



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

TITULO: "Las formas jugadas para promover la actividad física en casa con un grupo de tercer grado de primaria"

AUTOR: Kevin Octavio López Carreón

FECHA: 7/15/2021

PALABRAS CLAVE: Actividad física, Educación física, Aprendizaje, Creatividad, Estrategias, Aprendizaje virtual.

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

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN

INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL

**BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO**

GENERACIÓN



2017

2021

**“LAS FORMAS JUGADAS PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD
FÍSICA EN CASA CON UN GRUPO DE TERCER GRADO DE
PRIMARIA.”**

ENSAYO PEDAGÓGICO

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

PRESENTA:

KEVIN OCTAVIO LÓPEZ CARREÓN

ASESOR (A):

MTRO. AARÓN DAVID GONZÁLEZ SANDOVAL

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO 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 KEVIN OCTAVIO LOPEZ CARREON
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**"LAS FORMAS JUGADAS PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FISICA EN CASA CON UN GRUPO
DE TERCER GRADO DE PRIMARIA"**

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 15 días del mes de JULIO de 2021.

ATENTAMENTE.

KEVIN OCTAVIO LOPEZ CARREON

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): **LOPEZ CARREON KEVIN OCTAVIO**
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 FORMAS JUGADAS PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA CON UN GRUPO DE TERCER GRADO DE PRIMARIA”

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

ATENTAMENTE



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

MTRO. AARÓN DAVID GONZÁLEZ SANDOVAL

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

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	5
II.- TEMA DE ESTUDIO	10
2.1.- Campo temático.....	11
2.2.- Núcleo temático.....	13
2.3.- Eje de análisis	13
2.4.- Procedimiento.....	14
2.5.- Descripción del hecho o caso estudiado	15
2.6 Escuela y ubicación geográfica.....	17
2.7.- Características socio relevantes.....	19
2.8.- Características generales del grupo 3°- B.....	20
2.9.- Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo.	21
III.- DESARROLLO DEL TEMA	24
3.1.- De qué manera las formas jugadas ayudan al desarrollo de los aprendizajes esperados del tercer grado.....	26
3.2.- Cómo adecuar el trabajo de las formas jugadas en casa	33
3.3.- La práctica de las formas jugada permite que los alumnos desarrollen actividad física en horarios extras a la sesión de E.F. virtual.....	38
3.4.- Qué tipos de actividad física pueden favorecerse en los alumnos a través de la sesión de educación física.....	46
3.5.- Cómo influye el trabajo de la sesión de educación física desde casa en proceso enseñanza-aprendizaje del estudiante.....	51
3.6.- La actividad física a través del juego ¿que aspectos de la personalidad estimula? (Tenacidad, trabajo en equipo, socio motricidad, emociones, perseverancia.)	60
3.7.- ¿Cómo evaluar el aumento de la actividad física a partir de la aplicación de las formas jugadas?	67
IV.- CONCLUSIONES	74
V.- BIBLIOGRAFÍA.....	76
VI.- ANEXOS.....	78

I. INTRODUCCIÓN

El tema de estudio seleccionado en este ensayo pedagógico, elaborado en el transcurso del séptimo y octavo semestre en la BECENE de la licenciatura en Educación Física. Donde fue la escuela de práctica que es la primaria Francisco González Bocanegra con la que se trabajó con la estrategia didáctica de “Las Formas Jugadas” y lo importante que esta puede llegar a ser para promover un buen hábito en los alumnos de seguir realizando actividad física desde sus casas. Esto surge a raíz de que durante este ciclo escolar en el que se encuentran los alumnos (2020-2021) surgió una pandemia en China, llamada SAR-COV 19 que afecta a todo el mundo, trae con ella varias medidas de prevención para evitar se propague en su totalidad y se toma como medida el cierre de escuelas durante un tiempo indefinido hasta que se cuente con una vacuna que dé solución a este hecho, orillando a los docentes a trabajar en la modalidad a distancia, un nuevo reto que se debe afrontar llevando la educación a los hogares de cada alumno a nuestro cargo hasta que se encuentre solución.

La escuela es importante en la educación de los alumnos con palabras de Erich Fromm: “La educación consiste en ayudar al niño a llevar a la realidad lo mejor de sí” (Rodríguez, 2020). Es por eso que cumple con ayudar al desarrollo social de los alumnos, convirtiéndolos en seres plenamente conscientes de lo que pueden llegar a ser y lograr.

Esta pandemia ha dejado a los alumnos dentro de su hogar con pocos medios, espacio y posibilidad de realizar su clase de Educación Física que es muy importante para poder trabajar su motricidad ya que esta clase cumple con:

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 & Jewett, 1980, pág. 28)

con esta nueva modalidad se trabajó para lograr estos aprendizajes con los alumnos considerando sus necesidades a las que se pudiera enfrentar, ya sea por no contar con los medios necesarios para realizar la sesión de clase, fue importante considerar todos los aspectos para poder trabajar y llevar a los alumnos una buena transposición didáctica que ayudara a dar frente a la situación.

Con este tema de estudio “Las Formas Jugadas para promover la actividad física en casa” no solo se facilitaría a que los alumnos se mantengan activos durante la pandemia, ya que de ser así podrían ser víctimas de la poca realización de actividad física: “Las formas jugadas y el juego son actividades mediadoras que permiten no sólo alcanzar plenamente los objetivos educativos, sino también que el niño se exprese como ser humano en formación, avanzando y disfrutando con alegría de las actividades físicas” (Campos, 2016). Con esta estrategia didáctica y las actividades planeadas se favorecería la actividad física que realiza el alumno en el desarrollo de la sesión, transmitiendo en cada clase la realización de ejercicios que lo mantengan activo, beneficien su salud en su vida diaria y a su vez se estaría trabajando un aprendizaje progresivo para conocer por medio de preguntas que validen si se está teniendo un aprendizaje significativo en cada uno de los educandos.

Las razones por las cuales se eligió trabajar en este tema de estudio surgen al practicar con el grupo de tercer año percatándose de la edad en que los alumnos se encuentran que es entre los 7-8 años y están en una edad en la que comienzan a evolucionar sus gestos motores con más énfasis y no se puede pasar por alto el que no dispongan de la clase de Educación Física para operar diferentes actividades que pudieran ayudar a llegar a identificar sus necesidades y valorar su mejoramiento en la resolución de tareas motrices.

Al presentarse esta pandemia destacan estos tiempos de confinamiento por el COVID-19 que deja a los alumnos resguardados en su casa sin muchas opciones

a hacer, que orillar a ver la TV por más período del acostumbrado, utilizar sus celulares y Tablet durante más tiempo, para así poder transcurrir el día sin aburrirse.

Esta situación da la oportunidad que mediante las sesiones de educación física que se realicen en la escuela asignada, con el grupo foco elegido mediante actividades realizadas con ayuda de las formas jugadas para buscar la manera en que los alumnos realicen actividad física dentro y fuera de la sesión de educación física y encuentren mayor gusto por realizar cotidianamente, volviéndolo un hábito positivo en sus vidas.

Todo esto con ayuda del Plan y programas de estudio de educación física y las modificaciones que vayan cambiando de acuerdo al temperamento de la pandemia y los propósitos planteados a continuación.

Para el desarrollo de los propósitos de estudio de este tema se considera la importancia que tiene la realización de actividad física dentro y fuera de la escuela, por lo tanto, se realizaron diferentes actividades para lograr favorecer al alumno en su correcta realización y lo que es capaz de hacer a través de sus gestos motores, mediante “Las Formas Jugadas” que nos servirán para crear el interés en los alumnos por medio de las actividades a realizar.

- Promover en los alumnos la actividad física a través de las formas jugadas para considerar su desempeño motriz de manera coherente.
- Que los alumnos, Identifiquen la importancia que cumplen las formas jugadas para favorecer la ejecución correcta de sus movimientos cuando realizan una actividad, juego o reto motor.
- Consideren el juego como parte fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes a través de las formas jugadas y que logren alcanzar los aprendizajes esperados trabajando desde casa.

Al ser planteados estos propósitos se buscará encontrar y dar frente al trabajo que se presente con el grupo, buscando solución a las necesidades que cada

alumno requiera a través de la indagación, gestión, solventando y encontrando alternativas para que puedan realizar y obtener lo dicho en cada uno de los anteriores propósitos del tema de estudio con las estrategias empleadas en cada una de las sesiones a realizar.

Dentro de las actividades de indagación realizadas que fueron llevadas a cabo al comienzo de las prácticas docentes se percató que sería una tarea difícil el lograr el interés en el alumnado ya que platicando con Profesora Nora Isabel Ortega Zavala del 3° “B” nos comentó que aún se le dificultaba tener contacto con todos los padres de familia, recibía poca evidencia de trabajo de los alumnos, eran 15 alumnos los que cumplían con frecuencia y los otros quedaban en mandar después sus actividades.

- Se preguntaba individualmente a los padres de familia sobre algunas medidas para poder facilitar realización de las tareas.
- Preguntar sobre el material y el espacio a padres de familia para poder realizar las actividades desde casa. (véase anexo 1)
- Marcar un horario de trabajo para poder conectarse a las clases en línea.
- Preguntas a padres de familia, director y maestros sobre el desenvolvimiento de los alumnos.

Dentro de las dificultades que se encontró en el trabajo en la escuela Francisco Gonzales Bocanegra con el grupo de 3° B, lo que se pudo encontrar fue que pocos alumnos no contaban con los medios digitales para poder comunicarse con sus maestros, así mismo no podía grabarse o tomar fotos de sus actividades.

Otro caso fue que los mismos alumnos se encontraban solos en casa sin alguien que tomara sus evidencias de trabajo y mandaban fotos o videos de poca percepción para poder valorar su desempeño motor en cada actividad, por la misma situación que grababan al suelo o lugares poco perceptibles.

Los horarios y días para mandar las actividades, los alumnos mandaban las actividades un tiempo que no era adecuado al horario escolar. Los padres justificaron que era el único momento en el cual podían realizar las actividades por motivos de su trabajo. Se pudo llegar a un acuerdo que se trabajaría con los alumnos que tuvieran los medios tecnológicos para desarrollar las clases, mientras los que no, se les daría el transcurso de la semana para enviar las evidencias de trabajo.

Al recibir poca evidencia de trabajo de parte de los alumnos fueron evaluados con calificación baja, por lo que varios padres de familia comenzaron a pedir explicaciones por su baja calificación en la materia de educación física y comenzaron a enviar evidencias, pero sin buscar la manera de conectarse a las clases por motivos de trabajo y los alumnos se encontraban cuidando de sus hermanos o personas adultas que no conocían estos medios tecnológicos.

El desarrollo de este tema se presenta como un suceso de cambio que se presentó durante las clases en la modalidad a distancia, se buscó diferentes estrategias para dar solvencia a la situación que se vivía, pero queda representado como un hecho histórico que no se olvidará y quedará redactada la manera en que se llevó acabo el desarrollo de este tema, que como formación profesional nos demuestra que se pueden presentar situaciones de cualquier magnitud pero se debe seguir adelante por el bienestar de los educandos.

II.- TEMA DE ESTUDIO

La principal importancia del desarrollo de este tema de estudio se genera ante la situación que viven los estudiantes y maestros durante esta pandemia del SARS-COV-2 que nos deja vulnerables ante una situación nunca antes vivida y con la única opción de encontrar en el desarrollo de las actividades la mejoría en los aprendizajes esperados de los alumnos, que logren mejorar su potencial motor y conozcan lo que pueden llegar a hacer con sus movimientos en cada actividad, para contribuir al desarrollo integral y social en sus hogares y seguir mejorando su desarrollo motor sin importar la situación.

Es difícil comparar la educación física dentro de un patio de escuela a un espacio dentro del hogar mas no imposible, influyen varios factores para verse modificada como lo son el espacio donde el alumno podría desplazarse libremente al realizar las actividades y mejorar en cada una. Como también lo son los materiales y recursos con los que se cuenta en una escuela a disponibilidad de los alumnos para poder interactuar y potenciar su aprendizaje, pero este otro nos abre una ventana de oportunidad a la creatividad, ya que los alumnos pueden realizar su mismo material con los recursos a su alcance, esto anterior con orientación del profesor de educación física. Pero sin dejar uno que parece el más importante como lo es el socializar y trabajar en actividades con sus compañeros, en esta situación los alumnos conocen diferentes alterativas y formas de trabajar, haciendo la clase más ameno mientras juegan con la variabilidad que proponen sus compañeros, que es cierto que en su casa algunos de ellos cuentan con el apoyo de primos hermanos o padres de familia, pero diferente al contexto de la escuela.

Por eso se buscó el apoyo de la estrategia didáctica de las formas jugadas que cumplen con las características para desarrollar actividades dentro del hogar del alumno, cumpliendo así con la secuencia didáctica planeada en un espacio pequeño en el que los alumnos se puedan desenvolver plenamente en las actividades y estimar su progreso en la ejecución de cada acción.

Considerando también que las actividades se pueden realizar sin el uso de algún material o con cualquier otro al alcance de los niños o elaborado por los mismos, también cualquier miembro de su familia puede intervenir apoyando a su correcta realización en cada actividad en caso de solicitarlo o necesitarlo.

El objetivo de encontrar una estrategia que nos ayude a llevar la clase a casa, tiene como fin seguir buscando mediante las actividades a realizar la motivación en los alumnos para tener nuevas formas de jugar y realizar actividad física fuera del horario escolar, así como también en su vida diaria y a largo plazo hacer un hábito de mantenerse activos en casa durante este ciclo escolar y gran parte de su vida.

2.1.- Campo temático

Para decidir la ubicación en el campo temático se considerarán 3 diferentes en el cual nos centraremos en **“El desarrollo de la competencia motriz de los niños y los adolescentes”** ya que este se refiere a lo siguiente de acuerdo (SEP, 2002):

Los trabajos que se ubiquen aquí se referirán al conocimiento que los estudiantes Normalistas logren obtener durante su trabajo docente sobre el desempeño de los alumnos de preescolar, primaria o secundaria; los factores que influyen en su desarrollo motor, y las estrategias implementadas para favorecer en ellos la edificación de la competencia motriz. (p.15,16).

Con el tema de investigación se encuentra en más concordancia con el campo temático que se eligió porque se podrá trabajar en el desarrollo de diferentes habilidades motrices en los alumnos y conocer si tienen gusto por las actividades, cómo resuelven las tareas motrices, preguntando y aclarando lo que se trabaja en cada una de las acciones realizadas, a su vez poder ayudar a evitar que se encuentren inactivos y con pocas alternativas y variantes para mantenerse físicamente activos durante esta contingencia del COVID-19.

De acuerdo a los lineamientos presentados en este campo temático se pretende que el alumno encuentre a través de las actividades desarrolladas como lo define dentro de este campo temático que conforman los siguientes lineamientos por medio de: (SEP, 2002):

- a. La integración de la corporeidad, base del aprendizaje de los alumnos de educación básica.
- b. Las motivaciones de los niños y los adolescentes para la realización de actividades motrices.
- c. Exploración de las formas en que los niños y los adolescentes resuelven sus problemas.
- d. La variabilidad de la práctica en la acción motriz de los niños y los adolescentes.
- e. El sentimiento de competencia o de incompetencia motriz, resultado de la aplicación de las sesiones de educación física.
- f. El pensamiento y la actuación estratégica a través de los desempeños motores de los alumnos. (p.16).

En la escuela primaria los niños se encuentran en una etapa de desarrollo motriz evolutivo y se necesita tener un registro del desarrollo que irán mejorando con el transcurso del ciclo escolar a través de su eficacia en el desarrollo de las tareas motrices que se presenten en cada actividad, esto nos ayuda a conocer su opinión sobre las actividades, variantes y sus vivencias adquiridas en cada una.

También se busca durante estos tiempos de confinamiento que los alumnos se encuentren activos y con la motivación de realizar las actividades desde su hogar, ya que pueden llegar a ser víctimas de los aparatos tecnológicos y redes sociales. Se pretende buscar estrategias para mantener creativos a los alumnos en la elaboración del material para realizar la actividad física y conocer el potencial que pueden llegar a tener en la resolución de tareas.

2.2.- Núcleo temático

El núcleo temático se divide en 3 diferentes los cuales conforman diferentes ejes de análisis a considerar y dar prioridad en el trabajo de ellos, para lograr solventar los temas con el cual el autor se refiere en este tema de estudio.

Los núcleos temáticos son:

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

El seleccionado en este ensayo pedagógico es “Los niños y adolescentes” que como define la (SEP, 2002, pág. 26) “Cada núcleo temático se compone de ejes de análisis y temas específicos que pueden retomarse para ampliar, reflexivamente, la comprensión de la práctica docente efectuada.” por la situación que se presenta en estos momentos del año 2020-2021 y considerando que las clases son a distancia servirá para buscar las estrategias necesarias, para lograr solventar las clases en línea y el alumno se sienta motivado en su realización.(p.26)

2.3.- Eje de análisis

Los ejes de análisis que solventan el trabajo al que se enfrentó el autor como futuro docente fueron el cumplir con los alumnos en la modalidad a distancia son: 1.4 “desarrollo de la motricidad” este con la finalidad de que se dé enfoque a sus temas en específico que son: (SEP, 2002)

- Sentido y significado que los niños y los adolescentes le dan a su propio cuerpo y a sus acciones motrices.
- Desempeño al efectuar las acciones motrices en relación con los objetos, con el medio y con los otros.

- Reconocimiento de las posibilidades y limitaciones para orientar y autorregular la propia acción motriz
- Tipo de decisiones y de respuestas que toman con su cuerpo ante un problema motor
- Comunicación verbal sobre como llevan a cabo las propias acciones motrices.
- Componentes de la variabilidad de la práctica (área, rol del jugador, tiempo, implementos, móvil, etcétera) (p. 27).

Este núcleo temático será de gran ayuda en la realización del documento de estudio ya que al llevarlo a la práctica con los alumnos será resultado de evidencia que se plasmará como fue que desarrolló las tareas, tiene muchos aspectos relacionados con el tema de trabajo. Se espera con esto poder llegar al objetivo que es dar énfasis en la importancia que tiene la realización de actividad física y a su vez beneficiar a los alumnos en el desarrollo evolutivo de la realización de tareas motrices.

2.4.- Procedimiento

Al haber elegido el campo temático, núcleo temático y sus ejes de análisis, nos centraremos en los procedimientos de la licenciatura que logren contrastar las necesidades de los alumnos la cual fue “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. (SEP, 2002, pág. 28).

Para este tema se eligió el número tres, porque se buscará mediante la estrategia didáctica de las formas jugadas llegar al propósito lúdico que beneficie y a su vez contribuirá a la enseñanza de los alumnos, ayudando a no solo obtener el aprendizaje motor, mantenerse activos a distancia teniendo a su vez una vida saludable y evitar el posible sedentarismo e inactividad física.

Con base a mi escuela de práctica y lo observado durante la práctica me percate que en la modalidad a distancia se presenta un poco difícil para los alumnos poder conectarse a una clase en línea, por lo cual se debe buscar la estrategia innovadora de ayudar o indagar el problema de esta situación ya que no se sabe con exactitud si los alumnos en el grupo de 3° B realizan actividad física en su hogar.

2.5.- Descripción del hecho o caso estudiado

Después de la asignación en la escuela de trabajo para las practicas del séptimo semestre de la licenciatura en Educación Física, se llegó la fecha del primer CTE (Consejo Técnico Escolar) en la escuela primaria “Francisco Gonzales Bocanegra” que fue el 20 y 21 de agosto del 2020. Donde se comentó la situación actual que estaba viviendo el mundo por el COVID-19, dando énfasis en la solvencia de la realización de las clases a distancia, se llegó al acuerdo que los alumnos trabajarían con la programación de “aprender en casa” siguiendo las actividades que se presentaban durante la semana, pero estas actividades no fueron de buena aceptación por los grupos, teniendo poco resultado y se optó por enviar actividades cada semana recibiendo evidencias de los alumnos por medio de fotografías y videos.

Al platicar con el docente de la institución el Profesor Javier Díaz Gonzales Licenciado en Educación Física, solicité trabajar con los grados de 3° y 5° para ver como trabajaban y era su comportamiento en la clase y cual se adaptaría más a este posible tema de estudio. Al recibir las evidencias de trabajo de cada alumno era muy escasa la información que se podía recabar ya que no contaba con una respuesta positiva para realizar las actividades que fueron enviadas. Con la

insistencia que se tuvo con ayuda de los profesores de aula pregunte cuál era su situación ante los alumnos para saber si tenían la misma respuesta o solo era en la clase de Educación Física, comentaban que tenían pocas evidencias de las actividades realizadas a distancia.

Se siguió enviando actividades cada semana y se tuvo más respuesta de los alumnos de 3° y decidí que este podría ser el grupo foco, solo faltaba decidir si el grupo A o B. Al notar las actividades efectuadas por los alumnos fue notorio que al realizar las actividades contaban con poco espacio para efectuar sus movimientos que fueran de largos desplazamientos.

