



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

TITULO: La sesión de educación física como medio para favorecer la iniciación deportiva escolar utilizando el deporte "Atletismo".

---

AUTOR: Juan Pablo Mendoza Arriaga

---

FECHA: 04/07/2019

---

PALABRAS CLAVE: Educación física, Formación deportiva, Educación deportiva, Juegos, Estilo de vida

**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**

**2015**

---

---



**2019**

---

---

**ENSAYO PEDAGOGICO**

**LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO PARA FAVORECER LA INICIACIÓN  
DEPORTIVA ESCOLAR UTILIZANDO EL DEPORTE "ATLETISMO"**

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

**PRESENTA:  
JUAN PABLO MENDOZA ARRIAGA**

**ASESORA:  
MTRA. ANABEL DEL CARMEN CANDIA RIVERA**

**SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.**

**JULIO 2019**



**BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ  
CENTRO DE INFORMACIÓN CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA**

---

**ACUERDO DE AUTORIZACIÓN PARA USO DE INFORMACIÓN DEL DOCUMENTO  
RECEPCIONAL EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA BECENE DE ACUERDO A LA  
POLÍTICA DE PROPIEDAD INTELECTUAL**

---

**A quien corresponda.  
PRESENTE. –**

Por medio del presente escrito JUAN PABLO MENDOZA ARRIAGA  
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la  
utilización de la obra Titulada:

**LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO PARA FAVORECER LA INICIACIÓN  
DEPORTIVA UTILIZANDO EL DEPORTE "ATLETISMO"**

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

en la generación 2015 -2019 para su divulgación, y preservación en cualquier medio, incluido el  
electrónico y como parte del Repositorio Institucional de Acceso Abierto de la BECENE con fines  
educativos y Académicos, así como la difusión entre sus usuarios, profesores, estudiantes o terceras  
personas, sin que pueda percibir ninguna retribución económica.

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

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

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

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

En la Ciudad de San Luis Potosí. S.L.P. a los 24 días del mes de Junio de 2019.

ATENTAMENTE.

JUAN PABLO MENDOZA ARRIAGA

Nombre y Firma

**AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES**



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

BECENE-DSA-DT-PO-01-07

OFICIO NÚM: REVISIÓN 7

DIRECCIÓN: Administrativa

ASUNTO: Dictamen

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

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

**DICTAMINAR**

que el(la) alumno(a): **JUAN PABLO MENDOZA ARRIAGA**

De la Generación: **2015-2019**

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

LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO PARA FAVORECER LA INICIACIÓN DEPORTIVA ESCOLAR UTILIZANDO EL DEPORTE "ATLETISMO"

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.

MTRA. ANABEL DEL CARMEN CANDIA RIVERA

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

# **Dedicatorias.**

**A mis padres, porque juntos valen más que una escuela con cien maestros...**

## **A mi padre.**

Por ser el mejor ejemplo de vida, porque me ha dado muchas enseñanzas y experiencias a lo largo de mi vida. Por ayudarme a superar tantos obstáculos y situaciones difíciles y por ser el pilar de mi hermosa familia. Porque jamás se rinde y lo ha dado todo por nosotros sin esperar nada a cambio. Por ser mi héroe y es una bendición tenerlo como padre, pero lo mejor de esto es que mis hijos lo tendrán como abuelo.

## **A mi madre.**

Mami, que bendición tenerte aun en mi vida, si no estuvieras conmigo estaría perdido en el mundo y mi vida sería un caos. Por ser un milagro en mi vida. Porque me has enseñado a valorarlo todo y siempre ver las cosas positivas en las situaciones más complicadas. Porque para ti siempre soy el mejor en todo. Por tu fortaleza y siempre demostrar que eres la mujer más valiente. Además de ser una heroína y la mejor amiga eres mi vida entera. Que tu humildad y tu gran amor como madre te acompañen siempre. Hoy comprendo que mamá siempre fue la mujer de mi vida, es por eso que te dedico todos los logros obtenidos hasta el día de hoy.

# **Agradecimientos.**

## **A mi madre.**

Gracias por ser la mujer excepcional que siempre practica todos los oficios del mundo, por ser la persona más tierna y dulce que existe en el universo. Por tener la habilidad de decir lo correcto en el momento indicado. Gracias por esos más de 4000 sándwiches que preparaste con todo tu amor para que yo fuera a la escuela, los extrañaré, aunque en ocasiones me quejaba por ellos. Por las horas de desvelo cuando me esperas en la madrugada, observando el reloj esperando mi llegada, con ese pendiente que te invade porque regrese sano y salvo a casa. Por tus múltiples consejos que en ocasiones desobedecí y que con el paso del tiempo me doy cuenta de que siempre tienes razón, es por eso que siempre espero que me digas “te lo dije”.

## **A mi padre.**

Gracias por darme todo lo que he necesitado a lo largo de mi carrera profesional y deportiva, además de creer en mí. Por estar conmigo en la Olimpiada Nacional del 2015 y vivir conmigo esa gran experiencia de ser Campeón Nacional y por todos los eventos en los que has estado presente en S.L.P. y en otros estados de la República. Porque siempre haces el esfuerzo de estar ahí cuando más te necesito. Quiero que siempre me acompañes en todos los logros y triunfos que aún nos falta por vivir.

## **A mi asesora.**

Gracias por su paciencia, sus enseñanzas, su comprensión y su apoyo por que este trabajo saliera adelante.

## **A mi entrenador.**

Por proporcionarme las bases del mejor deporte “Atletismo” y juntos lograr tantas victorias.

### **A mis hermanos.**

Por motivarme siempre y ayudarme para poder salir adelante durante mi carrera profesional, por sus palabras inspiradoras cada que estoy a punto de lograr grandes cosas, por estar siempre conmigo en situaciones complejas y agradables.

### **A mis compañeros y amigos.**

La escuela no hubiese sido tan divertida y agradable sin ustedes, los extrañaré  
Azael, Marco, Alejandro, Junior y Daniel.

# ÍNDICE.

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>2. TEMA DE ESTUDIO.....</b>	<b>10</b>
2.1 Descripción del hecho o caso estudiado. ....	18
2.2 Escuela y ubicación geográfica. ....	22
2.3 Características sociales relevantes.....	24
2.4 Características generales del grupo. ....	26
2.5 Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del tema. ....	28
2.6 Conocimientos obtenidos de la experiencia y revisión bibliográfica. ....	29
<b>3. DESARROLLO DEL TEMA DE ESTUDIO.....</b>	<b>34</b>
3.1 La Iniciación Deportiva en la primaria y el deporte atletismo como alternativa. ....	37
3.2 Proceso de enseñanza a la iniciación deportiva del atletismo. ....	44
3.2.1 Las salidas de velocidad. ....	46
3.2.2 Las carreras de velocidad. ....	49
3.2.3 Las carreras de vallas. ....	52
3.2.4 Las carreras de relevos.....	54
3.2.5 Los diferentes tipos de saltos. ....	56
3.2.6 Los lanzamientos. ....	59
3.3 El impacto del Atletismo en los niños de educación primaria. ....	61
3.4 El deporte como impacto social.....	66
3.5 La importancia de inculcar hábitos deportivos en la educación primaria. ....	73
<b>4 CONCLUSIONES.....</b>	<b>76</b>
<b>5 BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>79</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>83</b>
Anexo A Evaluaciones. ....	84
Anexo B Secuencias didácticas.....	106
Anexo C Fotografías.....	116
Anexo D Otros.....	141

## 1. INTRODUCCIÓN.

Definir Educación Física ha generado discusión más de una vez, ya que se dice que es una parte fundamental de la educación del ser humano, sin embargo, su significado causa controversia, en ocasiones se ha confundido con practicar o entrenar deportes como fútbol o baloncesto y esto se debe a lo que se vive durante el paso por la Educación Básica, no se comprende el verdadero significado de esta disciplina.

La educación física es una disciplina que aborda asuntos relacionados con la educación del ser humano, como salud física, salud mental, salud emocional y salud social, pero no solo se base en estos ya que además brinda orientación en diversas áreas académicas y busca formar individuos más íntegros y competentes en los distintos ámbitos de la vida, esta educación se recibe a través del movimiento.

La iniciación deportiva escolar es un proceso por el cual pasan todos los alumnos en educación básica, pero se trabaja particularmente en el último nivel de primaria y durante la secundaria. Este proceso es una actividad físico deportiva y se pretende educar por medio de esta, además de que se les da prioridad a aspectos lúdicos y no a aspectos competitivos.

La Escuela Primaria Mártires de Río Blanco brindó la oportunidad para llevar a cabo dentro de sus instalaciones, durante los periodos de séptimo y octavo semestre, las jornadas de práctica docente con los estudiantes de la institución para la elaboración de este ensayo pedagógico.

Para dicho trabajo se ha seleccionado un grupo de estudio, se tuvo la fortuna de observar a todos los grupos de esta institución, de ver sus virtudes, cualidades y en ocasiones sus defectos, luego de analizar a cada uno de estos se decidió realizar este documento con los alumnos del 5to grado, grupo "A".

Durante la primera jornada de práctica docente se contó con la oportunidad de observar el comportamiento, las capacidades y la forma de socialización que estos alumnos tienen, se decidió elegir este grupo porque los alumnos se mostraron muy enérgicos al salir a la clase de educación física y en su recreo, son competitivos, son más autónomos a nivel motor y muy inteligentes.

Además, hacen notar sus cualidades físicas, algo que es muy importante, ya que estas aptitudes que manifiestan permiten reconocer que son aptos para realizar actividades físicas, asimismo que beneficia su condición física y es muy favorable para su salud; por otra parte, como es un grupo de 28 estudiantes todos cuentan con características distintas, lo que para nuestro tema resulto muy favorable.

La oportunidad de convivir y relacionarse un poco con ellos durante las primeras jornadas de práctica, facilitó la elección del tema de estudio. Asimismo, se ha tenido intervención en los consejos técnicos que se llevaron a cabo en el plantel, fue de considerable sustento ya que en estas reuniones se dialogaba sobre las dificultades de los grupos, sus fortalezas y debilidades, de esta forma se proporcionó la información necesaria sobre el grupo de estudio que se eligió y las necesidades educativas de cada uno de los alumnos.

Analizando lo anterior, teniendo en cuenta las posibilidades como docente en formación con las que se cuenta, considerando los medios que existen para la elaboración de este trabajo, el apoyo de los maestros y los conocimientos previos el tema seleccionado fue el siguiente:

**“LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO PARA FAVORECER LA INICIACIÓN DEPORTIVA ESCOLAR UTILIZANDO EL DEPORTE *ATLETISMO* CON LOS ALUMNOS DE 5TO GRADO GRUPO “A” DE LA ESCUELA PRIMARIA MÁRTIRES DE RIO BLANCO”**

La iniciación deportiva es una línea de reorientación que sustenta la educación física, contiene el enfoque pedagógico adecuado para lograr obtener los propósitos de este documento y algunos que la educación básica demanda que se trabajen para todos los niños y adolescentes.

Según (Le Boulch, J. 1989) “el deporte educativo puede ser aplicado al concluir la etapa propuesta para la educación psicomotriz, o sea a partir de los 8 o 9 años”. La edad en la que se encuentran los alumnos de 5to grado oscila entre los 9 y los 11 años, lo que permitió abarcar las fases de la iniciación deportiva, durante esta edad es conveniente incluir al niño en este proceso para poner a prueba sus habilidades y sacar el máximo provecho de ellas, es por eso que se brindó tanta importancia a este tema. No se busca hacer excelentes atletas, sino, estudiantes conscientes y con carácter, ya que el deporte como tal maximiza el carácter del individuo (pág. 23).

Practicar deporte educativo ayuda a mejorar estilos de vida saludables, ayuda al desarrollo de diversas destrezas mentales, fortalece los valores deportivos, también a mantener una buena salud física y prevenir enfermedades, además aumenta las fortalezas en niños y jóvenes.

Es importante que tengan una visión al futuro, fortaleciendo el aspecto del ámbito deportivo, que sean conscientes del beneficio que conlleva en su salud física, que sepan los beneficios que les aporta continuar en el proceso de la disciplina atletismo y no solo en esta, mostrar el camino que los conduce a el mundo deportivo. Por esta razón se emitió un diagnóstico médico a los padres de familia para conocer la salud de los estudiantes, se llegó a la conclusión de que los alumnos de quinto grado se encuentran en condiciones propicias para llevar a cabo este proceso, su comportamiento es bueno ya que son participativos, se muestran amables y se ayudan entre ellos mismos, también se ha observado que trabajan con seriedad y están dispuestos a participar en el desarrollo de este tema de estudio.

Esperando tener éxito con los alumnos de este grupo y como futuro docente se seleccionó el tema de estudio mostrado anteriormente, y con base, a que mediante las pruebas diagnósticas que arrojaron durante la primera jornada de práctica fueron demasiado favorables y la mayoría de ellos tuvieron avances considerables al término de esta.

Al finalizar esta jornada también se aplicó una prueba de evaluación y otra de coevaluación a cada uno de los alumnos donde toman consciencia sobre el aprendizaje que han adquirido durante la estancia de trabajo docente en su institución.

Son diversas las razones por las cuales se decidió realizar esta propuesta didáctica. La principal es por el gusto que se comparte por el atletismo, sería excelente promoverlo más en el estado, ya que es una disciplina que antes formaba parte de los modelos educativos y que conforme pasan los años se ha estado perdiendo en las escuelas de la ciudad. Otra razón es por las entrevistas realizadas a los alumnos de este grupo al inicio del año, los cuales mencionaron que durante la clase de educación física les gustaría conocer otro tipo de juegos y deportes, además de que en ocasiones solo mostraban interés por deportes como el fútbol y las nuevas tecnologías.

El “*propósito*” fue elaborado posteriormente de haber seleccionado el tema de estudio, se realizó el planteamiento de este, el cual ayudó a proyectar las intenciones y los objetivos que se pretendieron alcanzar durante y al término de este documento y las jornadas de prácticas.

“Durante las jornadas de práctica docente, los alumnos del 5to grado grupo “A” de la Escuela Primaria Mártires De Rio Blanco:

- Favorezcan su iniciación deportiva escolar por medio de distintas estrategias didácticas enfocadas al atletismo.
- Fortalezcan sus cualidades físicas básicas.
- Conozcan esta disciplina, las modalidades que adentra y se interesen por el deporte escolar.
- Creen hábitos de salud, controlen sus emociones, mejoren la socialización y que además sean alumnos integrales y saludables”
- Experimentan su participación en un evento de atletismo en una prueba o modalidad en específico.

*Las actividades que se realizaron para indagar más a fondo a los alumnos, la escuela y el contexto en el que se encuentra se dieron a conocer gracias al interés por que este documento tomara un mejor proceso y así comprender de mejor manera los hechos que se presentaron durante el transcurso de la elaboración de este trabajo. La observación fue una acción que benefició ya que se iba plasmando en el diario escolar los hechos o sucesos más relevantes que ocurrieron durante las jornadas de clases.*

La aplicación de exámenes diagnóstico como el de pruebas físicas permitió conocer el nivel motriz que cada alumno tiene y que es capaz de poner a prueba durante actividades físicas, el examen diagnóstico escrito es aquel que nos permitió conocer el “nivel intelectual” de cada uno de ellos.

Por medio de un escrito se dio a conocer a los padres de familia el proceso que llevarían a cabo sus hijos durante el periodo de práctica docente en la institución, lo que se trabajaría y los posibles eventos en los que sus hijos participarían, esto para mantenerlos informados y evitar mal entendidos entre los mismos padres.

*La utilidad que este trabajo reporta en la formación profesional además de fortalecer el desempeño académico y competitivo es amplia. En un futuro este trabajo puede dar sustento a proyectos que se planteen cuando se forme parte de un centro educativo y la educación física este a cargo del profesionalista. Se espera que los futuros docentes en formación pertenecientes a la licenciatura en educación física lo tomen como ejemplo para poder desarrollar sus trabajos, y si es del agrado de los profesores y maestros les sirva como sustento.*

*Las dificultades* que se han presentado al realizar este trabajo son diversas, una de ellas es que en ocasiones algunos integrantes del grupo no lograron integrarse con sus compañeros, hay otros a los que se les llamó su atención en varias ocasiones por el comportamiento agresivo que manifestaron con sus mismos compañeros.

El trabajo cooperativo es una situación que se les dificultó, ya que solo se preocupaban por esforzarse de forma individual y dejaban de lado a sus compañeros que poseen cualidades distintas, se molestaban entre ellos mismos y esto provocaba la agresión llegando en ocasiones a los insultos.

De igual forma, durante algunas actividades fue difícil que ellos las comprendieran, quizás fue por la forma con la que se explicó o tal vez no estaban interesados en esas actividades u otras situaciones que se desconocen y afectaron en este sentido las sesiones.

Las clases iniciaban a las 8:00 am, sin embargo, durante el horario de invierno, tenían permiso de incorporarse a sus aulas hasta las 8:30, lo que provocaba que algunos de estos alumnos llegarán siempre tarde a la sesión de educación física, estando solamente 20 minutos en la clase.

Los días miércoles y viernes era cuando los alumnos de 5to grado tenían su clase de educación física, de igual forma los alumnos de 1er grado recibían a las mismas horas sus clases, había que compartir la mitad de la cancha con ellos ya que es el único espacio con el que la institución cuenta para realizar las actividades físicas, en ocasiones haciendo más difícil el desarrollo de las

actividades ya que algunos de estos niños pequeños interferían en los movimientos que los alumnos del grupo de estudio realizaban.

Es importante destacar el impacto social que considerablemente debe tener este tema, puesto que hoy en día el deporte es uno de los fenómenos con más popularidad en el mundo, ya que, la mayoría quisieran ser ese futbolista que representa a su país en su selección o aquel boxeador que se gana el respeto de todos por la forma en que gana sus combates, quizás esa gimnasta que se roba los aplausos de todo el público por su destacada participación en su competencia o aquel maratonista que rompió el record del mundo al concluir su prueba.

Sin embargo, no todos tienen las posibilidades de iniciarse en alguna disciplina deportiva, ya sea por falta de recursos, el apoyo de los que lo rodean o algunos factores que afectan el desenvolvimiento de la persona. Hay muchos jóvenes con talentos deportivos, pero no lo saben hasta que ponen a prueba sus habilidades y cualidades físicas, algunas veces es dentro de las escuelas y durante las sesiones de educación física. Fue considerable el esfuerzo, la dedicación y el empeño que a este documento se ha proporcionado debido a los beneficios que aporta a los estudiantes y el gran impacto que puede alcanzar a provocar en ellos en el transcurso que se trabajan los temas específicos de la iniciación deportiva escolar.

Como docente en formación es relevante conocer cómo es que los niños se desenvuelven fuera de la escuela, si practican algún deporte, asisten a clases extra o las actividades que realizan fuera del horario escolar, situación que me hace reflexionar sobre la huella que queda en cada uno de mis alumnos y la relación que la clase de educación física tendrá con sus actividades en su vida cotidiana.

Se pretende educar a los alumnos por medio de la iniciación deportiva escolar dentro de sus clases de educación física y que durante el proceso que conlleva conozcan el atletismo, su historia, las modalidades que adentra y las técnicas o el gesto que se emplea en algunas de estas como las carreras de velocidad, saltos y lanzamientos.

La etapa inicial del proceso de este documento en donde se concentran los temas centrales que se pretende desarrollar se congregan dentro del tema de estudio, el cual se muestra a continuación.

## 2. TEMA DE ESTUDIO.

En este apartado se muestran los aspectos principales y más relevantes que sustentan el tema de estudio que se ha elegido, nos referimos al núcleo temático, la línea temática y el procedimiento que se empleó, los cuales en seguida se describen.

En el instrumento que se proporcionó al inicio del curso: Según SEP (2002) menciona en “Orientaciones Académicas para la Elaboración del Documento Recepcional” tres opciones de campos temáticos en los cuales se pudo ubicar el tema central. De las tres opciones solo se eligió uno, el cual orienta y fundamenta más a fondo este procedimiento (pág. 21).

Se considera que el tema se ubica dentro del tercer campo: ***“El educador físico y su práctica pedagógica diversa, amplia e incluyente”***.

Dicho campo engloba temas asociados con experiencias de intervención didáctica del estudiante con uno o varios grupos de educación básica. Además, proyecta analizar con mayor detalle, favorecer el aprendizaje atendiendo diferencias individuales. Asimismo, indagar ya sea acerca de algún contenido en particular o sobre la reorientación de la educación física.

Este campo temático es apropiado a fin de que se pueda realizar un análisis completo para el proceso, debido a que contiene tópicos relativos a la iniciación

deportiva escolar tomando en cuenta las indagaciones que se realizaron durante el transcurso de la elaboración.

Afirma SEP (2002) que este campo temático exige un requerimiento para el documento recepcional, el cual debe contener el análisis del papel que desempeña el estudiante normalista al emplear las estrategias de enseñanza con los niños y los adolescentes durante la realización de las actividades de educación física sugeridas, algo que beneficia en gran medida el perfil de egreso (págs. 21-22).

No se trata de dar a conocer que este campo temático sea el ideal para la elaboración de este documento, pero si hacer hincapié de que es el adecuado al tema de estudio que se ha estado analizando durante estos últimos meses y que independientemente los alumnos sean los más beneficiados educativamente. Asimismo, se incluyó la revisión, similar a la realizada en el taller de análisis del trabajo docente, de los siguientes aspectos:

- Estrategias didácticas para alcanzar las finalidades de la educación básica y aplicación del enfoque para la reorientación de la educación física.
- Los ambientes de aprendizaje en educación física para la formación integral de los alumnos de educación básica.
- Puesta en práctica de actividades motrices diversas, con distintos materiales de enseñanza y recursos didácticos, para lograr un desarrollo amplio e incluyente de las habilidades motrices básicas o complejas.

Todo esto es con el fin de favorecer el proceso de diseño del documento recepcional, además de que conviene que los estudiantes normalistas consulten y seleccionen de forma correcta algunos de los materiales bibliográficos que son proporcionados.

Para conseguir una mejor comprensión de los diferentes contenidos, procedimientos, saberes y conocimientos fueron integrados dentro del núcleo temático porque son lo que permiten analizar y adentrarse al tema de estudio, ya que brindan herramientas provechosas para la elaboración del documento como lo son los ejes de análisis y los temas en específico que estos conllevan, se han indagado tres de estos núcleos, pero solo se seleccionó uno en particular.

Plantea SEP (2002) en el “Taller de análisis del trabajo docente y diseño de propuestas didácticas I y II” tres núcleos temáticos, de ellos se seleccionó solo uno. Para este trabajo el núcleo que más se relaciona con el tema de estudio es: **“Las competencias didácticas del futuro educador físico.”** Ya que en él se puede encontrar que sus ejes de análisis tienen una gran relación con características específicas de los desempeños docentes asociados a las funciones y responsabilidades propios de las obligaciones cotidianas (pág. 9).

Dentro, lleva inmerso el conocimiento de los propósitos que la educación física requiere en la educación básica y la importancia de ellos, los conocimientos que los escolares deben adquirir durante su estancia en la institución, la planeación que se realiza para abordar los diversos temas y la organización de estrategias y actividades didácticas.

Al igual el núcleo temático tiene beneficios conforme a logros y dificultades en la conducción del grupo y la capacidad para resolver problemas didácticos. Además, provee de actividades que favorecen la participación, el aprendizaje y por otro lado promueve el interés de los alumnos para que se interesen por lo que se lleva a cabo dentro de la sesión.

Otros aspectos fundamentales para la elección de este núcleo son justificados por medio de las observaciones, debido a que se consideró la interacción con los alumnos y las prácticas realizadas dentro de la Escuela Primaria Mártires de Río Blanco, se asimila que este núcleo es conforme a las características, fortalezas, posibilidades, necesidades e insuficiencias que se han apreciado con los alumnos de esta escuela.

