



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

TITULO: "Favorecer la motivación como estrategia didáctica para un mejor desempeño en la clase de educación física"

AUTOR: Abdali Josafat Castro Fajardo

FECHA: 7/15/2021

PALABRAS CLAVE: Motivación, Estrategia didáctica, Educación física, Desempeño.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO

SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN

INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL

BENEMÉRITA Y CENTENARIA

ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ

GENERACIÓN



2017

2021

**“FAVORECER LA MOTIVACIÓN COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA
UN MEJOR DESEMPEÑO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA”**

ENSAYO PEDAGÓGICO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTA:

ABDALI JOSAFAT CASTRO FAJARDO

ASESOR (A):

MTRA. MARÍA CLAUDIA LUQUEÑO CASTRO

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 ABDALI JOSAFAT CASTRO FAJARDO
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**“FAVORECER LA MOTIVACIÓN COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA UN MEJOR DESEMPEÑO
EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA”**

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

en la generación 2017-2021 para su divulgación, y preservación en cualquier medio, incluido el
electrónico y como parte del Repositorio Institucional de Acceso Abierto de la BECENE con fines
educativos y Académicos, así como la difusión entre sus usuarios, profesores, estudiantes o terceras
personas, sin que pueda percibir ninguna retribución económica.

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

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

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

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

En la Ciudad de San Luis Potosí. S.L.P. a los 10 días del mes de JULIO de 2021.

ATENTAMENTE.

ABDALI JOSAFAT CASTRO FAJARDO

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): **CASTRO FAJARDO ABDALI JOSAFAT**
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:

“FAVORECER LA MOTIVACIÓN COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA UN MEJOR DESEMPEÑO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA”

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**.



DIRECTORA ACADÉMICA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR

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

MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. MARTHA IBÁÑEZ CRUZ MTRA. MARIA CLAUDIA LUQUEÑO CASTRO

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

ÍNDICE

CAPÍTULO I.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
CAPÍTULO II.....	7
TEMA DE ESTUDIO	8
NÚCLEO Y LÍNEA TEMÁTICA (NÚCLEO, CAMPO FORMATIVO Y PROCEDIMIENTO EN L.E.F.)	8
NÚCLEO TEMÁTICO	12
PROCEDIMIENTO PARA ABORDAR EL TEMA.....	13
EXPERIMENTACIÓN DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICA.	14
LÍNEAS DE REORIENTACIÓN.....	15
LA ORIENTACIÓN DINÁMICA DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA.	15
ÁMBITOS DE LA MOTRICIDAD.....	17
PROPÓSITOS DE ESTUDIO	20
DESCRIPCIÓN DEL HECHO O CASO ESTUDIADO.....	20
ESCUELA Y SU UBICACIÓN GEOGRÁFICA	21
CARACTERÍSTICAS SOCIALES RELEVANTES.....	22
PREGUNTAS CENTRALES QUE GUIARON EL DESARROLLO DEL TRABAJO.....	23

CONOCIMIENTO OBTENIDO DE LA EXPERIENCIA Y DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	24
<i>CAPÍTULO III</i>	32
DESARROLLO DEL TEMA.....	33
TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN	36
LA TEORÍA DE HIGIENE DE LA MOTIVACIÓN DE HERZBERG	36
LA TEORÍA DE LA NECESIDAD DE MCCLELLAND	37
LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA	39
ESTRATEGIA DIDÁCTICA	45
IDENTIFICACIÓN DE LA MOTIVACIÓN COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA POR PARTE DE LOS ALUMNOS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA	49
FAVORECER EL DESEMPEÑO DE LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA MEDIANTE EL USO DE LA MOTIVACIÓN COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA	59
LA UTILIZACIÓN DE LA MOTIVACIÓN COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA FAVORECER EL DESEMPEÑO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	69
LAS DIFICULTADES, LOGROS Y NUEVOS RETOS AL TRABAJAR MI PROPUESTA DIDÁCTICA DE FAVORECER LA MOTIVACIÓN COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	77
<i>CAPÍTULO IV</i>	84
CONCLUSIONES.....	85
<i>CAPÍTULO V</i>	87
BIBLIOGRAFÍA.....	88
<i>ANEXOS</i>	89

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En el transcurso como docente en formación en la escuela Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, se encuentran distintas licenciaturas tales como: : Preescolar, Primaria, Inglés, Inclusión, Matemáticas, Español y donde estuve cursando los 4 años la Licenciatura en Educación Física, en esta se llevaron materias muy importantes para la experiencia y práctica del alumno, por ejemplo la materia de Observación y Práctica Docente (OPD), donde se tuvo la oportunidad de observar y practicar las sesiones de educación física en los 3 niveles de educación básica los cuales son: Preescolar, Primaria y Secundaria.

Gracias a esta materia me fue posible adquirir la habilidad de observar distintos contextos que se trabajan en los niveles básicos, por ejemplo, el personal que trabaja dentro de los centros escolares y sus tareas que realizan, la forma en que los estudiantes se comportan, la dinámica de trabajo de los maestros de educación física, sin dejar de lado las diferencias que se tienen entre los tres niveles de educación básica y las estrategias que se utilizan al momento de trabajar en la sesión de educación física.

Lo antes comentado me sirvió para los posteriores 7° y 8° semestres como base para trabajar mi ensayo pedagógico, con la finalidad de concluir mi licenciatura y llegar a ser un Licenciado en Educación Física. Para poder realizar este ensayo se asigna una escuela de práctica, posteriormente escoger en un grupo foco y trabajar sobre sus debilidades con apoyo de las estrategias didácticas; la institución formativa asigna una escuela de práctica, cuya permanencia dura todo el ciclo escolar.

Por consiguiente se escogió como estrategia la motivación; incentivar a alguien a cumplir un objetivo, ayudar a las personas que tracen metas personales y las alcancen, todo esto para mí es la motivación. Desde que entre a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí (BECENE), quise dejar marcado algún tipo de aprendizaje a cada estudiante que fuera dar clases, a lo largo de 4 años cursando la licenciatura había tenido la oportunidad practicar en primaria

y secundaria, más en este último, ví de cerca las actitudes que tienen los jóvenes de su desinterés y apatía en las clases, practiqué en secundarias con demasiados problemas de actitud por parte de los estudiantes, desde ese entonces empecé a trabajar con la motivación, ¿por qué? Lo vi de esta manera, si todo el tiempo escuchas que no eres bueno en nada y de repente llega alguien que te diga que eres bueno en algo, cambia tu manera de hacer las cosas porque ya no lo hace solo por una calificación, lo hace porque sabe que es bueno, porque le genera una buena reacción al hacerlo.

Esto me ha sucedido como practicante y como en la vida diaria, ya que antes de hacer que alguien más se la crea, debes de hacer que tú mismo te la creas y estés seguro de transmitir esa actitud y ganas de superarte a cualquiera de tu alrededor, fui trabajando antes de estar frente a un grupo, motivarme a mí a realizar todas las actividades que le fuera a poner a los estudiantes, dejar de fuera lo que me estaba sucediendo para enfocarme completamente a dar la clase.

Además de lo que antes se comentó se decidió saber más de la secundaria José Ciriaco Cruz y como eran los estudiantes, su modo de trabajar en la sesión de educación física, se platicó con el maestro de practica Edgar Arredondo de cual era las actitudes de los estudiantes teniendo en cuenta que se planeaba trabajar con la motivación, este comentario que los alumnos se mostraban desmotivados y sin ganas de entrar a la clase por la situación actual del COVID19, cuando se tuvo la oportunidad de estar frente a los grupos, se observó lo que me comentaba el maestro el poco interés a la clase, además de que la mayoría de las sesiones de educación física que habían tenido con el maestro era solo teoría, nada practico esto de alguna forma hacia que los estudiantes les pareciera aburrida la clase.