Al dialogar con mi asesor de este Ensayo Pedagógico el Mtro. Aarón David González analizamos los posibles temas de estudio en el cual se presentó más adecuado utilizar la estrategia didáctica de “Las Formas Jugadas” que ayudarían en el desarrollo de sus habilidades motrices en la modalidad a distancia por la lo que podían aportar en las clases a distancia ya que son fáciles de realizar, con materiales que tienen a su alcance los alumnos, no presentarían más estrés por la situación que se vive, ya que presentan muchas variantes, ellos podrían aportar a su manera en estas actividades proponiendo variantes y hacerlo un poco a su forma de adaptarse más. Me comento que me acercara con las maestras de los grupos para saber más sobre estos grupos.

Al platicar con el profesor de Educación Física de la escuela el profesor Javier Díaz Gonzales para conocer su experiencia con los grados, que sugerencias o recomendaciones tenía para elegir el grupo foco, explico que el grupo de 3° B me podría servir, ya que la maestra tenía más acercamiento con los medios de comunicación para desarrollar las clases con algunos alumnos vía WhatsApp y esto me podría servir para la realización de las actividades y evaluaciones a seguir con el grupo.

Durante las primeras semanas observando el desempeño de las actividades de manera de videos y fotos se notó que los alumnos de 3° B cumplían con las actividades en tiempo y forma al igual que ponían mucho más empeño en las evidencias que enviaban. Al recabar toda esta información y experiencia con los

alumnos llegamos a la conclusión de que no se conocía si los alumnos realizaban alguna actividad física aparte de las actividades de educación física enviadas, por lo cual se tomó la decisión de la elección del tema que es “Las formas jugadas para promover la actividad física en casa con un grupo de tercer grado de primaria” esto se podría realizar para beneficiar a los alumnos en las futuras actividades a realizar, en un futuro poder evaluar y dar seguimiento a un grupo en su desenvolvimiento en las clases a distancia.

La adquisición de una formación sólida y de una visión clara de su tarea como futuros educadores físicos, con el fin de promover actividades para el uso del tiempo libre, permitirá a los estudiantes normalistas enseñar y dar sentido a las actividades que proporciona la educación física a los niños y adolescentes mediante el diseño, aplicación y evaluación de proyectos que involucren a todos los actores del proceso de enseñanza y de aprendizaje que se da en los escenarios (SEP, 2002, pág. 134).

Esto daría cobertura a la situación actual del SARS COV-2 presentando un nuevo reto para el futuro docente y estar preparado para cualquier situación que se pueda presentar en futuras generaciones, quedando registrado como parte de la historia educativa y tener evidencias de cómo se dio frente a esta pandemia.

2.6 Escuela y ubicación geográfica

La escuela primaria “Francisco González Bocanegra” es una escuela pública, la clave de este centro de trabajo es 24DPR2827T, su Zona Escolar es 130, sector 05 de turno matutino, con un horario de 8 am-1:00 pm, Con domicilio en Av. De la Américas s/n fraccionamiento las Palmas, municipio de Soledad de Graciano Sánchez, S.L.P. (Véase anexo 2)

El entorno escolar es uno de los contextos sociales en los que se desarrolla gran parte de la vida del niño y de la niña y su configuración debe ser permeable a los demás contextos sociales en los que viven los pequeños, fundamentalmente, en estas edades, el familiar, de tal manera que ambos

contextos sean para el niño lugares confortables y cómodos. (Del Carmen, 1995, pág. 29)

La escuela cuenta con 3 canchas y un pasillo que divide a los salones de 1º y 2º con los salones de 5º y 6º están distribuidos los espacios para el recreo de los alumnos según el ciclo, mismos que son vigilados por los profesores para evitar algún riesgo que puedan tener los educandos. (Véase anexo 3)

Una de las canchas está techada, en este espacio se realiza semanalmente los honores a la Bandera, se llevan a cabo las actividades de Educación Física, así como reuniones generales con padres de familia y celebraciones; se cuenta con 14 baños 6 de niñas, 6 de niños y 2 para personal, 14 salones uno por cada grupo, cuentan con mobiliario necesario (mesa bancos, escritorio, silla, pizarrón, locker), en regulares y malas condiciones, un aula de medios pero también se utiliza como biblioteca, la dirección y dos espacios más para las psicólogas del equipo de USAER (Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular).

La escuela cuenta con 2 computadoras funcionales con servicio de internet que se utilizan para trabajos administrativos, los salones que cuentan con equipos de cómputo que están en malas condiciones, si se utilizan, pero ya no tiene el funcionamiento óptimo, de igual forma los equipos de aula de medios poco se utilizan para el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos por las malas condiciones y la escuela no cuenta con recursos financieros para invertir en ello.

Las formas de transportarse a la escuela son caminando, en camión, automóvil, moto, bicicleta y transporte escolar que pagan los padres de familia y son de su confianza. La parada de camiones se encuentra ubicado en la Av. San Pedro en donde se puede ver a horario de entrada y salida algunos alumnos ya que la mayoría de ellos vive cerca de la escuela y se transporta caminando. Esta primaria se encuentra cerca de la carretera Matehuala y Av. Valentín Amador en su mismo radio de cercanía.

2.7.- Características socio relevantes

Gran parte de los alumnos que atiende esta escuela vienen de la colonia San Francisco que es la más cercana a la institución, pero también vienen de otras colonias cercanas como Praderas del Maurel y Azaleas y de fraccionamientos nuevos como La Lomita, La Virgen, Hogares Populares con un nivel sociocultural medio-bajo.

Los padres y madres de familia desempeñan diferentes trabajos u oficios, como albañiles, carpinteros, herreros, estilistas, comerciantes, empleadas domésticas o amas de casa, hay pocos profesionistas; en varios casos ambos trabajan, en otros el jefe de familia es de sexo femenino, en los dos casos anteriores la mayoría de las veces trabajan todo el día y el niño o niños se quedan bajo el cuidado de un familiar o a veces solos cuidando a hermanitos más chicos y en la mayoría de los casos puede intervenir poco en el proceso educativo.

Cerca de esta escuela primaria se ubica un Jardín de Niños del cual la mayoría de sus egresados llegan a esta institución, también hay una secundaria con turno matutino y vespertino en el cual gran parte de los egresados continúan con sus estudios ahí.

Aproximadamente a 50 metros de las instalaciones de esta escuela se encuentra un Centro de Desarrollo, donde imparten algunos talleres y asisten niños y madres de familia por las tardes. La fiesta que celebran los habitantes es religiosa es en honor a San Francisco el día 4 de octubre, se colocan juegos mecánicos, pólvora y los habitantes colocan puestos de venta de comida mexicana, lo cual ayuda a la economía de algunas familias, aprovechando para la convivencia de los pobladores.

Es habitual ver las bardas de las viviendas con grafitis y por las tardes grupos de jóvenes en las calles platicando y jugando, aunque el centro escolar no se encuentra físicamente en la colonia San Francisco, pero los niños que asisten a la primaria en gran porcentaje pertenecen a este lugar, esta manifestación es parte del entorno en el que se desenvuelve el alumno y por lo tanto llega a haber cierta influencia, pues quieren actuar como ellos. Esta escuela también recibe niños con algunas NEE

(Necesidades Educativas Especiales), principalmente intelectual o con alguna condición como síndrome de Down que están integrados en los diferentes grupos.

2.8.- Características generales del grupo 3°- B

Es un grupo conformado por 30 alumnos de los cuales 19 son niños y 11 son niñas estos de una edad de entre los 7-8 años los cuales tienen características variadas y con diferentes comportamientos, la profesora Nora Isabel Ortega Zavala encargada de este grupo nos comenta que trabaja diferente con los alumnos por cuestiones de que los padres no pueden conectarse y solo mandan las evidencias de trabajo o algunos otros no mandan. Pero de cuestiones de comportamiento no tiene problemas con ninguno de ellos.

Los alumnos se muestran motivados en el desarrollo de las clases, otros más les cuesta adaptarse por el cambio de modalidad, pero algunos padres y profesor están al pendiente para orientarlos. Es un grupo participativo dentro de las actividades ya que presentan variantes ante la resolución de tareas y se encuentran enérgicos en cada clase. Es un grupo cumplidor de acuerdo a materiales que serán usados en la sesión de Educación Física para poder desarrollarla sin ningún problema.

De acuerdo a sus disposiciones del grupo les cuesta trabajar en espacios reducidos ya que muchas veces quieren lanzar los objetos en diferentes tareas más alto o patear, correr lejos, pero no pueden porque muchos de ellos están dentro de la casa y de esta manera se quedan con más ganas de correr de un lugar al otro y desplazarse más libremente a esta hora de educación física ya que es lo que entienden ellos al mencionarles que es esta clase.

Es un grupo observador ya que entienden las consignas con solo verme realizarlas unas veces antes de indicarles que ellos las realicen, les gusta proponer más variantes en cada actividad y con el material que se está usando ya que encuentran muchas más posibilidades de realizar las tareas.

Suelen frustrarse ante tareas difíciles que no les sale varias veces o de plano no pueden realizar, son muy emocionales ya que con su simple rostro lo demuestran y piden el cambio de variante mejor.

Ante la realización de actividades físicas dentro de la sesión suelen cansarse o limpiarse el sudor y argumentan que está cansada la clase. Suelen asistir a la clase en pijama o incluso a veces sin ropa cómoda o sin calzado algunos de ellos para realizar la actividad.

Estas características que tiene el grupo al verlos en las clases se presentan como algo nuevo ya que ellos tienen otra perspectiva de la educación física porque no es lo mismo en las escuelas a estar realizándolas en la comodidad de su hogar, pero dentro de esta pandemia alguna de ellas son válidas ante la situación actual que se vive en este ciclo escolar 2020-2021.

2.9.- Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo.

Al estructurar las preguntas de este ensayo pedagógico se estableció que cada una llevaría a resolver cada respuesta de acuerdo a las vivencias adquiridas a través de la experiencia frente a este grupo y como fue el desenvolvimiento de los alumnos en cada una de las actividades seleccionadas a la resolución de cada una de ellas con la finalidad de dar énfasis en el título principal de este ensayo pedagógico que serían “las formas jugadas para promover la actividad física con un grupo de tercero” para conocer si cumplió su propósito o estamos lejos de afrontar este tipo de situaciones durante este ciclo escolar las preguntas fueron las siguientes:

1. ¿De qué manera las formas jugadas ayudan al desarrollo de los aprendizajes esperados del tercer grado?
2. ¿Cómo adecuar el trabajo de las formas jugadas en casa?
3. ¿La práctica de las formas jugadas permite que los alumnos desarrollen actividad física en horarios extras a la sesión de E.F. virtual?

4. ¿Qué tipos de actividad física pueden favorecerse en los alumnos a través de la educación física?
5. ¿Cómo influye el trabajo de la sesión de educación física desde casa en el proceso enseñanza-aprendizaje del estudiante?
6. ¿La actividad física a través del juego que aspectos de la personalidad estimula? (valores, Tenacidad, trabajo en equipo, socio-motricidad, emociones perseverancia.)
7. ¿Cómo evaluar el aumento de la actividad física a partir de la aplicación de las formas jugadas?

2.10.- Conocimientos obtenidos de la experiencia y de la revisión bibliográfica

En la experiencia que muestra el autor y su paso por la Licenciatura en Educación Física dentro de la BECENE se percató de las materias que más apoyarían en el proceso de formación docente y su práctica, las cuales cumplen más importancia de acuerdo al tema seleccionado preparando al futuro docente para poder llevar a los alumnos una buena transposición didáctica en base a la experiencia.

Con la información recabada estos últimos meses, con los acontecimientos del COVID-19 y las materias acreditadas en el paso por la licenciatura de Educación Física, hubo materias que lograron llamar su interés como lo fueron: Actividad física y salud, El cuerpo, estructura y función, Educación para el uso del tiempo libre, observación y práctica docente, escuela y contexto social. Ya que estas materias siempre presentaron la importancia del desarrollo motriz del alumno para favorecer su aprendizaje, siempre y cuando estos reconocieran a través de las actividades el conocimiento e importancia que tiene realizar actividad física, sus beneficios y mantener activos durante la sesión esta contingencia en la modalidad a distancia.

Debido a la pandemia del COVID-19 los alumnos son víctimas de las redes sociales que en unos casos es favorable para seguir en comunicación, también pueden ser contraproducentes porque los alumnos se encuentran frente a una

computadora, celular o en cama pasando el tiempo, esto sin realizar algún tipo de actividad física, dejándolo a un lado de sus hábitos cotidianos.

Con el apoyo de las formas jugadas que en la opinión (Camí, 2005) “En las formas jugadas se incluye cualquier tarea basada en normas muy simples, sin reglamentación estricta. Pueden no existir normas, ser simplemente una situación problema, un tipo de tarea a realizar o una ejecución cuya realización tiene un carácter lúdico” (p.55).

El alumno puede realizar estas tareas con la finalidad de pasar el rato y poder tener un aprendizaje en cada acción motriz realizada durante su ejecución, con esto recabado se puede evitar la inactividad física dentro de sus hogares y hacer un buen hábito desde su niñez.

La actividad física como afirma (Devís, 2000) “La forma más extendida de entender la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica, Pero la actividad física también es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a la capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza.” (p.12).

La naturaleza corporal que el alumno vaya descubriendo a través de la realización de actividad física, podrá ir haciendo conciencia de lo que es capaz de hacer con sus movimientos y los beneficios que estos tienen en su salud al hacerlo parte de su rutina.

III.- DESARROLLO DEL TEMA

Para ejemplificar lo que se encuentra en este tema, el autor demostró en cada una de las preguntas contrastadas como fue la resolución de cada una de ellas para componer la estimación del tema principal de estudio, se mencionara en cada una de las preguntas utilizadas cual fue la planeación que se utilizó en cada actividad, la secuencia didáctica que se llevó a cabo, con sus respectivos anexos del desarrollo de la actividad aplicada a los alumnos, así mismo una evaluación individual hecha por la plataforma de Google Forms para conocer el pensar de los alumnos sobre la actividad y su experiencia en cada una de las actividades en la modalidad a distancia.

Las actividades son elaboradas con el fin de que los alumnos las puedan desarrollar en su hogar y puestas a su disposición una semana antes de su revisión, de igual forma en las clases en línea se piden los materiales con un tiempo de anticipación de 4 días ya que se envían un día lunes para ser usadas el día viernes.

Las evaluaciones hechas en cada una de las actividades surgen del interés de conocer si las actividades son del agrado de los alumnos y saber si se cumple el propósito del tema de estudio que es el favorecimiento de la realización de actividad física y son favorables para llevar a cabo en su vida cotidiana. De esta forma encontramos la evaluación diagnóstica hecha por el autor al grupo, que es conocer si están aprendiendo los educandos mediante las formas jugadas el aprendizaje esperado y propósito de la actividad al realizar un poco de actividad física.

Las formas jugadas y el juego son actividades mediadoras que permiten no solo alcanzar plenamente los objetivos educativos, si no también que el niño se exprese como ser humano en formación, avanzado en su socialización y disfrutando con alegría de las actividades físicas. (Aquino Casal, 1996, pág. 37)

Así la actividad física que los educandos realicen será de gran ayuda en el transcurso de este tema con la finalidad de evaluar si realizan actividades físicas para mejorar sus hábitos y salud, utilizándolo como mediador para en un futuro, no

ser víctimas de la inactividad física y alguna enfermedad crónica que se pudiese desarrollar haciendo conciencia y evitando se pudiese presentar en alguna etapa de su vida.

En los niños y niñas, la actividad física es espontánea y toma forma de juego. Con el movimiento cubren muchas de sus necesidades físicas, psicológicas y sociales para un adecuado desarrollo. La infancia y especialmente, la juventud son periodos clave para garantizar un estilo de vida activo el resto de su vida. (Devís Devís, 2000, p.28)

Esto se trabajó con ellos de dos maneras de acuerdo con el temperamento de la pandemia y la modalidad a distancia se hicieron con 3 sesiones de trabajo, enviando y recibiendo videos de evidencia de la actividad con unas preguntas a responder, de otra forma las otras 4 actividades fueron trabajadas en clases en línea por video llamada de WhatsApp y al final se enviaban unas preguntas por un link de Google Forms.

3.1.- De qué manera las formas jugadas ayudan al desarrollo de los aprendizajes esperados del tercer grado

En el desarrollo de esta actividad el autor demostró como solventar los aprendizajes de educación física en la modalidad a distancia, por medio de las formas jugadas para que los alumnos no perdieran estos beneficios motrices que pudieron adquirir en sus clases presenciales.

Un aprendizaje clave es un conjunto de conocimientos, practicas, habilidades, actitudes y valores fundamentales que contribuyen sustancialmente al crecimiento integral del estudiante, los cuales se desarrollan específicamente en la escuela y que, de no ser aprendidos, dejaría carencias difíciles de compensar en aspectos cruciales para su vida. (SEP, 2017)

Por medio de esta actividad mediante la estrategia de las formas jugadas (Navarro, 1993) aclara que:

Las formas jugadas constituyen un tipo de juego, de estructura muy simple que no posee en si una intención de juego propiamente dicha, sino más bien se ubica en un punto intermedio entre el ejercicio y el juego y se orienta al aprendizaje, la adaptación y acondicionamiento de una tarea. (p.51)

Se presenta esta actividad con materiales facilitadores para su realización con utensilios que se encuentran al alcance en su casa y con la opción de presentar variantes en el desarrollo de esta actividad.

Actividad: “De un lado a otro” (Véase anexo 4)

Periodo de aplicación: semana 11 del 2 al 6 de noviembre.

Se envió la actividad los días lunes por la mañana para que los alumnos la efectuaran en el transcurso de la semana y recibirla los días viernes de esa misma semana.

Propósito o Intención Didáctica: Favorezcan la manipulación de objetos; se recomienda cambiar la altura, la distancia y la velocidad de realización. Determinar cantidad de acciones a realizar, de acuerdo con el espacio o tiempo del que se dispone (antes de llegar a..., en menos de..., etcétera).

En esta actividad llamada “de un lado a otro” se empleó para que los alumnos logaran ubicarse en un lugar estimando, si realizaban conscientemente sus desplazamientos ya fueran estos rápidos o lentos.

La actividad consistía en que el alumno y un miembro de su familia tuviesen dos palos de escoba, en el cual a una distancia corta intentaran el cambiar de lugar, ocupando el palo del otro sin que este callera al suelo, con la simpleza que este tuviera pasamos a cambiar la distancia entre un palo al otro, haciéndolo más lejano. De esta manera el alumno se ubicaría en un tiempo en el cual realizaría su desplazamiento más rápido para que el palo no cayera, comparando así la velocidad de su movimiento y la alteración que este tuviera al cambiar de distancia el palo.

Como variante el autor agregó el implemento de una pelota, la cual se pondría en la línea media de un palo a otro, la variante consistía en tratar de anotar gol (pegarle a la pelota antes que el rival) al hacer el cambio de lugar, quien ganara el golpe a la pelota se marcaría como gol.

Revisando las evidencias de los alumnos en fotos y videos se apreció que algunos de ellos ponían algunas variantes a las actividades que les parecían convenientes, lo cual está bien ya que uno de las características de esta estrategia de las formas jugadas es:

Son formas jugadas aquellas acciones que, planteadas con un sentido didáctico de juego, retoman movimientos que el ser humano va adquiriendo naturalmente en su desarrollo y que realiza de manera espontánea: caminar, correr, saltar, empujar, lanzar objetos y muchas otras. Estos movimientos no son ejercicios porque no se da ni forma técnica, ni posiciones preestablecidas, ni un modelo que deba imitarse o repetirse. (Glosario de educacion fisica, 2018)

Esto nos permite que los alumnos al recibir la actividad y se establezca una manera de realizar y trabajar de acuerdo a esas consignas establecidas, también pueden experimentar variantes que a su manera le faciliten más la actividad o le encuentren más gusto a realizarla, esto sin perder el principal propósito de la actividad que es recorrer distancias corriendo y estableciendo un tiempo de llegada más rápido o más lento, manipulando el palo de escoba a su manera. Algunas variantes que agregaron los alumnos en las evidencias de trabajo en casa fueron también las siguientes:

El alumno Dante utilizó los palos de escoba al cambiarse de sitio como si fueran palos de hockey para meter la pelota dentro de una portería, con la ayuda de su mamá realizó la actividad manteniéndose activo y feliz durante la actividad. (Véase anexo 5)

El alumno Cesar incluyó en la actividad dos balones y pateo primero para después correr hacia el otro palo de escoba, con la ayuda de su hermana realizó la actividad y en el video se mostró muy enérgico. (Véase anexo 6)

La alumna Vania equilibrio el palo con la palma de su mano, equilibrándolo y cambiando un poco lo que se pidió, pero dejando a su creatividad el uso de otra variante que experimento. (Véase anexo 7)

Después de tener las evidencias de trabajo de los alumnos se envió una pequeña encuesta sobre la actividad por medio de la plataforma de google forms, para saber cómo se habían sentido los alumnos al realizar la actividad y que pensaban sobre ella.