Cada núcleo temático contiene diversos ejes de análisis y estos cuentan con temas en específico los cuales se retomaron en cada una de las unidades didácticas. Las cuales permiten conocer el desempeño y el avance del alumno en las actividades, además del progreso que tuvieron los niños en cada jornada de práctica que se impartió. Así, de esta forma poder cumplirse los propósitos del documento planteados.

En este apartado se hace mención de distintos aspectos importantes, para esto se hace alusión a los ejes de análisis que fueron empleados y utilizados para dirigir y encaminar el tema de estudio, esto fue gracias a los temas en específico que se facilitaron, por lo que en seguida se hace mención de estos para tener conocimiento de lo que son y a que conlleva cada uno de ellos:

**Puesta en práctica de actividades motrices diversas y de distintos recursos para lograr el desarrollo de la competencia motriz y un aprendizaje motriz amplio y diversificado.**

- *Actividades que propician la participación, el interés y el aprendizaje de los alumnos:* Comprende cualidades que los alumnos ejecutaron para favorecer su intervención, colaboración y cooperación además de sacar el mejor provecho que habrán tenido y el mejor rendimiento en las sesiones.
- *Actividades motrices donde se manifiesten los ámbitos: psicomotor, funcional, de la expresión, del juego y la actividad ludomotriz y de la iniciación deportiva y el deporte escolar:*  
Comprende situaciones y cualidades en donde las destrezas motrices están siempre presentes al igual que las capacidades físicas condicionales dentro de las cuales el mejoramiento específico en algunas puede ser evidente y el desarrollo que se logra.

**Promoción de proyectos escolares dentro y fuera de la escuela.**

- *Capacidad para promover la actividad física y el deporte educativo y propiciar el uso positivo del tiempo libre dentro y fuera de la escuela:* Implican cualidades para favorecer el desarrollo de la actividad física, así como el deporte educativo además de ayudar al mejor uso del tiempo libre.
- *Formas en que se favorece el uso y aprovechamiento del tiempo libre de los alumnos:*  
Las distintas maneras en las que los alumnos aprovechan al máximo su tiempo libre, ya sea educativamente o sanamente.

Esta sección aborda el método que se utilizó para el procedimiento que llevó a cabo el tema, los procesos, y las actividades que se desarrollaron en el transcurso del tiempo que se trabajó con el grupo, las formas de recopilar la información en el proceso del trabajo docente y cuál es la forma más conveniente para aprovechar la información y que privilegia al escribir el ensayo.

Para la elaboración del documento recepcional existen tres procedimientos para abordar el tema que se ha elegido, los cuales tienen la función de guiar al docente en formación para que este logre tener un buen desarrollo en su trabajo y aproveche todos los recursos que este le brinda.

Plantea SEP (2002) en “Orientaciones académicas para la elaboración del documento recepcional” tres líneas temáticas para precisar el tema y decidir en cuál de estas se inscribirá. Luego de analizar dichas líneas se llegó a un acuerdo. La tercera opción que se muestra tiene más relación a lo que en este trabajo se desarrolla, ya que las otras opciones no se relacionaban con el tema a desarrollar, por esta razón se eligió la siguiente:

**Experimentación de una propuesta didáctica.** El estudiante propone una propuesta didáctica donde el tema central está relacionado con los propósitos educativos, los contenidos o las estrategias didácticas. (Págs. 116-122).

Esta línea temática o procedimiento se relaciona con el tema de investigación, debido a que se orienta a la iniciación deportiva escolar haciendo énfasis en el deporte del atletismo, donde los alumnos, mediante distintas estrategias didácticas conocieron el gesto motor de algunas de las modalidades de este deporte mediante diversas formas jugadas además de que fabricaron algunos materiales o

instrumentos que en distintas pruebas se utilizan y que en sus sesiones de clases manipularon.

Se elaboraron secuencias didácticas con propósitos enfocados a la iniciación deportiva escolar para instruir a los alumnos en la disciplina del atletismo, para el conocimiento de sus modalidades, el fortalecimiento de sus valores y para que las sesiones de educación física sean diferentes y puedan adquirir un aprendizaje más significativo.

Para las secuencias didácticas se incluyeron distintas formas jugadas, juegos y actividades enfocadas a desarrollar las modalidades más conocidas del Atletismo como las carreras de velocidad, los saltos y los lanzamientos, los cuales permitieron identificar las habilidades que cada uno de los alumnos manifestó durante ellas.

Para el cierre de las jornadas de práctica docente se planeó un evento atlético en donde todos los alumnos participaron estando sus padres presentes observando su destacada participación en la modalidad o prueba que ellos mismos escogieron referente a la disciplina del atletismo (Véase anexo 35, pág. 141).

Posteriormente se describen las líneas de reorientación que son las encargadas de llevar a cabo o efectuar los propósitos de la educación básica y como su nombre lo indica, dan una reorientación a nuestro tema mediante algunas líneas en específico que conforma a este se deben elegir de la forma adecuada con un previo análisis de cada una.

Según SEP (2002) en “Plan de Estudios 2002 de la licenciatura en educación física” plantea seis líneas de reorientación que contienen el enfoque pedagógico para cumplir con los propósitos de la educación básica, de estas líneas solo una de ellas es de la que se habla en este apartado (pág. 35-46).

Por lo tanto se decidió utilizar la número cinco **“La orientación dinámica de la iniciación deportiva”**, para la vinculación con el tema de estudio ya que tiene mucha relación con lo que se desarrolla en este ensayo pedagógico, con el fin de identificar las posibilidades, necesidades y motivaciones de los alumnos para, posteriormente, brindarles ambientes de aprendizaje que estimulen su creatividad y la práctica de algún deporte en este caso el atletismo de forma más específica, o según sus propios intereses.

Según SEP (2002) en “Taller de análisis del trabajo docente y diseño de propuestas didácticas I y II” los ámbitos de la motricidad deben adaptarse de modo que las actividades planeadas y las características del trabajo que se está realizando sean eficientes y logren tener un mayor impacto en la vida escolar de los alumnos y durante un futuro en donde se les permita conocer más acerca del tema (pág. 36).

El ámbito de la motricidad en el que se realiza este escrito y el espacio comprendido dentro de los límites reales o imaginarios el cual se relaciona más con este trabajo y permite seguir adelante en su elaboración para una mejor comprensión es: *“la iniciación deportiva y el deporte escolar”*.

Este ámbito de la motricidad es el que más relación tiene respecto a este documento ya que engloba distintas estrategias didácticas que facilitan el proceso para que el alumno se adentre más a la iniciación deportiva, además de que envuelve un conjunto de consideraciones sobre el conocimiento y refinación de habilidades motrices, tanto abiertas como cerradas para empezar a adentrarse en la práctica de algún deporte.

Llevo un largo tiempo practicando el atletismo, he asistido a diversos eventos desde nivel estatal hasta nivel internacional, lo que me ha permitido conocer sobre las diferentes modalidades que este deporte comprende y los eventos en los cuales se puede desarrollar cada una de las ellas.

## **2.1 Descripción del hecho o caso estudiado.**

Hoy en día las nuevas generaciones de alumnos desconocen en gran medida los deportes, debido a que las nuevas tecnologías han estado afectando esta población tan importante, los adultos deberían estar más preocupados de este acontecimiento porque los niños son el futuro de nuestro país, además de entender que hay que mantener ocupados a los niños en algo que no esté relacionado con las TIC'S.

La iniciación deportiva es muy común presenciarla en las instituciones de nuestro país, puesto que muchos de los profesores de educación física promueven la iniciación a los deportes como el futbol y el baloncesto, entre otros deportes, en cambio son muy pocos los que promueven la iniciación al atletismo ya que se

habla de un deporte que conlleva una gran cantidad de pruebas o modalidades las cuales en ocasiones se complica en su proceso de enseñanza.

La promoción de la iniciación deportiva escolar es una acción que se pretende desarrollar enfocándola en parte al atletismo dentro de la escuela primaria Mártires de Rio Blanco así que fungirá como un medio favorecedor de diversos factores tanto académicos y sociales.

La clase de educación física es el único medio que tiene el alumno para interactuar de una forma más libre en un espacio más amplio que el salón de clases, es un lugar que el alumno aprovecha para disminuir el estrés acumulado dentro o fuera de la escuela, mejora su convivencia, se relaciona con la mayor parte de sus compañeros, y algo muy importante para ellos “se divierten” y ¿Qué forma más adecuada si lo hacen jugando? Manipulan distintos tipos de materiales, objetos, experimentan muchas situaciones en el patio de juego, expresan sus emociones y al término de la sesión se quedan con ganas de más tiempo para la clase ya que solo cuentan con dos sesiones de 50 minutos distribuidas en la semana.

Según (Cancio, R., & Calderí, O. 2010) la iniciación deportiva es un proceso en el cual se intenta aprender los aspectos técnicos de algún deporte para luego llevarlo a la práctica y después sacar el máximo provecho del mismo. Consta de 5 etapas, de las cuales se trabajó la etapa marcada de los 10 a los 12 años, ya que los alumnos del 5to grado de primaria se encuentran en esta edad y es apropiada para este proceso. En esta etapa ya se comienza a trabajar con la habilidad motora específica. Además, se trabaja la parte en donde el niño logra desarrollar

el dominio de sus movimientos corporales, así como el gesto propio del deporte (s/p).

El atletismo es conocido también como el “deporte rey” (Telles, 2015), ya que es un conjunto de prácticas deportivas como lo son las pruebas de resistencia y velocidad; saltos y lanzamientos y que son llevadas a la práctica por muchos, en México existen una gran cantidad de personas que se preparan y entrenan constantemente para competir en alguna de estas modalidades desde nivel amateur hasta nivel internacional, desde nivel básico hasta nivel superior.

Un inconveniente que se ha presentado durante los últimos años es que la enseñanza y la práctica de este deporte se ha perdido un poco en las escuelas primarias de la capital potosina, son muy pocos los niños que conocen este deporte y aún son menos los que lo practican.

Según (ENSANUT MC 2016) menciona en “la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016” que en México únicamente el 17.2 por ciento de los niños y adolescentes de entre los 10 y 14 años de edad, realizan actividad física moderada, es decir, solamente 60 minutos diarios de ejercicio físico. Lo que nos permite conocer que el 82.8 por ciento de esta población es sedentaria. Concluyendo que más de la mitad de niños y jóvenes mexicanos no realizan ningún tipo de actividad física (s/p).

La iniciación deportiva al atletismo favorece el desarrollo de las habilidades motrices básicas, la convivencia entre los alumnos y crea vínculos de amistad. En algunos casos hace más responsables a las personas que lo practican. Es tan

importante para su vida diaria, es benéfica para su salud física y mental, además mejora sus hábitos de higiene e imagen personal. Puede llegar a repercutir en su entorno académico beneficiándole de alguna forma y teniendo un mejor progreso.

Los valores son principios o cualidades que pueden ser transmitidos por medio de la iniciación deportiva o la práctica de algún deporte, caracterizan a una persona o grupo de personas por esa virtud que llegan a tener en un ambiente social y deportivo, llegan a ser tan positivos dentro de las personas que logran una mejor relación entre los alumnos.

El proceso para evaluar a los alumnos se realizó de la siguiente forma, al inicio de la primera jornada de práctica docente se efectuó un circuito de acción motriz, en el cual sus estaciones se orientaron a ejercicios que permitieron conocer el nivel del alumno. La observación y apuntes en el diario anecdótico apoyaron en gran medida la evaluación durante las jornadas de práctica.

Cada que se concluía una secuencia didáctica se aplicaba a los alumnos un test sobre lo que les parecían las actividades y si eran de su agrado o no, ya que a partir de estos se tomaba la opinión del alumno para la elaboración de las siguientes secuencias didácticas. Al término de una de las sesiones impartidas los alumnos contestaron una ficha de autoevaluación que al contestarla les hace reflexionar sobre lo que se trabajó en la clase (Véase anexo 1, pág. 84).

## **2.2 Escuela y ubicación geográfica.**

La escuela primaria Mártires de Río Blanco es caracterizada por su ambiente ya que es un lugar amplio y a la vez el entorno es favorable para la convivencia de los estudiantes, cuenta con algunas áreas verdes las cuales hacen ver con más estética la escuela, las diferentes aulas de clases están construidas con distintos materiales algunas son de ladrillos y otras de adobe, todas están teñidas con pintura de aceite al igual que las bardas lo que hace un aspecto muy característico dentro de la escuela.

La primaria se encuentra ubicada a una calle cercana a la carretera a Matehuala, atrás de la empresa de maquinaria para construcción Dormer, aproximadamente a 4 cuadras de la Glorieta Juárez. La calle Margarita Martínez es por donde se encuentra la entrada principal a la institución, la Avenida de las Estaciones está a espaldas del establecimiento, otra de las avenidas que se localiza cerca de la escuela es la Av. de Los Pinos, ha sido muy transitada los últimos años ya que además algunos usuarios de la gasolinera Pemex transcurren muy seguido por estos lugares para abastecer sus coches del combustible que ahí se vende. Adyacentes a esta institución se encuentran dos escuelas primarias, una de ellas es la escuela primaria Francisco González Bocanegra y la escuela primaria Damián Carmona (Véase anexo 36, pág. 142).

Se encuentra delimitada por bardas construidas de ladrillo, un portón de herrería sencillo y un portón de dos hojas. Las instalaciones escolares del edificio son muy amplias ya que cuenta con una dirección, 18 aulas de clases, una biblioteca, un aula de apoyo, una bodega con material para educación física, un cuarto de baños

para hombres, un cuarto de baño para mujeres, un aula de computo (no está en funcionamiento), cooperativa y una cancha techada.

La entrada a la institución es a las 8:00 a.m., sin embargo, la puerta la abren aproximadamente a las 7:30. La salida (termino de clases) es a partir de las 12:45 para los grupos de 1ro, 2do y 3ro; para el resto de los grupos la salida es a la 1:00 p.m. En el caso de los alumnos de los niveles más pequeños su salida es un poco antes para evitar accidentes con alumnos más grandes, no obstante, todos los alumnos se trasladan en filas desde su aula de clases hasta la puerta. Para la 1:15 p.m. en la escuela ya no debe estar ni un solo alumno del turno matutino, ya que a esa hora empiezan a entrar los alumnos del turno vespertino.

El que lleva las funciones directivas de la institución es el Director Juan Carlos Bautista Martínez quien es el encargado de llevar a cabo las reuniones con el consejo técnico escolar, promueve y dirige el trabajo colaborativo, identifica las necesidades y el desarrollo de los docentes y el personal de apoyo; en ocasiones informa a los padres de familia o tutores sobre el procesos de aprendizaje de los alumnos o la evaluación de los mismos, permanece en el plantel en los horarios establecidos, entre otras funciones.

La institución cuenta con un total de 22 profesionistas laborando para impartir una buena educación en su centro de trabajo, estos son los encargados del proceso de aprendizajes de los alumnos. Habiendo una cantidad de 18 maestros frente a grupo, dos maestras de USAER (Unidad de servicio y apoyo a la educación regular), dos profesores de Educación Física y 2 personales de apoyo.

El maestro titular de la asignatura de educación física es el L.E.F. Gonzalo Gonzales Gámez tiene 54 años de edad, cuenta con 32 años de servicio docente y su profesión académica es licenciado en educación física. Los grupos que atiende son desde 2º grado hasta el 6º del A, B, C.

El contexto externo parece ser muy agradable a pesar del tráfico que transita por esta zona, existen algunos comercios cercanos a la institución, hasta el momento no se han detectado actos ilícitos o injustos que afecten la escuela. Otro aspecto importante es que existe un pequeño jardín que colinda con las instalaciones.

### **2.3 Características sociales relevantes.**

Entre los docentes que laboran en el centro de trabajo existe una relación muy amena, en las reuniones y consejos técnicos se alcanza a percibir un ambiente muy favorable y de respeto mutuo, sin olvidar que el director es la persona que más apoya en el aspecto profesional tratando de que no se pierda esa conexión entre el personal que trabaja.

Entre los alumnos también existe una buena relación, dejando claro que solo entre sus mismos compañeros de aula, aunque hay que destacar que su forma de comportarse es muy diferente al momento de realizar un trabajo o actividad que durante su receso u horas libres como en la entrada y la salida.

La relación maestro-alumno no es del todo bien en algunos grupos, en cambio, la mayoría de los alumnos del grupo de 5to "A" tienen una buena relación con su

maestra de grupo, ya que ella les ayuda, los apoya y siempre trata de motivarlos para que tengan buenas calificaciones.

A un costado de la primaria se encuentran las instalaciones del Jardín de niños “Adolfo Girón Landell”, entre las dos instituciones hay una plaza con árboles y áreas verdes, hemos observado que las paredes de este espacio se han encontrado rayadas con pintura en aerosol y marcadores.

La escuela se encuentra en una zona muy transitada, es fácil llegar a ella, en coche solo existe una forma de entrar y salir, a veces se dificulta ingresar en algún vehículo ya que algunos padres de familia que recogen a sus hijos no se estacionan bien lo que provoca un congestionamiento vehicular, obstruyendo el paso a los estudiantes y a otros padres de familia.

La institución se encuentra ubicada en un contexto urbano, en donde al parecer todas las casas cuentan con servicios públicos, además en la misma zona se encuentran tiendas de abarrotes, lavanderías, estéticas, carnicerías, fruterías y negocios de comida.

Las colonias cercanas son Azaleas, San Antonio, Durango, La Popular, Bugambilias, San Luis, además el Distribuidor Vial Benito Juárez, instalaciones de la empresa Coca Cola, el centro comercial Soriana Híper, el banco Citibanamex y cadenas comerciales Oxxo.

No es muy difícil llegar a la institución ya que las rutas 9 y 4 del transporte público colectivo urbano pasan muy cerca, estas mismas rutas pasan a un costado de la BECENE. La ruta 2 del transporte público colectivo urbano también pasa cerca, pero, no de la BECENE.

La institución cuenta con el apoyo de un grupo de padres de familia que forman la mesa directiva, estos tienen diversas funciones dentro del plantel, entre estas funciones se encuentra la organización de eventos y festejos que se realizan dentro de la institución. Son los encargados de manejar el dinero que aportan todos los padres de familia, para comprar los recursos que se necesitan conforme a la educación de los alumnos, entre otras cosas.

La gente que pasa por las calles aledañas parece ser amable y tranquila, no se han tenido problemas con los vecinos, ni personas externas a la institución, como los que atienden puestos ambulantes o vendedores que transitan por la zona, siempre se ha mantenido un ambiente de respeto.

## **2.4 Características generales del grupo.**

La edad promedio de los alumnos de educación básica en educación primaria consta de los 6 a los 12 años. En el tercer ciclo que comprende los grados de 5to y 6to grado los educandos ya cuentan con diversas capacidades coordinativas y condicionales. En ellos podemos encontrar la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad en el caso de las condicionales. En las coordinativas tenemos la espacialidad, orientación, equilibrio, reacción y ritmo. La relación social que manifiestan es competente, se comunican de forma respetuosa hacia sus

profesores, muestran respeto al trabajar con materiales de la materia saben trabajar con él, lo manipulan de distintas formas y lo comparten con sus demás compañeros.

El grupo de 5to "A" está integrado por una cantidad de 28 alumnos, de los cuales, 16 son niños y 12 son niñas, casi siempre demuestran sus emociones, se interesan por la clase, en ocasiones tienen diferencias entre ellos mismos pero saben manejar la situación, son compartidos, acatan con atención las indicaciones del profesor de Educación Física al igual que a su maestra de grupo, tienen valores pero hace falta fortalecer algunos en específico, en ocasiones tienen dificultad en la integración y la cooperación. Se muestran motivados al realizar juegos de persecución y juegos en donde se ponen a prueba sus capacidades físicas (Véase anexo 19, pág. 116).

La mayoría de los alumnos se aprecian tranquilos, acatan las indicaciones de su maestro de aula y del profesor de educación física, realizan las actividades y se dirigen con respeto. Existen algunos casos de alumnos que su conducta no es apropiada ya que en ocasiones se notaron agresivos con compañeros, no acataron indicaciones y llegaron a desobedecer las instrucciones del profesor.

Fuera de la escuela hay niños que practican deportes o realizan actividades por su parte, dos de ellos entrenan fútbol, una niña asiste a clases de inglés, otro niño ayuda en la tienda de sus padres, y así como ellos existen más casos. En el grupo no existe ningún caso de Necesidades educativas especiales (NEE) o que requieran atención especial.

Los padres de familia se conocen bien, utilizan las nuevas tecnologías para comunicarse de una forma más sencilla, en las reuniones mantienen un ambiente de respeto, son amables y se interesan por el aprendizaje y el progreso que sus hijos adquieren en el ámbito académico.

## **2.5 Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del tema.**

Las preguntas centrales permiten orientar el presente documento ya que a través de estas se busca dar respuesta a distintas incógnitas que durante el proceso se plantearon. Son desarrolladas con base a las características que este escrito muestra, todo con el fin de dar un mejor sentido a lo que se presenta.

Se diseñaron una serie de secuencias didácticas durante la elaboración de este trabajo las cuales en su aplicación ayudaron a dar respuesta a varias preguntas de gran importancia para este documento con la intención de encaminar de una forma más adecuada el trabajo docente y ordenar la formación del tema a desarrollar, a continuación, se enlistan:

- ¿Qué es la educación física?
- ¿Qué es la Iniciación deportiva escolar?
- ¿Qué es el atletismo?
- ¿Cómo evaluar el proceso de las actividades que recibe el niño?

- ¿Cómo favorece la iniciación deportiva en la vida cotidiana del alumno?
- ¿Cuál es el impacto que se desea lograr en los alumnos al mostrar la práctica deportiva?

## **2.6 Conocimientos obtenidos de la experiencia y revisión bibliográfica.**

La educación física es una disciplina a la que tienen acceso todos los alumnos de educación básica, engloba casi todo lo que se relaciona con el uso de las partes del cuerpo y llega a beneficiar la parte de la formación integral del ser humano que lo práctica.

Según (SEP, 1994) la educación física tuvo un enfoque deportivo en el año de 1960 orientado a los fundamentos deportivos, selección de talentos deportivos y la competencia (pág. 9). En la actualidad existen personas adultas que siguen creyendo que las clases de educación física son el espacio en donde se practican deportes, en cambio es el lugar en donde los alumnos ponen a prueba la parte afectiva, cognoscitiva y motriz mediante diversas actividades físicas y lúdicas que el maestro impone, y no son específicamente relacionadas con alguna disciplina deportiva.

Hace varias décadas los enfoques si estaban orientados a la enseñanza de deportes y al entrenamiento deportivo, pero al pasar de los años estos enfoques fueron evolucionando conforme a las necesidades del país, llegando a ser lo que

hoy en día vemos que desarrollan los educadores físicos en sus escuelas de educación básica.

Por estos motivos, es importa dejar claro algunas concepciones que son de suma importancia para la comprensión de este trabajo. Más que nada, la comprensión del significado de educación física con algunos conceptos de distintos autores, aunque sería complicado definirla completamente ya que abarca muchos aspectos y en la actualidad existe una gran cantidad de conceptualizaciones.

Por otra parte, afirmar que en la educación primaria y secundaria se estimula a los estudiantes por medio de la iniciación deportiva y el deporte escolar a iniciarse en diferentes tipos de deportes para así mostrar al alumno en cual posee más habilidades o en cual es más apto, y de esta forma el individuo se interese por alguna disciplina deportiva. Además, no se debe confundir con el deporte escolar, ya que son conceptos muy distintos, aunque en parte hay relación entre ellos.

Según Gómez y García (cit. Por Blázquez, 1995) definen el deporte escolar como: “toda actividad físico-deportiva realizada por niños/as y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera de las instituciones, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubs o de otras entidades públicas o privadas” (p. 24).

Aquel niño que realiza cualquier tipo de actividades físicas o gestos deportivos dentro de su institución está ejecutando lo que es conocido como deporte escolar, de igual forma sucede si este estudiante se encuentra inscrito en algún equipo deportivo como pasa en muchos casos.

Según (Le Boulch, 1989) el deporte educativo puede ser aplicado a partir de los 8 o 9 años, él menciona que es un aspecto de la educación del niño que le debe permitir el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad (pág. 23).