Se tenía un problema que era hacer que el alumno se interesara a la clase de educación física, y el reto que fue utilizar la motivación en las clases a distancia, cómo docente en formación de cómo puedo motivar a los alumnos a realizar actividad física y logren sobre llevar el aislamiento.

Al ver la problemática que se tenía con el grupo se plantearon los siguientes propósitos para desarrollar a lo largo del ciclo:

- Cómo identificaron la motivación como estrategia didáctica para un mejor desempeño de la clase de educación física.
- Favorecer la motivación como estrategia didáctica para un mejor desempeño en la clase de Educación Física.
- Cuáles fueron los logros, dificultades y nuevos retos al aplicar mi estrategia didáctica de favorecer la motivación como estrategia para un mejor desempeño en la clase de Educación Física.

Al trabajar con la motivación en cada clase el alumno tendrá un mayor interés al realizar cada actividad esto con lo ayudara para tener una mejor salud física, ya que al tener una buena salud física el estudiante tendrá beneficios como lo es, le ayuda a fortalecer su sistema inmune aparte de que el ejercicio sirve para mejorar la salud cardiovascular, les ayuda en mantenerse sanos físicamente, les ayuda mantenerse sanos psicológicamente tiene un impacto profundamente positivo en la salud psicológica, al mejorar la autoestima, la resistencia al estrés y reducir la depresión y la ansiedad.

La actividad física es de interés para la mayoría de los adolescentes y les llama la atención se planeó juntar este interés para realizar ejercicio con motivarlos en cada sesión esto y con mi apoyo que les brindare como docente en formación al tomar el interés que los alumnos tienen por la actividad física sumado al impulsarlos a realizar cada actividad mediante el alcanza de una meta así para poder lograr un aprendizaje.

Mi objetivo cuando decidí trabajar en la motivación fue mostrar la importancia de este a todo aquel con el que trabajara, el inicio fue complicado ya que los alumnos tenían su rutina de estar acostados o sentados frente a un computador o cualquier otro dispositivo electrónico durante horas, sin realizar nada de ejercicio, todos en sedentarismo, entonces al empezar a trabajar un poco de ejercicio físico estos

mostraban apatía y no querían participar en ninguna actividad que involucrara levantarse de la cama o sillón.

Sin embargo, al juntar la motivación con el deporte se pudo llegar a buenos resultados, ya que lo primero que se cambió fue tener la cámara encendida todo el tiempo para poder comunicarme con los alumnos, llamarlo con su nombre, que se viera que cada participación que se tuviera fuera tomada en cuenta, fue plantearle logros, premios, mostrarles que cada vez que realizaran el ejercicio estaban haciendo un buen trabajo, porque lo importante es intentarlo, mejorando ha como la primera vez que se realizó la actividad.

Se explicó cómo se fue llegando al objetivo mediante este ensayo y el resultado final, como experiencia que me dejó al ir trabajando con la motivación en cada clase me dejó un gran aprendizaje ya que como docente tenía que estar buscando distintas actividades llamativas para cada clase, hacer que cada clase fuera mejor que la anterior, poner la mejor parte de mí como docente para una buena clase y que cada alumno mostrara poco a poco un mayor interés a la sesión, aprender de cada alumno que participaba y al escucharlo para poner variantes a distintas actividades en la sesión, me dejó una buena enseñanza como futuro docente.

La importancia que dejó el realizar este ensayo pedagógico y el impacto que me dejó en mi formación profesional fue dejarme muchos conocimientos nuevos y nuevas estrategias para estar frente a un grupo, me dejó de enseñanza que siempre no importa la modalidad que sea o la circunstancia que se esté pasando se debe de estar preparado y con la actitud de dar una buena clase, ya que si los alumnos me veían con ganas de trabajar estos respondían de igual manera además de que me da otro punto de porque la importancia que tiene la educación física en la vida cotidiana del alumno.

Las experiencias que se tuvieron en mi escuela de práctica y en esta nueva modalidad online, me sirvieron para mejorar y ser un mejor docente, con una mejor capacidad para dar una clase, adecuándose a las necesidades de los alumnos, conocer y aprender más actividades además de saber adecuarlas para que todos

los alumnos la pudieran realizar, además de que, al animar a los alumnos a trabajar a distancia, pudieran mostrar un interés en la sesión de educación física y que el estudiante se sintiera cómodo al trabajar con el maestro para poder realizar las actividades sin ninguna dificultad.

CAPÍTULO II

TEMA DE ESTUDIO

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

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

Los campos temáticos son:

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

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

Este campo temático abarca temas relacionados con experiencias de intervención didáctica del estudiante con uno o varios grupos de educación primaria y secundaria, durante un periodo de observación y práctica a lo largo de mi carrera como docente en formación es decir que desde el primer año en el que me designaron una institución educativa para realizar mis primeras observaciones en periodos cortos de dos a tres días hasta mis últimos años donde realicé jornadas de práctica más intensas de hasta dos semanas ya sea acerca de algún contenido en particular con el surgimiento de estas tecnologías en la educación o de la reorientación de la educación física; es decir, cómo ha logrado un estilo propio de ser docente y qué tipos de dificultades hay durante este proceso mencionando experiencias vividas han sido los días de jornadas de prácticas en los que el clima es un factor muy importante para poder llevar acabo las clases en el patio que por

consecuente tenemos que poner en práctica nuestra parte creativa pedagógica para improvisar una sesión dentro del aula en donde se lleve a cabo el mismo tema abordado sin perder la esencia de los aprendizajes esperados y sus propósitos. Otra de mis experiencias han sido las áreas de trabajo ya que no han sido de su mayor favorecimiento para realizar las sesiones por los tipos de riesgos que conllevan asimismo tendría que adaptar la sesión reduciendo espacios o evitando entrar en zonas de riesgo que perjudiquen al alumno al momento de ejecutar su desarrollo motriz.

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

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

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

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

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

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

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

Los propósitos y contenidos de la educación física en la educación básica y las estrategias didácticas para aplicarlos.

La importancia de la respuesta que a través de las actividades físicas se da a la diversidad, a las condiciones afectivas, sociales y motrices de sus alumnos y al contexto escolar.

La atención a las sugerencias e inquietudes de los escolares y a sus actitudes y expectativas en las sesiones de educación física.

La aplicación del enfoque de reorientación de la educación física en una de las modalidades de trabajo docente a través de las propuestas didácticas.

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

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

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

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

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

Mi elección en cuanto al tema del educador físico y su práctica pedagógica diversa, amplia e incluyente es por motivo de nuevas experiencias que se llevan a cabo en esta época de pandemia. Estas circunstancias actúeles como consecuente de ello han nacido diversos retos a los que debemos afrontar con nuevas estrategias, sin embargo nos han forjado y clarificado qué capacidades,

competencias y límites tenemos en cuanto a nuestro desenvolvimiento dentro y fuera de nuestra escuela de práctica, además de adaptarme a este proceso como docente en formación y alumno de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado (BECENE), asimismo elegí trabajar con este campo temático porque me permite relacionar mis experiencias vividas a lo largo de este proceso formativo con las nuevas experiencias que me llenan de inquietud sus expectativas y futuras realidades respecto al favorecimiento de la sesión de educación física a distancia con ayuda de la motivación y las nuevas tecnologías implementadas para el aprovechamiento de la clase.

NÚCLEO TEMÁTICO

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

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

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

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

1. Conocimiento de los propósitos de la educación física y su relación con las finalidades de la educación básica.
2. Conocimiento de los escolares.

