



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

TITULO: "Los Juegos Como Medio Para Favorecer El Autocontrol Emocional"

---

AUTOR: José Antonio Silos Camarillo

---

FECHA: 7/2/2018

---

PALABRAS CLAVE: Autocontrol Emocional,El juego,Educación Física

---



**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 José Antonio Silos Camarillo  
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la  
utilización de la obra Titulada:

"Los Juegos Como Medio Para Favorecer El Autocontrol Emocional"

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

en la generación 2014-2018 para su divulgación, y preservación en cualquier medio, incluido el  
electrónico y como parte del Repositorio Institucional de Acceso Abierto de la BECENE con fines  
educativos y Académicos, así como la difusión entre sus usuarios, profesores, estudiantes o terceras  
personas, sin que pueda percibir ninguna retribución económica.

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

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

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

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

En la Ciudad de San Luis Potosí. S.L.P. a los 2 días del mes de Julio de 2018.

ATENTAMENTE.

  
José Antonio Silos Camarillo

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO  
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR**

**DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN  
INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL**

**BENEMÉRITA Y CENTENARIA  
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**GENERACIÓN**

**2014**



**2018**

**TÍTULO:**

**“LOS JUEGOS COMO MEDIO PARA FAVORECER EL AUTOCONTROL  
EMOCIONAL”**

**ENSAYO PEDAGÓGICO**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACION FÍSICA**

**PRESENTA:**

**JOSÉ ANTONIO SILOS CAMARILLO**

**SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.**

**JULIO 2018**



Esta es una copia que se localiza en el repositorio institucional de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí (BECENE) en la colección de documentos de titulación: Documentos Receptoriales

BECENE Dirección URL de esta obra:

<http://beceneslp.edu.mx/docs2018/14240196>

Versión: Publicada

Documento:

Ensayo Pedagógico

Datos bibliográficos

Silos Camarillo, José Antonio. 2018. Los Juegos Como Medio Para Favorecer El Autocontrol Emocional. San Luis Potosí, S.L.P.: México.

Reusó

Esta obra está licenciada bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución -No Comercial-Sin Derivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Esta licencia solo permite descargar este trabajo y compartirlo con otros siempre que se acredite a los autores, no se puede cambiar el documento de ninguna manera ni usarlo comercialmente.

Para ver una copia de esta licencia, visite

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



**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 21 de junio del 2018.

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

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): **JOSE ANTONIO SILOS CAMARILLO**

De la Generación: **2014-2018**

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:

"LOS JUEGOS COMO MEDIO PARA FAVORECER EL AUTOCONTROL EMOCIONAL."

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

**ATENTAMENTE  
COMISIÓN DE TITULACIÓN**

DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS



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

MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ.

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN

ASESOR(A) DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. MARTHA IBAÑEZ CRUZ.

MTRO(A).

DIABEL VALDES DEL CASTILLO

Certificación ISO 9001 : 2015  
Certificación CIEES Nivel 1  
Nicolás Zapata No. 200,  
Zona Centro, C.P. 78230  
Tel y Fax: 01444 812-5144,  
01444 812-3401  
e-mail: becene@beceneslp.edu.mx  
www.beceneslp.edu.mx  
San Luis Potosí, S.L.P.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mis padres: principalmente a mi madre Mercedes Camarillo Ortiz que es la persona que me motiva a cumplir con cada objetivo que me propongo en mi vida, en este caso, el terminar mi carrera profesional, fue un apoyo muy importante para seguir día a día y superarme como persona. A mi padre José Antonio Silos Ibarra, que a pesar de todas las dificultades me aconsejaba las formas que mejor me servirían en cada situación escolar.

A mi hermana Diana Patricia Silos Camarillo que inicialmente fue una motivación al ver que ella logró terminar su carrera sin problemas y yo quise seguir por el mismo camino de cumplir con los objetivos propuestos al elegir una profesión y así poder ejercerla como ella lo está haciendo.

A mi novia Mónica Janette Martell Pérez, durante mis últimos momento en la licenciatura, me ayudó, motivó y guio en cada momento sobre mi documento recepcional, es una persona muy importante para mí, y dentro de mi ámbito profesional, quisiera verme en la misma situación en que ella se encuentra, laborando en lo que nos gusta y satisface durante mucho tiempo, siempre voy a estar muy agradecido con mi diamante; tenemos muchos momentos juntos los cuales no los cambio por nada y aún nos faltan muchos más por que pasar juntos.

A mis amigos Dante, Leobardo, Fernando y Paulo, con los cuales he pasado infinidad de momentos juntos durante mi estancia en la Normal del Estado, por todas esas alegrías que pase con ellos y no quisiera que esta amistad terminara al momento de graduarnos; son unas personas en quien confiar y en quien poder encontrar un gran consejo cuando se les pide de ello. Alejandro Villalpando que es un amigo en el cual se puede confiar ciegamente y siempre está en los momentos en los que se necesita con quien platicar; de igual manera, a Ricardo Gonzáles y Paola Giselle que tuvimos muchos momentos grandiosos que pasamos dentro y fuera de la escuela y muchísimas alegrías junto a ellos que siempre recordare.

A Dios, por darme la oportunidad de conocer a todas estas grandiosas personas y no cambiaría por nada esta decisión que tomaste para mi vida.

**GRACIAS A TODOS.**

## INDICE

INTRODUCCIÓN .....	6
TEMA DE ESTUDIO .....	11
CAMPO TEMÁTICO. ....	11
NÚCLEO TEMÁTICO. ....	13
EJES DE ANÁLISIS.....	13
COMPETENCIA MOTRIZ.....	14
TEMAS ESPECÍFICOS. ....	14
PROCEDIMIENTO. ....	15
DESCRIPCIÓN DEL HECHO O CASO ESTUDIADO. ....	16
ESCUELA Y UBICACIÓN GEOGRÁFICA.....	17
CARACTERÍSTICAS SOCIALES RELEVANTES.....	22
CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO DE 2º“B” EN LA ESCUELA SECUNDARIA “POTOSINOS ILUSTRES” .....	25
PREGUNTAS CENTRALES QUE GUIARON EL DESARROLLO DEL TRABAJO. .....	26
CONOCIMIENTOS OBTENIDOS DE LA EXPERIENCIA Y DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA. ....	27
DESARROLLO DEL TEMA.....	30
EL JUEGO EN EDUCACIÓN FÍSICA, EDUCACIÓN FÍSICA, AUTOCONTROL EMOCIONAL. ....	36
AUTOCONTROL EMOCIONAL.....	50
APLICACIÓN DEL AUTOCONTROL EMOCIONAL. ....	67
CONCLUSION .....	78
BIBLIOGRAFÍA .....	81
ANEXOS .....	84

## INTRODUCCIÓN

La realización de este documento dará inicio expresando la forma en que se eligió el nivel de secundaria, la cual pertenece a la educación básica y donde se desempeñó mi trabajo docente durante el 7mo. Y 8vo. Semestre de la Licenciatura en Educación Física. El tema a desarrollar con el grupo de estudio, al que se ha denominado **“EL JUEGO COMO MEDIO PARA FAVORECER EL AUTOCONTROL EMOCIONAL CON EL GRUPO DE 2ºB EN LA SECUNDARIA POTOSINOS ILUSTRES”**.

Al iniciar el ciclo escolar, el Licenciado en Educación Física Gustavo García Melo, tutor asignado como apoyo al desarrollo de mis prácticas docentes, realizó una actividad de integración llamada “Pelota caliente” con los grupos de 1ro a 3ro de secundaria.

En dicha actividad logré observar que el segundo año grupo “B”, los alumnos no lograban controlar sus movimientos al ejecutar el lanzamiento del balón, lo hacían con demasiada o poca fuerza y no llegaba correctamente a sus compañeros, al mismo tiempo, que tardaban demasiado como grupo en encontrar la estrategia correcta para poder terminar la actividad. Observé que no existía trabajo en equipo, lo que podría convertirse en una problemática; al seguir observando la actividad, los alumnos platicaban en conjunto y elegían una estrategia en la que se lograra cumplir con el objetivo. Aun así, teniendo en cuenta una estrategia grupal y al no ser alcanzada con eficacia, la mayoría de los chicos mostraban su gran enojo ante sus compañeros que no lograban atrapar o lanzar bien el balón.



Los juegos como medio para favorecer el autocontrol emocional by [José Antonio Silos Camarillo](#) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](#).

De esta manera me dediqué a investigar las diferentes actitudes como lo son la rebeldía, reacciones de timidez, fatiga y acciones no pensadas por el sólo actuar a base de impulsos o ser influenciado por otros adolescentes, y me guiaron hacia el tema la Inteligencia Emocional, la cual está enfocada, desde luego con el autor Daniel Goleman, hacia cinco distintas habilidades o dimensiones como las menciona, estas son: la empatía, relaciones sociales, autocontrol, autoconocimiento y automotivación. Y según las características del grupo, se detectó que el punto efectivo para trabajar es el autocontrol.

El autor Daniel Goleman, expone “el autocontrol como habilidad que tienen las personas para manejar sus reacciones emocionales, controlar sus impulsos, y recuperarse de los fracasos de la vida”. (Marziyah, 1995, pág. 19) Tomando en cuenta la anterior referencia, llegué a la terminación de atacar el autocontrol de los alumnos, para que tengan una mejor reacción ante una situación de su vida cotidiana.

Como menciona Adam, el control de las emociones: Hace referencia a un conjunto de habilidades que permiten mantener controladas las emociones negativas. No se pretende evitar en todo momento estas emociones, sino conseguir que tengan lugar de forma adaptativa, es decir, que su frecuencia, intensidad y duración no interfieran en la vida de la persona en su ámbito personal, familiar, social, laboral, etc., e incluso que puedan ser, una vez encauzadas, beneficiosas y facilitadoras de conductas deseables en todas las áreas de la vida de una persona. (Adam, 2003, pág. 17)

La forma en que los alumnos de la institución se desenvolvían mejor en la clase de Educación Física es por medio de los Juegos, al realizar la observación se detectaba la atención, la energía y la emoción que el grupo demostraba en ello, por

lo cual se eligió esta estrategia en el grupo para así tener una efectividad y aprendizaje más claro en los alumnos.

Si pudiéramos desarrollar la capacidad de autocontrol emocional, ante una situación en la que se vea implicada, se obtendrían resultados más positivos e inclusive encontraríamos una sana convivencia en todo sitio social. Esta capacidad, se pretende desarrollar por medio de juegos, que a la edad de un adolescente, cualquier situación de la vida cotidiana lo toma de esta manera.

“Aquel que se deja llevar por las emociones descontroladas hace cosas que no desea, actúa a trompicones, con discontinuidad, es difícil que consiga realizar un proyecto con coherencia y dedicación.” (Darder, 2003, pág. 11)

Durante mi formación como educador físico en la Escuela Normal del Estado, en las diferentes jornadas de Observación y Práctica Docente, los alumnos a nivel de educación básica mostraban en el desarrollo de una actividad que al explicarse cómo se tenía que realizar y al momento de llevarla a cabo los alumnos hacían otra cosa diferente a la que se le indicó. Una de las maneras más sencillas en la que se podía detectar este problema era en una sesión en la que se debía de utilizar material innovador como lo son traga-bolas, tiros al blanco, paracaídas, etc. en el desarrollo de dicha clase, por lo que los alumnos se distraen y lo utilizan de una diferente forma y no a como se tiene planeado ni a como se les explico a los alumnos desde un inicio.

Conforme se fue avanzando con la conceptualización, notaba en los alumnos que les era difícil identificar la diferencia de autocontrol emocional e inteligencia emocional por lo que se tuvo que hacer primero una investigación sobre el tema mencionado, en la que se descubrió que es idéntica la conceptualización, los

mismos autores citados y que sólo era necesario una reestructuración de conceptos básicos en el tema de estudio.

Por consiguiente, me apoyé con la Mtra. Claudia Isabel Obregón Nieto que fue un gran apoyo en la reestructuración del tema, me guió e hizo cuestionamientos del ¿Por qué quería hacer esa reestructuración? y ¿De qué manera me funcionaría en el avance que se lleva en el desarrollo del documento recepcional?, como respuesta le mencioné que en el grupo de estudio al momento de desarrollar el primer examen de conceptualizaciones, desarrollaban las respuestas enfocadas hacia un autocontrol emocional, y no en la forma en que se pretendía atacar y me dediqué a investigar sobre este concepto y llegué a una aseveración de que es lo mismo a lo que se quiere desarrollar en los alumnos.

Para llevar a cabo el planteamiento del tema se utilizaron los siguientes propósitos que contribuirán a la elaboración de este documento recepcional:

- Qué los alumnos identifiquen el concepto del Autocontrol Emocional a través de la clase de educación física en la ejecución de sus movimientos.
- La utilización del juego como estrategia fundamental para lograr un control emocional en el accionar de los movimientos dentro de la sesión de Educación Física en los alumnos de 2ºB de la Escuela Secundaria General “Potosinos Ilustres”
- Qué los alumnos sean capaces de mantener un control emocional durante las acciones que se le presenten en su vida cotidiana.

“En la escuela se detecta con frecuencia el efecto de la falta de control de las emociones sobre el rendimiento escolar. El sentimiento de inseguridad ante una materia, la preocupación por una situación familiar vivida de forma conflictiva, el

interés preponderante por una actividad extraescolar, la actitud de rechazo por parte de los compañeros o el desasosiego por recibir afecto de los demás debilitan o impiden la concentración en la tarea propuesta.” (Darder, 2003, pág. 12)

Para la realización de este documento me implicó la revisión en los conocimientos previos que fueron adquiridos a lo largo de mi formación, se realizaron investigaciones de acuerdo a la problemática que se encontró con la actividad de integración “Pelota caliente” la cual fue mencionada con anterioridad sobre el autocontrol.

Siguiendo con esto, una de las dificultades que comenzaron a sobresalir en la realización de este trabajo fue en el título del documento recepcional, conforme iban avanzando las jornadas de práctica docente, se encontraron diferentes posibles rótulos en los que se abarca lo mismo, pero solo enfocándome en lo que se quería con el grupo de estudio lo cual era tener un autocontrol emocional ante una actividad física realizada. No se trata de evitar emocionarse ante una situación, si no que se pretende que las reacciones de dichas actividades sean las acertadas y/o positivas, y que no sean negativas para sus compañeros o interpersonal.

Otra de las dificultades que tuve durante las primeras jornadas de práctica, es el interés de los alumnos en la clase, porque existen alumnos que toman todo a la ligera y comienzan con el desorden en clase, me costó encontrar la forma de mantenerlos en orden, opte en separarlos en las actividades por diferentes equipos y al igual ocuparlos como monitores en la explicación de la actividad que se va a realizar.

Con este trabajo se pretende que en los alumnos disminuya o inclusive, se eliminen esas formas de expresión negativas para sus compañeros, y hasta para su propia persona; ahora en la actualidad se encuentran demasiados proble

sociales como lo son el bullying, lo cual puede detonar hasta un suicidio como lo hemos estado viviendo hoy en la actualidad; discriminación entre los alumnos del mismo salón y en toda la comunidad escolar.

## **TEMA DE ESTUDIO**

CAMPO TEMÁTICO.

Basándome en el campo temático: El desarrollo de la competencia motriz de

niños y los adolescentes, y conforme lo observado en la primer jornada, para así poder definir una problemática con el grupo de 2°B de Secundaria, fue que los alumnos dentro de una actividad “La pelota caliente”, en la que debían de pensar el movimiento bajo presión y así poder llegar a su propósito inicial en la que todo el grupo deberá de recibir el balón y volver a lanzar hacia otro compañero lo más rápido posible para así poder correr a la otra cancha y colocarse en un punto de cruz, pero, el balón no debía de caer al suelo, porque si esto pasaba, los alumnos que ya habían logrado pasar correctamente el balón, se tenía que regresar y volver a empezar la actividad.

Los alumnos mostraron desesperación al momento de realizar esta acción, ya que no controlaban sus movimientos de lanzar y atrapar, no presentaban ninguna coordinación fina, los alumnos mostraban frustración y manifestaban desesperación por no poder lograr completos los pases con todo el grupo en forma de gritos, regaños, brincos de enojo.

Por lo que optó por tomar el tema, fue porque dentro del autocontrol emocional se describen los puntos de las emociones, acciones, pensamientos y lo más importante es que se busca favorecer que controlen estas capacidades dentro de la educación física para que los alumnos aprendan a manejar las emociones positivas y negativas.

Al observarlos en las actividades de autocontrol en el juego arriba mencionado, los alumnos no controlaban sus movimientos y acciones para lograr con eficacia el objetivo, se desesperaban al pasar el balón y no observaban a donde era lo más factible lanzarlo y atraparlo para que no callera, al igual que no lo dirigían con la fuerza adecuada para que su compañero pueda recibir de buena manera el balón. De ahí la importancia de enfocarme en el Autocontrol, ya que es la capacidad que

posee el ser humano de ejercer dominio sobre sí mismo, es decir, poder controlarse, tanto en sus pensamientos como en su actuar.

Para poder desarrollar este tema de estudio con el grupo, se llevará a cabo diferentes juegos en base al movimientos que les permita realizar movimientos con un gran esfuerzo de acción pensada, para así lograr controlar su cuerpo y sus emociones en cada actividad a desarrollar.

### NÚCLEO TEMÁTICO.

El núcleo temático los niños y los adolescentes, se enfoca en su desarrollo que es en donde se estará trabajando, con los adolescentes de la secundaria en práctica, ya que es el “Autocontrol Emocional”, este tema de estudio está relacionado con las características de los adolescentes porque no intervienen personas externas a ellos, si no que los mismos alumnos deberán de controlar sus reacciones y acciones ante una actividad que sus compañeros están realizando.

### EJES DE ANÁLISIS.

Al elegir este eje de análisis: conocimiento y cuidado del propio cuerpo: integración de la corporeidad, se está refiriendo a las acciones que los alumnos pueden tomar en cualquier momento, ya que deberán de tomar decisiones motrices en las cuales favorecerán y/o afectaran su integración, porque, los adolescentes tienen como naturaleza el tomar decisiones sin pensarlas y desconocer el riesgo que esto puede ocasionar a su cuerpo, e incluso, perjudicar a segundas personas al estar accionando dichos movimientos personales.

## COMPETENCIA MOTRIZ.

Se entrelaza con el eje de análisis de las competencias motrices, se favorece en los alumnos, que puedan controlar sus movimientos y emociones, con total seguridad que controlen su propio cuerpo desde el punto de pensar las acciones que se realizaran y el cómo lo van a lograr, en la problemática que se encontró en este grupo fue que los movimientos del cuerpo los realizaban muy rápidamente pero con poca coordinación y sin pensarlo, por lo que debían de tener un control de su cuerpo para poder realizar de manera efectiva y con coordinación de sus movimientos.

## TEMAS ESPECÍFICOS.

Estos son los temas en específico que se ampliarán y fueron elegidos porque se basan en el movimiento del cuerpo de los niños y adolescentes, en lo que se apoyará a los alumnos es sobre sus movimientos, acciones y emociones del cuerpo. Los adolescentes deberán de tener en cuenta porqué, para qué, cómo, cuándo y dónde podrán realizar los movimientos que se requieren en dicho momento, y no actúen sin antes saber las consecuencias de dichas acciones, deberán de controlar su cuerpo y emociones para poder obtener un resultado favorable en cualquier momento de su vida; ya sea dentro de la sesión de educación física, su vida diaria, contexto social, etc.

- El cuerpo y el movimiento como medios para el desarrollo, la expresión y la comunicación (integración de la corporeidad).

- Sentido y significado que los niños y los adolescentes le dan a su propio cuerpo y a sus acciones motrices.

- Desempeño al efectuar las acciones motrices, con relación a los objetos, el medio y los otros alumnos.

- Reconocimiento de las posibilidades y limitaciones para orientar y autorregular la propia acción motriz.

-Tipo de decisiones y respuestas que adoptan con su cuerpo ante un problema motor.

Con el autocontrol se pretende que los alumnos conozcan sus limitaciones y posibilidades para realizar acciones motrices con su cuerpo siempre y cuando sepan para que lo vayan a realizar y no solamente realicen acciones por ejecutar sin tener un objetivo, o sin haber pensado para qué lo efectuaran en sus movimientos y acciones de su vida.

Lo interesante del tema es que habla sobre el tipo de decisiones y respuestas que efectúen los alumnos ya que deberán de decidir cómo van a mover su cuerpo para poder llegar al objetivo que se le plantea en las distintas actividades o juegos y así lograr que los jóvenes piensen y decidan sus acciones motrices para obtener una respuesta instantánea y correcta al problema.

En cuanto al juego, que será una temática que se abordara como estrategia que favorecerá el autocontrol ya que como menciona Terr (2000) define al juego como una “actividad destinada a pasarlo bien”, aunque el juego parece en esencia “no serio” para un observador externo, a menudo, para el jugador es una cosa muy seria. (Bañeres, Bishop, Claustre, & Comas, 2008), pues conlleva una tensión interna sobre una situación que se debe resolver, contiene cierta dosis de suspenso y exige una intensa concentración (Terr, 2000). (Romero Tapia, 2012, pág. 3)

## PROCEDIMIENTO.

El procedimiento que se manejara para abordar mi tema de estudio es el análisis de experiencias de enseñanza el cual se relaciona con las distintas experiencias que se han obtenido en toda mi formación normalista, durante las prácticas y observaciones que se han llevado a cabo durante mi formación profesional. Los alumnos de secundaria se distinguen por realizar acciones sin tener en cuenta las consecuencias del hecho.

Por lo anterior busco desarrollar el autocontrol de sus movimientos dentro de acciones motrices y las emociones a fin de que piensen antes de realizar las acciones impulsivas; que tengan conocimiento de que les hace un beneficio a realizar dicha actividad física.

#### DESCRIPCIÓN DEL HECHO O CASO ESTUDIADO.

Durante la semana de Consejo Técnico Escolar intensivo (CTE) se estuvo escuchando las distintas problemáticas que se encontraban en la escuela, las cuales fueron la inasistencia de los alumnos, cabe mencionar que este aspecto mejoró el ciclo pasado y se pretende continuar aún más en este ciclo escolar; el corte de cabello de los alumnos, para esto, se tuvo que poner en forma estricta con los alumnos para que así ya cumplan con un buen corte escolar y para las mujeres, se les pedía un listón de color blanco para el uniforme de gala y verde para el pants escolar, y así poder mejorar en este ámbito.

Otra problemática mencionada en el CTE, fue el tema de las matemáticas y comprensión lectora, para lo cual uno de estos temas me fue interesante abarcar como problemática en mi documento final, pero al seguir escuchando y consultando con el profesor tutor de educación física, me comentaba que el trabajar con una materia diferente a la nuestra era un problema muy grande, se tenía que estudiar bien el plan de estudios de la materia a desarrollar para el momento en que se presente el documento con los sinodales, en el examen profesional me iban a estar preguntando sobre dicho plan y cómo funcionaron las actividades de educación física en la materia de matemáticas y/o español.

