



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ

TITULO: La mejora de la competencia motriz a través del deporte escolar, lima lama.

AUTOR: Mario Eduardo López González

FECHA: 7/4/2019

PALABRAS CLAVE: Competencias, Deportes, Motricidad, Estrategias de Enseñanza, Ensayo

**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

2015



2019

**“LA MEJORA DE LA COMPETENCIA MOTRIZ A TRAVÉS DEL DEPORTE
ESCOLAR, LIMA LAMA”**

ENSAYO PEDAGOGICO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTA:

MARIO EDUARDO LÓPEZ GONZÁLEZ

ASESOR:

AARÓN DAVID GONZÁLEZ SANDOVAL

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DEL 2019



**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 Mario Eduardo López González
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

LA MEJORA DE LA COMPETENCIA MOTRIZ A TRAVES DEL DEPORTE ESCOLAR, LIMA LAMA

en la modalidad de: Ensayo pedagógico para obtener el
Título en Licenciatura en Educación Física

en la generación 2015 - 2019 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 24 días del mes de JUNIO de 2019.

ATENTAMENTE.

Mario Eduardo López González

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES

Nicolás Zapata No. 200
Zona Centro, C.P. 78000
Tel y Fax: 01444 812-11-55
e-mail: cicyt@beceneslp.edu.mx
www.beceneslp.edu.mx



**BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.**

BECENE-DSA-DT-PO-01-07

OFICIO NÚM: REVISIÓN 7

DIRECCIÓN: Administrativa

ASUNTO: Dictamen

San Luis Potosí, S.L.P., a 20 de junio del 2019.

Los que suscriben, integrantes de la Comisión de Exámenes Profesionales y asesor(a) del Documento Recepcional, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): **MARIO EDUARDO LOPEZ GONZALEZ**

De la Generación: **2015-2019**

concluyó en forma satisfactoria y conforme a las indicaciones señaladas en el Documento Recepcional en la modalidad de: (✓)Ensayo Pedagógico ()Tesis de Investigación ()Informe de prácticas profesionales () Portafolio Temático () Tesina titulado:

"LA MEJORA DE LA COMPETENCIA MOTRIZ A TRAVÉS DEL DEPORTE ESCOLAR, LIMA LAMA"

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 **FISICA**

**ATENTAMENTE
COMISIÓN DE TITULACIÓN**

DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS



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

MTRA. *[Firma]* NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ.

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN

ASESOR(A) DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. *[Firma]* MARTHA IBAÑEZ CRUZ.

MTRO. *[Firma]* AARÓN DAVID GONZÁLEZ SANDOVAL

AL CONTESTAR ESTE OFICIO SIRVASE USTED CITAR EL NÚMERO DEL MISMO Y FECHA EN QUE SE GIRA, A FIN DE FACILITAR SU TRAMITACIÓN ASÍ COMO TRATAR POR SEPARADO LOS ASUNTOS CUANDO SEAN DIFERENTES.

Agradecimientos.

A DIOS:

Por darme las fuerzas de seguir siempre adelante, dándome la sabiduría para lograr cumplir mis metas, superando las adversidades con amor y paciencia y guiando mi camino.

A MIS PADRES:

Por todo su amor y confianza en este proceso, por siempre apoyarme en todos mis proyectos, por educarme transmitiéndome todos sus valores, ayudándome a crecer y ser mejor persona cada día, pero por sobre todas las cosas por cuidarme, por su sonrisa y por su mano cuando más lo he necesitado. Sin ustedes nada hubiera sido posible. Los amo.

A MI HERMANA:

Por ser un apoyo incondicional, un pilar fundamental de mi vida, por tus consejos, por hacerme ser una mejor persona, siempre alentarme a dar lo mejor de mí, por ser mi cómplice en todas nuestras aventuras y proyectos. Por ser mi maestra, mi amiga, mi entrenadora, mi todo. Agradezco también a tu esposo por convertirse en una persona muy importante que me ayuda a crecer, por todo el apoyo y cariño que siempre me han dado.

A MI SOBRINA:

Por ser mi motivación cada día, mi luz para seguir caminando, ser mi pedazo de cielo, por hacerme entender que con una sonrisa se puede robar el corazón, obligándome a ser siempre un buen ejemplo para ella, logrando motivarme a ser una mejor persona.

A MIS AMIGOS:

Lugo: Por siempre estar conmigo, por siempre apoyarme y lograr formar un gran equipo, por estar cuando más lo necesito, por ser siempre una persona en la cual pueda confiar, por motivarme y ayudarme a dar lo mejor de mí en cada momento.

Cheche: Por siempre ser un apoyo incondicional, estar a mi lado en cada proyecto y lograr formar un equipo increíble, por ser un motivador y un amigo incomparable, siempre ayudándome a crecer y jamás dejándome caer.

Grande: Por todo tu apoyo y consejos en todo momento, por ser una gran amigo y siempre motivarme para seguir creciendo, compartiendo momentos inolvidables, y experiencias únicas.

Andrea: Por ser mi mejor apoyo en todo momento, ser mi confidente en todo, logrando siempre sacarme una sonrisa, por ayudarme a tomar las mejores decisiones para mí, motivándome siempre a recordar quien soy y cuanto valgo.

Sofia: Por convertirse en una persona muy importante en mi vida, apoyándome en todo momento y hacerme crecer en muchos aspectos, por siempre darme ánimos y por acompañarme en mis proyectos. Por ser una gran persona que me motivó en cada momento para lograr sacar esto adelante.

A mis amigas: Liss, Frida, Julia, Karina, Lucy, Lupita, Mary, por ser un gran apoyo y siempre sacarme una sonrisa, motivarme y hacer mucho más amenos mis días en la BECENE.

A MI ASESOR:

Maestro Aarón David González Sandoval por compartir conmigo este proceso, por su paciencia, su entrega y por ayudarme a lo largo de toda la carrera, siendo un gran apoyo.

A MI TUTOR

Por ser un apoyo a lo largo de este proceso de elaboración, así mismo por su amistad y gran disposición para siempre apoyarme.

A MIS MAESTROS DE LA BECENE:

Por el apoyo brindado a lo largo de mi formación, su motivación y las experiencias y las enseñanzas que dejaron en cada clase.

A TODAS LAS PERSONAS QUE CONFORMAN LA ACADEMIA “LÓPEZ TEAM”:

Por ser una parte fundamental en mi proceso, por todos los aprendizajes que he adquirido con ustedes y por permitirme seguir siendo parte de su día a día

A TODOS LOS QUE ME APOYARON EN ESTE PROCESO GRACIAS...

“Prometo encauzar mis conocimientos, incrementar mis esfuerzos y ampliar mis horizontes”

Contenido

I. INTRODUCCIÓN	3
II. TEMA DE ESTUDIO	10
2.1 Núcleo, Campo temático y Procedimiento	10
2.2 Descripción del hecho o caso de estudio	13
2.3 Escuela, ubicación geográfica y características sociales relevantes.	14
2.5 Características específicas de los alumnos del 6to. Grado grupo “B”	16
2.6 Preguntas centrales	17
2.7 Conocimientos obtenidos	18
Desarrollo de los adolescentes I y II	18
Iniciación deportiva	19
Deporte educativo y los adolescentes I y II	19
Escuela y contexto escolar	19
Planeación de la enseñanza y evaluación del aprendizaje I y II	19
Observación y práctica docente I, II, III y IV	20
Estrategias para el estudio y la comunicación	20
III. DESARROLLO DEL TEMA	21
3.1 ¿Qué es la competencia motriz?	23
3.2 Unidades didácticas donde la propuesta de intervención docente ayudo a la mejora de la competencia motriz.....	25
3.3 Dificultades y fortalezas que surgieron dentro del desarrollo de mis unidades didácticas	40
IV. Conclusiones	43
Referencias Bibliográficas	47
Anexos.....	49

I. INTRODUCCIÓN

La educación física es una asignatura fundamental para el proceso de la edificación de una educación integral en el ser humano, que va desde el fortalecimiento de valores, hasta la adquisición de normas de convivencia, tomando en cuenta también el desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas. Se favorece también el gusto por el deporte y se promueve una actividad física cotidiana, para la mejora del estado de la salud de los niños, niñas y adolescentes de nuestro país.

Las competencias, entendidas como la movilización de saberes ante circunstancias particulares, se demuestran en la acción, por ejemplo, la competencia comunicativa se manifiesta al hablar o al escribir y la competencia motriz al moverse. De ahí, que un alumno solo pueda mostrar su nivel de dominio de cierta competencia al movilizar simultáneamente las tres dimensiones que se entrelazan para dar lugar a una competencia: conocimientos, habilidades, actitudes y valores. (SEP, 2017)

En el ciclo escolar 2018-2019 se comenzó a trabajar con un nuevo plan de estudios, el cual marca que el eje central de la educación física es la competencia motriz. Para edificarla el plan de estudios nos da tres componentes:

“Desarrollo de la motricidad: Se entiende la motricidad como el conjunto de acciones motrices que engloban una intención y un alto nivel de decisión; implica potenciar la capacidad de cada persona para darle sentido y significado a los movimientos a partir de sus intereses, expectativas, necesidades y motivaciones.

La integración de la corporeidad: Se entiende la corporeidad como una construcción permanente que las personas hacen de sí; una unidad que fusiona la parte física y funcional del cuerpo con lo cognitivo, afectivo,

emocional, actitudinal, social y cultural. La corporeidad se manifiesta por medio de gestos, posturas, expresiones corporales y las distintas acciones motrices, relacionadas con las emociones y los sentimientos que cada uno experimenta.

La creatividad en la acción motriz: En este componente se entiende la creatividad, como la capacidad de elaborar diversas respuestas para afrontar las tareas o situaciones que se presentan, mientras que la acción motriz es la suma de las distintas conductas y desempeños que realiza una persona; representa la oportunidad para explorar sus posibilidades y tomar decisiones.” (SEP, 2017)

Cada uno de estos componentes cuentan con aprendizajes esperados, los cuales le dan la libertad al docente de centrar sus sesiones, utilizando las estrategias y destinando el tiempo al componente curricular que más se necesite en su centro de trabajo o con algún grupo en específico.

De este modo el docente no estará obligado a trabajar los aprendizajes en un tiempo específico, si no que él mismo decidirá cuanto destinará a los diversos componentes, poniendo siempre al centro del proceso de enseñanza aprendizaje las necesidades de sus alumnos.

En mi primer acercamiento a la escuela primaria Juan Díaz Sifuentes, en la cual realicé mis prácticas en séptimo y octavo semestre, tuve la oportunidad de estar presente dentro de la semana nacional de actualización docente en la cual se abarcaron los temas de las modificaciones al plan de estudios de educación básica, retomando los aprendizajes esperados de cada grado, tomando en cuenta las características del contexto escolar y de la mejor manera en la que se iba a trabajar con los alumnos.

En la quinta sesión de esta semana nacional de actualización los propósitos fueron definir los aprendizajes esperados que trabajarían en el primer trimestre del ciclo escolar y generar una propuesta de actividades didácticas que favorecieran el logro de uno o varios aprendizajes esperados. Dentro de estos trabajos, pude trabajar con el colectivo docente de la Zona 012 de Educación Física, siendo colaborador para crear una propuesta de evaluación diagnóstica para el presente ciclo escolar.

Dentro de los trabajos del Consejo Técnico Escolar, en la primer jornada, pude notar que los maestros de aula se enfocan directamente a las asignaturas donde la principal característica es el desarrollar las competencias cognitivas de los alumnos, de ahí, la idea que a partir de las sesiones de educación física éstas tomen la relevancia que deben de tener dentro de una institución escolar.

Una vez diseñada y fundamentada la actividad diagnóstica, se aplicó durante la jornada de observación de séptimo semestre y con base a los resultados que arrojó la evaluación de dicha actividad se detectó que una mayor deficiencia de competencia motriz en el grupo de 6° “B”, motivo por el cual fue el grupo de estudio para la realización del documento. De acuerdo a las actitudes y aptitudes observadas de dicho grupo se decidió implementar una propuesta de intervención que ayudara a mejorar la competencia motriz a través del deporte Lima Lama.

A través de esta propuesta de intervención, aplicada a los alumnos del sexto grado grupo “B” de la escuela primaria Juan Díaz Sifuentes se buscó que mejoraran su competencia motriz, promoviendo el deporte formativo como lo es la Lima Lama, que gracias a la flexibilidad dada por el plan de estudios se pudo trabajar de una manera didáctica, ofreciendo a los estudiantes una amplia gama de juegos, actividades y sobre todo nuevos aprendizajes para su vida cotidiana

El Consejo Nacional para el Desarrollo de la Educación Física y el Deporte en la Educación Básica (CONDEBA) en coordinación con la Secretaria de Educación Pública (SEP) y la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) se encargan de convocar año con año a los juegos deportivos escolares, con diversas disciplinas como, handball, basquetbol, futbol, voleibol, ajedrez, bádminton, tenis de mesa y recientemente el tae kwon do.