3. Ambientes de aprendizaje propicios para el desarrollo integral de los niños y de los adolescentes.
4. Planeación y organización de estrategias y actividades didácticas.
5. Puesta en práctica de actividades motrices diversas y de distintos recursos para lograr el desarrollo de la competencia motriz y un aprendizaje motriz amplio y diversificado.
6. Promoción de proyectos escolares dentro y fuera de la escuela.
7. Criterios para evaluar el aprendizaje de los alumnos.

El **eje de análisis** al que hago énfasis es: **Los ambientes de aprendizaje propicios para el desarrollo integral de los niños y de los** adolescentes.

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

PROCEDIMIENTO PARA ABORDAR EL TEMA

A continuación, se presentan tres procedimientos para abordar el tema y desde esta perspectiva contar con otros elementos para elegirlo y desarrollarlo.

- **Análisis de experiencias de enseñanza**
- **Análisis de casos comunes en la práctica escolar y en el funcionamiento de la escuela**
- **Experimentación de una propuesta didáctica**

El procedimiento para abordar el tema y desde esta perspectiva contar con otros elementos para elegirlo y desarrollarlo es:

EXPERIMENTACIÓN DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICA.

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

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

Se decidió guiarse por esta propuesta ya que por la experiencia del docente en formación se decidió hablar de motivar a los jóvenes de secundaria trabajar de mejor manera en la sesión de educación física ya sea cuando se motiva se insita a qué mejora y aprende, ve de diferente manera la sesión y hasta gusto le da de entrar a la clase en lugar de tener una postura apática, les emocione entrar a la clase de educación física así es lo que se planea llegar que el joven vea de diferente manera la educación física además de que vean la sesión como una manera de sobrellevar ante la situación actual.

LÍNEAS DE REORIENTACIÓN

- 1. La corporeidad como base del aprendizaje en educación física.**
- 2. La edificación de la competencia motriz.**
- 3. El juego motriz como medio didáctico de la educación física.**
- 4. La diferenciación entre educación física y deporte**
- 5. La orientación dinámica de la iniciación deportiva.**
- 6. Promoción y cuidado de la salud.**

Línea de reorientación que se relaciona con el tema de estudio

LA ORIENTACIÓN DINÁMICA DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA.

La reorientación de la educación física precisa de un enfoque dinámico de la iniciación deportiva para atender y canalizar las distintas motivaciones que niños y adolescentes tienen con respecto a la práctica de la actividad deportiva.

En este sentido interesa:

a) el desarrollo de las habilidades motrices de tipo abierto o básicas —permiten resolver múltiples situaciones de motricidad en las que impera un alto grado de incertidumbre y en las que hay que adecuar la respuesta motriz a un entorno cambiante—, que promuevan una formación genérica y polivalente en el campo del comportamiento motriz y de la iniciación deportiva, a través de principios pedagógicos que favorezcan la adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes que son necesarios para desenvolverse y desempeñarse de manera eficaz.

b) la canalización del agón, sin perder la dinámica de los juegos de oposición; es decir, una educación del agón para favorecer en los escolares el sentimiento de

superación, aprender del triunfo y de la derrota, saber jugar limpiamente y en colaboración con los otros.

c) la vigorización física, para promover un estilo activo y saludable de vida y contrarrestar el sedentarismo

d) el aprovechamiento o la recuperación del placer que los niños y los adolescentes experimentan al jugar.

La finalidad es que cada educando adquiera hábitos y actitudes que fortalezcan sus capacidades y mejoren su condición física, pero sobre todo que logren la depuración y mejora de sus habilidades motrices básicas, es decir, el trabajo con las habilidades de tipo abierto.

Los juegos cooperativos tienen como propósito desarrollar y promover múltiples aprendizajes valorar el trabajo en equipo; desarrollar habilidades para solucionar problemas; aprender a jugar con otros mejor que contra otros; gozar con la propia experiencia del juego.

Al poner juegos cooperativos y juegos de iniciación deportiva el joven se motiva son las actividades que más le gustan a los jóvenes además de que los juegos cooperativos logran una mejor convivencia entre los alumnos se harán juegos de equipo modificados pero con el fin de que se trabaje en equipo y se relacione entre los jóvenes. Los jóvenes de esta edad son competitivos y al poner juegos de competencia les motivará aún más para entrar a la clase de educación física

ÁMBITOS DE LA MOTRICIDAD

Dentro del plan de estudios 2002 de la licenciatura se ha trabajado con (ámbitos de la motricidad, estos nos ayudan a reforzar en nuestros alumnos la corporeidad de cada uno de ellos. A continuación, haré mención de ellos y son:

1. **Ámbito de la psicomotricidad.**
2. **Ámbito funcional.**
3. **Ámbito de la expresión.**
4. **Ámbito del juego y la actividad ludo motriz.**
5. **Ámbito de la iniciación deportiva y del deporte escolar.**

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

Ámbito funcional. El ámbito funcional va referido al análisis de desarrollo físico y capacidades físicas de los niños. Así como los factores biológicos, ambientales, (nutrición, salud, sociales y emocionales) y el favorecimiento de los patrones básicos de movimiento.

El conocimiento del ámbito funcional es muy importante para el futuro Educador físico, ya que es a través de donde se empiezan a estimular o a desarrollar las diferentes habilidades que porta el niño desde el nacimiento, al igual que las capacidades que va adquiriendo a través de su desarrollo.

Ámbito de la psicomotricidad: El conocimiento y la enseñanza de este ámbito es favorable para el desarrollo del niño, porque es ahí donde adquiere el conocimiento de su propio cuerpo, llevándose a cabo entre los 4 y 11 años, al igual que es un proceso de iniciativa, exploración, descubrimientos y creatividad de los niños.

La enseñanza de la imagen corporal, el esquema corporal, la tonicidad, la percepción del cuerpo y del entorno, la lateralidad, es muy importante, porque es por medio de esto, que el niño se va ir conociendo a sí mismo, como está integrado o conformado.

Ámbito de la expresión: se estudia los procesos de comunicación, interrelación, creatividad, lenguaje corporal, baile y representación.

Categoría expresivo comunicativas.

Conocimiento: la persona se conozca así misma, respecto a sus posibilidades de expresarse a través de todo su cuerpo y como eso provoca un auto conocimiento y una auto relación consciente de lo que quiere expresar.

Que el alumno al reconocer sus deficiencias y virtudes lo reconozca y el docente le ayude en que se sienta bien en la clase, a desarrollar sus capacidades físicas para un mejor desempeño en la sesión de educación física, mediante las actividades planeadas en el transcurso del ciclo, se planea motivar y ayudar a los jóvenes a mejorar su desempeño en la clase de educación física y que sientan bien consigo mismo, al motivarlo en realizar las actividades y el docente en formación ayude a que el alumno logre realizar las actividades.

Propósitos de la educación física en la educación básica:

Con el estudio de la educación física en la educación básica de pretender que los niños y adolescentes

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

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

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

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

La Educación Física en la educación secundaria que se pretende con los alumnos:

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

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

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

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

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

PROPÓSITOS DE ESTUDIO

En el transcurso de los semestres de 7 y 8 semestre de mi Licenciatura en Educación Física se trabajó con los siguientes trabajo propósitos que se planea lograr durante la jornada de trabajo que se va a realizar, para desarrollar nuestro tema de estudio con nuestro grupo de estudio.

Los propósitos que presento son:

- Cómo identificaron la motivación como estrategia didáctica para un mejor desempeño de la clase de educación física.
- Favorecer la motivación como estrategia didáctica para un mejor desempeño en la clase de Educación Física.
- Cuáles fueron los logros, dificultades y nuevos retos al aplicar mi estrategia didáctica de favorecer la motivación como estrategia para un mejor desempeño en la clase de Educación Física.