Las preguntas fueron:

¿Te gusto la actividad?	¿Qué aprendiste al realizar la actividad desde tu casa?	¿Cuál movimiento realizaste más veces?	¿Qué se te dificultó más de la actividad?	¿Al realizar la actividad más veces, lograste mejorar los movimientos?
-------------------------	---	--	---	--

Al recibir las respuestas de esta encuesta de un mínimo de 10 alumnos se logró rescatar información para saber si los alumnos habían aprendido algo sobre la actividad y si su propósito se había cumplido. A lo que los alumnos contestaron:

El 100% que les había gustado la actividad, en la pregunta: ¿Qué aprendiste al realizar la actividad desde tu casa? respuestas que fueron diferentes y que cada quien considera que eso fue lo que trabajaron. (Véase anexo 8)

Resalto tres respuestas de diferentes alumnos con el propósito de saber si supieron identificar que pudieron trabajar por medio de su experiencia en la actividad y así el autor identificar si se logró su intención didáctica que se trabajó para mejorar la manipulación de objetos en un determinado tiempo.

- Kevin: A ser más rápido, al equilibrio
- José: coordinación y velocidad
- María: Equilibrio y rapidez.

En estas respuestas se contrasto que los alumnos saben que hicieron uso de la coordinación en alguna parte de la actividad en sus movimientos realizados al llegar al palo antes de que este se caiga, también al correr, al cambiar la distancia del palo tenían que hacer uso de su velocidad (Ortiz Rodriguez, 2004) la define como “La capacidad de reaccionar y realizar movimiento ante un estímulo concreto, en el menor tiempo posible, con la mayor eficacia y donde el cansancio aún no ha hecho acto de presencia.” realizarlo con rapidez para lograr llegar a él, soltar el palo, pegar a la pelota necesita determinar sus patrones básicos de movimiento con rapidez para tener éxito en el desarrollo de la actividad.

Como segunda pregunta el autor se interesó en saber si los alumnos habían podido realizar la actividad y cuál era su dificultad al realizarla respuestas que a cada uno se le presento una dificultad diferente. (véase anexo 9) Algunas respuestas fueron las siguientes ¿Qué se te dificulto más de la actividad?

- Alexia: Cuando solté uno de los palos para alcanzar el otro y que no se cayera.
- María: Meterle gol a mi mamá

- Cesar: Equilibrio y concentración

Al analizar estas respuestas podemos tomar en cuenta el sentir y motivación que tuvieron los alumnos como lo difícil que se les presento, la realización de esta actividad ya que como futuro docente se debe considerar lo que define (Devís Devís J. , 1997):

Los profesores-as deberían tener en cuenta algunas ideas fundamentales que pueden influir en la participación de los alumnos-as. Como ejemplo podemos presentar algunas:

- Todos los alumnos-as son importantes;
- Todos los alumnos-as pueden ser buenos en la realización de ejercicio físico;
- Todos los alumnos-as pueden aprender;
- Todos los alumnos-as pueden hacer progresos;
- Todos los alumnos-as pueden tener éxito;
- Todos los alumnos-as pueden encontrar satisfacción en el ejercicio físico
- Todos los alumnos-as pueden adquirir confianza. (pág. 52)

Teniendo a este gran referente encontramos el valor que tiene la respuesta de cada alumno dando la importancia de las actividades efectuadas a distancia por los alumnos, conociendo las dificultades que encuentran ellos o también si no encontró en la actividad dificultades.

Pasamos a la última pregunta que nos responde si tuvo o no problemas ¿Al realizar la actividad más veces, lograste mejorar los movimientos? (Véase anexo 10)

En esta última pregunta se contrasto que un 50% de los alumnos “si se sintieron mejor y vieron que les salía mejor el movimiento al realizarlo más veces sin ningún problema”. Mientras que el otro 50% “les faltó un poco para poder mejorar los movimientos”.

Con estas preguntas y lo propuesto dentro de la actividad queda claro que solo la mitad de este grupo pudo tener influencia en el aprendizaje esperado de la actividad por la ejecución que cada movimiento presentara, obteniendo así una ganancia satisfactoria en su aprendizaje.

Las actividades recibidas, las respuestas obtenidas en los formularios, se puede llegar estimar en esta actividad mediante una evaluación hecha por el autor en lo visto en las evidencias de las tareas realizadas por los educandos, esta tabla que presento a continuación. (Véase anexo 11)

La tabla nos muestra que dos alumnos realizaron la actividad de manera excelente que es causa de los cuatro puntos de valor que obtuvieron al realizar la actividad que fueron María José y Dante. Mientras que los demás obtuvieron 3 puntos de valor al realizar la actividad, que se muestra como “Muy Bien” por no obtener o realizar un punto establecido, estos puntos que use a mi consideración para saber si habían logrado el aprendizaje esperado los alumnos del 3° B.

Un alumno se mostró regular en la actividad por obtener dos puntos que son muestra de algo que faltó en su aprendizaje realizado mediante la actividad, ya que no presento una variante y al realizar la actividad no logro golpear el balón y llegar a sostener el palo antes que este cayera. Pero se presentó motivado y supo ubicarse de un lugar a otro sin tener problema como chocar con el otro participante de la actividad.

Como conclusión a la actividad se reconoce que la estrategia de las formas jugadas puede cumplir las necesidades del aprendizaje esperado durante la actividad, ya que estas potencializan el desarrollo motor en los alumnos, abriendo a la posibilidad de añadir sus variantes para no hacer tan tediosa la actividad, descubriendo así diferentes formas de realizar y conocer su potencial motor mientras se divierten.

Esta actividad se podría realizar con mayor influencia y bajo la supervisión del profesor en la escuela, pero ante los momentos que se viven ahora, ayuda a seguir trabajando arduamente en las actividades para seguir potencializando el

descubrimiento de nuevas habilidades motoras que el alumno pudiera descubrir en el desarrollo de la sesión y poder seguir realizando con seguridad plenamente plasmada en la efectividad de sus movimientos.

3.2.- Cómo adecuar el trabajo de las formas jugadas en casa

Para desarrollar esta actividad y contestar esta pregunta el autor pone en contexto de lo que son las formas jugadas aplicadas en el hogar como menciona (Pieron, 1988) “Intentar alcanzar objetivos de desarrollo y de aprendizaje, no significa necesariamente aburrimiento; el placer no queda excluido, ni tampoco el disfrute, la distracción, en un ambiente positivo y agradable de participación”. Ponemos en contexto de la situación actual vivida en el país por el SARS-COV-2 para decir que aun que el alumno se encuentre en su casa y sin muchas variantes de juego por las delimitaciones que puede tener en el espacio de juego de su hogar, se queda sin recursos para pasar el tiempo y des aburrirse, sin poder salir a divertirse a la calle, parques o amigos.

La actividad a continuación presentada fue realizada con la intención de tener variantes y ser ingeniosos en casa para poder pasar un momento de diversión, aprendizaje y actividad física en el hogar y algunas de las respuestas a esta actividad por parte de los alumnos que la realizaron en la modalidad a distancia.

Actividad: golpe perfecto (Véase anexo 12)

Fecha de aplicación: 7-11 diciembre 2021

Aprendizaje Esperado: Distingue las posibilidades y límites de sus habilidades motrices al reconocer los elementos básicos de los juegos, con la intención de ajustar el control de sí.

Durante él envió de esta actividad que fue planeada para que los alumnos en su hogar pudieran tener el control de si médiante sus movimientos, pero tirando de algún objeto encontramos algunas imágenes de los alumnos realizándolas como lo era cruzar en zig-zag entre los vasos y al llegar al punto final tirar del palo contra las fichas, rebotando antes en la pared y pasando entre dos botellas que simulaban la portería y algunos otros que modificaron un poco la actividad.

Las actividades efectuadas por los alumnos con sus respuestas de cómo fue que desarrollaron esta actividad fueron las siguientes:

Alan Santiago: (véase anexo 13)

Que presenta como realizo en su video cuando se desplaza en zig-zag entre botes y posteriormente pega con el palo a la ficha para pasarlo entre unos botes, realizando esto mismo movimiento hasta perfeccionar el tiro, al tener respuesta de las preguntas que se le pidieron en la actividad el alumno contesto... (Véase anexo 14),

- 1.- ¿Qué estrategia implementaste para realizar el tiro? En diagonal.
2. ¿Si practicas más puedes mejorar tu tiro? Si
3. ¿Piensas que esta actividad te puede servir como ejercicio? ¿por qué? Si porque corro en zig-zag y mejoro mi tiro.

En su respuesta a la pregunta que fue ¿Piensas que esta actividad te puede servir como ejercicio? Nos dice: “si, porque corro en zig-zag y mejoro mi tiro” el alumno en base en su experiencia denota que identifico que al correr esto presenta un tipo de ejercicio y que en esta tarea hace actividad física mientras perfecciona su tiro.

El siguiente alumno Bryan Alexander realiza la actividad sin ningún problema, sustituyendo el palo por un tubo de cartón largo, la ficha por una pelota y también cambia el rebote contra la pared para hacerlo rebotando la pelota contra una lavadora para lograr tumbar los envases con precisión, poniendo a su creatividad el desarrollo de la sesión con los implementos y recursos que tiene en su hogar dejando el margen a la imaginación. (Véase anexo 15) En sus respuestas nos muestra...

- 1.- ¿Qué estrategia implementaste para realizar el tiro? Movimiento de mano
- 2.- ¿Si practicas más puedes mejorar tu tiro? si
- 3.- ¿Piensas que esta actividad te puede servir como ejercicio? ¿por qué? Me ayuda a mejorar. (véase anexo 16)

En la pregunta número 1 que ¿cuál es la estrategia que utilizo para tumbar los envases? fue “el movimiento de mano”, mientras que la tercera pregunta no queda muy clara para saber si esta actividad le sirvió como actividad física, ya que nos responde “porque me ayuda a mejorar” y no el sí o el no. esto deja como cuestionamiento del porqué de la brevedad en la respuesta de los alumnos tal vez si fueran más amplias sus respuestas se podría conocer cada detalle que el alumno nos pudiera mostrar al realizar la actividad.

La siguiente alumna Vania se mostró motivada en la realización de la actividad desplazándose varias veces en zig-zag ya que al llegar al punto final donde utilizo unas botas para simular la portería en la que pasaría entre ellas la ficha, no pudo realizarlo a la primera ocasión, pero al no tener éxito en la precisión del golpe insistió y se mostró muy alegre al lograrlo. (Véase anexo 17) Las respuestas a sus preguntas fueron las siguientes...

- 1.- ¿Qué estrategia implementaste para realizar el tiro? Pegarle fuerte.
- 2.- ¿Si practicas más puedes mejorar tu tiro? Si porque después de pegar varias veces pude.
- 3.- ¿Piensas que esta actividad te puede servir como ejercicio? ¿por qué? si porque me muevo. (Véase anexo 18)

En las actividades recibidas de los alumnos se muestra como cada uno de ellos logra solventar las instrucciones de la actividad, modificando un poco su realización, pero sin perder el objetivo y finalidad que tiene la tarea encomendada durante esta semana.

El espacio donde se ubican para realizar las tareas es un espacio pequeño en algunos alumnos mientras que en otros si logran desplazarse con mayor soltura, pero una de los beneficios que logran tener la estrategia didáctica de las “formas jugadas” desde casa es el simple hecho que se puede realizar en cualquier espacio y con la ayuda de cualquier material a su alcance, sin perder lo importante que es el aprendizaje de educación física desde su casa,

“¿Qué significa aprender en Educación Física Escolar? - Aprender es adquirir los objetivos de aprendizaje... El curso de educación física para todos no es un entrenamiento preparatorio de una competición... Además, aprender en Educación Física quiere decir...adquirir algunas nociones relacionadas con las prácticas que se viven, un saber relacionado con el funcionamiento corporal, con la eficacia de los movimientos, con las reglas del juego.” (Florence, 1991, pág. 60).

Como finalidad y evaluación a esta actividad por parte del autor mostro como fue que noto en los alumnos su desarrollo de la actividad. (Véase anexo 19)

Así que en la evaluación desarrollada al grupo y después de revisar las actividades se llegó a la conclusión que el 100% realizo la actividad con motivación ya que se mostraba sonriente antes de comenzar y en el desarrollo de la actividad.

De igual forma el 100% de los alumnos logro desplazarse sin problemas entre los conos, moviéndose acordemente y sin ningún error. El 100% también adaptó la actividad de acuerdo a sus recursos y el espacio con el que contaban para la realización de la actividad.

Mientras que solo la mitad del grupo 50% tuvo éxito en pasar la ficha entre las botellas más número de veces sin ninguna dificultad.

Conclusión:

A lo que queda como conclusión a esta pregunta que el trabajo de las formas jugadas si se pueden adaptar al hogar ya que son formas jugadas simple que para Márquez: “En realidad todas estas denominaciones de formas jugadas simples, vienen a decir lo mismo: juegos con baja organización, mínimas reglas, normalmente de escasa temporalidad y alto contenido perceptivo motriz y de factor de ejecución, buscando rentabilidad en el aprendizaje”. (1998. p. 25)

Esto con la finalidad de crear un ambiente sano y de poco estrés en los alumnos que al estar expuestos a una situación que nunca habían estado, así como los padres de familia que acompañan en su elaboración de las tareas, puede crear menos estrés y más motivación de realizar las actividades libremente en su hogar.

Mi estrategia aplicada y el diseño de las actividades que se trabajan en la sesión son diseñadas considerando el espacio en el que los alumnos pueden ejecutar las tareas motrices que se le presenten, ya que dentro del perfil de egreso se debe tener en cuenta la competencia didáctica de la educación física que como nos define (SEP, 2002):

Impulsa el desarrollo de habilidades motrices a través de distintos recursos, con el fin de que niños y adolescentes desplieguen un aprendizaje motriz amplio y diversificado, así como un pensamiento estratégico para actuar en forma conjunta en el área donde se desarrolla la práctica y en la solución de tareas comunes. (p. 50)

El desarrollo de estas actividades en el espacio de practica deja como finalidad la solvencia de los aprendizajes de los alumnos, que al encontrarse en su hogar dificulta la posible corrección en actividades que no se están desarrollando como las indicaciones lo mencionan, la poca percepción al grabarse ellos mismos con un celular y teniendo poca visión de todos y cada uno de sus movimientos para calificar de mejor forma si realiza del todo bien las tareas motrices empleadas en la actividad.

3.3.- La práctica de las formas jugada permite que los alumnos desarrollen actividad física en horarios extras a la sesión de E.F. virtual

En esta primera clase en línea nos presentó esa gran oportunidad después de estar gestionando durante algunos meses esta clase, pero de acuerdo al último consejo técnico que se presentó en enero se llegó a un acuerdo que los profesores de aula empezarían a trabajar más con el profesor de educación física para poder ponerse de acuerdo y darles un espacio en la semana para realizar alguna actividad.

Al tener este sustento aprobado por el director nos acercamos más a la maestra de aula para llegar a un acuerdo de la sesión y pactamos que nos prestaría los viernes siempre y cuando ella no tuviera problemas con los alumnos en sus clases, dividió al grupo en tres grupos ya que nos comentó que solo 15 alumnos se conectaban ese día.

Presentamos la planeación de la clase de ese día y el material que utilizaríamos durante la sesión para que los alumnos lo pudieran elaborar durante la semana.

La actividad que utilizamos fue la actividad de “cuadrupedias” (véase anexo 20) donde se pidió 4 piezas de cartón de 15x 15 cm y un espacio para poder desplazarse.

Fecha de aplicación: viernes 5 febrero

Aprendizaje Esperado: Toma decisiones respecto a cómo ubicarse y actuar en distintos juegos individuales con el fin de solucionar situaciones que se presentan en cada uno.

Propósito o Intención Didáctica: Explora distintas posturas y las aplica a situaciones de juego en las que debe proponer nuevos esquemas de movimiento para lo cual utiliza la combinación de sus habilidades motrices.

Con ayuda de esta estrategia didáctica resolveremos el acontecer de los hechos suscitados durante esta sesión en línea, (Díaz, 2010): “Para que todo esto suceda es necesario que las estrategias de enseñanza sean diseñadas de tal manera que

estimulen a los estudiantes a observar, analizar, opinar, formular hipótesis, buscar soluciones y descubrir el conocimiento por sí mismos”.

Desarrollo de la clase:

Durante esta clase la maestra nos dividió al grupo en 3 pequeños grupos, dos de 5 y uno de 4 alumnos.

Con el primer grupo que se trabajó que eran los alumnos Aron, Dante, Isaac y Alexia comenzamos con un breve calentamiento, empezando a activarnos que fue movimiento de pies, rodillas, cadera, brazos, cabeza y codos. Se preguntó al primer grupo si cumplía con el material que se había pedido en la semana que eran los 4 cuadros de cartón, a lo que todos contestaron que sí y lo mostraron a la cámara. Esto mismo se repitió con los otros grupos también.

Al comenzar con la manipulación de los objetos les pedí y mostré con mi mismo material elaborado como se acomodaría, puse el material en el suelo y les pedí que lo distribuyeran en línea recta uno separado del otro, comenzamos corriendo en Zig Zag entre los cuadros, pasando posteriormente a la variante de realizarlo brincando cada uno de los cuadritos por un número de 6 veces seguidas. Pasamos a utilizar dos de los cuadritos de cartón y colocarlo en los pies para desplazarnos de esa manera, alumnos no tuvieron ningún problema al desplazarse de esta forma ya que se les pregunto antes de pasar a la siguiente variante de la actividad y se notaban entusiasmados. (Véase anexo 21)

Ahora lo realizarían sentados sobre un cartón desplazándose sin ayuda de las manos solamente con los pies, los alumnos batallaron un poco al realizarlo de esta manera porque el cartón se atoraba en el suelo y no podían avanzar y optaron por usar las manos para poder avanzar mejor. Al terminar de realizarlo se preguntó - ¿Cómo se les había hecho realizarlo de esta forma?... Las respuestas fueron las siguientes la alumna Alexia nos mencionaba que era “fácil, pero difícil porque se atoraba”.

Mientras que el alumno Aron nos decía que se le hacía “Muy fácil”. Cambio la actividad a la siguiente variante donde se puso a su criterio que ellos eligieran.

- ¿Cómo lo realizarían ustedes ahora algún desplazamiento con los cartonés?

El alumno Isaac nos dio la variante de realizarlo con pies y manos, se pasó a esta variante y los alumnos se mostró que, si presentaban dificultades en desplazarse ya que ocupaban un poco más de fuerza al mover un cartón hacia adelante, coordinando pies y brazos para no dejar ningún cartón atrás. Observé como lo realizaban por 3 desplazamientos de un lugar a otro y se notaba que se cansaban de los brazos y apoyaban un poco con las rodillas, se mantuvieron motivados y se felicitó a los que realizaban con mayor desempeño.

Se pasó a la siguiente variante donde ahora se les indico como lo realizarían y seria poniendo dos cartones en los pies y poner los brazos en el suelo, arrastrando pies hacia el abdomen y volviendo a estirar por 10 repeticiones. Durante esta actividad se notaban ya un poco cansados ya que era más esfuerzo físico por trabajar el abdomen, pero nada difícil por el número de repeticiones que eran pocas.

Se cambió a la siguiente actividad donde realizarían un poco de velocidad de reacción y lateralidad, se colocaron 3 cartones al frente del alumno y se les pidió que realizaran un trote leve y a la señal e indicación tocarían el cartón que se indicara, estos podrían ser izquierda, derecha, en medio, giro y cuadro de en medio. Lo realizaron durante 6 veces hasta que los alumnos se mostraron más cansados, se pidió que se acercaran a la cámara de sus aparatos para platicar de la actividad realizada, se les pregunto...

- ¿Cómo se sentían al realizar esta actividad?

La alumna Alexia respondió que se sentían “Cansados porque no habíamos hecho ejercicio “, mientras los demás alumnos dijeron lo siguiente:

- Dante: sudados.

- Isaac: BIEN
- Aron: Fuertes por los ejercicios

Para finalizar me despedí de los alumnos diciendo que esperaba verlos pronto para otra clase, que se cuidaran mucho y trataran de hacer ejercicio para que la próxima vez no se cansaran.

Me prepare para la siguiente clase que sería con el segundo grupo Mariel, Kevin, María, Alan y José... Comenzamos con un calentamiento y posteriormente pasamos a la actividad donde se realizaron las mismas variantes y de igual manera del grupo primero los alumnos batallaron para desplazarse sentados en el cartón, no porque fuera difícil o no pudieran realizarlo si no porque el cartón se atoraba, al realizarlo yo varias veces me percate de eso.

En la variante de usar los cuatro cartones y desplazarse con 4 puntos de apoyo (Véase anexo 22) los alumnos comentaron al preguntarles

¿Qué se les dificulto de esta variante?

- Kevin: Que utilizamos más fuerza.
- Mariel: Que los cartonés se quedan atrás

Pasamos a la última actividad de velocidad de reacción y los alumnos no tuvieron ningún problema, solo batallaban cuando agregaba la indicación de dar una vuelta y tocar alguno de los cartones ya fuera derecha, izquierda y atrás. Termine la clase con la vuelta a la calma sin dejar de lado el invitarlos a realizar ejercicio fuera de la hora de clase en su tiempo libre.

Para terminar con esta actividad de cudripedias concluimos con el último grupo, el número tres que eran los alumnos Vania, Renata, Kimberly y Dahiana, con lo que de igual forma que los anteriores grupos se realizó la actividad sin ninguna dificultad en especial de que mientras se realizaba el recorrido en Zig-Zag la alumna Dahiana

nos interrumpió para decirme que no podía correr porque no tenía mucho espacio y se le sugirió brincar adelante y atrás de un cartón e igualmente haciéndolo de derecha a izquierda. Durante el desarrollo de la sesión estuve pendiente de la alumna al igual de los otros alumnos para ver si podía realizar todo lo que iba indicando en la clase, dando variantes o maneras de realizarlo en el espacio con el que ella tenía.

