



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

TITULO: Las TIC y TAC para favorecer la clase de
educación física a distancia

AUTOR: Edilson Alejandro Flores Cano

FECHA: 7/15/2021

PALABRAS CLAVE: Educacion fisica, Estrategias didacticas, TIC ,
TAC, Favorecer, Aprendizajes esperados.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL

BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ

GENERACIÓN

2017



2021

**“LAS TIC Y TAC PARA FAVORECER LA CLASE DE EDUCACIÓN
FÍSICA A DISTANCIA”
ENSAYO PEDAGOGICO
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
FÍSICA**

PRESENTA:

C. EDILSON ALEJANDRO FLORES CANO

ASESOR (A):

MTRA. MARÍA CLAUDIA LUQUEÑO CASTRO

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

AGOSTO DEL 2021



**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 EDILSON ALEJANDRO FLORES CANO
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

"LAS TIC Y TAC PARA FAVORECER LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA"

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

en la generación 2017-2021 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 10 días del mes de JULIO de 2021.

ATENTAMENTE

EDILSON ALEJANDRO FLORES CANO

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 9

DIRECCIÓN: Administrativa

ASUNTO: Dictamen Aprobatorio.

San Luis Potosí, S. L. P., 10 de Julio del 2021.

Los que suscriben tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): **FLORES CANO EDILSON ALEJANDRO**
de la Generación: **2017-2021**

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:

“LAS TIC Y TAC PARA FAVORECER LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA”

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



DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. MARTHA IBÁÑEZ CRUZ

MTRA. MARIA CLAUDIA LUQUEÑO CASTRO

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

DEDICATORIA

Primero que nada, darle gracias a Dios por haber sido mi guía durante este recorrido de crecimiento personal, dándome sabiduría y fuerzas para culminar con éxito una mas de mis metas, también le doy gracias por la vida, la salud y la fuerza que me presto para enfrentar cada día con optimismo y fe.

A mis padres; José Luis Flores Martínez y Judith Cano López por estar conmigo siempre y darme lo poco o lo mucho que fuera necesario para seguir adelante con mis estudios, forjándome de carácter y valentía para enfrentar la vida y nunca darme por vencido, además aprendí “que si me caigo tengo que aprender a levantarme y seguir mi camino”. Gracias mama por siempre estar conmigo en todo momento a pesar de todo y que siempre que te necesitaba estuviste ahí, así fuera con sueño o desvelo por tu trabajo nunca me dejaste solo, te agradezco mucho que nunca me hallas soltado de tu mano y que aunque me avergonzaba porque me tratabas como niño chiquito y siempre ibas con mis asesores para informarte de como iba en mis materias y comportamiento sin importar que nivel académico cruzaba, ahora reflexiono y agradezco mucho que lo hicieras porque este es el resultado de mi éxito, también a ti Papa, te doy la gracias por siempre abrirme los ojos y forjarme ese carácter tan peculiar que tienes e inyectarme valentía de nunca darme por vencido en nada y de siempre encontrar diversas formas de salir adelante en la vida sin tenerle miedo a ninguna situación que se me presente, gracias por confiar en mi y darme ánimos diciéndome que lograre cualquier cosa que me proponga, además de que nunca se me olvidara una frase que siempre recuerdas la cual dice “ Si vas a ser profesor se el mejor profesor, si vas a ser barrendero se el mejor barrendero, si vas a ser futbolista see el mejor futbolista y cualquier cosas que te propongas siempre tienes que ser el mejor en esa cosa que te propusiste” Los amo con todo mi corazón y muchas gracias por los sacrificios que hicieron por mi.

A mis abuelitas “Juana Martínez” y “Gloria López” que siempre me han apoyado a escondidas de mis padres económica o moralmente porque como el amor de abuela no hay dos y siempre estarán en mi corazón. Las amo.

A mis abuelos “José Flores” y “Juan Alejandro Cano” Que a pesar de que ya no estén conmigo los llevo en mi corazón y mi alma, porque a ti abuelito José me enseñaste a ganarme un centavo desde que tenía 12 años de una forma honrada trabajando en esos eventos los cuales compartía contigo mesereando, a mi abuelo Juan que a pesar de que no llegue a conocerlo se que me hubiera enseñado muchas cosas por el como mi mama habla tan bien de el.

A mi hermana “Noelia Itzel” por siempre alentarme cuando mas lo necesito y por ser esa hermana menor que parece la mayor cuando me regaña y me hace reflexionar de mis malos comportamientos y de cosas en donde me eh equivocado. Te amo mucho pequeña.

A toda mi familia en general por parte de mi papa y mi mama por siempre confiar en mi y apoyarme en todo el transcurso de mi vida. Los amo.

A mi mejor amigo “Gerardo” alias “gollo” y a mi novia “Arely Chavarría” por ser independiente de mi familia y mostrarme su apoyo incondicional en todo momento, a mi mejor amigo por estar conmigo toda una vida y siempre estar a un lado de mi cuando lo necesito y a mi novia por confiar en mi cada día que pasa, recordarme lo mucho que puedo lograr y mostrarme siempre su lealtad incondicional y apoyo. Los amo.

Por supuesto que también a cada maestro de la BECENE que interactuó conmigo en cada clase y me apporto un cachito de conocimiento para poder lograr esta meta deseada.

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| CAPÍTULO I | 1 |
| INTRODUCCIÓN | 2 |
| CAPÍTULO II | 6 |
| 2. TEMA DE ESTUDIO | 7 |
| 2.1. NUCLEO Y LÍNEA TEMÁTICA (NUCLEO, CAMPO FORMATIVO Y PROCEDIMIENTO EN L. E. F.) | 7 |
| 2.2 PROPÓSITOS DE ESTUDIO | 18 |
| 2.3 DESCRIPCIÓN DEL HECHO O CASO ESTUDIADO | 19 |
| 2.4 ESCUELA Y UBICACIÓN GEOGRÁFICA | 20 |
| 2.5 CARACTERÍSTICAS SOCIALES RELEVANTES..... | 22 |
| 2.6 PREGUNTAS CENTRALES QUE GUIARON EL DESARROLLO DEL TEMA | 22 |
| 2.7 CONOCIMIENTOS OBTENIDOS DE LA EXPERIENCIA Y DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA | 23 |
| CAPÍTULO | 30 |
| III | 30 |
| 3. DESARROLLO DEL TEMA | 31 |
| 3.1 LAS TIC | 31 |
| 3.2 LAS TAC..... | 36 |
| 3.3 EDUCACIÓN FÍSICA | 40 |
| 3.4 IDENTIFICACIÓN DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA POR MEDIO DE LAS TIC Y TAC EN LOS ALUMNOS | 45 |
| 3.5 FAVORECIMIENTO DE LAS TIC Y TAC EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA. | 49 |
| 3.6 ADAPTACIÓN DE LAS TIC Y LAS TAC PARA FAVORECER LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA. | 53 |
| 3.7 DIFICULTADES, LOGROS Y NUEVOS RETOS AL APLICAR MI PROPUESTA DIDÁCTICA PARA FAVORECER LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA POR MEDIO DE LAS TICS Y TACS. | 62 |
| CAPÍTULO IV | 65 |

| | |
|-------------------------|-----------|
| CONCLUSIÓN..... | 66 |
| CAPÍTULO V..... | 68 |
| BIBLIOGRAFÍAS..... | 69 |
| CAPÍTULO VI..... | 73 |
| ANEXOS | 74 |

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En el séptimo semestre de la licenciatura en educación física realicé mi trabajo final el cual pertenece a un ciclo formativo como futuro docente en educación básica, donde favorecí las clases de educación física a distancia por medio de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y las Tecnologías del aprendizaje y Conocimiento (TAC) dentro de esta época. Esto debido a las circunstancias y hechos acontecidos con referencia al sector salud debido a un nuevo virus llamado coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) el cual según la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró en estado de pandemia el pasado 30 de enero del 2020. Esta enfermedad es temporal por lo que frecuentemente la afrontaremos al igual que las diversas enfermedades que anteriormente han llegado y tendremos que adaptarnos a estos nuevos retos.

Así que por estas circunstancias decidí realizar el tema de estudio de **“LAS TIC Y TAC PARA FAVORECER LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA”**.

Además comentó que dentro de este tema de estudio seleccionado se mencionarán las diversas dificultades que nos enfrentamos relacionadas al uso de las TIC/TAC.

Observe el contexto social y con referencias que he visto en base de primos y sobrinos al momento de tomar las sesiones de clase a distancia encontré muchos beneficios pero también demasiadas dificultades. Para esto sabemos que las nuevas generaciones saben mucho en cuanto a las tecnologías, es aquí donde relaciono el comportamiento y las acciones de dichos primos y sobrinos ya que en horas de clase se distraen fácilmente por motivos de que no hay las suficientes estrategias didácticas para captar la atención del alumno así como también pueden estar navegando en otras páginas de internet como lo son

las páginas de videojuegos, asimismo las redes sociales también llegan a impactar demasiado ya que para ellos es bastante fácil acceder a este tipo de páginas sin que los papás y los profesores a la vez se den cuenta de que están haciendo y si en verdad están poniendo atención al tema visto en clase o actividad participativa.

En cuanto a mi postura como docente en formación y para lograr favorecerlos sería de mi agrado observar cómo mediante las TIC/TAC el alumno llegue a desarrollarse aún más en esta era tecnológica y saque el mayor provecho posible de los aprendizajes obtenidos durante este periodo forzado de evaluaciones en línea.

Además de lo mencionado sabemos que la situación que se está viviendo en estos momentos es temporal por lo cual también hablaré de las clases que ya serán presenciales pero de una forma más dinámica y con mayor creatividad ya que para esto debemos hacer caso de las medidas de prevención sanitarias y adecuar las clases con materiales personales y sin tanto contacto físico dentro de las sesiones, esto también representa una dificultad más enfocada hacia mi desarrollo como docente en formación y asimismo para el profesor en específico.

Cabe mencionar que la situación establecida actual me llevo a la incógnita de este tema en específico ya que es algo muy novedoso para los alumnos, padres de familia y nosotros como docentes o futuros docentes. En lo personal hago demasiado énfasis en lo ya mencionado anteriormente dado a los retos que tenemos como una de las generaciones que probablemente no podrá vivenciar las clases presenciales a comparación de generaciones anteriores o futuras, tampoco podremos conocer de una manera más detallada a cada uno de nuestros alumnos por lo que nos impide monitorearlos y detectar sus deficiencias con mayor facilidad.

El propósito de esto es tratar de favorecer el conocimiento de los alumnos mediante las TIC/TAC y que sea de mayor provecho para ellos haciéndolo de una manera más divertida y ligera con el fin de mantener su atención concentrada en la clase y para que esto pase se realizarán planeaciones con distintas estrategias didácticas utilizando la libre expresión por parte de los alumnos. Además de mencionar a continuación nuestros propósitos de estudio planteados:

- Que los alumnos identifique las clases de Educación física a distancia por medio de las TICs y TACs .
- Como favorecí la clase de educación física a distancia por medio de las TICs y las TACs.
- Cuales fueron los logros, dificultades y nuevos retos al aplicar mi propuesta didáctica de favorecer la clase de educación física a distancia por medio de las TICs y las TACs.

Mencionando estos propósitos me llevaron a indagar en diferentes tipos de autores en lo que son provenientes de páginas de internet y documentos pdf de distintas instituciones como también agregando libros de educación física como el plan de estudios 2002 de mi licenciatura y complementos de la SEP. Esto recalando que con base a lo que pase en mis prácticas provocaron intrigas a lo que me llevo a indagar en páginas institucionales tecnológicas.

Las preguntas del tema a estudiar se buscará que el alumno mencione las dificultades y los avances que ellos vean en esta nueva forma de dar clases. Esto lo hago con el fin de adecuar mis clases ya planeadas y modificar las actividades conforme vayan favoreciendo y aprovechando los aprendizajes esperados de cada componente pedagógico-didáctico que revisemos en su tiempo. Además redactaré las experiencias que tuve en cuanto a mi práctica docente como también daré una pequeña reseña de cada materia que me ayudó a lo largo de mi licenciatura y a construir mi ensayo pedagógico.

Comentando también las dificultades que me enfrenté al realizar mi trabajo mencionó que hubo bastantes ya que desde un principio no obtuve un apoyo considerable de la institución en la que me tocó practicar, además de los espacios para llevar a cabo la clase de educación y su posibles dificultades de red o de recursos tecnológicos.

Gracias al calendario de trabajo que tenemos realizaremos nuestras planeaciones en tiempo y forma para cumplir en la secundaria de práctica Jose Ciriaco Cruz como también no descuidar nuestro taller de análisis y al mismo tiempo elaborar mi ensayo final para cumplir con las expectativas de mi asesora L.E.F María Claudia Luqueño Castro y mi tutor el L.E.F Edgar Francisco Loredo Arredondo.

CAPÍTULO II

2. TEMA DE ESTUDIO

2.1. NUCLEO Y LÍNEA TEMÁTICA (NUCLEO, CAMPO FORMATIVO Y PROCEDIMIENTO EN L. E. F.)

EL TEMA Y SU UBICACIÓN CON EL CAMPO TEMÁTICO

Tema. **“Las TIC y TAC para favorecer la clase de educación física a distancia”**.

Campo temático. Existen tres tipos de campos temáticos a beneficio para desarrollar mi documento.

Los campos temáticos son:

- **El desarrollo de la competencia motriz en los niños y adolescentes.**
- **Educación física y gestión escolar.**
- **El educador físico y su práctica pedagógica diversa, amplia e incluyente.**

Tome varios criterios que son básicos para la elección del tema y decidir en qué campo temático se relaciona con el tema. Esto me lleva a elegir: **El educador físico y su práctica pedagógica diversa, amplia e incluyente.**

Este campo temático abarca temas relacionados con experiencias de intervención didáctica del estudiante con uno o varios grupos de educación primaria y secundaria, durante un periodo de observación y práctica a lo largo de mi carrera como docente en formación es decir que desde el primer año en el que me designaron una institución educativa para realizar mis primeras observaciones en periodos cortos de dos a tres días hasta mis últimos años donde realicé jornadas de práctica más intensas de hasta dos semanas ya sea acerca de algún contenido en particular con el surgimiento de estas tecnologías en la educación o de la reorientación de la educación física; es decir, cómo ha

logrado un estilo propio de ser docente y qué tipos de dificultades hay durante este proceso mencionando experiencias vividas han sido los días de jornadas de prácticas en los que el clima es un factor muy importante para poder llevar a cabo las clases en el patio que por consiguiente tenemos que poner en práctica nuestra parte creativa pedagógica para improvisar una sesión dentro del aula en donde se lleve a cabo el mismo tema abordado sin perder la esencia de los aprendizajes esperados y sus propósitos. Otra de mis experiencias han sido las áreas de trabajo ya que no han sido de su mayor favorecimiento para realizar las sesiones por los tipos de riesgos que conllevan asimismo tendría que adaptar la sesión reduciendo espacios o evitando entrar en zonas de riesgo que perjudiquen al alumno al momento de ejecutar su desarrollo motriz.

Un trabajo en este campo demanda al estudiante poner en juego los conocimientos, la iniciativa y la creatividad pedagógica que ha logrado desarrollar durante la formación inicial para diseñar, aplicar y analizar actividades motrices congruentes con los propósitos de la educación física en la educación básica.

En el documento recepcional se incluyó el análisis del papel que desempeña el estudiante normalista al aplicar las estrategias de enseñanza con los niños y los adolescentes durante la realización de las actividades de educación física sugeridas y si logró convertirse en un educador reflexivo. Asimismo, se incluirá la revisión, similar a la realizada en el Taller, de los siguientes aspectos:

a) Estrategias didácticas para alcanzar las finalidades de la educación básica y aplicación del enfoque para la reorientación de la educación física.

b) Los ambientes de aprendizaje en educación física para la formación integral de los alumnos de educación básica.

c) Promoción de proyectos de educación física dentro y fuera de la escuela. Uso del tiempo libre, educación saludable, seguridad, etcétera.

d) Planeación, organización y evaluación de las propuestas didácticas de educación física.

e) Puesta en práctica de actividades motrices diversas, con distintos materiales de enseñanza y recursos didácticos, para lograr un desarrollo amplio e incluyente de las habilidades motrices básicas o complejas.

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

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

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

- La aplicación del enfoque de reorientación de la educación física en una de las modalidades de trabajo docente a través de las propuestas didácticas.
- Las condiciones de seguridad en que se aplican las propuestas didácticas de educación física.