DESCRIPCIÓN DEL HECHO O CASO ESTUDIADO

Al inicio del ciclo escolar del 7° semestre se asignó la secundaria José Ciriaco Cruz por circunstancias externas el director decidió suspender las clases en línea, solo mediante plataforma, entonces el maestro de educación física Edgar Arredondo de nos pidió subir actividades en base a nuestro tema de estudio a la plataforma, se trabajó en plataforma con los diferentes grados (1,2 y 3) después del apoyo de la asesora y el maestro de educación física al mostrar los retos de la escuela con esta nueva forma de trabajo se decidió trabajar con la motivación ya que al le ayuda al niño a darse cuenta del valor del esfuerzo, y aprender a luchar por objetivos a largo, corto y medio plazo. Les hace ser más constantes y disciplinados.

- **Aumenta la autoestima.** Tiene una mayor sensación de bienestar y optimismo. Su estado de ánimo es más positivo lo que hace que afronte los problemas con otra actitud.

Aparte de los puntos antes mencionados se platicó con el profesor y menciono que los alumnos se portaban apáticos al momento de entrar a la clase y con una mala disposición de hacer las tareas entonces se planea trabajar con actividades de iniciación deportiva, juegos pree deportivos, juegos cooperativos y juegos modificados aparte fomentar la sana participación y buena convivencia entre alumnos, motivarlos a entrar a las clases de educación física y sobrellevar la situación actual de la pandemia.

ESCUELA Y SU UBICACIÓN GEOGRÁFICA

En la escuela secundaria José Ciriaco Cruz que fue la escuela donde se me fue asignado para poder realizar mi jornada de práctica (véase anexo 1)

La secundaria cuenta con dos turnos que es el matutino y el vespertino de 7:30 am a 13:10 pm y de 14:00 a 20:00 hrs cuenta con su número telefónico Tel 01 444 815 18 23, el director general de la institución es el profesor David Sánchez Arellano.

La ubicación es una zona urbana y su dirección es: Av. de las Artes No. 400 Col. Himno Nacional (véase anexo 2) además de que es una zona segura ya que está muy transitada y el contexto externo es tranquilo a su alrededor.

Contexto externo es muy favorable para el desarrollo de los estudiantes, se encuentran cerca otras instituciones, no se percibe violencia y es una zona muy transitada, a la mayoría de los alumnos los llevan sus padres.

La secundaria está equipada con;

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

(VEASE ANEXO 3)

Además de tener varias canchas para trabajar la clase también cuentan con una gran variedad de material didácticos para un mejor desempeño en la clase de educación física.(VEASE ANEXO4)

CARACTERÍSTICAS SOCIALES RELEVANTES

Alrededor de la secundaria se encuentra colindando con casas de la localidad. Algunas características sociales relevantes de su contexto escolar es que a su alrededor se encuentra; una iglesia, algunos negocios como papelerías, tiendas de abarrotes, ferreterías, carnicerías, papelerías, lavanderías, caber, panaderías, el

banco, taquerías, locales de comida, entre otros; a tres cuadras se encuentra la Unidad Deportiva Adolfo López Mateos, a espaldas de la escuela se encuentra la famosa Avenida Salvador Nava y a atrás de la secundaria se encuentra Plaza Fiesta que da de frente a la Av. Himno Nacional..

El nivel de la secundaria es alto ya que por palabras del director y del maestro de educación física están varios hijos de maestros o de directores de zona y que cuando piden algún material no batallan ya que el alumno lo lleva enseguida de que lo pidieron además de con la nueva normalidad la mayoría cuenta con computadora y material para trabajar en su casa, pocos son los que no cumplen con el trabajo y esto no se debe a la falta de dinero si no por el puro ocio de los alumnos.

También se debe avisar a los alumnos si alguien va a entrar a la clase y cuando tendrán clase, por ejemplo, como practicante tuvieron que avisar a los jóvenes días antes de la presencia del practicante y avisar ese mismo día para evitar tener conflictos con el alumno.

PREGUNTAS CENTRALES QUE GUIARON EL DESARROLLO DEL TRABAJO

A continuación, presentare las preguntas por las cuales me sirvieron para que este trabajo se llevara a cabo en base a mis propósitos principales y lo que se planea responder en estas preguntas en lo que se practica en clases, así se juntara lo que se vio como experiencia como docente y conocimiento adquirido cursando la licenciatura.

1. ¿Qué es Motivación?
2. ¿Qué es la Clase de Educación Física?
3. ¿Qué es la estrategia didáctica?

4. ¿Cómo identificaron los alumnos la motivación para un mejor desempeño en la clase de Educación Física?

5. ¿Cómo se favoreció en los alumnos un mejor desempeño en la clase de Educación Física utilizando la motivación como estrategia didáctica?

6. ¿Cómo se utilizó la motivación como estrategia didáctica para favorecer y tener un mejor desempeño en las clases de Educación Física?

7. ¿Cuáles fueron las dificultades, logros y nuevos retos al trabajar mi propuesta didáctica de favorecer la motivación como estrategia didáctica en las clases de Educación Física?

CONOCIMIENTO OBTENIDO DE LA EXPERIENCIA Y DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Con la experiencia de los 4 años se descubrió que la motivación en la secundaria es de suma importancia para el desarrollo de los adolescentes y más cuando estos no cuentan con el interés o mejor dicho no les toma la importancia que se requiere a la clase educación física por esto mencionado y a partir de lo vivido observando la sesión de educación física se decidió investigar más a profundidad de lo que es la motivación que se trata de un componente psicológico que orienta, mantiene y determina la conducta de una persona y como es que se relaciona con la clase de educación física la motivación hacia la Educación Física influye también en la actitud que adoptan los alumnos, el modo en que realizan las actividades, así como en el nivel de esfuerzo que requieren para cumplir con las tareas de la misma.

Se decidió investigar cómo se podría relacionar la motivación con la clase de educación física influye también en la actitud que adoptan los alumnos, el modo en que realizan las actividades, así como en el nivel de esfuerzo que requieren para cumplir con las actividades que se van pidiendo en la sesión y tareas de la misma. Nos mencionan los siguientes autores Sáenz López Buñuel, Ibáñez Godoy y Giménez Fuentes Guerra (1999), la motivación es básica para lograr la atracción de los alumnos hacia la práctica de actividades físicas.

Según Florence, citado por López Rodríguez y González Maura (2001), los alumnos motivados sienten placer y deseos en ejercitarse y aprender Educación Física.

A su vez, la toma de conciencia de los objetivos a cumplir en la clase por parte de los alumnos se produce gracias a los motivos (Sainz de la Torre León, 2003). Cuando los alumnos no se hallan motivados por participar activamente y disfrutar de las clases de Educación Física, los resultados que se obtienen en las acciones que dentro de ella se llevan a cabo no son los más favorables, lo que limita a su vez la capacidad de mantenerse en dicha actividad y superar conscientemente los obstáculos que se puedan presentar en el camino hacia el logro de los objetivos.

Asumir la Educación Física como una necesidad de bienestar y salud para la persona que contribuya a la motivación por realizarla, permite una mejor disposición y toma de conciencia en el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades y capacidades a desarrollar e influye en la incorporación de la práctica de ejercicios físicos como un hábito de vida.

Todo profesor de Educación Física debe lograr que sus alumnos se encuentren motivados hacia las ejecuciones que se realizan, de ello depende en gran medida el éxito de la clase.