Termino la sesión con el grupo y se despidió a los alumnos, deseando vernos pronto e invitándolos a realizar ejercicio mientras pudieran para beneficio de su salud. Platiqué con la maestra de aula y le pedí si podría enviar unas preguntas a los alumnos sobre la clase y me comentó que sí, las preguntas fueron enviadas por WhatsApp en un link que en el transcurso del día y fin de semana los alumnos contestaron.

Al revisar las respuestas de la actividad estas fueron unas de las respuestas de cada pregunta:

1.- ¿Tuvo gusto por la actividad?

A la que el 100% de los alumnos contestaron que si

2.- ¿Lograste desplazarte con los cartones de todas las formas indicadas?

En esta pregunta el 71.4 % (10) de los alumnos si lo logro, mientras el otro 28.6 % (4) alumnos solo a veces lo pudo lograr. (véase anexo 23)

3.- ¿Realizas alguno de estos movimientos en tu casa? ¿Cuál?

Respuestas:

- Este. de la foto
- La toalla
- No
- deslizarse sobre el cartón
- Girar caminar saltar desplazarme

- Si al jugar
- Todos
- El de manos y pies
- Si el de gatear
- El de rodillas con arrastre
- Si
- Saltar en ranitas
- si, el de sentarme en el cartón
- No

En las respuestas se encontró que el 80 % de los alumnos si realizan estas actividades, mientras que el otro 20 % de los alumnos no.

4.- ¿Podrían servirte para realizar ejercicio en casa?

El 93.3 (14) de los alumnos contesto que, si podría servir para realizar actividad física en sus hogares, mientras que solo el 6,7 % (1 alumno) no le podría servir. (Véase anexo 24)

5.- ¿Los realizarías para mantenerte activo en casa durante esta pandemia

Respuestas de los alumnos:

- Si porque no puedo salir
- Si
- Si porque me servirían para no estresarme tanto y como condición física
- si para des estresarme un poco.
- Si porque estoy en movimiento ayudando en casa
- Por mi salud
- Para mantenerme bien
- Porque es divertido
- Si porque me hará fuerte.

- Saltar y correr
- Si para no aburrirme
- Sí para no aburrirme
- sí, porque me ayuda a mi salud
- Por qué esta divertido y hago ejercicio

Conclusión:

La OMS (Organización mundial de la salud) nos menciona que se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exijan un gasto de energía, como lo son momentos de juego, trabajo, formas de transporte activas y actividades recreativas.

Sabiendo que lo realizado durante esta actividad se considera actividad física por todo lo hecho durante las tareas y variantes vistas en la actividad a lo cual los alumnos mencionan que realizan más de estas actividades durante su tiempo libre y horario extra escolar.

En esta pregunta nos damos cuenta que los alumnos si identifican que esta actividad les puede servir para realizar algún ejercicio en su casa y de igual manera desarrollarlo en un horario extra a sus clases durante esta pandemia y ayudara a mantenerse activos y no aburrirse tanto encerrados en casa.

Se debe entender que la actividad física y la salud, como parte fundamental de la Educación Física de los escolares... surge una gran preocupación por desarrollar una actividad física saludable y controlada desde un punto de vista físico-biológico... no solo como una medida preventiva, sino especialmente como un fenómeno educativo-cultural, siendo responsabilidad de los docentes el conseguir que dichas actividades generen buenos hábitos corporales vinculados con la salud. (Fraile Aranda, 1998, pág. 56)

Como futuro docente es importante guiar a los alumnos a mejorar su salud para tener una mejor calidad de vida y esto mejor con hacer conciencia y guiando en el interés de realizar actividades físicas fuera del horario escolar y durante esta pandemia. Y nada mejor que invitándolos a cada sesión y realizar un poco de actividad física mediante estas actividades que les pueden servir y buscar alternativas de encontrar su gusto y seguir practicándolas.

3.4.- Qué tipos de actividad física pueden favorecerse en los alumnos a través de la sesión de Educación Física

Para responder esta pregunta indagaremos en las lecturas vistas durante el transcurso por la BECENE ya que la materia de actividad física y salud I Y II, siempre se tuvo énfasis en la salud de los alumnos y poder tener influencia en ellos por realizar actividad física fuera y durante la sesión de educación física para Devís esto es importante por la razón de que ayudan en la salud de los alumnos:

La actividad física orientada al bienestar es para todas las personas porque todas ellas pueden realizar algún tipo de actividad de la que pueden obtener beneficios saludables. A modo de orientación general destacamos que se trata de una actividad física:

- Adaptada a las características personales.
- De moderada a vigorosa, es decir, entre una intensidad que permita a cualquier persona una práctica constante durante largo tiempo y otra intensidad que lleve a la sudoración y el jadeo en la respiración. Habitual y frecuente de manera que forme parte del estilo de vida de las personas.
- Orientada al proceso de la práctica más que al producto o excelencia satisfactoria.
- Relacional, es decir, que permita la interacción
- Respetuosa con el medio ambiente positiva entre las personas.
- Favorecedora de la autonomía intelectual relativa a la actividad física y la salud y del desarrollo de habilidades sociales que sirvan para llevar una vida mejor. (José, 2000, pág. 16)

De esta forma la siguiente actividad favorece por medio de las formas jugadas la actividad física en los alumnos del tercer grado grupo B, ya que durante la

realización de la actividad los alumnos realizaron actividades físicas presentadas de la siguiente manera...

Actividad: “Balanceando ando” (Véase anexo 25)

Componente pedagógico: desarrollo de la motricidad

Fecha de aplicación: viernes 19 de febrero

Aprendizaje Esperado: Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan.

Desarrollo de la actividad: Durante el desarrollo de esta actividad nos distribuimos al igual que la primera sesión en línea la maestra de grupo nos permitió trabajar con los alumnos dividiéndolos en 3 grupos para así llevar la sesión en tres clases.

La primera sesión fue con los alumnos Aron, Dante, Isaac y alexia.

Con los que se trabajó la actividad con un breve calentamiento para pasar después a la manipulación de los objetos, se pidió que mostraran el material para ver si todos contaban con él, al ver que lo tenían se les pidió que colocaran la agujeta dentro del orificio del rollo e hicieran un nudo ya que un alumno aun no tenía el material listo.

Después pasamos a la distribución de los vasos, se pidió que colocaran los vasos en línea recta separados uno de otro, colocando los cuatro papeles que se habían encargado con su respectivo papel, colocando así un papel en cada uno de los vasos. Se pidió a los alumnos que manipularan el rollo con la agujeta con la mano derecha entre los vasos avanzando así sin tirar ninguno de ellos, si se tiraba un vaso deberían de realizar una actividad física que se presentara en el papelito.

Al realizar la actividad se cambió de manera de manipular el rollo haciéndolo con la mano izquierda y repitiendo lo mismo, realizando la actividad física. (Véase anexo 26)

Al ver que los alumnos ya habían terminado la ejecución de la tarea se les pedía acercaran a la cámara para cambiar la forma de manipular el rollo de papel.

Al preguntar cómo se habían sentido al realizar esta ejecución me mencionaron que era muy fácil y pasamos a cambiar la forma de balancear el rollo, esta vez lo haríamos con la cabeza colocando el rollo en ella sin usar las manos, balanceando el rollo entre los vasos en sig sag y de la misma forma, si uno de ellos tiraba algún vaso realizaría la actividad que este mencionara en el papel dentro del vaso. (Véase anexo 27)

Se preguntó a los alumnos si tenían alguna variante que quisieran proponer:

¿De qué otra forma podemos realizar esta tarea?

- Isaac: pateando el rollo

Se le dijo al alumno que nos mostrara como y posteriormente indique a los alumnos que lo realizaran como su compañero. Algunos alumnos batallaron al realizarlo y otros no tuvieron ningún problema para dominarlo intercalando pie derecho e izquierdo.

Como ultima tarea a realizar se haría ahora con la cadera, flexionando un poco los pies para estar un poco más abajo y balancear el rollo, algunos alumnos como Dante tuvieron problemas al realizarlo de esta manera por utilizar una agujeta un poco corta al cual sugerí solo poner el cordón en el ombligo para que alcanzara, pero el busco la forma de hacerlo y se puso en 4 puntos de apoyo para poder balancear el rollo. Al terminar esta clase me despedí del grupo sugiriendo realizaran algunos de estos ejercicios mientras se encuentran aislados en casa.

Pase con el siguiente grupo que eran Mariel, Kevin, María, Alan y José con el cual trabajamos de la misma manera la actividad balanceando el rollo entre los vasos con mano derecha e izquierda, cabeza y cadera. Se preguntó en la clase ¿Con que otra parte del cuerpo lo podríamos realizar?

- María: con el pie

Le pedí nos mostrara como y era una forma muy difícil que incluso la alumna no pudo realizarlo con mucha efectividad, pero lo realizo que era lo importante, les pedí a los demás alumnos lo realizaran y así llevaran su equilibrio a otra dificultad sin

obstaculizar sus sugerencias de la actividad y sin decir que no se puede, motivándolos a realizar la tarea sin ponerles alguna barrera que delimitara su potencial motor.

Para concluir la sesión pasamos con el último grupo que lo conformaban Vania, Renata, Kimberly y Dahiana, al pedirles me mostraran su material todas contaban con el y les pedí lo acomodaran, primeramente, yo les mostraba y posteriormente los alumnos lo realizaban. Estaba todo listo y pasamos a ejecutar la tarea, las alumnas se mostraban muy felices al realizar la actividad y no presentaron dificultad al realizarla, pasamos a lo último de la clase y una de las alumnas se tomó tiempo para hidratarse mientras sus compañeras realizaban el balanceo. (véase anexo 28)

Cuando se terminó la sesión se mandó un formulario de google con algunas preguntas sobre la clase y actividad que los alumnos contestaron, se esperaba todos pudieran contestar las preguntas, pero solo se tuvo respuesta de 8 alumnos que nos ayudarían a saber si se logró el objetivo de la clase y saber la respuesta al título de esta pregunta.

Las preguntas fueron las siguientes:

¿Te gusto la actividad?

En la cual el 100% contesto que si

¿Cuál movimiento con el rollo se te dificulto más y tiraste más vasos?

El balanceo que se les dificulto más fue realizarlo con la cabeza ya que el 62,5 % (5 alumnos) se les dificulto. (véase anexo 29)

¿Cuál movimiento se te dificulto menos y tiraste menos vasos?

Mientras que el balanceo que no se les dificulto fue con la mano derecha el 50% (4 alumnos) se le presento más fácil balacear el rollo. (véase anexo 30)

¿Cómo te sentiste al realizar los ejercicios?

Algunas respuestas de los alumnos fueron las siguientes:

- bien

- muy bien
- me gusto
- cansado
- feliz

¿Realizarías esta actividad y ejercicios para mantenerte activo en casa? ¿Por qué?

En la salud es vital
Si, para estar saludable.
Si porque me ayuda a estar en movimiento.
Si porque me ayuda a estar en movimiento.
Bien
Para mantenernos saludables y activos
Para estar activos
Si. Por qué. hago. ejercicio

La última pregunta sabríamos si a los alumnos les gustaría realizar actividades de esta misma forma con actividades físicas añadidas. ¿Te gustaría seguir realizando actividades con ejercicios de este tipo?, En la que el 100% de los alumnos contesto que sí

Para concluir con la respuesta a esta pregunta nos centraremos en los tipos de actividad física que se ven favorecidos dentro de la actividad ya que al ejecutar la tarea el alumno obtiene su aprendizaje esperado que es la manipulación de un objeto mediante balanceos con diferentes segmentos del cuerpo, a su vez beneficia el fortalecimiento de los músculos al ejecutar los ejercicios asignados en los papelitos y por ultimo las actividades aeróbicas que benefician al corazón y los pulmones al correr entre los vasos en Zig Zag y saltando varias veces.

3.5.- Cómo influye el trabajo de la sesión de educación física desde casa en proceso enseñanza-aprendizaje del estudiante

El proceso en el que nos encontramos para llegar a los hogares y lograr solventar el aprendizaje en los alumnos influye en cada sesión, actividad de educación física, ya que esto ayudara a no dejar un año perdido en este transcurso de la pandemia por el SARS-COV-19 se tratara de seguir insistiendo en cada actividad y en el interés del grupo por el desarrollo de las actividades, porque como futuro docente se debe enfrentar ante las adversidades y situaciones que se presenten aunque no se esté preparado se encontrara la forma, pero siempre buscando el bien de los alumnos y solventar sus necesidades educativas.

El escenario educativo en el que trabajará el futuro docente de educación física es la escuela de educación básica, caracterizada por la complejidad, la diversidad y la masificación; en ella todos los niños y adolescentes, sin distinción, ejercen su derecho a la educación. La escuela, para ser pertinente, requiere promover la construcción de conocimientos, el desarrollo de competencias y propiciar comportamientos: componentes necesarios de una cultura básica para continuar la formación escolarizada y seguir aprendiendo durante la vida. (SEP, 2002, pág. 35)

El aprendizaje y enseñanza en cada sesión es de suma importancia, pero en la modalidad a distancia presenta diferentes características que se deben tomar en cuenta durante su realización, la clase de Educación Física juega un papel importante que durante cada una de las tareas encomendadas en la clase busca encontrar solventar las necesidades educativas de los alumnos siendo empáticos por las características y métodos que puedan emplear en cada actividad.

Por eso antes de edificar las sesiones en línea se debe tomar en cuenta el espacio, material y tiempo de realización, durante esta actividad que se presentara a continuación, antes de llevarla a cabo se gestiona con la maestra de aula sobre la disponibilidad del grupo ya que también se encuentra realizando tareas con

ellos, en la semana se pide con anticipación el material, (véase anexo 31) se llega a gestionar la hora en que se realizara y el espacio que ocupara, todo esto con el propósito que la clase salga bien y los alumnos trabajen con eficacia.

Actividad: “Equilibrando ando” (véase anexo 32)

Componente pedagógico: integración de la corporeidad.

Fecha de aplicación: viernes 5 marzo

Aprendizaje Esperado: distingue sus posibilidades en retos que implican elementos perceptivo-motrices y habilidades motrices, para favorecer el conocimiento de sí.

Propósito o Intención Didáctica: Formas jugadas que exploren como mantener una postura y equilibrar un objeto, por un tiempo establecido o con cierta parte del cuerpo o desplazarse sobre determinados puntos de apoyo, segmentos corporales o por un tiempo acordado, entre otras.

Desarrollo de la actividad: La clase comenzó con la llamando a los alumnos de tercer año grupo “B”, dividido en 3 grupos que son los alumnos que se conectan frecuentemente a la sesión, en el cual estaba el primer grupo que era conformado por Aron, Dante, Isaac y Alexia con el horario de 8:30 a 9:10.

Se realizó un pequeño calentamiento con los alumnos en el cual realizaban movimiento de tobillos, flexión de rodillas, movimientos de cadera, rotación de brazos, movimiento de codos, muñecas y cabeza. cambiaron a una pequeña activación realizando brincos, brincos abriendo y cerrando pies y brazos, trotes sobre su mismo lugar.

Se pidió a los alumnos se acercarán a la cámara y mostrarán el primer material a utilizar que sería una cuchara y un limón. Se dijo que observarían primero como realizaría el movimiento con la cuchara y limón, el cual sería con mano derecha sostener la cucara y el limón en la cuchara sin que esta cayera, se pregunto:

¿Cómo se les hace esta forma de desplazarse con la cuchara?

Respuestas:

- Aron: bien fácil
- Dante: sencillo
- Isaac: facilito
- Alexia: muy fácil

Cambio la variante a realizarlo con mano izquierda trotando en Zig-Zag y fue aquí cuando se notó que a dos alumnos se les cayó el limón y esto significaba que batallaron más por realizarlo trotando y esto los desconcentraba de mantener el equilibrio mientras realizaba dos acciones que eran equilibrar el limón y mover los pies a trote. Se pasó a la siguiente y última actividad con el limón y cuchara que ahora lo haríamos con la boca sosteniendo la cuchara, antes de esto se pidió a los alumnos sostuvieran la cuchara con los labios y no con los dientes ya que esto les podría lastimar o dañar a sus pequeños dientes. Se colocó el limón en la base de la cuchara sosteniendo sin que este cayera, recorriendo el espacio que tenían en ZigZag y añadiendo la acción de aplaudir mientras realizaban la actividad, mientras realizaban esta variante a los alumnos les peso la cuchara y el limón, se les cayo sin lograr equilibrar o simplemente cayendo por el impacto del aplauso se confundían, movían y esto ocasionaba tirar el limón. Para concluir se les pregunto: ¿Que si habían notado la diferencia de lo primero a las otras variantes?

Respuestas:

- Aron: estaba más fácil al principio que en el final
- Dante: subió la dificultad
- Isaac: cambio a más difícil
- Alexia: las ultimas fueron más difícil.

Termino esta actividad pasando a la siguiente que se trabajaría la manipulación de objetos con desplazamientos y equilibrando un objeto siendo preciso en sus movimientos a realizar. Se solicitó el otro material que se encargó, que era un plato, 4 vasos y el limón, los alumnos si lo tenían y les comenté que el limón debía pasar por el orificio del plato para poder realizar bien la actividad.

El alumno Dante modifico su plato porque el limón no pasaba por el orificio y se le espero unos segundos en lo que su papá que estaba al pendiente de la actividad lo ayudara. Se mostró como sería el desarrollo de la actividad el cual era acomodar los 4 vasos en un punto B y ellos comenzar en un punto A para lograr llevar con una sola mano el limón dentro del plato sin que este cayera por el orificio para llegar a los cuatro vasos y lograr meterlo en alguno de ellos. Pasaron a realizarlo y se mostraban contentos, equilibraban mientras estaban concentrados en que no cayera el limón y lograron meterlo dentro del vasos sin problema.

Se cambió a las siguientes variantes que era con la mano contraria y no tuvieron problema alguno al equilibrar. Se pedio una última variante para realizar con esta actividad y me comentaron los alumnos:

Respuestas:

- Dante: como raqueta
- Isaac: con la boca

Se pidió mostraran como y se notaba fácil la primera variante que era como raqueta pasando el limón por el orificio, ninguno tuvo problemas y lo realizaron con eficacia. En la otra variante fue más difícil ya que con la boca era más pesado sostener el limón y agacharse para lograr meter entre los vasos, pero algunos de ellos lograron resolverlo a su manera y buscando sus propias estrategias para cumplir la tarea. Al término de la actividad llame a los alumnos a que se acercaran a su cámara y me contaran...

¿Que sintieron al realizar la actividad y que fue lo que trabajaron?

- Aron: me gusto hacerlo con el plato y me sirvió a estar concentrado.
- Dante: estuvo padre y equilibrio.
- Isaac: me gusto y trabajamos el equilibrio.
- Alexia: trabajar el equilibrio y puntería para pasar el limón por el oyó del plato.

Se despidió al primer grupo invitándolos a realizar este tipo de actividades durante esta pandemia para mejorar su equilibrio y dominio de objetos.

El siguiente grupo que lo conformaba Mariel, Kevin, María, Alan y José, se procedió de la misma manera en la clase vinculando a la video llamada, inicio con

un breve calentamiento para pasar a la revisión de su material, los alumnos contaban con su material excepto la alumna María que no lo tenía y su mamá se acercó a la cámara para ver cuál era el material y rápido busco y proporciono a la alumna que era la cuchara y el limón, desarrollamos la actividad acomodando los vasos y manipulando y equilibrando el limón con la cucara con mano izquierda, derecha y boca con la que no tuvieron ningún problema al realizar esta actividad. Pasamos a realizar la siguiente actividad con el siguiente material que era el plato, limón y vasos, realizando con mano derecha e izquierda para pasar a realizarlo con una variante proporcionada por los alumnos en la cual se pregunto...

¿Cómo lo realizarían para que sea más difícil la actividad?

- Mariel: trotando
- Alan: rebotando con el plato

Lo realizaron como los alumnos dijeron y trotando era una buena variante para ejecutar dos movimientos durante el desplazamiento sin que se cayera el limón, los alumnos lo lograron a excepción de Kevin que se le cayó el limón varias veces y opto por utilizar su otra mano como ayuda.

Al realizarlo de la siguiente variante que era rebotando con el plato los alumnos batallaron un poco y al alumno Alan se le rompió el plato por realizar el movimiento del lanzamiento del limón muy alto, cayendo y rompiendo el plato.

Los alumnos estuvieron muy bien en esta segunda actividad a excepción de María que no contaba con este último y hora no pudo improvisar para hacer el material rápidamente por no contar con el plato desechable.

El tercer grupo que estaba conformado por Vania, Renata, Kimberly y Dahiana, realizando un calentamiento de la misma manera que sus otros compañeros del grupo. Pasamos a realizar la actividad con el limón y cuchara y las alumnas no presentaron ningún problema al ejecutarlo con mano derecha e izquierda, pero al pasar a realizarlo con la boca Kimberly no se mostraba cómoda al hacerlo con la boca ya que se le caía la cuchara y movía mucho.