Elegí el deporte de Lima Lama por que ha estado presente en mi vida desde los 6 años de edad, haciendo que las relaciones interpersonales, mis habilidades motrices, los valores inculcados en casa, mejoraran desde que comencé con este deporte. A demás gracias al gran impacto que ha tenido en mi persona, he podido experimentar el ser instructor y ayudar a la formación de nuevos valores deportivos así como de personas integras para la sociedad.

La competencia motriz se puede ver beneficiada desde diferentes puntos de acción, tomando en cuenta siempre los componentes pedagógicos son una guía para llegar al eje curricular. Con una propuesta de intervención innovadora, los alumnos, llegan a tener una mejor atención a las sesiones, así como una mejor motivación hacia la actividad física.

Es por este motivo es que mi trabajo fue encaminado a que los estudiantes edificaran por completo su competencia motriz, no solo deportivamente, si no en su vida cotidiana, tratando en todo momento de compartir un poco de lo mucho que he aprendido a través del deporte y aplicando las competencias que he adquirido durante mi estudio de la Licenciatura en Educación Física.

Basándome en esto, me planteo objetivos que con las diferentes actividades planeadas los alumnos van a desarrollar:

- Concientizar a los alumnos sobre sus habilidades físicas, así como a diferenciarse de sus compañeros sin hacer o hacerse menos.

- Reforzar en los alumnos sus habilidades sociales y deportivas mediante la clase de educación física, concientizándolos sobre el uso de su cuerpo para lograr uno o varios objetivos.
- Crear un conocimiento a los alumnos sobre el lima lama, haciendo un uso correcto del arte marcial e identificando como puede tener un impacto positivo en su vida cotidiana.

Durante la realización de este documento utilicé diversas actividades de indagación como las siguientes:

- Observación a los niños durante la primer jornada de trabajo docente.
- Indagación en las diversas antologías de la carrera, para obtener la bibliografía que se ocupó en el documento.
- Visitas a la biblioteca para recabar la información necesaria para construir el documento.
- Consultar con mi asesor sobre el diseño correcto de unidades didácticas, para poder desenvolver de forma adecuada el documento recepcional.
- Comunicación con mi tutor para mejorar mis prácticas, con el fin de conseguir el objetivo del documento, intercambiando diversos puntos de vista que enriquecen mi crecimiento profesional.
- Pláticas con los alumnos, para tomar en cuenta sus intereses, necesidades e inquietudes durante la clase, y poder tomarlos en cuenta para mejorar las sesiones.

- Diario de campo en el cual se registró todos los acontecimientos más relevantes de las jornadas de prácticas, para hacer una retroalimentación y una autoevaluación de mi desempeño
- Registros fotográficos, para poder tener una prueba de lo que se realizó durante la estancia en la escuela de prácticas.

El trabajo de un docente debe de ser siempre inclusivo, sobre todo en este plan de estudios que nos menciona que “se sitúa en el marco de la educación inclusiva, que plantea que los sistemas educativos han de estructurarse para facilitar la existencia de sociedades más justas e incluyentes. En ese sentido, la escuela ha de ofrecer a cada estudiante oportunidades para aprender que respondan a sus necesidades particulares” (SEP, 2017)

Bajo este concepto el trabajo del educador físico debe de planificarse hacia todos los estilos de aprendizaje de un grupo, siendo esto un reto extra hacia la labor docente que desempeñamos, creando ambientes de aprendizaje favorables para la consecución de aprendizajes por parte de los alumnos y favoreciendo la participación total del grupo.

Sin embargo el cambio de planes educativos presentó una dificultad sobre todo al momento de planificar las diversas actividades para el conseguimiento de los propósitos, ya que se tiene que buscar los aprendizajes acordes hacia lo que se va a trabajar, tratando siempre de atacar los tres componentes curriculares que se presentan en este plan.

Pensar en trabajar artes marciales, se puede entender como aprender solamente a dar golpes y patadas. Pero lograr cambiar esta mentalidad, fue un reto en lo personal, porque se tienen que adecuar los trabajos de una forma dinámica sin perder la esencia del deporte que se está trabajando, poniendo en juego la creatividad que como docente se tiene que desarrollar.

Al ser el deporte un tema tabú en las instituciones educativas, otro gran reto fue retomar esta parte perdida de la educación física, ya que siendo este una gran ayuda para la formación integral de los alumnos, debe ser bien trabajado para que se tengan resultados positivos y evitar que en lugar de ayudar a los alumnos sea un motivo para que se desanimen hacia una práctica deportiva.

Los retos en la vida cotidiana te ayudan a mejorar como persona, el hecho de plantearte a corto, mediano y largo plazo te ayudaran a seguir un camino, con un enfoque siempre en la misma dirección a la que quieres llegar. Para mí el lima lama ha llegado a ser, una forma de vida, logrando transformarla de una manera sana, adquiriendo hábitos positivos, logrando forjar mi carácter y así mismo crear en mí la vocación de transmitir lo que sé hacia las nuevas generaciones.

Uno no sabe sus límites hasta que es necesario ponerlos en juego, tratar de cambiar las sesiones tradicionales de educación física, innovar con actividades, realizar sesiones con materiales reciclados, con materiales convencionales, sin ningún material, me dejan ver que a lo largo de mi formación académica dentro de la Escuela Normal adquirí las competencias necesarias para ser un formador de personas eficiente. Tratando de superar siempre las dificultades que se puedan presentar en los centros escolares, que limiten o impidan el aprendizaje de los alumnos.

El presente documento me hizo reflexionar sobre todo lo que se puede hacer y el impacto que se puede tener dentro de una Institución Educativa desde nuestra asignatura que es la Educación Física. Aportando no solo risas y diversión a los niños y adolescentes, sino un punto de partida para que logren desenvolverse de manera adecuada en su vida cotidiana, siendo una persona competente.

II. TEMA DE ESTUDIO

2.1 Núcleo, Campo temático y Procedimiento

El campo temático “El educador físico y su práctica pedagógica diversa, amplia e incluyente” busca abarcar todos temas relacionados con experiencias de intervención didáctica del estudiante con uno o varios grupos de educación preescolar, primaria o secundaria, en mi caso trabajé con un solo grupo de sexto grado de primaria el cual analicé con mayor detalle acerca su desempeño en cuanto a la competencia motriz, logrando mejorar mi intervención docente.

Un trabajo en este campo demandó poner en juego los conocimientos, la iniciativa y la creatividad pedagógica que se ha logrado desarrollar durante la formación inicial para diseñar, aplicar y analizar actividades motrices congruentes con los propósitos de la educación física en la educación básica. En este documento se incluye el análisis del papel que desempeña al aplicar las estrategias de enseñanza con los niños y los adolescentes durante la realización de las actividades de educación física sugeridas y como se logró convertirse en un educador reflexivo. Asimismo, incluye la revisión, similar a la realizada en el Taller de Análisis Docente, de los siguientes aspectos:

- a) Estrategias didácticas para alcanzar las finalidades de la educación básica y aplicación del enfoque para la reorientación de la educación física.
- b) Los ambientes de aprendizaje en educación física para la formación integral de los alumnos de educación básica.
- c) Promoción de proyectos de educación física dentro y fuera de la escuela. Uso del tiempo libre, educación saludable, seguridad, etcétera.

- d) Planeación, organización y evaluación de las propuestas didácticas de educación física.
- e) Puesta en práctica de actividades motrices diversas, con distintos materiales de enseñanza y recursos didácticos, para lograr un desarrollo amplio e incluyente de las habilidades motrices básicas o complejas.

El análisis se sustenta en evidencias recabadas a partir de las propuestas didácticas, ya sea que se desarrollen en las sesiones de educación física o en las actividades extraescolares (modalidad 1), o bien en las propuestas didácticas y los proyectos escolares elaborados para atender (la modalidad 2); ello permite valorar los logros con relación a las competencias profesionales.

Para analizar los elementos propuestos, se seleccionaron algunas de las experiencias del trabajo docente que estén relacionadas con el tema de estudio; es decir, se identificaron las actividades didácticas sobre las que va a efectuar su reflexión. Para esta elección se toma en cuenta:

- Los propósitos y contenidos de la Educación Física en la educación básica y las estrategias didácticas para aplicarlos.
- La importancia de la respuesta que a través de las actividades físicas se da a la diversidad, a las condiciones afectivas, sociales y motrices de sus alumnos y al contexto escolar.
- La atención a las sugerencias e inquietudes de los escolares y a sus actitudes y expectativas en las sesiones de educación física.
- La aplicación del enfoque de reorientación de la educación física en una de las modalidades de trabajo docente a través de las propuestas didácticas.

- Las condiciones de seguridad en que se aplican las propuestas didácticas de educación física.

El Núcleo Temático se seleccionó basándome en lo que describí anteriormente, el Campo Temático donde se desarrolló el tema. “Las competencias didácticas del futuro educador físico”, seleccionando este campo siendo este, el que cumplía con las características del tema de estudio.

Al tener identificado el eje de análisis y los temas en específico tuve que buscar y analizar diferentes procesos para poder desarrollar el tema. El procedimiento elegido para abordar el tema fue análisis de experiencias de enseñanza. En el proceso para ir abordando los temas se plasmó en la unidad didáctica el enfoque de motivar a los alumnos a la actividad física para mejorar su competencia motriz, a través de una propuesta didáctica.

La línea de reorientación “La orientación dinámica de la iniciación deportiva” es la que va más acorde con este tema, ya que se trabajó el deporte lima lama, de una forma dinámica como lo precisa la educación física en su enfoque de la iniciación deportiva para atender y canalizar las distintas motivaciones que niños y adolescentes tienen con respecto a la práctica de la actividad deportiva.

El aprovechamiento o la recuperación del placer que los niños y los adolescentes experimentan al jugar. Este proceso debe llevarse a cabo en forma paulatina y acorde con las posibilidades y necesidades de cada uno de los niños y de los adolescentes, al tiempo que propicia la participación amplia de todos los alumnos. La finalidad es que cada educando adquiera hábitos y actitudes que fortalezcan sus capacidades y mejoren su condición física, pero sobre todo que logren la depuración y mejora de sus habilidades motrices básicas, es decir, el trabajo con las habilidades de tipo abierto.

En ámbito donde se desenvuelve el tema seleccionado es: la iniciación deportiva y el deporte escolar. En el cual se estudian los procesos de integración grupal; la incertidumbre, la cooperación-oposición, el desempeño motriz. Se liberan tensiones, disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal.

La competencia motriz, no solo es algo que en los deportes se pueda utilizar, esto va mucho más allá del ámbito deportivo, resaltando la importancia que tiene el efectuar movimientos precisos y concretos en la vida cotidiana, logrando tener alumnos con mejor capacidad de decisión ante diversos estímulos en su vida cotidiana. El presentar una propuesta didáctica innovadora, ayuda a que el alumno presente mayor interés, y mejor respuesta a las actividades planteadas.

2.2 Descripción del hecho o caso de estudio

“La grave crisis de valores, de violencia, de aislamiento, de baja autoestima, que sufren gran parte de nuestros escolares, no pueden seguir siendo tratados con acciones puntuales de carácter informativo, el problema es mucho más grave y, por lo tanto, requiere reflexiones e intervenciones profundas desde el campo de la formación y la educación del niño.” (Luengo Vaquero, 2007)

El deporte es una de las mejores formas para ayudar a los alumnos a desarrollarse tanto física, social y mentalmente, además de ser una forma lúdica de intervención con los alumnos más vulnerables. Actualmente existen muchas alternativas para realizar alguna actividad física, tanto privada como pública dirigida a toda la población.

A pesar de esto después de haber realizado una encuesta a mi grupo foco, me di cuenta que de 29 alumnos, solo 2 participan en actividades deportivas fuera de la institución, curiosamente estos mismos dos alumnos son los que participan en actividades de otro tipo en tiempo fuera de la escuela.

La escuela, ofrece a los alumnos la oportunidad de practicar algún deporte como handball, ajedrez, atletismo, por mencionar algunos. Aun con esto la cantidad de alumnos que pertenecen a estos deportes, que la institución ofrece, por diversas causas como la falta de interés, la negatividad de los docentes de grupo para que ellos participen, así como la falta de apoyo por parte de su familia son algunos de los factores que influyen para que sea baja.

Por estos motivos, decidí trabajar una propuesta de intervención, con la cual los alumnos tienen la oportunidad de experimentar no solo una sesión de educación física, si no, también logra tener la experiencia de un entrenamiento deportivo, basando las sesiones en un enfoque metodológico lúdico-deportivo.

Buscando una participación activa en el grupo en cuanto a la actividad física, de la misma forma, fomentar el arte marcial lima lama, rompiendo con diversos tabús que se tienen entorno a las artes marciales, su forma de enseñanza y su estilo agresivo. Trabajando con un método que a lo largo de mi experiencia como instructor me ha servido para formar personas con buenos valores sociales y mejores habilidades motrices.