Desistí de mi intervención y ahora para poder encontrar la problemática adecuada tuve que esperar a poder observar una actividad en la clase por el

profesor titular de la secundaria y así identificar la problemática. Al observar las sesiones de educación física se observaron diferentes situaciones muy visibles como son la coordinación, lanzar y cachas (habilidades motrices básicas), trabajo en equipo, entre otras; pero en lo personal esos temas se me hacían bastante comunes para un documento recepcional, por lo que yo me base en otras cuestiones, tuve que observar demasiado el desarrollo de las actividades propuestas por el profesor y algunos de los alumnos como variantes de la actividad.

Los alumnos mostraban una muy buena actitud al actuar en la sesión de educación física, pero al momento en que un alumno no podía o se le dificultaba el realizar de buena manera la actividad mostraban enojo a sus compañeros del equipo e inclusive el grupo completo manifestó dicho comportamiento, y ahí me pude dar cuenta de que los alumnos no podían tener un mejor manejo de las emociones ante situaciones externas a ellos y lo mostraban de una manera errónea ante sus compañeros, y así es como me dediqué a investigar las posibles opciones a dicha problemática observada y encontré el tema de “autocontrol emocional”.

## ESCUELA Y UBICACIÓN GEOGRÁFICA.

Para localizar la Escuela Secundaria “Potosinos Ilustres”, está ubicada en la Calle Fuente de Olimpo #100, Col. Balcones del Valle con C.P 78280, zona 01 con clave del centro de trabajo 24DES0074R, pertenece a la Secretaria de Educación Del Gobierno del Estado (SEGE) y tiene como número telefónico 815-62-49. (Anexo 1)

Como historia de la institución, en la fecha de abril de 1982 fue autorizada la donación de una finca para ser destinada la construcción de la Escuela Secundaria en la que se labora en la actualidad. Al pasar los años el Director Héctor Manuel Legaspi Salinas reunió al personal de la institución para crear el nombre de ésta. El

nombre que se eligió fue “Potosinos Ilustres”, propuesta presentada por el profesor Ramón Martínez Hernández, cuyo trabajo fue la presentación de la obra de muchos potosinos que han brillado intensamente en todos los aspectos históricos y sociales de nuestro país.

En la fecha del 17 de enero de 1985, al haber analizado los antecedentes y tomando en cuenta los méritos suficientes por tratarse de destacados hombres, se tomó el acuerdo por las autoridades competentes de confirmar a la Escuela Secundaria Número 9, ubicada en Balcones del Valle, para que revelará oficialmente el nombre altamente significativo de “Potosinos Ilustres”. La escuela tiene como visión “Ser una escuela competitiva en contextos de educación, formadora de jóvenes que desarrollen competencias para la vida, con justicia, responsabilidad, libertad e identidad nacional, que les permita aportar en la construcción del conocimiento, para enriquecer con su saber y hacer; nuestra nación promovida y apoyada en una formación profesional del alto sentido ético”.

Y cómo Misión encontramos que “Promueva y fortalezca competencias para la vida, ofrecer educación de calidad y equidad, formando alumnos analíticos, reflexivos, con pensamiento crítico y científico, sustentados en valores universales, orientados hacia el trabajo, para ser mejores mexicanos libres, justos y proactivos en beneficio de su persona, su familia y su país”.

Para poder llegar a la escuela se pueden tomar diferentes vías dentro de la colonia Balcones del Valle; donde se podrá coincidir será al entrar a dicha colonia, ya que se tendrá que ubicar en la Av. Salvador Nava y calle Mariano Jiménez, para entrar a dicha colonia será por Mariano Jiménez o calle Fuente de Trevi para así llegar a la Av. De las Fuentes. Durante este recorrido se podrá observar distintos puntos de comercio como lo sería un bar (tikix), un oxo, comida rápida, tienda de abarrotes.

No existen rutas de camiones que lleven cerca de la escuela, las únicas rutas que pueden acercarse a la institución son las rutas: 2, 28 y 34; las cuales los pueden dejar en la Av. Salvador Nava y Mariano Jiménez, en la glorieta que se encuentra en dichas direcciones. Por lo mismo que se implementó el uso de un transporte privado para los alumnos el cual los lleva hasta la entrada, son 2 camiones los que son utilizados como transporte escolar; los mismos camiones los llevan y recogen.

Observando el contexto externo se encontró que está construida por paredes de mármol de una altura aproximada de 3 m. y se tiene una cerca de alambre de alrededor de 2 m. de altura, por lo cual la escuela está conformada de una fachada de más o menos 5 m. de altura para la seguridad de la misma y los que la integran.

Se encuentra una rampa para discapacitados al entrar, frente a ella se encuentra la calle Fuente de Olimpo y la calle Fuente de Diana, es poca la gente en la calle solamente transitan personas que viven por el rumbo. Al costado izquierdo, al llegar a la avenida de las Fuentes, encontramos una puerta para sacar la basura de la Institución; en esta avenida encontramos la puerta para el estacionamiento, al igual que algunos alumnos a la hora de la entrada y salida bajan del camión que les brinda la institución e ingresan por esta puerta.

En la parte trasera se encuentra la calle Fuente de Apolo y la calle Fuente de Diana, al costado derecho se encuentra la calle Fuente de Minerva. Alrededor de toda la escuela encontramos áreas verdes, plantas, pasto y árboles. Lo que rodea a la escuela mayormente son casas, solo encontramos una tienda de abarrotes a un costado de la misma; las diferentes casas que se encuentran son de economía media-alta, ya que según AMAI (Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercado) en <http://nse.amai.org/>; “Este tiene cubiertas todas las necesidades de calidad de vida, sin embargo tiene ciertas limitantes para invertir y ahorrar para el futuro” se tiene por lo menos casa propia de dos o más plantas, cochera, uno o dos

automóviles, cuentan con todos sus servicios básicos (agua, luz, gas, televisión, teléfono, internet, lavadora, estufa, etc.).

La colonia Balcones del Valle es una de las que se conoce en el Estado como una de las mejores, hablando en lo socioeconómico, se puede encontrar mejores departamentos y casas muy bien construidas, con todos los servicios que son necesarios para vivir y una buena ubicación en el estado, tiene cercanía con el Parque Tangamanga I, Plaza Citadella, Plaza Tangamanga, tiendas comerciales, el Estadio de Beisbol “20 de Noviembre”, Auditorio “Miguel Barragán” y salones de fiestas.

Dentro del contexto interno de la escuela encontramos 3 distintos edificios en los que se ubican los diferentes espacios de trabajo para toda la comunidad estudiantil y administrativos. Al entrar a la escuela a un costado encontramos un espacio de recepción, la cual controla la puerta principal para mantener la organización del personal que entra y sale y ahí mismo encontramos el periódico mural, del lado izquierdo se encuentra un área de bebederos sin funcionalidad; al frente encontramos 5 jardineras en el patio central escolar, se ubican dos edificios pintados de color azul y blanco, al igual que el tercer edificio.

En el lado izquierdo encontramos el primer edificio que se construyó, en el cual se ubican dos baños (niños y niñas), oficina de contralor, un aula de medios y las escaleras para subir a primera planta en la cual encontramos dos salones de clase y un taller de informática.

En el segundo edificio encontramos la sala de maestros, orientación vocacional, trabajo social, un teléfono público colocado en la pared de trabajo social para el uso de los alumnos, un laboratorio, oficinas administrativas en donde se encuentran 4 diferentes secretarías, una para cada año escolar y otra para la dirección y subdirección de la escuela. Dentro de la oficina administrativa encontramos la

dirección, un baño para uso de la misma, espacio para saca-copias, y puerta para la subdirección. A un costado de la subdirección encontramos un pasillo y enseguida un salón de grupo y el taller de estructuras metálicas.

A un costado del taller de estructuras metálicas encontramos la bodega de Educación Física, frente a ésta se encuentran unos bebederos y área para bicicletas, a un costado de la bodega encontramos la cooperativa y las dos canchas de basquetbol con tableros y pintadas con las medidas del mismo deporte, al igual que las medidas del voleibol y 2 porterías de hándbol.

En ésta área es donde se llevan a cabo los honores a la bandera, por lo que ahí se ubica una oficina de sonido que controla el micrófono y las bocinas para dicho evento de la escuela. En la parte de atrás de esta oficina se encuentra un auditorio que lleva el nombre de “Prof. Herculáno Maldonado Barragán”, dentro del mismo están ubicados los baños de los maestros; en la planta alta encontramos la biblioteca, misma que es utilizada para los consejos técnicos escolares y un taller de inglés.

Frente a este auditorio se ubica la oficina de una dentista que es para el servicio de toda la comunidad estudiantil; en la primera planta del segundo edificio encontramos una prefectura, 3 salones de clase y un taller de dibujo técnico y en el segundo piso encontramos 4 salones de clase.

Para llegar al tercer edificio de la escuela se tiene que pasar por un patio en el que se encuentra la segunda área de bebederos y un teatro, detrás de dicho teatro se encuentra el taller de música y de un costado a esta área la utilizan como estacionamiento para los vehículos de la directora y subdirector.

En el tercer edificio escolar, en la planta baja se ubican dos salones de clase,

taller de corte y confección y otros dos baños (niños y niñas); en la primer planta se ubica una prefectura, salón de apoyo escolar (USAER) en la que se encuentra una maestra de especial que trabaja con los alumnos que tienen necesidades educativas especiales en la escuela, sala de cómputo y dos salones.

En la segunda planta encontramos la última prefectura, dos salones y el taller de música; y en la tercer y última planta se encuentran 3 salones y una oficina que es utilizada para el turno vespertino. En la parte trasera de este último edificio se encuentra el área de basura, donde se echa todo tipo de basura en los botes para así sacar por el portón ya mencionado donde se saca la basura de la escuela.

#### CARACTERÍSTICAS SOCIALES RELEVANTES.

Para comenzar y tener una mejor información sobre los alumnos del nivel que se está trabajando a continuación se describirán las características de los adolescentes de edades entre los 12 y 15 años.

En el nivel de enseñanza secundaria se produce el consiguiente aumento de problemas de sexualidad temprana, embarazo, consumo de drogas y conflictos que se asocian a situaciones de violencia (peleas, robos) y transgresión a normas que afectan el funcionamiento de la institución escolar (MINEDUC, 2002).

Las preocupaciones de los adolescentes se enfocan sobre asuntos educativos, afectivos, personales y familiares (González, Montoya, Casullo y Bernabéu, 2002), aprecian el centro educativo, valoran la posibilidad de establecer vínculos de cercanía y amistad con otros, disfrutan las actividades extraescolares más que los contenidos de aprendizaje formal (Collao, Irrazábal y Oyarzún, 1998). Se ha descrito un mayor riesgo psicosocial en los hombres que en las mujeres (Weinstein, 2001).

“La motivación al iniciar una actividad laboral remunerada se centra en aspectos de las relaciones interpersonales, en las oportunidades de obtener logros y en el desarrollo personal”. (García, Barbero, Ávila y García, 2003).

“Dentro del ámbito familiar, los adolescentes no se sienten respetados por los adultos, sienten que sus opiniones no son consideradas como válidas, se perciben discriminados y excluidos”. (Parker, 2000).

Los principales comportamientos conflictivos se vinculan con la familia, al consumo alcohol y drogas, embarazo adolescente, también tienen la percepción de no ser escuchados y ser discriminados (Collao, Irrazábal y Oyarún, 1998). El consumo de drogas y la conducta antisocial se relacionan con los conflictos familiares, comunicación familiar y estilo educativo parental (Villar, Luengo, Gómez y Romero, 2003). (Villalobos, Victoria, Díaz Mújica, & Vinet Reichhardt, 2005).

Según Erikson (1968), “La identidad implica un sentido de continuidad y coherencia del yo a lo largo del tiempo, es decir, de ser la misma persona del pasado que se recuerda, del presente que se vive y del futuro que se espera”.

Por lo general, la adolescencia empieza con un estado que Erikson denomina de identidad difusa. Esta identidad implica que los adolescentes habiendo o no pasado por un periodo de toma de decisiones, siguen indecisos sin situarse en una dirección vocacional, ideológica e interpersonal.

Otro estado en la adolescencia es el del tiempo, que supone que los adolescentes se encuentran atrapados en plena crisis de identidad, en debate con cuestiones ideológicas o vitales, en situaciones de indecisión en la que exploran

alternativas activamente, pero todavía han de establecer compromisos firmes y se aplazan decisiones finales durante un período de incertidumbre activa.

La situación anterior puede suponer que o bien escogen entre continuar con la incertidumbre, regresando a un estado de identidad difusa en el que dejan a un lado los pensamientos sobre elecciones y compromisos, u optar por lo que Erikson denomina identidad prestada. En este caso, la persona está comprometida, pero se agarra a una serie de creencias y posiciones normalmente impuestas o sugeridas por otros, sin haber emprendido nunca ningún proceso para considerar otras alternativas.

Por último, están los adolescentes que, tras un período de crisis, se han encaminado con compromisos firmes hacia metas interpersonales, vocacionales e ideológicas bien definidas, se encuentran en el estado que Erikson señala como logro de la identidad.

Utilizan un lenguaje más rico y abstracto para autodefinirse, con contenido ideológico y de visión del mundo (pacifista, ecologista, anticapitalista, etc.). También suelen referirse a creencias filosóficas y morales, o a objetivos personales. Las contradicciones e inestabilidades están presentes en sus descripciones.

Algunas investigaciones señalan que los aspectos principales de la representación del cuerpo adolescente son: la eficiencia física y el atractivo corporal y que ambos se relacionan estrechamente con otros aspectos no menos importantes de índole psicoactiva como son el auto-concepto y la autoestima. Gradualmente, los adolescentes se muestran atraídos no sólo por su propio desarrollo y el de los otros sino por el sexo opuesto.

El comportamiento sexual comienza mucho antes que la pubertad, pero el

desarrollo puberal en esta etapa posibilita el mantenimiento de relaciones sexuales plenas. La edad de inicio en las relaciones sexuales varía de un adolescente a otro y depende de factores como: el género, la educación, la estructura psicológica, las relaciones familiares y la madurez biológica.

En la adolescencia se produce una confusión y crisis de la identidad (no están convencidos de lo que son ni de lo que quieren ser). No tienen convicciones formadas y se refleja en sus cambios en la forma de vestir, peinado, gustos, intereses, etc. Las sectas, las tribus urbanas, las bandas, etc. se aprovechan de esta confusión para captarlos. (Erikson, 1968). Dar el proceso de desarrollo y los cambios corporales, se puede presentar descontrol en el cuerpo de hombres y mujeres; agrega este reporte de la teoría.

#### CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO DE 2°“B” EN LA ESCUELA SECUNDARIA “POTOSINOS ILUSTRES”

El grupo está conformado por 35 alumnos, de los cuales 16 son mujeres y 19 hombres, uno de ellos es alumno con NEE (Necesidades educativas especiales) y tiene TDA (Trastorno de déficit de atención), el alumno toma medicamento y algunas de las recomendaciones que la L.E.E Gloria Iris nos hace para que se tenga un aprendizaje en él son: Adecuación de contenidos, actividades a su nivel conceptual, explicaciones claras, sentarlo enfrente, alentar y motivar al alumno en las actividades a desarrollar.

El horario que tiene el grupo para la clase de educación física son los miércoles y jueves en la hora de 11:00-11:50, en ambos días. Continuando con los estilos de aprendizaje del grupo, estos fueron obtenidos por medio de la maestra Rosario la cual realizó un test para determinar el canal de aprendizaje de preferencia de Lynn O’Brien (1990) encontramos que 13 de los alumnos son auditivos, 10 visuales y 10 kinestésicos (Anexo 2), dentro de la clase de educación física me será más fácil la

comprensión de las actividades, ya que las explicaré primero dentro del salón y enseguida las llevaré a cabo con movimiento y el cómo se realiza con algunos alumnos del grupo para que así sea más eficaz el aprendizaje de los alumnos.

Existen dos o tres “grupitos” de amistades dentro del grupo, pero al momento de realizar las actividades y separarlos por equipos diferentes realizan de buena manera e inclusiva las actividades tanto las mujeres como los hombres. Trabajo en equipo se realiza de buena manera.

La problemática que encontré sobre el Autocontrol, es sobre su desarrollo en actividades individuales con movimientos sencillos de su propio cuerpo en lo que se desesperan muy rápido y quieren hacer las cosas rápidamente sin pensar en que al hacerlo así les saldrá errónea la actividad, por lo que propondré actividades en las que deban de pensar bien los movimientos para lograr el objetivo del mismo.

#### PREGUNTAS CENTRALES QUE GUIARON EL DESARROLLO DEL TRABAJO.

1. ¿Qué es el juego como estrategia dentro de la sesión de educación física?
2. ¿Qué es el autocontrol emocional?
3. ¿Qué es la educación física?
4. ¿Cómo se favorece el autocontrol emocional con el juego en la sesión de educación física?
5. ¿En qué momento del juego los alumnos pusieron a prueba el autocontrol emocional?
6. ¿Identifican el momento en el cual deben de aplicar el autocontrol emocional en su vida cotidiana?
7. ¿Cómo se desarrolla el autocontrol emocional en una situación fuera del contexto escolar?

8. ¿Los alumnos detectaron que el autocontrol emocional les ayudara en sus decisiones de vida?

## CONOCIMIENTOS OBTENIDOS DE LA EXPERIENCIA Y DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.

Como primer conocimiento de revisión bibliográfica y experiencia vivida en la licenciatura y en este proceso de titulación, el concepto de educación física aterriza a que es una forma educativa para mantener controlados los movimientos del cuerpo y así poder transmitirlo a través de ellos; para así poder llegar a la conceptualización de “Es toda manifestación motriz realizada voluntariamente y conducente al perfeccionamiento de cualesquiera de los sistemas: motor, de dirección y de información del hombre”. (Sánchez, 2001, pág. 264)

“La emoción es un proceso y estado afectivo que revelan la manera subjetiva de afrontar la realidad; la emoción puede ser repentina y breve”. (Traveset, 2003, pág. 41)

Para Aristóteles las emociones son: El acto de pensar probablemente pertenece al alma únicamente, pero incluso si este pensamiento resulta ser algún tipo de imaginación o estar conectado con la imaginación entonces también puede pertenecer al cuerpo al igual que al alma. Si cualquier aspecto de lo que hace el alma o de lo que se le hace al alma pertenece al alma únicamente, entonces el alma se puede identificar individualmente; pero si estos no pertenecen al alma únicamente, no se le puede identificar individualmente (...) No podemos separar el alma si esta necesita estar conectada con el cuerpo. Aparentemente todas las condiciones del alma están conectadas con el cuerpo, incluyendo gozo, amor y odio, porque el cuerpo es afectado por cada una de estas...Estamos diciendo que las condiciones del alma en cierta forma no son separables de la sustancia física de

la vida a la cual pertenecen la cólera y el temor, y que no son en lo absoluto substancias como una línea o un plano. (Citado por Calhoum y Solomon, 1992; pp. 57-59)”

“Para Aristóteles, las condiciones del alma como el amor, el odio, el gozo y el acto de pensar forman una unidad con el cuerpo. Una y otra son inseparables.” (Mas, 2007, pág. 24)

Goleman (1995) en su libro, define la Inteligencia Emocional como “la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlos y compartirlos con los demás”.

La inteligencia emocional (IE), término acuñado por Goleman (1995), hace referencia a un conjunto de habilidades, tanto personales como de relación social, en las que las propias emociones, su conocimiento y su control tienen un papel relevante. Este conjunto de habilidades podría serle muy útil a todo aquel que desempeñe una labor docente, tanto controlar su estrés como para incrementar tanto su motivación como la de sus alumnos. (Adam, 2003, pág. 18)

Ahora para encontrar el significado del autocontrol emocional de acuerdo a lo ya descrito en anteriores citas, se entiende como la forma en que los niños y adolescentes llegan a tener consciencia y un control de las acciones y pensamientos ante una situación de su vida cotidiana, se puede observar dicho control en su forma de actuar y razonar las acciones realizadas.

Autocontrol emocional “Manejo de las emociones, prevención de los efectos negativos de las emociones, desarrollo de las emociones positivas, tolerancia a la frustración, autocontrol de la impulsividad, estrategias de control emocional: dialogo

interno, asertividad, reestructuración cognitiva..., y actitud positiva ante la vida.”  
(VV., 2003, pág. 48)

El juego como estrategia didáctica con adolescentes, Meece y Daniels (2008) resaltan los siguientes beneficios: 1. Es una forma activa de aprendizaje que une la mente, el cuerpo y las emociones. 2. Reduce la tensión que a menudo se produce al aprender o tener que lograr algo. 3. Desarrolla habilidades para percibir las situaciones a través del punto de vista de otra persona: la cooperación, la ayuda, el acto de compartir y la resolución de problemas. (Romero Tapia, 2012, pág. 3)

“El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa.”  
(Carrasco, 2011, pág. 373)

En la escuela se ha vivido desde siempre esta relación, a través de valoraciones positivas y negativas de los impulsos y las emociones en el comportamiento de los niños y jóvenes. Alumnos que se animan con facilidad ante las propuestas de trabajo o a quienes se les ve desmotivados; alumnos que se relacionan espontáneamente con el resto del grupo, o que se mantienen aislados y solitarios; alumnos que responden con agresividad, o que son conciliadores; alumnos que se conocen y saben sus límites, o que lo consideran todo asequible; alumnos que en situaciones concretas o de forma habitual no rinden porque pasan de todo, en expresión tan coloquial, o porque se hallan en situaciones afectivas que los inhiben, son a menudo objeto de preocupación para los educadores. (Darder, 2003, pág. 11)

## **DESARROLLO DEL TEMA**

Para dar inicio a las respuestas de las preguntas anteriormente planteadas, se desarrollaron actividades para dar solución a la problemática encontrada en el grupo de 2do año B, por lo cual, antes de comenzar con el desarrollo y respuestas de las preguntas, se tuvo que aplicar una actividad de diagnóstico, se pretendía conocer la situación inicial para encontrar las estrategias necesarias para abordar la problemática arrojada por el diagnóstico.

Las actividades desarrolladas con el grupo se evaluarán por medio de una lista de cotejo general, en la cual se describen 8 criterios establecidos con el objetivo de lograr el propósito que tengo para con el grupo, para que desarrollen su control emocional, evaluando cada criterio con: L=Logrado, EP= En proceso y RA=Requiere apoyo. (Anexo 3)

Dentro de la sesión se tuvieron en cuenta las actitudes, la forma de organización grupal y las acciones que los alumnos realizaban en la sesión con los distintos grupos de clase. Se llegó a la conclusión de elegir a 2ºB, ya que los alumnos que estaban en su misma fila, e incluso los que no pertenecían a su equipo, mostraban

enojo, frustración, desesperación al ver que sus compañeros que estaban desarrollando la actividad no lograban cumplir ni la mitad del recorrido.

En cambio en los otros grupos, los alumnos mostraban frustración con sus propios movimientos y no lograr la actividad de buena manera e inclusive, algunos compañeros les explicaban de qué manera realizar el movimiento para poder lograr con el objetivo y llegar a terminar completa la actividad.

A continuación se muestra el desarrollo de la sesión diagnóstica para los grupos de clase y así llegar a elegir al grupo de 2°B de las cuales la manera en que se enumera a las sesiones fue de acuerdo a cada unidad didáctica (Jornada de Práctica Docente):

**Nombre de la unidad didáctica:** “APRENDAMOS A TRABAJAR EN EQUIPO”

**Objetivo de la unidad didáctica:** El alumnado escolar, tenga conocimiento del como tener distintas formas de comunicación con sus compañeros y maestros dentro de la clase de Educación Física.