En base en lo anterior se decidió trabajar y mandar actividades donde el alumno presente una mejora y un avance en cada actividad que se fuera mandando, el plan de dejar actividades con mayor dificultad es que el alumno vea su avance en cada tarea y actividad que se vaya dejando para así motivarse al ver su progreso y como va mejorando con cada actividad.

En las jornadas de prácticas se utilizaron aprendizajes de materias como:

- **ESTRATEGIAS PARA EL ESTUDIO Y LA COMUNICACIÓN LA EXPRESIÓN ORAL FLUIDA Y COHERENTE:** Su desarrollo corresponde tanto a las necesidades de comunicación en las actividades académicas (exponer, argumentar o interrogar), como a otras que tienen especial sentido en la relación educativa con los niños (escuchar, explicar, describir, narrar o preguntar para propiciar el aprendizaje). El estudiante comprenderá la importancia de la claridad, la sencillez y la amabilidad y desarrollará la habilidad para atraer y mantener la atención de los interlocutores y para identificar los niveles adecuados del vocabulario.
- **GESTIÓN ESCOLAR:** El propósito de este curso es que los alumnos estudien sistemáticamente las características de la organización y el funcionamiento de las escuelas de educación básica, identifiquen los rasgos de la vida escolar que más influyen en los resultados educativos, analicen propuestas y conozcan instrumentos para impulsar y participar en acciones que desde la educación física contribuyan al mejoramiento del conjunto de un plantel.
- **DESARROLLO DE LOS ADOLESCENTES I Y II:** El conocimiento de estos procesos permitirá a los estudiantes normalistas comprender que la adolescencia es una etapa de profundos cambios en todos los aspectos del

desarrollo; que los cambios físicos y hormonales traen como consecuencia la transformación del cuerpo del niño en cuerpo maduro física y sexualmente; que la evolución de las capacidades del pensamiento permite a los adolescentes contar con una nueva forma de razonar sobre las cosas, y que el sentido de la identidad les posibilita la búsqueda de una manera de ser propia, lo cual implica modificar sus relaciones sociales, en particular con la familia, con sus pares y con el otro sexo.

- **NIÑOS Y ADOLESCENTES EN SITUACIONES DE RIESGO:** La una actitud reflexiva, de apertura y comprensión de la diversidad que caracteriza a los niños y a los adolescentes. Esta asignatura parte de dos supuestos fundamentales, el primero se refiere a que existen alumnos que, por razones no individuales y en comparación con la generalidad de sus compañeros, presentan un riesgo notablemente mayor de: fracasar en la escuela, sea por abandono precoz, reprobación reiterada o niveles especialmente bajos de aprendizaje; sufrir un daño físico o emocional grave; o no incorporarse a la vida adulta con un mínimo aceptable de bienestar y seguridad. El segundo alude a reconocer que la intervención del maestro y de la escuela tiene posibilidades razonables de eliminar o reducir apreciablemente esos riesgos, sin alterar el cumplimiento de las acciones educativas comunes.

- **JUEGO Y EDUCACIÓN FÍSICA:** El propósito de este curso es favorecer en los estudiantes el conocimiento del juego y su empleo como un importante medio de aprendizaje en la educación física. El juego se puede comprender como un escenario de conquistas personales de los niños y los adolescentes; su estudio es básico y fundamental, ya que en él se manifiestan avances y retrocesos; ensayos y errores; exploración y descubrimiento, que encierran procesos de pensamiento, análisis, síntesis, abstracción, sentimiento y voluntad. Los juegos en la educación física

contienen dos dimensiones: las actitudes, de orden afectivo y social, y las aptitudes para la realización física.

- **INICIACIÓN DEPORTIVA:** El propósito de esta asignatura es ofrecer a los estudiantes conocimientos para orientar y aplicar en forma dinámica la iniciación deportiva y el deporte escolar y utilizar estos recursos como medios de la educación física; con ello se intenta descripción de las asignaturas precisar los vínculos existentes entre la acción motriz, el sentimiento de competencia y la vigorización física.

- **LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD I Y II:** A lo largo de estos cursos los estudiantes adquieren conocimientos, hábitos y actitudes para promover en los alumnos de educación básica la salud individual y colectiva, destacando claramente los beneficios que generan el ejercicio físico, el juego y las actividades de iniciación deportiva. Estos cursos incluyen de manera articulada la revisión de aspectos teóricos, la práctica y la reflexión, que puedan orientar al futuro docente en el diseño de sesiones –en las que se ofrezca a los niños y adolescentes de educación básica una práctica segura– así como la evaluación de los alcances que la vigorización física provoca en los escolares.

- **PLANEACIÓN DE LA ENSEÑANZA Y EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE I Y II:** Esta asignatura ofrece a los estudiantes un amplio y sistematizado estudio de la planeación y la evaluación, como procesos vinculados entre sí, para desarrollar el trabajo docente en los distintos niveles y grados de la educación básica, además de revisar los aspectos de organización que permiten el pleno aprovechamiento de los recursos didácticos y el uso efectivo del tiempo escolar.

- **DEPORTE EDUCATIVO Y LOS ADOLESCENTES I Y II** : La presente asignatura está organizada en dos cursos que se imparten en el quinto y en el sexto semestres y tiene como finalidad el estudio, el análisis y la práctica del deporte educativo, dirigido a la satisfacción de las necesidades de aprendizaje de los escolares, desde las siguientes perspectivas: a) de enseñanza, b) de orientación y promoción, c) social y organizativa, y d) de iniciación deportiva.

- **ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA**: El propósito de este curso es promover entre los estudiantes normalistas las habilidades y los conocimientos necesarios para diseñar, organizar y poner en práctica, tanto en forma individual como colectiva, proyectos, programas y jornadas de educación física que involucren al conjunto de actores de un plantel y que garanticen la participación de los alumnos, de modo que sean útiles para su formación integral.

- **ESCUELA Y CONTEXTO SOCIAL**: El propósito de este curso es que los estudiantes normalistas se inicien en el conocimiento de las principales características de las escuelas de educación básica en sus diferentes niveles educativos –preescolar, primaria y secundaria–, en distintos contextos sociales –urbano, urbano marginado, rural e indígena– y según las diversas modalidades –en el caso de secundarias: generales, técnicas o telesecundarias– en que se ofrece el servicio educativo, y que realicen una exploración inicial de las formas de organización y funcionamiento real de los planteles, las particularidades sociales y culturales de la población que atienden, las funciones que desempeña el personal que labora en ellos, las formas de trabajo más frecuentes en el aula, así como los intereses, actitudes y expectativas de los alumnos y las familias de éstos respecto a la escuela.

- OBSERVACIÓN Y PRÁCTICA DOCENTE I Y II :Estos cursos, correspondientes al tercero y cuarto semestres respectivamente, tienen como propósitos que los normalistas continúen el estudio y la caracterización del trabajo en educación física que se realiza en las escuelas de educación básica y observen a los maestros de la especialidad al trabajar con grupos de niños o de adolescentes; y que se inicien en la preparación y aplicación de actividades didácticas con grupos de educación primaria y secundaria, así como en el análisis de los resultados de estas experiencias.

- OBSERVACIÓN Y PRÁCTICA DOCENTE III Y IV :Estos cursos se organizan en función de las jornadas de observación y práctica; por tal motivo, el conjunto de actividades que se realizan está destinado a apoyar su preparación y su desarrollo y, posteriormente, el análisis de la experiencia obtenida. Se parte de la idea de que los estudiantes ya tienen un conocimiento más sólido de las características de la organización y del trabajo en las escuelas de educación básica y, particularmente, en el aula.