2.3 Escuela, ubicación geográfica y características sociales relevantes.

La escuela primaria, Juan Díaz Sifuentes se encuentra ubicada en Av. México #700 del municipio de Soledad de Graciano Sánchez, en la colonia San Felipe de dicho municipio (Anexo 1), se encuentra en una zona urbana en la cual existen diversos establecimientos comerciales, así como unidades habitacionales y escuelas cercanas a dicha institución. Por ser una zona totalmente urbana la densidad de población es muy elevada, al igual que es un área bastante transitada, por la cual pasan rutas importantes de camiones, como la ruta 3, 16 y 45. Los cuales llegan hasta la cabecera municipal.

Tiene un horario de trabajo de 8:00 am a 12:50 pm, a diferencia de otras escuelas, la salida son 10 minutos antes de la 1:00 pm ya que el turno vespertino entra 1:15 pm y se tienen que dejar las aulas limpias. Se cuentan con 14 salones, una dirección, una biblioteca que para este ciclo escolar quedo habilitada como salón, ya que se cuenta con 15 grupos. (Anexo 2) Se delimita la escuela con bardas y se cuenta con dos canchas que se utilizan para llevar a cabo las sesiones de educación física. Al igual se cuenta con una oficina de educación física que cuenta también con su bodega para los materiales.

Los accesos, a la institución son 3, la puerta principal que es el primer acceso por donde entran los alumnos, una puerta lateral que se ocupa para la salida de los niños de primer y segundo año, para evitar un congestionamiento en el acceso principal a la hora de la salida de la institución y la tercer puerta es el acceso para los maestros, ya que es la entrada al estacionamiento de la escuela.

Los salones de clase en general se encuentran en buenas condiciones, cuentan con pizarrones, pupitres o en el caso de los grupos de primer año mesas para sentarse por parejas, locker para guardar los diversos materiales que se usan durante las clases. La institución, cuenta con el servicio de luz, de internet y de teléfono. El servicio del agua tiene un problema que no se ha podido resolver en un tiempo ya bastante largo, por lo cual para contar con este servicio se recurre a la compra del líquido por medio de pipas, cada semana se compra por lo menos una para las necesidades de la institución.

A lo largo de mi estancia en la escuela primaria Juan Díaz Sifuentes, pude observar el contexto de la institución siendo este un factor que interviene en el comportamiento de los alumnos, ya que, aunque sea un contexto urbano, el crecimiento demográfico de la zona hace que el ritmo de vida de los alumnos sea muy acelerado, afectando principalmente en las relaciones sociales que los alumnos crean en la institución.

2.5 Características específicas de los alumnos del 6to. Grado grupo “B”

Para lograr recuperar las características de los alumnos es importante analizar a diversos autores que nos hagan mención no solo de sus características fisiológicas, si no se tiene que entender la posición del contexto para que los alumnos adquieran o desarrollen sus propias características. Así mismo la forma en que se ha trabajado la educación física con ellos afecta directamente en los comportamientos de los alumnos.

Tratando sobre el desarrollo psíquico del niño, el autor J. Piaget (1983) hace mención sobre las características esenciales de los niños en esta edad diciéndonos que “El pensamiento operatorio concreto comprende desde los siete u ocho años hasta los once o doce años, y conlleva un importante avance en el desarrollo del pensamiento infantil. Aparecen por primera vez operaciones mentales, aunque referidas o ligadas a objetos concretos. Entre las principales operaciones comprendidas en este estadio”

El autor señala la clasificación, la seriación, la conservación, y otras. Comprendiendo con esto que los alumnos de este grado, logran entender que el trabajo a realizar con ellos tiene un propósito en concreto, y que el juego ya no es solo por placer o diversión. Comparando esto puedo ver que los alumnos trabajan durante la sesión bajo estas características, con diversas similitudes hacia lo que nos menciona el autor.

Para entender como el contexto puede influir sobre los comportamientos de los niños Vygotsky (1978) hace mención que “la capacidad de formar y de apreciar los contratos sociales comienza en las primeras relaciones entre el niño y su cuidador, y continúa durante toda la vida en que viven juntos los seres humanos” (cit. Bowman, Barbara T. y Frances M. 1994)

La escuela es el lugar donde los valores adquiridos en el hogar, logran ponerse en juego y sobre todo logran reforzarse, siendo el primer lugar donde el niño interactúa de manera individual con sus pares. Tomando en cuenta esto y después de observar las actitudes de mis alumnos puedo respaldar, que se va a comportar en la escuela conforme a los códigos sociales que en casa se le establecieron.

La dinámica del trabajo con los alumnos me permitió observar que el trabajo de reforzar estos códigos se da de manera continua tanto con el profesor del aula como con el maestro de educación física, destacando que el grupo convive en un clima de respeto, claro está que no se puede dejar de lado el que son niños que están a punto de brincar a una nueva etapa en su vida como lo es la adolescencia, por este motivo no siempre será todo perfecto en sus relaciones.

Dentro de la primer jornada de observación, al ver la aplicación de las actividades de evaluación diagnóstica, que el profesor de educación física aplico, los alumnos presentaron un principal interés por actividades de iniciación deportiva, juegos modificados y actividades similares. Es de gran ayuda el trabajo continuo que desde primer año el profesor ha trabajado con ellos, obteniendo una buena disposición al trabajo.

2.6 Preguntas centrales

Para facilitar el desarrollo del tema central del documento, con las actividades que se desarrollaron establecí las siguientes preguntas base:

- ¿Qué es la competencia motriz?
- ¿Cómo realizar una propuesta de intervención educativa?

- ¿Cómo lograr motivar a los alumnos a la práctica de actividad física?
- ¿Cómo favorece el Lima Lama la competencia motriz?
- ¿Qué juegos pre deportivos pueden favorecer al Lima Lama?
- ¿Por qué es importante innovar en la sesión de educación física?
- ¿Cuál es la respuesta de los alumnos ante la propuesta de intervención?

2.7 Conocimientos obtenidos

En mi estancia en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado, en los 4 años de formación docente aborde diversas materias con el plan de estudios 2002 de la carrera, con las cuales logra rescatar conocimientos importantes para la realización de este documento, teniendo materias en las cuales se acercó a la práctica docente, algunas otras donde se estudiaron diversas teorías y otras donde la práctica fue el principal motor de la materia.

Desarrollo de los adolescentes I y II

Con esta materia, logre observar el desarrollo cognitivo y motriz que los alumnos en un rango de edad de 11 a 21 años tienen, el cómo poder trabajar con ellos, así como entender esta etapa como una de grandes cambios para el ser humano, y la importancia que el docente sepa trabajar con estos alumnos para lograr hacer una diferencia positiva en su vida.

Iniciación deportiva

La orientación dinámica en el deporte fue el principal conocimiento que esta materia me dejó, ya que trata de no trabajar de manera convencional el deporte, sino, de cómo se puede hacer de una manera dinámica el tratamiento de esta actividad para lograr la motivación hacia la participación de todos los alumnos.

Deporte educativo y los adolescentes I y II

Tiene como finalidad el estudio, análisis y la práctica del deporte educativo dirigido a la satisfacción de las diversas necesidades de aprendizaje de los alumnos, como lo es la enseñanza del deporte, la promoción del deporte, la organización, la orientación y las necesidades sociales que entran en el deporte educativo.

Escuela y contexto escolar

Nuestro primer acercamiento a los centros de trabajo se dio en esta materia, dándonos a conocer los diversos contextos en los cuales como futuros educadores tendremos que desempeñar nuestro trabajo, logrando recabar la información más relevante que afecta directamente el trabajo de un educador físico en el centro escolar.

Planeación de la enseñanza y evaluación del aprendizaje I y II

Esta materia nos enseña el cómo organizar los diversos contenidos que nos da la educación básica, así como el evaluarlos de manera eficaz basándonos no siempre en los mismos estilos, sino, dándonos herramientas para evaluar y planificar las sesiones de diversas maneras para lograr una mejor comprensión de los aprendizajes en los alumnos.

Observación y práctica docente I, II, III y IV

En estas materias, logramos juntar todas las materias que nos ofrece el plan de estudios, haciéndonos poner en juego nuestras diversas habilidades a la hora de observar, de planear y de evaluar el conocimiento en los alumnos. Permittiéndonos trabajar directamente con los alumnos de educación básica para lograr mejorar nuestras sesiones y encontrar poco a poco nuestro propio estilo de trabajo.

Estrategias para el estudio y la comunicación

Una de las materias que más me han servido para este documento sin lugar a duda. Ya que nos otorgó una manera de buscar y seleccionar la información, así como de poder transmitirla de forma clara tanto oral como escrita, un componente básico en un alumno formado en la escuela normal.

Así mismo la consulta de diversas fuentes bibliográficas, tanto de antologías de la carrera como de consultas hechas en artículos de revista, artículos de libros y ensayos sobre el tema fueron un gran apoyo para tener un sustento con las actividades que lleve a cabo, así mismo, lograr establecer una base sólida para la edificación de la propuesta de intervención.

III. DESARROLLO DEL TEMA

La competencia motriz funge como el eje de los aprendizajes esperados en el actual programa de Educación Física, teniendo propósitos claros en los cuales destaca que los alumnos deben de desarrollar su motricidad, integrar su corporeidad, emplear su creatividad en la resolución de problemas, asumir estilos de vida saludables y valorar la diversidad que pueda existir con sus compañeros.

Es por este motivo que creé una propuesta didáctica adaptable hacia estos propósitos es de gran ayuda para que los alumnos logren desarrollar cada uno de estos propósitos, así como también, los más específicos en educación primaria que son los siguientes: (SEP, 2017 p. 162)

1. Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva.
2. Canalizar y demostrar su potencial expresivo y motriz al participar y diseñar juegos y actividades donde requieren comunicarse e interactuar con sus compañeros.
3. Resolver y construir retos mediante el pensamiento estratégico y el uso creativo de su motricidad, tanto de manera individual como colectiva.
4. Demostrar y distinguir actitudes para preservar su salud mediante la práctica de actividades físicas y la toma de decisiones informadas sobre hábitos de higiene, alimentación y prevención de riesgos.
5. Asumir y percibir actitudes asertivas y valores que favorecen la convivencia sana y pacífica, y el respeto a los demás en situaciones de juego e iniciación deportiva.

Como nos lo marca el perfil de egreso del plan de estudios de la licenciatura en educación física realizado por La SEP (2002) Nosotros como responsables de la educación, tenemos que conocer, entender y valorar estos propósitos para lograr desarrollarlos con los alumnos, al igual que fortalecerlos o enseñarlos. Para esto se requiere ser un docente, que “plantea, analiza y resuelve problemas. Enfrenta los desafíos intelectuales de comprender y explicar la corporeidad de los sujetos y la acción motriz, generando respuestas propias a partir de sus conocimientos y experiencias; en consecuencia, es capaz de orientar a los niños y a los adolescentes para que adquieran la capacidad de analizar situaciones y de resolver problemas de carácter cognitivo, motriz y de convivencia social.” (p. 48).

Es por esto la importancia que tiene que el docente analice, sistematice y asimile la información de manera adecuada para lograr que sus alumnos logren desarrollarse conforme el programa de estudios buscando crear actividades acorde a ellos, así como el estilo de enseñanza que más le convenga para el cumplimiento de los propósitos.

En educación física los deportes han quedado de lado, para darle paso a actividades en las cuales todos los alumnos puedan participar, no solo los más hábiles para esta práctica. Sin embargo en la sociedad actual es muy difícil que los alumnos puedan participar en alguna actividad ya sea deportiva o recreativa fuera del plantel escolar.

Con el plan de estudios, implementado en el ciclo escolar 2018-2019, se dio la facilidad de implementar propuestas didácticas que ayuden a motivar al alumno hacia la práctica deportiva. Innovando en las sesiones, buscando mejorar el interés de los alumnos, sin dejar de lado el juego que es tan importante en el desarrollo de los niños.

Para comenzar a dar respuesta a las preguntas con las que guie el documento es primero importante conocer en qué base mi propuesta didáctica. El

lima lama es un arte marcial de origen polinesio, el cual tiene como base la defensa personal. Siendo un deporte incorporado a la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, busca ser un deporte formativo en la sociedad mexicana.

Actualmente el lima lama se practica a nivel nacional e internacional en busca de formar seres integrales, reforzando los principales aprendizajes que la educación física brinda a los alumnos de educación básica, como lo es la motricidad, desarrollar su corporeidad y reforzar sus valores.

La manera en que aborde el tema deportivo es tratándolo por medio del juego, teniendo en cuenta lo que nos mencionan De Moya, Hernández, Hernández y Cózar Iglesias que: El juego motor o deportivo es una manifestación muy utilizada en los diferentes ámbitos de intervención, aunque a menudo se presenta de modo parcelado, como si se tratara de una pieza más del mosaico de técnicas independientes, empleadas sin apenas interrelaciones. (cit. Por Lavega Burgués, Pere; March Llanes, Jaume; Filella Guiu, Gemma, 2013, p. 154):

Basándome en esto creé la propuesta didáctica aplicando diversas estrategias de enseñanza con las cuales los alumnos lograron un desarrollo óptimo de habilidades motoras en las que su competencia motriz se modificó de forma positiva para mejorar no solo sus actitudes y aptitudes en los deportes, si no también, para su vida cotidiana.