**Sesión 2, Actividad diagnóstica:** ¡Tenemos que controlarnos! (Anexo 4)

**Propósito:** Se dará comienzo al diagnóstico sobre el posible tema de estudio “Autocontrol emocional”, y así tener conocimiento sobre el posible grupo y tema de estudio.

**Fecha:** 28 de septiembre de 2017

Para iniciar la sesión, el profesor Diobel se encontraba de visita en la secundaria y le comente que iba a llevar a cabo la actividad de diagnóstico y me dijo que se iba a esperar para poder observar un poco de la sesión ya que tenía que ir a visitar otras secundarias y me dirigí al salón para poder llevar a cabo mi actividad de diagnóstico.

Se inició con el pase de lista en el salón de clases para así poder dirigirnos a la cancha, tuve un diálogo con el grupo y les comenté lo que íbamos a realizar después del respectivo calentamiento y la forma en que vamos a utilizar el material didáctico que se encontraba ubicado en la cancha, les pedí como objeto a utilizar en la sesión una bolita de papel que pudieran arrancar de su libreta, los alumnos me preguntaron que si de educación física y yo les dije que si porque es la materia que nos corresponde, e incluso unos alumnos me dijeron que no llevaban la libreta y tuvieron que arrancarla de otra asignatura.

Al momento que ya todos tenían la bolita de papel tuvimos que salir al pasillo y hacer las dos filas que como sabe cada grupo para bajar a la cancha deben de hacer dos filas (hombres y mujeres), y se deben de abrochar las agujetas de los tenis, no puede avanzar la fila hasta que el profesor les de la indicación y al momento de haber observado los detalles de los tenis bien amarrados, nada de meterse las cintas a los tenis ni traerlas desabrochadas, ya que puede ocurrir un accidente si dentro de la actividad al correr pisan las cintas, se pueden caer y dar un mal golpe y ocasionar lesiones graves en su integridad e incluso para sus compañeros.

Otro detalle que el profesor debe de observar para así lograr bajar a la cancha es que los alumnos tengan puesta la chamarra de la escuela, de lo contrario no pueden bajar, si mencionan que no tienen la chamarra de la escuela deben de bajar con la playera del pants y no pueden utilizar otra que no sea del uniforme.

Al momento en que el profesor observa estos detalles y les da la indicación de que avancen a la cancha deben de ir formados y no haciendo ningún desorden, si esto ocurre debemos de regresarlos al salón; al momento de llegar a la cancha como es de costumbre, como consigna que los alumnos se acomoden en un punto de cruz de la cancha y así comenzar el calentamiento.

Llevé a cabo el calentamiento con el grupo y comenzamos de cabeza a los pies el cual se llama cefalocaudal, al momento que se hacen dos ejercicios por ejemplo cabeza arriba y abajo y a los lados hago sonar el silbato para que los alumnos se muevan de cruz diferente a la que estaban colocados.

Realizamos el conteo de los alumnos y así poder hacer 4 diferentes equipos a como ellos quisieran organizarlos, después de haber hecho los equipos, pasamos a la otra cancha en la cual estaba colocado ya todo el material que se iba a ocupar en la clase.

La actividad de diagnóstico con el grupo, formados en un extremo de la cancha deberán de tomar una raqueta por alumno y tienen que dominar el golpeteo de la raqueta con la pelotita de papel que hicieron en el salón a una determinada distancia, si se les llega a caer deberán regresar y pasarle la raqueta al siguiente compañero, si logran lograr dominar correctamente la raqueta hasta el punto fijo deben de tomar la pelota de papel y pararse en el aro que se le otorgó a su equipo para así poder lanzarlo al aro que se colgó en la portería de futbol y lanzarlo al color determinado por equipo, se deben de colocar en un solo pie para poder lanzarlo.

Los alumnos mostraban demasiada frustración y enojo al no poder terminar bien el recorrido de la raqueta, le gritaban a sus compañeros y les explicaban de la forma en que deberían de golpear la pelotita de papel para que no se les caiga o se les vaya muy lejos por golpearlo demasiado fuerte. Los que lograban llegar al aro determinado de igual manera se desesperaban y por tratar de lanzarlo fuerte no le podían atinar al aro que les correspondía e incluso otros alumnos lo lanzaban muy despacio y no llegaban al objetivo.

Conforme iba avanzando la actividad, mi compañero Dante, me ayudó a traer

unos cartones de huevo para cambiar el objetivo del lanzamiento, en el cual deben de lanzar la pelotita de papel y lograr que se quede en un espacio de dicho cartón, los alumnos se desesperaban porque botaba de más la bola de papel y no se quedaba en el espacio correspondiente, por lo que tenían que regresar y tratar de hacer de nuevo el lanzamiento. (Anexo 5)

Mi compañero Dante, me hizo un comentario de que para que se tenga un objetivo más claro, los equipos hicieran una línea de tres espacios seguidos y el equipo que logre esto, será el ganador. Por lo que opte por hacer esta modificación con los alumnos y de esta manera los alumnos trataban de lanzarlo con una fuerza más medida para poder lograr hacer la línea de tres por equipo.

Para finalizar la actividad junté a los alumnos en el círculo y llevé a cabo la retroalimentación para que los alumnos explicaran lo que pudieron observar y lo que ellos vivieron dentro de éste proceso y encontrar como conclusión la forma de controlar sus impulsos y acciones ante situaciones de emociones para así poder lograr el objetivo de la actividad que era llegar al punto del aro y poder hacer el lanzamiento para ganar.

Los alumnos decían que era muy difícil terminar el recorrido de la raqueta, pero al comentar con los demás compañeros llegaron a la conclusión de que esto era fácil si podías controlar tu fuerza al momento del golpeteo de la raqueta; y en la forma de lanzar la bola de papel en un pie comentaron que era muy fácil para los equipos que se encontraban en el centro de la cancha, sus aros no estaban tan lejos de su lugar y podían lanzarlo mucho más fácil, por lo que un alumno grito que lo más difícil fue cuando se cambió el objetivo al tener que lanzar la bola de papel al cartón de huevo ya que tenían que hacer una línea y sus demás compañero la lanzaban y caía demasiado lejos de la otra bola de papel que ya se encontraba bien

colocada y así perdían oportunidades para poder hacer la línea; y Vanessa dijo que eso lo hacía más fácil, ya que tenía más probabilidad de que se hiciera la línea al estar colocadas más bolas de papel en el cartón, porque inconscientemente ya se está formando una línea y en una de esas oportunidades se puede lograr la líneas. (Anexo 6)

Los alumnos solos fueron encontrando las respuestas a las dificultades de la actividad que se encontraron y así yo solamente tuve la intervención para decir que esas acciones que encontraron ahora al finalizar la clase las tomaran en cuenta desde un inicio, las reacciones de sus compañeros hubieran sido positivas para el equipo y no perjudiciales al estar enojados o frustrados por no lograr cumplir el objetivo de la manera en que ocurrió en la actividad de "Pelota caliente" y en la realizada el día de hoy, por lo que les comente que esto es lo que quiero desarrollar en ellos para que mejoren sus reacciones y tengan un mejor control de sus emociones para no perjudicarse, ni perjudicar a sus compañeros.

Sonó el timbre para el cambio de hora y los alumnos tuvieron que dirigirse directo a su salón, ya que como es de costumbre los alumnos al estar fuera del salón quieren estar caminando o ir al baño a perder tiempo y por esto que pasa, el profesor de educación física debe de ir atrás de ellos para que se vayan directamente a su salón.

Para poder evaluar la sesión se utilizaron tres tipos de valoración al alumno en dicha escala estimativa (Anexo 7). Los cuales fueron:

A.- El alumno tiene gran control sobre sus movimientos.

B.-El alumno está en proceso al controlar sus movimientos.

C) El alumno necesita trabajar para tener control sobre su cuerpo.

Dentro de esta primera sesión de acercamiento a mi tema de estudio, se encontraron resultados de acuerdo a la evaluación de escala estimativa en la cual, según Ramón Pérez Juste (1983), las escalas de estimación o estimativas “vienen a suponer, de alguna manera, la unión de los aspectos más positivos de la ficha anecdótica y de las listas de control, eliminando o reduciendo los puntos más débiles”; los resultados se plasmaron en una gráfica. (Anexo 8) De los cuales encontramos en el grupo 4 alumnos con un buen control, 13 alumnos en proceso, 15 alumnos que necesitan trabajar su control emocional y motriz, al igual que encontramos a 3 alumnos que no asistieron a clases el día de la actividad diagnóstica.

Así, de esta manera podemos darnos cuenta que los alumnos no tienen gran control de sus acciones motrices y emociones, por lo cual se decidió darle una solución a esta problemática en el grupo haciendo uso del Juego como estrategia para favorecer el Autocontrol Emocional por medio de distintas actividades encaminadas a este tema.

## EL JUEGO EN EDUCACIÓN FÍSICA, EDUCACIÓN FÍSICA, AUTOCONTROL EMOCIONAL.

Para comenzar con los primeros objetivos, que los alumnos conozcan y sepan el concepto de qué es el juego dentro de la Educación Física, qué es el autocontrol emocional y qué es la Educación Física. Dentro de las distintas jornadas de práctica docente pretendía contestar estas tres preguntas a base de un examen en el cual lo aplicaré al principio, en la parte medular y al finalizar las jornadas de práctica para tener como resultado el avance de dichos conceptos en el grupo.

Al iniciar la segunda jornada al tener definido el grupo de estudio y el tema a desarrollar en la clase para dar a conocer a los alumnos y la forma en que estaremos trabajando, por lo cual comencé dando una introducción e información sobre el tema que al iniciar era “Inteligencia Emocional: Autocontrol”.

La inteligencia emocional, fue seleccionada de tal manera en la forma que se podían encontrar referencias bibliográficas muy especializadas del tema, pero al estar investigando poco a poco, toda la información que se encontraba volvía a caer en las ideas de Daniel Goleman el cual fue el investigador y creador de este tema en específico. “La inteligencia emocional es, lo queramos o no, la auténtica clave para ser felices.” –Daniel Goleman (Valeria, 2017)

**Nombre de la unidad:** ¿Me controlo?

**Objetivo de la unidad:** Desarrollar en los alumnos de segundo año grupo “B” a base de juegos “La Inteligencia Emocional: Autocontrol”.

**Propósito:** Que los alumnos del grupo de 2°B, obtengan la teoría para el conocimiento de lo que se va a tratar de desarrollar en ellos, el cual es la “Inteligencia Emocional”.

**Sesión 1, Actividad 1:** ¿Sabes que es el autocontrol? (Anexo 9)

**Fecha:** 16 de Noviembre de 2017

En la sesión que se va a llevar a cabo una introducción con una pequeña explicación con el grupo sobre uno de los objetivos de este trabajo qué es la inteligencia emocional: autocontrol, para que los alumnos vayan teniendo un conocimiento más amplio de esta actividad, en la cual llevé una hoja con la información que se les iba a otorgar, ya que conforme avancen las clases y las actividades a desarrollar, los alumnos deberán de ejercer una exposición solos para

ver qué es lo que ellos comprendieron y así tener como evidencia el avance de los alumnos en el tema de estudio.

Al igual que se va a estar realizando examen por momentos (inicial, medular y final) para verificar el avance que se ha tenido del aspecto conceptual del tema elegido; los alumnos mostraron impaciencia al inicio de la sesión al saber que iba a estar hablando sobre el tema, pero conforme iba avanzando con la explicación se iban interesando y preguntando ¿Cómo se puede aplicar esto en la clase de educación física? contesté que en la manera en que reaccionan ante una actividad difícil, ya que si no lo logran puede ocurrir lo de la actividad de diagnóstico que realizamos la vez pasada, lo cual fue que se enojaron entre ellos porque no lograban terminar correctamente la actividad e incluso en juegos demasiado fáciles que no pudieran hacerlo, los compañeros se enojan aún más y ahí es donde entra el autocontrol, para que en lugar de enojarse le muestren un apoyo, le expliquen la actividad y le den consejos para que lo pueda lograr con más facilidad.

Para tener más en claro el tema en los alumnos, les comente un ejemplo de mi vida cotidiana, el cual fue sobre un problema con mi motocicleta, en el cual por mi inconciencia de meterme entre carros una señora abrió la puerta de su carro en el justo momento en que yo iba a pasar y así me caí con todo y la moto, y me enojé demasiado con la señora sabiendo que quien tuvo la culpa fui yo por pasar entre carros. Así fue como los alumnos fueron comentando ejemplos de este tipo en el que pueden desarrollar un autocontrol emocional. Como por ejemplo Jocelyn, hizo un comentario de cuando se enoja con su hermano y le da de golpes sabiendo que su hermano es menor a ella y que si hace eso sus papás la van a regañar e incluso le van a dar un golpe para que no lo haga.

Al terminar de explicar sobre los conceptos de inteligencia emocional, el autocontrol y mencionando autores como Daniel Goleman (creador de dicha teoría),

y al escuchar varias vivencias que los alumnos compartieron, fue avanzando el tiempo de la sesión de educación física, interesante ya que se propició que los estudiantes comentaran sus experiencias y con ello su propio sentir emocional (enojos, golpes, agresión) dentro de su vida diaria. Para terminar el día de hoy, les encargué una tarea para la próxima sesión la cual constaba de investigar:

- 1.- ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
- 2.- ¿Qué es el autocontrol?
- 3.- Que los alumnos llevaran 5 ejemplos del autocontrol.

La cual deberá de ser en hoja de máquina, a mano, para entregar la siguiente clase que nos tocará el día 22 de noviembre del 2017.

**Nombre de la unidad:** ¿Me controlo?

**Objetivo de la unidad:** Desarrollar en los alumnos de segundo año grupo “B” a base de juegos “La inteligencia emocional: El autocontrol”.

**Sesión 2, Actividad 2:** “Evaluación de tarea”

Esta evaluación a la tarea fue realizada según Díaz Barriga & Hernández (2010) Evaluación y regulación de la enseñanza. Así como la evaluación le proporciona al docente información importante sobre los aprendizajes que logran los alumnos, también puede y debe permitirle sacar implicaciones valiosas sobre la utilidad o eficacia de los recursos didácticos y de las estrategias de enseñanza propuestas en clase. (Díaz & Hernandez, 2010, pág. 76)

**Propósito:** Que los alumnos mediante la observación y el pensamiento de su siguiente movimiento sea correcto y lograr el objetivo de la actividad. Por medio de control de saltos y pensamiento de su siguiente ejecución.

**Fecha:** 22 de noviembre de 2017

Al comenzar la sesión, enseguida de que entré al salón los alumnos me empezaban a pedir permiso para ir a trabajo social para poder grapar sus trabajos que iban a entregar de mi tarea encargada, para lo que le dije a Emiliano que juntara los trabajos que necesitaban ser grapados para que solamente uno saliera y no estén tantos alumnos fuera del salón.

Realice el pase de lista mientras el alumno regresaba al salón. Al terminar de tomar lista, hice la indicación de que levantara la mano quien me quiere explicar el primer punto de la tarea, para lo cual fue Emilio explicó sobre la inteligencia emocional y que lo relacionaba con lo que yo expliqué la clase pasada sobre las 5 habilidades que les comenté, las cuales fueron habilidades sociales, empatía, autocontrol, autoconocimiento y motivación personal.

Después Diego realizó su comentario sobre la inteligencia emocional, dijo que es una capacidad en la que se manejan las emociones en diferentes puntos para que el ser humano tenga una mejor forma de comunicación con otras personas y lo más importante consigo mismo. Así fueron contestando otros 3 alumnos los cuales mencionaron lo mismo que sus compañeros anteriores.

Enseguida hice el cambio de cuestionamiento al segundo punto de la tarea, la cual fue qué es el autocontrol; la alumna Vanessa mencionó que es una capacidad muy importante para todos, es una forma de evitar líos y consecuencias desagradables, tanto emocionales, motrices y sociales, el autocontrol está activo en todo momento que el ser humano está en movimiento día a día.

La alumna Viridiana hizo un comentario sobre el autocontrol emocional, dijo que “es una habilidad en la que se encuentran los sentimientos y la mente para así poder tener control de las acciones que se quieran ejercer”. Y como aportación a esta idea, la alumna Nayeli mencionó “aparte de la mente y los sentimiento entra en ello el

corazón ya que esto puede ocasionar que acciones de manera inconsciente sin que estén conectados la mente y el corazón en la forma de actuar”, e hizo una pequeña broma en la que dijo que por eso no tenía novio. Después dos alumnos más hicieron la misma aportación que ya se había dicho por las anteriores compañeras.

Para concluir con la tarea que se quedó encargada, pasamos al siguiente punto el cual fue el mencionar 5 ejemplos de autocontrol, de los cuales 5 alumnos mencionaron palabras en las que no aportaban ejemplos sobre el tema solicitado, por lo que les hice una observación y les recordé el ejemplo que les dije la clase pasada, y respondieron que si lo recordaron, entonces les dije que en cuanto a los 5 ejemplos que pedí en la tarea, eran de esa manera y no a como lo habían hecho.

Al concluir con esta actividad recogí las tareas por fila para tener evidenciada las tareas, para lo cual 23 alumnos cumplieron con la tarea, 12 alumnos no trajeron tarea (3 faltaron a clases) y en la actividad de explicar lo comprendido 15 alumnos hicieron comentarios sobre este trabajo realizado. (Anexo 10)

**Nombre de la unidad:** ¿Me controlo?

**Objetivo de la unidad:** Desarrollar en los alumnos de segundo año grupo “B” a base de juegos La inteligencia emocional: El autocontrol

**Sesión 4, Actividad 3:** “Evaluación” (Anexo 11)

**Propósito:** Que los alumnos mediante distintos momentos de examen tengan el conocimiento pleno del tema a desarrollar, sabiendo que esta evaluación va a tener 3 diferentes momentos y se podrá observar el avance en los alumnos ante dichos conceptos.

**Fecha:** 18 de enero de 2018

Para comenzar con la sesión del día, como les mencioné la clase anterior que íbamos a llevar a cabo dos momentos, el primero será el examen con su respectiva retroalimentación y el segundo será una exposición que por equipos la deberán de realizar para conocer el aprendizaje de dicho tema de estudio y así tener el conocimiento necesario para la conceptualización. Realicé el pase de lista para dar inicio al examen y les explique que no importa si contestan correcto o incorrecto, lo que necesito es ver el avance de ellos en cuanto a la conceptualización, de los temas.

Entregué los exámenes a los alumnos de delante de cada fila para que ellos hicieran el reparto del mismo a sus compañeros y así poder comenzar con el examen. Al estar con el desarrollo del examen, alumnos me hacían la observación de que estaba equivocada la numeración de las preguntas para lo cual les dije que no hicieran caso a eso y se concentraran en lo que se les pide; después varios alumnos preguntaban que si no se sabían una pregunta la podían dejar sin contestar y les conteste que si no tenían ni idea de que escribir así la dejaran, pero que trataran de contestar el mayor número de preguntas.

Los alumnos tardaron en terminar el examen unos 25 minutos, al concluir todos, los alumnos pasaron el examen a su compañero de delante de la fila para yo poder pasar por ellos y repartirlos a otra fila para llevar a cabo la coevaluación; se repartieron los exámenes por fila y todos los alumnos deben de tener uno para poder revisarlo.

Comenzamos con la revisión, y la primer pregunta hacía referencia hacia el concepto de Inteligencia Emocional, para lo que solamente 5 alumnos pudieron contestar con una idea que se acercaba a la correcta, lo que anotaban como respuesta se enfocaba al autocontrol de sus emociones y no como una habilidad como lo menciona Daniel Goleman, y así pude tomar en cuenta estas respuestas para poder hacer una posible reestructuración de nombre al tema de estudio, pero

era necesario el estar investigando si se podía hacer o no por el proceso que se había llevado, en cuanto a los demás alumnos no lo contestaron y lo dejaron en blanco.

En la pregunta número dos, 12 alumnos acertaron a la respuesta correcta, en la pregunta 3 hacía el cuestionamiento al concepto de autocontrol, en el cual 8 personas contestaron una idea que se acercaba a la correcta y 4 alumnos tuvieron la respuesta correcta, la siguiente pregunta trataba sobre qué es el juego en la educación física, y la mayoría contestaron refiriéndose al autocontrol y no como tal al juego, por lo que se puso en un posible cambio esta forma de contestar, ya que en esto se pudiera hacer un cambio de nombre al tema y así poder continuar con el proceso de documento recepcional. (Anexo 12)

Las siguientes dos preguntas hacían alusión a la identificación de una actividad en la que desarrollamos “La inteligencia emocional”, y “El autocontrol” en otra actividad, y que los alumnos identificaran el juego en que se desarrolló el dicho concepto en la sesión de educación física para lo que estas preguntas 25 alumnos las pudieron contestar correctamente y si pudieron relacionar las actividades con el tema que se les indica en la pregunta. (Anexo13)

Como último cuestionamiento que hice en el examen es refiriéndome hacia mi cierre de documento, ya que tengo una idea para tener en cuenta el material que además de alcanzar el propósito de aprendizaje, a ellos les haga más placentera o les guste más para poder utilizarlo en la actividad final, en la cual les hacía la cuestión de qué material didáctico les gustaría utilizar como mayor reto para el tema a trabajar, y en este cuestionamiento la mayoría de los alumnos los cuales fueron 14 contestaron que el inflable, en segundo lugar quedó el tombling con 12 alumnos y en tercero los juegos de mesa con 9 alumnos y en otras opciones algunos alumnos pusieron como respuesta globos con agua y los compañeros hicieron el comentario

de que con globos ya habían jugado en el voly-toalla y ya no querían volver a jugar lo mismo.

Para finalizar la sesión Ailton y Viridiana se acercaron a preguntar sobre qué día se iba a realizar la actividad con el inflable y les contesté que según las fechas y el cómo fuéramos avanzando con el tema, les estaría diciendo la fecha de aplicación de actividad de cierre y así poder terminar de buena manera el desarrollo de mi documento.

El motivo descrito en la actividad anterior sobre la posibilidad de realizar una reestructuración del título al documento recepcional se llevó a platica con el maestro tutor, el asesor de la licenciatura y consultando a la Mtra. Claudia Obregón, llegué a la conclusión que para seguir con este proceso es una buena reformulación al título, ya que los alumnos están teniendo una comprensión adecuada al tema que se está llevando a cabo y el nuevo nombre no influye en nada sobre el proceso ya llevado, ya que es la misma idea solo con un nombre más simple y no tan completo como lo es la inteligencia emocional.

Por lo cual se llegó a cambiar el título “**Los juegos como medio para favorecer el autocontrol emocional**”, esta reestructuración solamente fue de nombre, no de idea a lo ya planeado desde el comienzo para con los alumnos. Por el cual en la siguiente actividad a leer se explica dicho acontecimiento:

**Nombre de la unidad:** ¿Me controlo?

**Objetivo de la unidad:** Desarrollar en los alumnos de segundo año grupo “B” a base de juegos y actividades teóricas “La inteligencia emocional”

**Propósito:** Dar respuesta a las preguntas centrales del documento recepcional, en cuanto a la teoría y conocimientos que los alumnos han obtenido durante las sesiones de educación física y su investigación de tarea sobre “La inteligencia emocional: Autocontrol”.