Tomar como objeto de estudio su práctica pedagógica como educador físico será útil al estudiante normalista, pues le permitirá reconocer la facilidad o dificultad que un educador enfrenta para favorecer, a través de sus competencias didácticas, el desarrollo de la motricidad y la adquisición de actitudes y valores respecto a la salud y las relaciones interpersonales, entre otros aspectos; le ayudará a conocer mejor las finalidades de la educación básica y los propósitos del nivel en el que realiza su trabajo docente, los propósitos de la educación física y las características de su reorientación, y a identificar:

Los factores que favorecieron o impidieron el logro de los propósitos de las propuestas didácticas.

Si los problemas que se enfrentaron están relacionados con las competencias didácticas propias.

Con el fin de favorecer el proceso de diseño del documento recepcional conviene que los estudiantes normalistas seleccionen y consulten algunos de los materiales bibliográficos propuestos en el núcleo temático “Las competencias didácticas del futuro educador físico”, y resalten las ideas planteadas en los textos con el análisis del trabajo docente. ORIENTACIONES ACADÉMICAS PARA LA ELABORACIÓN DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL p.21,22 Y 23.

Mi elección en cuanto al tema del educador físico y su práctica pedagógica diversa amplia e incluyente es por motivo de nuevas experiencias que se llevan a cabo en esta época de pandemia. Estas circunstancias vividas como consecuencia de ello han nacido diversos retos a los que debemos afrontar con

nuevas estrategias, sin embargo nos han forjado y clarificado qué capacidades, competencias y límites tenemos en cuanto a nuestro desenvolvimiento dentro y fuera de nuestra escuela de práctica, además de adaptarme a este proceso como docente en formación y alumno de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado (BECENE), asimismo elegí trabajar con este campo temático porque me permite relacionar mis experiencias vividas a lo largo de este proceso formativo con las nuevas experiencias que me llenan de inquietud sus expectativas y futuras realidades respecto al favorecimiento de la sesión de educación física a distancia con ayuda de las nuevas tecnologías implementadas para el aprovechamiento de la clase puesto que también me interesa saber cuáles son los beneficios que piensan los alumnos de esta nueva forma de impartir las clases a distancia así como también me interesa saber las dificultades que hay para poder tomar la sesión de educación física en diversos aspectos como: El económico (falta de computadora o dispositivo móvil y su servicio de internet), el tecnológico (la red de cobertura por la ubicación del espacio geográfico en la que se encuentran o las posibles interferencias por cuestiones climatológicas) y de qué forma influyen los alumnos para lograr tomar la clase (falta de material didáctico, espacio para desempeñar sus actividades y la atención durante la clase). Tomando en cuenta estos factores me sirven para saber y conocer más a fondo que tanto influyen en los jóvenes al no realizar el trabajo, para esto tendré que ser más creativo al momento de impartir las sesiones y lograr favorecer la clase de educación física a distancia adaptando cada una de las dificultades que podrían tener los alumnos. Además, observaré las manifestaciones y actitudes de los alumnos durante las clases de educación física que realice mi tutor, asimismo complementar mis clases con las estrategias didácticas utilizadas por él y las diversas estrategias que pudieran funcionar en el nivel de secundaria para llevar a cabo un favorecimiento durante este contexto tan difícil en el que vivimos.

NÚCLEO TEMÁTICO

Para analizar con mayor sensatez nuestro tema se mencionan tres núcleos temáticos, el eje de análisis y los temas en específico.

A continuación, se hará mención de los diversos núcleos temáticos:

- **Los niños y los adolescentes.**
- **Las competencias didácticas del futuro educador físico.**
- **La escuela y el contexto del que proceden los alumnos.**

Para el desarrollo de mi documento me tome el tiempo de dar lectura a los tres núcleos temáticos y así mismo examinar cuál de estos sería el adecuado para llevarlo acabo, tomando en cuenta los puntos que compaginan con mi tema decidí elegir el núcleo temático de **Las competencias didácticas del futuro educador físico.**

Este núcleo está conformado por diversos **ejes de análisis** que a continuación mencionaré:

- Conocimiento de los propósitos de la educación física y su relación con las finalidades de la educación básica.
- Conocimiento de los escolares.
- Ambientes de aprendizaje propicios para el desarrollo integral de los niños y de los adolescentes.
- Planeación y organización de estrategias y actividades didácticas.
- 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.
- Promoción de proyectos escolares dentro y fuera de la escuela.
- Criterios para evaluar el aprendizaje de los alumnos.

El **eje de análisis** al que hago énfasis es: **Los ambientes de aprendizaje propicios para el desarrollo integral de los niños y de los adolescentes**, este eje de análisis conlleva una diversidad de temas diversos en cuanto a el tema.

Como consiguiente elegí el eje de análisis de los ambientes de aprendizaje propicios para el desarrollo íntegra de los niños y adolescentes ya que habla sobre la sesión de educación física en el desarrollo de las actividades, es decir que está sesión les sea de mucha ayuda para favorecer a los alumnos en otras sesiones de diferentes materias, al igual que se la dará una motivación a los alumnos a participar en la sesión inyectándoles confianza e interés siempre y cuando recordándoles el gusto por la activación física de una forma didáctica así mismo crear nuevas estrategias didácticas que sean favorables a sus intereses como las redes sociales, la televisión o radio y aplicaciones de juegos en los que interactúen y aprendan de tal forma que los haga realizar activación física. Fomentar en los alumnos a una vida saludable y cuidar la salud haciéndoles crear conciencia de la situación que estamos pasando por último el aprovechamiento de espacios utilizándolo de forma adecuada siempre previniendo un accidente dentro de su espacio para trabajar.

PROCEDIMIENTO PARA ABORDAR EL TEMA

A continuación se presentó el procedimiento para abordar el tema y desde esta perspectiva contar con otros elementos para elegirlo y desarrollarlo.

En la licenciatura en educación física se ha decidido que el análisis de experiencias de enseñanza, el análisis de casos comunes en la práctica escolar y el funcionamiento de la escuela, así como la experimentación de una propuesta didáctica, que éstos sean tomados como procedimientos para seleccionar y abordar el tema del documento recepción al junto a nuestros campos temáticos, la identificación del problema, experiencias, alternativas y procesos de enseñanza o de desarrollo y aprendizaje de los alumnos que se presenten

durante la práctica o trabajo docente. Cabe señalar que los criterios planteados en este apartado deban seguirse para la selección del tema, para esto tendré que relacionar los aspectos en cuanto a la experiencia o el Inter los estudiantes. Recalco que mediante mis experiencias durante la formación como docente, observe que se trabaja muy poco con las tics y las tacs en cuanto a la educación física se refiere y es por eso que elegí este tema para abordar el procedimiento de ello.

EXPERIMENTACIÓN DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICA.

Al abordar temas con este procedimiento el estudiante diseñará, aplicará y analizará secuencias didácticas cuyo tema central esté relacionado con los propósitos educativos, los contenidos o las estrategias didácticas fundamentales; la finalidad de estas tareas es someter a prueba las secuencias y evaluar su eficacia, es decir, valorar en qué medida permiten mejorar los resultados, solucionar problemas detectados o en general contribuir a reorientar la enseñanza y el aprendizaje en la educación física.

En resumen, el estudiante normalista puede elegir para su documento recepcional un tema relacionado con situaciones relevantes de interés personal, experiencias, casos, problemas, alternativas y procesos de enseñanza o de desarrollo y aprendizaje de los alumnos, inscribirlo en cualquiera de los tres campos temáticos propuestos para acotarlo y plantear sus contenidos, y utilizar alguno de los tres procedimientos sugeridos. Cabe señalar que los criterios planteados en este apartado no implican que deba seguirse un orden riguroso para la selección y el abordaje del tema, sino que la manera de relacionar todos estos aspectos adquirirá formas diversas según la propia experiencia e interés de cada estudiante.

Durante mi transcurso como futuro docente eh tenido problemáticas relacionadas con el tema ya que muchos de los alumnos son fácilmente

manipulados por el uso incorrecto de las tics por consecuencia no cumplen las actividades a realizar dentro de la sesión sin llevar acabo el favorecimiento o el aprovechamiento motriz que les brinda la clase de educación física, asimismo no le dan la importancia que se le debe de dar como cualquier otra materia del horario curricular, más sin embargo este problema del mal uso de las tics se ha desarrollado con mayor amplitud en estos tiempos ya que no hay una autoridad educativa en casa observándolos para realizar las actividades corrigiéndolos frecuentemente y así obtener un mayor favorecimiento de la clase. Otro factor que influye es la falta de atención de los padres de familia al aislarse de las tareas y actividades pendientes de sus hijos dentro de las clases virtuales o plataformas educativas.

LÍNEAS DE REORIENTACIÓN

Mencionaré las líneas de reorientacion que nos presenta el plan de estudios de la licenciatura en educación física.

Estás líneas son

- La corporeidad como base de aprendizaje en educación física
- La edificación de la competencia motriz, el juego motriz como medio didáctico de la educación física
- La diferencia entre educación física y deporte
- La orientación dinámica de la iniciación deportiva
- La promoción y cuidado de la salud.

En seguida se describe la línea que seleccione para posteriormente desarrollarla y poder trabajar en ella.

ÁMBITOS DE LA MOTRICIDAD

Dentro del plan de estudios de la licenciatura se ha trabajado con (ámbitos de la motricidad, estos nos ayudan a reforzar en nuestros alumnos la corporeidad de cada uno de ellos. A continuación haré mención de ellos.

- Paicomotricidad
- el funcional
- la expresión
- el juego y actividad ludomotriz
- la iniciación deportiva y deporte educativo.

Ya mencionados los diferentes ámbitos recalcaré dos de ellos muy importantes para mi desarrollo del tema los cuales son la psicomotricidad y el funcional.

- **Funcional:** esta es una de las más importantes en cuanto al favorecimiento de la sesión de educación física ya que mediante apps podemos hacer que tengan activo su cuerpo reforzando sus capacidades condicionales básicas haciendo mención de la vida saludable y activa físicamente.
- **Psicomotriz:** esto va de la mano con la funcional ya que se trata del control de su cuerpo mediante el pensamiento como también reforzaremos las capacidades perceptivas- motrices.

En el ámbito funcional refiere a mantener o hacer que nazca en los adolescentes el gusto por tener un cuerpo sano mediante activación física y entrenamiento deportivo con la finalidad para reforzar sus capacidades físicas condicionales mediante las tics y tengan en cuenta cómo llevar una vida saludable y activa físicamente para así favorecer la clase de educación física. Y el ámbito de la psicomotricidad porque con ayuda de este ámbito los alumnos mantendrán un control en su cuerpo para desarrollar diversas capacidades perceptivas motrices como lo son el equilibrio, su coordinación y la percepción

espacial y temporal para así favorecerlos y prepararlos en situaciones dentro y fuera de la escuela en su vida diaria.

PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN BÁSICA

Con el estudio de la Educación Física en la Educación Básica se pretende que los niños y los adolescentes:

- Desarrollen su motricidad y construyan su corporeidad mediante el reconocimiento de la conciencia de sí mismos, proyectando su disponibilidad corporal; se acepten, descubran, aprecien su cuerpo y se expresen de diversas formas utilizando el juego motor como medio.

- Propongan actividades que les permitan convivir en ambientes caracterizados por el buen trato, el respeto, el interés, la seguridad y la confianza, afianzando sus valores a partir de la motricidad.

- Participen en acciones de fomento a la salud en todo su trayecto por la Educación Básica, compartiendo y reconociendo su importancia como un elemento primordial de vida, a partir de prácticas básicas como la higiene personal, la actividad física, el descanso y una alimentación correcta.

- Reconozcan la diversidad y valoren la identidad nacional, de tal forma que los juegos tradicionales y autóctonos constituyan una parte para la comprensión de la interculturalidad.

PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA

- Disfruten de la actividad física, la iniciación deportiva y el deporte escolar por medio de juegos motores que les permitan reencontrarse consigo mismos, tomar decisiones, elaborar respuestas motrices y cognitivas reconociendo sus posibilidades para enfrentar diversas situaciones y solucionar problemas.

- Diferencien los roles de participación, vinculando los procesos de pensamiento con la expresión, la actuación estratégica y la acción motriz.

- Identifiquen la importancia de la actividad física y el uso adecuado del tiempo libre como prácticas permanentes para un estilo de vida activo y saludable.

- Acepten su cuerpo y reconozcan su personalidad interactuando con sus compañeros en actividades en las que pongan en práctica los valores personales, sociales, morales y de competencia, como la amistad; la responsabilidad y la inclusión; el respeto; la tolerancia y la serenidad frente a la victoria o la derrota; la satisfacción por lo realizado personalmente, así como el gusto por el trabajo colectivo.

- Participen en contextos que favorezcan la promoción de valores, sin discriminaciones, y ajenos a la tendencia competitiva, que les permita una mejor convivencia y reconocer a los demás.

2.2 PROPÓSITOS DE ESTUDIO

En este último año conformado por 7mo. Y 8vo. Semestre me he dado cuenta de lo importante que es la tecnología para lograr un beneficio educativo ya que las aplicaciones de videollamadas y páginas web estudiantiles nos han ayudado a contactarnos con nuestros alumnos, tutores o profesores de escuela y facilitarnos la comunicación mediante las ya mencionadas. Es por eso que mis propósitos de estudio se enfocan mucho en las Tics y Tacs dándoles el valor que

se merecen y crear ese sentido de conciencia en los jóvenes de qué son fundamentales para el desarrollo educativo en todo aspecto, recalando de que hoy en día es más que indispensable por la pandemia que estamos atravesando.

- Que los alumnos identifique las clases de Educación física a distancia por medio de las TIC y TAC.
- Como favorecí la clase de educación física a distancia por medio de las TICs y las TAC.
- Cuales fueron los logros, dificultades y nuevos retos al aplicar mi propuesta didáctica de favorecer la clase de educación física a distancia por medio de las TIC y las TAC.

2.3 DESCRIPCIÓN DEL HECHO O CASO ESTUDIADO

En mi 7mo y 8vo semestre de la licenciatura me ha tocado practicar en el nivel de secundaria en la institución Profr. Jose Ciriaco Cruz, cabe recalcar que es una institución de alto prestigio por su nivel académico y deportivo ya que hay alumnos bastante inteligentes y con un buen aprovechamiento académico pero no dejemos de lado lo deportivo ya que sus selecciones son fuertes y de alto nivel competitivo, es por eso que el Profr. Edgar Francisco Loredo Arredondo me comentó lo estricta y difícil que es impartir clases en esta secundaria. En cuanto al hecho o caso estudiado recalco que he decidido generalizar a los alumnos de los tres grados para favorecer la clase de educación física por medio de las Tics y las Tacs. A continuación haré mención de las diversas situaciones que se me han presentado para llevar a cabo mi ensayo pedagógico.

Una de ellas y la más importante es no poder practicar en clases presenciales, ha sido forzada por la nueva pandemia provocada por el COVID-19 dado a que incrementaron los contagios de una forma drástica tuvieron que implementar la suspensión de clases para así poder cuidar la salud de los alumnos como también del personal en general.

Relacionándolo con la problemática ya mencionada, las Tics y las Tacs también juega un factor importante dentro de mi tema dadas las circunstancias hay alumnos que no disponen de una computadora y/o celular por lo cual se les dificulta conectarse a las clases por google meet, cabe de recalcar este no es el caso de mi secundaria, como lo había mencionado antes es una escuela con bastante aprovechamiento académico gracias a que los padres de familia también han ayudado a sus hijos a cumplir con el material y así aprovecharlas como estrategias con el propósito de enseñar a distancia.

Otro de los problemas que hay fue la comunicación con los alumnos en más de dos periodos de evaluación, el motivo de esto fue una acción de privacidad en donde personas ajenas a la institución tomaron control de la plataforma y lograron intervenir en las sesiones en línea por medio de la plataforma de zoom.

Es justificable para poder proteger la integridad del alumno como consecuencia se cancelaron las sesiones virtuales y solo se trabajaba por medio de Whats App y en ocasiones por la página virtual de la secundaria. Posteriormente se les mandaba el trabajo que les corresponde realizar por medio de videos, o archivos.

2.4 ESCUELA Y UBICACIÓN GEOGRÁFICA

La escuela Profr. Jose Ciriaco Cruz se localiza en Av. De las Artes No. 400 Colonia Himno Nacional Primera sección, su código postal es 78280 entre las calles Zamarripa e Independencia La ubicación exacta de la institución se encuentra de forma ilustrativa en el siguiente anexo (**ANEXO_1_**), está misma se encuentra en una zona favorable ya que es una colonia bastante pacífica y no se muestran muy seguido acciones violentas que pongan en riesgo a los alumnos, además esta cerca de la avenida principal Himno nacional en donde está bastante concurrida y transitada.

A su alrededor hay bastante comercio e instituciones educativas y recreativas. Gracias a estas especificaciones los alumnos corren menor peligro y aunque la gran mayoría de ellos los llevan sus padres también hay alumnos que habitan cerca de ahí y se trasladan hacia ella caminando sin ningún problema.