La educación física es una parte fundamental de la educación integral del ser humano, desde que se le proporciona estimulación afectiva, cognitiva, social y motriz, que permite la adquisición de actitudes y hábitos. Es una responsabilidad del profesor de educación física proporcionar a sus alumnos experiencias motrices que le ayuden a desenvolverse de forma eficaz en su vida cotidiana.

3.1 ¿Qué es la competencia motriz?

Ruiz (1995) nos dice “que se refiere a cómo es la forma de actuar de los escolares cuando tratan de solucionar una tarea motriz compleja” (p. 22). El docente que trabaja con los alumnos de educación básica, debe de ser un guía para que ellos puedan tener diversas experiencias motrices, con las cuales, tendrán una amplia gama de movimientos que podrán ejecutar en su vida cotidiana para poder resolver problemas que se lo demanden.

Cuando la práctica física resulta satisfactoria para el sujeto se produce en éste un juicio favorable sobre su propia habilidad y una actitud positiva hacia la misma. En cambio, la actitud hacia la práctica se torna desfavorable cuando las condiciones que conforman el entorno de la tarea superan las propias posibilidades de ejecución, produciéndose una falta de confianza en sí mismo. (Pedro Hellín Gómez, 2006).

En las Instituciones Educativas es muy común encontrar a niños o adolescentes que sean muy hábiles en cuestiones deportivas, así mismo encontramos alumnos que son muy hábiles resolviendo problemas matemáticos, otros tantos que tiene una gran habilidad lectora y podemos encontrar muchos más con diversas habilidades específicas. El fin de la educación por competencias es lograr que todos los alumnos logren desarrollarse de la manera más óptima así como integral.

El educador físico debe promover un ambiente de aprendizaje en el cual todos los alumnos puedan desenvolverse realizando las tareas motrices asignadas sin ser juzgado, ya que esto es un aliciente para que muchos de nuestros alumnos eviten la sesión de educación física. Es por esto que el maestro debe de ser un motivador hacia la actividad física, hacer que los alumnos se sientan seguros en la clase y solo de esta forma lograr tener un avance significativo para que su competencia motriz mejore para que su participación sea más activa dentro de la sesión.

Los escolares aprenden a ser competentes porque aprenden a interpretar mejor las situaciones que reclaman una actuación eficaz y porque desarrollan los recursos necesarios para responder de forma ajustada a las demandas de la situación; esto va a suponer el desarrollo de un sentimiento de competencia para actuar, de sentirse confiados de poder salir airoso de las situaciones-problema planteadas en el deporte y manifestar la alegría de ser causa de transformaciones en su medio. (Pérez, 2004)

3.2 Unidades didácticas donde la propuesta de intervención docente ayudo a la mejora de la competencia motriz.

Como lo mencione al inicio de este documento, dentro de la semana nacional de actualización docente, tuve la oportunidad de colaborar con el documento “Guía para la elaboración de diagnóstico” de la zona 012 de Educación Física en Soledad de Graciano Sánchez, S. L. P. el cual mostraba a los docentes diversas actividades con las que se podían guiar para realizar el dosificado a trabajar en el ciclo escolar. (Anexo 3)

Basándome con este aporte en la segunda semana de observación del séptimo semestre, mi tutor me permitió aplicar una de las actividades propuestas, al igual que evaluar sus resultados y así poder elegir al grupo foco de este documento. Con esta actividad logre establecer el diagnóstico del mismo para poder trabajar las siguientes jornadas con la propuesta de intervención.

Sesión de diagnóstico:

Nombre: Carrera de obstáculos

Fecha: 29 de agosto de 2018

Por equipos de 6 integrantes, los alumnos formaron filas tomándose de la mano o de alguna otra parte del cuerpo, avanzando para llegar a una meta, atravesando diversos obstáculos. Después de varias repeticiones se comencé a cronometrar la carrera para identificar su desempeño en distintos momentos, coordinando y sincronizando sus movimientos.

La actitud de trabajo de los alumnos me agrado desde esta sesión, ya que se puede notar que están acostumbrados a un trabajo continuo de educación física y a pesar de las características o condiciones que los diferentes autores nos mencionan en cuanto a la etapa que ellos están atravesando a su edad, lograron crear un ambiente favorable para el desarrollo de la sesión.

Respecto a la evaluación (Anexo 4) después de aplicar esta actividad el campo que más se tuvo que favorecer a lo largo del ciclo fue reconocer avances personales relacionados con sus capacidades, habilidades y destrezas. Teniendo en cuenta esto logre observar que con la propuesta que tenía pensado aplicar iba a mejorar en demasía este aspecto y así mismo contribuir a fortalecer los otros dos campos que eran coordinar y sincronizar los movimientos en relación con los tiempos empleados y las acciones que se suman progresivamente y reconocer su potencial al comparar su desempeño en diferentes momentos y tareas motrices.

Quiroga (2002) menciona que la perspectiva tradicional presenta al deporte, con sus múltiples y variadas expresiones como una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de convocatoria, como un elemento esencial del sistema educativo que contribuye al mantenimiento de la salud, de corrección de los desequilibrios sociales, y a mejorar la inserción social y fomentar la solidaridad. (cit. por Salguero, Antonio p. 24)

Para comenzar con el trabajo de intervención y teniendo en cuenta lo que nos menciona el autor Quiroga, prepare la primer unidad didáctica la cual lleva el

nombre de “Conozco mis posibilidades”, en la cual el objetivo fue lograr que los alumnos conozcan sus posibilidades motrices, a través de sesiones de entrenamiento deportivo, abordándolo de manera lúdica. La segunda sesión de esta unidad didáctica fue con la que evalué al grupo para poder observar el desempeño motor de los alumnos.

Esta sesión la organicé con un circuito de acción motriz, la cual es una forma de trabajo en la que realizamos diferentes actividades de forma secuencial en estaciones de trabajo. Sirve para realizar distintas actividades en diferentes momentos dentro de una misma sesión, además que facilita el trabajo simultáneo de los integrantes del grupo. La intención pedagógica de la sesión fue trabajar un enfoque deportivo en la sesión y que el alumno la reconozca como tal actuando de manera eficaz en cada una de las actividades. (Anexo 5)

Para comenzar realice un calentamiento en el cual los alumnos debían de tocar cierta parte del cuerpo que yo mencionara y evitar que los tocaran, esto con el fin, de observar el conocimiento que tienen los alumnos sobre su corporeidad, el control de sus movimientos, la reacción para poder esquivar y la capacidad para modificar la trayectoria en sus desplazamientos.

El circuito de acción motriz contó con 5 estaciones:

1. Escalera, se deberá pasar por la escalera alternando un lado y el otro durante el ejercicio.
2. Brincos en aros pies juntos
3. Trabajo de laterales en conos, desplazando de un lado a otro.
4. Llenar de fichas los botes, con la única regla de una ficha por vuelta.
5. Armar y tirar la torre de botes, con pelotas de calcetín.

Para la primer estación logré observar que los alumnos dieron lo mejor de sí para coordinar el movimiento, más sin embargo, aunque se trabajó solo 4 minutos por estación, los alumnos comenzaron a cansarse ya que es un

ejercicio nuevo para ellos y no podían ejecutarlo ya de manera correcta. Lo mismo paso con las siguientes dos estaciones, terminaron agotándose y no lograban ya coordinar los movimientos que les pedía que hicieran.

En la estación de llenado de botes con fichas sucedió que los alumnos comenzaron a lanzar las fichas para evitar la fatiga de correr hasta donde se encontraba el bote, tuve que intervenir en varias ocasiones para que realizaran la actividad como se les había encomendado desde un inicio.

El momento de reflexión de la clase, hubo 3 alumnos que me comentaron que estas actividades las realizaban por las tardes un sus entrenamientos deportivos, aproveche esta intervención y realice la siguiente pregunta, ¿creen que realizar este tipo de actividades más seguido nos van a ayudar a cansarnos menos? La respuesta general del grupo fue que sí, pero un alumnos me comento que estas actividades para el eran muy aburridas, fue ahí cuando decidí cambiar la perspectiva de la clase para dar un enfoque aún más lúdico a las sesiones.

Para la siguiente sesión, mi intención pedagógica fue que se lograra un trabajo armónico entre pares, ayudándose a mejorar ambos sus habilidades y destrezas motrices. Así mismo me ayudo a ver la disponibilidad del grupo hacia un trabajo más independiente, comprometiéndose a realizar los juegos que se tenían preparados. (Anexo 6)

La primer actividad se llamo “el espejo” la cual consistía en que por parejas, un alumno era el que iba a realizar diversas actividades, y el otro lo iba a replicar tal cual lo hiciera su compañero, motivándolos cada participación a trabajar movimientos más complejos y más intensos para lograr subir la intensidad de la clase.

Para la siguiente actividad la encomienda era que los alumnos a mi señal tomaran un plato de entrenamiento que se colocó justo en medio de cada pareja, para comenzar solo fue a la indicación tomarlo, como iba pasando la indicación, previo a que tomaran el plato les pedía realizaran diversas acciones como, correr en el lugar, realizar saltos coordinados, burpees, acostarse, levantarse, etc. Para que el alumno tuviera un desgaste en su cardiovascular y ver sus repuestas de reacción ante esta situación.

Por último en esta sesión, los alumnos hicieron un estiramiento con su respectiva pareja, aproveche este momento para observar esta capacidad física que es tan importante para el ser humano, algunos autores incluso la describen como la capacidad que más se debe de trabajar a lo largo de la vida. Encontrando que de un 100% de los alumnos, el 65% no tiene esta capacidad ya que no lograban hacer de manera eficaz los ejercicios de estiramiento y en esta actividad perdí el control del grupo, ya que muchos comenzaron a abandonar la actividad.

Para cerrar esta unidad, una sesión que se trabajó tuvo la intención pedagógica de trabajar equilibrio con los alumnos, por medio de ejercicios propioceptivos. Buscando que estos ejercicios ayuden a mejorar la estabilidad haciendo trabajar a un grupo de músculos en diferentes condiciones, algunas totalmente diferentes a las que estamos acostumbrados normalmente. (Anexo 7)

Para iniciar con la sesión los alumnos se desplazaron de manera libre por la cancha, hasta que yo daba la indicación ellos se juntaban con un compañero y realizaban las acciones que yo pedía, como hacer 10 saltos, subir las rodillas 10 veces, hacer 5 burpees, y diferentes acciones que ayuden a comenzar a elevar la temperatura corporal y poder seguir trabajando las actividades planeadas sin algún riesgo de lesión.

En la actividad medular de la sesión, decidí ocupar la estrategia de didáctica de formas jugadas, con la cual los alumnos manipularon un material que en este caso fue una pelota pequeña de plástico, y realizaron ejercicios como ya se comentó propioceptivos. Para iniciar después de haber entregado el material di un par de minutos de juego libre con las pelotas, después de esto comenzamos a hacer actividades, las cuales eran bastante sencillas, como pegarle a la pelota y evitar que se cayera, llevar la pelota en diferentes partes del cuerpo. Como fue avanzando la sesión incrementé el nivel de dificultad y agregué los ejercicios propioceptivos, el primero de estos fue en un solo pie elevar la pelota y llevarla al piso, siempre manteniendo un pie arriba.

La primera impresión para los alumnos fue que al realizar el ejercicio la mayoría batalló y no lo conseguía, al momento de yo observar esta situación decidí no cambiar el trabajo, sino hablar con los alumnos, para que ellos descubrieran donde estaba su error. Y el primer error que ellos mismos encontraron fue que al realizar el ejercicio estaban distraídos, jugando, o simplemente distraídos.

Esto fue un revulsivo muy importante para mi sesión ya que ellos mismos supieron diferenciar en cuanto se podía jugar y cuando se debía mantener la compostura para que el trabajo se realizara con éxito. Es sumamente complicado hacer que todos los alumnos quieran el trabajar en la sesión, es una cuestión muy importante que el educador físico cumpla con su papel de motivar hacia la realización de la actividad física, creando ambientes de aprendizaje favorables con los alumnos.

Y al hablar de ambientes de aprendizaje no quiere decir que la cancha está adornada todo el tiempo o que se trabaja con muchísimos materiales todas las sesiones. Si no es hacer partícipes a tus alumnos, tener rutinas favorables de trabajo, hacer que los niños menos participativos en las sesiones estén incluidos en el trabajo, tratar de no llegar a regañar a los alumnos

simplemente porque el docente no ha tenido un buen día, al contrario, trabajar la sesión siempre con actitud positiva y dispuesta hacia el trabajo.