## **Sesión 2, Actividad 4: “Tarea-Exposición” (Anexo 14)**

**Fecha:** 14 de marzo de 2018

La sesión anterior que se dio con el grupo dentro del salón, se le encargó una tarea en la cual se tenían que dividir en 3 equipos de 11 integrantes, por lo que les di un lapso de 3 minutos para poder realizar este ejercicio y el capitán del equipo deberá de anotar en una hoja a los integrantes del mismo, algunos alumnos se iban a repetir en algún otro equipo por lo cual llevé a cabo lectura del primer equipo que me entregó y ese equipo iba a ser la referencia para los demás equipos al escuchar el nombre de un alumno que hayan escrito en su equipo y se repita, si esto ocurre deberán de borrarlo y anotar a otro compañero que no se encuentra en este equipo.

Al concluir con los equipos ya bien formados, cada capitán anotará las indicaciones dichas por el profesor, las cuales se expondrán en cartulina, papel bond, etc., sobre los siguientes puntos:

- Qué es el juego dentro de la educación física
- Qué es el autocontrol emocional
- Qué es educación física
- Conclusión de los anteriores puntos

Al terminar de dar los puntos a investigar para la exposición, los capitanes me preguntaron que para qué día era la entrega de exposición, por lo cual les di una semana de rango para que este bien hecha la exposición y la entreguen el día 21 de marzo de 2018.

**Nombre de la unidad:** “Aplicemos el autocontrol emocional”

**Objetivo de la unidad:** Los alumnos desarrollen su autocontrol emocional mediante los juegos y actividades lúdicas, al mismo momento tendrán que relacionarlo con

una situación de su vida cotidiana en base a las reflexiones al finalizar las diferentes sesiones de educación física.

**Propósito:** Que los alumnos del grupo de 2°B, obtengan la teórica para el conocimiento de lo que se va a tratar de desarrollar en los alumnos, el cual es el autocontrol emocional.

**Sesión 2, Actividad 5:** “¿Sabes que es el autocontrol?”

**Fecha:** 21 de marzo de 2018

Al iniciar la clase, se comenzó con el pase de lista, mientras tanto, los alumnos que van a realizar la exposición en primer turno se van acomodando con sus respectivos carteles para así dar comienzo a la actividad. Al finalizar, di la indicación al primer equipo para que comenzaran con su exposición, iniciól, la alumna Vanessa presentando a los integrantes del equipo.

Comenzó dando la introducción el alumno Diego el cual habló sobre el autocontrol emocional en la que se refirió a una capacidad que los niños y adolescentes deben de tener bien desarrolladas, ya que en un futuro es más difícil tener control de su persona en situaciones de alto impacto y pueden tener graves repercusiones en su actuar.

El alumnos Ailton, dio inicio al siguiente punto el cual fue hablar sobre la educación física, en la que definió a la materia como un momento en el cual los alumnos desarrollan movimientos del cuerpo en forma de juegos, deportes y actividades recreativas para así tengan un mayor control del cuerpo.

Emilio continuó con la explicación sobre la educación física en la cual se desarrollan juegos y actividades, por lo que dentro de ello se aplican distintas habilidades de los adolescentes para así tener un adecuado desarrollo motriz, hizo

mención de diferentes juegos en los que se podría desarrollar varias habilidades, como lo fueron “las Atrapaditas” en el cual se aplica la velocidad y una reacción en el momento que te están persiguiendo, el jugar a “las Escondidas”, el tener una capacidad para poder buscar a los compañeros que se encuentran escondidos.

Incluso puso un ejemplo en el cual se desarrolla un autocontrol, en la cual fue el juego del “Stop”, al momento en que el alumno que se dice su nombre o un color, determinando lo que se elija debe de reaccionar rápido y al escuchar la palabra “Stop” deben de tener un control de sus movimientos y detenerse en el lugar que se quedó.

Al estar haciendo referencia a estos ejemplos, los alumnos comenzaron a nombrar diferentes juegos que se han llevado a cabo en la clase de educación física, e incluso, en la colonia donde viven, los diferentes juegos que han podido desarrollar en dicho contexto, por lo que me dio una respuesta a que los alumnos reconocen y saben diferenciar los diferentes juegos que se pueden llevar a cabo dentro y fuera de la institución.

Para continuar con la exposición del primer equipo, hablaron 3 alumnos los cuales dieron a conocer la conclusión general de grupo y personal, en la que mencionaron que en la educación física se pueden obtener muchas habilidades en las cuales se integra el movimiento y de acuerdo a estos juegos o actividades físicas, se puede tener un mejor control de las emociones y de nuestro cuerpo para poder evitar problemas a corto y largo plazo, dentro y fuera del contexto escolar.

Se dio finalizada la primer exposición del grupo, en la cual solo participaron 7 de los 10 alumnos del equipo, al estar cambiando de equipo en exposición pregunté por qué no participaron los otros compañeros y mencionaron que ellos fueron los que hicieron los carteles con la información e imágenes.

El segundo equipo sólo se levantaron a realizar la exposición 6 alumnos de los 11, para lo cual dos alumnos faltaron a clases y los otros 3 alumnos no aportaron nada al trabajo encargado; dio inicio a la presentación del equipo la alumna Nohemí, hizo mención sobre la capacidad que los niños y adolescentes tenían para poder controlar un movimiento los cuales son mínimos, ya que ellos reaccionan mediante impulsos y formas de observar las cosas, dio un ejemplo sobre el estar cruzando la calle y observar que un carro va a alta velocidad, la reacción que debe de tener la persona en ese instante es el correr a otra dirección diferente a la del coche, sin embargo por estar asustado se bloquea y no puede realizar dicha actividad por lo que este tipo de reacciones deben ser pequeñas.

Para continuar con el siguiente punto el alumno Emmanuel comentó que la Educación Física es una materia en la que los alumnos desarrollan movimientos físicos del cuerpo para tener una mejor salud y así poder tener un cuerpo en buena forma, con esta materia de educación física podemos evitar el sobrepeso en los alumnos y algunas enfermedades que se producen por no hacer ejercicio.

Se realizó una lista de cotejo por cada alumno en la cual se evaluara el desempeño de todo el equipo en conjunto, de manera en que la información que se dé por equipo sea la adecuada para los alumnos que se encuentran escuchando la exposición y al mismo tiempo que el profesor está teniendo información importante para dar como respuesta a las preguntas centrales conceptuales.

Se evaluó por equipo con los mismos rubros, los cuales son:

Conceptual:

- Los alumnos tienen conocimientos teóricos sobre los temas expuestos.
- Conocen las diferentes formas de aplicar el autocontrol emocional.

- El equipo logra explicar con brevedad cada concepto.

Procedimental:

- El equipo relaciona cada concepto con las actividades de la clase en educación física
- La forma de explicar es la adecuada para el grupo y entendible
- Todo el equipo logra participar en esta exposición.

Actitudinal:

- Los alumnos mostraron información adecuada e información completa para el grupo.
- Logran identificar la forma de aplicación del autocontrol fuera de la institución.
- Los alumnos mostraron respeto para todo el salón al estar frente al grupo.

(Anexo 15)

La alumna Tania Fernanda hizo mención sobre el juego dentro de la educación física el cual es una forma de poder hacer ejercicio jugando y así aprendiendo al mismo instante, comentó que el juego no solamente se puede hacer en la cancha, sino que también en el salón en forma ordenada, en la calle, en los lugares deportivos de las colonias e incluso en la casa con los videojuegos, para lo que los alumnos comentaron sobre el juego del Xbox 360 "Kinect" y el Wii porque en esos videojuegos se realiza movimiento físico y no únicamente en el control manual y estar sentados.

Por lo que fue otra aportación a la estrategia que se está utilizando para el

desarrollo del tema, ya que saben bien en cuales fueron las distintas formas de llevar a cabo un juego, dentro y fuera de la institución, por lo cual es un acierto y da respuesta a la pregunta central de lo conceptual, y se cumple el propósito planteado para con el grupo. (Anexo 16)

## AUTOCONTROL EMOCIONAL

El autocontrol emocional es un componente esencial en la inteligencia emocional. Para Daniel Goleman “La habilidad para hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto un aprendizaje crucial en nuestros días”. Es importante resaltar que cuando nos referimos al autocontrol, no hablamos sólo de dominar y controlar nuestras emociones, sino fundamentalmente de manifestarlas o inhibirlas de una forma correcta. (Prisocologos, 2013)

El autocontrol emocional es la capacidad que nos permite gestionar de forma adecuada nuestras emociones y no permite que sean éstas, las que nos controlen a nosotros. De lo que se trata es que todas las emociones, tanto las negativas como las positivas, se experimenten y se expresen de forma adecuada. (Prisocologos, 2013)

Al referenciar dicho concepto es importante que desde niños se aplique y tenga conocimiento de nuestro autocontrol emocional, ya que es esencial para el ser humano y así, como menciona Psicólogos Hervada (2013) es tan importante saber controlar nosotros mismos a nosotros mismos.

**Nombre de la unidad:** ¿Me controlo?

**Objetivo de la unidad:** Desarrollar en los alumnos de segundo año grupo “B” a base de juegos “La inteligencia Emocional: El autocontrol”.

**Propósito:** Que los alumnos mediante la observación y el pensamiento de su siguiente movimiento sea correcto y lograr el objetivo de la actividad. Por medio de control de saltos y pensamiento de su siguiente ejecución.

**Sesión 2, Actividad 6:** “Campo minado” (Anexo 17)

**Fecha:** 23 de noviembre de 2017

Al comenzar la sesión se comenzó en el salón con el pase de lista, al finalizar se pidió un plumón para pintarrón a uno de los alumnos el cual me lo prestó la alumna Estrella para así poder hacer la explicación de la actividad, en la cual dibuje el material que se va a utilizar como aros y conos; inicie preguntando si alguien conocía el juego de campo de minas en la computadora, por lo cual varios alumnos si lo conocían y a uno le pedí que me explicara cómo se jugaba en computadora, por lo que me contestó que es un juego en el que se tenía que mover la flechita hacía un cuadrado que quisieran para poder dar clic y si es correcto aparecían números que son los puntos que se iban acumulando para poder ganar el juego, si le daban clic en un cuadro que tuviera una bomba se terminaba el juego y debían de volver a comenzar de nuevo.

En cuanto a los demás compañeros escuchaban aún más alumnos recordaban que en efecto ya lo habían jugado o simplemente lo habían visto por curiosidad sin jugarlo de lleno; después de haber escuchado la explicación del alumno, comenté que íbamos a jugar algo parecido a ese juego de computadora, pero en grande y sin computadora, por esa razón es que dibuje los círculos para ejemplificar a los aros colocados en la cancha y triángulos como conos.

Les expliqué que se iban a hacer dos equipos y cada uno tenía la oportunidad de poder llegar a finalizar el recorrido correcto, pero lo difícil es que el equipo que logre encontrar el camino correcto en menos oportunidades será el ganador, esto es la competencia que se encontrará en la actividad. En este caso yo llevé distintos

caminos para los alumnos, aun estando dentro del salón les pedí que por equipo eligieran a un capitán del equipo y ellos hicieran un camino para el equipo contrario y ver qué equipo logra en menos oportunidades encontrar el camino correcto.

Se explicó de igual manera que solamente se va a tener una oportunidad por alumno para pasar a un aro, en caso de que ese aro sea el incorrecto haré sonar el silbato y eso significa que deberá de pasar el siguiente alumno a buscar el aro correcto. Cuando se logre encontrar el camino correcto de los aros el final será encontrar qué cono es el que da el gane a todo el recorrido realizado.

Al finalizar de explicar la actividad dentro del salón di la indicación de que se amarraran las cintas de los tenis y salir con la chamarra de la secundaria y así salieran a hacer las filas correspondientes en el pasillo para poder avanzar a la cancha.

Se dio comienzo al calentamiento con una modificación, en la cual se deberá de colocar en un punto de cruz y al sonar un silbatazo únicamente se podrán mover de cruz los hombres, al hacer sonar dos silbatazos seguidos las mujeres son las que se deben de mover de cruz. Al finalizar el calentamiento cefalocaudal, pase a la cancha en donde se encontraba el material del juego campo minado, primero paso el equipo de Ricardo, en el cual se tuvieron que formar para que los demás compañeros tuvieran su turno, el otro equipo se acomodó en un costado del campo minado y dos integrantes del equipo estuvieron contando las oportunidades del equipo contrario para conocer en cuantos turnos se logró completar el camino correcto.

Al comienzo los alumnos mostraron desinterés sobre el juego ya que no sabían bien de qué manera se podía avanzar porque los primeros compañeros caían en un aro que se encontraba con bomba en el camino descrito, por lo que debían de poner mucha atención a sus compañeros que estén realizando el turno para que el

siguiente compañero ya no vuelva a caer en el mismo error, así fue como poco a poco el alumno se fue integrando y mostrando interés para poder cumplir con el camino correcto.

Como se fue avanzando y encontrando los aros correctos los siguientes alumnos por querer hacerlo rápido hacían un movimiento en falso sin poder controlar la acción del brinco y movían el pie hacia adelante y se tenía que marcar como equivocado ese movimiento, esto lo comencé a observar con el alumno Luis Antonio el cual por querer hacerlo rápido se movía de más y realizaba el error del camino. Después de esto, los demás compañeros que estaban viendo se desesperaban al saber que ya llevaban demasiadas oportunidades y no podían lograr su objetivo, por lo cual comenzaron a gritar y a frustrar al alumno que estaba realizando la actividad porque no se podía concentrar y esto ocasionaba que se equivocara.

Al mismo tiempo que los integrantes del mismo equipo en lugar de estar observando el camino correcto que se estaba descubriendo estaban gritando y por esto no sabían por si mismos cual es el aro correcto, si no que tuvieron que recurrir a tener que escuchar a sus compañeros. (Anexo 18)

Los alumnos que se encontraban esperando a que este equipo terminara mostraban la energía y las ganas de querer llevarlo a cabo ellos, ya que conforme se iba avanzando iban conociendo el truco que deben de tomar los demás integrantes, que solamente se necesita observar y poner atención a los movimientos que sus compañeros están realizando para encontrar el camino correcto más rápido y en menos oportunidades. Al poder finalizar el primer equipo se notó la emoción del alumno que logró encontrar el camino correcto, ya que fue uno de los alumnos que más hacen desorden.

Al ver esta reacción es a lo que quiero llegar, al término de documento que los alumnos controlen las acciones negativas para poder lograr correctamente el

objetivo y que se tenga una respuesta positiva en cuanto a su persona, lo que con este alumno se pudo ver, que pudo lograr poner atención a todo el recorrido correcto sin equivocarse y encontrar el cono que le daba el gane a su equipo y así ganar el primer recorrido gracias a él.

El siguiente equipo comenzará de una manera en la que ellos solos decidían que aro brincar, al inicio se equivocaban los primeros y así poco a poco iban encontrando el camino, pero de igual manera como pasó con el otro equipo, por querer hacer rápido el recorrido hacían un movimiento de más y tocaban un aro que no era el correcto y así tenían más oportunidades a sumar por equipo, pero lo que si se vio en mejoría con el equipo dos es que los alumnos ponían atención a sus compañeros para poder lograr más rápido el recorrido.

Los alumnos mostraban emociones positivas conforme iba pasando el juego, después de que los alumnos comprendían mejor el desarrollo de la actividad me preguntaban que si ya podían hacer el recorrido que los capitanes hicieron para el equipo contrario, ya que ellos querían ver qué equipo hacia menos errores para encontrar el correcto. Por lo que les dije que sí, y el capitán del equipo contrario era el que les decía si estaban correctos o incorrectos en su movimiento al aro. Al momento en que se estaba desarrollando el segundo camino que había creado el equipo contrario sonó el timbre y ya no se pudo terminar completo el recorrido.

Tuve que juntar rápidamente al grupo en un círculo para poder realizar la retroalimentación de la actividad en la cual, mencioné lo que pude observar con los compañeros que se movían de más y no podían tener un control adecuado con su cuerpo, al igual que los compañeros que se encontraban esperando su turno, no se concentraban en observar el camino correcto que se estaba encontrando por los demás integrantes de su equipo y por ello él se equivocaba o no sabía hacia dónde

dirigirse ya que escuchaba a sus compañeros o se concentraba en donde dar el siguiente brinco.

También comenté sobre la reacción del alumno Ricardo al lograr completar el recorrido por el mismo y sin poner atención a los gritos de sus compañeros ya que tuvo la atención adecuada en sus compañeros y el control requerido para poder moverse en los aros correctos del recorrido en el campo de minas. Para lo que él, al escuchar esto su reacción fue sonreír y presumir a sus compañeros de que aprendieran a él e hizo comentarios con sus amigos con los que se junta.

Les di la indicación de que se dirigieran a su salón y yo iba detrás de ellos, se acercaron alumnas y me pidieron permiso de ir al baño para lo que les conteste que ya habían timbrado para el cambio de clase y ya no podía dar yo el permiso de eso, así es que se tuvieron que ir a su salón y una de ellas comentó que ella quería hacer un camino más difícil para la siguiente clase y le dije que lo tomare en cuenta y checaría los tiempos para ver si en la próxima sesión se podrían hacer más caminos hechos por ellos.

En esta primera actividad en la que se va a desarrollar lo procedimental de mi documento, por lo que se describió y observo en ella, se vio que los alumnos con mayor dificultad de control de sus movimientos fueron alumnos que no sobresalen tanto en cuanto a la sesión de educación física, ya que son los alumnos que menos hablan y no hacen tanto desorden, en cambio a los alumnos que se les dificulta el orden en una sesión para querer sobresalir de los demás, lo ven como una oportunidad de ello, quieren hacer bien las cosas y lo logran, solamente es lo que les falta, tener una motivación o un objetivo en el cual ellos puedan sobresalir sin la necesidad de que sus compañeros lo guíen en ello.

**Nombre de la unidad:** ¿Me controlo?

**Objetivo de la unidad:** Desarrollar en los alumnos de segundo año grupo “B” a base de juegos “La inteligencia Emocional: El autocontrol”.

**Sesión 3, Actividad 7:** “STOP” (Anexo 19)

**Propósito:** Que los alumnos mediante material llamativo para ellos controlen sus movimientos y no toquen para nada ese balón de futbol, por lo que observare que tanto los alumnos pueden controlarse para ejecutar una acción llamativa.

**Fecha:** 29 de noviembre de 2017

En la sesión del día de hoy se pretende que los alumnos al tener un objeto que les llame la atención a los alumnos, como lo es un balón de futbol, ya que a todo adolescente en la clase de educación física lo relaciona con el futbol u otro deporte, lo que se pretende es que no toquen ningún balón de futbol para hacer otra cosa que no se le indico por parte del profesor. Así que al entrar al salón, después de tomar lista, elegí a Fernanda la cual será la que me ayudara a reconocer a los alumnos que dentro de la sesión tocaron el balón.

A ella le explique todo el proceso que se tendrá que hacer en la clase, no tiene que comentarle nada a sus compañeros para que no sepan de lo que se pretende en la clase, solamente que al final de la clase ella me dirá los nombres de los alumnos que hicieron lo que se tiene prohibido en la clase.

En el salón les hice la explicación de la actividad la cual se llama STOP, en la cual se les entregara de 5 a 10 paliacates a determinados alumnos, los cuales son los únicos que podrán correr con el paliacate en mano, los demás compañeros tendrán que estar parados sin poderse mover, únicamente podrán correr si uno de estos les pasa el paliacate.

Se elegirán a 3 alumnos los cuales serán los encargados de atrapar a los

alumnos que traen un paliacate en su poder, al ser tocados se tendrá que eliminar el paliacate y ya no se podrá recoger de nuevo. El juego termina hasta que están eliminados todos los paliacates que se encuentran en movimiento,

Al concluir con la explicación dentro del salón, los alumnos hicieron preguntas sobre el cómo se tiene que pasar el paliacate a los compañeros, y si se puede aventar el paliacate para poder salvarlo y así seguir con vida el paliacate, para lo cual le conteste que la forma en que se pase el paliacate debe de ser consciente y sin lanzarlo a la cara, ya que se encuentra con un nudo el paliacate y puede dar un mal golpe a los compañeros.

Continúe con la indicación de formarse en el pasillo para salir a la cancha, haciendo el chequeo de uniforme y tenis abrochados, en lo que ocurrió que un alumno no llevaba el uniforme deportivo de la escuela, por un motivo personal no se secó el uniforme, tomé la decisión de que saliera a la cancha pero no podía hacer la actividad, se avanzó a la cancha las dos filas del grupo.

Al estar en la cancha se llevó a cabo el calentamiento, y al momento de que sonaba el silbatazo para el cambio de esquina observé que los alumnos Ricardo y Bernardo fueron a golpear un balón de los que coloque en la cancha, ese momento fue la única vez que mencioné que no podían tocar para nada los balones de futbol colocados en la cancha y le dije a la alumna encargada que al finalizar de la clase me recordara los nombres de los alumnos o que contará cuantos alumnos tocaron los balones.

Al seguir con el calentamiento iban aumentando los alumnos que tocaban el balón y se ponían a jugar con él, terminamos de hacer el calentamiento y los reuní en el centro de la cancha para poder hacer el reparto de los paliacates que se podrán mover en toda la cancha; al inicio de la actividad los alumnos tardaron en comprender que es lo que se tenía que hacer con el paliacate para lo cual le explique

a uno que se encontraba con paliacate y fue cuando comprendió que debía de correr a donde sea y en caso de que uno de los alumnos que atrapan lo llegase a alcanzar podía pasar el paliacate a un compañero que se encuentra parado y así poder salvar el paliacate.

Tardaron dos rondas en que los alumnos que se encontraban cerca de un balón en volver a tocarlo, el motivo fue porque los que tenían el paliacate no lo pasaban por ellos y solamente corrían por el otro lado de la cancha, para lo cual en la siguiente ronda les dije que se colocaran un poco más al centro de la cancha y así tendrían más oportunidad de agarrar el paliacate.

Conforme iba avanzando la clase, decidí en hacer más grande los recorridos para correr y ahora se podían utilizar las dos canchas para poder correr con el paliacate, para lo cual alumnos que no tomaban el paliacate tenían más oportunidad de correr a largas distancias con esto. De igual manera alumnos que estaban en espera del paliacate si tenían cerca el balón de futbol lo pateaban y se olvidaban de lo que ya les había comentado. (Anexo 20)

Al faltar 10 minutos para terminar la sesión, junte a los alumnos en el centro de la cancha para realizar la retroalimentación, pregunte a Fernanda la alumna encargada de observar a los alumnos que tomaron el balón y me informo que por nombres no estuvo viendo, si no que estuvo contando a los que pateaban el balón y fueron 20 alumnos de los 29 que asistieron el día de hoy, por lo que 9 de los alumnos no tocaron el balón.

Al saber esta información, hice el cuestionamiento para saber quién recordaba que era el autocontrol, y así fue cuando José Arturo me contestó que es el tener control de nuestros movimientos y emociones; para continuar con el comentario de Arturo hice mención en saber porque los alumnos que tocaron el balón no pudieron

tener control de sus emociones y acciones para simplemente no tocarlo sabiendo que no di la indicación de tocar el balón, y contestaban que pues es un balón de futbol y pues todos al ver uno le dan ganas de patearlo y que les gusta mucho jugar futbol.