En los deportes, se reconoce que el atletismo es uno de los cuales proporcionan a todas las habilidades motrices estimulación por ser de los más completos, además de que es un deporte muy conocido y que como ya se ha comentado anteriormente, tiene numerosas y diferentes especialidades que pueden dar muchas posibilidades a los estudiantes.

El atletismo es un deporte consistente en correr, saltar y lanzar. Se considera que tiene carreras de velocidad como 100, 200 y 400 metros planos. Las carreras de medio fondo son de 800 y 1500 metros y las de fondo son de 5000 y 10000 metros, así como la maratón (42 km y 195 m.). En los lanzamientos hay con diferentes volantes como el disco, la bala y la jabalina; en primaria también se maneja la pelota de baseball. En los saltos podemos encontrar el salto de longitud, triple, de altura y con pértiga.

La enseñanza del Atletismo en la educación básica se lleva a cabo por medio de juegos, juegos predeportivos, formas jugadas que se enfocan especialmente en un deporte en específico, en tratar de enseñar su técnica, los gestos o movimientos que se emplean para poder desarrollarlo de una forma adecuada, pero a través del juego.

Según (Cervantes, L. 1995) en su libro: *Juegos predeportivos iniciación al deporte*. Define el juego predeportivo como “una manifestación lúdica dirigida y, por tanto, sistematizada, que tiene como antecedente lógico en su aplicación el juego motor dirigido y, como consecuente, el juego deportivo” (pág. 7).

Además, el juego predeportivo es utilizado como una actividad para alcanzar objetivos en específico; como el método y la técnica para el aprendizaje motor de algún deporte; como estímulo para crear un ambiente propicio en la práctica de la actividad física y como elemento para comprobar el aprendizaje adquirido por el alumno.

Según (Baena, A. 2016) menciona que el juego motor compone un elemento pedagógico, que beneficia el desarrollo de la capacidad creativa y a tener una mejor comprensión de los conceptos más característicos utilizados. También, facilita el desarrollo de los distintos aspectos de la personalidad del niño/a, del carácter, habilidades sociales, dominios motores y capacidades físicas. Además, brinda una gran cantidad de experiencias, lo cual facilita la adaptación y la autonomía (s/p).

Para los alumnos es indispensable tener una buena personalidad para que puedan relacionarse con sus compañeros, que puedan conseguir los distintos retos motores que en diferentes situaciones se les interponen y no solo en las clases de educación física, para que esto no afecte su autoestima como ha pasado en situaciones.

Según Parlebas, P. (1981) en el juego deportivo se debe considerar a toda situación motriz como un sistema de interacción global entre un sujeto actuante, el

entorno físico y el/los otro/ participante/s eventuales. En esta instancia es necesario comprender el contexto, todo lo que influye durante las situaciones motrices que se presenten, y el balance de cada integrante (s/p).

El contexto en donde se realiza un juego deportivo es analizado antes por la persona que ha de aplicar estas estrategias, ya que debe ser adecuado para la actividad que los alumnos desarrollaran, esto para cuidar la integridad de cada uno de ellos.

Existen diversas formas de aprendizaje y en la educación física se favorecen cada una de ellas, dentro de este escrito es importante mencionar la teoría de las inteligencias múltiples que es un modelo de proyecto de la mente presentado por Howard Gardner en donde da a conocer que la inteligencia es como una red de unidades autónomas que se relacionan entre sí.

Afirma (Blanes A., 2016) que, hasta el momento, existen ocho inteligencias que el Dr. Howard Gardner ha reconocido en todos los seres humanos: la lingüística-verbal, la musical, la lógica-matemática, la espacial, la corporal cinestésica, la intrapersonal, la interpersonal, y la naturalista. Además, es posible que haya una novena inteligencia, la existencial, que aún está pendiente de demostrar (s/p).

Para el ser humano es de gran importancia desarrollar estas inteligencias que en su vida diaria utiliza. La educación física es el principal medio para que las personas desarrollen cada una de ellas y logren dominarlas, independientemente de las características de la persona y sus preferencias.

### **3. DESARROLLO DEL TEMA DE ESTUDIO.**

Durante el año 2017 y 2018 la Secretaría de Educación Pública compartió *Aprendizajes Clave para la educación integral* que es la solidificación del planteamiento pedagógico que propone el Modelo Educativo, y es dirigido a toda la población que comprende la comunidad de la educación básica como maestros y en especial a los alumnos de nuestro país.

El objetivo principal de la Reforma Educativa es que la educación pública sea de calidad, garantizando que la educación que reciban todos los niños y jóvenes les proporcione conocimientos y aprendizajes significativos y útiles para su vida, aunada, la educación física es el medio por el cual los alumnos consiguen adquirir diferentes aprendizajes, por ejemplo, la comunicación con otras personas, la convivencia social, el desarrollo de capacidades y destrezas motrices entre muchas más; de igual forma propicia circunstancias para que los niños constituyan su identidad.

Según (SEP, 2017) “Participar en situaciones de juego y actividad física, procurando la convivencia sana y pacífica” es el propósito del ámbito nombrado “Atención del cuerpo y la salud”, es uno de los once ámbitos que el perfil de egreso de la educación obligatoria de este nuevo modelo educativo. Se busca que los alumnos logren cada uno de esos ámbitos, que al final cada uno de ellos es enunciado como aprendizaje esperado, todo esto solo para el beneficio de los alumnos (pág. 26).

La educación física engloba una gran cantidad de concepciones, las cuales, muchas de las veces se desconocen, aun cuando se han trabajado durante la práctica y dentro de las sesiones, son escasas en ocasiones, los conceptos se abordan de una forma teórica organizando las ideas que se explican y observan utilizando un razonamiento lógico.

El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE, 2018), define la educación física como: “Conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales” (S.P). Este concepto cambia completamente la creencia popular de que esta disciplina solo se limita a ser practicada dentro de la edad escolar. Es un gran proceso de desarrollo integral del ser humano que se lleva a cabo en el hombre a lo largo de toda su vida.

Según (Cetina A., Reyna R., & Martínez M. 2003) en el libro *Educación Física 1. En forma para la vida*. Establecen un concepto más general, que está enfocado al público estudiantil de educación básica: La educación física en el ámbito escolar es un proceso pedagógico dirigido al desarrollo y estimulación de tus capacidades motrices, mismo que te brinda la posibilidad de adquirir conocimientos y fomenta en ti hábitos y valores que, junto con tus otras asignaturas escolares, propician a tu vida cotidiana (Pág.1).

Durante el trayecto formativo se estudiaron diversos temas que contribuyeron a la formación profesional docente, en la asignatura Juego y Educación Física I, se analizaron algunos conceptos de educación física, uno de ellos llama mucho la atención por ser tan claro y concreto. El cual menciona que, de la educación del ser humano, la educación física es una parte fundamental, a partir del momento

que le suministra estimulación afectiva, cognoscitiva y motriz, consecuentemente permitiéndole adquirir actitudes, habilidades y hábitos.

La educación física puede ser vista como el espacio en donde se realizan entrenamientos físicos duros que reclamen a los alumnos un alto rendimiento para el beneficio de algún deporte en específico, en cambio no es así como la gran mayoría piensan.

Según (Capel, Susan 2002) una de las principales razones por las cuales la gente ve la educación física y el deporte como sinónimos es que los profesionales en educación física no envían un mensaje claro sobre lo que su disciplina conlleva y las diferencias que presenta con el deporte (pág. 160).

Pueden ser distintas las razones del porque no envían un mensaje claro los maestros, una de ellas sería que posiblemente la gran parte de maestros especialistas en educación física ingresaron a la carrera debido a su gusto por los deportes y de los beneficios que estos ofrecen ya sean personales o por el placer que estos brindan.

Afirma (Capel, Susan 2002) que “La educación física contribuye al deporte y el deporte contribuye a la educación física”. Es importante aclarar que la educación física y el deporte no son semejantes, ya que cada uno cuenta con características específicas, aunque además de estas, las disciplinas están relacionadas (pág. 159).

Cada una aporta aprendizajes o conceptos diferentes, aunque van de la mano, la educación física se caracteriza por ser practicada dentro de centros escolares, es una disciplina para formar al ser humano, en cambio el deporte, sea cual sea, sus principales objetivos son competir y superarse el individuo así mismo, dejando muy de lado a la educación.

Para este apartado es de suma importancia dejar muy en claro el significado de la Iniciación Deportiva tiene para los alumnos, más que nada, para ofrecer una mejor agudeza del trabajo que se presenta, para esto, se analizaron los aportes de destinos autores sobre el concepto.

### **3.1 La Iniciación Deportiva en la primaria y el deporte atletismo como alternativa.**

La importancia que la iniciación deportiva se desarrolle dentro de los centros educativos significa un gran aporte de la educación física a la educación básica, se han mencionado una gran cantidad de beneficios que brinda, en su mayoría y como debería de esperarse son dirigidos a los alumnos, ya que por ellos se realizan múltiples estrategias, todo esto para ofrecerles una mejor educación y así prepararlos más para una mejor vida.

La iniciación deportiva es un “Proceso de acercamiento a experiencias motrices variadas, que retoma y adopta las características de las actividades deportivas; éste permite mejorar las habilidades y destrezas motrices desde una perspectiva pedagógica, para luego aplicarlas en la práctica de algún deporte”. La iniciación deportiva representa algo más que solo una estrategia didáctica, consigue ser un

sistema por medio del cual en educación básica se prepara a los alumnos metodológicamente para desarrollarse en distintas disciplinas deportivas.

Existe una amplia variedad de concepciones sobre la iniciación deportiva, muchos expertos hablan sobre este tema, profundizando demasiado para comprenderla de una mejor forma y dentro de diferentes contextos educativos, gracias a los aportes de algunos de ellos se comprende de manera más exacta el significado de esta.

Afirma (Blázquez, 1986) que para él “la iniciación deportiva es el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes” (s/p). Él fue uno de los expertos en este tema, realizó una gran aportación a la educación física.

Este periodo de iniciación deportiva sucede en la mayoría de las veces cuando los niños se encuentran en edad primaria y secundaria, ya que incrementa su gusto por los deportes y al comenzar a practicarlo buscan tener un buen desempeño lo que facilita el proceso de iniciación a los deportes.

Sin embargo, este proceso no siempre se cumple totalmente como los profesores de educación física quisieran, ya que la vida de un niño se ve obstaculizada por diversos factores o consecuencias, aunque no todos son benéficos para su desarrollo, también hay causas perjudiciales, que de igual forma afectan la integridad del niño, terminando así con ese procedimiento que inician durante su paso por la educación básica.

Según Hernández Moreno (1988) la iniciación deportiva es un proceso de enseñanza-aprendizaje que es seguido por un individuo, para adquirir el conocimiento y la capacidad de ejecución de un deporte, a partir de que hace contacto con el mismo hasta que es apto para ejecutarlo o practicarlo adecuadamente (s/p).

Lo que busca realmente la iniciación deportiva es que los alumnos adquieran los aprendizajes de una gran variedad de técnicas generales que poseen todos los deportes, todo esto se adquiere mediante un proceso que conlleva los conocimientos específicos que el deporte demande para una correcta ejecución y práctica del mismo.

Por otra parte, la iniciación deportiva no debe comprenderse como el instante en el que se inicia una práctica deportiva, sino como un acto pedagógico, que habiendo tomado en cuenta las características del niño que se va formando, se vaya desarrollando hasta alcanzar dominio en la especialidad deportiva.

La superación de sí mismos, dominar obstáculos que se les impongan, aumentar su seguridad, que se reconozcan y aprovechen la ocasión mientras disfrutan del movimiento son finalidades que se anhelan mientras que los niños y adolescentes experimentan circunstancias motrices como la práctica deportiva o el juego ya que así se piensa que es la iniciación deportiva y como un proceso educativo.

Iniciarse en algún deporte no es nada fácil, ya que todos los estudiantes cuentan con habilidades y características muy diversas del mismo modo cada deporte se caracteriza específicamente, sin embargo, se conocen o causan auge por su

reglamentación y las técnicas empleadas, por otro lado, se encuentran personas a las que les apasiona una actividad deportiva en la cual su desempeño puede llegar a ser mínimo.

Para lograr el proceso de la iniciación deportiva se ha elegido el deporte “atletismo”, por sus excelentes características que lo identifican y porque es un deporte individual que dentro de un grupo puede ser desarrollado de una buena forma tomando en cuenta que en todo grupo de personas podremos encontrar todo tipo de particularidades con las que cada uno se identifica.

Como se sabe, y por algunas personas aficionadas a los deportes, se menciona que el atletismo es el deporte más antiguo. En sus inicios esta disciplina solo englobaba dos o tres pruebas o especialidades las cuales eran carreras de velocidad, luego se añadieron pruebas mixtas, con el paso del tiempo fueron añadiendo más pruebas, hoy en día hay algunas que son más conocidas que otras, como la carrera de los 100 metros que es conocida como “La prueba reyna del atletismo”.

El atletismo se caracteriza por su gran cantidad de modalidades o pruebas que son desarrolladas dentro de la pista atlética o en el campo, cada una de estas exige al atleta una habilidad o peculiaridad diferente, es por esto que muchas personas comparten el gusto por la práctica de este deporte, aunque en algunos casos no conozcan completamente su significación.

Gracias a que actualmente existen una gran variedad de pruebas que conforman este deporte, para este trabajo ha sido muy favorecedor, puesto que, se puede

consentir que cada alumno del grupo de estudio con sus distintas habilidades o destrezas específicas tengan una oportunidad para desarrollarse de forma más definida en alguna de ellas, tratando de sacar el máximo provecho de esas habilidades con las que cuentan.

Según Díaz Trillo (cit. Por Zamora. 2010) el atletismo es un deporte individual, compuesto por movimientos naturales, como son correr, saltar y lanzar, movimientos que el ser humano realiza desde la aparición de la especie sobre la tierra, siendo una actividad fundamental en el desarrollo motor de los alumnos en primaria, y base sobre la que se van a asentar otros deportes (pág. 10).

En el atletismo se puede comprender que cada una de las modalidades o pruebas que lo conforman son en base a las habilidades motrices básicas con las que todos los seres humanos cuentan ya que aparecen desde el momento en que las personas llegan al mundo, estas habilidades son empleadas para la ejecución de estas pruebas, pero utilizando una técnica o táctica para ejecutarla de la forma correcta.

Plantea (Arrondo 2013) una compilación de resultados de algunos test publicados en una revista electrónica "Efdeportes", con la ayuda de estos se elaboró una tabla para evaluar las cualidades físicas básicas de los alumnos (s/p). Es importante destacar que antes de comenzar la primera sesión se llevó a cabo un diagnóstico para conocer las cualidades físicas de cada uno de los integrantes del grupo. Realizaron un circuito de acción motriz en donde pusieron a prueba cualidades como la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y su resistencia.

Los resultados arrojados por los alumnos fueron añadidos en el diario personal de registro anecdótico (Véase pág. 51), donde se da a conocer el desempeño que cada uno de los estudiantes tuvo en las distintas estaciones donde pusieron a prueba sus cualidades físicas básicas y que dichas actividades fueron planeadas para conocer el nivel de cada uno de ellos (Véase anexo 2, pág. 85)

La unidad didáctica que lleva como título “Conociendo el Atletismo” fue elaborada con relación al componente pedagógico-didáctico con el nombre “Integración de la corporeidad”. El objetivo general de esta unidad fue que el alumno experimentara su potencial individual al participar en las dinámicas que pondrían a prueba sus capacidades, habilidades y destrezas motrices por medio de juegos y actividades relacionados con la iniciación deportiva enfocada al atletismo (Véase anexo 9, pág. 106).

Antes de iniciar este proceso de enseñanza con el grupo de estudio, se expuso una presentación en donde se mostró la historia del atletismo con sus características y lo que es actualmente, imágenes de cómo es la pista atlética y sus divisiones, las áreas de lanzamientos y las áreas de saltos, además de material video gráfico para una mejor comprensión del tema que se expuso, esto con la finalidad de que los alumnos conocieran más a fondo este deporte. Pero mejor aún, lograr motivarlos y que su participación fuera siempre positiva.

Durante esta presentación los alumnos estuvieron muy atentos. Se pidió que si tenían alguna duda levantarán su mano para darles la palabra. Durante la clase realizaron diferentes preguntas sobre dudas que iban surgiendo conforme se exponía la presentación, a las cuales se trató de dar la respuesta de una forma que los estudiantes la comprendieran y su duda se resolviera. Al término de la

clase se expresó el propósito de la unidad didáctica y lo que se realizaría durante ese tiempo. Los alumnos estuvieron de acuerdo y expresaron el interés por participar en este proceso. Por lo que algunos manifestaron sus dudas:

A: - ¿Profesor entonces que es el atletismo? -.

MF JP: - ¿Recuerdas la presentación que analizamos ayer? -.

O: - ¡Hay Abril, pues es un deporte que se caracteriza por tener muchas pruebas! -

S: - ¡Profesor yo quiero ser velocista! -.

O: - ¡También yo profesor, quiero correr los 100 metros lo más rápido posible y ganarles a todos! -.

Al siguiente día tenían su clase de educación física en donde se inició este proceso trabajando distintas formas de salidas rápidas y su velocidad, se pudo percatar de que los alumnos platicaban y hacían comentarios positivos sobre lo visto el día anterior. Durante las próximas sesiones se formulaban preguntas al término de la clase para que los alumnos recordaran lo visto en las presentaciones (Véase anexo 20, pág. 117).

Ya que al término de esta unidad didáctica se aplicó un cuestionario sobre lo visto en las presentaciones, el cual nos permitió conocer si el alumno comprendió las distintas concepciones que se trabajaron durante las sesiones (Véase anexo 3, pág. 86). La mayor cantidad de los alumnos contestó correctamente estas preguntas, lo que permite percibir que el conocimiento sobre el deporte Atletismo y algunas de sus características fueron comprendidas. Se graficaron 4 de estas

preguntas para conocer el porcentaje de respuestas correctas (Véase anexo 3.2, pág. 88).

Para la educación física en educación secundaria es muy importante que el proceso de iniciación deportiva se haya adquirido desde la educación primaria y el alumno cuente con los aprendizajes y experiencias motrices que éste demanda, ya que para este nivel educativo se busca darle continuidad, aunque de una forma más específica y concreta donde el alumno pueda desempeñarse de una mejor manera, de forma dominante y sobresaliente.

### **3.2 Proceso de enseñanza a la iniciación deportiva del atletismo.**

Al inicio del curso escolar 2018-2019, durante la primera jornada la cual fue de observación, después de analizar todos los grupos de la institución, se tuvo el deseo de dedicar este trabajo con los alumnos del quinto grado grupo “A” por sus características favorables ya mencionadas que mostraron durante las sesiones de educación física.

Para la siguiente jornada en la institución, que fue la primera jornada de prácticas, la unidad didáctica “Mis capacidades condicionales” se elaboró en relación al primer componente pedagógico-didáctico que lleva el nombre de “Desarrollo de la motricidad” donde el objetivo general era que el alumno adquiriera la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de habilidades físicas específicas (Véase anexo 10, pág. 107).

En esta unidad se evaluó a los alumnos por medio de una rúbrica, al ejecutar un circuito de acción motriz en donde pusieron a prueba sus capacidades físicas condicionales, de esta manera se analizó a cada uno de los estudiantes concluyendo que fueron aptos para este trabajo

Al término de esta jornada los alumnos contestaron una ficha de evaluación en donde los aspectos a autoevaluar eran relacionados con su desenvolvimiento en las clases de educación física (Véase anexo 4, pág. 90). Para conocer el porcentaje de las respuestas favorables se graficaron algunas de las preguntas. (Véase anexo 4.2, pág. 92). También contestaron una ficha de coevaluación, con los mismos aspectos de la autoevaluación, esto fue para que cada alumno evaluara a uno de sus compañeros y así comparar los resultados de las dos fichas. En estos instrumentos de evaluación que ellos mismos contestaron toman conciencia de la parte actitudinal que se evidencia (Véase anexo 5, pág. 94).

Para realizar el proceso de la enseñanza a la iniciación deportiva se eligió trabajarlo específicamente con la disciplina del atletismo, gracias a las características que este deporte presenta y los múltiples beneficios que el alumno adquiere durante el transcurso de este, además de las razones personales ya anteriormente mencionadas.

Según (Oliver, J. 2003) en su libro “1169 Ejercicios Y Juegos de Atletismo” aporta distintas sugerencias de juegos que facilitaron la elaboración de las unidades didácticas. Fue de gran utilidad ya que de ahí se tomaron varias de las actividades que fueron empleadas durante las sesiones de educación física para las siguientes jornadas de práctica orientadas en la enseñanza de la iniciación deportiva al atletismo.

Las formas jugadas son una estrategia didáctica que aportó beneficios en cada una de las sesiones en donde se aplicaron ya que mediante ellas permitieron al alumno conocer de forma específica, incursionar con más detalle y practicar los diferentes desempeños motrices que se exigen en cada una de las modalidades del Atletismo que se trabajaron.

### **3.2.1 Las salidas de velocidad.**

La unidad didáctica que lleva como título “Conociendo el Atletismo” se elaboró en relación al componente pedagógico-didáctico nombrado “Integración de la corporeidad” donde el objetivo general fue que el alumno experimentara su potencial individual al participar en las dinámicas que pondrían a prueba sus capacidades, habilidades y destrezas motrices por medio de juegos y actividades relacionados con la iniciación deportiva enfocada al atletismo. Dentro de esta unidad se realizaron diferentes presentaciones sobre las pruebas más conocidas del atletismo, de igual forma los alumnos pusieron a prueba su creatividad para realizar algunos de los materiales que se utilizaron para sesiones posteriores.

Según (Valero J. 2016) La salida baja es la más común en las carreras de velocidad y la salida alta en carreras de resistencia. La salida de todas las carreras se realiza al disparo de una pistola de foguero u otro aparato similar, pero no antes de que todos los competidores se encuentren inmóviles en sus puestos (pág. 3). Al término de esta unidad didáctica los alumnos lograron reconocer las características de los tipos de salidas que se emplean en el atletismo.

- **Unidad didáctica: Conociendo el Atletismo.**
- **Sesión 1: Salidas de velocidad** (Véase anexo 11, pág. 108).

**Intención pedagógica:** Que el alumno conozca el atletismo y se adapte a distintas formas de salidas de velocidad por medio de diversas formas jugadas.

**Actividad:** “¿Cómo se puede correr mejor?”, “Salidas rápidas” y “Azules vs rojos”.

En esta sesión se planearon actividades y juegos para que los alumnos comenzaran a conocer la técnica de correr y formas de salidas rápidas, siendo parte importante iniciar con lo más básico en este proceso y lograran tener un mejor desempeño durante las próximas sesiones.

Como se mencionó anteriormente, un día anterior a esta sesión se pidió permiso a la maestra de grupo para mostrar a los alumnos una presentación, a lo cual accedió, los niños se mostraron muy entusiasmados al ver algunos de los videos de competencias de atletismo, ya que en varios de estos videos participaban personas que en ese tiempo salían en un Reality Show deportivo de un programa de televisión, a lo que varios de los estudiantes mencionaron que les gustaría llegar a participar en un evento atlético, uno más dijo que le motivo ver las presentaciones.

Al día siguiente cuando llegaron a la cancha se logró percibir que platicaban sobre lo que se había analizado el día anterior en el aula, manifestaron su participación durante las actividades y expresaron interés durante la sesión. Se inició la clase realizando un círculo en la cancha, para de forma abierta hacer preguntas sobre lo visto en las presentaciones, la mayoría pedía la palabra para contestar los

cuestionamientos, lo que permitió identificar que los estudiantes si lograron adquirir el conocimiento de las presentaciones expuestas.