Continuando con los ejercicios los alumnos mejoraron bastante su desempeño a la hora de realizarlos, ahora siendo mucho más consiente de las acciones que estaban desempeñando. El trabajo de propiocepción, me gusta hacerlo con ejercicios dinámicos en el cual se tenga trabajar en equipo, así que la actividad de cierre de la sesión fue formar una hilera en la cual los alumnos estando parados sobre un solo pie y colocados a un metro del compañero pasaran diversos objetos lanzándolos o simplemente pasándolos entre ellos hasta completar todos los objetos.

Al término de esta actividad se retroalimentó la clase con una auto evaluación del desempeño de los alumnos, dejando que la participación sea libre para que los alumnos se sientan con la confianza de expresar sus emociones sin que los forcé a participar y evitar comentarios que no sean acordes a lo que se pide.

En esta ocasión, personalmente, las participaciones de los alumnos no me sorprendieron en lo absoluto, a pesar de lo ocurrido en la sesión, no se logró que los alumnos hicieran una reflexión sobre su participación dentro de la clase. Esto me motivo a generarme un reto en el cual todos logren no solo participar en la sesión, si no, que sean alumnos críticos con respecto a su actuación tanto individual como con sus pares.

Con esta unidad didáctica, logre ver que la propuesta de intervención que estaba realizando, es una buena forma de trabajo con los alumnos, ya que al realizarla me enfoque en crear un ambiente de aprendizaje efectivo, en las características de los alumnos y sobre todo en la actitud con la que se dieron las sesiones, que como nos lo señala el autor (buscar el educador físico como animador) el docente debe de ser un animador durante la sesión, debe de

motivar a los alumnos a realizar el trabajo de forma efectiva durante la clase. Al realizar una propuesta de intervención efectiva, se logra motivar a los alumnos a realizar actividad física.

Para la segunda unidad didáctica decidí, proponer juegos modificados que logren acercar al alumno a una visión de lo que es el lima lama, proponiendo así el conocimiento del deporte y realizando actividades que son comunes de cierta forma en las sesiones de educación física, enfocando el objetivo hacia un aprendizaje de este deporte. (Anexo 9)

Vygotsky (1991), dice que lo que caracteriza fundamentalmente al juego es que en él se da el inicio del comportamiento conceptual o guiado por las ideas. La actividad del niño durante el juego transcurre fuera de la percepción directa, en una situación imaginaria. La esencia del juego estriba fundamentalmente en esa situación imaginaria, que altera todo el comportamiento del niño, obligándole a definirse en sus actos y proceder a través de una situación exclusivamente imaginaria.

El título de esta unidad fue “Los juegos modificados para el deporte”, el objetivo fue que los alumnos identifiquen, participen y se desempeñen de manera eficaz en juegos modificados que les permitan cimentar las bases del deporte lima lama. Bajo este objetivo, planifiqué sesiones claves en las cuales los alumnos desarrollaron las bases del deporte y otras más con las cuales comprendieron el significado de los juegos modificados.

Para la primera sesión, (Anexo) comencé con una actividad de persecución, “Congelados chinos” seleccionando a 4 alumnos que eran los encargados de congelar a sus compañeros, al igual seleccionaré a otros 4 compañeros que se encargaban de descongelar a sus compañeros, pasando en medio de las piernas de los alumnos ya congelados.

La actividad medular de la sesión llamada “Salva a la Reina” dividí a los alumnos en dos equipos cada uno en la mitad de la cancha, el objetivo era tomar el cono que se ubicaba en la cancha contraría sin ser tocado por el equipo rival y cuidar el cono que ellos tenían en su cancha. Antes de comenzar con la actividad di dos minutos para que por equipo se organizaran para cumplir el objetivo planteado en el juego.

Una vez iniciado los alumnos empezaron a aplicar la estrategia que ellos habían creado, después de 5 minutos decidí parar el juego y que los alumnos rearmaran la estrategia que se habían formulado. Creando así una retroalimentación en el grupo, ya que todos debían de opinar sobre lo sucedido en el juego y sobre lo que iba a suceder en este.

La estrategia está presente en cualquier actividad humana. Cotidianamente nos referimos a la estrategia como un plan para abordar cualquier problema de la vida diaria. Hablamos de la estrategia del directivo de una empresa para conseguir una cuota de mercado, del político para ganar unas elecciones, del ama de casa para llegar a fin de mes, o del dirigente de una cadena televisiva para conseguir una mayor audiencia. En el entorno militar, la elaboración de la estrategia suele ser una materia reservada a los máximos responsables del ejército e implica la planificación de todas las actividades bélicas, políticas, económicas y logísticas para conseguir la victoria. (Riera J. 1995 p. 46)

Recuperando que la educación física busca un desarrollo integral de los alumnos es de bastante importancia trabajar la estrategia, ya que no es un aspecto que se radique solo en lo deportivo, si no como nos comenta el autor Riera es un aspecto de la vida cotidiana. Y si lo transmitimos al deporte de lima lama, hay que hacer mención que siendo un arte de defensa personal, el buscar siempre la mejor estrategia con la cual voy a salva guardar mi integridad es una de las bases del deporte.

En la siguiente sesión la intención pedagógica fue hacer que los alumnos logran reaccionar a diversos estímulos, como auditivos y visuales, así mismo tuvieran una respuesta motriz óptima. Comenzando la sesión con una actividad de integración con la cual comencé a preparar a los alumnos con la reacción visual, poniendo en juego su habilidad para observar a detalle lo que su compañero realizaba. (Anexo 9)

La actividad consistía en dividir al grupo en dos y a cada alumno, de cada equipo, se le dio un número con el cual debería de buscar a su pareja del otro equipo. La regla fue que solo dibujando se tenía que dibujar el número en el aire, sin poder hablar ni usar alguna forma diferente para mencionar el número que se les había otorgado.

Para los deportes de defensa personal como lo es el lima lama se suele decir que un buen tiempo de reacción ayudará al sujeto en su actividad deportiva. El autor Martínez (2016) nos dice que:

“El tiempo de reacción no es una cualidad única del sujeto, un sujeto puede tener un buen tiempo de reacción si el estímulo es un sonido y no tenerlo si es una luz. El tiempo de reacción está determinado por las características de la tarea: intensidad y tipo de estímulo, órgano sensorial estimulado, posición del sujeto, miembro con el que se ejecuta la respuesta, complejidad del movimiento, duración del ante período y otras. Así mismo, existen otros factores relacionados con el tiempo de reacción: la fatiga y el calentamiento, la forma física, las cualidades físicas, la motivación, la personalidad, las patologías, la edad, el sexo, las sustancias administradas, la práctica deportiva, el deporte practicado, la especialidad y otras.”
(p.7)

Para poder desarrollar esta habilidad es necesario, trabajarla muy seguido y trabajarla sobre todo no aislada de las diversas habilidades que se requieren en el deporte. Ahora bien la reacción no está aislada de la vida cotidiana tomando en cuenta que para realizar cualquier actividad se necesita estar alerta a los riesgos, sean menores o mayores que la actividad lo implica.

Para el trabajar la reacción visual, después de que se armaron las parejas se les entrego 4 platos de entrenamiento a cada bina, el cual deje que ellos acomodaran en un espacio de la cancha, de manera libre organizándolos de manera que se tenga un buen espacio para desplazarse. La actividad consistió en que un alumno dirigía al otro hacia los diferentes platos, sin utilizar el recurso de la voz, sino solo señalándolo haciendo cada vez más rápida la indicación.

Con un tiempo de dos un minuto y medio para cada quien se retro alimento la manera en la que se puede ser más eficaz para la realización del trabajo, después de escuchar varias propuestas, como el colocarse más cerca de los platos o el hacer carreras de velocidad para mejorar su velocidad, decidimos intentar de nuevo el ejercicio pero ahora en lugar de estar parados esperando la indicación, íbamos a estar dando pequeños saltos en el lugar, los cuales nos darían la oportunidad de mejorar la velocidad de reacción.

Para la siguiente unidad didáctica me vi con la necesidad de que los alumnos demostraran sus habilidades adquiridas a lo largo del trabajo realizado en las unidades pasadas. Es por esto que decidí nombrar así esta unidad “Demuestro mis habilidades” con el propósito de que el alumno seleccionara y aplicara diversos movimientos que le ayudaron a ejecutar de una manera más óptima las consignas motrices.

De este modo la intención pedagógica de una de las sesiones medulares de esta unidad tuvo la intención pedagógica de trabajar la precisión en los movimientos de los alumnos y lograr observar sus avances en cuanto a su

repertorio motriz. Esto a través de un circuito donde los alumnos competirán entre sí obligándolos de cierta manera a ejecutar de manera correcta el circuito, haciendo así que demuestren sus habilidades. (Anexo 10)

Para organizar la sesión dividí al grupo en cinco equipos asignándole un carril a cada uno. Le asigne un color a cada uno para lograr identificarlo de mejor manera, ya que el juego terminaba cuando uno de los equipos ganara 8 puntos. Sin perder de vista que el principal rasgo a observar es la precisión de los movimientos, la regla fue que si no se cumple con la tarea motriz como se ha pedido tendrán que reiniciarla hasta conseguir ejecutarla correctamente.

Para comenzar tuvieron que pasar primero por debajo de una telaraña de elásticos, sin tocarlos teniendo que modificar la velocidad en los movimientos por la precisión en estos, en seguida tomaron una ficha que trasladaron en la frente al momento que caminaban en zigzag sin que esta se cayera y sin tocar los botes que servirán de referencia, por ultimo lanzaron la ficha a un bote que se encontraba aproximadamente a dos metros de distancia, hasta conseguir que la ficha se quedara dentro de él.

El cierre de esta sesión, fue una retroalimentación con los alumnos, para ver en que otros ámbitos de la vida cotidiana, no solo el deporte la precisión se pone en juego. Teniendo como respuestas diversas actividades que los alumnos realizan como por ejemplo, al momento de servir agua desde una jarra, otros mencionaron incluso el jugar videojuegos.

Una de las respuestas que más visualizo el uso de la precisión fue el acomodar las cajas en el negocio de su papá, dejándome ver que es un niño que por las tardes ayuda al negocio familiar, y es aquí donde puedo dar una respuesta al ¿Cómo motivar a los alumnos a la práctica de actividad física?. En estos casos es bastante complicado hacer algo al respecto para que los alumnos realicen

algún deporte fuera de la escuela, ya que siguiendo este ejemplo el alumno tiene esa obligación con su familia de ayudar a las labores del negocio familiar.

Es por esto que desde la educación física se puede trabajar de una forma lúdica el aspecto deportivo e incluso ayudar a la conformación de selecciones deportivas para la representación de la escuela en los juegos escolares que CONDEBA organiza año con año. Siendo para mí una buena forma de motivar a los alumnos a tener una actividad física constante e incluso pueden ser nuevos valores deportivos en un futuro.

Dentro de esta unidad, la última actividad que trabaje con los alumnos fue un seminario de defensa personal, en el cual la intensión pedagógica fue que los alumnos demostraran las habilidades obtenidas a lo largo de todas las sesiones de educación física que se implementó la propuesta de intervención. (Anexo 11)

Para llevar a cabo este seminario tome la decisión de invitar al profesor Erick Alejandro López López cinturón negro 3er grado quien es practicante del arte marcial Lima Lama de más de catorce años, así mismo es instructor calificado por CONADE, con una amplia trayectoria como ponente de seminarios de defensa personal, así mismo cuenta con diversas certificaciones a nivel nacional en entrenamiento deportivo. Actualmente comparto con él un proyecto en conjunto haciendo una organización con la cual buscamos el fomento del deporte, principalmente el del lima lama.

Esta decisión la tome tratando de que los alumnos tuvieran una experiencia diferente en cuanto a didáctica de la clase se refiere, ya ellos pudieron demostrar a un actor externo a la escuela, como lo es el profesor Erick, sus habilidades, destrezas, en general su competencia motriz, enfocada a un deporte. (Anexo 12)

Para comenzar con la actividad, les presente a los alumnos a quien iba a dirigir la actividad, mencionando un breve currículo del profesor y haciendo entrar

a los alumnos en contexto de lo que se iba a realizar. Una vez mencionado esto, el profesor toma la palabra para organizar al grupo.

Una vez en la cancha el grupo se organizó en líneas y comenzamos con el calentamiento, seguido de una explicación y ejecución de los golpes básicos con los cuales son la base para coordinar en la defensa personal. Para continuar con el seminario formaron parejas para practicar el impacto de estos golpes. Otro de los ejercicios que se realizaron es el cómo salir de una zona de peligro con movilidad de pies, ocupando la destreza y habilidad que con los diversos ejercicios que se han realizado a lo largo de las sesiones.

Una parte importante de la defensa personal es la coordinación la cual a lo largo de las sesiones también se ha trabajado en diversas formas. La manera de trabajarla con los alumnos en esta sesión fue por medio de agarres los cuales son los más comunes. Con estos agarres los alumnos, coordinan y además comienzan a tener las bases de las defensas más complejas.