Entonces a los 9 alumnos que no lo tocaron les hice la pregunta del porque no lo tocaron y contestaron a que estaban concentrados en la actividad que se estaba realizando con los paliacates que ni les hacían caso a los balones de futbol por estar atentos a participar en la actividad. Entonces les comente que para tener un control de sus emociones y acciones deben de estar concentrados únicamente en lo que se les pide, sabiéndolo hacer y teniendo en cuenta las principales indicaciones que se les dieron.

Los alumnos me dijeron que si podíamos volver a hacer la actividad y ahora ya no iban a tocar para nada el balón, para lo que les comente que solamente les dije una vez para que no lo tocaran y no me hicieran caso, comente que cuantas veces necesitan que les digan las cosas para que no las hagan y contestaron que de dos a tres y yo les puse un comentario sobre cuantas veces les van a dar la oportunidad para un trabajo de crear un puente grande a un ingeniero, si hacen mal una cosa a la primera, ese puente se va a caer en poco tiempo y no le darán otra oportunidad, entonces eso piénsenlo y relaciónenlo en la vida cotidiana.

Al concluir esta sesión, reflexionando de tal actividad, como actividad final quisiera realizar una actividad en la que se encuentre material llamativo, de tal manera en la que pueda ocurrir lo mismo que en la actividad de “STOP”, para que los alumnos vean el avance al igual que el profesor titular de la escuela, y lo más importante tener como evidencia el gran avance del autocontrol emocional.

**Nombre de unidad:** Apliquemos el autocontrol emocional

**Objetivo de la unidad:** Los alumnos desarrollen su autocontrol emocional mediante los juegos, al mismo momento tendrán que relacionarlo con una situación de su vida cotidiana en base a las reflexiones al finalizar las diferentes sesiones de educación física.

**Propósito:** Los alumnos mediante diferentes niveles de dificultad, puedan crear una solución personal para lograr el objetivo, así, de tal manera que los alumnos controlaran su emoción antes de actuar y correr a tomar uno de los conos elegidos.

**Sesión 7, Actividad 8:** “Toma y corre” (Anexo 21)

**Fecha:** 21 de febrero de 2018

Para iniciar la sesión se dio el tope de lista dentro del salón, y así se dio la explicación en el salón para lo cual se comenzara con el calentamiento en la cancha y después poder pasar a la actividad en la cual se va a dividir en 6 diferentes niveles, cada nivel va a ir aumentando de dificultad, se les dijo que el material que se ocupara es una pelota de plástico envuelta con paliacates amarrada a una cuerda y esto se podrá utilizar como un obstáculo para los alumnos.

Deberán de pasar sobre el movimiento que el profesor este realizando con la cuerda como se menciona a continuación:

-Nivel 1: Movimiento lento derecha-izquierda

-Nivel 2: Movimiento en círculo completo

-Nivel 3: Movimiento en círculo sobre mi propio eje.

-Nivel 4: Movimiento en círculo sobre mi propio eje y tomar un cono colocado en el centro.

-Nivel 5: Movimiento en círculo sobre mi propio eje y tomar un cono o bolla según sea su equipo.

-Nivel 6: Se realizara el movimiento en círculo sobre mi propio eje, deberán de tomar un cono de color de su equipo y así deberán de realizar el juego del gato, ganara el equipo que logre conseguir primero la línea en el juego.

Para lo cual después de explicar la actividad en el salón, los alumnos preguntaban que si el golpeo de la pelota dolía en caso de que fueran golpeados por ella, a lo que yo respondí que no, que es una pelota de plástico y aparte está envuelta por paliacates que hace más colchón en la pelota.

Al pasar a la cancha, comenzamos con el calentamiento para así pasar a la actividad con la cuerda y la pelota, por lo que se tuvo que hacer dos filas (niñas y niños) y así comenzar con la actividad; en el primer nivel todos los alumnos lograron pasar sin ningún problema, inclusive comentaban que estaba demasiado fácil hacer eso, para el segundo nivel en el cual se tenía que girar en círculo la pelota y deben de pasar los alumnos sin que toquen la cuerda, de ser así quedarán eliminados, al iniciar los alumnos pensaban antes en cómo iban a pasar si corriendo o caminando por lo que tardaron en pasar algunos alumnos, siendo el segundo nivel alumnos no podían pasar y tocaban la pelota.

Al pasar al tercer nivel los alumnos ya notaban que estaba muy difícil el pasar sobre ello, ya que giraba en otra dirección y con más velocidad, por lo que ya algunos alumnos se tardaban en pasar e inclusive algunas alumnas ya no querían pasar a hacer la actividad por miedo a que le diera un golpe la pelota, por lo que yo intervine y les dije que tenían que pasar o si no, no podíamos avanzar, los que pudo motivarlas es que el golpeo de la pelota no dolía nada.

Al pasar al nivel cuatro los alumnos ya tenían un objetivo claro el cual era el tomar un cono que se encontraba en el centro de donde yo me encontraba girando la pelota, al momento que algunos alumnos por querer hacerlo rápido no se

concentraban en el movimiento de la pelota, y otros por concentrarse en el movimiento de la pelota no veían si podían agarrar de buena manera el cono; de esta manera algunos alumnos que observe esperaban a checar bien el movimiento de la pelota y checaban la forma en cómo iban a tomar el cono para poder quedarse de buena manera.

Al estar ya avanzando y tomando con más facilidad los alumnos el cono, realice equipos en los cuales se tenía que hacer una competencia en la cual debían de tomar cono de un color un equipo y cono de otro color el otro equipo, para así poder hacer una línea de tres como en el juego del gatito, ganara el equipo que logre hacer la línea sin que lo toque la pelota, en este nivel los alumnos mostraban una energía de querer ganar y solamente se enfocaban en eso, de tal manera en que la mayoría era tocada por la pelota o inclusive lograban pasar la cuerda, pero no tomaban el cono para así poder pasar a hacer la línea y ganar.

En cuanto a los segundos competidores que siguieron, ellos ya tenían una estrategia, la cual era enfocarse en el giro de la pelota ya que sabían en donde se encontraban los conos de su color entonces por trabajo en equipo lograban motivar a su compañero y decirle en que momento debe de correr para así poder lograr ganar a sus contrincantes.

Ahí es en donde se mostró el autocontrol emocional, el cual se nota en la forma de escuchar y hacerlo en equipo para lograr de una manera el objetivo de la actividad, ya que sus compañeros lo motivan y teniendo ya conocimiento del cómo se realizaba el juego es mucho más fácil lograr, este equipo logro ganar 4 veces seguidas. Los cuales estaban integrados por 8 alumnos.

A lo que intervine y les comente a los demás equipos que observaran lo que hacían ellos para poder ganar con más facilidad, entonces fue la manera en que ya estaba más reñido el juego ya que los demás estuvieron poniendo atención y tomaron en cuenta las acciones que el otro equipo realizaba. (Anexo 22)

Al finalizar la actividad, realice la retroalimentación con el grupo y le pedí a los alumnos que ganaron más veces que describieran su estrategia para poder ganar con más facilidad, la alumna Ariana fue la que comento que para poder hacerlo más fácil primero observaron el movimiento de la pelota y tuvieron en cuenta la ubicación de los conos para poder agarrarlos más fácil, entonces solamente por equipo decidían en que momento correr y agacharse para tomar el cono y así salir sin que lo tocara, y Emmanuel continuo con el comentario y dijo que teniendo un control de la situación se podía hacer más fácil el juego.

**Nombre de unidad:** Apliquemos el autocontrol emocional

**Objetivo de la unidad:** Los alumnos desarrollen su autocontrol emocional mediante los juegos, al mismo momento tendrán que relacionarlo con una situación de su vida cotidiana en base a las reflexiones al finalizar las diferentes sesiones de educación física.

**Propósito:** Que los alumnos controlen su habilidad de golpeo para lograr encestar en el bote y así tengan un autocontrol de sus acciones.

**Sesión 6, Actividad 9:** “El bote” (Anexo 23)

**Fecha:** 6 de marzo de 2018

La clase del día de hoy, dio inicio dentro del salón para hacer el pase de lista, al dar fin a esta actividad, comencé a explicar la actividad que se llevará a cabo en la cancha; los alumnos deberán de hacer 4 diferentes equipos los cuales se colocaran en un costado de la primer cancha, para así poder pasar en un número determinado

de integrantes y pasar por el six-sac y así llegar al área establecida con el bote, ya que alrededor de ello, se encuentra delimitada el área en que pueden dar el golpeteo a la pelota y caiga dentro del bote.

Me hicieron preguntas sobre la forma en que se debía de trasladar la pelota al momento de hacer el six-sac, para lo que respondí que el primer alumno que le toque el turno deberá de llevar el balón en las manos para que al llegar a la zona de bote el del inicio al juego y así su compañeros continúen con el ejercicio; al momento en que se va avanzando hacia la cancha se les hace una indicación que durante el calentamiento no pueden tocar para nada el material que está colocado en ambas canchas, para que se pueda llevar a cabo con más rapidez el juego.

Pasamos a la cancha y se acomodaron en un punto de cruz para así iniciar con el juego del “Bote”, hicieron los equipos con 8 integrantes cada equipo, se forman frente al material acomodado en la cancha en las 4 filas, de igual manera en que se les entrego el balón o pelota según les toque al equipo, para lograr que entre en el bote de su fila.

Para dar inicio a la actividad, hice el cuestionamiento sobre que duda tenían del juego o si les explicaba de nuevo la forma en que se va a realizar el juego, me contestaron que no; y así di el silbatazo para que los primeros 2 alumnos de cada fila salgan a hacer el recorrido, por lo que estando en el área del bote delimitado, los alumnos lanzaban el balón y la pelota al bote, tardaban unos 4 o 5 lanzamientos en lograr atinarle, y así regresar rápido a entregar el balón a los siguientes integrantes y hacer el mismo procedimiento.

La primera ronda logró hacerla sin ningún problema y con mucha rapidez, pero la siguiente ronda di la indicación que ahora sea en forma de golpeteo a la pelota, ya que en forma de lanzamiento era más fácil y no era la indicación que se les dio,

pero en la primer ronda deje que lo hicieran de esta forma para que observaran la diferencia del movimiento que deben realizar para que el balón caiga dentro del bote.

En esta segunda ronda se dio la indicación y salieron ahora de 3 integrantes los cuales deberán de hacer el golpeteo a la pelota, de esta manera, los alumnos tardaban un poco más el realizar esta tarea, ya que unos alumnos la golpeaban con fuerza desmedida y se iba muy lejos o botaba mucho el balón, de esta manera en que algunos alumno estaban explicando que tenían que golpearlo con menos fuerza y de una manera en que bote antes del bote para que así caiga dentro. De esta manera es donde se puede observar que recordaron el autocontrol de sus movimientos.

De igual manera, los alumnos mostraban desesperación por que veían que los otros equipos lo hacían con más facilidad y observe que Jocelyn agarraba el balón y decía tranquilo y mejor pégale bien a la pelota y no tan fuerte, dio una pausa a su turno para poder tranquilizar a sus compañeros y que su desesperación no obstaculice a los demás para terminar su turno y así sus otros compañeros puedan participar para ganar el juego.

Así es como se fue desarrollando la actividad con distintos números de integrantes por turno, la forma en que se estaban desarrollando los alumnos era adecuada al objetivo planteado por el docente; quise hacer una modificación del tamaño del bote que tenían por fila y el cambio de balón a los equipos, para que descubrieran que hay diferentes formas de poder cumplir con el enceste al bote, así que un integrante de cada equipo se dirigió a hacer el cambio de bote y el profesor hizo el cambio de balón a las filas.

Al momento en que hacia entrega del balón o pelota, los alumnos comentaban

entre ellos que se le debía de golpear con menos o más fuerza al balón, para lo que intervine y les comente, de igual manera tomen en cuenta el bote que les toco a su fila y piensen una forma de hacer más rápido el enceste. Se dio el silbatazo para que se iniciara la siguiente ronda y esta vez fue con 5 integrantes por equipo, por lo que se acomodaron alrededor del bote y el área determinada para que no se fuera tan lejos el balón y así lograr con más rapidez el juego y terminar antes que sus contrincantes.

Para los alumnos era más difícil tener más integrantes en el círculo, porque eran más fuerzas implicadas, pero para otros equipos era mucho más fácil ya que lo hablaron entre su equipo y se organizaron de una forma en que ellos vieran más conveniente, como por ejemplo 3 niñas y 2 niños, y así los hombres hacían la tarea de ir por el balón si se iba lejos o daba un bote alto y las niñas eran las encargadas de poder golpear la pelota de plástico en este caso.

Al terminar con el desarrollo de la actividad, los junté en el centro de una cancha e hice el cuestionamiento sobre de qué manera lograron encontrar la forma para poder hacer más rápido el juego, y contestaron que el hablando con el equipo y teniendo en cuenta el balón o pelota y el bote que le toco a su equipo, para así tener un mayor control de la fuerza que se debía de implicar en ello, una alumna comento que Ricardo no tenía control de sus emociones porque se enojaba muy rápido y eso hacía que no se lograra más rápido su turno, y fue cuanto hice el comentario del porque no detenían su turno y lo tranquilizaban o le explicaban de qué manera golpear el balón como lo hizo su compañera Jocelyn. Los alumnos comentaron que fue un juego en el que debían tener control de sus movimientos y emociones ya que tenían que estar atentos a la forma en que el balón botaba y en como lo tenían que mandar ellos hacia el enceste. (Anexo 24)

## APLICACIÓN DEL AUTOCONTROL EMOCIONAL.

Para conocer la manera en que los alumnos aplican su autocontrol emocional dentro de la escuela en otras materias y fuera de la escuela, se pretende encontrar una actividad en la que los alumnos describan una situación de su vida y sepan identificar la manera en que pudieron reaccionar teniendo un autocontrol de esas emociones o acciones que tomaron en dicha situación.

La intervención educativa debe centrarse especialmente en la duración del proceso que interrumpe la acción, más que en la eliminación del trastorno emocional ante el hecho negativo para el sujeto. El control debe conducir al sujeto a desvincular la reacción emocional, probablemente proporcionada por la situación vivida, de las consecuencias que provoca en el ámbito de la actividad del sujeto. (Darder, 2003, pág. 12)

Hago esta cita por que se refiere al control que el alumno puede ejercer en situaciones vividas, por lo que pretendo esto, que el alumno tenga el conocimiento que en dichas acciones puede utilizar su autocontrol emocional y no haga cosas que vayan a perjudicar la situación, el alumno debe de saber que toda acción puede obtener una reacción negativa, por lo que es la manera en donde tiene que aplicar su autocontrol.

**Nombre de unidad:** Apliquemos el autocontrol emocional

**Objetivo de la unidad:** Los alumnos desarrollen su autocontrol emocional mediante los juegos, al mismo momento tendrán que relacionarlo con una situación de su vida cotidiana en base a las reflexiones al finalizar las diferentes sesiones de educación física.

**Propósito:** Crear una reflexión del cómo se involucra el autocontrol dentro de su vida cotidiana y así dar respuesta a una pregunta central sobre mi documento recepcional.

**Sesión 5, Actividad 10:** “Video-Reflexión” (Anexo 25)

**Fecha:** 28 de febrero de 2018

En esta sesión para llevar los videos y de igual manera poder escuchar de que trata el video requerí a dos alumnos del salón para que me ayudaran a cargar la bocina hasta el salón, ya que yo me tenía que llevar mi computadora, el cargador y los cables para poder conectarlo al proyector del salón.

Al llegar al salón y poder acomodar lo que se iba a ocupar al ver el video necesite la ayuda de un alumno que ya supiera como se concreta la computadora y así poder usar el proyector, por lo que Emiliano me ayudo a conectar los cables y en prender el proyector, mientras que los alumnos volteaban los mesa bancos hacia la pared trasera del salón, ya que para allá está ubicada la dirección del proyector y es en donde se ve la proyección de los videos.

Al estar acomodado todo surgió un pequeño problema con la computadora, ya que no se podía escuchar correctamente el sonido de los videos, en ese momento el profesor tutor Gustavo Melo entro al grupo para poder observar la clase de los videos en el grupo y me pregunto sobre lo que estaba ocurriendo porque no se podía escuchar el sonido de los videos, entonces el profesor me presto su celular para poderlo buscar en Youtube y así conectar su celular a la bocina para que esto únicamente reprodujera el sonido del video proyectado desde mi computadora.

Antes de iniciar el video deje a los alumnos un trabajo sobre que escribieran una situación de su vida cotidiana en donde ellos detectaron que pudieron poner el activo su autocontrol emocional, en la cual varios alumnos me comentaron que si

solamente una situación podía ser ya sea en donde no se controlaron u otra en donde sí se controlaron, les conteste que sí, ya que quiero saber si saben detectar la forma en donde pueden poner en acción su autocontrol emocional.

Al estar arreglando todo sobre el sonido de los videos los alumnos estaban haciendo esta actividad, al momento en que ya estaba arreglado todo, les dije que suspendieran un poco la actividad para poder observar los videos. Los cuales fueron “El niño impaciente y Cerebro dividido”, en el cual el primero trataba de diferentes situaciones en las que un niño actúa de una manera inadecuada ante una situación dentro de la escuela, fuera de la escuela y en su casa, por lo que al terminar de cada situación explicada, mostraban también la forma en que debió de actuar y porque debió de actuar de esa manera.

En el siguiente video llamado “Cerebro dividido”, trata sobre un hombre en el cual va a tener una cita con una mujer en un restaurante y su mente hace que haga acciones negativas estando con la chica al platicar, y por querer lucir de una manera en la que no es él, la chava comienza a sentirse incomoda, en cambio también se encuentra el corazón peleando con el anime de la mente, ya que el corazón hace las cosas adecuadas y bien, para que no exista una mala experiencia en la cita.

Al pasar la situación de que la chava se quiere retirar del restaurante y la mente observa tal acción que decide juntarse y trabajar en equipo con el corazón para que esto no ocurra y el hombre reacciona de una manera en la cual hace que la chica se detenga y quiera volver a intentar la cita en otra ocasión.

Por lo que al finalizar ambos videos, hago una reflexión con los alumnos de cada video en el cual me hacen mención que el primero estuvo un poco infantil pero tiene la información adecuada y situaciones reales en las que ellos han vivido. En el segundo video, el cual fue más llamativo para ellos me hicieron comentario sobre la

forma en que primero tienen que pensar bien las cosas antes de actuar, deben tener un control de las emociones y acciones que se vayan a tomar para no tener una mala experiencia como la que ocurrió en el video.

Al finalizar la retroalimentación de los videos vistos, los alumnos continuaron escribiendo el producto que se va a entregar en la clase, ya que faltaban varios alumnos por terminar y así les queda tiempo para terminarlo y redactar una situación en la que ellos hayan estado. (Anexo 26)

Para dar fin a las actividades desarrolladas con el grupo se pretende hacer un rally, en donde por estación se encontraran diferentes juegos en los que tendrán que aplicar lo ya visto en las distintas actividades durante el ciclo escolar, y obtener un resultado positivo con el grupo de estudios.

El rally es una actividad que congrega a un grupo de personas. Las cuales conforman equipos, con el propósito de recorrer un territorio en un tiempo determinado, realizando acciones (pistas, acertijos o desafíos) que les permitan avanzar hasta lograr el cumplimiento del objetivo planteado. Las reglas del juego se les explican a todos los participantes, al igual que las normas de seguridad. Se debe tomar en cuenta al realizar un rally, el objetivo, el tema que se quiere trabajar, el lugar donde se va a realizar, los materiales que se van a necesitar y con los que se cuenta, también las pistas acertijos o desafíos que se pueden incluir. (Morera Castro & Serrano Madrigal, 2007, pág. 15)

En el cual dentro del rally se encontraran diferentes tipos de juegos en los cuales se tendrán que realizar para así poder pasar al siguiente desafío del recorrido. Para Johan Huizinga desde su libro "Homo Ludens", publicado por primera vez en 1938, define el juego como "Una acción o actividad voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites fijados en el espacio y tiempo, que atiende a reglas libremente

aceptadas, pero completamente imperiosas, que tiene su objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría y de una conciencia de ser algo diferente de lo que es la vida corriente”. (Sanchez, 2000, pág. 267)

Para poder lograr con la actividad final, ya que en una sola clase de 50 minutos es difícil poder completar la actividad y que los alumnos al finalizar tengan un momento para expresar lo que vivió dentro de la actividad realizada y tener como resultado que los alumnos comprendan y sepan que pudieron desarrollar de una u otra manera tener un autocontrol emocional, se tuvo que pedir la siguiente clase del horario escolar del grupo, la cual es Ciencias Sociales con el profesor Nicolás, así que fui a platicar con el profesor para pedir de la manera más atenta que si me podía prestar al grupo en su hora para así poder cumplir con mi cierre de documento, para lo cual el profesor me contesto positivamente y que no había ningún problema con eso.

Antes de que diera inicio a la clase con el grupo de estudios, tuve que acomodar el material que se tenía que ocupar, por lo que en la clase anterior le comente a mi compañero Dante que si me podía apoyar con el desarrollo de la clase la hiciera en la otra cancha para que acomodara el material, y antes de que sonara el timbre unos 10 minutos me dejara la cancha libre para acomodar el material que falta.

**Nombre de la unidad:** Apliquemos el autocontrol emocional

**Objetivo de la unidad:** Los alumnos desarrollen su autocontrol emocional mediante los juegos, al mismo momento tendrán que relacionarlo con una situación de su vida cotidiana en base a las reflexiones al finalizar las diferentes sesiones de educación física.

**Propósito:** Mediante una actividad que va vinculada a mi cierre de documento, los alumnos realmente sepan cómo van a controlar sus acciones y movimientos a base

de los diferentes juegos que se le plasmaran en la cancha. Al igual que su reacción emocional ante los resultados de cada actividad planeada.

**Sesión 9, Actividad 11:** “Controlando las emociones en movimiento” (Anexo 27)

**Fecha:** 22 de marzo de 2018

Para comenzar con la actividad final, dentro del salón se realizó el pase de lista para conocer el número de alumnos y así lograr hacer los 4 equipos para poder hacer el Rally, dentro del salón hice una explicación a grandes rasgos de lo que se va a realizar en la cancha lo cual es un rally con 5 estaciones, una es el juego del Jenga, monos locos, un tiro al blanco, un juego con tablero de canicas y para finalizar en la última estación realizaran un número y figura según sea el papel que tomaron.

Comente al grupo que formaran los 4 equipos con 8 o 9 integrantes, para que al salir a la cancha ya solo sea la repartición de turnos y poder destacar dudas de lo que se va a hacer en el Rally, al bajar a la cancha se realizó el calentamiento cefalocaudal en una cancha, por lo cual se les dio la indicación de no tocar el material que vamos a ocupar en la cancha.

Al finalizar se hizo una actividad de disparejo con un capitán por equipo el cual va a definir el turno en el que podrá pasar y contra quien va a competir el equipo, el primer equipo que salió para iniciar con el Rally fue el equipo de Diego, seguido del equipo de Ricardo, y los siguientes dos equipos son los que se van a enfrentar en el segundo turno.