La secundaria está equipada con;

- **Biblioteca**
- **Laboratorio de Ciencias**
- **Laboratorio de Ingles**
- **Aula de Medios**
- **Aula Telemática**
- **Auditorio**
- **Cancha de Voleibol**
- **Canchas de baloncesto**
- **Taller de Taquimecanografía**
- **Taller de Carpintería**
- **Taller de Estructuras**
- **Taller de Belleza**
- **Taller de Productos Alimenticios (Cocina)**
- **Taller de Electricidad/Electrónica**
- **Taller de Corte y Confección**
- **Taller de Cómputo**
- **Taller de Dibujo Técnico**
- **Promotora al deporte**
- **Rampas para personas con capacidades diferentes**

Esta institución es muy completa en cuestión de material didáctico ya que es altamente apoyada y sustentada. Esto es una gran ventaja para la práctica docente ya que hay escuelas que no están bien apoyadas ni sustentadas, es una

lástima no poder impartir clases de manera presencial ya que me sería de mucha ayuda poseer contar con las áreas y los materiales necesarios.

2.5 CARACTERÍSTICAS SOCIALES RELEVANTES

De las características más relevantes es el alto nivel académico que tienen además del prestigio en el estado, esto es mencionado por la directora de la institución y el profesor de educación física Edgar Francisco Loredo Arredondo hacen hincapié en que la mayoría de los alumnos en esta institución son hijos de profesores o directores de otras instituciones de la zona o del estado, es por ese motivo que cuando se les solicita el apoyo a los padres de familia en cuestión económica y material didáctico.

Además el cuerpo administrativo es bastante estricto y discreto en cuanto a la privacidad de la institución ya que se les hace un aviso previo cuando los alumnos entran a la sesión. También se les hace un comunicado cuando alguien externo a la institución se relacionarán o tendrá contacto con docentes y alumnos un ejemplo de ello fue cuando entré a practicar ahí, para esto se le pidió un permiso a los altos mandos de la institución para aprobar la relación con los alumnos para evitar conflicto con los estudiantes. Esta institución está conformada por Director, subdirector, secretarías, asesores, intendentes, cooperativa y los alumnos.

2.6 PREGUNTAS CENTRALES QUE GUIARON EL DESARROLLO DEL TEMA

A continuación haré mención de las preguntas que guiarán mi documento para orientarme hacia un camino en donde pretendo desarrollar y hacer conciencia en los alumnos dentro de esta situación vivida actualmente.

¿Qué son las Tic?

¿Qué son las Tac?

¿Qué es educación física?

¿Cómo identificaron los alumnos la clase de educación física a distancia por medio de las TIC y las TAC?

¿Cómo se adaptaron las TIC y las TAC para favorecer la clase de educación física a distancia ?

¿ Como favorecieron las TIC y las TAC la clase de educación física a distancia?

¿Cuáles fueron las dificultades, logros y nuevos retos al aplicar mi propuesta didáctica de favorecer la clase de educación física a distancia por medio de las TIC y las TAC?

2.7 CONOCIMIENTOS OBTENIDOS DE LA EXPERIENCIA Y DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

En este apartado daré a conocer los conocimientos obtenidos durante mi estancia académica en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado con ayuda del plan de estudios 2002 en la Licenciatura en Educación Física el cual concluye su dictado. Este plan se compone de excelentes materias las cuales se abastecen de una gama de lecturas donde encontramos diversidad de contenidos para nuestra formación como docente.

Además este programa consta de un amplió mapa curricular basado a lo largo de toda la licenciatura, a continuación haré mención de cada una de ellas.

- **BASES FILOSÓFICAS, LEGALES Y ORGANIZATIVAS DEL SISTEMA EDUCATIVO MEXICANO.**
- **PROBLEMAS Y POLÍTICAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA.**
- **ESTRATEGIAS PARA EL ESTUDIO Y LA COMUNICACIÓN.**
- **PROPÓSITOS Y CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA I Y II.**
- **LA EDUCACIÓN EN EL DESARROLLO HISTÓRICO DE MÉXICO I Y II.**
- **SEMINARIO DE TEMAS SELECTOS DE HISTORIA DE LA PEDAGOGÍA Y LA EDUCACIÓN I Y II.**
- **GESTIÓN ESCOLAR.**

- **DESARROLLO INFANTIL I Y II.**
- **DESARROLLO DE LOS ADOLESCENTES I Y II.**
- **NIÑOS Y ADOLESCENTES EN SITUACIONES DE RIESGO.**
- **NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.**
- **INTRODUCCIÓN A LA EDUCACIÓN FÍSICA.**
- **EL CUERPO. ESTRUCTURA Y FUNCIONES I Y II.**
- **JUEGO Y EDUCACIÓN FÍSICA.**
- **DESARROLLO CORPORAL Y MOTRICIDAD I Y II.**
- **INICIACIÓN DEPORTIVA.**
- **FORMACIÓN PERCEPTIVO-MOTRIZ A TRAVÉS DEL RITMO I Y II.**
- **LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD I Y II.**
- **LA ACTIVIDAD MOTRIZ EN EL MEDIO ACUÁTICO.**
- **PLANEACIÓN DE LA ENSEÑANZA Y EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE I Y II.**
- **DEPORTE EDUCATIVO Y LOS ADOLESCENTES I Y II.**
- **EDUCACIÓN PARA EL USO DEL TIEMPO LIBRE I Y II.**
- **ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA.**
- **ASIGNATURA REGIONAL.**
- **ESCUELA Y CONTEXTO SOCIAL.**
- **OBSERVACIÓN DEL PROCESO ESCOLAR.**
- **OBSERVACIÓN Y PRÁCTICA DOCENTE I Y II.**
- **OBSERVACIÓN Y PRÁCTICA DOCENTE III Y IV.**
- **TRABAJO DOCENTE I Y II.**
- **TALLER DE ANÁLISIS DEL TRABAJO DOCENTE Y DISEÑO DE PROPUESTAS DIDÁCTICAS I Y II.**

Gracias a esta gama de materias me he ido formando como docente , aprendiendo día con día cosas nuevas sin importar los fracasos o los conflictos durante mi estancia en la BECENE, en seguida mostraré y narraré textualmente

mis experiencias a lo largo de toda la licenciatura, mencionando también las materias que más me han ayudado a sobresalir y continuar con mi ensayo pedagógico.

La materia de mayor importancia para mi fue **OBSERVACIÓN Y PRÁCTICA DOCENTE I, II, III y IV** . Hago énfasis en esta misma porque sin duda alguna te da la oportunidad de practicar y vivenciar lo que es impartir una sesión de educación física, además gracias a la práctica docente me ha brindado la oportunidad de practicar y tener experiencias con cada uno de los niveles como preescolar, primaria y secundaria.

La materia de **DESARROLLO DE LOS ADOLESCENTES I Y II** me ayudo bastante a estudiar los procesos que se encuentran en la etapa de la adolescencia como comprender que también es una etapa de profundos cambios drásticos en todos los aspectos de su desarrollo como lo son los cambios hormonales y físicos que traen como consecuencia la transformación de la niñez tanto física como sexualmente, además influyen mucho en la forma de razonar y ver las cosas ya desde otra perspectiva.

En **BASES FILOSÓFICAS, LEGALES Y ORGANIZATIVAS EN EL SISTEMA EDUCATIVO MEXICANO** me ayudo bastante en cuanto a sabes que hacer en cuanto a lo legal y saber qué derechos y de qué consta el artículo tres constitucional al cual va dirigido a la educación en México.

La materia de **PROPÓSITOS Y CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA I Y II** me ayudo a enlazar los propósitos de cada nivel básico, también observe y analice los contenidos que se tiene contemplados para cada uno de los niveles y cómo se van relacionando uno por uno. Asimismo los alumnos van identificando los aprendizajes fundamentales como lo son las competencias, conocimientos, habilidades, valores y actitudes que deben de adquirir.

En la asignatura de **NIÑOS Y ADOLESCENTES EN SITUACIONES DE RIESGO** noté circunstancias similares en una de las secundarias en donde llegué a practicar y es que el contexto social en donde se ubicaba era bastante bajo, a esto me refiero a la sociedad que habita por el rumbo ya que tienen un alto nivel de riesgo por el vandalismo y tráfico de drogas. Esto influye mucho en los adolescentes al dejarse llevar por las apariencias y provoca también el abandono escolar o fracaso escolar.

Sobre la materia de **EL JUEGO Y LA EDUCACIÓN FÍSICA** uno como docente debe de saber que el juego es una excelente estrategia para el conocimiento de diversas cosas el cual lo empleamos y ponemos en práctica con los alumnos. El juego es de interés para los alumnos ya que es la parte más divertida de su estancia en la escuela. A continuación les mencionaré porque es de tanto interés para ellos y es que pone en acción ciertos patrones motrices que ellos dominan, a partir de ese dominio, los niños y adolescentes miden sus desempeños y, en forma constante, toman conciencia de sus posibilidades motrices, desarrollan su interés por distintas modalidades de juegos: espontáneos, juegos con reglas y juegos más complejos, según la edad de los escolares, y con los juegos se posibilita la edificación de la competencia motriz, el sentimiento y la capacidad de enfrentar retos.

Durante mi práctica pasada he llevado a cabo la **INICIACIÓN DEPORTIVA**, ya que a los alumnos de las diferentes escuelas donde practiqué les gustaba mucho los deportes básicos a esto me refiero al fútbol, baloncesto, handball. Para favorecer su aprendizaje propuse en mis sesiones juegos de iniciación deportiva ya sea tal cual los deportes mencionados o modificarlos con una variable y juegos cooperativos para favorecer el trabajo en equipo, además de solo jugar también necesitaron conocer más a fondo sobre estos deportes.

En la asignatura de **LA ACTIVACIÓN FÍSICA Y LA SALUD I** es de bastante ayuda ya que les enseñé a los alumnos la importancia de la activación física para mejorar la salud, esta materia me ayudó con mi tema porque es

importante trabajar la sesión de educación física para que los alumnos no sean sedentarios y mantengan la activación física para activar su cuerpo, además de evitar riesgos o daños por el COVID-19. Mediante las tics favorecen su sesión englobando de forma general el cuidado de la salud y el bienestar físico así como la alimentación.

En la materia de **PLANEACIÓN DE LA ENSEÑANZA Y EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE I Y II** me ofrece un amplio y sistematizado estudio de la planeación y la evaluación, como procesos vinculados entre sí, para desarrollar el trabajo docente en los distintos niveles y grados de la educación básica, además de revisar los aspectos de organización que permiten el pleno aprovechamiento de los recursos didácticos y el uso efectivo del tiempo escolar. Además reconocí que la planeación es un recurso para la enseñanza y no un requisito burocrático o un medio de control administrativo que ocasiona pérdida de tiempo y de esfuerzos, y aprendí a diseñar actividades para atender los propósitos y temas, así como a seleccionar los recursos y las formas de evaluación más adecuados para el desarrollo de una o varias sesiones.

En **DEPORTE EDUCATIVO Y LOS ADOLESCENTES I Y II** tiene como finalidad el estudio, el análisis y la práctica del deporte educativo, dirigido a la satisfacción de las necesidades de aprendizaje de los escolares, desde las siguientes perspectivas: enseñanza, de orientación y promoción, social, organizativa, y de iniciación deportiva. Como docente mi deber en esta asignatura es orientar la práctica del deporte educativo como un medio para desarrollar las competencias motrices.

En base a lo sucedido por la pandemia solo se ha puesto en práctica los fundamentos técnicos y metodológicos de los deportes básicos ya que no cuentan con un área amplia para llevar acabo los diferentes ejercicios o actividades planteadas.

En la asignatura de **ESCUELA Y CONTEXTO SOCIAL** como su principal propósito de este curso es que inicie en el conocimiento de las principales características de las escuelas de educación básica en sus diferentes niveles educativos que son el preescolar, primaria y secundaria, en distintos contextos sociales urbano, urbano marginado, rural e indígena y según las diversas modalidades en el caso de secundarias: generales, técnicas o telesecundarias en que se ofrece el servicio educativo, y que realicen una exploración inicial de las formas de organización y funcionamiento real de los planteles, las particularidades sociales y culturales de la población que atienden, las funciones que desempeña el personal que labora en ellos, las formas de trabajo más frecuentes en el aula, así como los intereses, actitudes y expectativas de los alumnos y las familias de éstos respecto a la escuela. Esta materia me sigue ayudando gracias a esta logré identificar el contexto en el que se encuentra mi escuela de práctica, también identifique los intereses de los alumnos y los docentes.

TRABAJO DOCENTE I Y II

En esta materia nos acerca más a la práctica en condiciones reales de trabajo en los tres niveles de la educación básica es la actividad central en los dos últimos semestres de la formación inicial, el propósito de esta misma es poner en juego la formación adquirida al ser corresponsables de aplicar la educación física en diferentes grupos en alguno de los niveles de la educación básica en donde reconoceré esta experiencia como parte de mi proceso formativo y fortaleceré mi compromiso profesional.

En **EL TALLER DE ANÁLISIS DEL TRABAJO DOCENTE Y DISEÑO DE PROPUESTAS DIDÁCTICAS I Y II** . Esta materia tiene como propósito que nosotros como estudiantes integremos los conocimientos adquiridos acerca de la disciplina de su especialidad, las características de nuestros alumnos, de los

procesos de la edificación de la competencia motriz y de la integración de la corporeidad de los escolares, mediante el diseño de propuestas que se aplicarán en diferentes grupos en una escuela de alguno de los niveles de la educación básica donde realicen la práctica intensiva (correspondiente a Trabajo Docente I y II). En ambos cursos se promoverá el diseño de estrategias y propuestas didácticas de la especialidad, que sean congruentes con el enfoque y los propósitos de la educación física; asimismo, y sobre la base del conocimiento del grupo de los estudiantes a lo que me enfrentaré al reto de diseñar actividades didácticas diversas, que me permitan despertar el interés de los alumnos y dar cauce a sus expectativas por jugar y moverse y, sobre todo, que contribuyan a la edificación de su competencia motriz.

Relacionado con esto utilice la ayuda de autores como:

- Fernández, C.
- Ochoa, X.
- Cordero, S.
- Camacho, K.
- Barberà, E.
- Mauri, T.
- Onrubia, J.
- Cortes Ocaña, M.

Y también con ayuda del Plan de estudios 2002 de la Licenciatura en Educación Física Y Investigación en sitios web sobre la Educación Física

CAPÍTULO

III

3. DESARROLLO DEL TEMA

3.1 LAS TIC

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) son todas aquellas herramientas y programas que tratan, administran, transmiten y comparten la información mediante soportes tecnológicos. La informática, Internet y las telecomunicaciones son las TIC más extendidas, aunque su crecimiento y evolución están haciendo que cada vez surjan cada vez más modelos.

Desde años antes a la actualidad han existido los tics que al pasar del tiempo se van actualizando cada vez y por ende nos facilitan más las cosas.

Las TIC, según Gil (2002), constituyen un conjunto de aplicaciones, sistemas, herramientas, técnicas y metodologías asociadas a la digitalización de señales analógicas, sonidos, textos e imágenes, manejables en tiempo real. Por su parte, Ochoa y Cordero (2002), establecen que son un conjunto de procesos y productos derivados de las nuevas herramientas (hardware y software), soportes y canales de comunicación, relacionados con el almacenamiento, procesamiento y la transmisión digitalizada de la información. Otro autor nos menciona que se definen las tecnologías de información y comunicación, como aquellos dispositivos, herramientas, equipos y componentes electrónicos, capaces de manipular información que soportan el desarrollo y crecimiento económico de cualquier organización. Thompson y Strickland, (2004).

Cabe destacar que en ambientes tan complejos como los que deben enfrentar hoy en día las organizaciones, sólo aquellos que utilicen todos los medios a su alcance, y aprendan a aprovechar las oportunidades del mercado visualizando siempre las amenazas, podrán lograr el objetivo de ser exitosas.

En comparación con los autores anteriores Thomson y Strickland nos define las tics como una herramienta laboral y comercial para propagar un negocio y ser exitoso a lo que estoy en desacuerdo ya que no tiene relación alguna con la educación.

Para Graells (2000), las TICS son un conjunto de avances tecnológicos, posibilitados por la informática, las telecomunicaciones y las tecnologías audiovisuales, todas éstas proporcionan herramientas para el tratamiento y la difusión de la información y contar con diversos canales de comunicación. El elemento más poderoso que integra las TICS es la Internet, que ha llevado a la configuración de la llamada Sociedad de la Información.

El autor indica que ésta posibilita la existencia de un tercer mundo, donde se puede hacer casi todo lo que se hace en el mundo “físico”, un segundo mundo sería el de la imaginación. Además, que su mayor visión de las tics es basada en el internet y concuerdo con el ya que esta tecnología es actualmente la más poderosa y en ella se encuentra literalmente todo, por consecuente nos ayudaría demasiado en cuestiones académicas facilitándonos el conocimiento.