- TRABAJO DOCENTE I Y II: El trabajo en la escuela se realizará bajo la tutoría de un profesor especialista en educación física adscrito a alguno de los niveles educativos: preescolar, primaria o secundaria, cuya función será orientar las actividades del estudiante en la escuela, compartir su experiencia, hacer recomendaciones oportunas y señalarle aspectos que deben ser reforzados o modificados para mejorar la calidad de su trabajo.

- TALLER DE ANÁLISIS DEL TRABAJO DOCENTE Y DISEÑO DE PROPUESTAS DIDÁCTICAS I Y II: En ambos cursos se promoverá el diseño de estrategias y propuestas didácticas de la especialidad, que sean congruentes con el enfoque y los propósitos de la educación física; asimismo, y sobre la base del conocimiento del grupo, los estudiantes enfrentarán el reto de diseñar actividades didácticas diversas, que permitan

despertar el interés de los alumnos y dar cauce a sus expectativas por jugar y moverse y, sobre todo, que contribuyan a la edificación de su competencia motriz.

Estas materias se escogieron porque cada una tiene su porque fue escogida ya que la materia de estrategias sirvió para saber cómo se debe de hablar frente a un grupo y una manera coherente para que cada uno comprenda las indicaciones, la materia de gestión escolar se escogió ya que el maestro en formación deberá de conocer el contexto de su escuela de práctica para conocer la organización que tiene la escuela, la asignatura de desarrollo de los adolescentes es porque se estará trabajando en el nivel de secundaria y esto nos sirve para conocer por la etapa por la que está pasando, saber entenderlos y escucharlos sin llegar a romper la línea de maestro-alumno, esto sucede de igual manera con la materia de niños y adolescentes ya que habla de los adolescente con los cuales se estarán trabajando para realizar las actividades y poder sobrellevar el tema de estudio.

La materia de observación y práctica docente es de las materias más importantes por las cuales se estarán trabajando ya que es conocer la escuela, saber cómo trabaja el maestro y saber cómo son los grupos que se estarán trabajando de cualquier nivel.

CAPÍTULO III

DESARROLLO DEL TEMA

LA MOTIVACIÓN

La motivación como la necesidad o el deseo que activa y dirige nuestro comportamiento, que lo dirige y subyace a toda tendencia por la supervivencia.

La motivación es aquello que nos impulsa a realizar actos o a tomar decisiones en el día a día. De hecho, es un elemento que precede a las acciones que ejecutamos y que, por eso mismo, en cierta forma las condicionan.

Importancia de tres tipos de factores: los biológicos, los aprendidos y los cognitivos, se mezclan en la motivación de la mayor parte de las conductas.

Según Maehr y Meyer, «la motivación es una palabra que forma parte de la cultura popular, como pocos otros conceptos psicológicos». La motivación es un proceso interno que hace que una persona avance hacia una meta, como la inteligencia, no se puede observar directamente.

Dr. Dreikurs (2000) se refiere a la Motivación proponiendo que, cuando es descrita como un proceso dinámico momentáneo, nos referimos a un estado motivacional, pero, cuando nos referimos a una predisposición referida a las tendencias de acción, estamos hablando de rasgo motivacional. Mientras el estudio de las disposiciones motivacionales enfatiza las diferencias ínter individuales, el estudio de los estados motivacionales enfatiza las diferencias en la dinámica momentánea de la acción.

Deckers (2001) propone que, para estudiar la Motivación, es necesario tener en cuenta los cambios en los estados internos y en la conducta abierta de los individuos. Esta variabilidad hace referencia a tres ámbitos o posibilidades: (

1) la consideración del cambio entre circunstancias -variación momentánea y situacional en un individuo determinado, que permite localizar en qué medida un objetivo atrae a ese individuo-,

(2) la consideración del cambio entre distintos individuos de la misma especie - variación ínter individual intra específica, que permite localizar diferencias individuales-,

(3) la consideración del cambio entre individuos de distinta especie (que permite localizar la eventual existencia de patrones de conducta específicos de cada especie).

motivación intrínseca, es decir, aquella conducta que trae en sí misma el incentivo. El ejemplo clásico lo vemos en los hobbies, que son actividades que las personas realizan sin esperar retribuciones o resultados. El placer del hobby es el mismo hobby.

a) Autodeterminación: es la capacidad individual para gestionar el camino de vida. Implica, a su vez, dos elementos: por un lado, la capacidad de decisión en torno a aspectos cruciales; por otro, el establecimiento de metas y planes que permitan una proyección de la persona en todos sus aspectos.

b) Competencia: son aquellas capacidades, habilidades, talentos, destrezas y conocimientos con los que cuenta cada individuo para llevar a cabo su proyecto personal. Las competencias nos definen como sujetos y nos diferencian del resto de las personas con las que convivimos.

c) Interrelación: aun cuando la motivación intrínseca es labor de cada persona, las relaciones interpersonales siguen siendo fundamentales para que cada uno decida cuáles son sus intereses. El reflejo en los otros es necesario, pues de una forma u otra éstos también nos definen como individuos.

d) Curiosidad: es la condición innata de las personas para el conocimiento. La curiosidad es un motivo en sí mismo que debe ser orientado en función de las metas de cada individuo. Si nuestros intereses son distintos, probablemente es porque

nuestra curiosidad también lo es. A través de ésta, además, podemos buscar respuestas sin recibir estímulos exteriores.

La motivación tiene tres componentes principales, las cuales son:

- **La activación** implica la decisión de iniciar un comportamiento, como inscribirse en una clase de psicología.
- **La persistencia** es el esfuerzo continuo hacia un objetivo, aunque puedan existir obstáculos.
- **La intensidad** se puede ver en la concentración y el vigor que persigue la consecución de un objetivo.

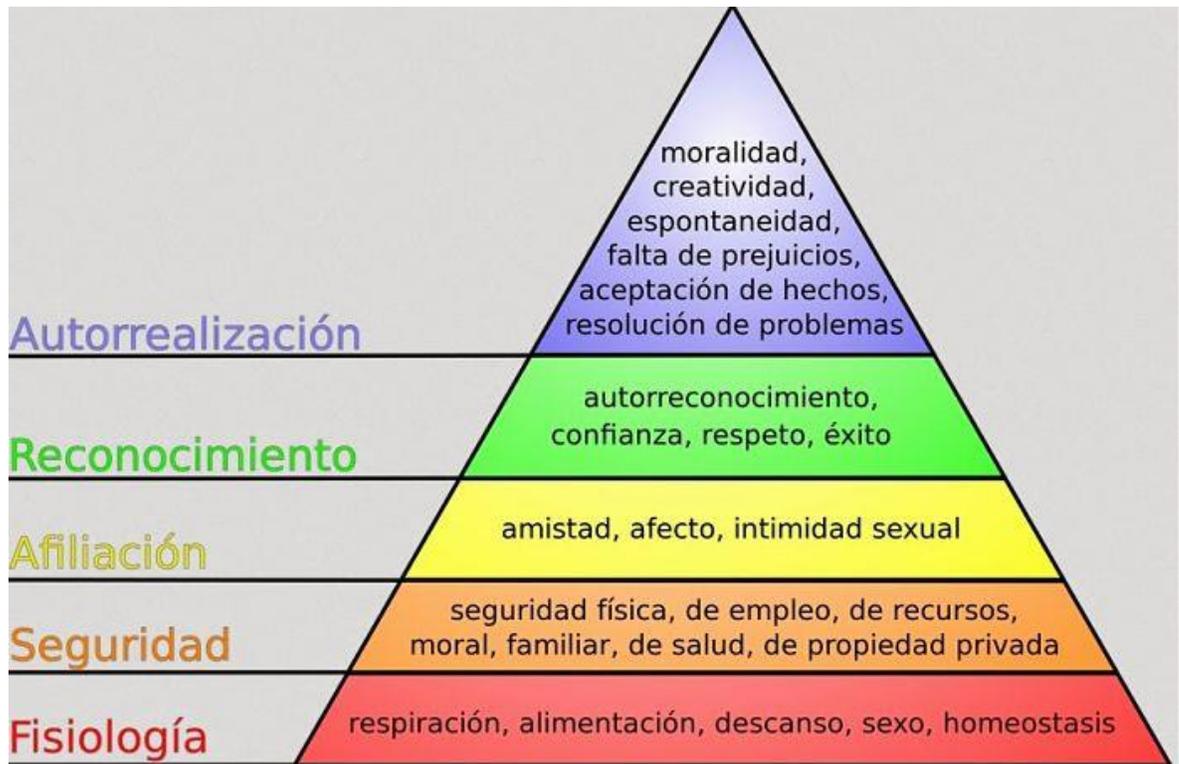
Objetivos y características de la motivación