El trabajo de defensa personal es un mundo de conocimiento, siempre tiene algo nuevo para regalarnos, surgen nuevas técnicas, nuevos estilos, nuevas formas de aplicación y así será siempre. Lo que busca la organización López y Monos Team dentro de estos seminarios es que las personas que lo toman tengan las bases para poder reaccionar ante una situación de peligro, en la cual sea necesario reaccionar para salvaguardar la integridad propia o de las personas que nos rodean.

Este seminario se impartió bajo las mismas normas, por lo cual se vio solamente lo más básico, buscando que los alumnos se interesen por la práctica principalmente de esta disciplina o la búsqueda de alguna actividad física que sea similar, de su agrado o que simplemente les permita permanecer activos dentro de la sociedad.

Para cerrar la sesión dentro del salón de clases se les dio una plática a los niños sobre una de las características más importantes del arte marcial, el cual es no usar la capacidad aprendida para herir o causar temor, es un arte totalmente de defensa personal en la cual los alumnos deben de entender que no es para agredir a alguien más ni para pregonar lo que se ha aprendido.

Dentro de esta retroalimentación los alumnos me contestaron una encuesta (Anexo 13) en la cual preguntaba sobre diversos temas como la importancia de las sesiones de educación física para desarrollar de manera óptima esta clase, en la cual un gran porcentaje de los alumnos me menciono que había sido de gran ayuda para poder desenvolverse de manera óptima dentro de ella. Otra de las preguntas realizadas era si creían que sería de importancia realizar este tipo de seminarios en la escuela y de 29 alumnos solo 1 persona me menciono que no le parecía importante y que no volvería a participar.

Para finalizar dialogando con el ponente sobre esta actividad sobre el comportamiento de los alumnos dentro de la sesión, principalmente sobre el desempeño motor de ellos, haciendo una comparación con grupos similares con los que le ha tocado trabajar, el me mencionaba que con las características de los alumnos en esta edad es complicado hacer que pongan atención toda la sesión e incluso se lleva mucho tiempo en la explicación de las actividades.

A diferencia de este grupo que sin necesidad de perder tanto tiempo en la explicación, sin necesidad de llamar la atención varias veces para obtener su concentración, demuestra ser un grupo bastante bien trabajado en cuanto a disciplina y en cuanto a sus habilidades motrices. Siendo este un aliciente para mí, ya que no solo yo me di cuenta de los avances que han tenido los alumnos, sino también un actor externo a la escuela.

3.3 Dificultades y fortalezas que surgieron dentro del desarrollo de mis unidades didácticas

Al momento de aplicar las diversas unidades didácticas como en todo se tienen algunas complicaciones, al mismo tiempo se fortalecen aspectos que no se trabajan continuamente y es importante tener estas experiencias como futuros docentes. Siempre tratando de darle solución a esas dificultades, y de fortalecer las fortalezas que ya se han adquirido, como las que se acaban de adquirir.

Los rasgos deseables del nuevo maestro se agrupan en cinco grandes campos: habilidades intelectuales específicas, conocimiento de los contenidos de enseñanza, competencias didácticas, identidad profesional y ética, y capacidad de percepción y respuesta a las condiciones sociales de sus alumnos y del entorno de la escuela (SEP, 2002)

Dentro de las habilidades intelectuales específicas que nos marca la SEP (2002) encontramos Posee una alta capacidad de comprensión del material escrito y tiene el hábito de la lectura; en particular, valora críticamente lo que lee, lo relaciona con la realidad y con su práctica profesional. Fue un reto el tener un nuevo plan de estudios a trabajar este año, pero a la vez por la libertad que nos ofreció este mismo logre desarrollarme en un campo que a mi experiencia tuve que mejorar para lograr ofrecer a los alumnos la mejor enseñanza posible así mismo mejorar mi forma de desempeñarme en las sesiones.

Dentro de los conocimientos de los contenidos de enseñanza, el manejar con seguridad y fluidez el conocimiento acerca del desarrollo de la competencia motriz en los alumnos que cursan la educación básica; lo que le proporciona fundamentos para dosificar los contenidos y formar a los escolares acerca, a través y en el movimiento. Fue una de mis fortalezas, que a lo largo de la aplicación de la propuesta de intervención aplique, logrando fortalecer aún más este rasgo que al ingresar de lleno al trabajo con mi grupo de estudio ya lo tenía

desarrollado, más sin embargo logre mejorarlo y algo muy importante poder llevarlo a cabo para fortalecerlo.

El proporcionar a los alumnos un amplio repertorio de opciones en el campo de la motricidad para que desarrollen sus competencias motrices durante su tiempo libre. Es capaz de promover proyectos a favor de la actividad física dentro y fuera de la escuela, a partir de los recursos disponibles en la comunidad y con la participación de las familias. Resulto ser un reto para mi trabajo dentro de la institución, ya que los alumnos no están acostumbrados a trabajar una actividad física fuera de la institución y otros pocos son los que aprovechan a la escuela para tomar lo que les ofrece en cuanto a deporte.

Otro punto importante fue el apoyo de los papás que ante esto es muy corto para lo que el deporte demanda, incluso siendo dentro de la institución no ocurre este apoyo de los padres de familia. Es ahí donde el reto de motivar a los alumnos a la práctica deportiva cobra una mayor dificultad para nosotros como promotores de esto. A pesar de esto, logre incentivar a los alumnos haciéndolos participes de una práctica deportiva en forma recreativa, encendiendo una chispa que ayude a ellos animarse a participar en diversas disciplinas en su futuro inmediato que es la educación secundaria.

Como un profesional con identidad y con ética es importante reconocer, a partir de un análisis realista, el significado que su trabajo tiene para los niños y los adolescentes, las familias de éstos y la sociedad. El impacto que se puede tener con los alumnos a partir de una sesión es bastante importante en la vida cotidiana de un alumno, el relacionar los contenidos con su vida cotidiana, el poder llevarlos a la práctica diariamente es un compromiso del docente, ya que es parte de la educación integral del alumno.

Por último la capacidad de percepción y respuesta a las condiciones sociales de sus alumnos y del entorno de la escuela nos demanda a ubicar las

diferencias individuales y culturales de los alumnos como un componente de la diversidad en el aula. Comprendiendo que la integración de la corporeidad, el aprendizaje motor y la edificación de la competencia motriz se desarrollan de manera diferenciada en cada alumno, debido a factores físicos, familiares, sociales y culturales, y que la escuela y el maestro deben contribuir al logro de los propósitos de la educación básica.

El hecho de buscar una propuesta de intervención que ayude a mejorar la competencia motriz con los alumnos aun teniendo diversidad cultural, social, física, etc. en el aula, fue un reto que realzo la importancia de abordar este tema con los alumnos y asimismo lograr crear en mí una sólida base con respecto a este rasgo que como educador físico se debe de cumplir.

IV. Conclusiones

“El juego es el disfraz del aprendizaje”

Con la realización de este documento puedo concluir que la estrategia de intervención que lleve a cabo con los alumnos del 6° grupo “B” fue adecuada para fortalecer su competencia motriz, debido a que no solo disfrutaron cada una de las sesiones, si no, que lograron reflexionar sobre sus conocimientos y ampliar mejorar su repertorio motriz.

Además, con el desarrollo de las unidades didácticas, logré llegar a los objetivos planteados, el primero, concientizar a los alumnos sobre sus habilidades físicas, así como a diferenciarse de sus compañeros sin hacer o hacerse menos. Fue posible el cumplimiento de este objetivo con un trabajo constante y principalmente con la creación de ambientes propicios de aprendizaje en las sesiones.

El proceso no fue fácil, ni se consigue sin alguna investigación o algún soporte teórico previo, es por esto que el diagnóstico del grupo fue fundamental, así como la evaluación formativa del grupo, trabajo continuo donde la observación que fue la base para poder usar los diferentes tipos e instrumentos de medición docente, para cambiar o reconstruir estos ambientes.

El segundo objetivo planteado fue reforzar sus habilidades sociales y deportivas mediante la clase de educación física, concientizándolos sobre el uso de su cuerpo para lograr uno o varios objetivos, no solo en el aspecto del deporte, sino también en su vida diaria. Esto se logró dando la oportunidad a los alumnos en que cada sesión reflexionaran sobre la importancia de ejecutar sus movimientos con precisión y sobre todo seleccionando los adecuados a la tarea que se asignó.

El último objetivo fue que los alumnos adquirieran un conocimiento sobre el lima lama, con la consigna del uso correcto de este arte marcial e identificando como puede tener un impacto positivo en su vida cotidiana. Este objetivo, aunque pareciera ser el más complicado, se logró desarrollar porque en todo momento se guiaron las actividades con una forma de trabajo donde el arte marcial siempre estuvo presente.

Todo el trabajo de coordinación, de reacción, de estabilidad, de reflexión en sus movimientos, ayudaron a que los alumnos comprendieran mejor en la actividad de cierre el que es el lima lama, el cómo se trabaja, el cómo y cuándo se puede aplicar lo aprendido con el deporte y el cómo llevarlo a la vida cotidiana.

Haber cumplido con los objetivos del trabajo de intervención, me permitió también contestarme las preguntas que guiaron la parte central del documento. ¿Por qué es importante innovar en la sesión de educación física?, los tiempos cambian, así mismo los gustos e intereses de los alumnos, aunque logremos seguir viendo que los estadios propuestos por el pedagogo Piaget hace más de 50 años son realmente perceptibles con nuestros alumnos, no podemos centrar la edificación de la clase solo con este sustento, ya que los niños afectados por el contexto, por el marketing, por factores externos a él, desarrollan gustos y preferencias diversas.

Es por esto que destaco la importancia de ser un educador físico creativo, al pendiente de lo que sus alumnos necesitan y quieren, que logre crear esa empatía tan importante con ellos para lograr un aprendizaje realmente significativo. Con base en esto puedo contestar, ¿cuál es la respuesta de los alumnos ante la propuesta de intervención? Siendo una respuesta positiva en la cual el grupo se desarrolló de manera eficaz a través de las diversas sesiones, disfrutando y compartiendo con sus compañeros este gusto por las actividades que se implementaron.

Si bien es cierto que el mejorar en un cien por ciento la competencia motriz de los alumnos es muy complicado, hacerlo en el poco tiempo que se tiene para trabajar con ellos, resulta agregar una dificultad extra para conseguirlo. Pero, ¿cómo favoreció el Lima Lama la competencia motriz? Con esta propuesta de intervención se logró mejorar en los alumnos de manera muy significativa la respuesta motora ante los problemas y tareas asignadas. Siendo un aliciente para que los alumnos desarrollen un gusto por la actividad física regular.

En lo personal me parece importante que este trabajo que se realizó con los alumnos de 6°, pudiera abrirse hacia otros grupos para que también tuvieran esta oportunidad de trabajar la educación física de una manera diferente, innovadora e incluso buscar hacer un trabajo no solo con el deporte de lima lama, si no buscar un deporte que se pueda también adaptar a la propuesta de intervención y buscar hacer que se tengan logros y avances significativos con ellos.

En definitiva, el trabajo del educador físico se ve reflejado dentro y fuera de la cancha, de la misma manera que en el aula como en su casa, con su familia y en la sociedad siendo esto motivo de crear conciencia sobre los alcances que se pueden tener en cada sesión.

El deporte en la vida del ser humano debe de aparecer, de continuar o de regresar, dependiendo del caso por el que se atravesase, para la construcción de una sociedad que actualmente esta escasa de valores, el deporte puede ser una de las mejores herramientas para hacer que esta sociedad logre mejorar.

Mi principal motivación para realizar este documento con el tema elegido fue todo lo que he logrado a través del deporte, tanto como practicante, así como también como entrenador, viviendo ambas facetas con muchos logros y con muchas satisfacciones. En mi afán de seguir creciendo decidí llevar algo que ha cambiado mi vida por completo, que la ha marcado de forma positiva a un lugar público

como es la escuela, donde la intervención docente puede ser un punto de partida para mejorar el futuro de los jóvenes de nuestro país.

Para finalizar puedo decir que la continuidad que se le dé al trabajo de la educación física en el siguiente nivel de escolaridad de los alumnos va a ser fundamental para que ellos puedan seguir con un estilo de vida saludable, al igual que puedan tener herramientas para desempeñarse de mejor manera en su vida cotidiana, adquiriendo valores y llevándolos a cabo, así mismo lograr continuar una carrera deportiva escolar, que les abrirá muchas puertas en un futuro inmediato y a la vez hará que ellos logren desarrollar en sus compañeros y familia el gusto por la actividad física.