Las tics nos sirven para el fácil acceso a la información en cualquier formato de manera fácil y rápida. A continuación mencionaré cuatro puntos muy importantes de estas tecnologías::

- **Inmaterialidad.** La digitalización nos permite disponer de información inmaterial, para almacenar grandes cantidades en pequeños soportes o acceder a información ubicada en dispositivos lejanos.
- **Instantaneidad.** Podemos conseguir información y comunicarnos instantáneamente a pesar de encontrarnos a kilómetros de la fuente original.

- **Interactividad.** Las nuevas TIC se caracterizan por permitir la comunicación bidireccional, entre personas o grupos sin importar donde se encuentren. Esta comunicación se realiza a través de páginas web, correo electrónico, foros, mensajería instantánea, videoconferencias, blogs o wikis entre otros sistemas.
- **Automatización de tareas.** Las TIC han facilitado muchos aspectos de la vida de las personas gracias a esta característica. Con la automatización de tareas podemos, por ejemplo, programar actividades que realizaran automáticamente los ordenadores con total seguridad y efectividad. Existen interesantes cursos de TIC, desde enfados a profesores como a público en general. Incluso hay programas más especializados como los masters en TIC.

En cuanto a su funcionamiento de estas tecnologías en el ámbito educativo se mostrará el siguiente cuadro en donde se mencionaron las distintas funciones y asimismo sus instrumentos o materiales didácticos.

| FUNCIONES | INSTRUMENTOS |
|---|--|
| <p>Medio de expresión y creación multimedia, para escribir, dibujar, realizar presentaciones multimedia, elaborar páginas web.</p> | <p>Procesadores de texto, editores de imagen y video, editores de sonido, programas de presentaciones, editores de páginas web.</p> <p>Lenguajes de autor para crear materiales didácticos interactivos.</p> <p>Cámara fotográfica, vídeo.</p> |

| | |
|--|--|
| | Sistemas de edición videográfica, digital y analógica. |
| Canal de comunicación , que facilita la comunicación interpersonal, el intercambio de ideas y materiales y el trabajo colaborativo. | Correo electrónico, chat, videoconferencias, listas de discusión, fórums,... |
| Instrumento para el proceso de la información: crear bases de datos, preparar informes, realizar cálculos... | Hojas de cálculo, gestores de bases de datos... Lenguajes de programación Programas para el tratamiento digital de la imagen y el sonido |
| Fuente abierta de información y de recursos (lúdicos, formativos, profesionales...). En el caso de Internet hay "buscadores" especializados para ayudarnos a localizar la información que buscamos. | CD ROM, vídeos, DVD, páginas web de interés educativo en Internet... Prensa, radio, televisión |
| Instrumento para la gestión administrativa y tutorial | Programas específicos para la gestión de centros y seguimiento de tutorías. Web del centro con formularios para facilitar la realización de trámites on-line. |
| Herramienta para la orientación, el diagnóstico y la rehabilitación de estudiantes. | Programas específicos de orientación, diagnóstico y rehabilitación. Webs específicas de información para la orientación escolar y profesional. |

| | |
|--|---|
| <p>Medio didáctico y para la evaluación: informa, ejercita habilidades, hace preguntas, guía de aprendizaje, motiva, evalúa...</p> | <p>Materiales didácticos multimedia (soporte disco o Internet).</p> <p>Simulaciones</p> <p>Programas educativos de radio, vídeo y televisión. Materiales didácticos en la prensa.</p> |
| <p>Instrumento para la evaluación que proporciona: corrección rápida y feedback inmediato, reducción de tiempos y costes, posibilidad de seguir el rastro del alumno, uso en cualquier ordenador (si es on-line)...</p> | <p>Programas y páginas web interactivas para evaluar conocimientos y habilidades.</p> |
| <p>Soporte de nuevos escenarios formativos</p> | <p>Entornos virtuales de enseñanza</p> |
| <p>Medio lúdico y para el desarrollo cognitivo</p> | <p>Videojuegos</p> <p>Prensa, radio, televisión</p> |

Como ya sabemos para que nos sirven las Tics y su funcionamiento, posteriormente se menciona la clasificación general de estas tecnologías de la información y comunicación en redes, terminales y servicios que ofrecen. Estas son las clasificaciones que nos permiten identificar entre una y otra.

- **Redes:** la telefonía fija, la banda ancha, la telefonía móvil, las redes de televisión o las redes en el hogar son algunas de las redes de TIC.

- **Terminales:** existen varios dispositivos o terminales que forman parte de las TIC. Estos son el ordenador, el navegador de Internet, los sistemas operativos para ordenadores, los teléfonos móviles, los televisores, los reproductores portátiles de audio y video o las consolas de juego.
- **Servicios en las TIC:** las TIC ofrecen varios servicios a los consumidores. Los más importantes son el correo electrónico, la búsqueda de información, la banca online, el audio y música, la televisión y el cine, el comercio electrónico, administración y de gobierno, la e-sanidad, la educación, los videojuegos y los servicios móviles.

Estas TIC nos generan una necesidad de alfabetización digital, que de manera un tanto inconsciente nos ha llevado a una nueva situación, y por tanto a una nueva cuestión que afecta de lleno al ámbito educativo. Así, en entornos educativos, al utilizar las TICs para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje, es cuando empezamos a hablar de TACs, entendiéndolas como las Tecnologías del Aprendizaje y del Conocimiento. Por lo que podemos establecer que de la Sociedad de la Información en la que empezamos a manejar las TICs, con la intención de gestionar y acumular la información que se genera, pasamos a la Sociedad del Conocimiento, en la que el manejo de las tecnologías ya no es tanto el acumular y gestionar información, sino que su importancia radica en que esa información se transforma en conocimiento, por lo que las tecnologías deben facilitar el acceso al conocimiento y a su aprendizaje, de lo que se desprende que las tecnologías propias de la Sociedad del Conocimiento son las TAC.

3.2 LAS TAC

Las Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento (TAC) hacen referencia a la inclusión de las Tecnologías de la Información y la

Comunicación (TIC) en el contexto educativo, de forma que estas se dispongan al servicio del proceso enseñanza y aprendizaje.

Las TAC tiene como objetivo establecer una relación entre la tecnología y el conocimiento adquirido a través de la tecnología. El conocimiento, entonces, seguiría creciendo gracias al uso de las Tecnologías del Aprendizaje y del Conocimiento debido a que a través de estas se crea, se comparte, se difunde y se debate la información relacionada con el manejo del conocimiento tecnológico. Estas llevan el aprendizaje y las herramientas necesarias para la asimilación de información diferente a un nivel donde el cambio y la participación social se hacen evidentes.

Según Roser Lozano, coordinadora del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación, las TAC tratan de orientar las TIC hacia unos usos más formativos, tanto para el estudiante como para el profesor, con el objetivo de aprender más y mejor.

El término TACS es la abreviación de tecnologías del aprendizaje y el conocimiento. Con él nos referimos a la adecuada aplicación de las TICs en un entorno educativo.

Las TACs, por lo tanto, van más allá de la mera disponibilidad de las tecnologías y hacen hincapié en su uso; un uso adecuado que potencie el aprendizaje y la enseñanza.

El uso de las TAC a larga distancia facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que se adapta a las nuevas exigencias educativas de la actualidad.

Los resultados obtenidos afianzan la opinión de Capella (2007) cuando afirma que: “las TACs han demostrado ser, una estrategia efectiva para iniciar a

niños y profesores en el uso educativo de internet que estimula la investigación, el pensamiento crítico y a la vez incentiva a los maestros a producir materiales pedagógicos para compartir en la red”.

Lo que el autor argumenta me es aprobatorio ya que han sido una combinación bastante eficaz lo que facilita de mejor manera el aprendizaje.

No obstante, hay algunos autores que son reacios a las TAC como Garrison y Anderson (2005), que en función de su experiencia acumulada durante los últimos años en el proceso de incorporación de las TAC a la educación formal afirman, que la presencia de las TAC, por sí solas, no es garantía de mejora de los procesos de enseñanza-aprendizaje en el contexto educativo formal.

Como podemos observar, las opiniones críticas de estos autores apuntan a que los cambios no son significativos en el uso de las TAC si no van acompañados de la actividad del aprendizaje y las ayudas que reciben para revisar, transformar, enriquecer y ampliar sus conocimientos

Prensky (2001) opina que la poca eficacia de las TAC al aula viene dada por la formación de los profesores “inmigrantes digitales”, ya que asumen que los alumnos son los mismos que años atrás y que la misma metodología es útil para los actuales alumnos, pero este supuesto ya no es válido.

Para trabajar a distancia es necesario transformar muchas cosas que en presencia pueden funcionar pero a distancia no. Un ejemplo, dar una clase donde solo se habla puede ser difícil de seguir para los estudiantes de manera virtual. Ya que para favorecer nuestra clase de educación física hay que diseñar actividades donde los estudiantes estén activos desde un punto de vista cognitivo y motriz, dónde se les pida que hagan y no solo que escuchen o vean”, comenta.

Dado a los docentes con más antigüedad prefieren no utilizarlas ya que para ellos les es innecesario estas tecnologías por la costumbre que desarrollaron en su transcurso como docente y no quieren adecuarse a esta nueva forma de impartir conocimiento por diferentes motivos y uno de ellos es el mal uso de las tecnologías en los niños y adolescentes.

Por lo que es necesario que los profesores y alumnos conozcan las características que ofrecen las herramientas digitales y opten por las que mejor se adecuen a sus necesidades; ya que mientras algunas sirven para colaborar otras están especializadas en comunicación, procesamiento de la información o para socializar contenidos, es decir, para compartir lo que se aprendió.

Ya que son muy pocos los docentes de mayor antigüedad que se atreven a enfrentarse a este reto, para los alumnos es más difícil la comunicación con su profesor.

En cuanto a los beneficios de estas tecnologías para la educación tenemos que tener en cuenta que es una gran herramienta digital para favorecer la comunicación entre el docente y los alumnos, esto quiere decir que pueden tener un vínculo más privado, eficaz y directo. Esto nos es de gran ayuda como docente ya que de una u otra forma encuentras la manera para favorecer la sesión de educación física ya sea en forma de videollamada o por vía de una página educativa de la institución.

En algunas ocasiones, pueden ser de mucha utilidad herramientas de fácil acceso como el correo electrónico o algunas redes sociales como Whatsapp o Facebook, para mantenerse comunicados o compartir información.

3.3 EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física se ocupa de la educación del cuerpo y del movimiento, entendiendo que educar el cuerpo es educar a la persona en su totalidad.”

Desde esta concepción, la Educación Física en la escuela hace su aporte a la formación integral de las personas y se fundamenta en la idea de que el cuerpo y el movimiento constituyen dos dimensiones significativas en la construcción de la identidad personal, esenciales en la adquisición de saberes sobre sí mismo, sobre el medio físico y sobre el medio social.

El desarrollo adolescente ubica a los estudiantes frente a cambios que requieren una “nueva conquista” de su cuerpo, un reordenamiento en su ubicación espacial, en el registro de sus sensaciones, en el reconocimiento de sus posibilidades de acción. Cambios que con frecuencia les producen inseguridad, que puede manifestarse de diversas formas e influyen en las relaciones sociales que sostienen.

Los adolescentes que concurren a las escuelas de la Jurisdicción enfrentan las dificultades al mismo tiempo que disfrutan de los beneficios que implican vivir en una gran ciudad: muchos de ellos disponen de escasos espacios verdes, padecen la polución ambiental, se encuentran con frecuencia expuestos a situaciones de riesgo e inseguridad; al mismo tiempo gozan de una oferta variada de actividades culturales y recreativas.

Es necesario también considerar el impacto que tienen en los adolescentes los medios masivos de comunicación, que tienden a imponer modelos de éxito y de fracaso.

Nixon & Jewllet (1980) “La única diferencia entre la educación física y otras formas de educación es que la educación física tiene que ver principalmente con situaciones de aprendizaje y respuestas de los estudiantes que se caracterizan por movimientos abiertos/públicos, tales como deportes acuáticos, baile y ejercicios”.

Wuest & Bucher (1999) “un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar”

Nixon & Jewllet (1980) “aquella fase del proceso total educativo que concierne al desarrollo y utilización de las capacidades de movimiento voluntarias y con propósito definidos, incluyendo respuestas directamente relacionadas con las dimensiones mentales, emocionales y sociales. Las modificaciones del comportamiento estables resultan de estas respuestas centralizadas en el movimiento, de manera que el individuo aprende a través de la educación física”

Nixon & Cozens, “La educación física es esa parte del proceso total educativo que utiliza las actividades vigorosas que involucran el sistema muscular para producir los aprendizajes resultantes de la participación en estas actividades”

Vannier & Fait, Lo define como “La educación física es parte del currículo escolar cuya finalidad es el desarrollo de los jóvenes física, social, mental y moralmente, de modo que se conviertan en ciudadanos bien balanceados, inteligentes, saludables, responsables y felices para la democracia”

Baley & Field (1976) “el proceso a través del cual se adquieren aprendizajes favorables (orgánicos, neuromusculares, intelectuales, sociales, culturales, emocionales y estéticos) que resultan y proceden mediante la selección actividades físicas bastantes vigorosas”

Lumpkin, (1986)“un proceso a través del cual un individuo obtiene destrezas óptimas físicas, mentales y sociales y aptitud física a través de la actividad física”

Calzada, (1996,) “La Educación Física es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento”. El término integral se refiere a todas la dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social.

Características de la Educación Física “Educación integral”:

- La Educación física pretende un enriquecimiento de la persona en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea.
- Es un medio para el desarrollo físico, moral y de la personalidad.
- Se busca mejorar los comportamientos y actitudes sociales de los individuos
- Se pone en juego como una unidad los aspectos emocionales, afectivos, espirituales, físicos y psicomotores.

Se estructura en la capacidad del hombre para actuar físicamente en su entorno” (“Capacidad para actuar físicamente en el ambiente que le rodea”):

- Desarrollo de la motricidad humana o conducta motriz
- El movimiento traduce procesos internos, expresa reacciones de un organismo en situación
- El movimiento es un aspecto significativo de la conducta del ser humano.
- El movimiento es una actividad externa (se evidencia en la realización práctica) e interna o personal

“La acción motriz sitúa en el centro del proceso físico-educativo al educando.”:

- La conducta motriz coloca en el eje de todo el proceso al individuo en acción como manifestación de toda su personalidad
- Es la acción motriz del educando la que genera el proceso físico-educativo
- Este carácter autoconstructivo y autorregulado de la acción implica conceder la mayor importancia a las diferencias individuales
- Permitir a cada individuo comunicarse como persona única y original

“Relación humana físico-educativo.”:

- El punto de referencia central de todo el proceso educativo es la actividad del alumno.
- El educador es considerado como un intermediario, encargado de regular el proceso educativo
- Se basa en la comunicación y participación de experiencias educativas
- La acción pedagógica es activa, es un proceso dinámico-interactivo entre el maestro y el estudiante
- La educación física, como sistema, podría ser definida como una acción pedagógica sobre una acción motriz.

Estándares de Contenido de la Educación Física (NASPE, 1995)

Una persona educada físicamente:

- Demuestra competencia en muchas formas de movimiento y pericia en algunas formas de movimiento
- Aplica los conceptos y principios del movimiento en el aprendizaje y desarrollo de destrezas motoras
- Exhibe un estilo de vida físicamente activo

- Logra y mantiene un alto nivel en la aptitud física relacionada con la salud
- Demuestra comportamientos personales y sociales responsables en escenarios de actividad física
- Demuestra entendimiento y respeto por las diferencias de la gente en escenarios de actividad física
- Entiende que la actividad física provee oportunidades para el disfrute, retos, autoexpresión e interacción social.

Propósitos de la Educación Física

Según Lumpkin (1986) el propósito de la Educación Física es, “optimizar la calidad de vida a través de un compromiso a largo plazo mediante la participación de un programa de ejercicio personal divertido pueda satisfacer una diversidad de necesidades en un mundo cambiante”

Objetivos o Dominios de la Educación Física (Lumpkin, 1986)

Cognoscitivos:

- Adquisición de conocimiento, entendimiento y su aplicación. Conocimiento y Entendimiento de:
- Funcionamiento corporal, salud, crecimiento y proceso del desarrollo, aprendizaje motor
- Reglas del juego, destrezas, estrategias, seguridad, etiqueta

Afectivos:

- Promoción de valores, fomentar destrezas sociales y el mejoramiento del desarrollo emocional. Social y emocional:
- Auto-confianza, afiliación, valor, juicios, desarrollo del carácter, destrezas de comunicación, cortesía, juego imparcial.
- Auto-control, auto-disciplina, diversión, liberación de tensiones, auto-expresión, aprendiendo como ganar y como perder.