Después se realizó un calentamiento con diversos ejercicios, seguido de esto se realizó la pregunta: ¿Cómo se puede correr mejor?, la respuesta de varios fue “trotar sobre la cancha” preguntando que si así era la manera de hacerlo, cuando escuchamos distintas respuestas se explicó a los estudiantes la técnica de como correr, realizando un ejemplo de forma estática y después en movimiento, ellos realizaron los movimientos explicados, luego de varios intentos uno de los alumnos propuso que lo realizaran en filas pero de forma estática, al realizarlo preguntaron que si estaban ejecutando la técnica de una forma correcta.

Se explicó la actividad posterior: “Salidas rápidas”, al inicio debían estar en parejas, cada pareja con un balón, uno de los integrantes se acostaba boca abajo detrás de la línea de salida y su compañero debía lanzar el balón al aire, al tocar el suelo ellos se levantaban y salían corriendo por él. Al realizar unas tres veces este ejercicio cambiaban de roles, se planteó una pregunta: ¿Podemos realizar la salida de una forma distinta a la que hemos hecho?, a lo que una pareja puso un ejemplo en donde ahora se realizaba el ejercicio en tercias, de los dos que estaban acostados boca abajo, ahora estaban sentados y el que tomara primero el balón ganaba un punto, este se ejecutó varias veces cambiando las posiciones de salida que los niños proponían. Una alumna propuso que ahora todos al mismo tiempo salieran después de escuchar la voz: ¡A sus marcas, listos, fuera!, solo se realizó dos veces, a una distancia de 30 metros aproximadamente para luego pasar a la siguiente actividad (Véase anexo 21, pág. 118).

En el juego “Azules vs rojos” todos estaban situados por parejas, de espaldas, y a unos dos metros de distancia, además de estar divididos por una línea central. Al escuchar la palabra “azules” o “rojos” los alumnos del lado nombrado persiguieron a su pareja correspondiente del equipo contrario, tratando de tocarlos antes de que llegaran a la línea situada al fondo de la cancha. Para la forma de salida algunos de los estudiantes propusieron que se realizara sentados frente a frente, acostados, luego jugar piedra papel o tijera y a la señal, atrapar a la persona correspondiente.

Esta actividad ayudo a que los alumnos fueran poco a poco llegando a la calma, ya que se les daba un cierto tiempo de descanso para la siguiente oportunidad de salida, en algunas variantes de las que propusieron comenzaban sentados, acostados, en ocasiones de cucullas y así ir bajando la intensidad del juego para permitirles llegar a la relajación. Ya que finalizando esta actividad se formó un círculo en la cancha y se realizaron estiramientos, también algunos ejercicios de respiración, durante estos los alumnos platicaban sus experiencias que tuvieron y como se sintieron en cada una de las actividades.

### **3.2.2 Las carreras de velocidad.**

Para la siguiente clase se continúa reforzando la velocidad en el alumno, pero ahora mediante carreras, para poner a prueba esta habilidad con los demás compañeros de clase ya que es importante para ellos mejorar su velocidad para poder desarrollarla en sus ámbitos de la vida diaria; para cualquier tipo de deporte es algo que marca la diferencia de los demás competidores.

Según (Ortiz, 2004) define la velocidad como “la capacidad de reaccionar y realizar movimiento ante un estímulo concreto, en el menor tiempo posible, con la mayor eficacia y donde el cansancio aún no ha hecho acto de presencia” (pág. 97). Durante estas secuencias didácticas los alumnos pusieron a prueba una de las capacidades condicionales con las que cuentan y que en algunos casos no razonan, aunque casi siempre la experimentan.

- **Unidad didáctica: Conociendo el Atletismo.**
- **Sesión 2: Carreras de velocidad** (Véase anexo 12, pág. 109).  
**Intención pedagógica:** Que el alumno conozca el atletismo y las carreras de velocidad por medio de diversas formas jugadas.  
**Actividad:** “Voy por ti”, “El pañuelito” y “Transporte de cocos”.

Al iniciar la clase la primera indicación fue realizar un círculo y que cada alumno propusiera un ejercicio o movimiento para el calentamiento de las partes del cuerpo. Mientras concluía el calentamiento se fue explicando el propósito de esta sesión, para posteriormente pasar a explicar la primera actividad que se tenía planeada.

Luego de explicar “Voy por ti” se dividió al grupo en dos equipos y cada equipo se puso en fila viéndose frente a frente con el equipo contrario a una distancia de unos 20 metros. Cualquier alumno podía iniciar con la actividad, en esta ocasión Omar pidió ser el primero en arrancar. Avanzó hasta el equipo contrario pasando su mano por encima de la cabeza de sus compañeros hasta que decidió que Rodrigo fuera la persona que trataría de alcanzarlo antes de que él pudiese llegar a su lugar, logró llegar a su lugar sin que Rodrigo lo alcanzara, ahora él debería de

realizar la misma dinámica. Luego de ellos pasaron varios compañeros más para demostrar su velocidad (Véase anexo 22, pág. 119).

En seguida se explicó el juego llamado “El pañuelito”, el grupo se quedó organizado de la misma forma que en la actividad anterior, pero ahora el maestro en formación se colocó en un extremo de la cancha y entre las dos filas, sosteniendo un pañuelo en cada una de sus manos y con los brazos extendidos. A cada alumno de cada equipo se le asignó un número del 1 al 14, repitiéndose el número en la fila del equipo contrario, ya que el profesor diría un número y los niños con el mismo número saldrían corriendo a toda velocidad para tratar de robar primero uno de los dos pañuelos que él sostenía, cuando un niño robaba primero el pañuelito ganaba un punto para todo su equipo, al final el equipo que tuviera más puntos es el que ganaría.

Hubo conflicto entre los compañeros de los equipos ya que algunos niños estaban distraídos y al no reaccionar rápido al escuchar su número hacían ganar un punto al equipo contrario, lo que provocó molestia con algunos que, si estaban atentos y ganaban puntos para su equipo, al término de este juego los equipos concluyeron empatados con una cantidad de 14 puntos para cada equipo, lo que permitió un mejor ambiente durante la clase y cero conflictos.

La siguiente actividad que se realizó se llama “Transporte de cocos” en la cual se dividió al grupo en 4 equipos, colocados atrás de una línea de salida, cada equipo contaba con la cantidad de 10 conos (cocos). Al escuchar la señal de salida deberían ir transportando los cocos a un aro que se encontraba a unos 25 metros de distancia, cada integrante del equipo solo podía llevar un solo cono y regresar para dar salida a su siguiente compañero después de cruzar la línea de salida, ya

que si no cruzaban esta línea no podía salir el siguiente (Véase anexo 23, pág. 120).

Durante esta actividad Santiago propuso que la siguiente forma se transportar los cocos fuese con la cabeza, sin utilizar las manos y si a alguien se le caía debería regresar desde el principio, al escuchar los demás la propuesta de Santiago comenzaron a decir que era buena idea y que después lo querían realizar utilizando sus cuatro extremidades “caminando como cangrejos”, todos lo intentaron de las dos formas mencionadas, algunos lo realizaron rápido otros más solo lo intentaron, al notar las dificultades que algunos presentaron solo se realizó una vez y cuando termino el primer equipo se detuvo la actividad.

El comportamiento que los alumnos mostraron en las actividades fue bueno, se mantuvo un ambiente de respeto, se percibió el desempeño que tuvieron, al final agradecieron por la sesión porque al parecer les gusto y estaban satisfechos por lo que se trabajó.

### **3.2.3 Las carreras de vallas.**

Las carreras de vallas son modalidades que se ejecutan a velocidad, en donde los competidores deben culminar la prueba pasando una serie de barreras de madera o plástico llamadas vallas que se encuentran durante el recorrido que ejecutan, la medida de las vallas depende de la edad y el sexo del competidor. Esta sesión se planeó con el fin de fortalecer en ellos el conocimiento de las carreras de velocidad agregando las vallas como una variante.

Como hace mención (CADA, 2014) la carrera con vallas cortas se puede clasificar como una carrera mixta donde existe un componente acíclico determinado por el pasaje de la valla en el cual el deportista a través de una técnica eficiente debe minimizar el tiempo de pasada sobre esta (pág. 113).

- **Unidad didáctica: Conociendo el Atletismo.**
- **Sesión 3: Las carreras de vallas** (Véase anexo 13, pág. 110).

**Intención pedagógica:** Que el alumno conozca el atletismo y las diferentes pruebas de las vallas, además de que elabore este material para llevarlo a la práctica.

**Actividad:** “Elaboración de vallas de atletismo” y “Salto de vallas”.

Para esta sesión se solicitó a los alumnos el material necesario para elaborar vallas, en equipos de 4 personas se pusieron de acuerdo para ver quien llevaría cada cosa a la clase y pudiesen fabricar una valla por equipo. Una vez concluida la elaboración realizamos un calentamiento, trotando por toda la cancha y realizando ejercicios de asimilación de carrera.

Se colocaron las vallas a una distancia aproximada de unos 10 metros de cada una, se realizaron ejercicios de asimilación para el paso de la valla, después del primer ejemplo que se dio los alumnos fueron proponiendo más variantes de asimilación, Irving propuso un en donde debían pasar la valla solo con la pierna derecha y de regreso con la pierna izquierda.

Luego se realizó un ejemplo del “Salto de vallas”, se colocaron dos hileras de vallas, las que fabricaron ellos y unas más cortas que estaban en la bodega con el

material del profesor de educación física, todos intentaron saltar las vallas, la mayoría saltaron las que fabricaron tomando en cuenta que eran un poco más altas (Véase anexo 24, pág. 121).

#### **3.2.4 Las carreras de relevos.**

Tener conocimiento de las carreras de relevos es de mucha importancia en el Atletismo, ya que es la única modalidad en donde se presenta el trabajo en equipo. El objetivo de estas pruebas es trasladar la estafeta o testigo hasta la línea de meta lo más rápido posible y sin caerse, pasando por 4 corredores del mismo equipo. Para esto, se desarrolló una sesión en donde se pone a prueba el trabajo colectivo que los alumnos presentan.

Según (CADA, 2014) las carreras de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera (pág. 109).

- **Unidad didáctica: Conociendo el Atletismo.**
- **Sesión 4: Las carreras de relevos** (Véase anexo 14, pág. 111).  
**Intención pedagógica:** El alumno conoce el atletismo y las diferentes pruebas de relevos por medio de diversas formas jugadas.  
**Actividad:** “El rescate”, “Relevo del cono” y “Relevos 4x25”.

Los alumnos ya contaban con el conocimiento de lo que son las carreras de relevos o al menos tenían la idea de cómo se desarrollan. Al estar reunidos en la cancha se volvió a explicar la técnica para pasar la estafeta, se realizaron ejercicios de simulación que les permitieron calentar sus partes del cuerpo, Víctor propuso un ejercicio en donde se formaron equipos de 4 personas, alineados uno de tras de otro a un paso de distancia y mediante el movimiento de sus brazos realizaban el traslado de la estafeta (Véase anexo 25, pág. 122).

La primera actividad que se ejecutó fue “El rescate”, se realizaron 5 equipos donde los integrantes se colocaron en hilera atrás de un cono, excepto el capitán, que se colocó atrás de un cono a unos 25 metros de distancia. A la señal, el capitán corrió hacia el primer jugador de su equipo, lo tomó de su mano volviendo juntos al cono, desde allí, el jugador rescatado corrió hacia su grupo y tomó al siguiente compañero, no debían soltarse de la mano porque si lo hacían regresaban desde atrás, no hubo problema en este aspecto ya que todos lo realizaron de la mejor forma posible.

Con la misma organización de la actividad anterior, se explicó “Relevo del cono”, cada equipo tendría un cono sobre la línea de salida. A la señal el primero lo tomaba y salía corriendo, al término del recorrido lo colocaba otra vez en el suelo para que su compañero siguiente saliera y así terminar hasta que hubiesen pasado todos los integrantes. Mientras se realizaba el recorrido, Saúl preguntó: Profe, ¿Por qué no lo realizamos así? (Llevando el cono sobre su abdomen mientras se desplazaba con sus pies y sus manos al mismo tiempo), se escucharon comentarios sobre que sería muy difícil pero luego de realizarlo todos se comprobó que la mayoría lo hizo bien sin que cayera su cono.

Para continuar con la siguiente actividad se formaron equipos de 4 integrantes, se dijo que se realizaría una competencia de “Relevos de 4x25”, en total eran 7 equipos, primero participaron solo 4 y después los otros 3 equipos, al final se realizó una competencia entre los dos equipos que ganaron. Los alumnos que observaban se encontraban sentados en el centro de la cancha apoyando y gritando a los que estaban participando.

Al concluir, se sentaron todos en la cancha para dialogar sus experiencias y situaciones que se les presentaron. Durante las actividades se notó la unión que tuvo cada uno de los alumnos con el equipo asignado, la comunicación que tuvieron al ejecutarlas, ya que en algunas ocasiones los alumnos dialogaron en círculo y voz baja para llegar a un acuerdo tratando de que tuvieran un buen resultado y hacerse notar durante el juego.

Ya en el aula de clases los alumnos contestaron una ficha de autoevaluación donde dieron respuesta a algunas preguntas referentes con su desempeño en las actividades. La cual nos permite conocer si las actividades generan impacto en los alumnos (Véase anexo 6, pág. 98).

### **3.2.5 Los diferentes tipos de saltos.**

La presentación que se analizó en el aula de clases con distintas pruebas de Atletismo abordó tanto pruebas de pista como pruebas de campo, varias de estas fueron los diferentes tipos de saltos que se desarrollan en este deporte. Para esta sesión fue importante recordar la parte de la presentación en donde se expusieron los tipos de saltos, ya que al inicio se plantearon las siguientes preguntas:

¿Cuántos tipos de saltos se desarrollan en atletismo?, ¿cuáles son estos 4 tipos de saltos?, la primera pregunta la contestaron varios, para la segunda pregunta se pidió que no contestaran hasta que se le diera la palabra a alguien, la mayoría levantaron su mano para contestarla, a lo que Abril que fue la primera en levantar su brazo contesto: Salto de longitud, salto triple, salto de altura y salto con pértiga. Contestando bien a la pregunta, sus compañeros escucharon, varios mencionaron después que también recordaban la respuesta. Afirma (CADA, 2014) que “esta disciplina se divide en saltos horizontales y verticales” (pág. 121-167).

- **Unidad didáctica: Conociendo el Atletismo.**
- **Sesión 5: Los diferentes tipos de saltos** (Véase anexo 15, pág. 112).  
**Intención pedagógica:** El alumno conoce el atletismo y las diferentes pruebas de salto por medio de diversas formas jugadas.  
**Actividad:** “Salto de longitud”, “Los canguros” y “Relevos saltadores”.

Después de realizar las preguntas relacionadas con la presentación sobre los tipos de saltos se mencionó el objetivo de la clase. Después de realizar un calentamiento en donde se realizaron ejercicios de asimilación como “paso yogui”, “patada atrás”, “patada al frente”, entre otros.

Al inicio de la sesión se explicó la técnica del “Salto de longitud”, se colocaron varias colchonetas para caer sobre ellas y amortiguar el salto, luego de escuchar y ver la explicación los alumnos procedieron a intentar realizar un salto, primero lo realizaron de forma estática con pies juntos, ya cuando realizaron dos saltos así ahora tomaban impulso dando tres o cuatro pasos y después el salto y tratando de caer con sus pies juntos.

Al principio un par de niñas mencionaron que tenían miedo realizar los saltos, porque para ellas parecía peligroso, cuando lo intentaron la primera vez se dieron cuenta que con las colchonetas no se sentía fuerte el impacto ya que además caían sobre sus mismos pies, ya después de ir tomando confianza los realizaban de una mejor manera que al inicio.

Tan pronto como término la primera actividad se explicó la siguiente: “Relevos saltadores”, se dividió el grupo en 4 equipos, y se colocaron atrás de una línea de salida, a la señal del profesor debían salir saltando realizando un circuito con diferentes obstáculos, de regreso debían cruzar la línea y chocar la mano de su compañero siguiente para que pudiese salir, una vez que terminaron Constanza propuso que la siguiente forma de saltar fuese con los pies juntos, sin separarlos, porque si lo hacían deberían regresar desde el inicio, cuando terminaron de realizarlo solo hubo dos personas que separaron sus pies, los demás realizaron todo el circuito con sus pies juntos (Véase anexo 26, pág. 123).

En la siguiente actividad llamada “Los canguros” se mantuvieron con la misma organización anterior, ahora cada equipo contaba con un balón, al escuchar la señal, el primer integrante del equipo debía salir saltando trasladando el balón entre sus piernas, realizando un circuito con diferentes obstáculos, para luego regresar y dar el balón al siguiente compañero de equipo.

Varias ocasiones los alumnos perdieron el balón durante el recorrido, ya que intentaban realizarlo demasiado rápido ocasionando que al caer el balón se soltara de sus piernas y perdiendo tiempo al conseguirlo e iniciar el circuito desde el principio provocando que los otros equipos tomaran ventaja y terminaran primero en pasar todos los integrantes.

Al término de la clase los alumnos se notaban un poco exhaustos ya que fue un poco pesado estar realizando los circuitos varias veces, se formó un círculo, se realizaron estiramientos y ejercicios de respiración para que los alumnos pudieran volver a la calma.

### **3.2.6 Los lanzamientos.**

Al Atletismo comprende diferentes tipos de lanzamientos y cada uno contiene un objeto distinto, al ver las presentaciones causo asombro a los alumnos ver estos tipos de pruebas, ya que observarlas no es común para ellos, mucho menos llevarlas a la práctica.

(CADA, 2014) “El propósito en las pruebas de lanzamiento es maximizar la distancia cubierta por el implemento” (pág. 75)

- **Unidad didáctica: Conociendo el Atletismo**
- **Sesión 6: Los lanzamientos** (Véase anexo 16, pág. 113)

**Intención pedagógica:** El alumno conoce el atletismo y las diferentes pruebas de lanzamientos, adquiere el gesto elemental del lanzamiento de la bala y elabora este material para llevarlo a la práctica.

**Actividad:** “Elaboración de material”, “El lanzamiento de peso” y “Competimos”.

La sesión anterior a este se pidió a los alumnos que trajeran el material que se necesitaría para la “Elaboración de una bala”, se pidió una bolsa de plástico, un

puño de tierra, una media o calceta y una cinta de aislar. Para iniciar a elaborarla se introdujo el puño de tierra en la bolsa de plástico y esta bolsa con tierra se colocó dentro de la media, se hizo un nudo a la media y se cortó el resto que no servía, luego se envolvió con la cinta de aislar formando una pelota que llamamos “Bala”. El proceso de elaboración no tardó más de 10 minutos lo que permitió tener el tiempo suficiente para desarrollar las siguientes actividades.

Una vez que terminaron todos, salieron a la cancha y se explicó “El lanzamiento de peso” por medio de las balas elaboradas, luego de la explicación se realizó un calentamiento en donde cada uno manipulaba su material para familiarizarse con este y así permitir un buen desarrollo de la sesión. Se dispersaron por toda la cancha y realizaron varios lanzamientos, algunos se colocaron en parejas otros más realizaron sus lanzamientos hacia la pared para no perder tanto tiempo en ir por su bala (Véase anexo 27, pág. 125).

Después de realizar bien el calentamiento, varios lanzamientos que ejecutaron y las correcciones que se les marcaron en algunas ocasiones, se mencionó que se realizaría una competencia para saber que alumna y que alumno eran los que más lejos lanzaban la bala. Solo tenían una oportunidad de realizar su lanzamiento para agilizar la actividad y no perder tiempo. Santiago fue el alumno que más lejos lanzó la bala logrando 7.4 metros en su lanzamiento, en el caso de las mujeres Alexa fue quien lanzó más lejos logrando hacerlo a una distancia de 6.69 metros (Véase anexo 28, pág. 126).

Al final de la sesión los alumnos avanzaron a su salón de clases, ya estando todos en sus lugares se repartió una ficha de autoevaluación para que la contestaran a su criterio. Al analizar las respuestas se llega a la conclusión que ellos consideran

ellos que las actividades que realizaron durante la clase son benéficas para algunos ámbitos de su vida diaria (Véase anexo 7, pág. 100).

### **3.3 El impacto del Atletismo en los niños de educación primaria.**

Para los alumnos de educación primaria en ocasiones puede llegar a ser aburrido ser partícipes de una clase donde se exponen las bases de un deporte el cual no es de su interés, en cambio, cuando en un grupo existen varios estudiantes a los que realmente les interesan los deportes y tienen cualidades físicas, tratarán de motivar a sus compañeros y algunos más los verán como un ejemplo a seguir.

Durante sus clases el educador físico debe ser persuasivo con sus alumnos para tratar de inculcar en ellos los valores y los hábitos deportivos, además de hacerle saber al niño los beneficios que la práctica deportiva les proporciona, de esta forma reflexionen y nazca en ellos el interés por practicar algún deporte o realizar alguna actividad física.

Por medio de estrategias didácticas, juegos y actividades que se planeen se debe observar la forma en la que el alumno recibe cada una de estas actividades, el tipo de relación que establece con sus compañeros durante estas, las habilidades o destrezas que emplea, el interés que demuestra, el rendimiento que posee, si hay dificultades, la forma de expresión, los recursos que utiliza y si esta razonando la actividad.

Por este motivo, se plasmó en el diario de trabajo cada una de las sesiones que fueron impartidas al grupo, esto para tener conocimiento de los sucesos más relevantes con relación a los niños, lo que permitió ver si hubo dificultades, en que actividades se desarrollaron mejor y los distintos acontecimientos que ocurrieron en las clases.

Para un alumno de primaria, recibir una clase en donde los juegos y actividades tienen como propósito desarrollar o mejorar alguna de sus capacidades físicas puede llegar a ser muy común, pero cuando estas capacidades que se pretenden desarrollar tienen como propósito desarrollar el gesto en una disciplina deportiva cambia la forma en la que el niño recibe las actividades.

Como se mencionó anteriormente, el atletismo es un deporte en donde las habilidades motrices básicas y los movimientos naturales del ser humano son la base para el desarrollo de las especialidades que lo conforman, no es necesario poseer una habilidad especial, ni tener características poco comunes, son movimientos naturales como correr, saltar y lanzar los que se trabajan para mejorar, aunada la técnica o el gesto que se emplea y que consecuentemente viene después de identificar la habilidad.

Cuando en un grupo de alumnos la clase de educación física tiene como propósito el desarrollo de la fuerza y al mismo tiempo adquirir el gesto de los lanzamientos todos son beneficiados al recibir estas sesiones, pero habrá algunos que les ayude más que otros, algunos otros tendrán otras prioridades lo que provocará que tengan un menor rendimiento por falta de interés.

Estas situaciones se presentaron muy seguidas en las sesiones que se impartieron con nuestro grupo de estudio, como se sabe todas tenían propósitos distintos encaminados a la mejora de las diferentes habilidades o movimientos que las especialidades del atletismo demandan, era importante que los alumnos adquirieran el gesto y conocieran cada una de las modalidades que este deporte presenta y aunque la gran mayoría de los niños se mostraba muy participativos durante las clases, las condiciones que se presentaban algunas veces no eran favorables pero tampoco afectaban en gran medida.

Sin embargo, se realizó el mayor esfuerzo para que los juegos y actividades que se planearon para el desarrollo de este tema fueran del gusto del alumno, para que se divirtieran, conocieran cosas nuevas, socializaran aún más con sus mismos compañeros y sobre todo tomaran conciencia de los aportes que durante el transcurso del ciclo escolar tuvieron al trabajar la iniciación deportiva al atletismo y lo que continuar con este proceso presentaría en su vida en un futuro.

En la unidad didáctica que lleva de nombre “Jugando al Atletismo” se elaboraron distintas sesiones con relación a juegos que beneficiaron el desarrollo del gesto motor que se aplica en distintas modalidades de este deporte, que brindó un conocimiento significativo en cada uno de los alumnos del grupo.

- **Unidad didáctica: Jugando al Atletismo.**
- **Sesión 1: Técnica de carrera** (Véase anexo 17, pág. 114).

**Intención pedagógica:** Mediante la iniciación deportiva escolar el alumno conoce el atletismo y mejora su técnica de carrera en diferentes situaciones motrices.