Referencias Bibliográficas

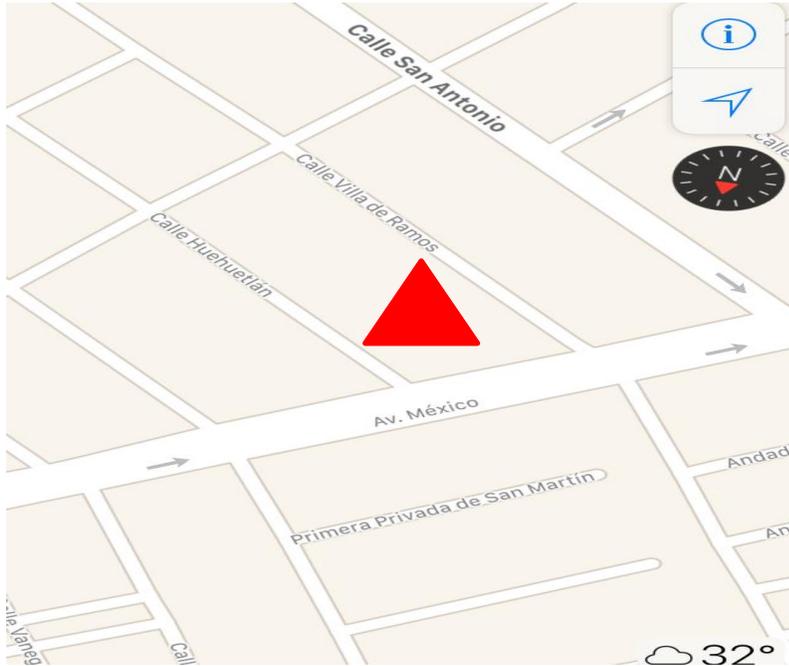
- Antonio Méndez Giménez, G. L. (2009). Competencias Básicas: sobre la exclusión de la competencia motriz y las aportaciones desde la Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 51-57.
- Arnaud, P. (1998). La educación física. En P. Arnaud, *La pedagogía desde el siglo XVII hasta nuestros días* (págs. 223-335). México: FCE.
- Boulch, J. L. (2001). Ciencia del movimiento humano y educación. En J. L. Boulch, *El cuerpo en la escuela en el siglo XXI* (págs. 135-141). Barcelona: INDE.
- Caligal, J. M. (1972). Bases antropológicas para una educación física. En J. M. Caligal, *Cultura intelectual y cultura física*. Buenos Aires: Kapelusz.
- CONADE. (s.f.). *Sistema de Capacitación y Certificación Para Entrenadores Deportivos*. México: SEP.
- González Cabanach, V. A.-P. (1996). "Una aproximación teórica al concepto de metas académicas y su relación con la motivación escolar". *Psicothema*, 45-61.
- Luengo Vaquero, C. (2007). Actividad físico-deportiva extra escolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7*, 174-184.
- Mariano, G. (2001). En busca del entusiasmo perdido. En G. Mariano, *Gimnasia. El futuro anterior*. (págs. 409-410). Buenos Aires: Stadium.
- Medraño, P. Á. (s.f.). *Mitos y creencias erróneas relacionados con la actividad física*. Murcia, España: Universidad de Murcia.
- Pablo, A. D. (1994). Inserción profesional de los jóvenes y reforma educativa. *Revista de Educación*, 13-39.
- Pedro Hellín Gómez, J. A. (2006). Relación de la competencia motriz percibida con la práctica físico-deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 219-231.

- Pérez, L. M. (2004). Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte. *Revista de educación*, 21-34.
- Riera, J. R. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportiva. *Educación Física y Deportes*, 45-57.
- Salazar, L. J. (s.f.). *Maestra Kiddy's*. Obtenido de Importancia de la expresión corporal: <http://app.kiddyhouse.com/maestra/articulos/importancia-de-la-expresion-corporal.php>
- Salguero, A. R. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física. *EmásF: revista digital de educación física*, 23-36.
- Secretaría de Educación Pública. (2002). Los rasgos deseables del nuevo maestro: perfil de egreso. En *Plan de estudios 2002. Licenciatura en educación física* (págs. 47-52). México: DGMMyME, SEP.
- Secretaría de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación física en educación básica* (Primera edición ed.). Ciudad de México, México: Secretaría de Educación Pública.
- Suarez Riveiro, J., & Fernández Suárez, A. (2004). *El aprendizaje autorregulado: variables estratégicas, motivacionales, evaluación e intervención*. Madrid: UNED.

Anexos

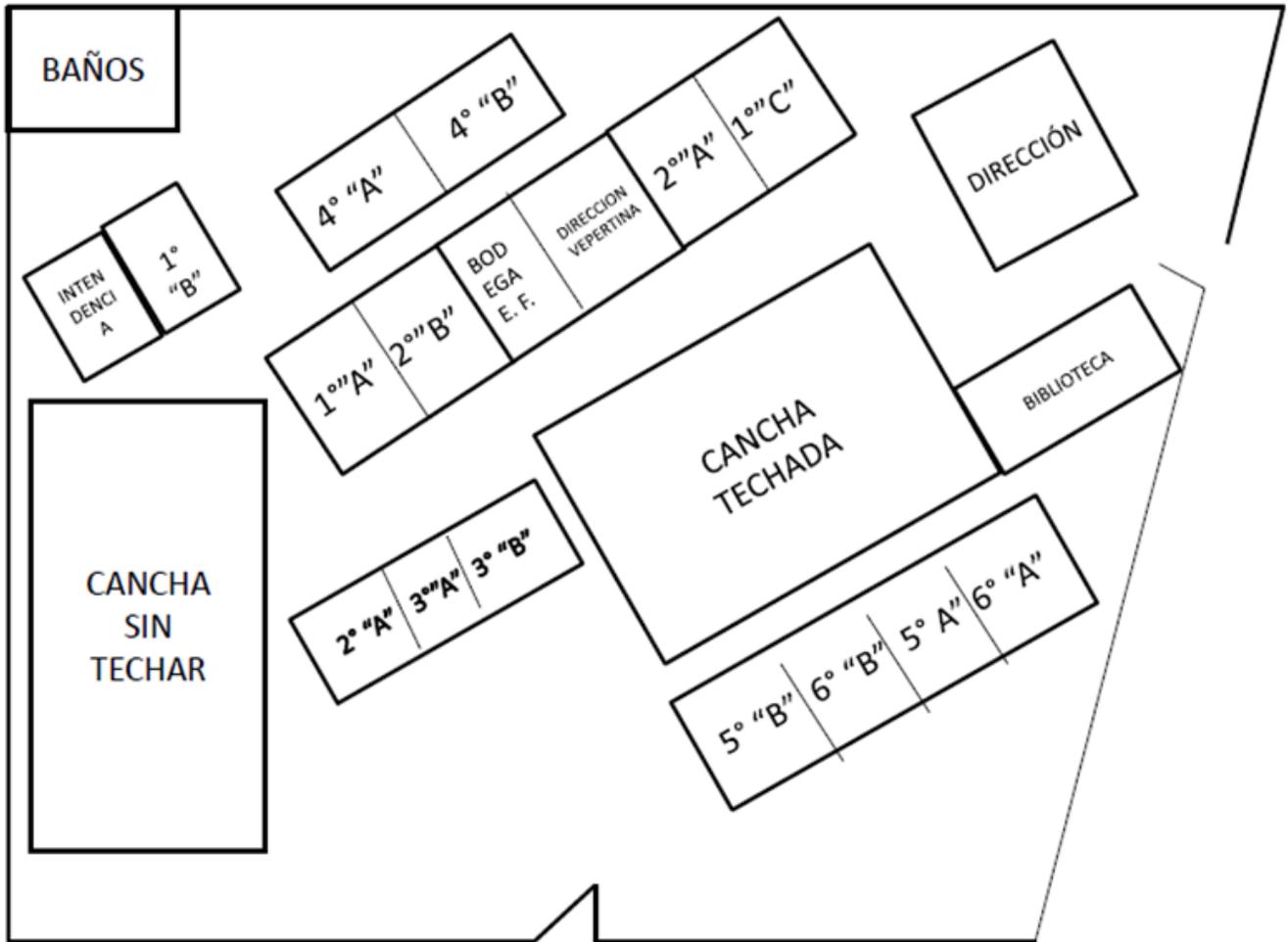
Anexo 1.

Ubicación geográfica de la institución



Anexo 2.

Croquis de la institución.



Anexo 3.

Propuesta de diagnóstico por la zona 012 de educación física.



JUSTIFICACIÓN	
<p>¿Porque se hizo? ¿Como se hizo? ¿Quienes lo hicieron?</p>	<p>¿COMO SE HIZO?</p> <p>Utilizando el método de Osgood, se implementó con un grupo de maestros especialistas en Educación Física para evaluar las "Pautas que debe de manifestar cada alumno en su desempeño" presentes a partir de la pagina 188 del libro Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Física 2017" donde cada pauta esta valorada para cada uno de los aprendizajes esperados del nuevo modelo educativo.</p> <p>Esta propuesta considera únicamente los niveles de preescolar y de primaria, ya que es la atención que brinda la zona 012 de Educación Física.</p> <p>¿QUIENES LO HICIERON?</p> <p>-Formato y planeación de proyecto: Dño. José Luis Cervantes Bautista</p> <p>-Diseño y planeación de estrategias didácticas: L.E.F. Yudit Contreras Garcia L.E.F. Alejandro Vilaseñor Calvillo L.E.F. Salvador Helios Nieto López L.E.F. José Iván Palomo Santos</p>
<p>¿PORQUE SE HIZO?</p> <ol style="list-style-type: none">1. El nuevo modelo educativo plan 2017, requiere de nuevas herramientas, que estén a la vanguardia de las necesidades de nuestros alumnos.2. Al estar en un proceso de cambio es necesario que emerjan nuevas propuestas que sean adaptables a los diversos contextos.3. Simplificar el proceso para maximizar la objetividad de la educación física en educación básica	

<p>L.E.F. María Elena Sanchez Lucio D.E.F. Nayely Tello Narvaez D.E.F. Juan José Rodríguez Hernández D.E.F. Jessica Elizabeth Alonso Garcia D.E.F. Mario Eduardo López González D.E.F. Karen Alexa Bracamontes Ramirez</p>	
--	--

Anexo 4.

Evaluación del diagnóstico.

Estrategias y Formato

PRIMARIA 6°

Estrategias Didácticas

Bloque 1

Korfbal

En equipos de 6 integrantes se designarán dos roles: ofensiva y defensiva.

El objetivo es encestar el balón en una canasta, tomando en cuenta que los equipos no pueden salir de su zona (ataque/defensa) al intentar anotar un punto.

Bloque 2

Carrera de obstáculos

Por equipos de 6 integrantes, los alumnos se forman en filas tomándose de la mano o de alguna otra parte del cuerpo, avanzando para llegar a una meta, atravesando diversos obstáculos. Después de varias repeticiones se comenzará a

cronometrar la carrera para identificar su desempeño en distintos momentos, coordinando y sincronizando sus movimientos.

Bloque 3

Gymkhana

Se darán distintas consignas a realizar:

- Realizar el mayor número de saltos en 30 segundos
- Realizar el mayor número de lanzamientos con distintos materiales hacia un objetivo

Las consignas pueden ser en un principio individual y después en equipo para colaborar con sus demás compañeros. Se lleva un registro de cada alumno y equipo.

Bloque 4

Indiaca

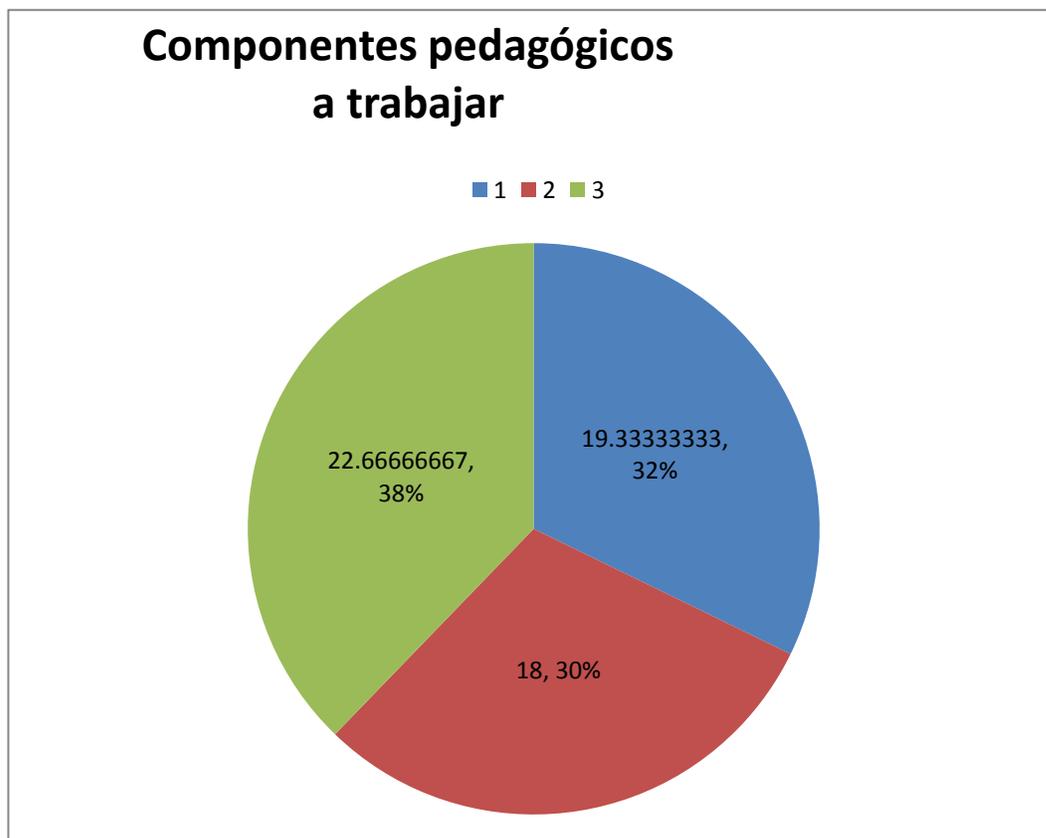
Los alumnos realizarán el material de la indiaca, al utilizarlo van a proponer distintas formas y juegos que pueden llevar a cabo en cada equipo.