Psicomotor:

- Desarrollo de destrezas (motoras) básicas de movimiento y aptitud física.
Destrezas de Movimiento Fundamentales:
- Patrones de movimientos fundamentales, destrezas locomotoras, destrezas manipulativas, destrezas de juego fundamentales, destrezas motoras perceptuales.
- Tolerancia cardiovascular, fortaleza y tolerancia muscular, flexibilidad

3.4 IDENTIFICACIÓN DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA POR MEDIO DE LAS TIC Y TAC EN LOS ALUMNOS

Durante mi estancia en la secundaria Escuela Secundaria Oficial Prof. Jose Ciriaco Cruz fue muy complicada en diferentes aspectos, el primero de ellos fue la cancelación de clases por medio de la videollamada. Este factor tan importante fue a causa de incumplimiento a las normas y/o acuerdos por parte del Sistema Educativo Estatal Regular (SEER). Ya que se acordó que debían de utilizar la plataforma de Google Meet por su seguridad. Haciendo caso omiso de las indicaciones prefirieron llevarlas a cabo por la aplicación ZOOM; Como consecuencia de ello en una de sus clases virtuales se logró introducir una persona desconocida y externa a la escuela. Para esto el director forzosamente suspendió de forma general todas las clases de la institución, a lo que se efectuó el primer problema para mi como practicante ya que no tuve ningún contacto con los alumnos y me impedía ejecutar mis semanas de prácticas.

Mi tutor en la escuela de prácticas no me dio respuesta alguna de cómo podríamos llevar la práctica en marcha, posteriormente dado a esta dificultad me pidieron mis planeaciones lo cual eran bastantes sencillas dado a que los alumnos se quejaban que eran actividades o ejercicios muy complejos, por motivos de esta circunstancia realizamos nuestras planeaciones demasiado sencillas y rápidas. Cabe a recalcar que la primera y la segunda jornada de

prácticas no participe en lo absoluto dado a las circunstancias, de igual forma en el aspecto de mis planeaciones ya que durante esas dos jornadas solo me permitieron planear dos secciones las cuales formaron parte de la clase de mi profesor titular como actividades extras.

A continuación se describirá la primera plantación de la jornada de práctica que como ya lo mencioné solo fue como actividad extra, esta misma fue subida a la plataforma de la secundaria para que los alumnos tuvieran acceso a ella y supieran lo que iban hacer. Estas actividades físicas fueron demasiado sencillas para llevar a cabo un diagnóstico de las capacidades coordinativas y saber qué tanto tienen desarrolladas sus capacidades, conforme se avanzó de forma eficaz el desarrollo de las actividades fuimos desarrollando la siguiente planeación más compleja y así contribuir al favorecimiento de la clase de educación física. Esto va relacionado al apoyo de una de nuestras Tics más populares como los son los videos en YouTube, gracias a estos videos los alumnos han podido desarrollar las actividades a distancia. Con el apoyo de el autor Graells (2000) y su cuadro en cuanto a su funcionamiento de estas tecnologías en el ámbito educativo se mostrará el siguiente cuadro en donde se mencionaran las distintas funciones y asimismo sus instrumentos o materiales didácticos. En donde hace mención de las páginas web compuesta por videos.

Esta fue la primer planeación **ANEXO_2_** que se implementó para desarrollarse en la primera jornada de práctica asimismo esta planeación fue para trabajarse en los tres grados con diferentes grupos ya que no se tiene un grupo en especial para trabajar.

Sesión: 1 (**ANEXO 2**)

Grado y grupo: no especificó

UNIDAD DIDÁCTICA: “Transversalidad” este título nos lo digo el titular ya que es una planeación relacionada a diferentes ejercicios prácticos. Al corregirnos este

espacio de nuestra plantación nos explicó que es necesario diagnosticar a los estudiantes con respecto a sus capacidades.

PROPÓSITO: Que el alumno desarrolle y fortalezca las capacidades coordinativas y mantenga un control de suero o en diversas situaciones.

APRENDIZAJE ESPERADO: Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas que le permitan conocerse mejor y cuidar su salud.

ESTRATEGIA DIDÁCTICA:

- Las Tics
- Activación física
- Ejercicios de Equilibrio

CALENTAMIENTO:

Se llevará de forma rápida con un calentamiento cefalocaudal, llevando a cabo movimientos indicados para articular desde la cabeza hasta los pies. Este tipo de calentamiento se eligió ya que para los alumnos es muy fácil de ejecutar, además este tipo de calentamiento es más estático a lo que posibilita hacerlo en un espacio reducido.

DESARROLLO DE CLASE:

Para este desarrollo a los alumnos se les hará conocer el link para que puedan reproducirlo de forma sencilla en sus monitores o celulares.

El video está en YouTube y deberán de realizar los ejercicios que se les indica posteriormente evidenciar con algún video o fotos.

Los ejercicios fueron los siguientes a mencionar:

- El primer ejercicio es de forma estática En posición de firmes y levantar los brazos hacia los lados seguido de esta posición levantaremos el pie derecho levemente con la rodilla un poco flexionada aproximadamente 90°,

posteriormente se colocarán un rollo de papel encima del pie de tal forma que el rollo de papel no caiga, Este ejercicio se realizará en un tiempo prolongado es decir que conforme a la práctica podrás permanecer un tiempo más amplio logrando el ejercicio.

- El segundo ejercicio es realizar la misma posición de forma estática con la diferencia de cambiar de pie, A este ejercicio la implementaremos cerrar los ojos.
- Como tercer ejercicio con la postura anterior las manos abiertas para equilibrar, con la pierna derecha flexionada a 90° y levantada levemente del suelo apoyándonos con la pierna izquierda. la única diferencia será mover el rollo de papel sobre la rodilla o encima del muslo (Si el ejercicio es bastante fácil puedes incrementar su dificultad cerrando los ojos)
- El cuarto ejercicio en teoría es el mismo que el anterior simplemente tendremos que cambiar de pierna es recordar que ahora la pierna de apoyo es la derecha para así realizar el equilibrio con la izquierda.
- El quinto ejercicio es en una postura de firmes y colocar el rollo en por encima de tu cabeza, sí este ejercicio es bastante simple podrás tener variantes complejas como cerrar los ojos o sobreponer otro rollo encima es decir dos rollos en forma de torre arriba de tu cabeza.

FASE FINAL : como no se desarrolló un fuerte esfuerzo físico solo se estiló levemente los músculos. .

Cabe a recalcar que los alumnos identificaron la clase de educación física por medio de las tics y tacs ya que gracias a estas tecnologías trabajaron a través de la plataforma y asimismo de las tics utilizadas en las sesiones.

A pesar de que los alumnos identificaron nuestra clase de educación física recalco que no hay evidencias y solo obtuve las evaluaciones dado a las circunstancias de la problemática ya mencionada anteriormente. Aunque fue una

situación muy contradictoria ya que nos apoyarían a tener como mínimo de dos a tres fotografías de los alumnos realizando los ejercicios indicados, además de que no hubo ningún apoyo por parte de la secundaria hacía nosotros como practicantes desde un principio puesto que desde los primeros consejos técnicos que asistimos nos expulsaron de la sala a la brevedad, antes de ser expulsados de las sesiones nos hicieron comentarios indebidos refiriéndose a que nosotros no pertenecíamos a su plantel haciéndonos a un lado.

3.5 FAVORECIMIENTO DE LAS TIC Y TAC EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA.

A continuación se muestra la segunda planeación **ANEXO_3_** elaborada para la jornada de práctica siguiente, esta planeación es de una forma continua que la primera ya que se relaciono con las mismas dificultades que la primera jornada de práctica, mencionó que fue una de las problemáticas más fuertes ya que por parte de nuestros tutores había todas las intenciones de ayudarnos pero la postura en la que se encontraba la institución y el director nos impidió practicar de forma virtual con nuestros alumnos encontrándonos con nuevas barreras que me complicaron la labor como practicante cohibiéndome de conocer un poco al alumnado sin saber qué dificultades y habilidades tenían. Esto me perjudicó mucho en el aspecto de preparar las planeaciones ya que la elaboré en base a cómo me indicaba el profesor con una dificultad no elevada y con ejercicios simples y sencillos.

Sentí mucha frustración al no poder realizar mis prácticas a comparación de mis compañeros que no tuvieron dificultades y contaron con un gran apoyo de la institución a comparación de mi escuela de práctica. Otra barrera más fue solo poder elaborar una sola planeación durante esa jornada de prácticas, pues los titulares de la secundaria hacían caso omiso a nuestras peticiones como las evidencias y evaluaciones. Como lo mencionó, ellos en ningún momento tuvieron la culpa ya que eran órdenes directas de la dirección y se tenían que respetar y

seguir las normas que les indicaban . Mis clases en estas dos jornadas de prácticas no fueron como las imaginaba.

A continuación describiré mi plantación en la que fui enlazando de manera eficaz el favorecimiento de las tics y tacs en la clase de educación física a distancia, gracias al maestro titular que me brindó su apoyo y además trabajaba con la ayuda de las tacs la cual es la plataforma de classroom de la secundaria en donde subían sus evidencias y les hacía llegar los trabajos a realizar. según el autor: La educación de la motricidad y el deporte tiene el reto de construir e innovar modelos y recursos pedagógicos acuerdo con la sociedad del conocimiento; debemos incorporar las TAC en el desarrollo de nuestra tarea educativa para seguir potenciando la inclusión, la integración y la no discriminación (Castro, 2007), también con ayuda de las tics como las paginas web de videos(YouTube) como menciona el autor: Según García, Portillo, Romo y Benito (2008) existen beneficios en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) como recursos didácticos.

Sesión 2:(**ANEXO_3_**)

Grado y grupo: no especificado.

UNIDAD DIDÁCTICA: Transversalidad” este título nos lo digo el titular ya que es una planeación relacionando a diferentes ejercicios prácticos. Al corregirnos este espacio de nuestra plantación nos explicó que es necesario diagnosticar a los estudiantes con respecto a sus capacidades.

PROPÓSITO: Que el alumno desarrolle y fortalezca las capacidades coordinativas y mantenga un control de suero o en diversas situaciones.

APRENDIZAJE ESPERADO: Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas que le permitan conocerse mejor y cuidar su salud.

ESTRATEGIA DIDÁCTICA:

- Las Tics
- Activación física
- Ejercicios de Coordinación.

CALENTAMIENTO:

Se llevará de forma rápida con un calentamiento cefalocaudal, llevando a cabo movimientos indicados para articular desde la cabeza hasta los pies. Este tipo de calentamiento se eligió ya que para los alumnos es muy fácil de ejecutar, además este tipo de calentamiento es más estático a lo que posibilita hacerlo en un espacio reducido.

DESARROLLO DE LA CLASE:

Para ejecutar el desarrollo de la clase necesitaremos marcar 5 cuadrados en especie de Cruz con la cinta masking.

- como primer ejercicio daremos un paso adelante y uno atrás De forma De forma consecutiva es decir un pie y luego el otro pie,Posteriormente daremos dos pasos adelante hacia adelante de forma consecutiva y permaneceremos en el centro de la ahí daremos un paso atrás y dos adelante y al final regresaremos con dos pasos atrás en el inicio de la Cruz.
- El segundo ejercicio se basa mucho en el primero y a qué cuando podamos dominar el ejercicio anterior podríamos realizar este mismo,a comparación del ejercicio pasado cambiaremos solamente de velocidad y trataremos de hacerlo más rápido.
- En el tercer ejercicio brincaremos con los pies juntos centrándonos en el cuadrado De la Cruz que realizamos con la cinta, de ahí partiremos brincando hacia atrás y regresando al centro posteriormente brincaremos hacia la derecha y de igual manera regresamos al centro así sucesivamente lo realizaremos adelante y también a la izquierda siempre y cuando respetemos el patrón de movimiento.

- Como cuarto ejercicio rotaremos a la derecha plantando el pie izquierdo en el cuadrante central de la Cruz Asimismo el pie derecho es el que rotará por los cuadrantes de arriba abajo derecha izquierda recalcando que el pie izquierdo permanecerá en el cuadrante central Asimismo brincar emos en una forma con la que podamos rotar.
- Como quinto ejercicio nos plantaremos en el cuadrante central de la Cruz y de manera sincronizada votaremos la pelota en cada 1 de los otros cuadrantes Asimismo rotaremos con un pequeño salto.

FASE FINAL: Desarrollamos un estiramiento de forma breve para relajar los músculos de la poca actividad física que se tuvo.

En esta sesión recalco que tampoco se obtuvo una gran respuesta de la institución en cuanto a su apoyo conmigo, ya que de nueva forma solo se tomaron ciertas actividades para promoverlas como actividades o tareas extra y fueron subidas a su plataforma para que los estudiantes pudieran tener acceso a la actividad y pudieran llevarla a cabo de forma individual en su casa.

Por ello justifico el porque no tengo evidencias claras de su trabajo y ni siquiera respuestas positivas al momento de cuando mi tutor en la secundaria lo subiera a la página de la institución. A lo que anexaré como evidencia la captura de pantalla de una de nuestras actividades en la plataforma de la secundaria. Véase en el **ANEXO_4_**.

En cuanto al favorecimiento de las Tics y Tacs para nuestra clase de educación física física fue exitosa y a la vez un poco mala ya que por un lado positivo tuvimos esa fuente de comunicación con los alumnos por medio de su página de internet y que gracias a las tecnologías de aprendizaje y de comunicación se hizo llegar la información por medio de mi tutor en la secundaria y al video en donde explica paso por paso como se debe de hacer en dado caso si hay alguna duda. Y por otra parte lo negativo que como ya lo he mencionado

fueron las evidencias negadas ya que no pudimos revisar ni observar nada poder darnos cuenta de cómo es que lo hicieron.

3.6 ADAPTACIÓN DE LAS TIC Y LAS TAC PARA FAVORECER LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA.

Es muy importante dar a mencionar que durante el paso de las jornadas que practiqué solo dos sesiones que fueron por medio de nuestra tac a utilizar que es la plataforma de la institución y conforme pasaron las jornadas de práctica me fue difícil relacionar a los alumnos, además de llevar a cabo las siguientes jornadas ya que durante ese lapso que pasaban las jornadas los LEF de la institución ya no se comunicaban conmigo ni siquiera por Whats App, perdiendo un interés por el apoyo y la información que solicitaba como lo son los contenidos para realizar mis planeaciones. Esto también se le dio a conocer a mi asesora de documento la Maestra María Claudia Luqueño Castro, esto para justificar la falta de planeaciones

Y también hacerle saber la problemática, durante esta situación fue de mucho apoyo ella ya que mostró una gran disponibilidad a cualquier hora y momento del día.

Después de esta gran problemática con la institución se llegó el momento de practicar de forma virtual y por medio de aplicaciones para conferencias en videollamada pude tener una relación más directa y así adaptar estas tecnologías con el fin de favorecer nuestra clase.

A continuación les mostraré las siguientes sesiones en donde me permitieron planear cada una de ellas y asimismo dar una clase de educación física por medio de videollamada y así poder conocer un poco a los alumnos que tomarán las clases. Véase en el **ANEXO_5_**.

Sesión 3 y 4: (ANEXO 5)

Grado y grupo: 1,2,3

UNIDAD DIDÁCTICA: Básquetbol Tik Tok, esta unidad didáctica se llama de esta forma ya que va relacionada a una red social de moda en donde puedes realizar un video con música de fondo. Esto es para llamar la atención de los alumnos adolescentes. La finalidad de esto es provocar en los alumnos la participación y crear en ellos una idea nueva de que las redes sociales o los medios de comunicación también los podemos utilizar y adaptar a las clases de Educación física favoreciéndolas desde las diversas tecnologías de información y aprendizaje así mismo tomar nuestra clase de una forma más digerible y divertida.

PROPÓSITO: Que el alumno desarrolle y fortalezca las capacidades coordinativas y mantenga un total control de su cuerpo en diversas situaciones.

APRENDIZAJE ESPERADO: Demuestre su potencial motor en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, caracterizadas por la interacción para fomentar su disponibilidad corporal y autonomía motriz.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS:

- Uso de las TICS
- Mando directo
- Actividad física referente al básquetbol

Antes de iniciar con los ejercicios a practicar, comencé con una breve presentación con los alumnos, que aunque varios de ellos no prendieron para nada la cámara, esto generó en mí un poco de desconfianza ya que era una persona nueva para ellos y que apenas hasta ese día los conocí. Conforme fui hablando y presentándome poco a poco varios de los alumnos fueron

encendiendo la cámara ya que escucharon cuando mencioné que mi clase sería enfocada al basquetbol género un poco más de interés. Posteriormente les mostré un video de YouTube relacionado a un fundamento principal de este deporte como lo es el bote del balón y asimismo su control,, al terminar el video les pedí a los alumnos que pusieran mucha atención y al tomar la práctica ya que les encargaría un reto de basquetbol en la red social de tik tok o tendrían opción de ellos generar un reto conforme a su creatividad. En el momento de mencionar esta red social la mayoría del grupo empezó a encender sus cámaras y a tomar la clase. Esto favoreció mucho en su motivación y su interés por la clase de educación física ya que es una red social de moda y muy divertida. García Sans (2008) comentó que el estudiante tiene el reto de organizar y procesar la información para su aprendizaje y poniendo en juego sus habilidades en la gestión de la información, incorporando nuevas formas de comunicación , donde no existe la relación cara a cara. A continuación les presentaré los ejercicios realizados en la clase, recalco que no pudimos llevar a cabo todos los ejercicios por el tiempo limitado de la sesión a lo que está planeación se convirtió en dos sesiones.