Para comenzar con el juego a los dos primeros equipos se les hizo un recorrido explicando detalladamente como se va a realizar el ejercicio por estaciones por lo cual al silbatazo los equipos deberán de salir y correr al Jenga y poder hacer 5 pisos hacia arriba sin que se les caiga, de ser así deberán de tomar un papel colocado en la mesa en la parte de abajo, ya que en la parte de arriba son números positivos

que se tendrán que ir sumando en caso de que se logre con la actividad. Se les explico que en donde se encuentra la mesa en los mismo lugares es donde se encontraran la numeración positiva y negativa (Arriba positivos-suma y abajo negativos-resta). Todos los equipos al iniciar el Rally tienen 100 puntos, conforme vayan realizando la actividad se van sumando o restando los puntos que les toque en el papel que saco el equipo.

Al concluir con el primer juego, pasara el equipo ganador al segundo juego el cual es el “Monos locos”, en este juego deberán de quitar mínimo 10 palitos sin que se caigan ningún mono, de ser así, tendrán que quitarse los puntos que saquen, el otro equipo realizara la misma actividad tomando en cuenta que el otro equipo lleva ya la ventaja en el recorrido.

Como tercer estación pasaran al “Tiro al blanco”, en ello tendrán que juntar 50 puntos por equipo, al lograr cumplirlos deberán de tomar un papel de igual manera y así sumarse los puntos que le salieron, a un integrante se le hará entrega de 10 canicas de un solo color el cual deberán de lanzarlas hacia la tabla y caer en un número, ese se irá sumando por equipo multiplicado por 10, por ejemplo cae en un 3, tendrá que multiplicarse por 10 y dará como resultado a 30 puntos, así sucesivamente hasta lograr las 10 canicas en el tablero.

Al finalizar esta estación tendrán que pasar a la última en la cual abra una serie de números y figuras que tendrán que cumplir, solamente tienen 3 oportunidades, de no cumplirse en 3 veces intentadas, se tendrán que restar los puntos que el papel les indica y así es como se termina el recorrido del rally. Al finalizar de hacer el recorrido de explicación con los dos primeros equipos les hice el cuestionamiento del cómo ellos interpretan que se aplicara su autocontrol emocional y contestaron al momento de estar haciendo los juegos de mesa y tener muy bien pensados las piezas que se tendrán que mover para no perder puntuación. De esta manera se

pidió a los primeros integrantes que se pusieran en el punto de salida para dar inicio al Rally.

Los alumnos comenzaron con el primer juego del Jenga, en el cual el primer equipo de Ricardo a las 2 piezas quitadas y acomodadas arriba, lo tiraron, y el equipo de Diego logro cumplir con los 5 pisos del juego y así se sumaron puntos al equipo, por lo que el equipo de Ricardo ya iba en el juego de Monos locos y al momento de que llevaban 6 palitos sacados, en el 7mo tumbaron un chango y se tuvieron que eliminar puntos, el equipo de Diego al ir en el palito número 4 tumbaron un chango y de igual manera se tuvieron que quitar puntos.

En el juego del tiro al blanco ya iban empatados, en cuanto a puntuación iban en diferencia de 15 puntos, por lo que Luis lanzo la pelotita y cayó en el número 10 y así se acercaron más a la puntuación de sus contrincantes, y de esta manera observe que los alumnos que iban ganando comenzaron a desesperarse y a enojarse, y así no podían atinarle a una numeración mayor para ganar más rápido. El equipo de Diego logró cumplir con los 50 puntos más rápido y pasaron al juego de las canicas, en el cual comenzaron a lanzar todos juntos y ninguna canica podía quedarse en la tabla para sumar puntos, entonces Ailton grito que de uno en uno para que sea más fácil, y así fue como iban avanzando los puntos a su favor.

Lograron terminar con ello y pasar al juego final que fueron las figuras, ellos comenzaron con la letra A y la figura de un cuadrado, por lo cual fue muy fácil para el equipo terminarlo rápido, en cambio al equipo contrario le toco hacer una estrella y la letra B, la letra no les fue difícil realizarla, sin embargo, la figura de la estrella hicieron sus 3 oportunidades y no lograr hacerla. Al terminar con este primer turno, el equipo dijo que les dieran la revancha y ahora si ganaban, pero yo les comente que ahora va a pasar a sumar los puntos y ver qué equipo gano, y el equipo ganador fue el de Diego; les comente que podrán participar en otra oportunidad después de

que observemos a los otros dos equipos y ver qué equipo pierde y a ellos se podrán enfrentar.

Los siguientes alumnos que van a desarrollar el Rally solamente me pidieron que explicara el cómo era el juego de las canicas, les expliqué de tal manera que comprendieron como se va a desarrollar y así se dio inicio al siguiente turno. Estos dos equipos comprendieron que lo importante es el lograr hacer bien el juego, no llevaban tiempo determinado y así les fue mucho más fácil poder sumar puntos a los dos equipos, sin embargo en el de monos locos a los dos equipos les fue difícil el cumplir de una correcta manera ya que en menos de 5 palitos quitados se les cayó un monito y así se tuvieron que eliminar puntos.

Al estar en el juego del tiro al blanco, el equipo de Ángel Rafael logró con más facilidad el cumplir con los 50 puntos, ya que observaron que con fuerza no pegaba de buena manera, sin embargo si se lanzaba despacio y un poco elevada pegaba. El otro equipo estaba lanzando con fuerza y no pegaba, tardaron en juntar los 50 puntos al momento en que el otro equipo llevaba la mitad de las canicas en el tablero y ellos apenas iban terminando.

En el juego de las canicas, ambos equipos encontraron la forma de lanzar para que así se logran insertar en el tablero, la cual fue en forma ordenada y sin mucha fuerza. Ambos equipos terminaron al mismo tiempo y así fueron a la última estación en el cual el equipo de Ángel Rafael fue el primero en lograr hacer las dos figuras. Y al terminar los dos equipos sumaron sus puntuaciones y el ganador fue el de Amalia, ya que obtuvieron mejores puntuaciones en el juego de las canicas.

Para encontrar al tercero y cuarto lugar, se enfrentaron los equipos de Rafael y Ricardo, los cuales fueron los perdedores en su primer turno, se dio una pequeña reflexión en la cual se habló sobre el control de su forma de accionar y pensar en

cada juego, la cual debe ser en forma positiva para que así sea mucho más fácil el logro del juego.

Se dio inicio a este turno y ya no fue difícil el cumplir con el juego del Jenga para ambos equipos, ya que se ordenaron de una manera en la que cada uno tuviera un turno y con la ayuda de cada integrante encontrarán la pieza que sea más fácil para sacarla. Ambos equipos sumaron puntuación para su equipo.

En el juego de monos locos, el equipo que fue ganador fue el de Ricardo, ya que lograron sacar los 10 palitos y así sumaron puntos para su equipo, en cambio el equipo contrincante solo logro sacar 8 palitos y tuvo que quitarse puntos, la reacción de los alumnos del equipo ganador fue de emoción, ya que ningún equipo había logrado este juego y gritaron de alegría, así tuvieron que pasar al siguiente juego en el cual se organizaron de manera en que un alumno iba por la pelota que lanzaban para que fuera más rápido el siguiente lanzamiento.

Cumplieron ambos equipos con los 50 puntos y pasaron al juego de las canicas, así en esta actividad el equipo que termino primero fue el de Ricardo pero con muy poca puntuación, en cambio el otro equipo logro una puntuación muy alta que se hacía un término de turno muy cerrado en puntuaciones. En el último juego al equipo de Ricardo le toco realizar figuras bastante fáciles las cuales fueron la letra Z y un rectángulo, en cambio al otro equipo le toco las figuras que en el anterior turno del otro equipo les toco el cual fue la estrella y la letra B, por lo que tardaron en realizarlo en dos oportunidades ambas cosas. Al terminar se sumaron las puntuaciones y el equipo ganador fue el de Ricardo.

Para encontrar un primero y segundo lugar se tuvieron que enfrentar los equipos que ganaron en su primer turno, en el cual se veía mucha concentración en ambos equipos y querían hacer muy tranquilos cada juego, al silbatazo en el juego del

Jenga en el equipo de Diego fue el que se quedó a un piso de poder completar el juego ya que se cayó su torre y tuvieron que quitarse puntuación.

En el siguiente juego fue donde se recuperaron en puntuaciones ya que pudieron terminar con los 10 palitos y subieron en puntuación con una tarjeta de 500 puntos a sumarse, en el juego del tiro al blanco fue en donde iban parejas y salieron directo al juego de las canicas en el cual el equipo de Johana fue la que termino primero y con puntuación alta, después concluyo el equipo de Diego de igual manera con puntuación alta, en la última estación fue donde tuvieron que pensar bien en el cómo se organizan para hacer la figura ya que al equipo de Johana le toco la estrella y la B, y lograron hacerla correctamente, y los contrincantes tuvieron que hacer figuras fáciles pero con menos puntuación. (Anexo 28)

Para dar como resultado que el equipo de Johana sea la ganadora del Rally, seguido del equipo de Diego, en tercer lugar el equipo de Ricardo y en cuarto el de Rafael. Para concluir con el rally, junte a todos en un costado de la cancha para platicar el cómo se sintieron en la actividad final de mi documento y si les gustaron los distintos juegos que hicieron, para lo que comentaron que si les gustó mucho el juego y que era una buena manera de poder tener control de cada emoción y movimiento, porque tenían muchos aspectos que cuidar, el terminar primero que sus contrincantes, el hacer bien el juego y agarrar un papel con el que dieran una puntuación alta.

De igual manera que hicieron mención en que no importaba que lo hicieras rápido o lento, lo importante es que lo hicieras bien y correcto para poder juntar más puntos que el otro equipo y así ganar el juego. Ahí fue cuanto tuve una intervención en la cual hago alusión a que así es como deben de actuar en los momentos en que tengan que hacer algo, no siempre hacer las cosas de mala manera, enojados o rápido, porque tendrán una respuesta errónea, sin embargo si hacen las cosas bien,

pensando el cómo se van a hacer, tendrán una respuesta positiva y necesaria en la situación que se encuentren.

## **CONCLUSION**

Para finalizar con el trabajo docente como se describió en las actividades planeadas, los alumnos al inicio se desenvolvían de una manera en la que no tenían conocimiento de las consecuencias de sus actos, por lo que, mediante juegos y

actividades con el grupo se fueron teniendo el conocimiento de que no solo es actuar por instinto, si no que siempre deben tomar en cuenta la forma en que va a realizar esa acción, para qué lo va a hacer y cómo, ya que esto no solamente le beneficia en la escuela, sino que en todo momento se puede ver implicado.

Conforme iban desarrollando las actividades, obteniendo un mayor conocimiento de las acciones, en todo momento se estuvo recordando que deben tener un control de sus emociones para no tener una mala vivencia, en cada clase se hacía mención sobre ello con un ejemplo expuesto por los alumnos, una actividad en la clase de educación física, español, ciencias sociales, en el receso, y lo más importante, fuera de la escuela y con ello sepan que lo están poniendo en práctica.

Los alumnos deben de tener una experiencia negativa en su vida para que así ya tengan la disposición de trabajar de una buena manera, hablando en lo personal, siento que todo ser humano aunque sea una sola vez ha tenido una situación en la que se vio avergonzado, sintió enojo, desesperación y ganas de hacer infinidad de cosas al respecto; por lo que quisiera que este tema de estudio no solamente sea visto como sólo una experiencia, sino que otros alumnos se den la oportunidad para desarrollarlo a futuro o darle un seguimiento a esta problemática.

No solamente puede ser en la clase de educación física, sino que como padre de familia, como maestro o cualquier otra profesión, siempre encontraremos un momento en el cual aplicaremos nuestro control emocional y así podremos tener una mejor vida social y personal que es lo importante.

De acuerdo a los resultados obtenidos por cada sesión realizada será importante que se le dé continuidad a este trabajo docente puesto que es un tema que a toda persona le es muy útil en todo momento de su vida, tendríamos como efecto a seres

más pensantes antes de actuar sobre impulsos provocados por personas externas y se tendría que preocupar únicamente por sí mismo.

De acuerdo al análisis de los alumnos de “2°B” se pudo llegar a obtener un adecuado conocimiento de los cuestionamientos conceptuales puesto que conocen el significado de el autocontrol emocional y lo saben relacionar con actividades de su vida dentro y fuera del contexto escolar, de igual manera que pueden relacionar e identificar el juego como herramienta de aprendizaje, y no como una simple actividad para reír y jugar.

Conforme se desarrollaron las actividades descritas, los alumnos con ayuda del Docente Antonio Silos, fueron encontrando la manera de aplicar su autocontrol emocional en la clase de educación física, tomando en cuenta el concepto de la asignatura; la forma en que se observa este aspecto es que reconocen que no solamente es para hacer un deporte, el correr y sudar en la clase, tienen comprensión que dentro de cada actividad realizada se tiene un propósito y objetivo para con los alumnos y de igual manera el profesor también aprende al estar observando y realizándolo.

Como recomendación para trabajar un autocontrol emocional es necesario el adquirir como principal perfil de egreso la investigación para encontrar la información adecuada y necesaria en el desarrollo del tema; de igual manera, la observación fue necesaria para obtener los resultados ya descritos en cada sesión de Educación Física por lo cual me es grato mencionar que este ámbito me ayudó a tener los resultados necesarios para finalizar con el documento.

Como un nuevo posible tema a desarrollar con el grupo, surgió la necesidad de implementar una sana convivencia e integración por género (Hombre y mujer) ya que los hombres excluían a las mujeres por motivos del querer ganar, en el

desarrollo de la actividad únicamente los que participaban con frecuencia eran los varones, de manera en que no daban la oportunidad para realizarlo.

No solamente este tema les puede funcionar en la sesión de educación física a los alumnos, también para su vida, el autocontrol lo encontramos en todo momento, como por ejemplo en casa con sus padres y hermanos, en la calle, al momento de estar caminando y cruzando avenidas, en el trabajo al estar realizando algún documento importante, etc. No solamente les será útil en la escuela, en todo momento lo pueden relacionar.

Se eligió el tema de estudio por la forma que se debe de actuar en la vida cotidiana manteniendo un autocontrol emocional, que abarcan estos tres aspectos: emocional, físico y/o social. Para mí, como futuro docente y según las experiencias adquiridas dentro y fuera de una institución, esta capacidad del individuo es esencial para su día a día, pues, si no tenemos un control de nuestras emociones y/o movimientos podemos llegar a tener consecuencias desagradables.

*“Conquistate a ti mismo, triunfador no es el que vence a los demás; sino el que se conquista y controla a sí mismo” Psicólogos Coruña. (Psicólogos, 2013)*

## **BIBLIOGRAFÍA**

Adam, E. (2003). Emociones y Educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela. Editorial: Laboratorio Educativo. Venezuela.

Carrasco, M. E. (1 de Febrero de 2011). "Aprendo con el juego en mi aula de educación". Morata. Madrid.

Darder, P. (2003). Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela. Editorial: Laboratorio educativo. Venezuela.

Díaz, Barriga, & Hernández, G. (2010). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista. Mc Graw Hill.

Erikson. (1968). Master de Secundaria I. Aprendizaje y desarrollo de la personalidad.

Marziyah, P. (1995). 7 estrategias exitosas para desarrollar la inteligencia emocional. Bonum.

Mas, L. U. (2007). Expresiones emocionales y procesos de conocimiento en el aula. Guanajuato, México.

Morera Castro, M., & Serrano Madrigal, A. (1 de Julio de 2007). "Rally: Naturaleza, Recreación y Salud". Redalyc. Recuperado el 10 de Mayo de 2018, de <http://www.redalyc.org/pdf/2370/237017519001.pdf>

Parasicólogos, H. (4 de junio de 2013). Hervada Psicólogos. Recuperado el 16 de abril de 2018, de <https://hervadapsicologos.com/el-autocontrol-emocional/>

Romero Tapia, C. A. (2012). El juego como estrategia didáctica para adolescentes. México: ESIQIE.

Sánchez, G. E. (2000). El juego en la educación física básica. Juegos pedagógicos y tradicionales. Kinesis.

Sánchez, M. L. (2001). Corrientes y tendencias de la educación física. Barcelona, España: INDE.

Traveset, M. (2003). Emociones y Educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela. Editorial: Laboratorio educativo. Venezuela.

Valeria, S. (4 de junio de 2017). La Mente es maravillosa. Recuperado el 15 de Abril de 2018, de <https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-inteligencia-emocional/>

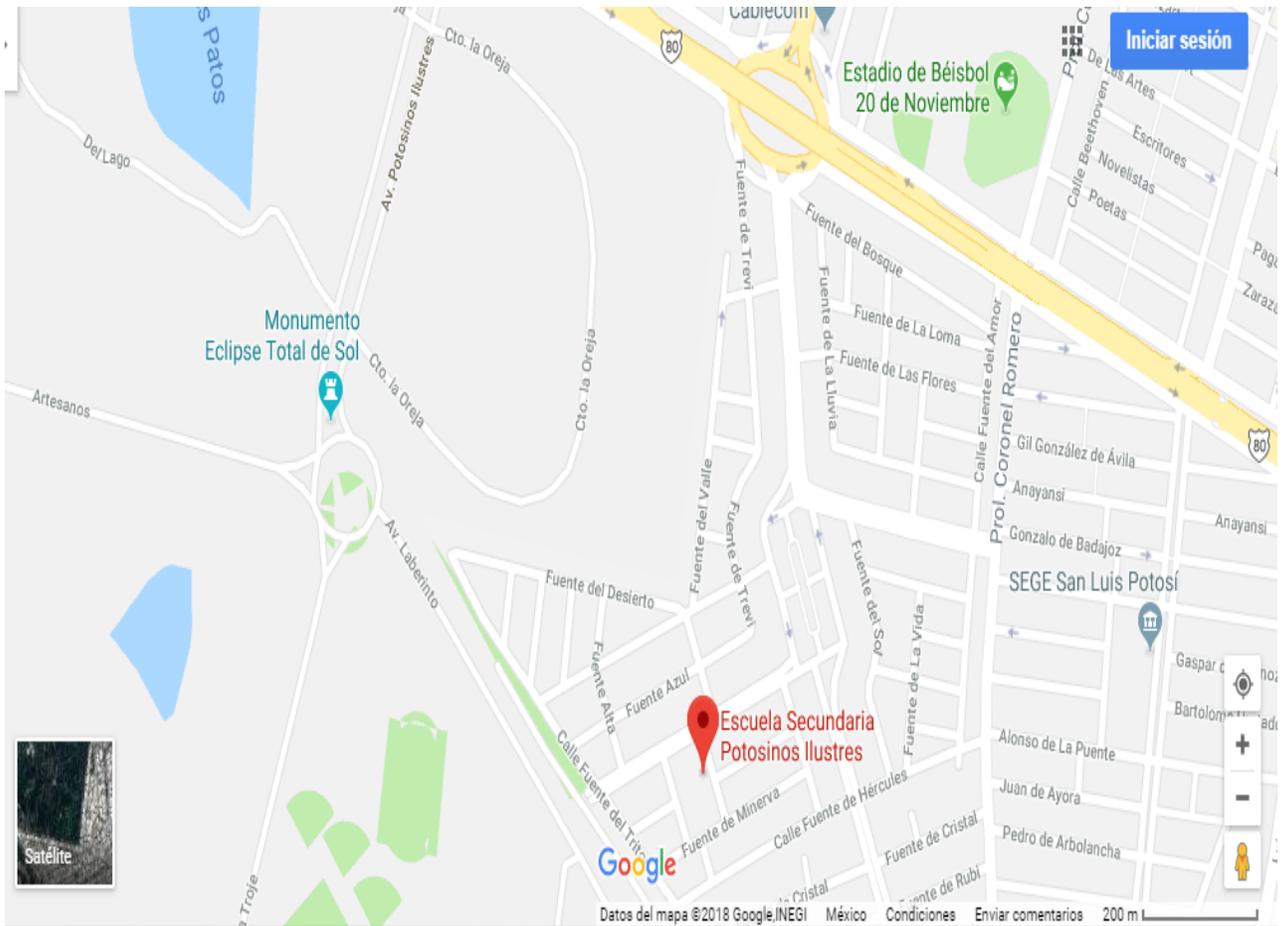
Villalobos, P., Victoria, M., Díaz Mújica, A., & Vinet Reichhardt, E. (2005). "Características Psicológicas Pertenecientes A Comunidades Educativas Vulnerables" *Psicothema*. Vol. 17, N° 1

VV., A. (2003). Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela. Editorial: Laboratorio educativo. Venezuela.

# ANEXOS

## ANEXO 1:

UBICACIÓN DE ESCUELA SECUNDARIA GENERAL “POTOSINOS  
ILUSTRES” EN GOOGLE MAPS.