El objetivo es crear condiciones en las que las personas estén dispuestas a trabajar con celo, iniciativa, interés y entusiasmo, también crea condiciones en las que las personas trabajan con un sentido de responsabilidad, lealtad, disciplina y con orgullo y confianza para que los objetivos de una organización se alcancen de manera efectiva.

La motivación es un concepto cautivador, es un fenómeno fascinante pero complejo. **Las características principales son las siguientes:**

- La motivación está orientada a los objetivos.
- La motivación es un proceso continuo.
- La motivación puede ser positiva o negativa.
- La motivación puede considerarse en su totalidad, no en la comida a destajo.
- La motivación puede ser monetaria o no monetaria.
- La motivación es un fenómeno psicológico que convierte las habilidades en rendimiento.

TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN



La teoría de Maslow se basa en las necesidades humanas, recurriendo principalmente a su experiencia clínica, clasificó todas las necesidades humanas de una manera jerárquica del orden inferior al superior.

En esencia, creía que una vez que se satisface un determinado nivel de necesidad, ya no sirve para motivar al hombre. Entonces, el próximo nivel más alto de necesidad tiene que activarse para motivar. Maslow identificó cinco niveles en su jerarquía en cuanto a las necesidades.

LA TEORÍA DE HIGIENE DE LA MOTIVACIÓN DE HERZBERG

Según Herzberg, lo contrario de la satisfacción no es la insatisfacción, la razón subyacente dice, es que la eliminación de las características insatisfactorias de un

trabajo no necesariamente hace que el trabajo sea satisfactorio. Él cree en la existencia de un continuo dual, lo opuesto a «satisfacción» es «no satisfacción» y lo contrario de «insatisfacción» es «no insatisfacción».

Según Herzberg, los motivadores de hoy son la higiene del mañana porque estos últimos dejan de influir en el comportamiento de las personas cuando las obtienen. En consecuencia, la propia higiene puede ser el motivador de otra.

Sin embargo, el modelo de Herzberg está etiquetado con la siguiente crítica también:

1. En general, las personas tienden a tomar el crédito cuando las cosas van bien, culpan a la falla en el ambiente externo.

2. La teoría básicamente explica la satisfacción laboral, no la motivación.

3. Incluso la satisfacción laboral no se mide de forma general. No es improbable que a una persona le desagrade una parte de su trabajo, todavía cree que el trabajo es aceptable.

4. Esta teoría descuida la variable situacional para motivar a un individuo.

Debido a su naturaleza omnipresente, el salario comúnmente aparece como un motivador, así como también higiene.

LA TEORÍA DE LA NECESIDAD DE MCCLELLAND

Necesidad de poder

La necesidad de poder tiene que ver con hacer impacto en los demás, el deseo de influir en los demás, el impulso de cambiar a las personas y el deseo de hacer una diferencia en la vida. Las personas con una gran necesidad de poder son personas a las que les gusta tener el control de las personas y los eventos, esto resulta en la máxima satisfacción para el hombre.

Necesidad de afiliación

Se define como el deseo de establecer y mantener relaciones amistosas y cordiales con otras personas. La necesidad de afiliación, en muchos sentidos, es similar a las necesidades sociales de Maslow.

Teoría de la participación de McGregor

Douglas McGregor formuló dos puntos de vista distintos del ser humano basados en la participación de los trabajadores, el primero básicamente negativo, etiquetado Teoría X, y el otro positivo, etiquetado Teoría Y.

La teoría X se basa en los siguientes supuestos:

1. Las personas son por naturaleza indolentes, es decir, les gusta trabajar lo menos posible.
2. Las personas carecen de ambición, no les gusta la responsabilidad y prefieren ser dirigidas por otros.
3. Las personas son inherentemente egocéntricas e indiferentes a las necesidades y metas organizacionales.
4. Las personas son generalmente crédulas y no muy agudas y brillantes.

Y por el otro lado, la Teoría Y supone que:

1. Las personas no son por naturaleza pasivas o resistentes a los objetivos de la organización.
2. Quieren asumir la responsabilidad.
3. Quieren que su organización tenga éxito.
4. Las personas son capaces de dirigir su propio comportamiento.
5. Tienen necesidad de logro.

La motivación es muy importante para un mejor desarrollo en los adolescentes para un mejor desempeño en clase de educación física ya que por la situación por la que estamos pasando por el COVID19 al suspenderse varias actividades, torneos y estar en la casa sin poder salir, entonces tome la tarea de saber cuál es la importancia de la motivación y cuál es el impacto que tiene con los jóvenes ya que

el autor que se mencionó Deckers (2001) que al estudiar la Motivación, es necesario tener en cuenta los cambios en los estados internos y en la conducta abierta de los individuos, esto ya que se estudió el comportamiento de los jóvenes y cuál fue el cambio de estar en el salón de clases a estar en la casa, al estudiar los casos de los estudiantes se decidió trabajar una manera de alentarlos y hacerlos cambiar la perspectiva que tienen al entrar a la clase de educación física, motivarlos en cada clase para realizar cada actividad.

LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Educación física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano.

Esta disciplina se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes.

La educación física es una actividad obligatoria tanto en la primaria como en la secundaria. En muchos países, las instituciones encargadas de regular las actividades educativas promueven un contenido curricular para ser trabajado con los alumnos en el año escolar. Esta disciplina es dirigida por un profesional instruido en un curso superior de educación física con conocimientos en ciencias biológicas, salud y el cuerpo humano.

La educación física también se refiere a un conjunto de actividades lúdicas que ayudan al individuo vincularse con el medio que lo rodea ayudando a conocer su entorno social. En este sentido, se incentiva la práctica de actividades como la

danza, el entrenamiento funcional y el yoga, entre otras, con el fin de mejorar la expresión corporal e incentivar la participación del individuo en su comunidad.

la educación física comprenderá a todos los conocimientos que respectan al ejercicio físico, sus consecuencias y formas de recuperación. Este tipo de disciplina se orienta a dar respuestas a personas interesadas a cultivar el deporte y el ejercicio físico regular. Así, es posible encontrar a personas con formación en educación física en gimnasios, centros de recuperación, escuelas, etc. La educación física se ha tornado de enorme importancia en nuestros días dada los problemas de sedentarismo que la población en general padece. Este tipo de circunstancia, relacionada con determinadas circunstancias sociales que han tenido como consecuencia un cambio profundo en los hábitos de vida, hace de la educación física una disciplina que debe dar respuesta a nuevas problemáticas.

La educación física se encarga de desarrollar estas aptitudes a un nivel general, focalizándose de modo genérico en distintos deportes. Así, se aboca a la preparación física de modo global, teniendo en todo momento la perspectiva de mejorar las condiciones físicas y por ende de salud de las personas.