CALENTAMIENTO:

- Poner dos vasos o botellas a 6 o 7 pasos de distancia entre un vaso o botella de la otra para trotar alrededor de esa distancia marcada.
- Trotar nuevamente alrededor de ellas de frente y de regreso hacia atrás o de espaldas.
- Colocar tus manos a la altura de tus glúteos y llevar hacia ellas los tobillos flexionando los ligeramente hacia atrás mientras permanecen activos recorriendo la misma distancia marcada.
- De forma lateral recorrer la distancia ya marcada y al momento de llegar al punto indicado tocar la botella o el vaso.
- De forma estática calentaron también las articulaciones como lo son los codos, hombros, rodillas y tobillos.

DESARROLLO DE LA CLASE:

- Como primer ejercicio llevaremos a cabo ejercicios de control del balón o pelota.
- El primer ejercicio se llevará a cabo pasando el balón o la pelota por abajo de las piernas sin que se caiga de una mano a otra y de forma cruzada.
- El segundo ejercicio se llevará a cabo pasando el balón sin que se caiga de una mano a la otra por detrás de la cintura y por enfrente de la cintura.
- El tercer ejercicio Será botar el balón o la pelota con la mano más hábil del alumno posteriormente se cambiará de mano para ejecutar el mismo ejercicio.

FASE FINAL: Estiramos de forma breve sierras músculos de la pierna y brazos para evitar alguna lesión en los alumnos.

Mencionó que acabó la sesión tres ya que se perdió bastante tiempo al esperar a que los alumnos se conectaran en su totalidad y a esto le agregamos varios comentarios del profesor titular hacia sus alumnos. Al terminar esta sesión el profesor me corrigió solamente que no podríamos pedir videos y para esto la solución sería que lo presentarán de forma espontánea para evaluarlos al final de la siguiente clase y elaborar una lista de cotejo como evidencia de trabajo informándoles durante la semana que practicarán los ejercicios para realizar una presentación al final de la siguiente clase. Para la segunda sesión de clase continúe con el mismo calentamiento anterior, después repasamos los ejercicios que realizamos en la sesión pasada y poder seguir con varios ejercicios que nos faltaron. A continuación, se describirán los ejercicios a realizar en esta segunda sesión.

- Ya que se haya manipulado o controlado de manera eficaz el balón o la pelota intentaremos botar la pelota sentados en el piso posteriormente se aumentará la dificultad tratando de botar el balón o la pelota hincados.
- Otro ejercicio será votar y tener el control de la pelota o balón desplazándose de manera lateral hacia el punto indicado y Así mismo regresar de manera lateral hacia el otro punto indicado todo esto con diferente mano.
- Por último y como prueba final ocuparemos la silla y la escoba atorando la escoba en la silla de forma en que sobresalga el palo de la escoba, Asimismo tratar de botar el balón por debajo del palo de la escoba o por arriba del palo de la escoba como control absoluto de la pelota o el balón.

FASE FINAL: Se realizarán diferentes tipos de estiramientos para evitar lesiones en los alumnos.

Al término de estos ejercicios realizaron de forma individual el video que realizaron para tomarlo como participación en clase. Fueron ocho alumnos los que tomaron la iniciativa y así lograr su participación. Es importante recalcar que en esta actividad me dirija hacia un grupo de 3*B ya que fue el que mayor participación tuvo a comparación de los primeros años y segundos años. Que también fue dirigida esta planeación.

Como evidencias de esta clase se anexaron las tres listas de cotejo de un alumno aleatorio de cada una de la planeaciones anteriores de ellos, **ANEXO_6_**, **ANEXO_7_** y **ANEXO_8_**.

Al terminar de la sesión me sentí bien y un poco satisfecho ya que que la participación con el profesor era casi nula y no participaban con el, aunque no del todo satisfecho por la poca participación que se tuvo por parte de todos los alumnos que en su totalidad eran 30 integrantes en el grupo. Véase las gráficas

de la participación de los alumnos que realice antes y después de dar mi clase.

ANEXO_9_.

Para la siguiente sesión realice una planeación relacionada a los fundamentos básicos del voleibol, este cambio radical de deporte surgió a los contenidos del LEF de la institución ya que el fundamento que presente del básquetbol era el último en enseñar. A decisión de los alumnos votaron para realizar nuevamente un tik tok pero ahora con el fundamento que les presentaría. Este llamado de atención por parte de los alumnos generó en mí una gran confianza y me di cuenta que en realidad funcionó la estrategia de utilizar esta red social y comprendieron la adaptación de esta tecnología con la relación que podemos hacer con la clase de educación física.

Para esta sesión que al igual forma se dividió en dos clases fue debido a la elaboración de una simulación de un balón de voleibol ya que la mayoría de los alumnos no contaba con ese tipo de balón. Esta planeación que describiré está en el **ANEXO_10_.**

Sesión 5 y 6 (ANEXO 10)

Grado y grupo: 1,2,3

UNIDAD DIDÁCTICA: Voleibol Tik TOKER, esto ya mencionado anteriormente fue petición de los alumnos para elaborar nuevamente un tik tok pero ahora relacionándolo con el voleibol. Barberà, E., Mauri, T., & Onrubia, J. (2008). Nos menciona que las redes sociales o aplicaciones para la comunicación nos favorecen para llevar a cabo de una forma eficaz las sesiones virtuales.

PROPÓSITO: Que el alumno desarrolle y fortalezca las capacidades coordinativas y mantenga un total control de su cuerpo en diversas situaciones.

APRENDIZAJE ESPERADO: Demuestre su potencial motor en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, caracterizadas por la interacción para fomentar sus disponibilidad corporal y autonomía motriz.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS:

- Uso de las TICS
- Mando directo
- Actividad física referente al voleibol.

Comenzaremos con una manualidad para llevar a cabo el elaboramiento de una pelota de voleibol en casa:

- Se inflará el globo a un tamaño proporcional de un balón
- Se colocará la cinta masquin de forma que esté a la mitad del globo
- Cruzaremos de forma perpendicular la cinta hasta que rodee todo el globo
- De ahí partiremos hacia cada lado rodeando todo el globo de cinta masquin
- La cinta masquin se utiliza para darle forma, además de proporcionarle un cierto peso al globo y así hacer que pueda rebotar de mejor forma al momento de utilizarlo.

Al terminar la manualidad para la elaboración de la pelota de voleibol no se pudo desarrollar los ejercicios por motivo al tiempo perdido al inicio de la clase ya que se nos dificultó por las fallas de la aplicación y de Internet asimismo como fue muy delicada la elaboración de este material didáctico perdimos bastante tiempo, pero en lo general a los alumnos les gustó la actividad ya que nunca pensaría que con globo y cinta masquin se podría elaborar una pelota. Véase en el **ANEXO_11**.

En la siguiente sesión se utilizó el balón hecho por nosotros para realizar los ejercicios a describirse:

CALENTAMIENTO:

- Poner dos vasos o botellas a 6 o 7 pasos de distancia entre un vaso o botella de la otra para trotar alrededor de esa distancia marcada.
- Trotar nuevamente alrededor de ellas de frente y de regreso hacia atrás o de espaldas.
- Colocar tus manos a la altura de tus glúteos y llevar hacia ellas los tobillos flexionando los ligeramente hacia atrás mientras permanecen activos recorriendo la misma distancia marcada.
- De forma lateral recorrer la distancia ya marcada y al momento de llegar al punto indicado tocar la botella o el vaso.
- De forma estática calentaron también las articulaciones como lo son los codos, hombros, rodillas y tobillos.

DESARROLLO DE LA CLASE:

- Como primer ejercicio mantendremos una postura con las rodillas semi flexionadas, el compás abierto ligeramente de las piernas, la espalda recta y un brazo totalmente estirado con la muñeca o la mano hacia abajo. Posteriormente intentaremos golpear nuestro balón de voleibol o la pelota que realizamos para simular el balón.
- Como segundo ejercicio realizaremos la misma postura que se le indicó en el primero y golpearemos el balón con el otro brazo. Es muy importante recordar que el balón o la pelota se golpea con el antebrazo, Después de golpear el balón con el antebrazo intentamos atraparlo y así sucesivamente 30 veces.
- Con la misma postura indicada aumentaremos la dificultad, ya que en este ejercicio haremos el mismo procedimiento del anterior con la diferencia de mantener un ritmo al momento de golpear el balón sin atraparlo con las manos esto se realizará 30 veces con cada brazo.
- En este ejercicio realizaremos el mismo ejercicio anterior con la dificultad de que intentaremos golpear el balón con un brazo y Así mismo con el otro de forma sincronizada es decir Uno y uno Después atrapó el balón con la mano

y si ya tienes un poco más de control del balón los realizaremos uno y uno sin atrapar el balón.

- Este ejercicio se realizará con la misma técnica ya comentada en los anteriores ejercicios, con la diferencia en que realizaremos el golpe del balón intentando rebotar levemente en la pared, para esto nos colocaremos en posición lateral de frente a la pared y así poder ejecutar el movimiento o la técnica con mayor eficacia. Este ejercicio se realizará 30 veces con un brazo y después con el otro hasta llegar a tener un mejor control.
- Con ayuda de una escoba intentaremos mantener un golpeo eficaz conjuntando los demás ejercicios anteriores intentando lanzar la pelota o el balón y a la vez mantener la postura de golpeo con ayuda de la escoba y así realizar la técnica.

FASE FINAL:

Se realizarán diferentes tipos de estiramientos para evitar lesiones en los alumnos.

Al terminar nuestra sesión se llevó a cabo la exposición de sus videos a los que de igual forma se realizó de manera opcional y con ayuda favorables a su participación, esto me sorprendió bastante ya que el nivel de participación incrementó a un 50% de participación es decir 15 alumnos tomaron la iniciativa para participar. Me sentí satisfecho ya que fueron un poco más los alumnos que obtuvieron su participación en la clase. Esto quiere decir que conforme fuimos adaptando la manera de trabajar con el apoyo de nuestros tics se favoreció nuestra clase con mayor número de participaciones. Véase la gráfica con las participaciones de los alumnos antes de mis clases y con el transcurso de las clases. **ANEXO_13_** Y sus evaluaciones por medio de listas de cotejo **ANEXO_12_**.

De forma evolutiva se observó un gran cambio en muy pocas sesiones ya que mediante la implementación y adaptación de las Tics y Tacs se logró dar forma a lo que fue una clase de educación física exitosa.

3.7 DIFICULTADES, LOGROS Y NUEVOS RETOS AL APLICAR MI PROPUESTA DIDÁCTICA PARA FAVORECER LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA POR MEDIO DE LAS TICS Y TACS.

En cuanto a mis dificultades como tal fueron ciertos retos que llegaron conforme avanzaron los días en las jornadas de prácticas, hablaré de ellos detalladamente.

El primero de ellos fue la pandemia provocada por el COVID-19 este caso fue la primer dificultad ya que a causa de ello suspendieron repentinamente las clases y nos alejó del contacto con los alumnos y docentes a tratar. Esto nos obligó a utilizar las herramientas tecnológicas con mayor frecuencia a como antes se utilizaban ya que por este medio se trató de implementar la educación de manera virtual con ayuda de las Tics y Tacs para favorecer nuestras clases en general, es decir a través de aplicaciones para videollamadas, páginas web, dispositivos móviles y televisión. Esto nos llevó a modernizarnos y actualizarnos de manera expés para poder brindar a los alumnos una mejor clase.

Otra de las dificultades fue el apoyo de la institución hacia mi práctica docente ya que desde mi primera relación con los docentes no fue nada buena y podría llegar a decir que fue ofensiva. Esto sucedió durante el primer Consejo técnico en el que me incorporaría a la institución, como lo mencionó no fue del todo bueno y esto lo expreso ya que no dure dentro de la videollamada más de cinco minutos después de que me expulsaron de la sesión eso sin antes decirme de forma indirecta que el practicante no podría formar parte de la institución y que solo cuando se le requiera podrá practicar, además de repetir un par de

veces que no pertenecía a la escuela y que como gente externa no podría tomar los consejos técnicos.

Lo ocurrido en ese día sin duda alguna mis expectativas cambiaron de manera repentina por los comentarios mencionados por los demás docentes y sentí un poco incómodo e inseguro en lo que podrían llegar a ser las jornadas de prácticas que vendrían en camino, al terminar su consejo técnico el LEF de la institución no dudó en marcarme y ofrecerme una disculpa de lo mal que fui tratado en mi primer día y para esto el se ofreció ayudarme en lo que fuera siempre y cuando estuviera dentro de sus posibilidades. Esta acción me dio un poco de esperanza para poder elaborar mi documento.

Posteriormente conforme avanzó el tiempo se da una situación a lo que surgiría otra dificultad, esta fue provocada gracias a que personas extrañas y externas a la institución se introdujeron en las sesiones de clase con los alumnos por vía de la videollamada, a lo que el director suspendió por un largo periodo las clases en línea para proteger a los alumnos, gracias a esto no pude llevar a cabo mis primeras dos jornadas de prácticas, con este suceso pensé que mi documento no podría ser elaborado. Otra de las dificultades era la falta de recursos tecnológicos en varios de los alumnos dado a que algunos no tenían una computadora o dispositivo para tomar las clases o elaborar las tarea, así como también las fallas de internet o de redes locales. La última dificultad fue no poder tomar evidencias de trabajo de los alumnos ya que fue estrictamente prohibido por parte del director y las autoridades que lo rodean, su motivo fue la seguridad e identidad de los alumnos que como tal fue resguardada y restringida para mis evidencias.

En cuanto a mis logros fue haber desarrollado competencias como docente en formación implementando nuevas estrategias para favorecer la clase de educación física como son las Tics para su adaptación a la clase y las Tacs para su ordenamiento dentro de ellas como ejemplo es su página web de la

institución donde por medio de ella se relacionaba el docente con sus alumnos de forma en que la comunicación fuera constante y sin intermediarios. Otro logro fue adaptarme a las condiciones de trabajo de la institución por consecuencia a las dificultades que nos impedían elaborar y realizar de forma práctica nuestras jornadas.

CAPÍTULO

IV

CONCLUSIÓN

Finalmente puedo concluir que se logró el objetivo propuesto desde el inicio y que gracias a las competencias forjadas durante mi trayecto en la BECENE pude desarrollar este análisis con éxito y llegar a la meta , como también cumplir mis propósitos esperados después de luchar contra tantas dificultades y retos dentro de mis jornadas de prácticas como también fuera de ellas.

El objetivo por el cual estoy satisfecho fue haber favorecido las clases de educación física por medio de las Tics y las Tacs empleándolas como un beneficio para que los alumnos tengan un digno aprendizaje ante la ausencia de una espacio en cancha y por falta de material didáctico para la elaboración de una clase, ya que muchos de los alumnos llegaron a pensar que la clase de educación física no sería divertida y eficaz o simplemente no se llevaría a cabo por falta de espacio y de recursos como los materiales didácticos, etc; A pesar de tener muy poco contacto y por ende muy pocas planeaciones logre motivar a los alumnos a participar en las pocas sesiones que tuve con ellos relacionando las redes sociales y las páginas web de moda con la enseñanza y el aprendizaje indirecto de los alumnos, otro de mis logros fue haber tenido la paciencia y tolerancia en lo personal ya que muchas veces me sentía un poco mal por motivo de tantas dificultades generadas de un momento a otro y tener que lidiar con ello, además de que mis expectativas no fueron lo que esperaba trate de superarlas con lo poco que tuve para practicar y estoy conforme con ello ya que me concierne un caso muy especial superando por un poco las dificultades señaladas y con ayuda de mi tutor en la institución y mi asesora logré salir un poco a flote.

Conforme fue pasando el tiempo los alumnos pudieron entender y relacionar que no solo las tecnologías con las que hoy lidiamos sirven para perder el tiempo o hacer mal uso de ellas si no también nos rigen para aprender de una forma diferente, gracias a estas situaciones complicadas que se dieron, los alumnos reflexionaron en cuanto al mal uso de ellas y poco a poco entendieron la importancia de las Tics y las tacs en el ámbito educativo.