**Actividad:** “Sálvese quien pueda”, “Más rápido que mi compañero” y “Recoge los conos”.

Que el alumno mejorara su técnica de carrera fue el objetivo principal de esta sesión, así que en las actividades que se emplearon pusieron a prueba en todo momento la carrera, se mantenían corriendo de un lado a otro y casi siempre era en baja intensidad, pocas veces la intensidad era alta.

Para iniciar la clase se realizó el calentamiento con ejercicios de asimilación de carrera. Seguido se explicó el juego “Sálvese quien pueda”, en donde todos sentados en el centro de la cancha escuchaban atentos a uno de los jugadores contar una historia corta y al final gritaba la frase “Sálvese quien pueda”, todos salían corriendo evitando que esta persona los atrapara, ya que si lo hacía ahora el atrapado debía tomar su puesto.

Rodrigo propuso que al levantarse en lugar de salir corriendo debían salir saltando en un pie. De esta forma fue más sencillo que se logran atrapar después de gritar la frase. Luego de algunas salidas así propusieron que la forma en que se desplazarían fuera en 4 puntos, ya sea a gatas o como ellos pudieran.

En seguida cambiamos de actividad, seguimos sentados en el centro de la cancha para el explicar el juego “Más rápido que mi compañero”. Debían escoger una pareja y colocarse frente a frente, cada jugador tenía un cono a unos 8 metros detrás, ya que el profesor lanzaría una pelota y al caer ellos saldrían corriendo girar el cono y regresar lo más rápido posible a su lugar.

Durante este juego se notó la competitividad de los alumnos, todos lo realizaron muy rápido, luego se cambiaron las parejas quedando incluso mujeres con hombres, en muchos casos así las mujeres demostraron ser más rápidas que algunos de sus compañeros.

Para la última actividad se realizaron 4 equipos y se colocaron detrás de una línea de salida. A la señal todos los jugadores que estaban al frente debían situar una cierta cantidad de conos en un recorrido en línea recta hasta la mitad de la cancha, esta persona debía regresar y chocar la mano con su compañero siguiente para que este saliera a recoger cada uno de los conos situados. Se seguía esta secuencia hasta que todos los integrantes del equipo realizaran el circuito.

Luego de que todos realizaron el recorrido, propusieron que la forma de trasladarse sería saltando con los pies juntos, lo que pareció ser un poco exhausto ya que algunos mencionaron que era cansado esta forma, por este motivo solo se realizó una vez. Formaron un círculo en la cancha y realizaron diferentes ejercicios de estiramientos.

Ya en el aula de clases, como autoevaluación se realizaron una serie de preguntas a los alumnos, que permitieron conocer si las actividades fueron del agrado de ellos, si presentaron dificultades al realizarlas, el cómo se sintieron luego de ejecutarlas y si practicarían fuera de la escuela estas actividades (Véase anexo 8, pág. 102).

Los resultados de las preguntas de estas autoevaluaciones permiten conocer que el atletismo por medio de la educación física causa un gran impacto en la vida de los estudiantes ya que en las respuestas a las preguntas planteadas se obtiene un porcentaje mayor al 50 por ciento favorable.

Algo importante a destacar es que, durante la quinta jornada de práctica docente, la maestra del grupo estaba trabajando con los alumnos el tema de “La carta y sus partes”. De tarea les pidió que redactaran una carta a alguna persona importante para ellos, luego de revisarlas por ella debían entregarlas a los destinatarios. Se agradeció mucho a varios de estos alumnos, ya que redactaron la carta para mí, agradeciendo en algunos casos por los conocimientos brindados referente al Atletismo y los momentos vividos durante las sesiones impartidas (Véase anexo 37, pág. 143).

### **3.4 El deporte como impacto social.**

Para la sociedad hoy en día practicar deportes es sinónimo de popularidad, sabemos todos que la práctica deportiva es buena para la salud física y mental, aporta una gran cantidad de beneficios, algunos pueden ser visibles a simple vista, algunos no por ser internos, otros se dan a conocer conforme el tiempo que ha sido invertido a la práctica.

Existen disciplinas deportivas que son más importantes para la sociedad o que tienen mayor seguimiento, esto se debe a los medios de comunicación y a las empresas que los apoyan. El atletismo ha llegado a ser uno de esos deportes, y

aunque en realidad la gente tenga preferencia por otros, es un deporte que sigue creciendo.

Muchas empresas buscan atletas destacados para dar a conocer sus servicios o productos por medio de ellos, ya que en la actualidad las redes sociales son el principal medio de comunicación y por lo tanto las noticias se hacen virales más rápido, de esta forma dando a conocer la marca o empresa. Es por esto que existe una gran cantidad de deportistas tratando de llamar la atención de esas marcas para poder recibir un patrocinio o estímulo que les permite seguir creciendo dentro de sus disciplinas deportivas. Esto es una situación que en algunos casos motiva a los niños de primaria a practicar deporte ya que ven a sus "ídolos" siendo patrocinados por empresas importantes y ahí nace el deseo de llegar a ser como ellos.

La imagen de los deportistas casi siempre se ve en personas jóvenes, pero para realizar deporte no importa la edad, los beneficios que se aportan son tan importantes que la edad en la que se practica no importa, lo realmente importante es nunca dejar de realizarlo para que la mente y el cuerpo se mantengan en perfectas condiciones. Por esta razón es importante tener una buena educación deportiva desde temprana edad, muy recomendable es desde la educación primaria.

Por otro lado, existen muchas personas que la práctica deportiva la ven como un medio para mostrarse en sus redes sociales, para ganar seguidores, o simplemente por vanidad, sin embargo, son muy pocas las personas que verdaderamente entrenan y practican un deporte para tratar de mejorar y superarse.

Uribe Pareja y Gaviria Cortez (2009) establecen que el deporte es un medio de educación y una herramienta pedagógica importante de la que es posible disponer para formar a los niños y niñas. Para ellos inculcar el deporte en los niños aporta beneficios que beneficiaran su crecimiento, su desarrollo físico, desarrollo psicomotor y socio motriz, perfeccionamiento de los movimientos corporales, entre otros que en edad escolar son de mucho apoyo y sustento para un mejor desenvolvimiento académico.

Para un niño en etapa escolar realizar algún deporte representa solo una forma de pasar el tiempo, ya que ellos no deben realizar entrenamientos pesados ni rutinas agotadoras. La iniciación deportiva en esta edad conlleva al alumno a solo conocer lo más básico del deporte, tratando de que este proceso sea agradable para él y que no represente una carga más en su vida.

Una característica muy importante de los beneficios que este proceso aporta a los niños es que puede llegar a corregir posibles defectos físicos y ayuda a superar en ocasiones enfermedades como el asma. Por otro lado, es un favorecedor en el crecimiento y desarrollo de los huesos y los músculos de los niños que lo practican constantemente.

Instruir al niño a seguir reglas, frenar impulsos excesivos, aceptar las características de los demás que pueden ser superiores a las suyas, superación de la timidez y educar a tener ciertas responsabilidades son beneficios muy importantes que el proceso de la iniciación deportiva al atletismo brinda a los alumnos.

La unidad didáctica “Jugando al Atletismo” tuvo como intención pedagógica que: al término de la quinta jornada de práctica el alumno por medio de juegos y actividades relacionados con la iniciación deportiva escolar pone a prueba sus capacidades, habilidades, destrezas motrices en un pequeño evento de competencias de atletismo. Esta unidad conlleva una de las sesiones más importantes para el desarrollo de este documento, en ella se planeó el proyecto para la actividad de cierre de jornadas de práctica docente, el cual representa la sesión más significativa para los alumnos.

- **Unidad didáctica: Jugando al Atletismo.**
- **Cierre del documento: Las Mini Olimpiadas** (Véase anexo 18, pág. 115).
- **Actividad:** Evento de atletismo con las pruebas de 100 metros, 400 metros, salto de longitud, lanzamiento de bala y carreras de relevos.

Para este evento se gestionaron las instalaciones de la Unidad Deportiva Universitaria (UDU) con la Licenciada Herlinda Cruz, administradora de servicios estudiantiles de la UASLP. Al igual que un autobús que transporte a los alumnos desde la institución hasta las instalaciones de la UDU y de regreso (Véase anexo 38, pág. 145).

Dos semanas antes se envió a los padres de familia un comunicado en donde se dieron a conocer las consideraciones para la visita a la pista atlética de la UDU y los horarios. Este mismo debía ser llenado por los padres de familia con los datos e información exacta del alumno, además con la firma de autorización a la visita (Véase anexo 39, pág. 146).

Los padres de familia ya estaban enterados de este evento, se les había informado desde una reunión en donde me presenté con ellos y les hice saber los propósitos que tenía planeado desarrollar con sus hijos ya que habían demostrado ser un grupo con características muy favorables. Era importante el consentimiento de los padres para que los niños pudiesen concluir con este proceso (Véase anexo 29, pág. 128).

Un día anterior al evento se formaron equipos de 4 integrantes y se mencionó el orden en que se desarrollarían las pruebas, cada uno participaría solo en una de las cuatro pruebas y al final por equipos se realizaría la prueba de los relevos. Los equipos eran mixtos y se buscó que cada integrante tuviese habilidades diferentes ya que entre ellos mismos se pusieron de acuerdo para ver quien realizaría la prueba en donde tuviese más capacidad para que al realizarla tuvieran un mejor desempeño.

Los 100 metros planos fue la primera prueba en desarrollarse, después de un calentamiento los 6 participantes manifestaron que se sentían listos para iniciar. El profesor Gonzalo ayudo a dar la salida. El participante ganador de esta prueba fue el alumno Omar Yael Díaz, con un tiempo de 13.89 segundos (Véase anexo 30, pág. 130).

La siguiente prueba en desarrollarse fue el salto de longitud. Los siguientes 6 participantes tuvieron la oportunidad de realizar su calentamiento en la fosa de arena, lo que era algo nuevo para ellos, aunque ya habían realizado saltos en colchonetas y una gran variedad de juegos en donde pusieron a prueba su habilidad del salto. Después del calentamiento cada uno de los participantes realizó 3 saltos de los cuales se medirían y se tomaría el mejor salto para sacar un

ganador. Francisco Javier Olivares fue el participante quien ganó esta prueba, teniendo su mejor salto con 2.96 metros (Véase anexo 31, pág. 132).

Los 400 metros planos fue la prueba siguiente en realizarse. Realizaron un calentamiento conforme a la distancia que corrieron, para esta prueba se necesitó de un gran esfuerzo de parte de los participantes, aunque cuentan con una buena capacidad de resistencia nunca habían participado en una competencia. El participante que ganó esta prueba fue Rodrigo Rivero con un tiempo de 1 minuto y 29 segundos, el cual menciono que se sentía muy emocionado de haber logrado llegar primero y que le gustaría competir con personas de otras instituciones (Véase anexo 32, pág. 134).

Seguido se desarrolló la prueba de lanzamiento de bala, realizaron un calentamiento articular para no tener lesiones, cada participante tuvo la oportunidad de lanzar 3 veces la bala, mismos que fueron medidos con la mayor precisión. Quien logró un mejor desempeño en esta prueba fue el alumno Axel Ramírez con su mejor lanzamiento de 4 metros y 33 centímetros (Véase anexo 33, pág. 136).

La última prueba que se llevó a cabo fueron los relevos 4x100 metros, todos los alumnos participaron de forma colectiva. Omar Yael, Constanza Gámez, Ángel García y Diana Gómez demostraron su buen trabajo en equipo y un buen desempeño en esta prueba, ya que fue el primer equipo en cruzar la línea de meta (Véase anexo 34, pág. 139).

Al término del evento se realizó una pequeña ceremonia de premiación en donde se otorgó una medalla simbólica a todos los participantes que obtuvieron el primer lugar. Cada que los alumnos terminaban su prueba se les proporcionó una botella de agua para evitar la deshidratación.

Durante las pruebas individuales se alcanzó a percatar que los alumnos que se encontraban participando eran apoyados por sus compañeros de equipo que en ese momento se encontraban en las gradas, esto fue bueno de parte de ellos ya que así lograban motivar a estas personas durante su competencia.

Al finalizar la actividad hubo más de 3 estudiantes que mencionaron que querían formar parte de un equipo de Atletismo e incluso nombraron a algunos atletas de prestigio diciendo que querían llegar a ser como ellos. Sabían que con dedicación, disciplina y trabajo podrían llegar a lograr grandes cosas.

Se contó con la ayuda del profesor de educación física y la maestra de grupo, gracias a ellos la disciplina se mantuvo durante todo el evento, siempre de una forma agradable, se mantuvo un ambiente de respeto, no sucedieron accidentes y tampoco inconformidades, culminando con éxito esta sesión de cierre.

### **3.5 La importancia de inculcar hábitos deportivos en la educación primaria.**

La práctica deportiva en los niños de educación primaria ha disminuido de forma considerable, cada vez son menos las personas en educación básica que comparten el gusto por realizar actividades físicas y deportivas, en varios casos esto se debe a que la mayoría de ellos cuentan con dispositivos electrónicos como celulares o tablet's, que sus mismos padres les proporcionan, pasan mucho tiempo frente a esos dispositivos ocasionando que pierdan la noción del tiempo y dejen de hacer sus deberes y obligaciones.

La iniciación deportiva al atletismo es un medio tan benéfico para los alumnos, ya que por este proceso pueden quemar todas esas energías que llevan dentro, sacando el máximo provecho de ellas y alcanzando objetivos que se planteen; de esta forma ir dejando de lado o utilizando sus dispositivos menos frecuentes que lo habitual. Además, que puedan lograr metas a corto plazo y sea la base para desarrollar de forma más específica un deporte.

Es muy amplia la importancia que la iniciación deportiva brinda a los alumnos, un aspecto relevante es que fortalece el carácter del niño al igual que sus valores y principios morales. Los niños más destacados en la práctica deportiva inspiran a más niños y se convierten en ejemplos a seguir tanto en la escuela como en su entorno social.

Ayuda también a comunicarse con otros niños y así poder trabajar en equipo, de esta manera lograr en conjunto un objetivo siendo beneficiados todos los

integrantes del equipo. Igualmente, para tomar conciencia de que en ocasiones se logran esos objetivos y otras veces no se alcanzan, pero esto que les sirva como experiencia para que sigan en el proceso y se motiven unos a otros.

Formar vínculos sociales, que se comprenda que en la práctica deportiva no existen enemistades, ayuda a los niños a conocer a más personas y de esta manera formar amigos, ya que el deporte es un medio muy bueno para unir a las personas, dejando de lado todo tipo de clases sociales y distinciones que afecten la socialización.

En distintos eventos deportivos se ha visto a la mayoría de las personas que asisten conviviendo, jugando, divirtiéndose, emocionándose y haciendo amigos nuevos, dejando de lado y sin darle importancia a problemas e inconvenientes políticos o de religión que pudiesen existir entre sus naciones o círculos sociales.

Cuando se realiza de la forma adecuada, toda actividad física genera un beneficio físico para el cuerpo. Correr es una de las actividades de manera natural que el ser humano siempre ha realizado. Es realizada para trasladarse y desplazarse o simplemente por gusto ya que el hombre cuenta con esa capacidad de manera innata.

“El atletismo es un deporte integrador, que se practica en cualquier lugar del mundo y que no necesita un lugar específico para practicarlo o un complemento como en otros deportes. Lo único que se necesita es mucha fuerza de voluntad” (*Atletismo*, 2014).

En lo personal, el inculcar en mis alumnos la práctica deportiva era ya una ventaja pues como ya lo han mencionado diversos autores esta disciplina por si sola atrae ya muchos valores con ella. Al realizar las actividades también se trabajaron algunos valores en específico como el compañerismo, igualdad, amistad, respeto, obediencia, responsabilidad, entre otros que marcaron la diferencia con el desarrollo de las sesiones y para mantener un ambiente sano y de buena convivencia escolar.

#### 4 CONCLUSIONES.

Después de haber trabajado con este tema de estudio que de manera personal alcanza motivarme bastante y me llena de orgullo. Se logró llevar a cabo un proceso de iniciación deportiva con un grupo de estudio que aceptó dicho proceso. Este trabajo aporta conocimientos que en un futuro podrían impulsarme a desarrollar proyectos relacionados con este tema, en donde se llegara a beneficiar la población estudiantil de nuestro estado.

Profesionistas relacionados con áreas de la salud física, deportes o educación pueden tener sustento en este trabajo, ya que puede servir de apoyo para estas distintas áreas fortaleciendo aspectos favorables que en este se añaden y complementan. Así mismo, puede fungir de base para proyecciones que maestros o entrenadores estén desarrollando en sus ámbitos laborales.

Cabe mencionar que el apoyo de todos los docentes que formaron parte de nuestra formación educativa ayudó bastante para poder adquirir los conocimientos que la licenciatura en educación física exige para los docentes en formación, ya que ellos brindaron su máximo esfuerzo para que nosotros como alumnos lográramos conseguirlos.

Gracias a la disposición de los alumnos se lograron con éxito los propósitos que al inicio se plantearon. Durante las primeras sesiones de práctica se notó en algunos de ellos que mostraban desinterés por las clases que se les impartían, quizás fue porque estas no eran de su agrado o distintos factores que se desconocen. Sin

embargo, luego de varias sesiones impartidas se logró tener la atención de todos, su comportamiento fue distinto.

Este documento permitió a los alumnos adquirir el conocimiento de los principios básicos del Atletismo, los cuales le permitirán tener un mejor desarrollo en distintos ámbitos de su vida diaria. Aprender a ejecutar el gesto que se emplea en distintas pruebas del atletismo ya sean desarrolladas en pista o en campo ya que todas las sesiones didácticas elaboradas fueron en base a estrategias didácticas relacionadas a la iniciación deportiva de este excelente deporte.

El avance que los alumnos tuvieron durante este proceso fue considerable, ahora se notan un poco más motivados al salir a la clase de educación física, en algunos casos se notó una mejor conducta que los estudiantes mostraban en comparación al inicio del curso escolar, aunque son pocos estos casos es un buen dato que probablemente se logró mejorar este aspecto gracias a el tema de estudio con el que se trabajó.

Es importante que estos alumnos continúen este proceso en su siguiente ciclo escolar, ya que para ellos les permitirá seguir obteniendo una gran cantidad de beneficios que la iniciación deportiva ofrece cuando este proceso se prolonga y se busca seguir avanzando, dejando de lado la iniciación deportiva para entrar a lo que es el deporte en específico.

Al parecer se cumplieron todos los propósitos que se plantearon al inicio de este procedimiento, por medio de las sesiones de educación física que fueron impartidas durante nuestras jornadas de práctica docente en la institución, el

principal de estos fue que los alumnos favorecieron su iniciación deportiva escolar, dándoles oportunidad a ellos de poder continuar con este proceso, gracias a que ya cuentan con la base y un buen avance en este desarrollo.

La sesión de cierre da respuesta al último de los propósitos y más importante, ya que se desarrolló un pequeño evento de atletismo en las instalaciones adecuadas, durante este se notó la destacada participación de cada uno de ellos, poniendo a prueba su potencial individual en una prueba o modalidad en específico.

Durante las sesiones, para los alumnos quedó claro el significado de distintas concepciones que mediante las clases y la retroalimentación se fueron fortaleciendo, como el significado de iniciación deportiva, atletismo y las pruebas o modalidades más comunes que este deporte comprende y los distintos eventos en donde son desarrolladas. Se percató de igual forma que los alumnos mejoraron sus hábitos de higiene y salud personal, controlaban de una mejor forma sus emociones y tenían una mejor forma de desarrollarse con sus compañeros.

El personal de la Escuela Primaria Mártires de Río Blanco siempre brindo el apoyo para que durante las sesiones de clase no hubiese ninguna interferencia para que pudiesen ser desarrolladas de una forma correcta y benéfico todo en fin para que el proceso de este documento se lleve bien y no se tuviera problemas. En especial el profesor de Educación Física Gonzalo Gonzales que siempre estuvo pendiente durante las sesiones, apoyando, compartiendo comentarios constructivos, dando siempre un buen ejemplo de lo que un profesor en educación física representa.

## 5 BIBLIOGRAFÍA.

- Arrondo, A. (2013). Pruebas para valorar las cualidades físicas básicas de los alumnos en Educación Física. Noviembre, 2013, de EFDeportes Sitio web:  
<http://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm>
- Baena, A. (2016). El juego motor como actividad física organizada en la enseñanza y la recreación. Febrero, 2019, de EmásF, Revista Digital de Educación Física Sitio web: <http://emasf.webcindario.com>
- Blanes, A. (2016). La Teoría de las inteligencias múltiples. Abril 12, 2019, de Bioinformática Sitio web:  
[http://bioinformatica.uab.cat/base/documents/genetica\\_gen/portfolio/La%20teoria%20de%20las%20Inteligencias%20m%C3%BAltiples%2016\\_5\\_25P23\\_3\\_27.pdf](http://bioinformatica.uab.cat/base/documents/genetica_gen/portfolio/La%20teoria%20de%20las%20Inteligencias%20m%C3%BAltiples%2016_5_25P23_3_27.pdf)
- Blázquez, D. (1986). *La iniciación a los deportes de equipo*. Ed. Martínez Roca. Barcelona.
- Blázquez, D. (1995) *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Inde. Barcelona.
- Blázquez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. España: INDE.
- Blázquez, D. (2013). Concepto de iniciación deportiva. Junio 19, 2014, de INDE Editorial Sitio web:  
<http://editorialinde.tumblr.com/post/89263467072/concepto-de-iniciaci%C3%B3n-deportiva>
- Cancio, R., & Calderí, O. (2010). Consideraciones a tener en cuenta para la iniciación deportiva. Junio 4, 2019, de Efdeportes.com Sitio web:  
<https://www.efdeportes.com/efd141/consideraciones-para-la-iniciacion-deportiva.htm>

- Capel, Susan & Leah, Jean (2002). *Reflexiones de la educación física y sus prioridades*. México: SEP (Biblioteca para la Introducción actualización del maestro. Serie Cuadernos).
- Capel, Susan (2002), "La educación física y los deportes", en Susan Capel y Jean Leah, *Reflexiones de la educación física y sus prioridades*, México, SEP (Biblioteca para la actualización del maestro. Serie Cuadernos).
- Cervantes, L., Agular, L., & Acitores, V. (1995). *Juegos Predeportivos Iniciación al deporte*. México: TRILLAS.
- Cetina A., Reyna R., & Martínez M. (2003). *Educación Física 1. En forma para la vida*. México: Pearson Educación.
- Confederación Argentina de Atletismo (CADA). (2014). *Manual del entrenador*. Argentina: CRD-IAAF.
- Editorial. (2014). *Atletismo*. abril 04, 2019, de Importancia.org. Sitio web: <https://www.importancia.org/atletismo.php>
- Hernández Moreno, J. (1988). *Baloncesto: Iniciación y entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Hernández, J. (1994). *Fundamentos del deporte Análisis de las estructuras del juego deportivo*. España: INDE.
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2016). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT MC 2016)*. Abril 23, 2019, de Instituto Nacional de Salud Pública Sitio web: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>
- Le Boulch, J. (1989). *El deporte educativo Paicocinética y aprendizaje motor*. Paris: Les Editions ESF.
- Navarro, V. (2010). *El afán de jugar Teoría y práctica de los juegos motores*. Barcelona, España: INDE.
- Oliver, J. (2003). *1169 Ejercicios y juegos de atletismo*. Barcelona: Paidotribo.