La siguiente actividad con el plato, las alumnas presentaron su material y no hubo problema al realizar el equilibrio del limón y al preguntar que variante agregarían a la actividad las alumnas comentaron...

- Renata: brincando con un pie.
- Dahiana: corriendo.

Al brincar con un pie fue muy difícil para las alumnas ya que no pudieron realizar el equilibrio y brincar, pero era parte de la actividad que no se quedaran con la idea que vieran que lo pueden llevar a la práctica y aun que no se logre se intente realizarlo de la manera que ellos crean y piensen la variante.

Cuando lo realizaron corriendo fue más fácil que la anterior ya que corrieron con mucha precaución intentando no cayera el limón por el orificio del plato.

Para culminar con esta actividad envié a la maestra de aula, un formulario por link para que los alumnos la contestaran y saber más sobre sus impresiones con la actividad.

Al revisar las respuestas encontré lo siguiente de acuerdo a las siguientes preguntas hechas...

¿Te gusto la actividad?, el 100 % de los alumnos contesto que sí.

En la siguiente pregunta que fue “¿Qué se te dificulto más de la actividad?” el El 64,3 % (9 alumnos) se dificulto más moverse con el plato, mientras el 28,6 % (4 alumnos) ninguna forma de desplazarse con el objeto equilibrado se les dificulto y solo una alumna se le dificulto moverse con la cuchara (7,1 %). (véase anexo 33)

En la siguiente pregunta “¿En qué te puede ayudar esta actividad?” las respuestas de los alumnos fueron las siguientes:

Ejercitarme
Equilibrio y control
En tener equilibrio
Coordinación
En hacer movimientos
Es que casi no escuchaba lo que decía
En la salud
Concentrarme y equilibrio

Tener tino
hacer ejercicio
no se caigan las cosas
Ejercicio
Más rápido
Tino

Los alumnos identificaron que mediante esta actividad trabajaron y equilibraron objetos de dos diferentes maneras y con diferentes partes de su cuerpo, mientras que otros lo vincularon con hacer ejercicio por el hecho de ser educación física. Para la penúltima pregunta se preguntó sobre las variantes que ellos pusieron y con las que pasaron por su mente para poder transportar el limón y estas fueron sus respuestas a esta pregunta:

¿Qué variante agregarías a esta actividad?

Con la mano agarrar el limón
Yo lo use como si el plato fuera una raqueta
Saltar en un pie
Con la boca rebotando
Mover el limón y atraparlo con el plato
Pues correr
Trotando
Patear el limón
Arrastrando
Brincar
Aventar el limón con aire
Dar vueltas
Brincar
Con barbilla

Como última pregunta se cuestionó si tenían alguna idea o mediante la actividad habían tenido un acercamiento con la realización de la actividad con algo similar que realizan en el transcurso de su día y como algo cotidiano a lo cual algunos

alumnos omitieron la pregunta mientras los demás contestaron esto a la siguiente pregunta...

¿Podría esta actividad ayudarte en alguna situación de tu vida cotidiana?

Si
Si por ejemplo a tener cuidado con las cosas
Si
Si
Si
Si
Si me ayuda
A no caerme las cosas
Si a ser más rápido
Si mantiene equilibrio
A no aburrirme
Cuidar las cosas
Jugar
Estar en casa

Se identificó que los alumnos vincularon la actividad y el proceso de sus movimientos en el cuidado que deben tener al mover objetos, otros a la situación actual que los mantiene en casa y lo pueden utilizar como actividad o juego a realizar en su tiempo libre. Mientras que el principal propósito que era equilibrar objetos, coordinando sus movimientos con diferentes segmentos de su cuerpo ayudo a poder darse cuenta de su potencial motor al dar variantes de más fácil a más complicado sin rendirse y aun así dando posibilidad a su seguridad motora al ejecutar los movimientos sin barreras que limitaran su ejecución en cada alternativa presentada.

Con esto podemos concluir que la actividad influyo en el trabajo de la sesión de educación física desde casa en proceso enseñanza-aprendizaje del estudiante solventando las carencias que se pudiesen tener en la clase a distancia se logró el aprendizaje esperado que era “distingue sus posibilidades en retos que implican

elementos perceptivo-motrices y habilidades motrices, para favorecer el conocimiento de sí.” Ya que argumenta según (Castañer, Marta & Camerino, 1991)

“Las capacidades perceptivo-motrices son aquellas que, a través de los sentidos, permiten coordinar el movimiento corporal para adaptarlo a las necesidades del propio cuerpo o las circunstancias del entorno. Existen dos formas de desarrollo perceptivo-motriz:

1. Percepción de uno mismo
2. Percepción del entorno

El conocimiento del cuerpo humano es de vital importancia ya que este es la referencia con el entorno; a través de él se produce tanto la percepción como el movimiento y debemos aprender a desarrollar y coordinar ambas funciones.”

Al combinar diferentes habilidades en la actividad “equilibrando ando” los alumnos reconocieron la importancia de equilibrar y manipular un objeto mientras corrían, trotaban o realizaban algún otro movimiento para desplazarse y llegar al área de los vasos, donde tenían que colocar el limón dentro de ellos. (véase anexo 34)

3.6.- La actividad física a través del juego ¿qué aspectos de la personalidad estimula? (Tenacidad, trabajo en equipo, socio motricidad, emociones, perseverancia.)

Para aclarar la pregunta debemos saber que la actividad física puede favorecer muchos aspectos de la personalidad en los alumnos, porque dentro de la sesión existen actividades físicas y retos que el alumno a través del trabajo duro, esfuerzo y constancia puede formar alumnos que tengan el gusto de realizar este tipo de actividades físicas durante toda su vida y en ellas encontrar valores como lo es la perseverancia, superación y voluntad, entre otros que pueden ser al trabajar en equipo con sus familiares a distancia. que en la educación presencial sin modalidad a distancia se trabaja siempre como los valores del trabajo en equipo, emociones al estar con sus compañeros, esto resumido en socio- motricidad especialmente en los juegos y deportes colectivos en donde los resultados son mucho más enriquecedores.

Para contestar esta pregunta utilizaremos esta actividad que podrá ayudarnos a saber si se logra rescatar valores a través de la actividad física en las sesiones de educación física con ayuda de las formas jugadas.

La actividad es la siguiente

Actividad: “Acachando ando” (véase anexo 35)

Fecha de aplicación: viernes 19 de marzo

Aprendizaje Esperado: Aplica el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para disfrutar de la confrontación lúdica.

Propósito o Intención Didáctica: Crea con material reciclado algún implemento (raqueta, freesbe, cuerda, etc. sugiere diversas formas de jugar con él, se autoimpone diversos retos que debe superar tiempos, puntos aciertos distancias entre otros.

Desarrollo:

Para la realización de esta actividad se pidió a los alumnos contar con el material para la sesión en el cual mande un video en el cual realizaba el material para que ellos lo hicieran igual, solo se ocupó de una botella cortada a la mitad que sería el acechador y hacer una pelotita de periódico envuelta en cinta.

Ya en la sesión la maestra me vinculo a la llamada con el primer grupo dividido de 3.-B con los alumnos Aron, Dante, Isaac y alexia y comenzamos un calentamiento en el cual se pudieran ir activando los alumnos, moviendo cada articulación de su cuerpo para empezar a realizar trotes, brincos, brincos laterales.

Pegunte a los alumnos si contaban con su material y el alumno Isaac no tenía ningún material y le pregunte y por miedo a algún regaño o llamada de atención no contesto, pero lo solucionamos rápidamente diciéndole que utilizara un vaso de plástico y un limón, el alumno Isaac se fue de la vista de la cámara y regreso con ese material para dar comienzo a la actividad.

Comencé pidiendo a los alumnos que sostuvieran con mano derecha la botella y lanzaran con mano izquierda para acachar la pelotita, ningún alumno tuvo dificultad al realizarlo de esta manera se podría decir que fue demasiado sencillo para ellos. Pasamos a cambiar la mano que sostenía anteriormente a sostener la botella con mano izquierda y lanzar con derecha a lo que lo realizaron si problema alguno. Cambiamos a sentarnos en el suelo y lanzar lo más alto posible la bolita para acachar y se empezó a notar más dificultad ya que variaba el tamaño de la botella y al ser más grande su botella se podía acachar fácilmente y los que tenían botella más chica comenzaban a batallar.

Cambie la variante pidiendo de su apoyo a los alumnos sugerencias de cómo se podría realizar ahora a lo cual el alumno Dante nos mostró una variante realizándolo con la boca, se veía más difícil, pero deje que los alumnos descubrieran y resolvieran al efectuarlo de esta forma, los alumnos batallaron mucho al igual que yo al poner el ejemplo, pero descubrieron que se podía más fácil si se agachaban y lanzaban la pelotita más bajo.

Pasé a la siguiente variante donde realizaríamos velocidad de reacción en las siguientes dos variantes en donde les pedí lanzaran la pelotita hacia atrás de ellos y voltearan rápidamente para lograr acacharla. Se notó más difícil porque dos alumnos batallaron, pero no dejaban de realizarlo, pero en la cara de la alumna alexia se notaba frustración, lo que empecé a motivarlos y comentarles que no salía a la primera, pero entre más veces lo realizaran saldría mejor su ejecución.

Termine diciéndoles que realizaran yoguis sosteniendo la botella y pelotita y a donde yo diera la indicación ellos lanzarían la pelotita y a cachando, trabajando así su lateralidad y velocidad de reacción las indicaciones eran: izquierda, derecha, adelante, atrás y dando una vuelta para después achacar la pelotita. Mientras hacían esta actividad se notaban ya más rápidos los alumnos y no paraban de intentarlo y esto me demuestra que con conseguirlo una vez sentían la satisfacción de haberlo hecho correctamente. Les pedí se acercarán a la cámara y preguntado cómo se habían sentido y que pensaban ellos que habían trabajado al hacerlo y sus respuestas fueron las siguientes:

Aron: actividad física y tino.

Dante: coordinación.

Isaac: Velocidad.

Alexia: Motricidad.

Pase al siguiente grupo que era el grupo en el que se encontraba Mariel, Kevin, María, José y Alan, empecé de la misma forma la actividad con un pequeño calentamiento para pasar a la actividad, pedí me mostrara al grupo su material y todos contaban con el sin ningún pretexto. Les mostré la forma en que lo íbamos a realizar y esta sería con la mano derecha e izquierda sosteniendo la botella para posteriormente acachar la bolita, pregunté al grupo

¿Qué variante se les ocurre para achacar la pelotita?

Mariel: Rebotando en la botella

Kevin: pasando por la pierna primero

Les pedí nos mostraran como a cada uno y pasamos a realizarlo en la misma botella pidiendo que lo lanzaran lo más alto posible, corregí y volví a mostrar cómo era la forma correcta ya que unos alumnos no entendieron bien la indicación y lo hacían diferente.

Pase a la siguiente variante que el alumno Kevin nos dijo y esta sería pasar la bolita por el pie (véase anexo 36) la cual al escucharlo sonaba difícil, pero al momento en que todos los alumnos lo realizaron, ninguno de ellos batalló, si no que sí tuvieron eficacia al realizar los tres movimientos que eran alzar el pie, pasar la bolita por debajo de su pie y acachar.

Finalice con el ejercicio que era realizar yoguis y a mi orden lanzarían la pelotita a la izquierda, derecha, atrás y giro. Los alumnos lo hicieron bien, si se les cayó la pelotita a algunos, pero por la velocidad que lo realizamos es por eso que fallaban, pero no se rindieron y lo siguieron haciendo hasta lograrlo. Me despedí de este grupo pidiéndoles que realizaran actividad física en su hogar que lo podían hacer con ayuda de estas fáciles actividades ya que así se encontrarían en movimiento y con el gasto de energía necesario para su salud.

Pase con el siguiente grupo que era de las alumnas Vania, Renata, Kimberly y Dahiana de la misma forma que los anteriores grupos, sin presentar dificultad en las primeras variantes, pasando así a las finales que eran las de velocidad de reacción y lograron hacerlo a excepción de una alumna que se equivocaba en su lateralidad al dar la ejecución después del yogui, se confundía la alumna Renata al mencionarle derecha u izquierda y también en el giro hacia atrás no coordinaba sus movimientos. Para concluir con la actividad mande un formulario de google form en el que las respuestas a estas preguntas fueron las siguientes

¿Cuál manera de interceptar la bola se le dificultó más?

Echando la bola hacia atrás
Aventar la bolita, pegarle con la cabeza y que callera en la botella.
Cuando le pegábamos la cabeza
La de la rodilla
Pegarle con la cabeza y cachar
Con el pie y la cabeza
Cuando la reboto en la pared
Con la cabeza
Lanzarla con la rodilla y atraparla
Ninguna
lanzar la pelota con la cabeza
La de la cabeza
Ninguna
Botar

¿Cuál manera de interceptar la bola se le dificulto menos?

Echando la bola enfrente
Aventar la bolita hacia arriba y cacharla con la botella.
Cuando la aventajamos a la pared y la atrapábamos
La de la pared
Cacharla con la botella
Caminando
Aventarla para arriba
Caminar y atrapar
Lanzarla con la mano derecha y atraparla con la mano izquierda
Ninguna
caminar e irla lanzando
aviéntala a la pared
Todas son fácil
Atrapar

¿Supo ubicarse y responder con dirección y velocidad de lanzamiento establecidas por el profesor?

En el cual dos alumnos equivalentes al 16.7 % solo un poco lograron manipular y resolver la tarea de acachar e interceptar la pelota con éxito, y el 83.3 (10 alumnos) no tuvieron dificultad y lograron armar bien el juego y las tareas establecidas en la actividad. (véase anexo 37)

En la siguiente pregunta se quería conocer si el alumno ejecutaba este tipo de movimientos y conocer en cuales actividades diarias, la pregunta era la siguiente con las respuestas de los alumnos que no fueron tan claras, solo tres lograron decir en que tareas.

Ejecuta el lanzar, atrapar, botar, golpear diferentes objetos en actividades o juegos para mantenerse activo en casa. ¿Cuál?

No
Si
Si
Si
Si
Lanzar dar vuelta y atrapar
Si
Lanzar, dar vuelta y atrapar la pelota
Patear el balón
Si
Si
Botar
Si
Si

¿Considera que el esfuerzo constante es resultado para los movimientos con mayor precisión?

11 alumnos 97,7% considera que el esfuerzo constante puede ayudar a mejorar su precisión en la eficacia de sus movimientos en la resolución de tareas a ejecutar en la sesión de educación física y en su vida cotidiana como resultado del trabajo constante, mientras que 4 alumnos consideran que solo a veces esto puede ser efectivo. (véase anexo 38)

CONCLUSION:

Para definir la pregunta y conocer si el alumno ante lo visto durante la actividad y saber si a través de esta actividad física y el juego se podría saber si el alumno podría estimular en su persona algún valor a adquirir, se podría definir que a través de la actividad ejecutada y ver que los alumnos no a la primera vez pudieron acachar la bola y desarrollando de diferentes maneras propuestas por el profesor y considerando las variantes puestas por los alumnos se puede decir que el gusto de

la actividad física hasta lograr resolver la actividad, siendo motivados por el profesor a enseñar que no a la primera vez se logra pero a través de más veces realizada no lo vean o se sientan frustrados, si no tengan la satisfacción de estarlo realizando hasta lograrlo. Queda a su disposición a realizarlo durante gran parte de su vida o también así que lo vean como un hábito en su vida. Que conozcan a su vez el valor de la perseverancia en el esfuerzo constante de sus actos para llegar a la definición de cualquier tarea o meta en su vida considerando el esfuerzo constante como resultado del trabajo diario en el resultado de sus propósitos como futuros adultos llevando este valor de la perseverancia durante toda su vida.

3.7.- ¿Cómo evaluar el aumento de la actividad física a partir de la aplicación de las formas jugadas?

Durante las sesiones aplicadas al grupo de tercer grado, grupo b es necesario saber si los alumnos a lo largo de cada semana y con cada actividad desarrollada, más considerando esta como la última a responder esta pregunta, es necesario evaluar atreves de su eficacia y realización en la sesión para saber y evaluar si ha cumplido el énfasis del tema principal a trabajar en este ensayo pedagógico, sobre si su aumento de actividad física a elevado o sigue igual ante lo visto en cada sesión con un toque de formas jugadas pero no dejando de lado la importancia de la actividad física, realizando así algo de ella después o durante cada ejecución de las tareas establecidas y propósitos de las actividades. Estas mismas diseñadas para favorecer su competencia motriz, conociendo su reacción o nueva perspectiva de la actividad física y si la consideran como parte fundamental de su vida y que tanto la realizan en su hogar durante este confinamiento.

Actividad: “Buscando la Forma” (véase anexo 39)

Fecha de aplicación: viernes 19 de marzo

Aprendizaje Esperado: Toma decisiones respecto a cómo ubicarse y actuar en distintos juegos, con el fin de solucionar situaciones que se presentan en cada uno.

Propósito o Intención Didáctica: Formas jugadas en las que requieran adaptar las acciones en cada actividad de acuerdo con las características que se presenten en su resolución, fomentando la actividad física al resolver cada una.

Recursos Didácticos: 2 lápices, 2 fichas, una agujeta y una botella con muy poca agua. (véase anexo 40)

Calentamiento: Al inicio de la clase se ejecutó un calentamiento en el cual hubo movimiento de cabeza, brazos, codos, cadera, rodillas y pies, para pasar a una pequeña activación física dando brincos sobre su propio espacio, comentando a los alumnos que se comenzaran a mover a su consideración para que se sintieran más activos para la realización de la clase.

Actividad 1.

Desarrollo: Comencé con la primera forma que se llevaría a cabo utilizando dos fichas las cuales les mostré y pedí lo realizaran después de mí y me observarían como era que manipulaba el material. Se usaron las fichas para golpear una con la otra con ayuda de sus dos dedos para así llevar la ficha a otro espacio, los alumnos pasaron a hacerlo, pero fue muy rápido su ejecución para decirme que ya lo habían realizado, pase a la siguiente variante que era golpear la ficha, pero antes que se impactara con la pared y lograr mover la ficha esto a manera de que trabajaran su precisión. (véase anexo 41)

Se notó que los alumnos se mantenían más concentrados al dar el golpe para no fallar, aunque muchos de ellos no pudieron a la primera vez, pero no se cansaron de intentarlo. Terminaron de realizar varias veces este movimiento y les mostré la siguiente variante ahora utilizando los dos lápices donde deberían tomar la ficha con los dos lápices y lograr pararse con la ficha sostenida en los lápices para así desplazarse sin que esta se cayera, al término correcto de esta actividad y después de que todo se realizara con éxito tendrían que realizar 10 saltos abriendo y cerrando pies y brazos.

Durante el desarrollo de esta actividad llame a realizarlo bien al alumno Dante ya que no hacía la actividad como se le había pedido, preguntándole si me había entendido como tendría que ser y poniendo el ejemplo de como lo haría, quedo claro y el alumno regreso a hacerlo correctamente.

Llame al grupo para pasar a otra variante de esta misma actividad, en donde lo harían ahora lateralmente, cargando la ficha con los dos lápices y desplazarse lateralmente, note en el grupo que los alumnos batallaban a la hora de cargar la ficha y mantenerla un buen tiempo en los dos lápices.

La alumna Alexia le costaba recoger la ficha y al fondo se escuchaba y observaba como el papa le mostraba tratando de ayudarla, yo seguí animándola a realizarlo y comentando que era difícil pero no imposible.

Pase a la última variante en donde ahora se desplazarían en cuclillas, se notaba que les costaba a los alumnos mantenerse en esta posición al grado de que el alumno Aron lo realizaba de rodillas, le pedí si se podía parar porque de esa manera se podría lastimar y me hizo de nuevo caso y empezó a hacerlo como le indique, al término de esta actividad les pedí realizaran un ejercicio a su elección entre los cuales estaba 10 sentadillas, 7 abdominales, 5 lagartijas y 10 brincos. Los alumnos optaron por hacer 10 saltos y así terminamos con este material para pasar a la última actividad.