## FACHADA DE LA ESCUELA SECUNDARIA “POTOSINOS ILUSTRES”



**ANEXO 2:**

## ESTILOS DE APRENDIZAJE DEL GRUPO 2ºB

21/8/2017

Reporte Control de Asistencia



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN BÁSICA

CT: 24DES0074R POTOSINOS ILUSTRES  
ASIGNATURA:  
DOCENTE:

CICLO ESCOLAR: 2017-2018  
GRUPO: 2-B

*PROFA. CARLOS FUJARES*

No.	NOMBRE DEL ALUMNO	a	v	K	CONTROL AS
1	AGUILAR DIAZ MAGDALENA	✓			
2	AGUILAR JASSO TANIA FERNANDA		✓		
3	ANDRADE PALACIO EDUARDO		✓		
4	ANGUJANO SAUCEDO JOSUE MANUEL				
5	BORJAS CORPUS FERNANDA	a			
6	BRAVO OLVERA ARIANA GUADALUPE	a			
7	CABRERA RODRIGUEZ GIOVANNI ADEMIR	@		(K)	
8	CANIZALES SAAVEDRA ANGEL RAFAEL			K	
9	CANO MIRANDA IVETTE YAMILET				
10	CRUZ JUACHE ELIA VIRIDIANA		v		
11	DOMINGUEZ HERNANDEZ AILTON ISRAEL			K	
12	DOMINGUEZ LOREDO CHRISTOPHER GAEL	a			
13	DURAN HERNANDEZ MONTSERRAT				
14	GARCIA HAM VANESSA		(v)	(K)	
15	GONZALEZ CAMPILLO EMMANUEL	a			
16	HERNANDEZ GARCIA LUIS ANTONIO			K	
17	LOPEZ RUIZ LIZETH GERALDINE		v		
18	LOREDO HURTADO RAUL		(v)	(K)	
19	MARTINEZ DAVALOS PERLA NOHEMI	a	v		
20	MARTINEZ HERNANDEZ BRIAN RICARDO		v		
21	MORALES FLORES EMILIO GAEL			K	
22	ORDAZ MARTINEZ JOCELYN	a			
23	PEREZ ALONSO ESTRELLA JOHANNA		(v)	(K)	
24	PEREZ AMARAL CASTRO LEONARDO ENRIQUE	a			
25	RAMIREZ RAMIREZ AMALIA GUADALUPE			K	
26	RAMIREZ RANGEL JOSE BERNARDO			K	
27	RICO MADRID URIEL ALEJANDRO	a		K	
28	RODRIGUEZ RIVERA EMILIANO			K	
29	RODRIGUEZ SANTOYO NAYELI			K	
30	VAZQUEZ QUEZADA DIEGO YAHIEL			K	
31	VELAZQUEZ GARCIA JOHANA NOHEMI		v		
32	VELAZQUEZ ZAPATA EDGAR OMAR		v		
33	ZAPATA PEREZ JOSE ARTURO		v		

*ESCOBAR AGUILERA SAUL EMILIANO a*

*HERNANDEZ CASTILLO MICHELLE ROSA a K*

\_\_\_\_\_  
 13      10      10

**ANEXO 3:**

## LISTA DE COTEJO GENERAL PARA EVALUACIÓN DE LAS SESIONES

LISTA DE COTEJO GENERAL																									
Nombre de la actividad:										Fecha:															
L= LOGRADO					P= EN PROCESO					RA= REQUIERE APOYO															
Alumnos	Los alumnos tienen conocimiento del "Autocontrol"	Durante la actividad puso en práctica el concepto			El alumno llevó a cabo una reflexión de lo realizado en la sesión			Relacione el concepto con situaciones de la vida cotidiana			Mostró durante las sesiones autocontrol de sus movimientos			Mostró autocontrol de sus emociones ante las situaciones planteadas en la sesión con ellos mismos			Lograron encontrar la solución solos o con ayuda			Los movimientos de su cuerpo son correctos de acuerdo a las indicaciones					
		L	EP	RA	L	EP	RA	L	EP	RA	L	EP	RA	L	EP	RA	L	EP	RA	L	EP	RA			
1	Magdalena																								
2	Tania																								
3	Eduardo																								
4	Josué																								
5	Fernanda																								
6	Ariana																								
7	Giovanni																								
8	Rafael																								
9	Yamilet																								
10	Elia																								

**ANEXO 4:**

## PLANEACION DE DIAGNOSTICO.



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
DOCENTE EN FORMACIÓN: JOSÉ ANTONIO SILOS CAMARILLO  
ESC. SEC. "POTOSINOS ILUSTRES"



<b>Nombre de la sesión:</b> ¡Tenemos que controlarnos!			
<b>Propósito:</b> <u>Se dará comienzo al diagnóstico sobre el posible tema de estudio "Inteligencia emocional: Autocontrol", y así tener conocimiento sobre el posible grupo y tema de estudio.</u>			
<b>Bloque:</b> I	<b>Sesión #2</b>	<b>Tiempo:</b> 50 min	<b>Fecha:</b> 28/sep/2017
<b>INICIO:</b> Como calentamiento se realizará de forma cefalocaudal, de la cabeza a los pies para así poder pasar a la actividad medular de la sesión.			
<b>DESARROLLO:</b> Para realizar una actividad de diagnóstico con el grupo, llevare a cabo una actividad en la que se aran 4 diferentes equipos formados en un extremo de la cancha deberán de ir corriendo a velocidad y al otro extremo colocare una caja por fila para que lancen una hoja de papel echa bolita; deberá de lanzar y sin detenerse aventará dicho objeto hacia la caja, para así poder observar el "autocontrol" de sus movimientos aun estando en movimiento. <i>Variantes: Pondré un aro a una distancia de la caja para que salten dentro del aro y deban lanzar desde ahí, tendrá que ser a velocidad y sin salirse del aro. (En un pie o dos)</i>			
<b>CIERRE:</b> Llevaré a cabo una retroalimentación sobre el cómo se sintieron al tratar de hacer dos movimientos al mismo tiempo y el cómo le hicieron para controlar sus movimientos al momento de realizar el lanzamiento.			

### ANEXO 5:

**ALUMNO BOTANDO LA PELOTA DE PAPEL EN LA RAQUETA:**



**ANEXO 6:**

**ALUMNO LANZANDO LA BOLA DE PAPEL EN LÍNEA DENTRO DEL CARTÓN**



**ANEXO 7:**



21/02/2017

Reporte Control de Asistencia



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO  
DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN BÁSICA

CT: 24000074 POTOSINO SUITES  
ASIGNATURA:  
DOCENTE:

CICLO ESCOLAR: 2017-2018  
GRUPO: 2-B

MOMENTO:  
FECHA: 21/02/2017

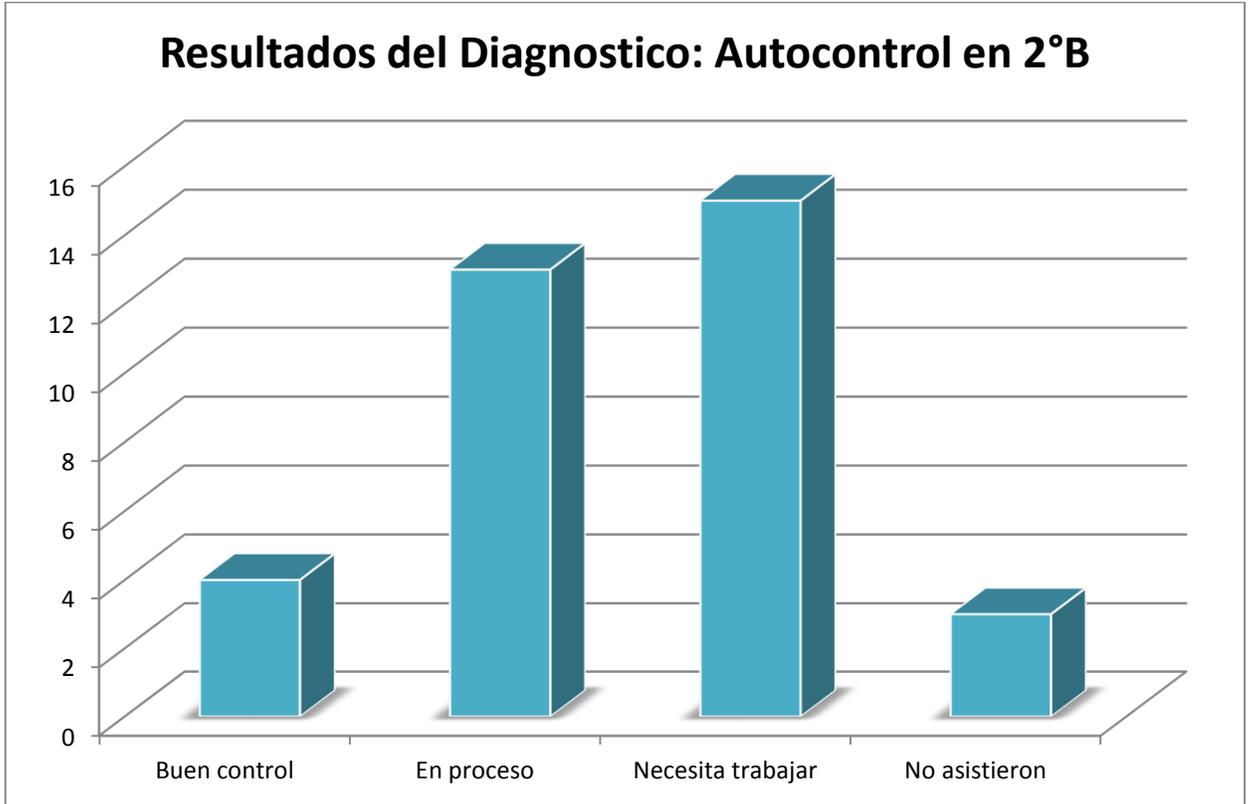
*Prof. Carlos Flores Guzmán*

No.	NOMBRE DEL ALUMNO	CONTROL ASISTENCIA				
		1	2	3	4	
1	AGUILAR OGAZ MAGDALENA		B	C	A	B
2	AGUILAR JASSO TANGA FERNANDA		C	B	B	C
3	ANDRADE PALACIO EDUARDO		B	C	A	A
4	ANGUSANO SALCEDO JOSUE MARIEL		C	C	A	D
5	BORJAS CORPUS FERNANDA		B	B	B	B
6	BRAVO OLIVERA ARIANA GUADALUPE		C	A	B	B
7	CABRERA RODRIGUEZ GIOVANNI ADEMIR		A	A	C	B
8	CANZALES SARVEDRA ANGEL RAFAEL		A	C	B	B
9	CANO MBRANDA ZVETTE TAPLET		B	B	B	B
10	CRUZ XIAOHE ELIA YVROSAVA		B	C	C	B
11	DOMENQUEZ HERNANDEZ ALTON ISRAEL		C	B	A	B
12	DOMENQUEZ LOREDO CHRISTOPHER GABRIEL		C	B	A	B
13	DURAN HERNANDEZ MONTSERRAT		C	B	B	C
14	GARCIA HAH VANESSA		B	C	C	C
15	GONZALEZ CAMPILLO EMMANUEL		B	A	B	B
16	HERNANDEZ GARCIA LUIS ANTONIO		B	A	A	B
17	LOPEZ RUIZ LEZETH GERALDINE		C	C	B	C
18	LOREDO HURTADO RAUL		-	-	-	-
19	MARTINEZ DRIVLOS PERLA NOHEMI		B	B	C	C
20	MARTINEZ HERNANDEZ BRIAN RICARDO		B	C	C	B
21	MORALES FLORES EMILIO GABRIEL		C	B	B	B
22	ORDAZ MARTINEZ JOCELYN		C	B	C	C
23	PEREZ ALONSO ESTRELLA JOHANNA		C	C	A	A
24	PEREZ ANIBAL CASTRO LEONARDO ENRIQUE		A	C	A	L
25	RAMIREZ RAMIREZ AMALIA GUADALUPE		C	B	C	B
26	RAMIREZ RANGEL JOSE BERNARDO		B	A	B	B
27	RICO MADRID URZEL ALEJANDRO		C	B	B	B
28	RODRIGUEZ RIVERA EMILIANO		C	A	C	C
29	RODRIGUEZ SANTOYO NAYELI		-	-	-	-
30	VAZQUEZ QUEZADA DIEGO YAHIEL		A	C	A	B
31	VELAZQUEZ GARCIA JOHANNA NOHEMI		C	B	A	B
32	VELAZQUEZ ZAPATA EDGAR OSMAR		B	B	C	C
33	ZAPATA PEREZ JOSE ARTURO		B	C	A	B
			C	B	B	B
			-	-	-	-

*Escribo Aguilera Saúl Guzmán  
HERNANDEZ CASTILLO MICHELE FLORES*

Anexo 8:

## GRAFICA DE RESULTADOS DE DIAGNOSTICO.



**Anexo 9:**

## PLANEACIÓN SESIÓN ¿SABES QUE ES EL AUTOCONTROL?



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
DOCENTE EN FORMACIÓN: JOSÉ ANTONIO SILOS CAMARILLO  
ESC. SEC. "POTOSINOS ILUSTRES"



<b>Nombre de la sesión:</b> ¿Sabes que es el autocontrol?			
<b>Propósito de sesión:</b> Que los alumnos del grupo de 2ºB, obtengan la teoría para el conocimiento de lo que se va a tratar de desarrollar en los alumnos, el cual es la "Inteligencia emocional: El autocontrol".			
<b>Bloque:</b> I	<b>Sesión #1</b>	<b>Tiempo:</b> 50 min	<b>Fecha:</b> 16 de nov de 2017
<p><b>INICIO:</b> Para comenzar la sesión iniciare dando una pequeña introducción de lo que se estará trabajando con ellos en esta ocasión, lo cual es el favorecer el autocontrol de su cuerpo y movimientos.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Se realizará una actividad en la cual el profesor estará haciendo una introducción con los conceptos que se verán con el grupo durante este ciclo escolar, para que se estén familiarizando en el tema, para así, aterrizar en el concepto del autocontrol que es de lo que se estará hablando con el grupo de segundo año "B".</p> <p><b>CIERRE:</b> Para finalizar la sesión del día, me dedicaré a resolver las dudas que tengan los alumnos sobre el trabajo que estemos realizando en conjunto, tanto ellos conmigo y yo con ellos para ir del mismo camino y no desviarnos del tema.</p> <p><b>TAREA:</b> Les encargaré una pequeña tarea en la cual me deberán de desarrollar por escrito el cómo ellos se imaginan que se puede realizar el autocontrol de nuestro cuerpo. (3 diferentes formas de favorecer el autocontrol) Y el cómo ellos se controlan ante alguna situación de gran impacto para su persona.</p>			
<b>Observaciones:</b>			

**Anexo 10:**

PRODUCTOS DE 3 ALUMNOS, INVESTIGACION SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL.

LÓPEZ RUÍZ  
LIZETH GERALDINE  
2° B

N.L. 19  
FECHA DE ENTREGA  
Miércoles 22 de noviembre 2017

Portada



Nombre: Luis Antonio Hernández García  
Nombre del Profesor: José Antonio Siles Caravilla  
Grado: 2° Grupo: "B"  
Secundaria "Potosinos Ilustres"  
Fecha: 22-Noviembre-2017

Csc. Sec. Gral.  
"Potosinos  
Ilustres"  
Autocontrol  
Inteligencia Emocional

Nombre: Aguilar Jasso Tania  
Grado: 2° Grupo: "B"  
Materia: Educación Física.

RUBRICA DE EVALUACIÓN A LA TAREA ENCARGADA:



Evaluación de la sesión: "¿Sabes que es el autocontrol?" Sesión 1

GRUPO 2º "B"		
Criterio	SI	NO
<b>Conceptual:</b>		
- Los alumnos tienen conocimiento sobre el tema expuesto "El autocontrol"	✓	
- Comprendieron la exposición y los conceptos explicados por el profesor	✓	
- Los alumnos cuestionaron sobre conceptos que no se comprendían		✓
<b>Procedimental:</b>		
- Durante la sesión los alumnos tomaron notas sobre lo explicado	✓	
- Los alumnos dieron sus puntos de vista sobre el tema	✓	
- Dieron ejemplos sobre el autocontrol en su cuerpo o en otra situación en la que hayan observado esto	✓	
<b>Actitudinal:</b>		
- Mostraron interés en la exposición por el profesor	✓	
- Los alumnos ayudaron a llevar con fluidez la explicación del tema	✓	
- Los alumnos cumplieron con la tarea que se les dejó a partir de la explicación del tema.	✓	

\* REALICE UNA CLASE EN LA QUE LOS ALUMNOS ME TUVIERAN QUE EXPLICAR LA TAREA REALIZADA EN LA CUAL: - 23 ALUMNOS CUMPLIERON  
- 12 ALUMNOS NO CUMPLIERON (3 ALUMNOS FALTARON)  
- 15 ALUMNOS ME EXPLICARON LA TAREA

## PLANEACIÓN SESIÓN “EVALUACIÓN”



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
DOCENTE EN FORMACIÓN: JOSÉ ANTONIO SILOS CAMARILLO  
E.S.C. SEC. "POTOSINOS ILUSTRES"



**Propósito de sesión:** Que los alumnos mediante distintos momentos de examen tengan el conocimiento pleno del tema a desarrollar, sabiendo que esta evaluación va a tener 3 diferentes momentos y se podrá observar el avance en los alumnos ante dichos conceptos.

Bloque:	Sesión #2	Tiempo: 50 min	Fecha: 18 de enero de 2018
---------	-----------	----------------	-------------------------------

Llevaré a cabo un examen en el cual estarán desarrolladas preguntas de acuerdo a los conocimientos previos que hemos desarrollado durante las sesiones de educación física (dentro y fuera del salón).

- 1.- ¿Qué es la Inteligencia emocional?
- 2.- ¿Cuáles son las 5 dimensiones o habilidades de la Inteligencia Emocional?
  - a) Autocontrol, Motivación, Alegría, Autoconocimiento y Relaciones Sociales.
  - b) Autocontrol, Ciencias, Educación Física, Amistad y Respeto.
  - c) Autocontrol, Autoconocimiento, Automotivación, Empatía y Relaciones Sociales.
  - d) Control, Conocimiento, Motivación, Emoción y Amistad.
- 3.- ¿Qué es el autocontrol?
- 4.- ¿Para qué es el juego dentro de la educación física?
- 5.- ¿En qué juego se desarrolló la inteligencia emocional?
  - a) "Para" b) "Stop" c) Fútbol d) **Handball**
- 6.- ¿En qué juego se desarrolló el autocontrol de sus movimientos?
  - a) Basquetbol b) Números locos c) Campo de minas d) ¿Adivina quién?
- 7.- ¿Qué material te gustaría utilizar para mayor reto en clase sobre el tema acordado?
  - a) Infiable b) Brinca, Brinca (**Tombing**) c) Material llamativo (Pelotas, juegos de mesa, etc.)
  - d) Otra opción \_\_\_\_\_

Al concluir el examen se revisaran los exámenes de forma general en todo el grupo, para así llegar a una sola respuesta grupal, ya que en la próxima jornada de práctica, realizare el mismo examen para conocer el avance que se ha llegado a obtener sobre los conceptos de mi tema de estudio.

### Anexo 12:

## EXAMEN REALIZADO SOBRE EL TEMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
DOCENTE EN FORMACIÓN: JOSÉ ANTONIO SILOS CAMARILLO  
ESC. SEC. "POTOSINOS ILUSTRES"



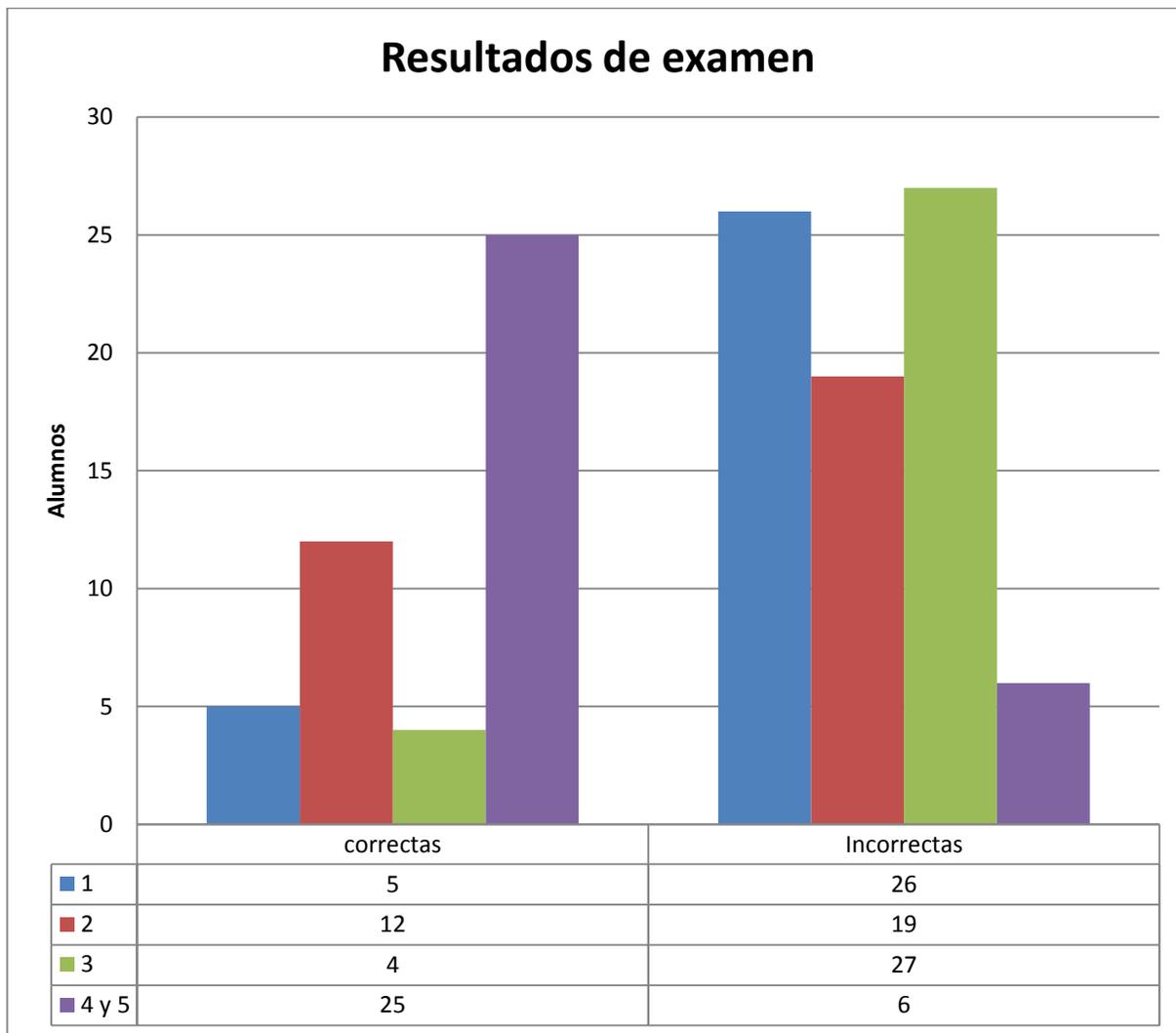
Nombre del alumno: López Ruiz Lizeth Geraldine  
Grado y Grupo: 2º B Fecha: Jueves 18 de mayo 2018

### "INTELIGENCIA EMOCIONAL: AUTOCONTROL"

- 1.- ¿Qué es la inteligencia emocional?  
Es la capacidad que tiene una persona para controlar todas sus emociones que lleva como por ejemplo etc
- 2.- ¿Cuáles son las 5 dimensiones o habilidades de la inteligencia emocional?  
a) Autocontrol, Motivación, Alegría, Autoconocimiento y Relaciones Sociales.  
b) Autocontrol, Ciencia, Educación Física, Amistad y Respeto.  
c) Autocontrol, Autoconocimiento, Automotivación, Empatía y Relaciones Sociales.  
d) Control, Conocimiento, Motivación, Emoción y Amistad.
- 2.- ¿Qué es el autocontrol?  
Es la capacidad de controlarse en alguna circunstancia mala o buena o algo que te provoca actuar mal.
- 3.- ¿Para qué es el juego dentro de la educación física?  
Para aprender y relacionarnos más con las personas y con los deportes o sobre nuestra vida
- 4.- ¿En qué juego se desarrolló la inteligencia emocional?  
a) "Para" b) "Stop" c) Fútbol d) Handball  
o algo por el estilo o para desarrollar inteligencia emocional
- 5.- ¿En qué juego se desarrolló el autocontrol de sus movimientos?  
a) Basquetbol b) Números locos c) Campo de mídas d) ¿Adivina quién?
- 6.- ¿Qué material te gustaría utilizar para mayor reto en clase sobre el tema abordado?  
a) Inflable b) Brinca, Brinca (Tombling) c) Material llamativo (Pelotas, juegos de mesa, etc) d) Otra opción \_\_\_\_\_

**Anexo 13:**

## GRÁFICA DE EVALUACIÓN AL EXAMEN.



**Anexo 14:**

## PLANEACIÓN SESIÓN “TAREA-EXPOSICION”



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
DOCENTE EN FORMACIÓN: JOSÉ ANTONIO SILOS CAMARILLO  
ESC. SEC. "POTOSINOS ILUSTRES"