Además de que conforme se dio mi trabajo docente en la secundaria se obtuvieron nuevas problemáticas como la conexión a falta de red por situaciones de electricidad o de fallas en el objeto electrónico en el que tomaban las clases y la falta de comunicación docente- alumno a causa de ello.

Con la ayuda de los autores comprendí distintas cosas con lo que pude beneficiar las clases en línea ya que reforzaron el conocimiento que tenía en base a estas tecnologías asimismo me enriquecieron bastante haciendo una fortaleza más para poder favorecer las clases de educación física y entender de una mejor manera que estas mismas pueden llegar a ser una herramienta importante para adaptarla y relacionarla con las clases presenciales en un futuro.

Como nuevos retos serán interactuar con otro tipo de Tics como la radio u otras redes sociales de tal forma siempre consiguiendo la atención y provocando interés en los alumnos para interactuar con estas tecnologías que apenas les damos el uso que deberían de tener desde antes. También como otro de los retos será mantener el interés por las tecnologías de aprendizaje y de la información para emplearlas en el ámbito educativo y que sigan aprendiendo el valor de estas en cuanto a los beneficios que nos brindan así como omitir el mal uso de ellas.

CAPÍTULO V

BIBLIOGRAFÍAS

Área, M. (2002). Manual de tecnología educativa. Tenerife: Universidad de la Laguna. Cómo valorar la calidad de la enseñanza basada en TIC: pautas e instrumentos de análisis. Barcelona.

ÁREA, M. ¿Por qué educar con TIC? Las nuevas alfabetizaciones del siglo XXI. Disponible en: <http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/blog/2011/05/20/por-que-educar-con-tic-las-nuevas-alfabetizaciones-del-siglo-xxi/>

Balagué, Francesc. Las TIC TAC en educación. ¿Lo hacemos? ¿Por qué? ¿Cómo? [presentación]. Recuperado de <http://www.slideshare.net/fbalague/tictac-en-educa-cin-3542071>

Biblioteca Medica Nacional (2013, 24 Julio). ¿Qué son las TIC? Recuperado de <http://www.bmns.sld.cu/que-son-las-tic>

CAMACHO, K. (2001): Internet, ¿una herramienta para el cambio social? Elementos para una discusión necesaria. Disponible en: <http://democraciadigital.org/particip/arts/0108cambio.html>

Cindy Mariana Ariza Rodríguez, Las TIC y las TAC dentro de la educación para comunicadores sociales y periodistas: el nuevo reto del perfil profesional. Recuperado de https://javeriana.edu.co/unesco/humanidadesDigitales/ponencias/IV_113.html

Conceptos Básicos De Educación Física. Recuperado de <http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html>

Conceptos básicos de educación física. (s. f.). Conceptos básicos de la educación física. Recuperado 16 de diciembre de 2020, Recuperado de <http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html>

Cortes Ocaña, M. (2013, 25 mayo). La integración de la TAC en Educación Física. UNIR. Recuperado de https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1846/2013_06_07_TFM_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1

Educación Física y Deportes, (2012). Las tecnologías del aprendizaje y el conocimiento (TAC) en la educación física, la WebQuest como recurso didáctico. Recuperado de <http://www.observesport.com/desktop/images/docu/c3h5yhx3.pdf>

Esteban E. Petitti,(1999) RECOPIACIÓN DE CONTENIDOS TEÓRICOS A DESARROLLAR CON ALUMNOS DE ESCUELA MEDIA. Recuperado de <http://www.huergo.edu.ar/docs/ed.fisica.pdf>

Fernández, C. (2015, enero). *El uso de las TIC en la Educación Física actual*. El uso de las tic en la educación física. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Laura_Ladron-DeGuevara_Moreno/publication/322132086_El_uso_de_las_TIC_en_la_Educacion_Fisica_actual/links/5a46a110458515f6b0559366/El-uso-de-las-TIC-en-la-Educacion-Fisica-actual.pdf?origin=publication_detail

María Castillo, Barcelona, (22 junio 2018) Tecnologías del aprendizaje y del conocimiento (TAC). Recuperado de <https://es.calameo.com/read/005609596f840663fa313n>

Laura García, Ciencia UNAM-DGDC (2020, 5 junio). Coronavirus. Educación y uso de tecnologías en días de pandemia, El desafío de modificar las estrategias pedagógicas y de las brechas digitales que limitan el acceso a la educación. Recuperado de <http://ciencia.unam.mx/leer/1006/educacion-y-uso-de-tecnologias-en-dias-de-pandemia>

Ochoa, X. y Cordero, S. (2002). Las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación. Recuperado de <http://www.ruv.itesm.mx/especiales/citela/documentos/material/módulos/módulos 2/contenidoii.htm>

Pérez Alcalá, María Del Socorro; Ortiz Ortiz, María Gloria; Flores Briseño, María Mirna, (2015, mayo). Redes sociales en Educación y propuestas metodológicas para su estudio. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/145/14538571008.pdf>

Perez Marqués (2002, 30 enero) UAB. Funciones e instrumentos de las tic. Funciones de las TIC en entornos educativos actuales. Recuperado de <https://www.uv.es/~cortesj/multimedia/funcionestic.htm>

Unir, V. (2020, 28 septiembre). Recursos digitales desde la educación física. UNIR. Recuperado de <https://www.unir.net/educacion/revista/recursos-digitales-educacion-fisica/>

Vivancos, Jordi. La competencia digital i les TAC. Gener 2009
[presentación].Recuperado de
<http://www.slideshare.net/jvivancos/competencies-i-tac>

CAPÍTULO

VI

ANEXOS

Anexo 1



Imagen 1. Ubicación geográfica de la secundaria

Escuela Secundaria Oficial Profesor Jose Ciriaco Cruz

4.3 ★★★★★ 92 opiniones
Escuela



Imagen 1.1 Dirección exacta de la secundaria.



Imagen 1.3 Fotografías de la secundaria.

ANEXO 2

| | | | | | |
|---|-----------------------|--|---|----------------|---------------------|
| Docente en formación: Edilson Alejandro Flores cano | | | Esc.sec. "jose ciriaco cruz" | | |
| Grado: 1,2,3 | | ZONA: 02 E.F. | | SECTOR 01 E.F. | |
| AREA | Educación Física | NIVEL | Secundaria | TIEMPO | 15 al 30 de octubre |
| APRENDIZAJES CLAVE | | | | | |
| EJE | | | COMPONENTE PEDAGOGICO-DIDACTICO | | |
| Competencia motriz | | | Integración de la corporeidad | | |
| APRENDIZAJE ESPERADO | | | | | |
| •Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar su salud. | | | | | |
| UNIDAD DIDACTICA | | | PROPOSITO | | |
| TRANSVERSALIDAD | | | Que el alumno desarrolle y fortalezca las capacidades coordinativas y mantenga un total control de su cuerpo en diversas situaciones. | | |
| ACTIVIDADES | | | | | |
| Sesión 1 (20 minutos) | Orientación DIDÁCTICA | <p>Se llevarán acabo tres ejercicios simples de equilibrio a los cuales los alumnos de tener un control máximo de su corporeidad.</p> <p>En el siguiente link deberán revisar los primeros 3 ejercicios y a la vez ejecutarlos tomando evidencias de el máximo tiempo que puedan durar.</p> <p>https://youtu.be/h9KRHCsDt g</p> <p>Los ejercicios fueron los siguientes a mencionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> El primer ejercicio es de forma estática En posición de firmes y levantar los brazos hacia los lados seguido de esta posición levantaremos el pie derecho levemente con la rodilla un poco flexionada aproximadamente 90°, posteriormente se colocarán un rollo de papel encima del pie de tal forma que el rollo de papel no caiga, Este ejercicio se realizará en un tiempo prolongado es decir que conforme a la práctica podrás permanecer un tiempo más amplio logrando el ejercicio. | | | |

- El segundo ejercicio es realizar la misma posición de forma estática con la diferencia de cambiar de pie, A este ejercicio la implementaremos cerrar los ojos.
- Como tercer ejercicio con la postura anterior las manos abiertas para equilibrar, con la pierna derecha flexionada a 90° y levantada levemente del suelo apoyándonos con la pierna izquierda. la única diferencia será mover el rollo de papel sobre la rodilla o encima del muslo (Si el ejercicio es bastante fácil puedes incrementar su dificultad cerrando los ojos)
- El cuarto ejercicio en teoría es el mismo que el anterior simplemente tendremos que cambiar de pierna es recordar que ahora la pierna de apoyo es la derecha para así realizar el equilibrio con la izquierda.
- El quinto ejercicio es en una postura de firmes y colocar el rollo en por encima de tu cabeza, sí este ejercicio es bastante simple podrás tener variantes complejas como cerrar los ojos o sobreponer otro rollo encima es decir dos rollos en forma de torre arriba de tu cabeza.

FASE FINAL : como no se desarrolló un fuerte esfuerzo físico solo se estiló levemente los músculos. .

MATERIALES Y/O RECURSOS DIDÁCTICOS

Rollo de papel

EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Lista de cotejo

OBSERVACIONES

Imagen 2. Planeación de la primera sesión de clase.

ANEXO 3

| | | | | | |
|---|------------------------------|---|---|----------------|----------------------------------|
| Docente en formación: Edilson Alejandro Flores cano | | Esc.sec. "jose ciriaco cruz" | | | |
| Grado: 1,2,3 | | ZONA: 02 E.F. | | SECTOR 01 E.F. | |
| AREA | Educación Física | NIVEL | Secundaria | TIEMPO | 31 de octubre al 15 de noviembre |
| APRENDIZAJES CLAVE | | | | | |
| EJE | | | COMPONENTE PEDAGÓGICO-DIDÁCTICO | | |
| Competencia motriz | | | Integración de la corporeidad | | |
| APRENDIZAJE ESPERADO | | | | | |
| •Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar su salud. | | | | | |
| UNIDAD DIDÁCTICA | | | PROPÓSITO | | |
| TRANSVERSALIDAD | | | Que el alumno desarrolle y fortalezca las capacidades coordinativas y mantenga un total control de su cuerpo en diversas situaciones. | | |
| ACTIVIDADES | | | | | |
| Sesión 1 (20 minutos) | Orientación DIDÁCTICA | <p>Se llevarán acabo 5 ejercicios simples de coordinación por rango de dificultad a los cuales los alumnos deberán obtener y reforzar un control maximo de su corporeidad.</p> <p>En el siguiente link deberán revisar los primeros 5 ejercicios y a la vez ejecutarlos tomando evidencias. (Realizar cada uno de ellos Hasta lograrlo)</p> <p>https://youtu.be/UX_2LOXWJcc</p> <p>Calentamiento: Se llevará de forma rápida con un calentamiento cefalo caudal, llevando a cabo movimientos indicados para articular desde la cabeza hasta los pies. Este tipo de calentamiento se eligió ya que para los alumnos es muy fácil de ejecutar, ademas este tipo de calentamiento es más estático a lo que posibilita hacerlo en un espacio reducido.</p> <p>DESARROLLO DE LA CLASE: Para llevar el desarrollo de la clase necesitaremos marcar 5 cuadrados en especie de Cruz con la cinta masking.</p> | | | |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• como primer ejercicio daremos un paso adelante y uno atrás De forma De forma consecutiva es decir un pie y luego el otro pie,Posteriormente daremos dos pasos adelante hacia adelante de forma consecutiva y permaneceremos en el centro de la ahí daremos un paso atrás y dos adelante y al final regresaremos con dos pasos atrás en el inicio de la Cruz.• El segundo ejercicio se basa mucho en el primero y a qué cuando podamos dominar el ejercicio anterior podríamos realizar este mismo a comparación del ejercicio pasado cambiaremos solamente de velocidad y trataremos de hacerlo más rápido.• En el tercer ejercicio Trincaremos con los pies juntos centrándonos en el cuadrado De la Cruz que realizamos con la cinta, de ahí partiremos brincando hacia atrás y regresando al centro posteriormente brincaríamos hacia la derecha y de igual manera regresamos al centro así sucesivamente lo realizaremos adelante y también a la izquierda siempre y cuando respetemos el patrón de movimiento.• Como cuarto ejercicio rotaremos a la derecha plantando el pie izquierdo en el cuadrante central de la Cruz Asimismo el pie derecho es el que rotará por los cuadrantes de arriba abajo derecha izquierda recalcando que el pie izquierdo permanecerá en el cuadrante central Asimismo brincar emos en una forma con la que podamos rotar.• Como quinto ejercicio nos plantaremos en el cuadrante central de la Cruz y de manera sincronizada votaremos la pelota en cada 1 de los otros cuadrantes Asimismo rotaremos con un pequeño salto. <p>FASE FINAL: Desrollaremos un estiramiento de forma breve para relajar los músculos de la poca actividad física que se tuvo.</p> |
|--|---|



| | | |
|--|--|--|
| | | |
| MATERIALES Y/O RECURSOS DIDACTICOS | | |
| Cinta masquin Pelota chica Aparato digital con internet | | |
| EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE | | |
| Fotos o videos | | |
| OBSERVACIONES | | |
| | | |

Imagen 3. Planeación de la segunda sesión de clase.

ANEXO 5

| | | | | | |
|--|--|---|---|----------------|-------------------|
| Docente en formación: Edilson Alejandro Flores cano | | | Esc.sec. "jose cirjaco cruz" | | |
| Grado: 1,2,3 | | ZONA: 02 E.F. | | SECTOR 01 E.F. | |
| ÁREA | Educación Física | NIVEL | Secundaria | TIEMPO | 19 al 23 de Abril |
| APRENDIZAJES CLAVE | | | | | |
| EJE | | | COMPONENTE PEDAGÓGICO-DIDÁCTICO | | |
| Competencia motriz | | | Desarrollo de la motricidad | | |
| APRENDIZAJE ESPERADO | | | | | |
| •Demuestre su potencial motor en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, caracterizadas por la interacción, para fomentar su disponibilidad corporal y autonomía motriz. | | | | | |
| UNIDAD DIDÁCTICA | | | PROPÓSITO | | |
| BÁSQUETBOL TIK TOKER | | | Que el alumno desarrolle y fortalezca las capacidades coordinativas y mantenga un total control de su cuerpo en diversas situaciones. | | |
| ACTIVIDADES | | | | | |
| significado | <p>Orientación DIDÁCTICA: Analicen el Significado de sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en la manifestación de su disponibilidad</p> | <p>Comenzaremos con poca teoría sobre el control del balón o el bote, dando a conocer la regla en cuanto a estos fundamentos básicos y así llevarlos a la práctica.</p> <p>Nos apoyaremos por medio de una de las Tic (YouTube) https://youtu.be/zuU_fw4TdK0</p> <p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> Poner dos vasos o botellas a 6 o 7 pasos de distancia entre un vaso o botella de la otra para trotar alrededor de esa distancia marcada. Trotar nuevamente alrededor de ellas de frente y de regreso hacia atrás o de espesadas. Colocar tus manos a la altura de tus glúteos y llevar hacia ellas los tobillos flexionando los ligeramente hacia atrás mientras permanecen activos recorriendo la misma distancia marcada. De formal lateral recorrer la distancia ya marcada y al momento de llegar al punto indicado tocar la botella o el vaso. De forma estática calentaremos también las articulaciones como lo son los codos, hombros, rodillas y tobillos. <p>PARTE MEDULAR : Como primer Ejercicio llevaremos a cabo ejercicios de control del balón o pelota. El primer ejercicio se llevará a cabo pasando el balón o la pelota por abajo de las piernas sin que se caiga de una mano a otra y de forma cruzada. El segundo ejercicio se llevará a cabo pasando el balón sin que se caiga de una mano a la otra por detrás de la cintura y por enfrente de la cintura.</p> | | | |

| | |
|---|---|
| | <p>El tercer ejercicio Será botar el balón o la pelota con la mano más hábil del alumno posteriormente se cambiara de mano para ejecutar el mismo ejercicio.</p> <p>Ya que se haya manipulado o controlado de manera eficaz el balón o la pelota intentaremos botar la pelota sentados en el piso posteriormente se aumentará la dificultad tratando de botar el balón o la pelota hincados.</p> <p>Otro ejercicio practicar será votar y tener el control de la pelota o balón desplazándose de manera lateral hacia el punto indicado y Así mismo regresar de manera lateral hacia el otro punto indicado todo esto con diferente mano.</p> <p>Por último y como prueba final ocuparemos la silla y la escoba atorando la escoba en la silla de forma en que sobresalga el palo de la escoba, Asimismo tratar de botar el balón por debajo del palo de la escoba o por arriba del palo de la escoba como control absoluto de la pelota o el balón.</p> <p>Vuelta a la cama</p> <p>Se realizarán diferentes tipos de estiramientos para evitar lesiones en los alumnos.</p> |
| MATERIALES Y/O RECURSOS DIDÁCTICOS | |
| <p>Cinta de aislar Pelota de plástico Balón de básquetbol 6 vasos de plástico o botes de plástico Silla Escoba</p> | |
| EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE | |
| <p>Lista de cotejo y evidencia en video</p> | |
| OBSERVACIONES | |
| <p>Para la evaluación se le pedirá al alumno realizar un Tik Tok en dónde se utilizará su creatividad para realizar este vídeo incluyendo distintas formas de controlar Y de botar la pelota o el balón</p> | |

Imagen 5. Planeación de la tercera y cuarta sesión de clase.