Actividad 2

Desarrollo: Pedí su material que se utilizaría ahora el cual era una botella con poca agua y una agujeta formando un círculo agarrado con un nudo el cual aún no hacían los alumnos y les mostré, pero algunos de ellos batallaron aun, hasta que intervinieron algunos padres para ayudarlos a hacer el nudo, comenzamos levantando la botella con la mano a una distancia considerable y de pie, para que posteriormente los alumnos lo realizaran, ninguno de ellos tubo problema alguno al hacerlo de esta forma ya que las botellas quedaban paradas fácilmente, pedí lo realizaran 10 veces para buscar otra variante que ellos ahora pondrían, el alumno Isaac comento que lo hiciéramos con la boca y era una buena forma y tener mucha más precisión a la hora de poner el círculo de la agujeta en la boca de la botella, la levantaron pero recordé a los alumnos que no podían hacer uso de sus manos ya que una alumna lo hizo al quedar balanceando la botella. (Véase anexo 42)

Ahora pedí a los alumnos lo hicieran lateralmente sin voltear su cuerpo, solo podrían girar su cabeza para observar como lo realizaban, fue una forma muy sencilla para los alumnos y decidí poner la última variante que a mi criterio era más

difícil pero aquí se podría ver y evaluar si los alumnos tenían el mismo control de la ejecución de sus movimientos con facilidad con esta nueva variante, ahora mostré la manera en que lo haremos y era de espaldas a la botella y solamente podrían girar la cabeza para realizarlo, se notó rápidamente que los alumnos comenzaron a batallar ya que no a la primera quedo parada la botella si no que querían girar el cuerpo pero se los estuve recordando cada momento para que no hicieran trampa y saber si su precisión había mejorado un poco en la ejecución de este tipo de tareas.(Véase anexo 43)

Al evaluar si los alumnos estaban realizando más o menos actividad física desde el comienzo de las clases en línea con la estrategia didáctica de las formas jugadas encontramos que

En nuestro medio escolar, el juego se constituye en una antítesis del ejercicio o tarea. Se entiende al ejercicio como una forma (la única) sistemática y coherente de realizar las actividades físicas. Si bien es cierto que de cualquier modo la simple ejercitación provoca una reacción o respuesta favorable de aprendizaje. (Aquino Casal, 1996, pág. 37)

Esta actividad al igual que las anteriores involucra diferentes tareas que pueden marcar favorablemente en su transcurso a los alumnos, bien esto sería en el gusto de alguna actividad donde a un alumno le provoco alguna satisfacción el haberla hecho con entusiasmo, dejando fuera de la clase el seguir realizando, pero a su manera y con sus variantes que a él se le pudiesen ocurrir, de esta forma ya estaría trabajando su actividad física con el gasto de energía que esta actividad pudiese llevar.

Se realizaron varias preguntas (véase anexo 44) para saber si los alumnos realizaron mas tipo de actividad física se preguntó a cada uno si ¿las actividades realizadas habían ayudado a realizar actividad física en su casa? a lo cual 12 de los alumnos contestaron que sí, 5 alumnos que tal vez y 4 que no le han ayudado.

Otra pregunta importante dentro de la actividad y en todas las demás fue saber si a través del cambio en la modalidad a distancia mediante las clases en línea se preguntó a los alumnos si ¿Desde qué tienes clases en línea, crees que has realizado más ejercicio o actividad física? A lo cual 12 de ellos nos confirmaron que, si han realizado más actividad física, mientras que 5 nos mencionan que tal vez o un poco lo han hecho y el resto de alumnos (4) que no han realizado ni elevado su actividad física o ejercicio en sus días por medio de esta estrategia.

Como siguiente pregunta se quiso saber si los alumnos conocían los beneficios que tiene la actividad física ya que algunos de estos son (José, 2000) menciona:

Preventivos:

- Mejora de sistemas corporales:
 - Cardiorrespiratorio
 - Musculo- esquelético
 - Metabólico
- Disminución de factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares.

De bienestar:

- Sentirse vital
- Buenas relaciones sociales
- Sentido de la perseverancia a grupos o comunidad
- Ser capaz de hacer cosas por uno mismo
- Satisfacción y diversión
- Mejora de auto imagen
- Seguridad. (pág.31)

En lo que los alumnos respondieron que 15 de ellos si conocían estos beneficios, 6 de ellos un poco, mientras que ninguno desconocía de estos beneficios que podría tener la realización de actividad física.

También fue importante saber si durante la realización de las actividades se habían sentido frustrados al realizar las actividades o ejercicios vistos en cada una de las

variantes en el cual 6 alumnos si se sintieron de esta manera al no poder hacer la variante correctamente, 8 de ellos no tuvieron inconveniente y se sintieron de esta manera si no que disfrutaron de la actividad y 6 de ellos solo se frustraron un poco al no tener solución a la actividad fácilmente.

Para conocer cómo se mantenían activos los alumnos se les pregunto qué ejercicios realizaban en sus casas. ¿Qué tipo de ejercicios realizas fuera del horario escolar?

- Correr, saltar, brincar
- Correr
- Fútbol y correr
- Camino 4 kilómetros al día
- Brincar, correr y abdominales
- Bicicleta y fútbol
- Jugar fútbol
- Patinar
- Fútbol
- Bicicleta
- Brincar
- Hacer ejercicios que nos pone en la clase
- Jugar con mi hermano
- Lanzar cosas
- Correr
- Brincar
- Correr brincar y jugar fut

Teniendo solvencia en estas preguntas llegamos a la conclusión que esta actividad puede ayudar a conocer varias variantes que pudiese el alumno encontrar a la hora de querer realizar actividad física ya que las variantes que disponen las formas jugadas ayudan a su fácil realización y aplicando a su gusto diferentes

maneras de realizarlo, inclusive muchas de ellas sin darse cuenta que el simple hecho de subir escaleras, caminar, jugar tiene un gasto de energía que es considerado como actividad física. Desde esta nueva perspectiva el niño sabe que cualquier material inclusive el más pequeño puede servir para jugar y ayudar a desarrollar su creatividad y poner a trabajar sus capacidades motrices en cualquier lugar, descubriendo varias formas de realizarlo sin un número de reglas que acatar si no las que se encuentren a su disponibilidad más durante este confinamiento para pasar un rato agradable realizando acciones que los pongan a trabajar y mantenerse activos.

IV.- CONCLUSIONES

La experiencia redactada a través de la clase de educación física en la modalidad a distancia nos permite priorizar la importancia que esta cumple en el desarrollo motriz, motivacional, con fines de salud y buenos hábitos porque refleja la realidad de una sociedad que no está preparada para este tipo de cambios drásticos en la educación, pero con esfuerzo de padres de familia y buenos maestros que inculquen el valor de una buena educación, se puede hacer el cambio para dar frente a la situación en que nos encontremos.

En cada actividad me pude dar cuenta de bastantes maneras que puedes trabajar en tu hogar y con los materiales que se encuentren a tu disposición o inclusive sin ellos, porque las ganas de trabajar y llevar acabo la clase no son pretexto para no llevarlas a cabo, ver reflejada la cara de felicidad de los alumnos que se esmeran por cumplir con las tareas y actividades, te hace trabajar cada vez más duro en idear actividades a su alcance y teniendo en cuenta el espacio en el que se encuentran.

Trabajar con este grupo me ayudo a saber que no todos los alumnos cuentan con los mismos recursos para estar en una clase en línea, pero sus ganas de trabajar al mandar las evidencias de trabajo. También la atención de los padres en estar escuchando y observando lo que realiza su hijo y estar al pendiente si algo se llega a ocupar para ellos, así como los que no están, pero acuerdan con sus hijos el hacer las actividades sin su presencia, pero inculcándoles su cumplimiento e interés.

Algunos problemas que se presentaron son el tener poco interés de algunos padres de familia, la poca aceptación a esta nueva manera que se tocó vivir en este 2020-2021, la poca calidad de algunas actividades vistas en los dispositivos para observar su ejecución, y el que algunos alumnos que se intentan grabar con el celular solos y quedan vistos fuera de la cámara sin apreciar su realización de la

actividad, entre otros conflictos que queda poco recordar al saber que más experiencia positiva deja esta situación.

Como futuro docente y frente a los educandos se espera más de parte mía a costa de las adversidades no planificadas, en poder ayudar en el esfuerzo diario a los alumnos a desarrollar sus habilidades motrices dentro y fuera de la escuela, creando sanos y buenos ciudadanos a enfrentar los roles de la vida y solucionar cualquier problemática que se enfrenten en la vida.

Las formas jugadas ayudaron a concluir este ensayo porque como se planeó a inicio ayudarían a no imponer tareas con exactitud a los alumnos, abriendo las posibilidades a su descubrimiento y aceptación en la propuesta de variantes que a ellos les pareciera bien, buscando así la no frustración que sería de más ante esta situación en la que ellos se encontraban, también así se encontrarán activos durante esta contingencia y pudieran pasar un rato agradable aprendiendo nuevos desafíos y resolverlos en su sesión de educación física, buscando pudieran realizar en horario extra escolar para pasar un momento agradable con su familia. Retomando la práctica de alguna actividad física para mantenerse activos en casa y que reconocieran que ante estas enfermedades que nos encontramos, la práctica de algún ejercicio o tipo de actividad puede influir en su refuerzo de no adquirir un tipo de virus o enfermedad crónica que los afecte a largo plazo. También el dicho énfasis en realizar ejercicio ayuda a que los alumnos busquen mejores formas de desenvolverse en la sociedad, manteniendo el interés por su salud y cuidando a las personas de su entorno y no siendo víctima de los vicios, malas compañías y factores negativos que no lo ayuden a desenvolverse libremente a sus intereses individuales en la vida.

V.- BIBLIOGRAFÍA

- Aquino Casal, F. (1996). *Para no aburrir al niño, Formas jugadas para la etapa preoperatoria* (1 ed.). MEXICO: Trillas.
- Camí, J. T. (2005). *1013 ejercicios y juegos polideportivos* (segunda ed.). Barcelona: paidotribo.
- Campos, J. (9 de septiembre de 2016). Formas jugadas. *SVDeportes*. Obtenido de <http://www.svdeportes.net/formas-jugadas/>
- Castañer, Marta & Camerino. (1991). *La educacion fisica en la enzeñanza primaria*. Barcelona: Inde.
- Del Carmen, M. (1995). "Ambiente escola", en programa de educacion en valores para la etapa infantil. Málaga: Aljibe (Biblioteca de educación).
- Devís Devís, J. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos*. Barcelona: INDE.
- Devís Devís, J. (2000). *Actividad Física, Deporte y Salud*. Barcelona: INDE.
- Díaz, ,. F. (2010). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo, Una interpretación constructiva*. ciudad de México : McGraw-hill.
- Florence, J. (1991). "Tareas significativas en Educación Física escolar". Barcelona: INDE.
- Fraille Aranda, A. (1998). "Un nuevo enfoque de actividad física y salud" Y "Metodología". Barcelona: INDE.
- Glosario de educacion fisica*. (26 de Enero de 2018). Recuperado el 14 de enero de 21, de <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/formas-jugadas#:~:text=Son%20formas%20jugadas%20aquellas%20acciones,lanzar%20objetos%20y%20muchas%20otras>.
- José, D. D. (2000). *Actividad Física, Deporte Y Salud*. Barcelona: INDE.
- Márquez, J. M. (1998). *400 juegos y ejercicios por pareja* (Segunda ed.). España: Deportiva S.L.
- Navarro, A. (1993). *el juego infantil en fundamentos de educacion fisica para enseñanza primaria*. Barcelona: INDE.
- Nixon & Jewett. (1980). *Introducción a la Educación Física*. philadelphia: saunders collage publishing.
- Ortiz Rodriguez, R. (2004). *Potencia, velocidad y movilidad*. España: INDE.
- Pérez Allende , H. (2021). Que es la educación. *Calameo*, 1. Recuperado el 12 de junio de 2021, de <https://es.calameo.com/read/0047086294d6d189c1129>
- Pieron, M. E. (1988). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Gymnos.

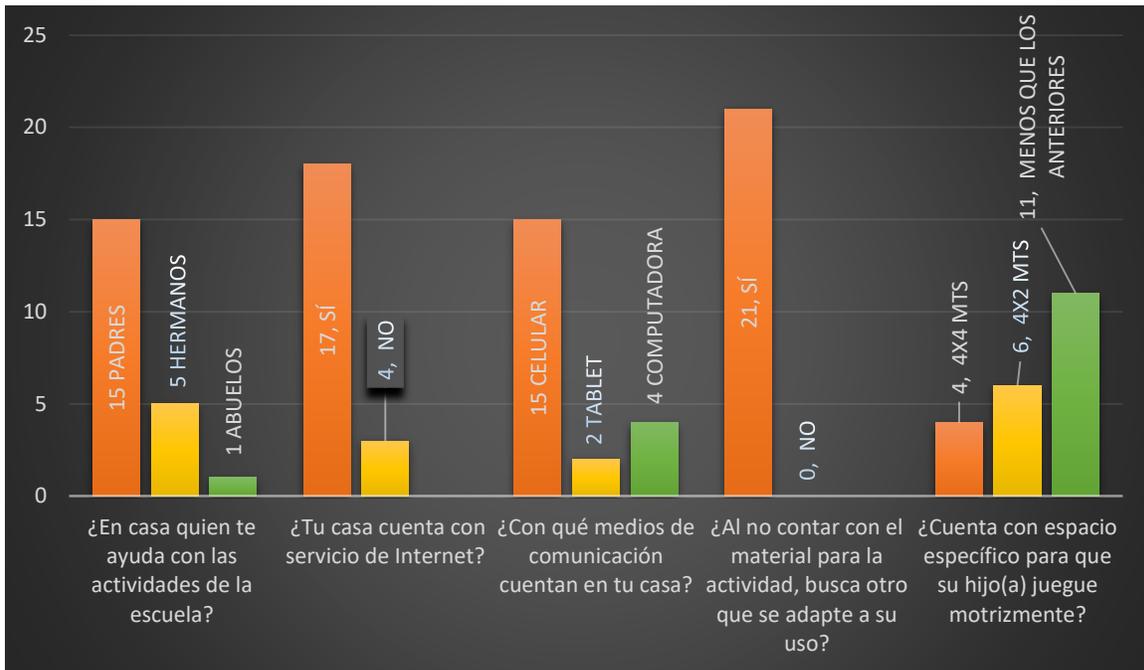
Rodriguez Puerta, A. (29 de abril de 2020). Erich Fromm: biografía, teorías, aportes, obras. *Lifeder*.
Recuperado el 12 de Junio de 2021, de <https://www.lifeder.com/erich-fromm>

SEP. (2002). *Análisis de Trabajo Docente*. México, D.F.: Secretaria de Educación Pública.

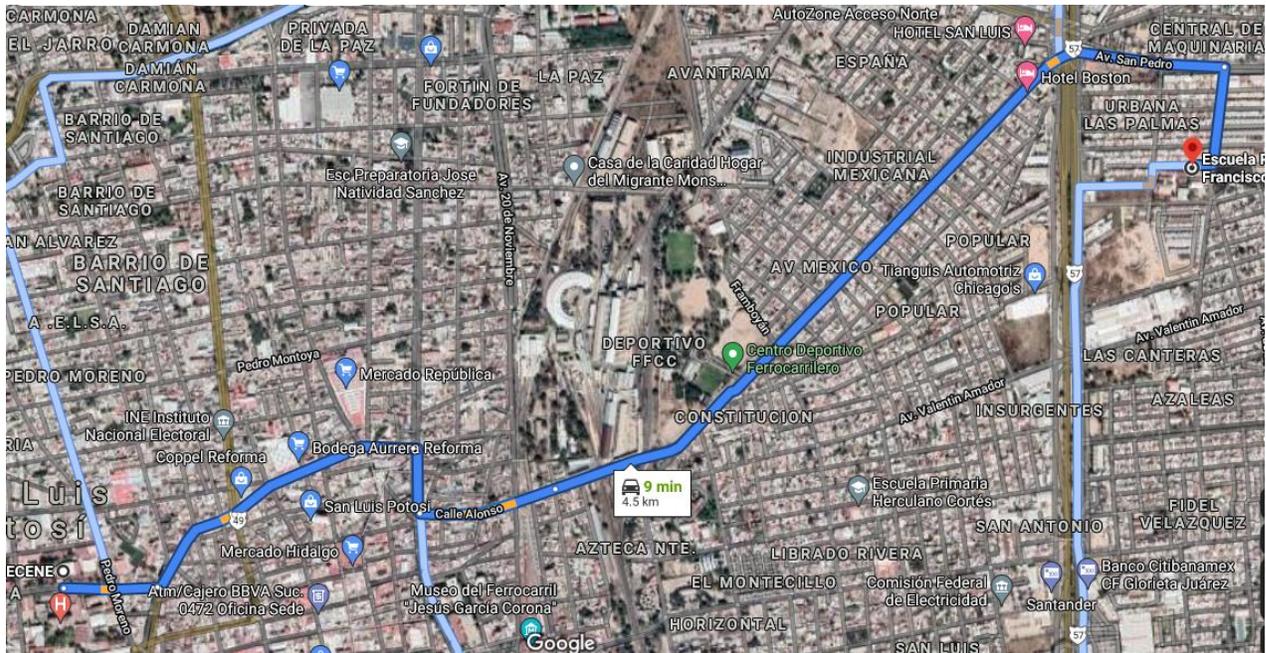
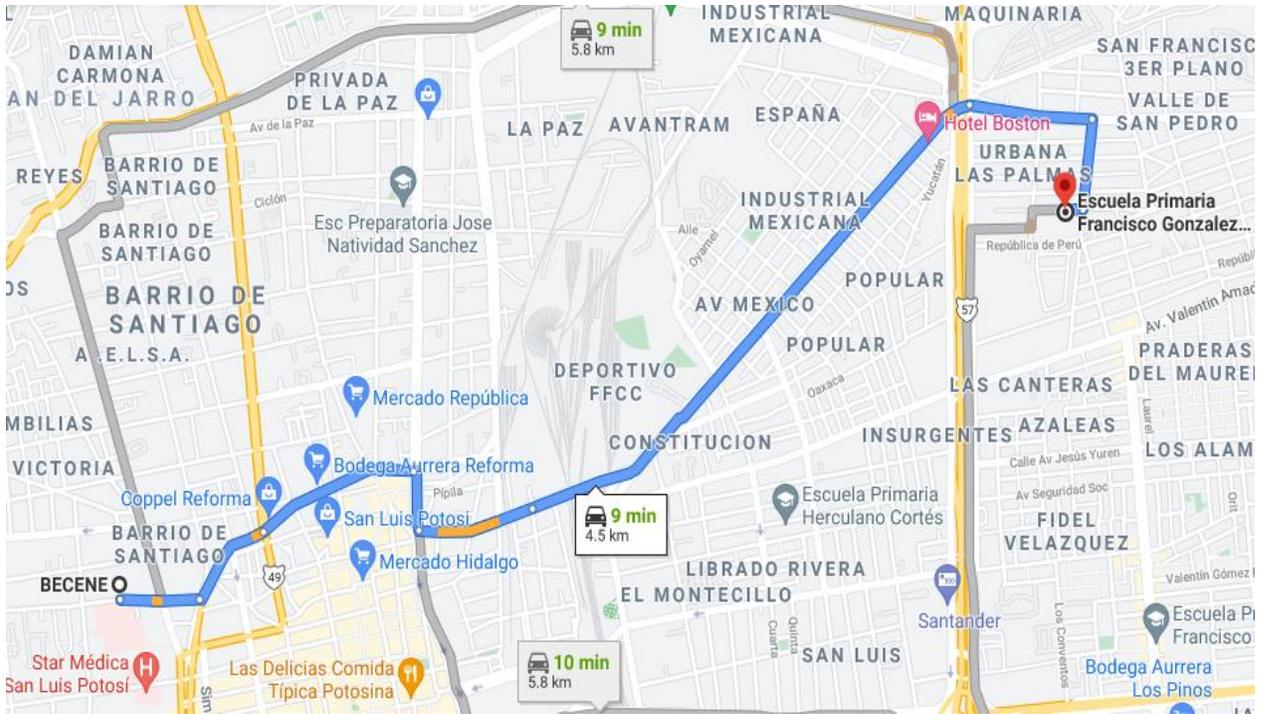
SEP. (2002). *Plan de estudios* (Primera ed.). Mexico, D.F: SEP.

SEP. (2017). *APRENDIZAJES CLAVE*. México : Secretaria de educacion publica.