Nombre de la sesión: <u>¿Sabes que es autocontrol?</u>			
<u>Propósito: Que los alumnos del grupo de 2ºB, obtengan la teoría para el conocimiento de lo que se va a tratar de desarrollar en los alumnos, el cual es el autocontrol emocional.</u>			
Bloque: IV	Sesión #2	Tiempo: 50 min	Fecha: 14 de marzo de 2017
<p>INICIO: Para comenzar la sesión iniciare dando una pequeña introducción de lo que se estará trabajando con ellos en esta ocasión, lo cual es el favorecer el autocontrol de su cuerpo y movimientos.</p> <p>DESARROLLO: Llevaré preparada una exposición en la cual les estaré explicando cada punto de lo que se trata la inteligencia emocional, para que se estén familiarizando en este tema, para así, aterrizar en el concepto de el autocontrol que es de lo que se estará hablando en mi tema de estudio con el grupo de segundo año "B".</p> <p>CIERRE: Para terminar la sesión llevaré a cabo un examen en el cual se tendrán las mismas preguntas que se realizaron la jornada pasada, ahora incluyendo las siguientes preguntas en él.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo ponen en práctica el autocontrol fuera de la sesión?</li> <li>2. ¿Cómo se desarrolla el autocontrol emocional en una situación fuera del contexto escolar?</li> </ol> <p>Con las preguntas anteriormente desarrolladas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- ¿Qué entiendes por el autocontrol emocional?</li> <li>2.- ¿Qué es el autocontrol?</li> <li>3.- ¿Para qué es el juego dentro de la educación física?</li> </ol>			
<p>Observaciones: Por motivos del docente en formación, y cuestionando al profesor titular se determinó cambiar el examen de dichos cuestionamientos a una exposición realizada por los alumnos para esta sesión.</p>			

### Anexo 15:

## RUBRICA DE EVALUACIÓN A LA SESION “TAREA-EXPOSICION”



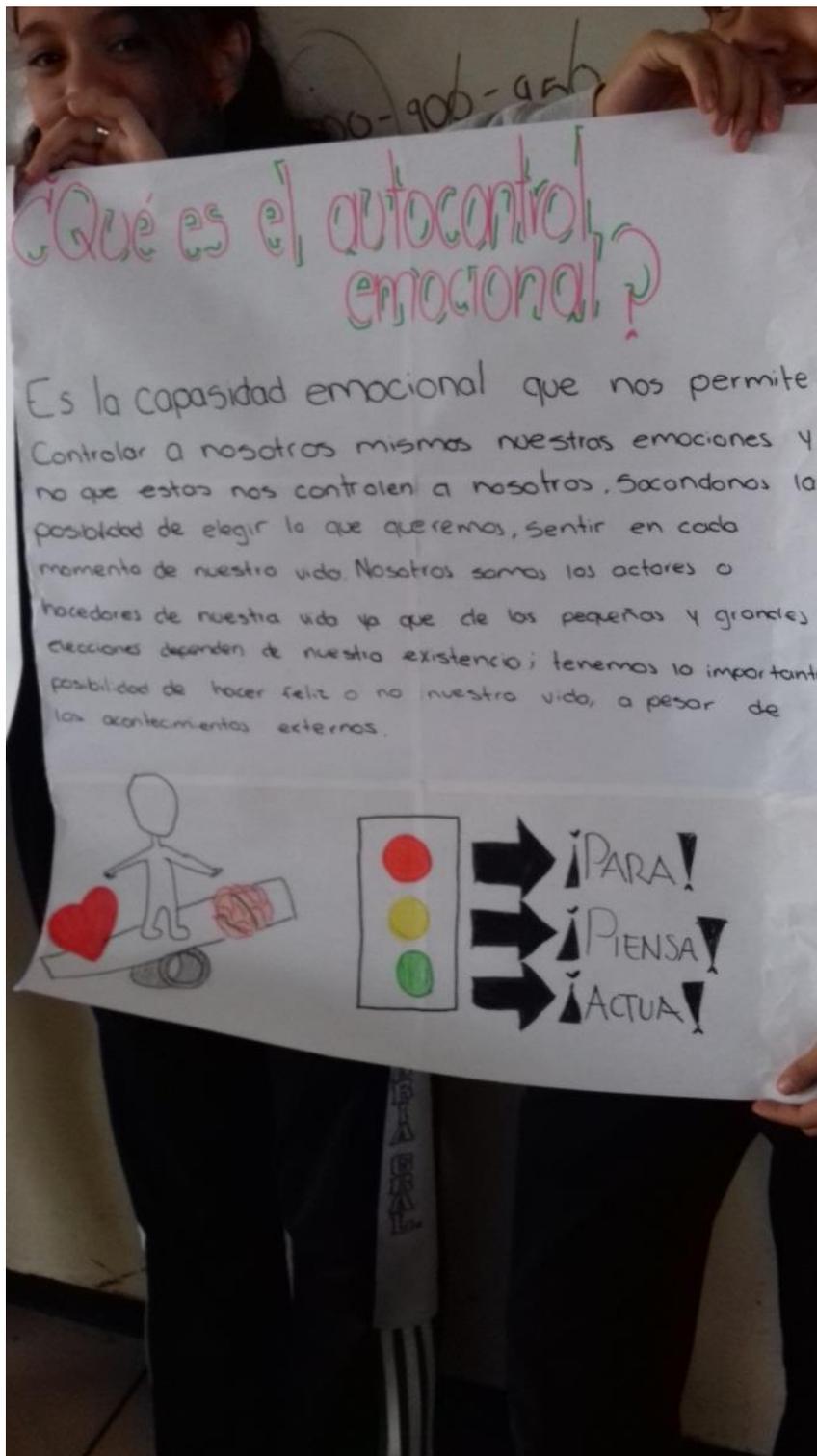
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
 LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
 DOCENTE EN FORMACION: JOSÉ ANTONIO SILOS CAMARILLO  
 ESC. SEC. "FOTOSINOS ILUSTRES"



Equipo 3:		
Criterio	SI	NO
<b>Conceptual:</b>	x	
- Los alumnos tienen conocimientos teóricos sobre los temas expuestos.	x	
- Conocen las diferentes formas de aplicar el autocontrol emocional.	x	
- El equipo logra explicar con brevedad cada concepto.		
<b>Procedimental:</b>		
- El equipo relaciona cada concepto con las actividades de la clase en educación física	x	
- La forma de explicar es la adecuada para el grupo y entendible	x	
- Todo el equipo logra participar en esta exposición.		x
<b>Actitudinal:</b>		
- Los alumnos mostraron información adecuada e información completa para el grupo.	x	
- Logran identificar la forma de aplicación del autocontrol fuera de la institución.	x	
- Los alumnos mostraron respeto para todo el salón al estar frente al grupo.		
<p><b>Observaciones:</b></p> <p><i>De igual manera a los alumnos que no participaron se les tendrá que bajar puntuación al concluir el bloque.</i></p>		

### Anexo 16:

## IMÁGENES DE LOS CARTELES DE EXPOSICIÓN



CARTEL EXPUESTO SOBRE QUÉ ES LA EDUCACION FISICA

ordenar (los números)

DÍA	MES	AÑO

**¿Qué es la educación física?** ES una actividad fundamental en el desarrollo del niño hasta tal punto que va a influir tanto en su capacidad posterior para adquirir y asimilar nuevos aprendizajes como en su futura adaptación a la sociedad.

**¿Qué es el autocontrol emocional?** La capacidad emocional nos permite controlar las emociones sacando la posibilidad de elegir lo que realmente queremos, poder sentir cada momento. Somos los herederos de la vida, nuestras elecciones dependen de nosotros.

**¿Qué es el juego dentro de la Educación física?** El juego podría considerarse una actividad social por excelencia, en la cual pueden verse claramente reflejadas las características del pensamiento, emoción y sentimientos infantiles.



COLLAG SOBRE EL JUEGO EN LA EDUCACION FISICA



**Anexo 17:**

## PLANEACIÓN SESIÓN “CAMPO MINADO”



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
 LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
 DOCENTE EN FORMACIÓN: JOSÉ ANTONIO SILOS CAMARILLO  
 ESC. SEC. "FOTOSINOS ILUSTRES"



<b>Nombre de la sesión:</b> Campo minado			
<u>Propósito:</u> Que los alumnos mediante la observación y el pensamiento de su siguiente movimiento sea correcto y lograr el objetivo de la actividad. Por medio de control de saltos y pensamiento de su siguiente elección.			
<b>Bloque:</b>	<b>Sesión #2</b>	<b>Tiempo:</b> 50 min	<b>Fecha:</b> 23 de noviembre de 2017
<p><b>INICIO:</b> Se realizó el calentamiento en forma cefalocaudal.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Mediante una clave del camino recorrido estaré, colocare los aros en la cancha donde los alumnos tendrán que saltar dentro de un aro el cual, en la hoja de la respuesta correcta le daré un silbatazo si esta erróneo el movimiento o no silbare si esta correcto el movimiento. Los alumnos deberán estar atentos por si ocurre un error en su compañero, el siguiente ya no tener ese mismo error. Al final del recorrido encontraran diferentes conos en las cuales en uno se colocara una pelota y si logran encontrarla será el alumno el ganador.</p> <p><b>CIERRE:</b> Utilizare la retroalimentación para evaluar a los alumnos de acuerdo a su desempeño en la actividad desarrollada.</p>			

**Anexo 18:**

**ALUMNO OBSERVANDO EL ARO QUE BRINCARA.**



**ALUMNO ESCUCHANDO A SUS COMPAÑEROS DE EQUIPO PARA LA SOLUCION DEL JUEGO, MIENTRAS EL OTRO EQUIPO OBSERVA.**



**ALUMNO ENCONTRANDO LA SOLUCION DEL CAMPO MINADO.**



**Anexo 19:**

## PLANEACION DE LA SESIÓN “STOP”



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
DOCENTE EN FORMACIÓN: JOSÉ ANTONIO SILOS CAMARILLO  
ESC. SEC. "FOTOSINOS ILUSTRES"



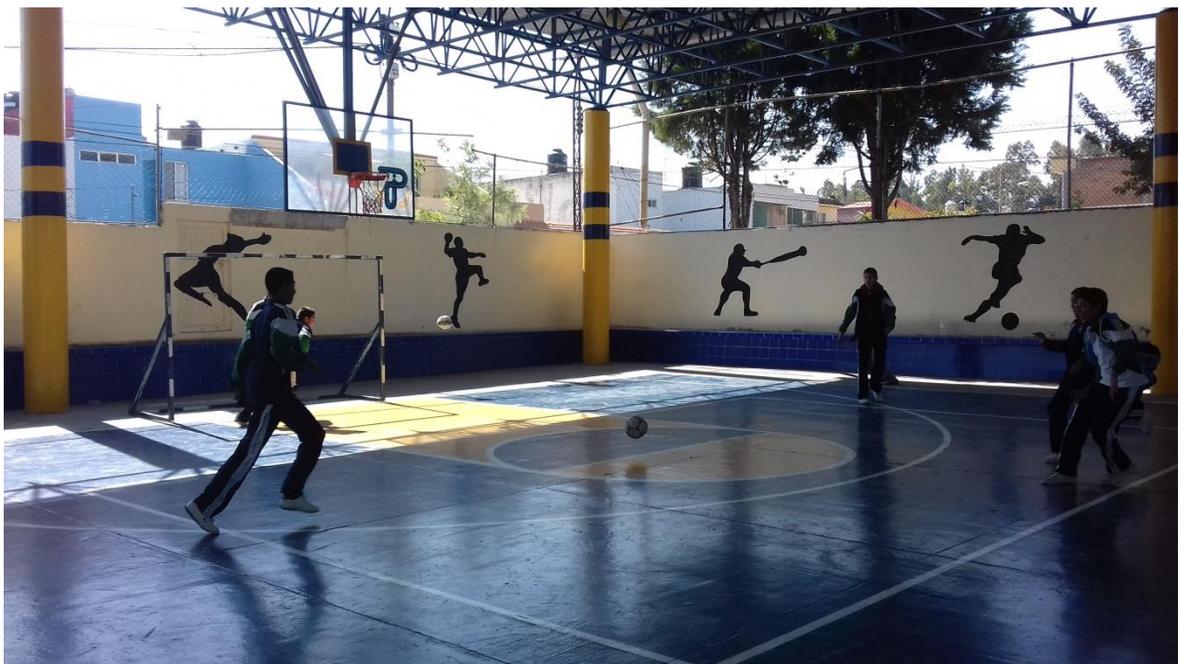
Nombre de la sesión: “STOP”			
<u>Propósito de sesión: Que los alumnos mediante material llamativo para ellos controlen su movimiento y no toquen para nada ese balón de fútbol, por lo que observare que tanto los alumnos pueden controlarse para ejecutar una acción llamativa.</u>			
Bloque:	Sesión #3	Tiempo: 50 min	Fecha: 29 de nov de 2017
<p><b>INICIO:</b> Para iniciar la sesión colocare dos balones de fútbol en la cancha en que estaremos utilizando. Solamente les daré una vez la indicación de que no podrán tocar esos balones durante la sesión del día de hoy.</p> <p>Realizaré el calentamiento cefalocaudal.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> El profesor elegirá a dos alumnos los cuales serán los perseguidores, en cuanto a los demás alumnos deberán evitar que los toque sus compañeros, cuando un jugador perseguido está a punto de ser tocado puede gritar “stop” y, entonces, no podrá ser tocado pero deberá permanecer inmóvil hasta que un compañero lo salve pasando por debajo de sus piernas, entonces ya podrá volver a participar en el juego. Si llegan a tocar a un compañero antes de que grite “stop” se convertirá en otro perseguidor.</p> <p><b>CIERRE:</b> Utilizaré la retroalimentación sin mencionarlos que no deberían de haber tocado el balón por el objetivo que tengo con ellos la cual es el autocontrol.</p>			
Observaciones:			

**Anexo 20:**

## JUEGO DEL "STOP, ALUMNO CON PALIACATE CORRIENDO"



## ALUMNOS QUE ELIGIERON JUGAR CON EL BALÓN DE FUTBOL SIN DAR ESA INDICACIÓN



**ALUMNA ENFOCADA EN EL JUEGO DEL “STOP AUN CUANDO OBSERVA A  
SUS COMPAÑEROS JUGAR CON EL BALÓN DE FUTBOL.**



## Anexo 21:

### PLANEACIÓN SESIÓN TOMA Y CORRE



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
DOCENTE EN FORMACIÓN: JOSÉ ANTONIO SILOS CAMARILLO  
ESC. SEC. "POTOSINOS ILUSTRES"



Nombre de la sesión: "Toma y corre"			
<u>Propósito:</u> Los alumnos mediante diferentes niveles de dificultad, puedan crear una solución personal para lograr el objetivo, así, de tal manera que los alumnos controlaran su emoción antes de actuar y correr a tomar uno de los conos elegidos.			
Bloque: IV	Sesión #7	Tiempo: 50 min	Fecha: 21 de febrero de 2018
<b>INICIO:</b> Se realizara el calentamiento cefalocaudal, al término de esto, se formaran equipos con 6 integrantes.			
<b>DESARROLLO:</b> El profesor, colocará 6 diferentes niveles de dificultad, en la cual, el profesor tendrá en sus manos una bolsa con pallacates colocados a una cuerda y esta será movida en diferentes direcciones para que logren pasar los alumnos por ella. -Nivel 1: Movimiento lento derecha-izquierda -Nivel 2: Movimiento en círculo completo -Nivel 3: Movimiento en círculo sobre mi propio eje. -Nivel 4: Movimiento en círculo sobre mi propio eje y tomar un cono colocado en el centro. -Nivel 5: Movimiento en círculo sobre mi propio eje y tomar un cono o bola según sea su equipo. -Nivel 6: Se realizara el movimiento en círculo sobre mi propio eje, deberán de tomar un cono de color de su equipo y así deberán de realizar el juego del gato, ganara el equipo que logre conseguir primero la línea en el juego.			
<b>CIERRE:</b> Los alumnos dirán la vinculación que hubo dentro de la sesión sobre el tema a estudiar y aprender.			
Observaciones:			

**Anexo 22:**

**JUEGO DE “TOMA Y CORRE” GIRANDO LA CUERDA CON LA PELOTA EL PROFESOR Y UN ALUMNO.**



**ALUMNO LOGRANDO PASAR Y TOMAR UNA BOLA SIN QUE LO TOCARA LA PELOTA**



**ALUMNOS COMPLETANDO LA LÍNEA DEL JUEGO “EL GATO” CON LAS BOLLAS EN LOS CONOS.**



## Anexo 23:

### PLANEACIÓN DE LA SESIÓN “EL BOTE”



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
DOCENTE EN FORMACIÓN: JOSÉ ANTONIO SILOS CAMARILLO  
ESC. SEC. "FOTOSINOS ILUSTRES"



Nombre de la sesión: "El bote"			
<u>Propósito de sesión: Que los alumnos controlen su habilidad de golpeo para lograr encestar en el bote y así tengan un autocontrol de sus acciones.</u>			
Bloque: IV	Sesión #6	Tiempo: 50 min	Fecha: 6 de marzo de 2018
<p>INICIO: Para iniciar, realizare un calentamiento cefalocaudal y para así poder pasar a la actividad.</p> <p>DESARROLLO: Los alumnos se dividirán en diferentes equipos con 6 o 5 integrantes, los cuales tendrán una pelota por equipo, tendrán que formar un círculo alrededor del bote y el círculo se estará definiendo por conos a su alrededor para que los alumnos no sobre pasen dicho espacio.</p> <p>Golpearan una sola vez la pelota para poder encestarla (por equipo antes de tratar de encestar, deberá de hacer tres pases por equipo y así ya contara el punto); será competencia contra otro equipo. Ganará el equipo que logre primero encestar de acuerdo a las reglas.</p> <p>CIERRE: Utilizaré la retroalimentación con el grupo para conocer las dificultades y la vinculación con el tema estudiado.</p>			

**Anexo 24:**

**ALUMNOS MANDANDO LA PELOTA HACIA EL BOTE EN TERCIAS**



**ALUMNOS UTILIZANDO UNA ESTRATEGIA PARA ESTAR A LA ALTURA DEL BOTE.**



## Anexo 25:

### PLANEACIÓN DE SESIÓN “VIDEO-REFLEXI’ON”



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
DOCENTE EN FORMACIÓN: JOSÉ ANTONIO SILOS CAMARILLO  
E.S.C. SEC. “POTOSINOS ILUSTRES”



<b>Nombre de la sesión:</b> "Video-Reflexión"			
<b>Propósito de sesión:</b> <u>Crear una reflexión del cómo se involucra el autocontrol dentro de su vida cotidiana y así dar respuesta a una pregunta central sobre mi documento reemplazal.</u>			
<b>Bloque:</b> IV	<b>Sesión #5</b>	<b>Tiempo:</b> 50 min	<b>Fecha:</b> 28 de febrero de 2018
<b>INICIO:</b> Para iniciar la clase, daré una pequeña introducción sobre la actividad que llevaremos a cabo el día de hoy.			
<b>DESARROLLO:</b> Se dará la indicación de que hagan una reflexión de su vida cotidiana en la que debieron de actuar de tal manera y no lograron obtener el autocontrol de sus acciones y emociones en dicho hecho, al igual que describan cómo debió ser su respuesta ante dicho acontecimiento. -El niño impaciente -Cerebro dividido La reflexión que deberán de realizar los alumnos, deberá tener por qué sucedió esa situación, cómo sucedió y dónde sucedió. Para así llegar a la conclusión del cómo reaccionaron ante dicha situación y, si en dado caso, como hubiera cambiado su reacción para evitar el problema ocasionado.			
<b>CIERRE:</b> Se entregaran los trabajos realizados.			
<b>Observaciones:</b>			

**Anexo 24:**

**ALUMNOS OBSERVANDO EL VIDEO DE “EL NIÑO IMPACIENTE”**



## Anexo 27:

### PLANEACIÓN DE LA SESIÓN “CONTROLANDO LAS EMOCIONES EN MOVIMIENTO”



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
DOCENTE EN FORMACIÓN: JOSÉ ANTONIO SILOS CAMARILLO  
ESC. SEC. "FOTOSINOS ILUSTRES"



Nombre de la sesión: Controlando las emociones en movimiento			
<u>Propósito: Mediante una actividad que va vinculada a mi cierre de documento, los alumnos realmente sepan cómo van a controlar sus acciones y movimientos a base de los diferentes juegos que se le plasmaran en la cancha. Al igual que su reacción emocional ante los resultados de cada actividad planeada.</u>			
Bloque: IV	Sesión #9	Tiempo: 50 min	Fecha: 22 de marzo de 2018.
<p><b>INICIO:</b> Dentro del salón, a los alumnos se les explicara qué objetivo de la sesión para que los alumnos puedan accionar sus movimientos siempre y cuando antes tener conocimiento de ello y no reaccionar de una manera en la que sea negativa para el desarrollo de la actividad.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> El rally se va a dividir en 5 estaciones con distintos juegos, en las cuales se explicara cada una de ellas antes de realizarlas en competencia. A cada equipo se le otorgaran 100 puntos por equipo, los cuales deberán de llegar hasta el final con el mayor número de puntos. Y en cada estación abran sobres con los puntos que se tendrán que restar en caso de que no cumplan con ello correctamente.</p> <p>Estación 1: Deberán de correr hacia una mesa en la que se encontrara un Jenga, en el cual se va a colorear un piso de color negro y ese tendrá que estar a 3 o 2 pisos debajo de otros.</p> <p>Estación 2: Se colocara un juego "Monos locos" en el cual se deberán de quitar el máximo, 5 o 10 palitos sin que se calgan los monos, al cumplir con esto se dirigen a la siguiente estación.</p> <p>Estación 3: Se colocara un tiro al blanco frente a cada equipo, solamente tendrán la oportunidad de lanzar una vez al tiro al blanco deberán de juntar 50 puntos para poder lograr el juego y tomaran una hoja donde se sumaran y oh restaran puntos según la hoja tomada.</p> <p>Estación 4: Se tendrán que dirigir a la caja de canicas en la cual cada equipo tiene (n) número de canicas para poder lanzar, los puntos que se encuentren en ella serán los que se sumen y/o</p>			

resten según sea el caso.

**Estación 5:** En este último juego se encontrarán con unos sobres en el cual se encontrarán diferentes formas y puntos de apoyo que el equipo debe de formar, de ser así, en esa figura se podrán sumar los puntos que se encuentren por hoja. Solamente tienen 3 oportunidades para lograr las figuras, de lo contrario se restarán los puntos encontrados.

**CIERRE:** Realizare la retroalimentación con el grupo para así conocer y saber si comprendieron el objetivo de cada juego desarrollado y así tener una evaluación de la actividad realizada.

### Anexo 28:

#### **ALUMNOS REALIZANDO EL JUEGO DEL JENGA SIN TIRAR LA TORRE.**



**ALUMNOS EJECUTANDO EL JUEGO DE “MONOS LOCOS” SIN TUMBAR NINGUN MONO DEL JUEGO**



**JUEGO DEL TIRO AL BLANCO EN EL CUAL SE OBSERVA EL LANZAMIENTO DE UN ALUMNO Y SU COMPAÑERO SOSTENIENDOLO YA QUE SE CAIA CON FACILIDAD.**



**LANZAMIENTO AL JUEGO DE LAS CANICAS EN EL CUAL SE OBSERVA A UN ALUMNO HACIENDO LA SUMA DE LOS PUNTOS DE SU EQUIPO**



## GRUPO DE ESTUDIO “2°B”