Bloque 5

Página 1

BLOQUE 2	1AP	2AP	3AP									
Coordina y sincroniza los movimientos en relación con los tiempos empleados y las acciones que se suman progresivamente.	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
Reconoce avances personales relacionados con sus capacidades, habilidades y destrezas.	3	3	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0
Reconoce su potencial al comparar su desempeño en diferentes momentos y tareas motrices.	2	2	3	3	3	3	0	0	0	0	0	0

COMPONENTE PEDAGÓGICO	1º AP	2º AP	3º AP	total
DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD	19	19	20	19.33333333
INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD	18	18	18	18
CREATIVIDAD EN LA ACCIÓN MOTRIZ	23	23	22	22.66666667
PA				
PM				
PB				



Anexo 5.

Unidad didáctica 1:

Nombre de la Escuela: Juan Díaz Sifuentes	Nombre del Docente: Mario Eduardo López González
Grado: 6º	Periodo de aplicación : 7 de septiembre-19 de octubre 2019
Eje curricular: Competencia motriz	Aprendizaje Esperado: Evalúa su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto, con el propósito de sentirse y saberse competente.
Estrategias Didácticas: Circuitos de acción motriz	Recursos Didácticos: Aros, bastones, conos.
Instrumentos de Evaluación: Feedback	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	

Anexo 6.

Sesión número 3 de la unidad didáctica

Propósito o Intención Didáctica: Trabajar un enfoque deportivo en la sesión para que el alumno la reconozca como tal actuando de manera eficaz en cada una de las actividades. FECHA: 12 de septiembre de 2018	
	<p>El alumno deberá de tocar cierto número de partes del cuerpo y acomodarse en su número al término</p> <p>Circuito de acción motriz:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: Escalera, se deberá pasar por la escalera alternando un lado y el otro durante el ejercicio. 2: Brincos en aros pies juntos 3: Trabajo de laterales en conos, desplazando de un lado a otro. 4: Llenar de fichas los botes, con la única regla de una ficha por vuelta. 5: Armar y tirar la torre de botes, con pelotas de calcetín. <p>Retroalimentar la clase, con los conocimientos que se pueden aplicar al deporte.</p>



*Ejemplo de una estación que se trabajó en el circuito.

Anexo 7.

Sesión número 7 de la unidad didáctica

Propósito o Intención Didáctica: Lograr un trabajo armónico entre pares, ayudándose a mejorar ambos sus habilidades y destrezas motrices.	
FECHA: 14 de septiembre de 2018	
	<p>TODO EL TRABAJO DE LA CLASE SE REALIZARÁ EN PAREJAS.</p> <p>El espejo: Un integrante de la dupla será el encargado de realizar diferentes movimientos, se va a dar la indicación de que sean progresivos, es decir, que vayan de mayor a menor intensidad. Se van a trabajar varias repeticiones para fomentar la comunicación entre pares.</p> <p>Con su respectivo equipo se les entregará primero un cono. Se colocará en medio de la cancha y se llevarán a cabo diferentes trabajos con él. Como el correr del cono a la línea final, andar del cono en laterales, etc.</p> <p>Se trabajará reacción, con el cono, tratando de ganarlo a la indicación del maestro. Así mismo antes de cada indicación se realizarán diferentes posturas.</p> <p>Se llevará a cabo un estiramiento en parejas, el cual consiste en: Tomados de los hombros y con las piernas en apertura a la anchura de hombros, bajarán la parte superior del cuerpo evitando flexionar sus piernas. En la misma posición harán un pequeño giro hacia un lado, después hacia el otro.</p>

Anexo 8.

Sesión 7 de la unidad didáctica 1

Propósito o Intención Didáctica: Trabajar equilibrio con los alumnos, por medio de ejercicios propioceptivos.	
FECHA: 3 de octubre de 2018	
	<p>Los alumnos se desplazaran de manera libre por toda la cancha, a la indicación del profesor, se juntaran en parejas y realizaran alguna acción de calentamiento que el profesor indique.</p> <p>De manera individual se prestara una pelota pequeña de plástico, la cual deben de golpear evitando que caiga al suelo.</p> <p>Con la misma pelota se trabajara sobre una pierna el tocar el suelo con ella y después lanzarla para cazarla en la misma posición. La variante que tendrá esta actividad será el trabajar en parejas, después en equipos más numerosos.</p> <p>Para finalizar se explicara que es la propiocepción y como nos ayuda en la vida cotidiana.</p>

Anexo 9.

Unidad didáctica 2 y sesión número 1

SECUENCIA DIDACTICA EDUCACIÓN FISICA

Nombre de la Escuela: Juan Díaz Sifuentes	Nombre del Docente: Mario Eduardo López González
Grado: 6º	Periodo de aplicación : 12 de noviembre-7 de diciembre 2018
Eje curricular: Competencia motriz	Aprendizaje Esperado: Identifiquen, participen y se desempeñen de manera eficaz en juegos modificados que les permitan cimentar las bases del deporte lima lama.
Estrategias Didácticas: Circuitos de acción motriz	Recursos Didácticos: Aros, bastones, conos.
Instrumentos de Evaluación: Feedback	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input checked="" type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: El alumno deberá demostrar las habilidades estratégicas durante juegos de persecución y de invasión de cancha.	
FECHA: 14 de noviembre de 2018	
<p>Congelados chinos: Seleccionare a 4 alumnos que serán los encargados de congelar a sus compañeros, al igual seleccionaré a otros 4 compañeros que se encargaran de descongelar a sus compañeros, pasando por debajo en medio de sus piernas.</p> <p>Salva a la Reyna: Se divide el grupo en dos equipos con el mismo número de integrantes. Se pondrá un cono, que servirá como la Reyna, en cada extremo de la cancha. La consigna es que el primer equipo en tocar el cono será el vencedor. Pero al pasar a la cancha del equipo contrario, en caso de ser tocado, quedará congelado y solo un compañero de su equipo podrá descongelarlo pasando por en medio de sus piernas.</p> <p>Esta actividad se repetirá en varias ocasiones para lograr que exista un dialogo entre los alumnos sobre el cómo pueden mejorar la estrategia.</p>	

Anexo 10

Sesión número 3 de unidad didáctica 2

Propósito o Intención Didáctica; Hacer que los alumnos logran reaccionar a diversos estímulos, como auditivos y visuales, así mismo tener una respuesta motriz óptima
FECHA: 16 de noviembre de 2018

Para armar las parejas, se va a trabajar una actividad de socialización, la cual consiste en dividir al grupo en dos, a cada alumno, de cada equipo, se le dará un número, y este debe de buscar a su pareja del otro equipo, solo dibujando el número en el aire, tienen prohibido hablar para encontrar a su compañero.

Para el trabajo de reacción visual con su compañero realizaran un juego con platos de entrenamiento, el cual consiste en que uno señalara el plato que el otro debe de tocar, tratando de hacerlo en el menor tiempo posible, buscando diversas maneras para desplazarse y acortar el tiempo de reacción.

En el trabajo de reacción auditiva, se repetirá el trabajo anterior pero ellos deberán de poner nombre a cada plato, para ir a por el en cuanto escuche el nombre de este. De la misma forma se busca que el alumno indague en su repertorio de desplazamientos para conseguir gastar la menor cantidad de energía y lograr el objetivo en un menor tiempo.

Para cerrar la sesión de manera oral, los alumnos harán una coevaluación, la cual registrare en mi diario de trabajo, seleccionando las más relevantes y tratar de sacar una coevaluación en general de los alumnos.

Anexo 11.

Unidad didáctica 3

SECUENCIA DIDACTICA EDUCACION FISICA	
Nombre de la Escuela: Juan Díaz Sifuentes Grado: 6°	Nombre del Docente: Mario Eduardo López González Período de aplicación : 12 de noviembre-7 de diciembre 2018
Eje curricular: Competencia motriz	Aprendizaje Esperado: Que el alumno seleccione y aplique diversos movimientos que le ayuden a ejecutar de una manera más óptima las consignas motrices
Estrategias Didácticas: Circuitos de acción motriz	Recursos Didácticos: Aros, bastones, conos.
Instrumentos de Evaluación: Feedback	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="radio"/> Desarrollo de la motricidad	<input type="radio"/> Integración de la Corporeidad
<input checked="" type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Trabajar la precisión en los movimientos de los alumnos y lograr observar sus avances en cuanto a su repertorio motriz. FECHA : 27 de febrero de 2019	
<p>Congelados chinos: Seleccionare a 4 alumnos que serán los encargados de congelar a sus compañeros, al igual seleccionaré a otros 4 compañeros que se encargaran de descongelar a sus compañeros, pasando por debajo en medio de sus piernas.</p> <p>Divididos en 5 equipos realizaran el circuito y el primero en scabarlo ganara un punto. El equipo que consiga 8 puntos será el ganador.</p> <p>Para comenzar tienen que pasar por debajo de una telaraña de elásticos, sin tocarlos teniendo que modificar la velocidad en los movimientos por la precisión en estos, en seguida tomaran una ficha que trasladaran en la frente al momento que caminaban en zigzag sin que esta se caiga y sin tocar los botes que servirán de referencia, por ultimo lanzaran la ficha a un bote que se encuentra aproximadamente a dos metros de distancia, hasta conseguir que la ficha se quedara dentro de él.</p> <p>Para terminar se realizara una retroalimentación sobre cómo llevar estos ejercicios a la vida cotidiana y como llevarlos a una practica deportiva.</p>	



Ultima parte del circuito, que consistía en lanzar la ficha.

Anexo 12.

Actividad de cierre

 <p>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO</p>	<p>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN BÁSICA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA</p> 
<p>Propósito o Intención Didáctica; Demostrar las habilidades obtenidas a lo largo de todas las sesiones de educación física FECHA : 16 de noviembre de 2018</p>	
<p>Clase de defensa personal, impartida por el profesor Erick Alejandro López López Cinturón Negro 3° en Lima Lama</p>	

Anexo 13.

Actividad de cierre, evidencias.





Primeras explicaciones y calentamiento con los alumnos.



Trabajo de golpeo y pateo con los alumnos.



Ejercicios de defensa personal.



Ejercicio de reflexión con los alumnos y aplicación de encuesta



Grupo de 6° "B" después del seminario de defensa personal.

Anexo 13

Encuesta a alumnos

Nombre: Estivara Guadalupe A. C.

¿Te gusto el taller? ¿Por qué?
Si vi cosas nuevas

¿Crees que este taller te será útil en tu vida cotidiana? ¿Por qué?
Si asi me puedo defender

Las actividades que se han trabajado en las sesiones de educación física, ¿te ayudaron a desarrollar de mejor manera el taller? De ser así, ¿de qué manera crees que te ayudo?
Si de 4:00 a 10:00
Relaxo asi la derecha e izquierda

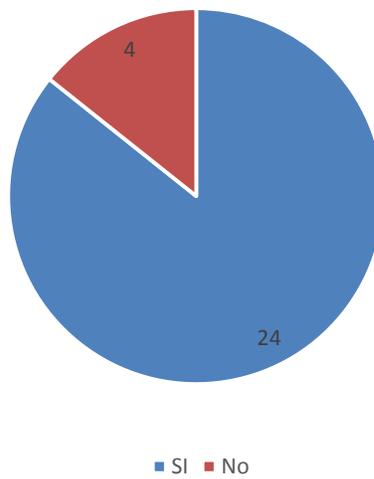
¿Crees que este tipo de talleres se deberían de impartir más seguido en tu escuela? Si
¿Por qué?
asi nos enseñarian más a defendernos.

Encuesta aplicada a los alumnos

Anexo 14.

Graficas de la sesión de cierre.

¿Las actividades realizadas en educación física te ayudaron para desempeñarte mejor en el taller?



¿Te gustaría que se hicieran mas talleres de este tipo en tu escuela?