- Ortiz, R. (2004). Velocidad. En *Tenis: Potencia, velocidad y movilidad* (97). Barcelona: INDE
- Parlebas, P. (1981) *Contribución a un léxico comentado sobre la ciencia de la acción motriz*. París: Insep.
- RAE. (2018). Educación. junio 2, 2019, de Real Academia Española Sitio web: <https://dle.rae.es/?id=EO5CDdh>
- SEP (1994). Programa de educación física. México: SEP.
- SEP. (2002). Orientaciones académicas para la elaboración del documento recepcional 7º y 8º. México. Plan de estudios 2002. Licenciatura en Educación Física. México: SEP.
- SEP. (2002). Plan de estudios 2002. Licenciatura en Educación Física. México: SEP.
- SEP. (2002). Taller de análisis del trabajo docente y diseño de propuestas didácticas I y II. Plan de estudios 2002. Licenciatura en Educación Física. México: SEP.
- SEP. (2005). Lineamientos para la Organización del Trabajo Académico durante Séptimo y Octavo semestre. Licenciatura en Educación Física. México: SEP.
- SEP. (2017). Aprendizajes clave. México: SEP.
- Telles, L. (2015). El atletismo, deporte Rey. junio 2, 2019, de Milenio Sitio web: <https://www.milenio.com/opinion/laura-telles/columna-laura-telles/el-atletismo-deporte-rey>
- Uribe Pareja, I. D., & Gaviria Cortés, D. F. (2009). Teorías y Modelos en la Enseñanza de la Iniciación Deportiva. En I. D. Uribe Pareja, D. F. Gaviria Cortés, B. E. Chaverra Fernández, & P. A. Vélez Castañeda, *Guía Curricular Para la Educación Física: Pedagogía de la Motricidad, Iniciación Deportiva, Desarrollo Humano y Elementos Curriculares*. (Segunda ed., pág. 51). Medellín: Litoimpresos y Servicios.

- Valero J. (2016). Apuntes de educación física. Junio 3, 2019, de Studylib  
Sitio web: <https://studylib.es/doc/5416275/tipos-de-salidas-en-las-carreras-de-atletismo-salida>
- Zamora, J. (2010). Manual De La Enseñanza Técnico-Methodológica Del Atletismo Nivel Primario. Guatemala: IDETEC.

# ANEXOS

**Anexo A Evaluaciones.**  
**Anexo 1.**

ANEXO 3

FICHA DE AUTO EVALUACIÓN NOMBRE DEL ALUMNO: América Paloma Moreno Pardo. FECHA:	
PREGUNTAS	
1.- ¿Qué habilidades necesito mejorar en mi práctica?	correr, lanzar y saltar
2.- ¿De qué manera puedo mejorarlas?	Practicándolas
3.- ¿Las clases de Educación Física me han beneficiado en algún aspecto?	Si en mi salud
4.- Escribe tu opinión personal, aporte o sugerencia sobre la sesiones de Educación Física	Pues mi opinión es que son buenas clases mejores las que el ciclo pasado son divertidas y me ayudan en mi salud

Al término de la sesión de Educación Física, una de las alumnas contesto estas preguntas en donde ella considera que las clases que se le imparten benefician su salud.

## Anexo 2.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO

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

CT: 24DPR2172M MARTIRES DE RIO BLANCO      CICLO ESCOLAR: 2018-2019      MOMENTO: ASIGNATURA:      FECHA: 30/08  
DOCENTE:      GRUPO: 5-A

No.	NOMBRE DEL ALUMNO	CONTROL ASISTENCIA																
1	ALVARADO LAGUNA SANTIAGO	4	5	1	1				2	5	2	4						
2	BALDERAS GUERRERO ALEXIA DEL CARMEN	4	5	1	1				3	5	1	1						
3	BARRANCO QUISTIANO JOSE EDUARDO	3	4	1	1				2	5	1	1						
4	CARDENAS CHAPARRO SAUL YANDEL	3	4	1	1				2	5	1	3						
5	CRUZ VARGAS ANA VALERIA	4	5	1	1				4	5	1	3						
6	DIAZ ESPARZA AGUILAR OMAR YAEL	5	5	1	1				5	5	1	3						
7	GAMEZ JUAREZ CONSTANZA	5	4	2	3				3	5	1	5						
8	GARCIA RIOS ANGEL GABRIEL	2	5	1	1				3	5	1	1						
9	GOMEZ PEREZ DIANA LAURA	5	5	2	1				4	5	1	1						
10	HERNANDEZ CUELLAR NOHEMI ABRIL	5	5	1	5				4	5	1	5						
11	HERNANDEZ JIMENEZ ESTRELLA GUADALUPE	3	5	1	2													
12	LARA IBARRA ORLANDO XAVIER	3	4	1	1				4	5	1	1						
13	LIMA SALAS DAVID EMMANUEL	4	5	1	1				4	5	1	1						
14	MEDELLIN ROMERO JENNIFER FABIOLA	5	4	1	1				4	5	1	1						
15	MENDOZA BRIONES JASMIN ALEJANDRA	5	5	1	1				4	5	1	1						
16	MONREAL ROMERO ALEXA GERALDINE	3	5	1	1				3	5	1	1						
17	MORENO PARDO AMERICA PALOMA	5	5	1	1				5	5	1	1						
18	MORENO VARGAS ULISES DE JESUS	3	6	1	1				3	5	1	1						
19	OLIVARES SILVA FRANCISCO JAVIER	3	5	2	1				5	5	2	1						
20	ORDAZ LOPEZ OSCAR ALEJANDRO	3	5	1	1				5	5	1	2						
21	PICAZO CARRIZALES IRVING ALEXANDRO	3	4	1	1				4	5	1	2						
22	PIZAÑA VEGA XIMENA	3	5	1	1				3	5	1	1						
23	RAMIREZ BRISEÑO AXEL GEOVANNY	3	4	1	1				1	5	2	2						
24	RIVERO IBARRA RODRIGO	5	5	2	1													
25	ROCHA VAZQUEZ PABLO IVAN	5	5	1	1				5	5	2	1						
26	SEGURA CRUZ SAHILY MICHELLE	5	5	1	1				4	5	1	3						
27	SEGURA TOVAR BRANDON ALEXIS	3	5	1	1				4	5	1	1						
28	VALDEZ DIAZ VICTOR ALEXANDER	4	5	1	1				3	5	1	2						

Excelente - 5 puntos  
Muy bien - 4 puntos  
Bien - 3 puntos  
Regular - 2 puntos  
Débil - 1 punto

19-Oct-2018

Lista en donde se arrojaron los resultados de los alumnos después de las pruebas diagnósticas.

### Anexo 3

Francisco Javier Olivares Silva  
5<sup>o</sup> A

**CUESTIONARIO DE EL ATLETISMO**  
**(Anexo 1)**

1. ¿En dónde se llevaron a cabo los primeros en organizar unos Juegos Olímpicos? *Grecias*
2. ¿Quiénes fueron los primeros en practicar el Atletismo?  
*Griegos*
3. El Atletismo agrupa una serie de disciplinas deportivas que tienen su base en los gestos más naturales del cuerpo humano. ¿Cuáles son estas pruebas o modalidades? *Capacidad Física*
4. ¿Cuál es la medida exacta de la pista de atletismo?  
*400 mts*
5. ¿Cuántos atletas participas, como máximo, en una carrera de 100 metros planos? *8*
6. ¿En una carrera de vallas, cuántas vallas tiene que saltar cada atleta? *15*
7. ¿En las carreras de relevos, cómo se llama el "tubo" que se van pasando los atletas?  
*estafeta*
8. ¿Qué distancia recorre un atleta que participa en una prueba de maratón? *42 km*
9. ¿Cuántas pruebas diferentes de salto existen en atletismo? *4*
10. ¿Cuántas pruebas diferentes de lanzamiento existen en atletismo? *3*

Es uno de los alumnos que contestaron la mayor cantidad de aciertos correctos.

### Anexo 3.1

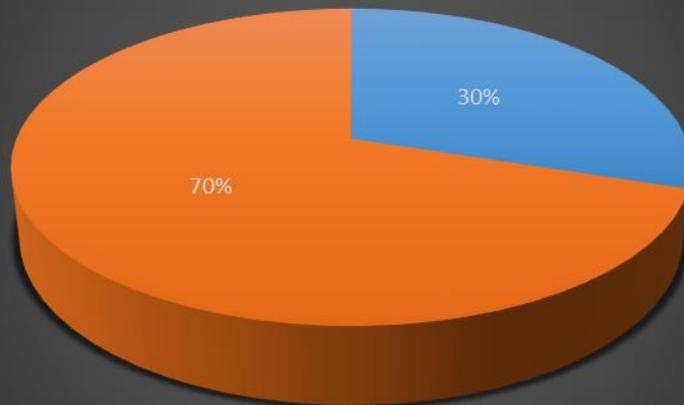
**CUESTIONARIO DE EL ATLETISMO**  
*Nohemi Abril Hdez Coellar (Anexo 1)*

1. ¿En dónde se llevaron a cabo los primeros en organizar unos Juegos Olímpicos?  
*a) Grecia*
2. ¿Quiénes fueron los primeros en practicar el Atletismo?  
*c) Griegos*
3. El Atletismo agrupa una serie de disciplinas deportivas que tienen su base en los gestos más naturales del cuerpo humano. ¿Cuáles son estas pruebas o modalidades?  
*c) Las 2*
4. ¿Cuál es la medida exacta de la pista de atletismo?  
*b) 100 mts*
5. ¿Cuántos atletas participas, como máximo, en una carrera de 100 metros planos?  
*c) 8*
6. ¿En una carrera de vallas, cuántas vallas tiene que saltar cada atleta?  
*b) 15*
7. ¿En las carreras de relevos, cómo se llama el "tubo" que se van pasando los atletas?  
*b) Estafeta*
8. ¿Qué distancia recorre un atleta que participa en una prueba de maratón?  
*a) 42 Km*
9. ¿Cuántas pruebas diferentes de salto existen en atletismo?  
*c) 3*
10. ¿Cuántas pruebas diferentes de lanzamiento existen en atletismo?  
*c) 4*

En el pizarrón se escribieron tres posibles respuestas, es por eso que este alumno lo contesto colocando incisos.

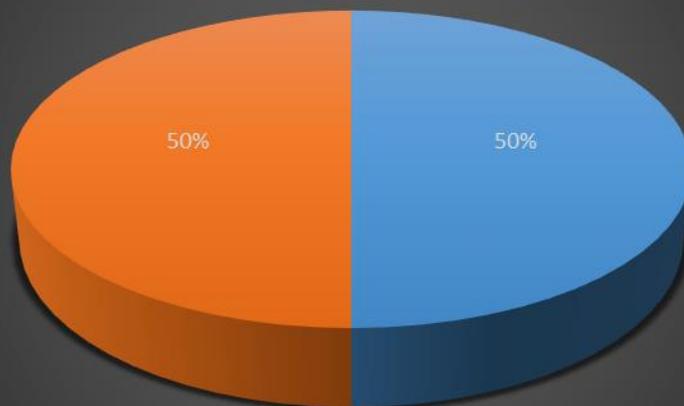
### Anexo 3.2

¿En donde se llevaron a cabo los primero juegos olimpicos?



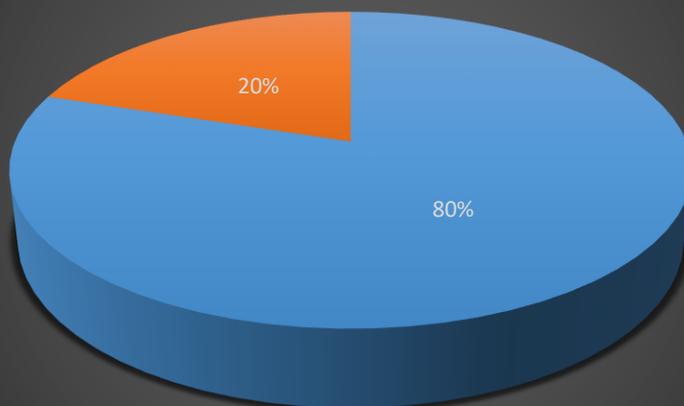
■ 1 Respuesta correcta ■ 2 Respuesta incorrecta

¿Cuál es la medida exacta de la pista de Atletismo?



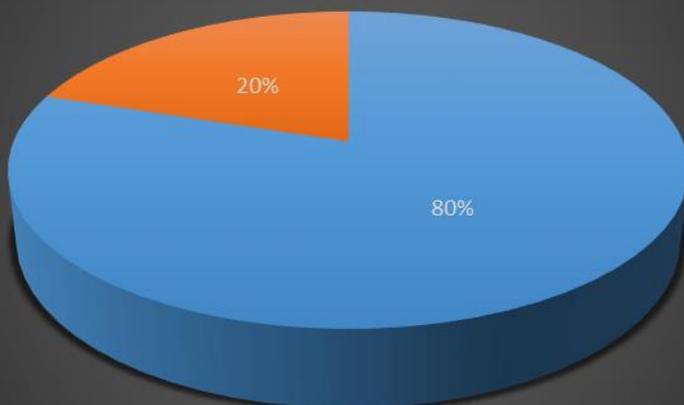
■ 1 Respuesta correcta ■ 2 Respuesta incorrecta

**En las carreras de relevos, ¿Cómo se llama el "Tubo" que se van pasando los atletas?**



■ 1 Respuesta correcta ■ 2 Respuesta incorrecta

**¿Cuántas pruebas diferentes de lanzamiento existen en Atletismo?**



■ 1 Respuesta correcta ■ 2 Respuesta incorrecta

Gráficas que muestran los resultados de cuatro de las preguntas más relevantes que contestaron los alumnos, referente a sus conocimientos obtenidos de sus conocimientos sobre el Atletismo.

## Anexo 4

### FICHA DE AUTOEVALUACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA PARA 5TO GRADO DE PRIMARIA

Nombre del alumno Ana Valeria Cruz Vargas

Grado 5 Grupo A Fecha Viernes 19 de Octubre de 2018.

ASPECTOS A AUTOEVALUAR		1	2	3	4	5
Todos los días he traído lo necesario para la clase de Educación Física (Uniforme completo y tenis adecuados para la clase).	A					X
	P					
Participo con interés y esfuerzo en la clase.	A					X
	P					
Trato adecuadamente el material de la clase.	A				X	
	P					
Colaboro con mis compañeros en la clase.	A				X	
	P					
Acepto las normas propuestas por el profesor.	A					X
	P					
Me gusta participar en las actividades.	A					X
	P					
Aprovecho al máximo mis habilidades motrices.	A					X
	P					
Reconozco mis límites, posibilidades y potencialidades.	A					X
	P					
He mejorado mis capacidades y destrezas motrices.	A				X	
	P					
Identifico la diferencia entre velocidad y resistencia.	A					X
	P					
Promuevo actitudes positivas con mis compañeros.	A					X
	P					

A: Alumno, P: Profesor

Valoración: de 1: Poco, a 5: Mucho

### Anexo 4.1

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN  
EDUCACIÓN FÍSICA PARA 5TO GRADO DE PRIMARIA

Nombre del alumno Santiago A Nairado Laguna  
Grado 5 Grupo A Fecha 19 de octubre de 2018

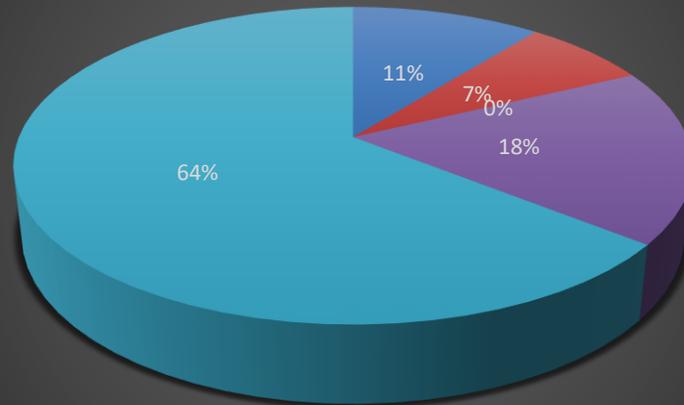
ASPECTOS A AUTOEVALUAR		1	2	3	4	5
Todos los días he traído lo necesario para la clase de Educación Física (Uniforme completo y tenis adecuados para la clase).	A					✓
	P					
Participo con interés y esfuerzo en la clase.	A					✓
	P					
Trato adecuadamente el material de la clase.	A					✓
	P					
Colaboro con mis compañeros en la clase.	A					✓
	P					
Acepto las normas propuestas por el profesor.	A					✓
	P					
Me gusta participar en las actividades.	A				✓	
	P					
Aprovecho al máximo mis habilidades motrices.	A					✓
	P					
Reconozco mis límites, posibilidades y potencialidades.	A					✓
	P					
He mejorado mis capacidades y destrezas motrices.	A					✓
	P					
Identifico la diferencia entre velocidad y resistencia.	A				✓	
	P					
Promuevo actitudes positivas con mis compañeros.	A				✓	
	P					

A: Alumno, P: Profesor

Valoración: de 1: Poco, a 5: Mucho

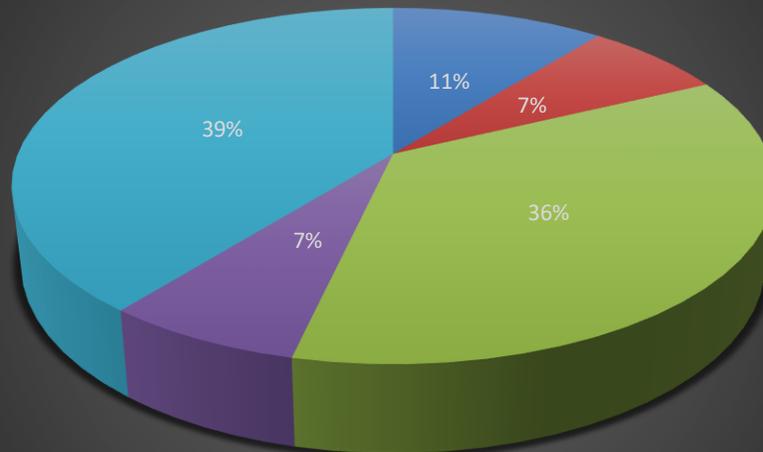
## Anexo 4.2

**Todos los días he traído lo necesario para la clase de E.F.**



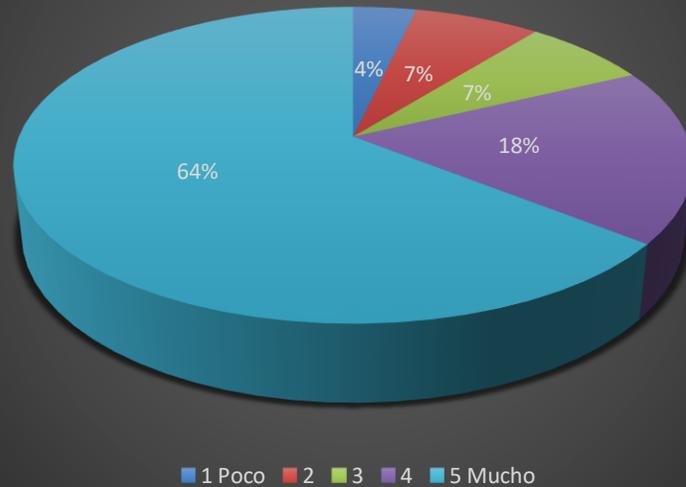
■ 1 Poco ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 Mucho

**Participo con interés y esfuerzo en la clase**

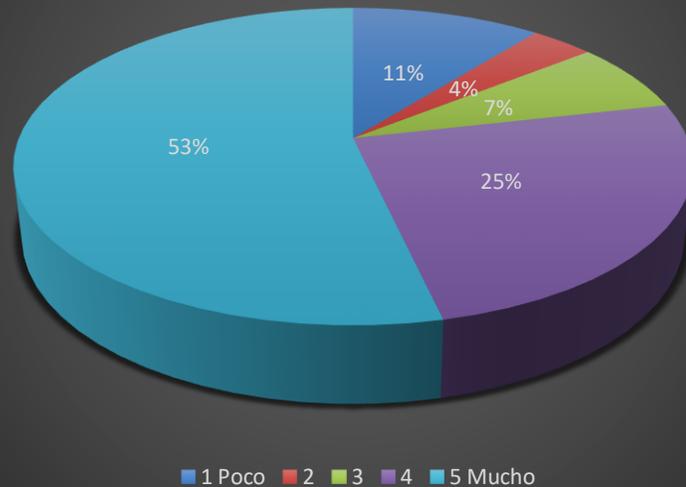


■ 1 Poco ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 Mucho

### He mejorado mis capacidades y destrezas motrices



### Identifico la diferencia entre velocidad y resistencia



Gráficas que muestran el porcentaje de 4 de los aspectos que contestaron los alumnos según su criterio en la autoevaluación.

## Anexo 5

FICHA DE COEVALUACIÓN  
EDUCACIÓN FÍSICA PARA 5TO GRADO DE PRIMARIA

Alumno Evaluado Ara Valeria Cruz Vargas

Alumno Evaluador Constancia Gómez Juárez

Grado 5 Grupo A Fecha 19 de octubre del 2018

ASPECTOS A VALORAR	1	2	3	4	5
Todos los días TRAE lo necesario para la clase de Educación Física (Uniforme completo y tenis adecuados para la clase).					X
Participa con interés y esfuerzo en la clase.				X	
Trata adecuadamente el material de la clase.					X
Colabora con los compañeros en la clase.					X
Acepta las normas propuestas por el profesor.					X
Le gusta participar en las actividades.					X
Aprovecha al máximo sus habilidades motrices.					X
Reconoce sus límites, posibilidades y potencialidades.					X
Ha mejorado sus capacidades y destrezas motrices.					X
Identifica la diferencia entre velocidad y resistencia.					X
Promueve una actitud positiva.					X

Valoración: de 1: Poco, a 5: Mucho

## Anexo 5.1

FICHA DE COEVALUACIÓN  
EDUCACIÓN FÍSICA PARA 5TO GRADO DE PRIMARIA

Alumno Evaluado Omar Yael Dias Esparsa Asilar

Alumno Evaluador Branson Alexis Segura Pover

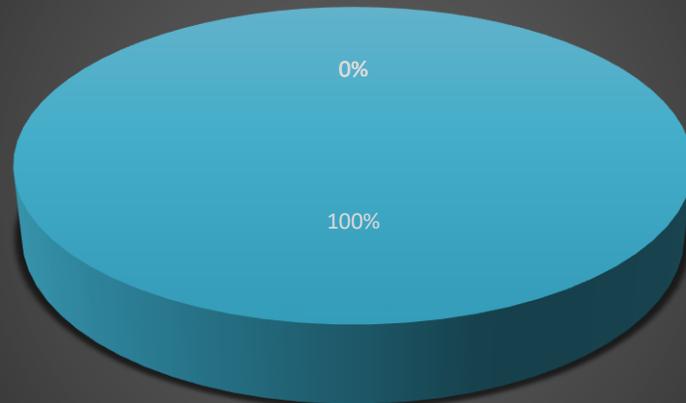
Grado 5 Grupo A Fecha 19 de octubre del 2018

ASPECTOS A VALORAR	1	2	3	4	5
Todos los días TRAE lo necesario para la clase de Educación Física (Uniforme completo y tenis adecuados para la clase).					X
Participa con interés y esfuerzo en la clase.					X
Trata adecuadamente el material de la clase.					X
Colabora con los compañeros en la clase.	X				
Acepta las normas propuestas por el profesor.					X
Le gusta participar en las actividades.					X
Aprovecha al máximo sus habilidades motrices.	X				
Reconoce sus límites, posibilidades y potencialidades.					X
Ha mejorado sus capacidades y destrezas motrices.	X				
Identifica la diferencia entre velocidad y resistencia.					X
Promueve una actitud positiva.					X

Valoración: de 1: Poco, a 5: Mucho

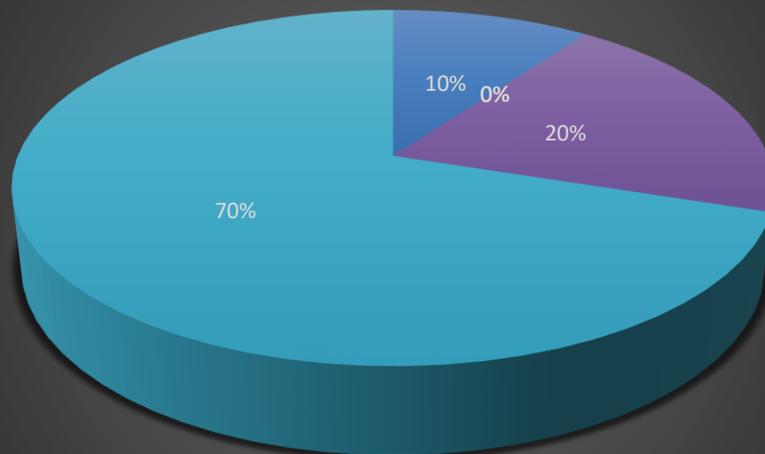
## Anexo 5.2

Todos los días trae lo necesario para la clase de E.F.