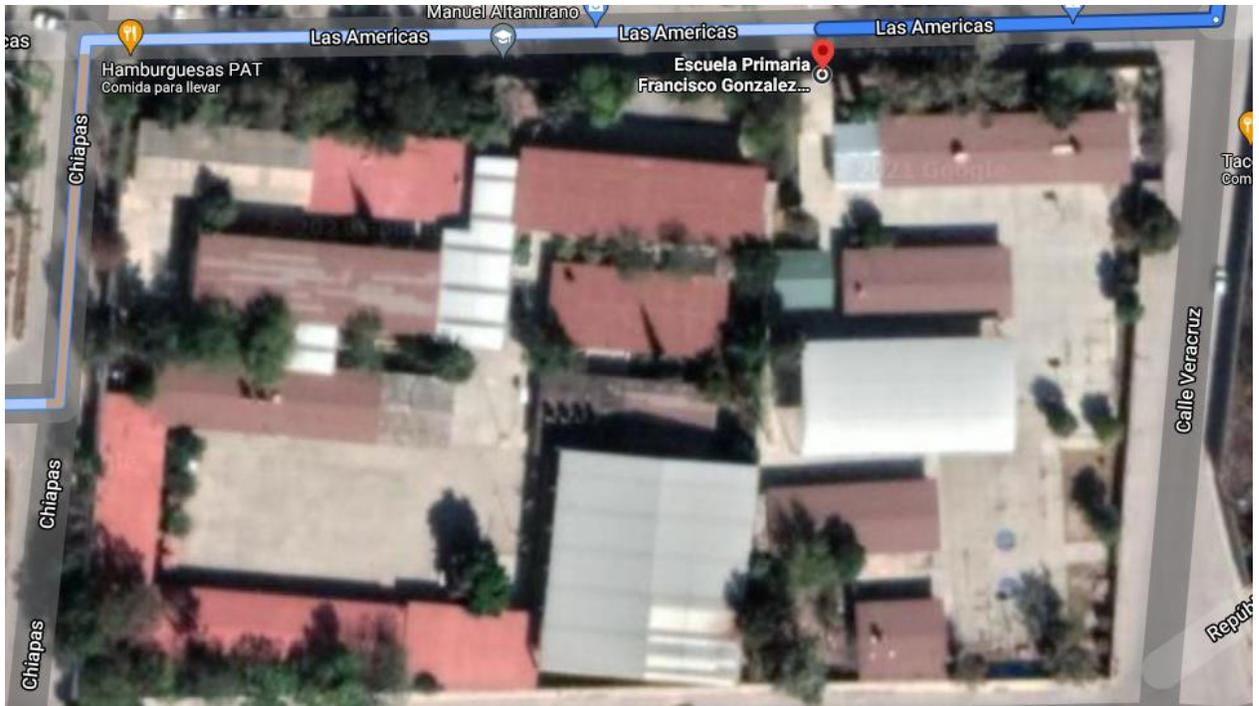
VI.- ANEXOS



ANEXO 1



ANEXO 2



ANEXO 3



SECUENCIA DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre de la Escuela: Esc. Francisco González Bocanegra	Nombre del doF: Kevin López
Grado: 3º A, B	Periodo de aplicación: 2-6 de noviembre
Eje curricular: integración de la corporeidad	Aprendizaje Esperado: Adapta sus acciones en tareas y estímulos externos que implican cuantificar el tiempo de sus movimientos en el espacio, con el propósito de valorar lo que es capaz de hacer y canalizar el gusto por la actividad física.
Estrategias Didácticas: Formas jugadas y retos motores.	Recursos Didácticos: Dos palos de escoba. Una pelota de plástico.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: foto evidencia.	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input checked="" type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Favorezcan la manipulación de objetos; se recomienda cambiar la altura, la distancia y la velocidad de realización. Determinar cantidad de acciones a realizar, de acuerdo con el espacio o tiempo del que se dispone (antes de llegar a..., en menos de..., etcétera).	
Actividades o tareas de la sesión N.º 1	<p>Actividad: "De un lado a otro"</p> <p>Material: Dos palos de escoba. Una pelota de plástico.</p> <p>Calentamiento: breve calentamiento, moviendo pies, rodillas, cintura, brazos y cabeza. https://www.youtube.com/watch?v=4SaCB-3adMU&t=23s</p> <p>Mamá, papá o tutor de familia, le solicito su apoyo para que le demos indicaciones a su hijo (a) en las siguientes actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Su hijo colocará el palo de escoba en alguna parte de su cuerpo que proponga para intentar mantenerlo equilibrado de tres a cinco segundos. 2.- Ahora usted tendrá un palo de escoba y su hijo (a) tendrá otro, a la cuenta de tres soltarán cada quien su palo de escoba y rápidamente tomarán el palo contrario. (cambiar de distancia y tratar de llagar) 3.- Cada uno se colocará en un extremo del espacio, la actividad consiste en golpear una pelota de plástico intentando meter un gol en el espacio contrario, la portería será todo el espacio que tiene cada quien en su lado. Contar los goles recibidos y por cada uno deberá efectuar 5 brincos abriendo y cerrando pies y brazos. <p>Variante: alejar los palos para recorrer más distancia.</p> <p>*dar una vuelta antes de salir corriendo hacia en otro palo</p> <p>*realizarlo libremente con variantes que a ti te parezcan divertidas.</p>



Ejemplo:

ANEXO 4

Anexos actividades “de un lado a otro”



ANEXO 5

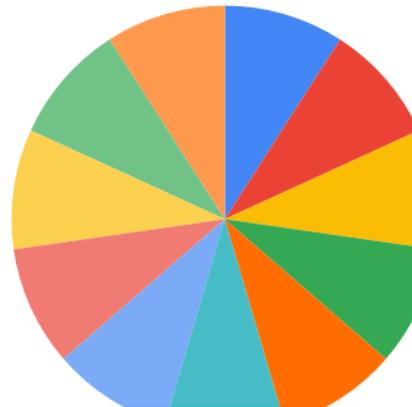


ANEXO 6



ANEXO 7

- ¿Qué aprendiste al realizar la actividad desde tu casa?
- Las actividades se pueden hacer aunque no este en la escuela
- Trabajar en equipo y concentrarme
- Que nme allufo a ser ejercicio
- Aprendí a equilibrar
- correr mas rapido
- A ser más rápido, al equilibrio
- Equilibrio y rapidez
- A ser pasiente para lograr mis cosas.
- COORDINACIÓN Y VELOCIDAD
- A desarrolla nuevas estrategias



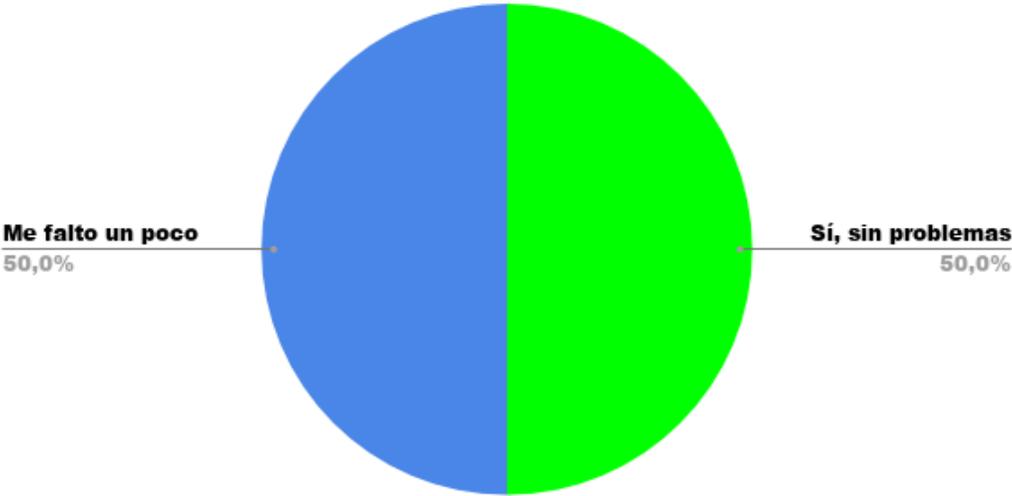
ANEXO 8



- ¿Qué se te dificultó más de la actividad?
- No meter el gol
- Equilibrio y concentración
- Hacer el gol
- Cuando solté uno de los palos para
- La escoba
- Que no se cayera la escoba
- Meterle gol a mi mamá
- Encestar.
- ABENTAR EL BALON
- Detenerla

ANEXO 9

Recuento de ¿Al realizar la actividad mas veces, lograste mejorar los movimientos?



ANEXO 10

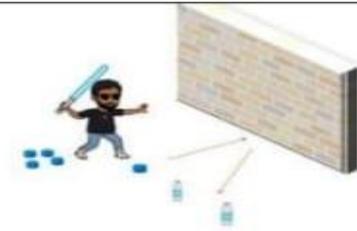
Eje curricular: Integración de la corporeidad		Aprendizaje Esperado: Adapta sus acciones en tareas y estímulos externos que implican cuantificar el tiempo de sus movimientos en el espacio, con el propósito de valorar lo que es capaz de hacer y canalizar el gusto por la actividad física.			
Excelente 4	E				
Muy bien 3	M.B.				
Regular 2	R				
En Proceso 1	E.P.				
Nombre del alumno:	Responde a los estímulos externos para ubicarse y orientarse espacialmente.	Sabe utilizar distintos patrones básicos de movimiento con velocidad y sentido.	Propone variantes para mejorar la realización de las tareas a efectuar.	se muestra motivado al realizar la actividad.	CONDICION DE CALIDAD:
Cesar Daniel Rodríguez Pérez	*		*	*	M.B.
Alexia Abigail Guerrero Malacara	*		*	*	M.B.
Kimberly Sarahi Juárez Moreno	*	*		*	M.B.
José Daniel Carrizales Gómez	*	*		*	M.B.
Dante Rangel Rodríguez	*	*	*	*	E
Mariel Rodríguez Vázquez	*			*	R
Vania Vega Esquivel	*		*	*	M.B.
María José Lozano	*	*	*	*	E
Kevin Osier Guevara Ramírez	*		*	*	M.B.
Isaac Aurelio	*	*		*	M.B.

ANEXO 11



SECUENCIA DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre de la Escuela: Esc. Francisco González Bocanegra	Nombre del doF: Kevin López
Grado: 3º A, B	Periodo de aplicación: 7-11 diciembre
Eje curricular: desarrollo de la motricidad	Aprendizaje Esperado: Distingue las posibilidades y límites de sus habilidades motrices al reconocer los elementos básicos de los juegos, con la intención de ajustar el control de sí.
Estrategias Didácticas: FORMAS JUGADAS	Recursos Didácticos: vasos o botellas, fichas o tapas de garrafón, un palo.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: foto evidencia.	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Identifica algunos de los elementos que estructuran los juegos y sus implicaciones en su desempeño	
FECHA: 1-5 Febrero	
Actividades o tareas de la sesión N.º 1	Actividad: "Golpe perfecto" Material: vasos, palo, tapas de garrafón o fichas. Instrucciones: 1.- ubicarse frente a una pared 2.- colocar 5 vasos y correr en zig zag entre ellos. 3. coloca dos botellas o vasos al final del zig zag en una línea recta simulando una portería. 4.- coloca la ficha en el suelo y con la ayuda del palo pégale a la ficha y este rebote en la pared para lograr meter la ficha por en medio de las dos botellas. 5.- realizar esta actividad hasta lograr la precisión del golpe. 6.- realizar el golpe cambiando las manos. Se puede sustituir los materiales por cualquier otro que se adapte a la actividad.



Preguntas:
 ¿qué estrategia implementaste para realizar el tiro?
 ¿si practicas más puedes mejorar tu tiro?
 ¿piensas que esta actividad te puede servir como ejercicio? ¿por qué?

Actividades de la sesión "Golpe perfecto"



ANEXO 13

¿Que estrategia implementaste para realizar el tiro?
R= en diagonal

¿Si practicas más puedes mejorar tu tiro?
R= Si

¿Pensas que esta actividad te puede servir como ejercicio? ¿Porque?
R= Si por que corto en zig zag y mejoro mi tiro

ANEXO 14



ANEXO 15

¿que estrategia implementastes para realizar el tiro? movimiento de mano

¿Si practicas más puedes mejorar tu tiro? Si

¿Pensas que esta actividad te puede servir como ejercicio? ¿Porque? Por que me ayuda a mejorar

ANEXO 16



ANEXO 17

¿Que estrategia implementaste para realizar el tiro?
pegarle fuerte

¿Si practicas más puedes mejorar tu tiro? si porque
despues de pegar varias veces pude

¿Piensas que esta actividad te puede servir como
ejercicio? ¿Porque? si porque me muevo

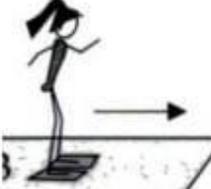
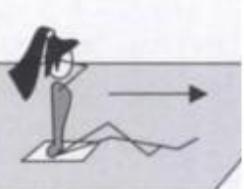
ANEXO 18

Eje curricular: Desarrollo de la motricidad.		Aprendizaje Esperado: Distingue las posibilidades y límites de sus habilidades motrices al reconocer los elementos básicos de los juegos, con la intención de ajustar el control de sí.			
Excelente 4	E				
Muy bien 3	M.B.				
Regular 2	R				
En Proceso 1	E.P.				
Nombre del alumno:	se muestra motivado al realizar la actividad.	No Tubo dificultad para dar el golpe y poder meter la ficha entre las dos botellas.	Se desplaza sin problemas entre los conos en sig sag	Adapta la actividad con los recursos y espacio a su alcance.	CONDICION DE CALIDAD:
Cesar Daniel Rodríguez Pérez	*		*	*	M.B
Alexia Abigail Guerrero Malacara	*	*	*	*	E
Kimberly Sarahi Juárez Moreno	*		*	*	M.B
José Daniel Carrizales Gómez	*		*	*	M.B
Alan Santiago	*	*	*	*	E
Bryan Alexander	*	*	*	*	E
Vania Vega Esquivel	*		*	*	M.B
María José Lozano	*		*	*	M.B
Kevin Osier Guevara Ramírez	*	*	*	*	E
Isaac Aurelio	*		*	*	M.B
Dante Rangel Rodríguez	*	*	*	*	E
Mariel Rodríguez Vázquez	*	*	*	*	E



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
 BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
 CICLO ESCOLAR 2020-2021

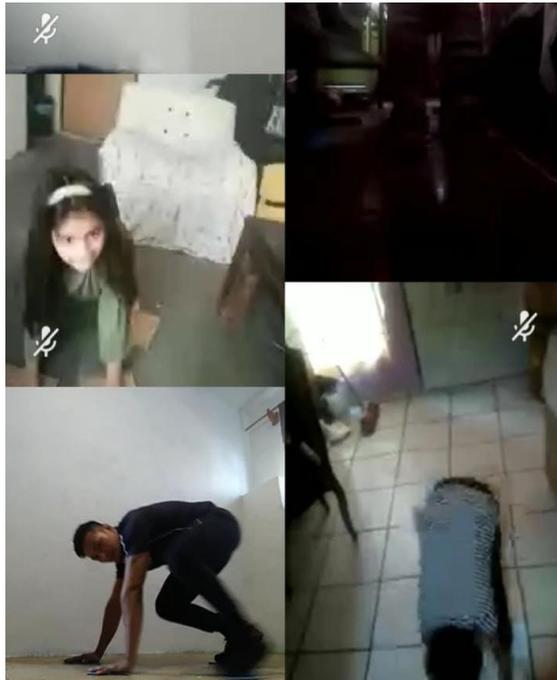


Nombre de la Escuela: Esc. Francisco González Bocanegra	Nombre del doF: Kevin López
Grado: 3° B	Periodo de aplicación: VIERNES 5 FEBRERO
Eje curricular: desarrollo de la motricidad	Aprendizaje Esperado: Toma decisiones respecto a cómo ubicarse y actuar en distintos juegos individuales con el fin de solucionar situaciones que se presentan en cada uno.
Estrategias Didácticas: formas jugadas.	Recursos Didácticos: 4 cartones 15x 15 cm.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: clase en línea y cuestionario.	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Explora distintas posturas y las aplica a situaciones de juego en las que debe proponer nuevos esquemas de movimiento para lo cual utiliza la combinación de sus habilidades motrices.	
FECHA: VIERNES 5 FEBRERO	
Actividades o tareas de la sesión N.º 1	<p>Calentamiento: rotación de pies, cadera, codos y cabeza Actividad: "cuadrupedias" Material: 4 cartones cuadrados Instrucciones: cada alumno debe desplazarse con apoyo de mano y pies en varios cartones y en las direcciones siguientes (parado sobre dos cartones, sentado sobre un cartón sin usar las manos y desplazándose sobre los 4 cartones.) El número y tamaño de los cartones por persona es variable en las acciones que vayan a realizar.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>¿Cuál de los siguientes desplazamientos fue el que más se te dificultó? ¿En cuál de los tres hiciste uso de más músculos? ¿Te puede servir como ejercicio? ¿Por qué?</p>

Anexos de la actividad “cuadrupedias”

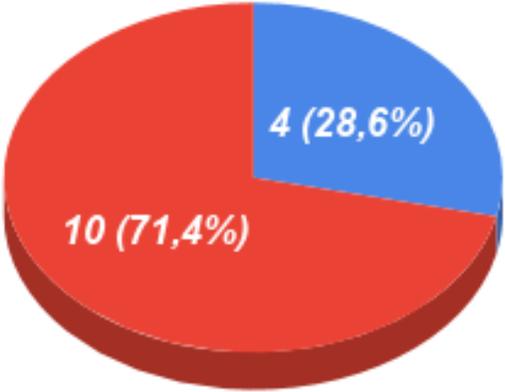


ANEXO 21



ANEXO 22

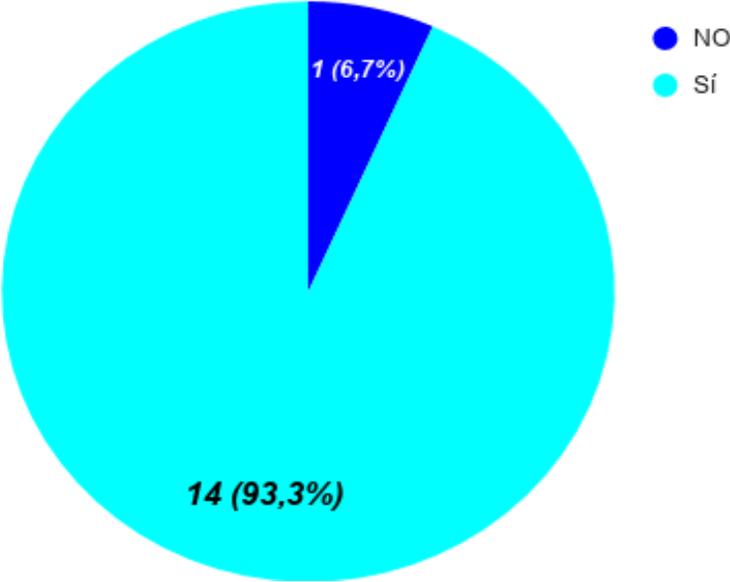
¿Lograste desplazarte con los cartones de todas las formas indicadas?



● a veces ● Sí

ANEXO 23

¿Podrían servirte para realizar ejercicio en casa?