ANEXO 6

Evaluaciones de tres alumnos en la primera sesión de clase.

(Información traspasada directamente del LEF titular del grupo)

| Nombre del alumno: FRYDA CHAVARRIA LUNA | Fecha: 15/10/20 | |
|---|------------------------|-----------|
| Aspecto para calificar: EQUILIBRIO | SI | NO |
| reconoce sus límites y posibilidades al realizar las acciones motrices. | X | |
| desarrollo a la postura indicada en las instrucciones de forma eficaz durante el ejercicio | | X |
| tiene control absoluto de su cuerpo para mantenerse en la postura indicada. | | X |
| mantiene la postura con el rollo de papel colocado en el pie indicado más de 5 segundos | X | |
| al colocar el rollo de papel en su muslo, mantiene la postura indicada sin que se le caiga el rollo de papel por más de 5 segundos | | X |

Imagen 6. Evolución del alumno, al parecer no tiene un control absoluto en su cuerpo y reconoce sus dificultades capacidades motrices.

| Nombre del alumno: MARIA FERNANDA CHAVEZ PEREZ | Fecha: 15/10/20 | |
|--|------------------------|-----------|
| Aspecto para calificar: EQUILIBRIO | SI | NO |
| reconoce sus límites y posibilidades al realizar las acciones motrices. | X | |

| | | |
|---|----------|--|
| desarrollo a la postura indicada en las instrucciones de forma eficaz durante el ejercicio | X | |
| tiene control absoluto de su cuerpo para mantenerse en la postura indicada. | X | |
| mantiene la postura con el rollo de papel colocado en el pie indicado más de 5 segundos | X | |
| al colocar el rollo de papel en su muslo, mantiene la postura indicada sin que se le caiga el rollo de papel por más de 5 segundos | x | |

Imagen 6.1 Evaluación del alumno en donde se manifiesta tiene un buen control de su cuerpo al momento de ejecutar los ejercicios.

| | | |
|---|------------------------|-----------|
| Nombre del alumno: JOSE LUIS CASTO HERNANDEZ | Fecha: 15/10/20 | |
| Aspecto para calificar: EQUILIBRIO | SI | NO |
| reconoce sus límites y posibilidades al realizar las acciones motrices. | X | |
| desarrollo a la postura indicada en las instrucciones de forma eficaz durante el ejercicio | X | |
| tiene control absoluto de su cuerpo para mantenerse en la postura indicada. | | X |
| mantiene la postura con el rollo de papel colocado en el pie indicado más de 5 segundos | | X |
| al colocar el rollo de papel en su muslo, mantiene la postura indicada sin que se le caiga el rollo de papel por más de 5 segundos | x | |

Imagen 6.2 Evolución del alumno, esta evaluación nos da a conocer que reconoce sus límites y posibilidades al momento de realizar las actividades ya que se le dificultó una de ellas.

ANEXO 7

Evaluación de tres alumnos en la segunda sesión de clase.

(Información traspasada directamente del LEF titular del grupo)

| | | |
|--|------------------------|-----------|
| Nombre del alumno: CARLOS ALBERTO RAMOS LOPEZ | Fecha: 06/11/20 | |
| Aspecto para calificar: COORDINACION | SI | NO |
| reconoce sus límites y posibilidades al realizar las acciones motrices. | X | |
| relación o en las acciones motrices indicadas en la actividad. | X | |
| identifica de forma rápida los patrones de movimiento en la Cruz cuadrículada. | X | |
| se le dificulta realizar los ejercicios de coordinación más complejos. | X | |
| coordina su cuerpo en la ejecución de diversos patrones motrices en diversas situaciones | X | |

Imagen 7. Evaluación del alumno, en donde se manifiesta que obtuvo un gran resultado durante las actividades.

| | | |
|--|------------------------|-----------|
| Nombre del alumno: RAQUEL ESPIRICUETA MARTINEZ | Fecha: 06/11/20 | |
| Aspecto para calificar: COORDINACION | SI | NO |
| reconoce sus límites y posibilidades al realizar las acciones motrices. | X | |
| relación o en las acciones motrices indicadas en la actividad. | X | |
| identifica de forma rápida los patrones de movimiento en la Cruz cuadrículada. | X | |

| | | |
|---|----------|--|
| se le dificulta realizar los ejercicios de coordinación más complejos. | X | |
| coordina su cuerpo en la ejecución de diversos patrones motrices en diversas situaciones | X | |

Imagen 7.1 Evaluación del alumno, en donde se manifiesta que obtuvo un gran resultado durante las actividades.

| | | |
|---|------------------------|-----------|
| Nombre del alumno: NOELIA ITZEL LOPEZ HURTADO | Fecha: 06/11/20 | |
| Aspecto para calificar: COORDINACION | SI | NO |
| reconoce sus límites y posibilidades al realizar las acciones motrices. | X | |
| relación o en las acciones motrices indicadas en la actividad. | X | |
| identifica de forma rápida los patrones de movimiento en la Cruz cuadrículada. | | X |
| se le dificulta realizar los ejercicios de coordinación más complejos. | | X |
| coordina su cuerpo en la ejecución de diversos patrones motrices en diversas situaciones | X | |

Imagen 7.2 Evaluación del alumno, en donde se manifiesta que obtuvo un desempeño no tan bueno ya que los ejercicios mas complejos muestran un poco de dificultad y en cuanto a lo general

ANEXO 8

Evaluación de tres alumnos en la tercera y cuarta sesión de clase.

| | | |
|---|------------------------|-----------|
| Nombre del alumno: ROBERTO EDUARDO SALDAÑA SILVA | Fecha: 20/04/21 | |
| Aspecto para calificar: FUNDAMENTO DEL BOTE EN BASQUETBOL | SI | NO |
| identifica sus límites y posibilidades motrices al manipular un objeto | X | |
| mantiene control absoluto del balón al intentar botar con la mano menos hábil | X | |
| realiza el fundamento del bote sin necesidad de mirar el balón | X | |
| se desplaza con el bote controlado en distintas direcciones y diferentes velocidades | X | |
| realiza cambios de mano al botar el balón | X | |

Imagen 8.1 Evaluación del alumno, estos tres alumnos fueron lo de mayor participación ya que juegan básquet bol, además se dan a notar entre sus compañeros ejecutando cada uno de los

| | | |
|---|------------------------|-----------|
| Nombre del alumno: ROCIO LOPEZ CASTILLO | Fecha: 20/04/21 | |
| Aspecto para calificar: FUNDAMENTO DEL BOTE EN BASQUETBOL | SI | NO |
| identifica sus límites y posibilidades motrices al manipular un objeto | X | |

| | | |
|---|----------|--|
| mantiene control absoluto del balón al intentar botar con la mano menos hábil | X | |
| realiza el fundamento del bote sin necesidad de mirar el balón | X | |
| se desplaza con el bote controlado en distintas direcciones y diferentes velocidades | X | |
| realiza cambios de mano al botar el balón | X | |

Imagen 8.1 Evaluación del alumno, estos tres alumnos fueron lo de mayor participación ya que juegan básquet bol, además se dan a notar entre sus compañeros ejecutando cada uno de los

| | | |
|---|------------------------|-----------|
| Nombre del alumno: GERARDO GUTIERREZ RODRIGUEZ | Fecha: 20/04/21 | |
| Aspecto para calificar: FUNDAMENTO DEL BOTE EN BASQUETBOL | SI | NO |
| identifica sus límites y posibilidades motrices al manipular un objeto | X | |
| mantiene control absoluto del balón al intentar botar con la mano menos hábil | X | |
| realiza el fundamento del bote sin necesidad de mirar el balón | X | |
| se desplaza con el bote controlado en distintas direcciones y diferentes velocidades | X | |
| realiza cambios de mano al botar el balón | X | |

Imagen 8.2 Evaluación del alumno, estos tres alumnos fueron lo de mayor participación ya que juegan básquet bol, además se dan a notar entre sus compañeros ejecutando cada uno de los ejercicios de manera eficaz.

ANEXO 9



Imagen 9. Grafica de alumnos que participaron durante las primeras sesiones de clase, el 21% Representa a los 8 alumnos que han participado y el 79% representa al resto de los alumnos de la clase.

ANEXO 10

| | | | | | |
|--|--|--|--|----------------|-------------------|
| Docente en formación: Edilson Alejandro Flores cano | | | Esc.sec. "jose ciriaco cruz" | | |
| Grado: 1* | | ZONA: 02 E.F. | | SECTOR 01 E.F. | |
| ÁREA | Educación Física | NIVEL | Secundaria | TIEMPO | 19 al 23 de Abril |
| APRENDIZAJES CLAVE | | | | | |
| EJE | | | COMPONENTE PEDAGÓGICO-DIDÁCTICO | | |
| Competencia motriz | | | Desarrollo de la motricidad | | |
| APRENDIZAJE ESPERADO | | | | | |
| •Demuestre su potencial motor en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, caracterizadas por la interacción, para fomentar su disponibilidad corporal y autonomía motriz. | | | | | |
| UNIDAD DIDÁCTICA | | | PROPÓSITO | | |
| Voleibol TIK TOKER | | | Que el alumno desarrolle y fortalezca las capacidades coordinativas y mantenga un total control de su cuerpo en diversas situaciones y a la vez manipulando un objeto. | | |
| ACTIVIDADES | | | | | |
| significado | Orientación DIDÁCTICA: Analicen el Significado de sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en la manifestación de su disponibilidad corporal. | Comenzaremos con una manualidad para llevar a cabo el elaboramiento de una pelota de voleibol en casa : <ul style="list-style-type: none"> • Se inflará el globo a un tamaño proporcional de un balón • Se colocará la cinta masquin de forma que esté a la mitad del globo • Cruzaremos de forma perpendicular la cinta hasta que rodee todo el globo • De ahí partiremos hacia cada lado rodeando todo el globo de cinta masquin • La cinta masquin se utiliza para darle forma, además de proporcionarle un cierto peso al globo y así hacer que pueda rebotar de mejor forma al momento de utilizarlo. Nos apoyaremos por medio de una de las Tic como lo es (Tik tok) | | | |
| | | CALENTAMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Poner dos vasos o botellas a 6 o 7 pasos de distancia entre un vaso o botella de la otra para trotar alrededor de esa distancia marcada. • Trotar nuevamente alrededor de ellas de frente y de regreso hacia atrás o de espaldas. • Colocar tus manos a la altura de tus glúteos y llevar hacia ellas los tobillos flexionando los ligeramente hacia atrás mientras permanecen activos recorriendo la misma distancia marcada. • De forma lateral recorrer la distancia ya marcada y al momento de llegar al punto indicado tocar la botella o el vaso. • De forma estática calentaremos también las articulaciones como lo son los codos, hombros, rodillas y tobillos. | | | |
| | | PARTE MEDULAR : Como primer ejercicio mantendremos una postura con las rodillas semi flexionadas, el compás abierto ligeramente de las piernas, la espalda recta | | | |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>y un brazo totalmente estirado con la muñeca o la mano hacia abajo. Posteriormente intentaremos golpear nuestro balón de voleibol o la pelota que realizamos para simular el balón.</p> <p>Como segundo ejercicio realizaremos la misma postura que se le indicó en el primero y y golpearemos el balón con el otro brazo. Es muy importante recordar que el balón o la pelota se golpea con el antebrazo, Después de golpear el balón con el antebrazo intentamos atraparlo y así sucesivamente 30 veces.</p> <p>Con la misma postura indicada aumentaremos de dificultad ya que en este ejercicio haremos el mismo procedimiento del anterior con la diferencia de mantener un ritmo al momento de golpear el balón sin atraparlo con las manos esto se realizará 30 veces con cada brazo.</p> <p>En este ejercicio realizaremos el mismo ejercicio anterior con la dificultad de que intentaremos golpear el balón con un brazo y Así mismo con el otro de forma sincronizada es decir Uno y uno Después atrapó el balón con la mano y si ya tienes un poco más de control del balón los realizaremos uno y uno sin atrapar el balón.</p> <p>Este ejercicio se realizará con la misma técnica ya comentada en los anteriores ejercicios, con la diferencia en que realizaremos el golpe del balón intentando rebotar los levemente en la pared, para esto nos colocaremos en posición lateral de frente a la pared y así poder ejecutar el movimiento o la técnica con mayor eficacia. Este ejercicio se realizará 30 veces con un brazo y después con el otro hasta llegar a tener un mejor control.</p> <p>Con ayuda de una escoba intentaremos mantener un golpeo eficaz conjuntando los demás ejercicios anteriores intentando lanzar la pelota o el balón y a la vez mantener la postura de golpeo con ayuda de la escoba y así realizar la técnica.</p> <p>Vuelta a la cama Se realizarán diferentes tipos de estiramientos para evitar lesiones en los alumnos.</p> |
| MATERIALES Y/O RECURSOS DIDÁCTICOS | | |
| <p>Cinta masquin Globo Balón de voleibol Escoba</p> | | |
| EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE | | |
| <p>Autoevaluación y evidencia en video</p> | | |
| OBSERVACIONES | | |
| <p>Para la evaluación se le pedirá al alumno realizar un Tik Tok en dónde llevará acabo un tren tik tok que le pondré como muestra.</p> | | |

Imagen 10. Planeación de la quinta y sexta sesión de clase.

ANEXO 11



Imagen 11. Material didáctico que elaboramos para llevar a cabo la sesión cinco y seis. Durante la elaboración de este material los alumnos tuvieron muchas dificultades al elaborarlo, a varios alumnos se les rompió el globo en el primer intento y a otros les salía una pelota con forma ovalada y no del todo redonda. Al final de la sesión este fue el resultado.

ANEXO 12**Evaluación lista de cotejo voleibol**

| | | |
|--|------------------------|-----------|
| Nombre del alumno: PAOLA HURTADO CANO | Fecha: 27/04/21 | |
| Aspecto para calificar: FUNDAMENTO DE RECEPCION EN VOLEIBOL. | SI | NO |
| se desplaza de forma eficaz hasta llegar al lugar adecuado para recepción del balón | X | |
| tiene un control adecuado al momento de la recepción del balón | X | |
| extiende los brazos y separa las piernas al mismo tiempo para recepción el balón | X | |
| estira brazos y Junta manos y dedos pulgares para ejecutar el fundamento de manera adecuada | X | |
| al recepción el balón golpea con el antebrazo de manera eficaz | X | |

Imagen 11. La alumna realizo de forma fácil y sencilla los ejercicios que realizamos en la practica, dando a conocer que ella practica este deporte.

| | | |
|--|------------------------|-----------|
| Nombre del alumno: YAMILETH CASTILLO FLORES | Fecha: 27/04/21 | |
| Aspecto para calificar: FUNDAMENTO DE RECEPCION EN VOLEIBOL. | SI | NO |
| se desplaza de forma eficaz hasta llegar al lugar adecuado para recepción del balón | X | |
| tiene un control adecuado al momento de la recepción del balón | X | |
| extiende los brazos y separa las piernas al mismo tiempo para recepción el balón | X | |

| | | |
|--|----------|--|
| estira brazos y Junta manos y dedos pulgares para ejecutar el fundamento de manera adecuada | X | |
| al recepción el balón golpea con el antebrazo de manera eficaz | X | |

Imagen 11.1 Esta alumna menciona que es su deporte favorito y aunque tuvo ciertos problemas para controlar el balón mantuvo un rango considerable para evaluarla de forma correcta.

| | | |
|--|------------------------|-----------|
| Nombre del alumno: MARIO PINEDA ORDAZ | Fecha: 27/04/21 | |
| Aspecto para calificar: FUNDAMENTO DE RECEPCION EN VOLEIBOL. | SI | NO |
| se desplaza de forma eficaz hasta llegar al lugar adecuado para recepción del balón | | X |
| tiene un control adecuado al momento de la recepción del balón | | X |
| extiende los brazos y separa las piernas al mismo tiempo para recepción el balón | | X |
| estira brazos y Junta manos y dedos pulgares para ejecutar el fundamento de manera adecuada | | X |
| al recepción el balón golpea con el antebrazo de manera eficaz | | X |

Imagen 11.2 El alumno realizo todo con una dificultad muy severa en donde reconoció que ese deporte no tenia un buen desempeño y que en cuanto a la practica es de las primeras veces que

ANEXO 13