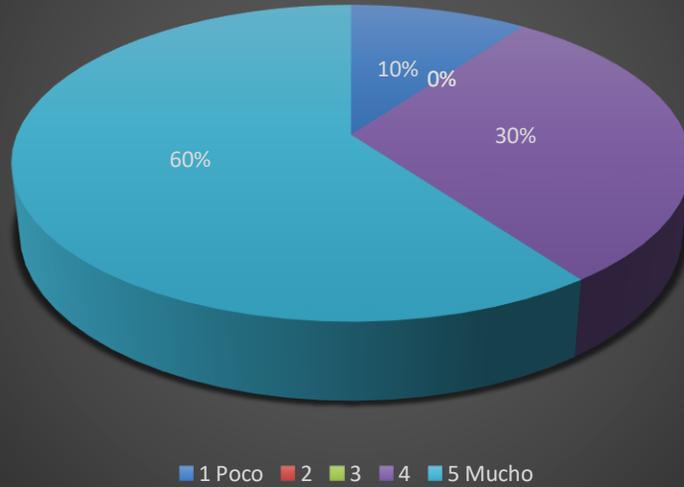
■ 1 Poco ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 Mucho

Participa con interés y esfuerzo en la clase

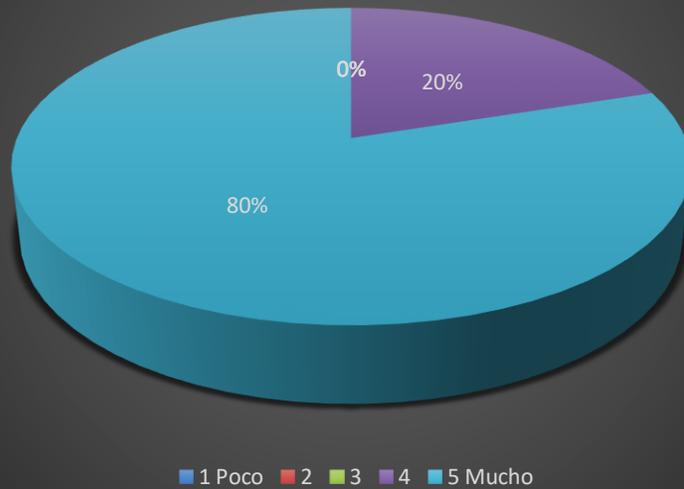


■ 1 Poco ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 Mucho

### Ha mejorado sus capacidades y destrezas motrices



### Identifica la diferencia entre velocidad y resistencia



Gráficas que muestran el porcentaje de algunos de los aspectos que fueron coevaluados por los compañeros del grupo.

## Anexo 6

ANEXO 2

FICHA DE AUTO EVALUACIÓN	
NOMBRE DEL ALUMNO: Francisco Javier Olivares Silva	
FECHA:	
PREGUNTAS	
¿Cómo te sentiste después de realizar las actividades?	Bien, abesees cansada pero bien
¿Tuviste dificultad al realizar las actividades?	No, estaba muy facil.
¿El material utilizado fue adecuado para las actividades?	Sí, sirvieron <sup>para</sup> <del>de</del> las act.
¿Te ha quedado claro que son las carreras de relevos?	Sí muy claro
¿Cómo describirías lo que es una carrera de relevos?	Buena, son carreras de 4 participantes cada una se pone en cada esquina, y pasar un palo

Esta evaluación se realiza con el propósito de evaluar el conocimiento de los alumnos después de haber realizado la sesión 10 para reconocer el impacto de las actividades enfocadas al atletismo en mis estudiantes y de esta manera favorecer su creatividad e interés por realizar una práctica deportiva extraescolar

Al parecer el conocimiento sobre lo que son las carreras de relevos quedo muy claro en los estudiantes.

## Anexo 6.1

ANEXO 2

FICHA DE AUTO EVALUACIÓN	
NOMBRE DEL ALUMNO: <i>santiago Alvarado Laguna.</i>	
FECHA:	
PREGUNTAS	
¿Cómo te sentiste después de realizar las actividades?	<i> cansado pero bien.</i>
¿Tuviste dificultad al realizar las actividades?	<i>No, por que casi ne me canso.</i>
¿El material utilizado fue adecuado para las actividades?	<i>si, por que nos ayudo.</i>
¿Te ha quedado claro que son las carreras de relevos?	<i>Si, donde participa todo el equipo</i>
¿Cómo describirías lo que es una carrera de relevos?	<i>Donde todo el equipo participa para correr y pasar uno estafeta.</i>

Esta evaluación se realiza con el propósito de evaluar el conocimiento de los alumnos después de haber realizado la sesión 10 para reconocer el impacto de las actividades enfocadas al atletismo en mis estudiantes y de esta manera favorecer su creatividad e interés por realizar una práctica deportiva extraescolar

Muchos coinciden en que el material utilizado es el adecuado en las actividades ya que les ayuda para un mejor desarrollo durante la sesión.

## Anexo 7

ANEXO 1

<b>FICHA DE AUTO EVALUACIÓN</b> NOMBRE DEL ALUMNO: <i>Jasmin Alejandra Mendoza B.</i> FECHA:
<b>PREGUNTAS</b>
1.- ¿De qué manera utilicé mi habilidad de lanzar y atrapar durante las sesiones? <i>Cuando atrapo se me dobla la mano + Cuando lanzo lo siento Bien</i>
2.- ¿Considero que aprender o mejorar estas habilidades ayudarán en algún ámbito de mi vida diaria? ¿Cómo en qué? <i>en el lanzamiento + lo puedo mejorar practicando</i>
3.- Escribe las capacidades y habilidades que consideras que dominas o que te gustan más y ¿porque?: <i>las carreras Por que me gusta mucho correr</i>

Alejandra considera que las habilidades que domina son las carreras ya que a ella le gusta mucho correr.

## Anexo 7.1

ANEXO 1

<b>FICHA DE AUTO EVALUACIÓN</b> <b>NOMBRE DEL ALUMNO:</b> Sahily Michelle segura cruz. <b>FECHA:</b>
<b>PREGUNTAS</b>
<b>1.- ¿De qué manera utilicé mi habilidad de lanzar y atrapar durante las sesiones?</b> Derecho y hacia arriba
<b>2.- ¿Considero que aprender o mejorar estas habilidades ayudarán en algún ámbito de mi vida diaria? ¿Cómo en qué? Si</b> Como en un deporte
<b>3.- Escribe las capacidades y habilidades que consideras que dominas o que te gustan más y ¿porque?:</b> Correr 100 m Porque soy rápida creo

Sahily considera que es muy buena velocista, ya que considera que la habilidad que domina es correr específicamente en los 100 metros.

## Anexo 8

miércoles 23 de enero de 2019

Nombre de la institución: Martires de Rio Barro

Nombre del alumno: Saul Yandel Cardenas Chaparro Grado 5 Grupo A

	1 PUEDO MEJORAR	2 REGULAR	3 BIEN	4 EXCELENTE
¿Cómo te sentiste después de realizar las actividades?				✓
¿Cómo te parecieron las actividades?				✓
¿Tuviste dificultad al realizar las actividades?				✓
¿Crees que estas actividades son adecuadas para tu nivel escolar?				✓
¿Practicarías estas actividades fuera de la escuela?				✓

“Excelente”, fue la respuesta a todas las preguntas de este alumno.

## Anexo 8.1

Miércoles 23 de  
Enero del 2019

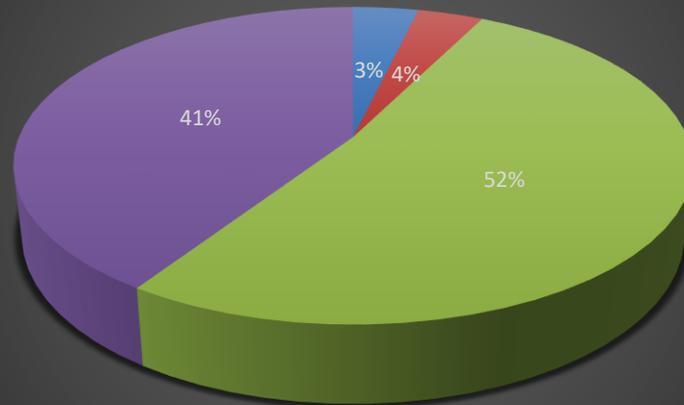
Nombre de la institución: Mártires del Río blanco  
Nombre del alumno: Nohemi Abril Hdz Grado 4<sup>o</sup> Grupo A

	1 PUEDO MEJORAR	2 REGULAR	3 BIEN	4 EXCELENTE
¿Cómo te sentiste después de realizar las actividades?			✓	
¿Cómo te parecieron las actividades?				✓
¿Tuviste dificultad al realizar las actividades?				✓
¿Crees que estas actividades son adecuadas para tu nivel escolar?				✓
¿Practicarías estas actividades fuera de la escuela?				✓

Este es un ejemplo más de las autoevaluaciones que contestaron los estudiantes.

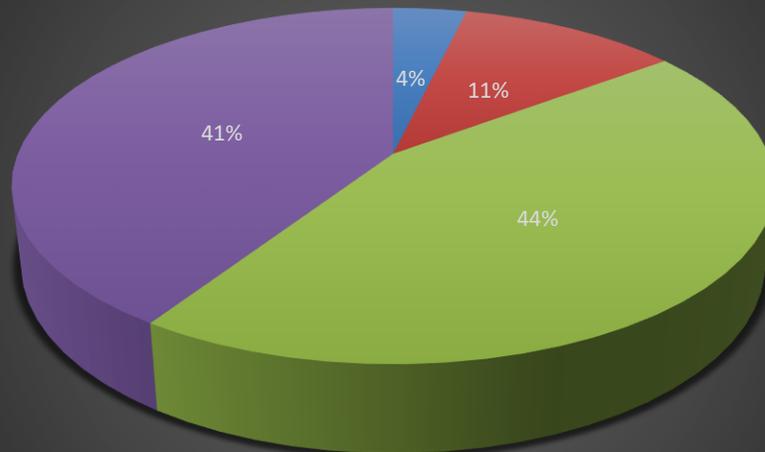
## Anexo 8.2

¿Cómo te sentiste después de realizar las actividades?

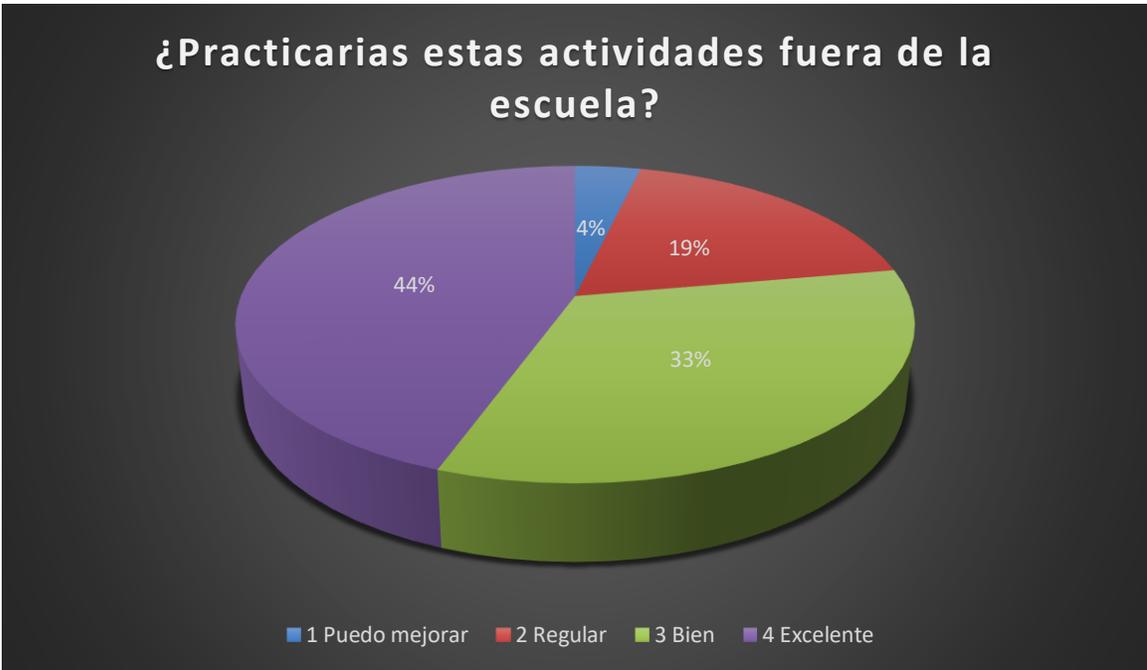
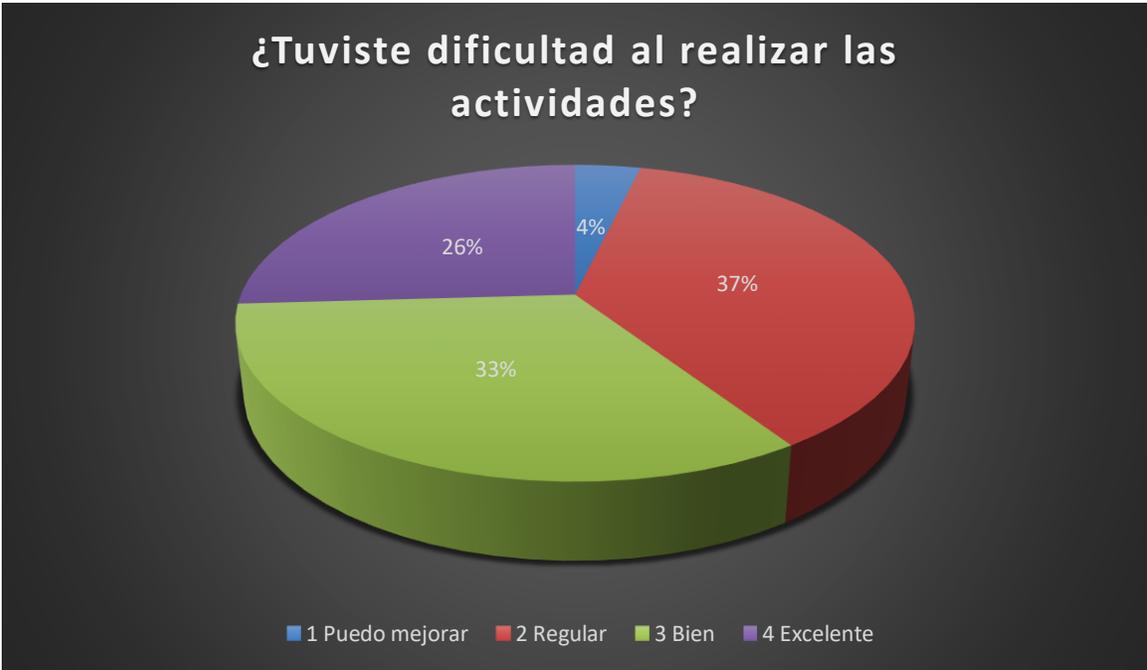


■ 1 Puedo mejorar ■ 2 Regular ■ 3 Bien ■ 4 Excelente

¿Cómo te parecieron las actividades?



■ 1 Puedo mejorar ■ 2 Regular ■ 3 Bien ■ 4 Excelente



Gráficas que muestran el resultado grupal de cuatro de las preguntas de las autoevaluaciones de la sesión: Técnica de carrera.

## Anexo B Secuencias didácticas. Anexo 9



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ



<b>Docente: <u>Juan Pablo Mendoza Arriaga</u> Plantel escolar: <u>Escuela Primaria Mártires de Rio Blanco</u></b>	
<b>Grado y Grupo: 5<sup>to</sup> "A" C.C.T.:24DPR2172M Turno: Matutino</b>	
Título de la Unidad Didáctica: <b>Conociendo el atletismo</b>	
Intención Pedagógica: Al término de la tercera jornada de práctica el alumno experimenta su potencial individual al participar en las dinámicas que pondrán a prueba sus capacidades, habilidades y destrezas motrices por medio de juegos y actividades relacionados con la Iniciación Deportiva Escolar enfocada al Atletismo.	
Eje Curricular : Competencia motriz	Componente Pedagógico Didáctico: Integración de la corporeidad
<b>Aprendizaje Esperado:</b> Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros. <b>Tema de Estudio:</b> Mediante la iniciación Deportiva Escolar lo alumnos conozcan el Atletismo y sus diferentes en distintas situaciones de juego y de forma individual.	
Temporalidad: 8 sesiones de 50 minutos cada una.	Estrategias Didácticas: Juegos de persecución, juegos pree-deportivos
Técnicas de Enseñanza: Asignación de tareas, resolución de problemas, mando directo.	Material Didáctico: Proyector, videos, diapositivas, balones, conos, pelotas, estafetas, vallas, balas de lanzamiento.
Evaluación: Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce distintas eventos del atletismo y adquiere el gesto de varias modalidades</li> </ul>	Evidencias: Presentación de las Propuestas de actividades, material elaborado, escritos.
Adecuaciones curriculares:	

Primera unidad didáctica que fue elaborada con propósitos enfocados al tema de estudio.

## Anexo 10



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
DE SAN LUIS POTOSÍ



<b>Docente en formación:</b> Juan Pablo Mendoza Arriaga		<b>Nivel:</b> Primaria	<b>Plantel escolar:</b> Mártires de Rio Blanco
<b>Grado:</b> 5to "A"		<b>C.C.T.:</b> 24DPR2172M	<b>Turno:</b> Matutino
<b>Título de la Unidad Didáctica:</b> "Mis capacidades condicionales"			
<b>Eje curricular:</b> Competencia motriz		<b>Componente pedagógico:</b> Desarrollo de la motricidad.	
<b>Aprendizajes esperados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.</li> <li>• Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.</li> </ul>			
<b>Temporalidad:</b> 8 Sesiones		<b>Estrategias didácticas:</b> Juegos modificados, juegos de persecución, circuito de acción motriz, juego motor.	
<b>Técnicas de enseñanza:</b> Mando directo, Resolución de problemas, Asignación de tareas.		<b>Material didáctico:</b> Balones, conos, aros, elásticos, cuerdas, colchonetas.	
<b>Evaluación:</b> Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:		<b>Evidencias:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica la relación entre sus habilidades motrices y la mejora de su desempeño.</li> <li>• Reconoce las condiciones de ejecución de las habilidades motrices que aluden a la velocidad, fuerza y fluidez que emplea.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro de observación y desempeño.</li> <li>• Listado de las capacidades y las habilidades motrices que considera que domina o que le agradan más.</li> <li>• Instrumento de autoevaluación de los argumentos y aspectos que tiene en cuenta al manipular diversos objetos: lanzándolos, atrapándolos y golpeándolos.</li> <li>• Rubrica de evaluación</li> <li>• Fotografías o videos.</li> </ul>	
<b>Adecuaciones curriculares:</b>			

Unidad didáctica que fue elaborada para el desarrollo de la primera jornada de práctica docente.

## Anexo 11

<b>Sesión: 1</b>	<b>Secuencia:</b>
<b>Intención Pedagógica:</b> Mediante la Iniciación Deportiva Escolar el alumno conoce el Atletismo y sus diferentes pruebas por medio de diversas formas jugadas.	
<b>Material:</b> Balones.	<b>Técnica de Enseñanza:</b> Resolución de problemas.
<p><b>Actividades:</b></p> <p style="padding-left: 40px;">Lo que se analizó en el aula anteriormente: Introducción al atletismo mediante una presentación se realizará en la cancha de la siguiente manera:</p> <p style="padding-left: 40px;">Moverse en forma de Calentamiento para la entrada a las actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Cómo se puede correr mejor?: Explicar a los alumnos la forma correcta de correr haciéndolo en la práctica.</li> <li>● <b>Salidas:</b> Sobre una línea de la cancha realizar diferentes tipos de salidas: boca abajo, acostados, de rodillas, de espaldas.</li> <li>● “Salidas rápidas”: Por parejas, se colocan boca abajo detrás de la línea de salida. Un alumno se coloca detrás de éstos con un balón. El alumno lanza el balón al aire y al tocar el suelo se levantarán e irán a por él.</li> <li>● “Azules vs Rojos”: Parejas, situadas de espaldas a unos 2 metros de distancia aproximadamente y divididos por una línea central. A la voz de “azules” o “rojos” los alumnos del lado nombrado persiguen a su pareja correspondiente del otro equipo tratando de tocarlos antes de que lleguen a la línea de fondo. El que toque a su pareja gana un punto. Variantes: varias las posiciones de salida: sentado, tumbado, de rodillas.</li> <li>● Sentados en el centro de la cancha realizar estiramientos y ejercicios de respiración mientras se hacen comentarios sobre la clase.</li> </ul>	
<b>Observaciones:</b>	

## Anexo 12

<b>Sesión: 2</b>	<b>Secuencia:</b>
<b>Intención Pedagógica:</b> Mediante la Iniciación Deportiva Escolar el alumno conoce el Atletismo y las carreras de velocidad por medio de diversas formas jugadas.	
<b>Material:</b> Conos, pañuelos	<b>Técnica de Enseñanza:</b> Resolución de problemas.
<p><b>Actividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para el calentamiento haremos un círculo en la cancha en donde cada alumno propone un ejercicio.</li> <li>• Voy por ti: Se divide el grupo en dos equipos, cada equipo se colocará sobre la línea del fondo de la cancha, un jugador de un equipo se dirige hacia el otro equipo los jugadores del cual lo estarán esperando con los brazos estirados y las manos abiertas. Aquel irá pasando las manos suavemente de los jugadores hasta que llegue al que ha decidido que sea su perseguidor al que le dará una palmada fuerte, este tendrá que perseguirlo y cogerlo antes de que llegue a su casa.</li> <li>• El Pañuelito: Se divide el grupo en dos equipos, cada alumno tiene un número similar al del otro equipo, el equipo se colocará sobre la línea del fondo de la cancha, en el centro el profesor que dirá un número, en ese momento los jugadores con el mismo número corren tratando de ganar primero el pañuelito, gana un punto el niño que llegue primero.</li> <li>• Transporte de cocos: Se forman grupos de 6 alumnos. Cada grupo se coloca delante de una caja o aro que contiene varios balones (cocos). A la señal del profesor los alumnos deben transportar los cocos hasta una colchoneta o aro que está colocada a una determinada distancia y volver para dar el relevo al compañero. Gana el equipo que antes transporte todos los cocos. Cada alumno sólo puede transportar un coco a la vez. Poner diferentes obstáculos en el camino a realizar.</li> <li>• Para finalizar, hacer un círculo en la cancha en donde realizaremos estiramientos y comentarios sobre la sesión.</li> </ul>	
<b>Observaciones:</b>	

## Anexo 13

<b>Sesión:</b> 3	<b>Secuencia:</b>
<b>Intención Pedagógica:</b> Mediante la Iniciación Deportiva Escolar el alumno conoce el Atletismo y las diferentes pruebas de las vallas y elabore este material para llevarlo a la práctica.	
<b>Material:</b> 3m de tubo de PVC de ½, 4 codos de PVC de ½, pegamento, cinta métrica, segueta para cortar el tubo.	<b>Técnica de Enseñanza:</b> Asignación de tareas y Resolución de problemas.
<b>Actividades</b>  Lo que se analizó en el aula anteriormente: Introducción al atletismo y las carreras de vallas mediante una presentación se realizará en la cancha de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"><li>• Elaboración de vallas de atletismo: en equipos de 4 personas.</li><li>• Calentamiento: realizar diferentes ejercicios para el conocimiento de salto de la vallas.</li><li>• “Salto de Vallas”: Se organizan grupos. A cada grupo, se le reparte dos vallas. El grupo debe colocarlas de 30 a 40 CTMS altura máxima y a la misma distancia de una con la otra.</li><li>• “Carrera de Vallas”: De forma individual, se realizarán carreras de vallas.</li><li>• En el centro de la cancha realizar estiramientos y ejercicios de respiración mientras se hacen comentarios de experiencias vividas durante las actividades.</li></ul>	
<b>Observaciones:</b>	