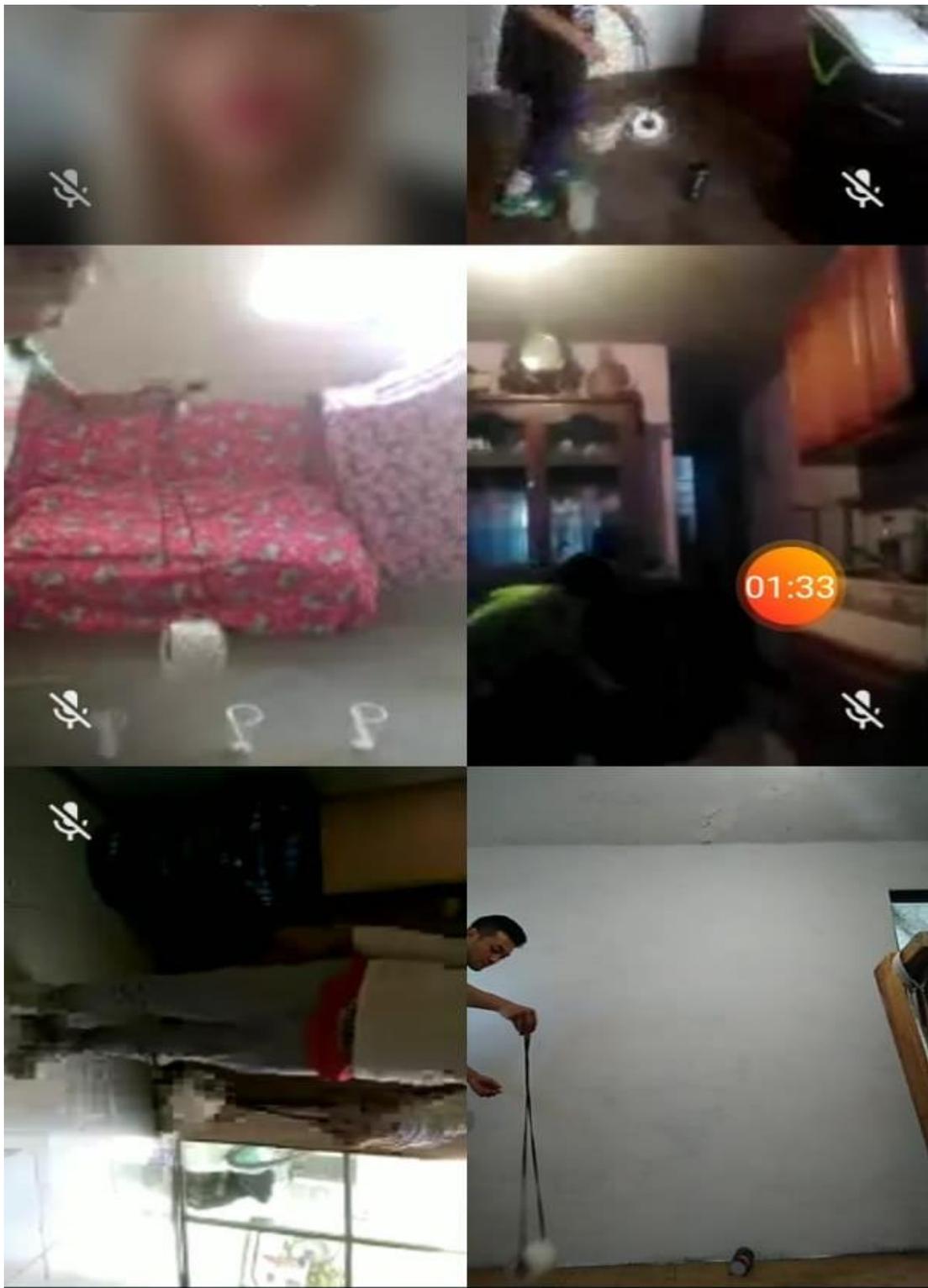
ANEXO 24



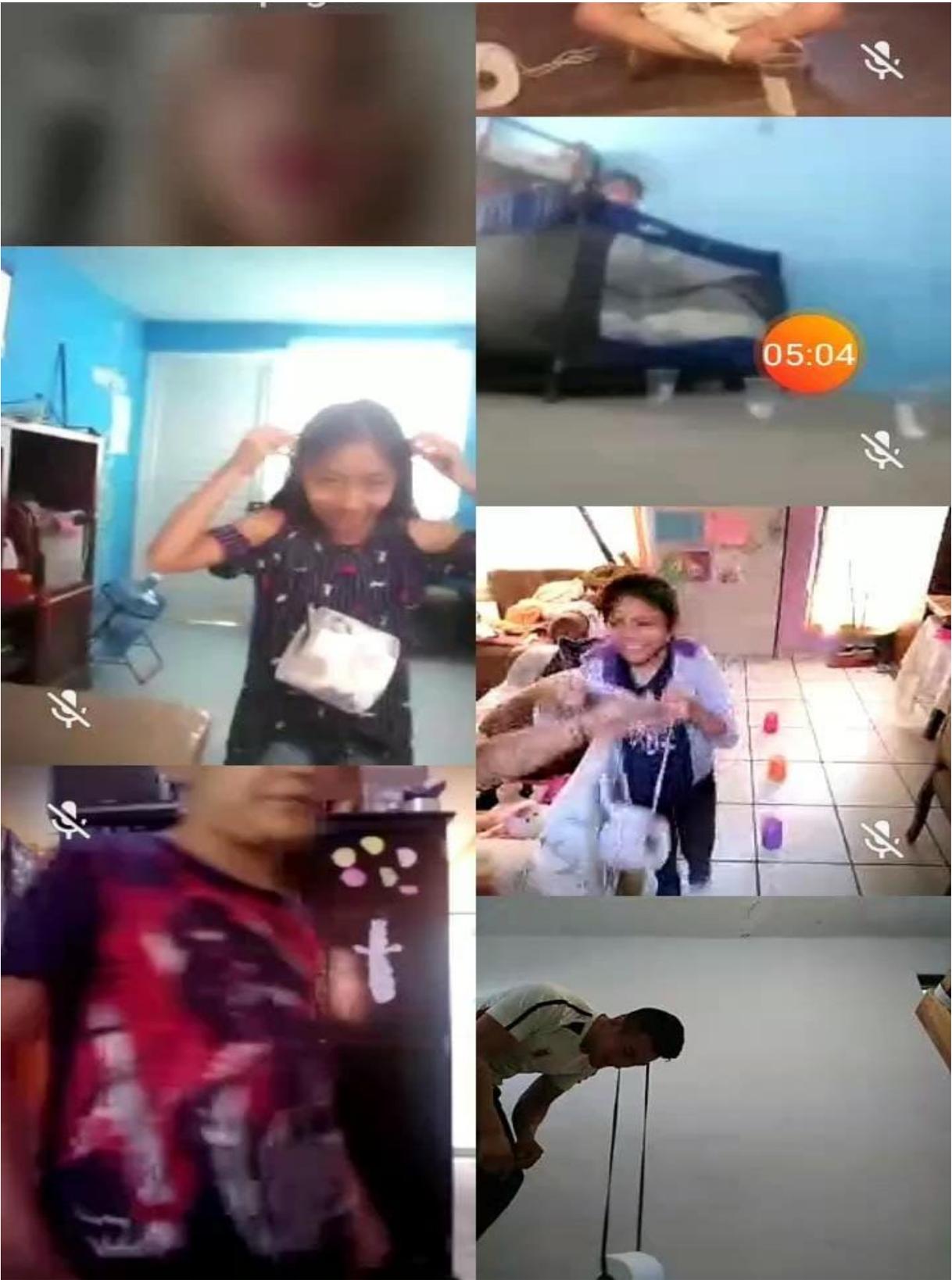
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO BENEMÉRITA
Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
CICLO ESCOLAR 2020-2021



Nombre de la Escuela: Esc. Francisco González Bocanegra	Nombre del doF: Kevin López
Grado: 3º A, B	Periodo de aplicación: viernes 19 de febrero
Eje curricular: desarrollo de la motricidad.	Aprendizaje Esperado: Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan.
Estrategias Didácticas: Formas jugadas	Recursos Didácticos: 4 vasos de plástico, 1 rollo de papel, 1 agujeta y 4 pedazos de papel.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: foto evidencia.	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Formas jugadas en las que se muevan alrededor de sus ejes y planos (giros, flexiones y balanceos), y que manipulen e impacten objetos con ayuda de distintos implementos.	
Actividades o tareas de la sesión N.º 1	<p>Actividad: "balanceando ando" Calentamiento: flexionar pies, rodillas y cadera, rotar brazos. Desarrollo de la actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meter la agujeta por el orificio del rollo de papel y hacer un pequeño nudo para que este no se salga. 2. Escribir en cada papelito, uno de los siguientes ejercicios (5 sentadillas, 10 saltos, 10 abdominales y correr en sig sag 4 veces). 3. Colocar los 4 vasos en línea recta uno separado del otro y colocar los papelitos 1 dentro de cada vaso. 4. Manipular el rollo de papel balanceando entre los vasos sin tumbarlos. 5. Si tumba un vaso deberá realizar el ejercicio que contenga dentro. 6. Deberá cambiar a la orden del profesor la manipulación del rollo de papel que será con mano derecha izquierda, cabeza y cintura. <div data-bbox="747 1491 1079 1743" style="text-align: center;"> <p>1 rollo papel 1 agujeta 4 pedacitos que digan lo que se muestra en la imagen</p> </div> <p style="text-align: center;">7.</p>



ANEXO 26

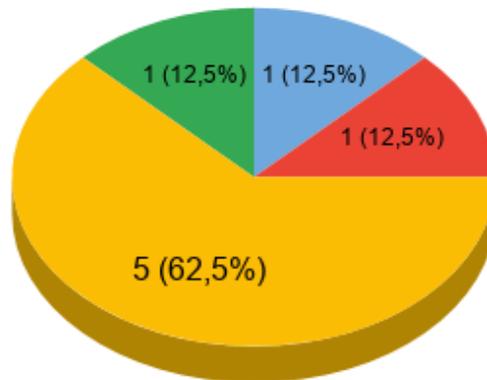


ANEXO 27



ANEXO 28

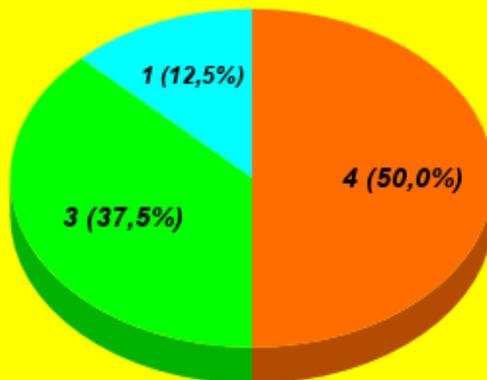
¿Cuál movimiento con el rollo se te dificultó más y tiraste más vasos?



● *cintura* ● *mano izquierda* ● *cabeza* ● *dominar con los pies*

ANEXO 29

¿Cuál movimiento se te dificultó menos y tiraste menos vasos?



● *mano derecha* ● *cabeza* ● *cintura*

ANEXO 30

4 vasos
1 plato desechable
1 cuchara
1 limón



*Hacer un pequeño orificio en el centro del plato, el limón puede ser sustituido por una pelota pequeña de manera que quepa en el orificio del plato.

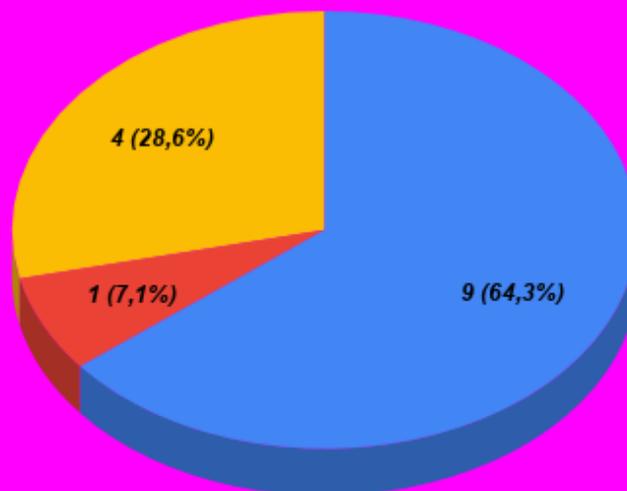


SECUENCIA DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

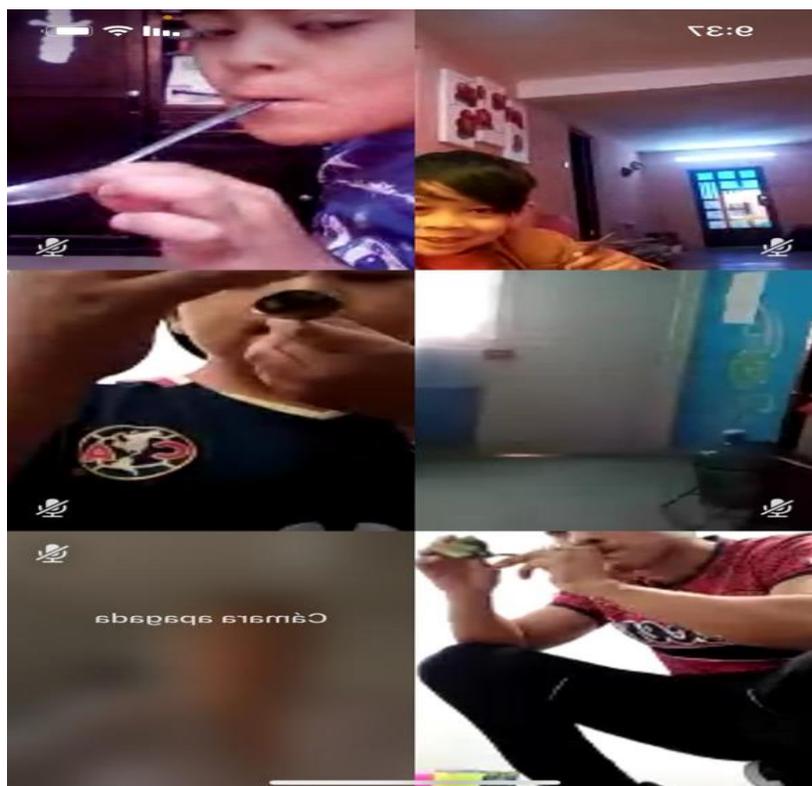
Nombre de la Escuela: Esc. Francisco González Bocanegra	Nombre del doF: Kevin López
Grado: 3º B	Periodo de aplicación: viernes 5 marzo
Eje curricular: Integración de la corporeidad.	Aprendizaje Esperado: distingue sus posibilidades en retos que implican elementos perceptivo-motrices y habilidades motrices, para favorecer el conocimiento de sí.
Estrategias Didácticas: FORMAS JUGADAS	Recursos Didácticos: 4 VASOS, CUCHARA, LIMON Y PLATO DESECHABLE.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Cuestionario	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input checked="" type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Formas jugadas que exploren como mantener una postura y equilibrar un objeto, por un tiempo establecido o con cierta parte del cuerpo o desplazarse sobre determinados puntos de apoyo, segmentos corporales o por un tiempo acordado, entre otras.	
FECHA: viernes 5 marzo.	
Actividades o tareas de la sesión N.º 1	<p>Actividad: "EQUILBRANDO ANDO"</p> <p>Material: 4 VASOS, CUCHARA, LIMON Y PLATO DESECHABLE.</p> <p>Calentamiento: Movimiento de tobillos, rodillas, cadera, brazos, codos, muñecas y cabeza.</p> <p>Instrucciones: 1.- Colocar los 4 vasos en un punto de la casa 2.- Tomar la cuchara con el limón puesto en su base, equilibrando sin que caiga. 3.- Caminar como indique el profesor de un punto de inicio hacia los vasos, recorrer el espacio manteniendo equilibrado el limón. 4.- Llegará a la zona de los vasos y tirar el limón dentro de un vaso.</p> <p>Variantes: realizar con mano derecha, izquierda, boca y con diferentes ritmos corriendo, trotando, agachados y en sig sag para llegar a los vasos y colocar el limón dentro.</p> <p>Actividad 2: 1.- Colocar el limón en una zona del plato donde no caiga. 2.- desplazarse hacia los 4 vasos sin que el limón caiga del plato 3.- llegar y colocar el limón dentro del vaso pasando por el orificio del plato.</p> <p>Variantes: realizar con mano derecha, izquierda, boca y con diferentes ritmos corriendo, trotando, agachados y en sig sag para llegar a los vasos y colocar el limón dentro.</p>

¿QUE SE TE DIFICULTO MAS DE LA ACTIVIDAD?

- Moverme con el plato
- Moverme con la cuchara
- Ninguna se me dificulto



ANEXO 33

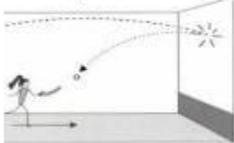


ANEXO 34



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO BENEMÉRITA
Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
CICLO ESCOLAR 2020-2021



Nombre de la Escuela: Esc. Francisco González Bocanegra	Nombre del doF: Kevin López
Grado: 3º, B	Periodo de aplicación: viernes 19 de marzo
Eje curricular: Desarrollo de la motricidad	Aprendizaje Esperado: Aplica el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para disfrutar de la confrontación lúdica.
Estrategias Didácticas: FORMAS JUGADAS	Recursos Didácticos: botella de plástico, periódico y cinta adhesiva.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: cuestionario.	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Crea con material reciclado algún implemento (raqueta, freesbe, cuerda, etc. sugiere diversas formas de jugar con él, se autoimpone diversos retos que debe superar tiempos, puntos ciertos distancias entre otros.	
Actividades o tareas de la sesión N.º 1	<p>Actividad: "acacha la bola"</p> <p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recorta la botella de plástico, de preferencia garrafa como un acachador. 2. Realiza una pelota con papel periódico. 3. Lanza la bolita al aire e intenta acacharla con tu botella. <p>Realiza está actividad hasta que logres acachar varias veces la pelota de periódico, cambia la atrapada de la pelotita de acuerdo a las indicaciones del profesor.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Variante: Lanzar la pelota contra una pared y acacharla varias veces de diversas formas, mano izquierda, derecha, hacia atrás, en sig sag, agachado, hacia la derecha e izquierda.</p>

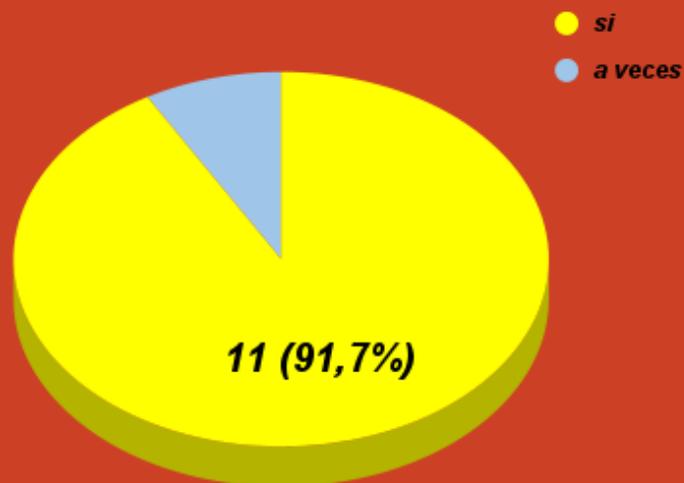


ANEXO 36



ANEXO 37

¿Considera que el esfuerzo constante es resultado para los movimientos con mayor precisión?



ANEXO 38



SECUENCIA DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

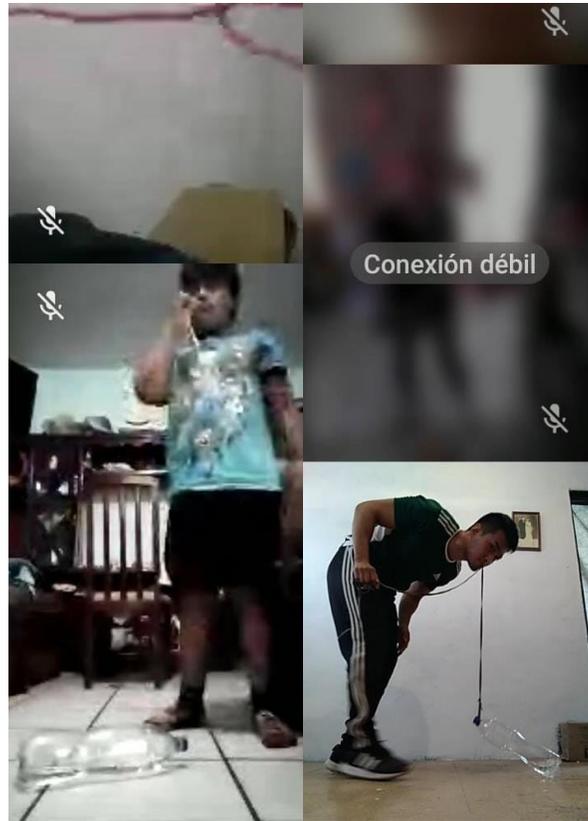
Nombre de la Escuela: Esc. Francisco González Bocanegra	Nombre del doF: Kevin López
Grado: 3º B	Periodo de aplicación: VIERNES 19 DE MARZO
Eje curricular: Creatividad en la acción motriz	Aprendizaje Esperado: Toma decisiones respecto a cómo ubicarse y actuar en distintos juegos, con el fin de solucionar situaciones que se presentan en cada uno.
Estrategias Didácticas: FORMAS JUGADAS	Recursos Didácticos: 2 lápices, 2 fichas, una agujeta y una botella con muy poca agua.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Formulario	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input checked="" type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Formas jugadas en las que requieran adaptar las acciones en cada actividad de acuerdo con las características que se presenten en su resolución, fomentando la actividad física al resolver cada una.	
Actividades o tareas de la sesión N.º 1	<p>Actividad: "Buscando la forma"</p> <p>Material: 2 lápices, 2 fichas, una agujeta y una botella con muy poca agua.</p> <p>Instrucciones: 1-. Llevar una ficha de un lugar a otro con ayuda de la otra ficha, golpeando una ficha con los dedos para que pegue en la otra ficha y llegue a otro lugar, al terminar realizar 10 saltos abriendo y cerrando pies y brazos.</p> <p>Variantes. Golpear contra la pared una ficha para que logre mover la otra ficha de su sitio.</p> <p>2.- instrucciones: Recoger una ficha con ayuda de dos lapiceros y transportarlo de un lugar a otro sin que caiga, realizarlo en diferentes posiciones y maneras (en cuclillas, mirando hacia arriba, lateralmente, lento, rápido, trotando y corriendo). Al ejecutarlo correctamente por 4 veces realizar un ejercicio su elección (10 sentadillas, 10 brincos, 7 abdominales o 5 lagartijas.)</p> <p>3.- instrucciones: con ayuda de una agujeta tratar de levantar una botella con poca agua, hacerlo a una distancia considerable como indique el profesor hasta que la botella logre quedar parada. Al lograr realizar la tarea realizar un trote por 10 segundos sobre su mismo sitio.</p> <p>Variante: Levantar la botella a diferente distancia, altura y de diferentes maneras (con la boca, lateralmente y hacia atrás).</p>



ANEXO 40



ANEXO 41

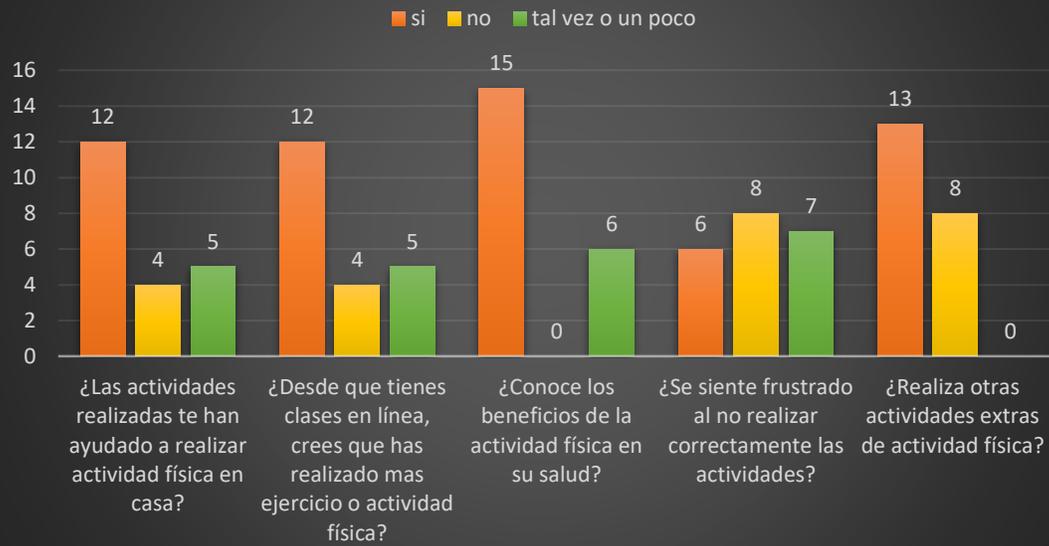


ANEXO 42



ANEXO 43

evaluación



ANEXO 44