## Anexo 14

<b>Sesión:</b> 4	<b>Secuencia:</b>
<b>Intención Pedagógica:</b> Mediante la Iniciación Deportiva Escolar el alumno conoce el Atletismo y las diferentes pruebas de relevos por medio de diversas formas jugadas.	
<b>Material:</b> Conos, estafetas.	<b>Técnica de Enseñanza:</b> Resolución de problemas.
<p><b>Actividades:</b></p> <p>Lo que se analizó en el aula anteriormente: Introducción al atletismo y las carreras de relevos mediante una presentación se realizará en la cancha de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento: Ejercicios de calentamiento articular.</li> <li>• “El Rescate”: Se colocan los alumnos de cada equipo en hilera detrás de un cono, a excepción del capitán, que se coloca detrás de otro cono a unos 25 metros de distancia. A la señal, el capitán corre hacia el primer jugador de su equipo, lo toma de la mano y vuelven juntos al cono. Desde allí, el jugador rescatado corre hacia su grupo y toma al siguiente compañero y así sucesivamente hasta que todos son rescatados. No pueden soltarse de la mano durante el rescate. Gana el equipo más veloz.</li> <li>• “Relevo del cono”: Cada equipo tendrá frente a sí un peto, en el suelo. A la señal el primero recoge el cono, se lo pone, y sale corriendo. Al llegar al final del recorrido, lo deja en el suelo para que el siguiente lo recoja y continúe de la misma forma.</li> <li>• “Relevos 4x25”: Por equipos, realizamos una carrera de relevos alrededor de la pista. Los tramos verdes son para correr, los tramos rojos son para realizar el intercambio del testigo.</li> </ul> <div data-bbox="690 1564 1015 1680" style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En círculo proponer diferentes estiramientos.</li> </ul>	
<b>Observaciones:</b>	

## Anexo 15

<b>Sesión:</b> 5	<b>Secuencia:</b>
<b>Intención Pedagógica:</b> Mediante la Iniciación Deportiva Escolar el alumno conoce el Atletismo y las diferentes pruebas de saltos por medio de diversas formas jugadas.	
<b>Material:</b> Balones, obstáculos, vallas, conos.	<b>Técnica de Enseñanza:</b> Mando directo y Resolución de problemas.
<b>Actividades:</b>  Lo que se analizó en el aula anteriormente: Introducción al atletismo y los diferentes tipos de saltos mediante una presentación se realizará en la cancha de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"><li>• Calentamiento: Skipping, patada atrás, desplazamientos laterales, pasos rusos, salto en un pie, salto con dos pies.</li><li>• "Salto de Longitud": Se explica y se práctica la técnica del salto de longitud.</li><li>• "Los Canguros": Carrera de relevos, a saltos llevar entre las piernas un balón, en un recorrido de ida y vuelta.</li><li>• "Relevos Saltadores": Por equipos, realizar el recorrido de ida y vuelta, saltando diferentes obstáculos.</li><li>• En el centro de la cancha realizar estiramientos y ejercicios de respiración mientras se hacen comentarios de experiencias vividas durante las actividades.</li></ul>	
<b>Observaciones:</b>	

## Anexo 16

<b>Sesión:</b> 6	<b>Secuencia:</b>
<p><b>Intención Pedagógica:</b> Mediante la Iniciación Deportiva Escolar el alumno conoce el Atletismo y las diferentes pruebas de lanzamientos, adquiera el gesto elemental del lanzamiento de peso o la bala y elabore este material para llevarlo a la práctica</p>	
<p><b>Material:</b> Bolsa de plástico, un puño de tierra, una media y cinta de aislar.</p>	<p><b>Técnica de Enseñanza:</b> Asignación de tareas y Resolución de problemas.</p>
<p><b>Actividades:</b></p> <p style="padding-left: 40px;">Lo que se analizó en el aula anteriormente: Introducción al atletismo y los diferentes tipos de lanzamientos mediante una presentación se realizará en la cancha de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● En parejas elaboración de material (bala).</li> <li>● "El Lanzamiento de Peso": Explicación del gesto de lanzamiento de peso. Primero realizamos el ejercicio caminando y cuando lleguemos a la línea de lanzamiento, lanzamos el peso. Luego, realizamos el lanzamiento desde la posición de espaldas.</li> <li>● "Competimos": Organizamos una competición de lanzamiento de peso para ver qué alumno es capaz de llegar más lejos.</li> <li>● En el centro de la cancha comentar experiencias vividas durante las actividades.</li> </ul>	
<p><b>Observaciones:</b></p>	

## Anexo 17

<b>Sesión:</b> 2	<b>Secuencia:</b>
<b>Intención Pedagógica:</b> Mediante la Iniciación Deportiva Escolar el alumno conoce el Atletismo y mejora su técnica de carrera en diferentes situaciones motrices.	
<b>Material:</b> Conos, balones.	<b>Técnica de Enseñanza:</b> Resolución de problemas.
<p><b>Actividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento: Skipping, patada atrás, desplazamientos laterales, pasos rusos, salto en un pie, salto con dos pies.</li> <li>• Sálvese quien pueda: Toda la clase sentada en el suelo formando un círculo en torno a un voluntario que se coloca en el medio. Éste comienza a contar una historia y cuando diga la frase "Salvase quién pueda" todos deberán salir corriendo para no ser atrapados. Para salvarse hay que colocarse detrás de unos conos que estarán distribuidos en la cancha. Variantes: Cambiar la frase del narrador-voluntario. Realizar el juego desplazándose de diferentes maneras: saltando en un pie, a gatas, en 4 puntos de apoyo.</li> <li>• Más rápido que mi compañero: En parejas se colocan frente a frente, cada uno tiene detrás un cono a unos 8 metros de distancia, el profesor lanzará un balón y cuando caiga los alumnos deben correr a toda velocidad, dar vuelta al cono y regresar a su posición actual, el que llegue primero gana un punto.</li> <li>• Recoge los conos: En 4 equipos colocados en fila detrás de la línea, a la señal del profe el jugador que está primero debe situar 4 conos durante un recorrido en línea recta hasta la mitad de la cancha, luego debe regresar corriendo y darle la mano a su compañero siguiente para que este recoja todos los conos y regrese a dárselos a su siguiente compañero. Gana el equipo que acabe primero en pasar todos sus integrantes.</li> <li>• Sentados en el centro de la cancha realizar estiramientos y ejercicios de respiración mientras se hacen comentarios sobre la clase. (ANEXO 2)</li> </ul>	

## Anexo 18

<b>Sesión:</b> 6	<b>Secuencia:</b>
<b>Intención Pedagógica:</b> Mediante la Iniciación Deportiva Escolar el alumno conoce el Atletismo y la organización de un evento de competencias de Atletismo.	
<b>Material:</b> Balas y estafetas	<b>Técnica de Enseñanza:</b> Asignación de tareas y Resolución de problemas.
<b>Actividades</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● “Las Olimpiadas”: Se realizará un pequeño evento de Atletismo para evaluar el progreso de los alumnos (Anexo 4)</li><li>● Pruebas individuales:<ul style="list-style-type: none"><li>A. 100 metros planos.</li><li>B. Salto de longitud.</li><li>C. 400 metros planos.</li><li>D. Lanzamiento de peso.</li><li>E. Relevos 4x100.</li></ul></li><li>● Se entregarán medallas a los participantes ganadores.</li></ul>	
<b>Observaciones:</b>	

**Anexo C Fotografías.**  
**Anexo 19**



Este es el grupo de 5to "A", cada uno de los integrantes mostró sus cualidades y virtudes en cada una de las clases de Educación Física.

## Anexo 20



Sesión en donde se practicaron las salidas de velocidad. Los alumnos se encuentran en parejas, uno de ellos se colocó atrás para simular un arrancador.

## Anexo 21.



Durante la sesión se realizaron distintas formas de salidas, en esta imagen se muestra una de las salidas en donde se encontraban en cuclillas viendo hacia la pared y a la señal volteaban y corrían rápido hasta la línea de llegada.

## Anexo 22.



Se muestra el momento en el que se desarrolla el juego "Voy por ti", en donde una jugadora es perseguida por otra del equipo contrario.

## Anexo 23.



Los alumnos ejecutando el juego "Transporte de cocos".

## Anexo 24.



Luego de terminar la elaboración de las vallas, él fue el primero en ejecutar el pase de las vallas.

## Anexo 25.



Ejemplo que pusieron a sus compañeros para realizar el pase de la estafeta.

## Anexo 26.



“Relevos saltadores” fue un circuito que los alumnos debían superar de ida y vuelta. En la imagen se muestra el momento en el que se dio la salida.

## Anexo 26.1.



Durante el juego se propusieron distintas variantes, una de ellas fue cruzar el circuito solo corriendo, pero lo más rápido posible.

## Anexo 27.



Aquí se inició el calentamiento con el material elaborado por los alumnos (bala).

## Anexo 28.



Loa alumnos se preparaban para lanzar sus balas y ver quién era el que más lejos lo hacía.

**Anexo 28.1.**



Las alumnas se preparaban para lanzar sus balas.

## Anexo 29.



Reunión con los padres de familia (solo la mitad del grupo).

## Anexo 29.1.



Reunión con la otra mitad del grupo.

## Anexo 30.



Participantes de los 100 metros planos realizando un calentamiento previo a la carrera.

**Anexo 30.1.**



Ganadores de los 100 metros planos.

## Anexo 31.



Participante en la prueba de salto de longitud.

### Anexo 31.1.



Estos participantes fueron los ganadores de la prueba salto de longitud.

## Anexo 32.



Competidores de la prueba 400 metros planos en la línea de salida.

**Anexo 32.1.**



Ganadores de los 400 metros planos.

### Anexo 33.



Participantes que realizaron el lanzamiento de bala.

### Anexo 33.1.



Participante ejecutando uno de los tres intentos para lanzar la bala.

**Anexo 33.2.**



Ganadores de la prueba impulso de la bala.

## Anexo 34.



Todos los alumnos listos para iniciar la prueba de los relevos.

## Anexo 34.1.



Equipos ganadores de la prueba de relevos 4x100.

**Anexo D Otros.  
Anexo 35.**



SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR  
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
CICLO ESCOLAR 2018-2019



**PROYECTO: MINI OLIMPIADAS  
(Anexo 1)**

TALLER DE ANÁLISIS DEL TRABAJO DOCENTE Y  
DISEÑO DE PROPUESTAS DIDÁCTICAS TRABAJO  
DOCENTE  
VII SEMESTRE  
Maestro en Formación: JUAN PABLO MENDOZA  
ARRIAGA  
Asesor: MTRA. ANABEL DEL CARMEN CANDIA  
RIVERA

Proyecto que se llevó a cabo para el cierre de jornadas de práctica docente.

## Anexo 36.

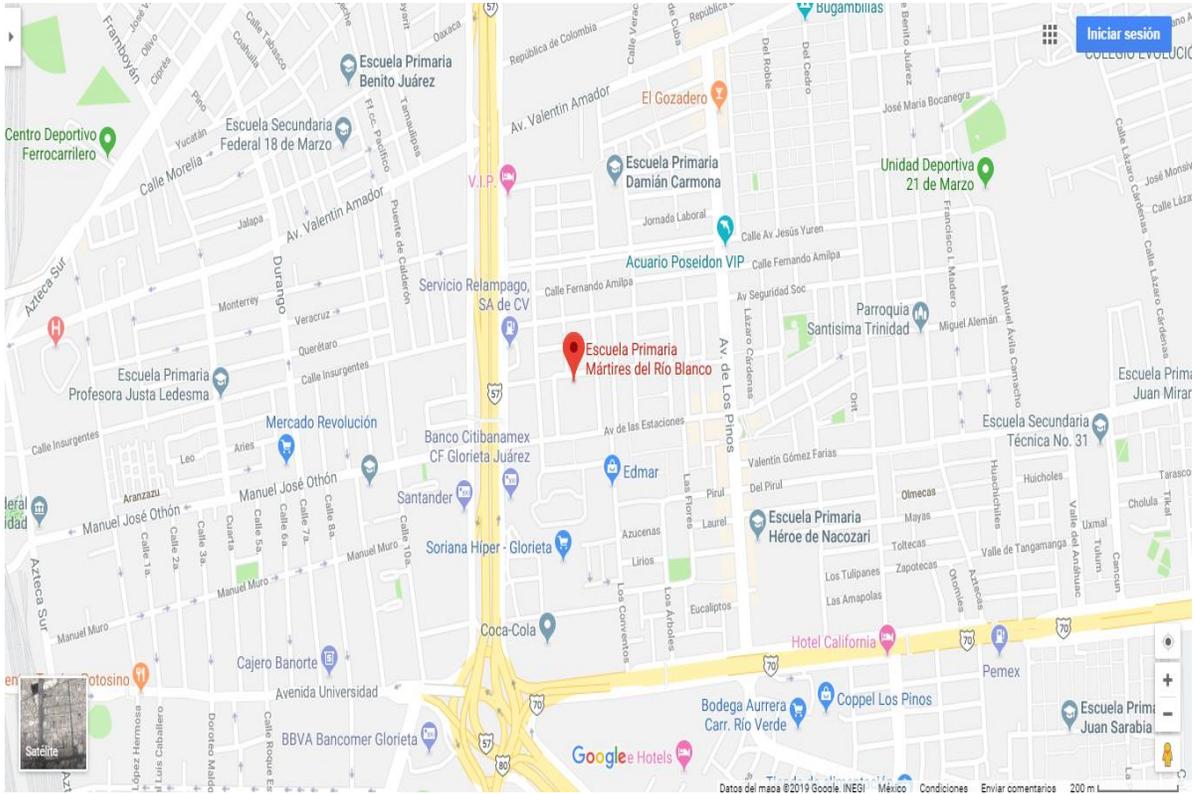


Imagen de un croquis que muestra todas las calles aledañas a la institución, así como otras instituciones cercanas y establecimientos que colindan. Las vías por donde es más sencillo llegar.

Anexo 37.

11/4/19

Martires de Rio Blanco

De: Abril de 5<sup>o</sup>A

Para: Profe Juan Pablo

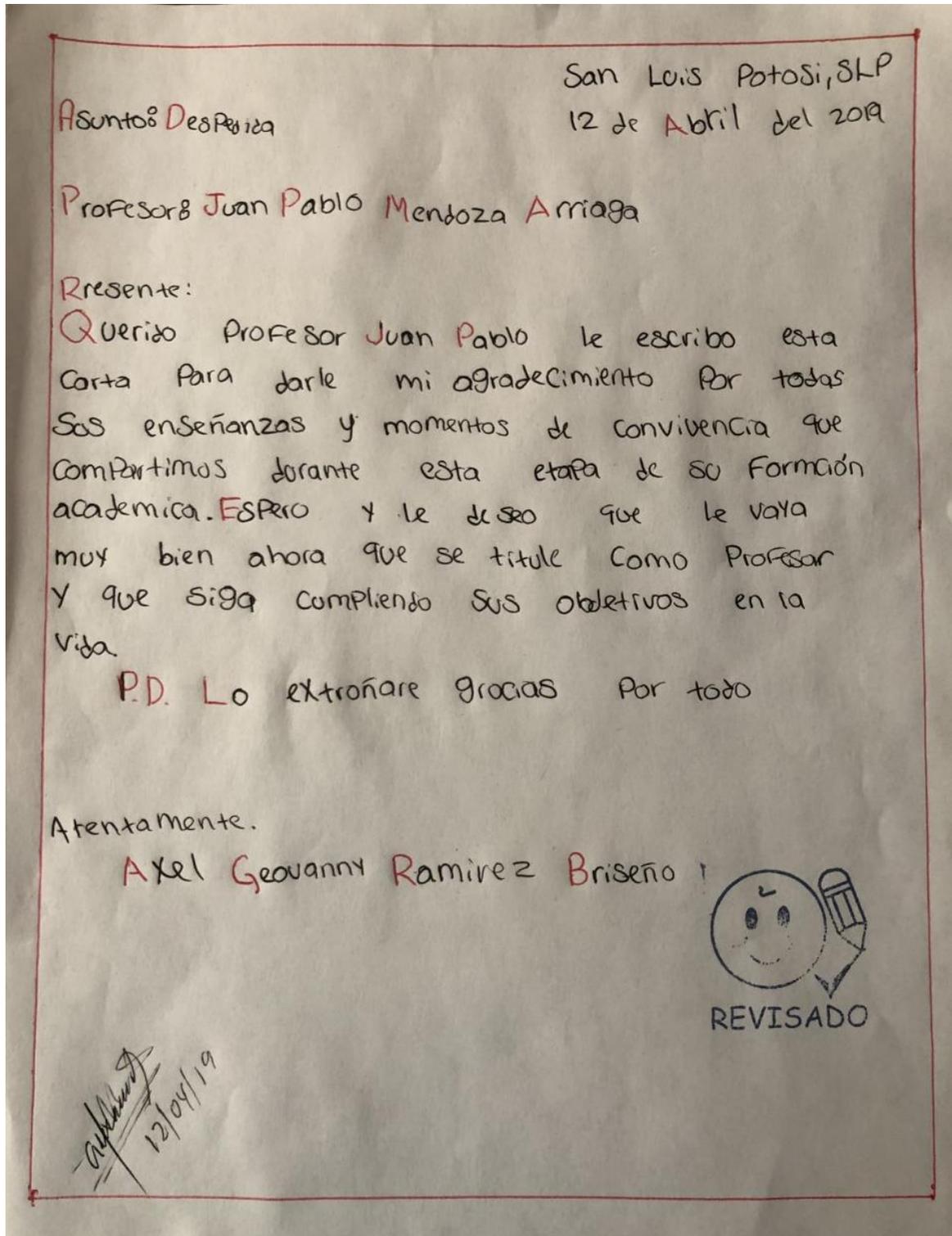
Me gustó mucho el trabajo del profe porque nos ponía calen-  
tamiento y de vez en cuando juegos muy divertidos aprendimos  
acerca del atletismo.

Nos enseñó a lanzar la bala, los 400 y 600 mts en la pista,  
de altura y carrera con obstaculos. De esto no tenía conoci-  
miento y gracias a el lo aprendi. Formamos equipos e hicimos  
competencias.



REVISADO

Anexo 37.1.



## Anexo 38

4 de marzo del 2019

San Luis Potosí, S.L.P.

Asunto: Solicitud de la pista atlética

Lic. Herlinda Cruz Mendoza

Administradora de servicios estudiantiles

PRESENTE

Por medio de la presente, solicito su apoyo para facilitarme las instalaciones de la UDU, específicamente la pista atlética, para llevar a cabo un pequeño evento de atletismo con un grupo de 28 alumnos de 5to grado de la Escuela Primaria Mártires de Río Blanco, con el propósito de que los estudiantes conozcan las instalaciones y experimenten su potencial individual al participar en actividades relacionadas con la Iniciación Deportiva Escolar enfocada al Atletismo.

Soy estudiante de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado, me encuentro cursando el octavo y último semestre de la licenciatura en Educación Física, estoy realizando mis prácticas en la escuela primaria anteriormente mencionada y para el cierre de jornada he programado una competencia entre los alumnos de mi grupo de estudio, la cual me favorecerá para dar más sustento a mi ensayo pedagógico que lleva el título: "LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO PARA FAVORECER LA INICIACIÓN DEPORTIVA ESCOLAR CON LOS ALUMNOS DE 5TO A"

El evento se llevaría a cabo en cualquier día 20 de marzo en un horario de 9:00 am a 11:00 am.

Sin más por el momento, agradezco su atención prestada y esperando una respuesta favorable quedo atento a la respuesta a mi solicitud y también, por cualquier duda que pudiera existir de la presente. Reciba un cordial saludo

Atentamente

Juan Pablo Mendoza Arriaga

Alumno de la BECENE

Matricula 15240161

## Anexo 39.

 SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN PRIMARIA  
ESCUELA PRIMARIA MATUTINA  
"MÁRTIRES DE RIO BLANCO"  
C.C.T. 24 DPR2172M  
ZONA ESCOLAR 057 SECTOR V TEL-(444)4 62-41-19  
U.H. FIDEL VELAZQUEZ, SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ S.L.P.  
Soledad de Graciano Sánchez, S.L.P. a 11 de Marzo de 2019

SEÑORES PADRES DE FAMILIA.-

Se les comunican las siguientes consideraciones para la VISITA a la "Unidad Deportiva Universitaria", así como las actividades a realizar en la pista atlética, el día miércoles 20 de marzo del año en curso, de 9:00 a 11:00 horas.

- Esta actividad tiene como propósito que los alumnos conozcan las instalaciones y experimenten su potencial individual al participar en actividades relacionadas con la Iniciación Deportiva Escolar enfocada al Atletismo.
- Su hijo (a) deberá estar 10 minutos antes de las 8:00 a.m. en la Escuela Primaria.
- Favor de presentarse con el uniforme de Educación Física, short y tenis
- Evitar portar celulares, esclavas, pulseras, collares u objetos de valor.
- Mandar a los alumnos con lonche y desayunados para un mejor rendimiento físico.
- El costo de la entrada será gratuito, únicamente se solicitan 25 pesos para el transporte, cantidad que deberá estar cubierta a más tardar para el día 19 de marzo del año en curso.
- La entrega de los alumnos será en la misma escuela a las 13:00 horas.
- Únicamente acudirán los alumnos que cumplan con el pago del transporte y la entrega del permiso autorizado por los padres.

NOTA: En caso de que el alumno presente alguna enfermedad o si toma algún medicamento, COMUNICARLO A LOS MAESTROS RESPONSABLES. Así mismo si presenta alguna enfermedad, alergia o requerimiento específico anotarlo debajo de la autorización del permiso.

POR ESTE CONDUCTO ME PERMITO AUTORIZAR A MI HIJO (A) \_\_\_\_\_

PADECIMIENTO \_\_\_\_\_

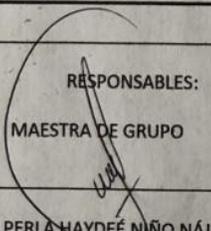
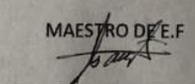
DEL GRADO Y GRUPO \_\_\_\_\_ PARA QUE REALICE LA VISITA ARRIBA MENCIONADA.

NOMBRE Y FIRMA DE AUTORIZACIÓN DE LA SRA. Y DEL SR. PADRE DE FAMILIA O TUTOR.

\_\_\_\_\_

DIRECCIÓN Y TELÉFONO \_\_\_\_\_

RESPONSABLES:

MAESTRO EN FORMACIÓN  JUAN PABLO MENDOZA ARRIAGA	MAESTRA DE GRUPO  PROFA. PERLA HAYDEÉ NIÑO NÁJERA	MAESTRO DE E.F.  PROFR. GONZALO GONZÁLEZ GÁMEZ
---	--	---

DIRECTOR DE LA ESCUELA  
  
PROFR. JUAN CARLOS BAUTISTA MTZ

ESC. PRIM. URB. FED. MATUTINA  
"MÁRTIRES DE RIO BLANCO"  
CCT. 24 DPR2172M ZONA ESC. 057  
U.H. FIDEL VELAZQUEZ  
SOLEDAD DE G.S., S.L.P.

**“INTELIGENCIA MÁS CARÁCTER ES EL OBJETIVO DE UNA VERDADERA  
EDUCACIÓN.”**

**MARTIN LUTHER KING. JR.**