Es por ello que suelen tenerse clases regulares de educación física durante la educación formal de los niños; esta tiene como finalidad principal el hecho de formar buenos hábitos y servir de base para cualquier disciplina deportiva que quiera encararse. La educación física, además de lograr este desarrollo de aptitudes con respecto al cuerpo, también puede dar cuenta de las reglas generales que tiene distintos deportes. Estos son principalmente un medio y no un fin en sí mismos, en la medida en que sirven de base para el acondicionamiento físico.

Un gran aporte de la educación física es el hecho de que los niños puedan desarrollar sus capacidades físicas y motoras aparte de sus cualidades intelectuales y así poder desarrollarse sanamente, ya que actualmente la sociedad ha caído en un sedentarismo casi extremo, y podría decirse que los motivos del mismo son el uso excesivo y obsesivo de aparatos electrónicos como la televisión,

videojuegos, computadoras, etc. Por ello en la mayoría de las escuelas la educación física es implementada como un curso o una materia más, para que pueda ser desempeñada con entusiasmo por los jóvenes y evaluada al igual que las demás materias.

La educación física no solo ayuda a mantener la salud, sino que implica otras ventajas que hacen que sea una disciplina importante para el desarrollo integral de los individuos, de allí que se considere como parte esencial de la formación educativa. Entre los beneficios más importantes de la educación física se destacan:

- Combate el sedentarismo,
- Impulsa a una vida activa,
- Enseña a aprovechar el tiempo libre,
- Mejora la autoestima,
- Estimula el trabajo en equipo,
- Aumenta la creatividad y la capacidad afectiva,
- Disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

Además, enseña a desarrollar algunos valores como la tolerancia, el respeto, la solidaridad y la responsabilidad.

En la escuela, por ejemplo, la educación física resulta ser una materia más, como el resto, sujeta a una evaluación y a través de la cual, la escuela, buscará que el alumno, además de sus capacidades intelectuales, pueda desarrollar a la par, las corporales, sociales y motoras, también imprescindibles para su efectivo desarrollo como persona.

La práctica de algún deporte, especialmente aquellos que se juegan de manera colectiva como el fútbol, el básquet, el voleibol, entre los más destacados y populares, son excelentes alternativas para que el alumno aprenda a trabajar en grupo, fomente relaciones interpersonales, desarrolle sentimientos de pertenencia

y ejercite la convivencia, entre otros beneficios que sumarán por supuesto en su desarrollo social.

Aquellos niños que no fueron oportunamente incentivados y enseñados en este plano suelen disponer en el futuro muchísimos problemas de integración social, que hasta pueden desencadenar en escenarios más complejos.

“La Educación Física se ocupa de la educación del cuerpo y del movimiento, entendiendo que educar el cuerpo es educar a la persona en su totalidad.”¹ Desde esta concepción, la Educación Física en la escuela hace su aporte a la formación integral de las personas y se fundamenta en la idea de que el cuerpo y el movimiento constituyen dos dimensiones significativas en la construcción de la identidad personal, esenciales en la adquisición de saberes sobre sí mismo, sobre el medio físico y sobre el medio social.

El desarrollo adolescente ubica a los estudiantes frente a cambios que requieren una “nueva conquista” de su cuerpo, un reordenamiento en su ubicación espacial, en el registro de sus sensaciones, en el reconocimiento de sus posibilidades de acción.

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

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

Objetivos generales de la educación física

Haciendo un análisis mínimo podemos observar que en el nivel primario se ponen las bases de la diversidad del movimiento y en el nivel secundario se empieza la especificidad, incrementando la calidad y la cantidad de movimiento; en primaria se ponen las bases de la salud corporal en base al ejercicio y en secundaria se adoptan actitudes críticas.

- Conocer y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y de las consecuencias para salud individual y colectiva de los actos y decisiones personales
- valorar los beneficios que suponen los hábitos del ejercicio físico, de la higiene y de una alimentación equilibrada, así como el de llevar una vida sana.

Objetivos específicos de la educación física

Que el alumno:

- Sea capaz de autoevaluarse y de comprender que la configuración de su destino personal se construye sobre la elección de valores que lo trascienden.
- Sea capaz de organizar su conducta mediante la internalización de valores optados.
- Logre una adecuada capacidad de adaptación psicomotriz y una correcta utilización de su cuerpo en situaciones cambiantes.
- Conozca sus propias características y necesidades, así como la influencia que el medio ejerce sobre él y adquiera hábitos que protejan su salud personal y la de los demás.
- Sea capaz de estructurar su percepción con los grados de discernimiento y complejidad acorde con su edad.

- Alcance el dominio de las operaciones concretas y se inicie en el pensamiento operativo formal. Desarrolle su capacidad creadora y experimente el poder y la satisfacción de realizar un trabajo expresivo, personal y espontáneo.
- Adquiera una actitud positiva hacia las manifestaciones estéticas y sea capaz de apreciar la belleza en la naturaleza y en el arte.
- Adquiera el gusto y el hábito de la lectura inteligente y actúe crítica y selectivamente frente a los medios sociales de comunicación.
- Adquiera conciencia de la necesidad de educarse permanentemente para poder actuar en una sociedad en cambio.
- Desarrolle actitudes de cooperación y de convivencia democrática e internalice pautas de conducta que le permitan integrarse en los distintos grupos de la sociedad.
- Desarrolle las virtudes cívicas fundamentales para los ciudadanos.
- Adquiera una actitud positiva hacia el trabajo.
- Desarrolle intereses y aptitudes que posibiliten una futura decisión de vocaciones.

Se decidió abordar este tema ya que es la principal fuente de estudio aparte de los estudiantes o el grupo de estudio, pero lo que es la definición de educación física que se mencionó el autor Sánchez Buñuelos, 1966 la educación física puede contemplarse como un concepto amplio que trata de desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad. Dimensión que no se puede desligar de los otros aspectos de su desarrollo, evolución-involución. Por lo tanto, no se debe considerar que la educación física está vinculada exclusivamente a unas edades determinadas ni tampoco a la enseñanza formal de una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante del concepto de educación física continua de la persona.

A partir de su concepto debemos de entender cuál es la importancia y el impacto que tiene para el crecimiento y el desarrollo de los jóvenes como cada actividad que implementa el maestro en la sesión tiene su porque y para que no solamente es realizar actividades para pasar la hora, sino que va a tener un impacto en la vida del joven.

No debemos de dejar de lado los beneficios que tiene la educación física que son los siguientes:

- Combate el sedentarismo
- Impulsa a una vida activa
- Enseña a aprovechar el tiempo libre
- Mejora la autoestima
- Estimula el trabajo en equipo
- Aumenta la creatividad y la capacidad afectiva
- Disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión

Al darse cuenta el beneficio, el valor que se tiene, la importancia que se tiene en el desarrollo de los estudiantes entonces por esto se decidió hablar de este tema y profundizarse para aclarar el significado de la educación física.

ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Acciones planificadas por el docente con el objetivo de que el estudiante logre la construcción del aprendizaje y se alcancen los objetivos planteados. Una estrategia didáctica es, en un sentido estricto, un procedimiento organizado, formalizado y orientado a la obtención de una meta claramente establecida. Su aplicación en la práctica diaria requiere del perfeccionamiento de procedimientos y de técnicas cuya elección detallada y diseño son responsabilidad del docente.

Las estrategias de aprendizaje son concebidas desde diferentes visiones y a partir de diversos aspectos.

En el campo educativo han sido muchas las definiciones que se han propuesto para explicar este concepto.

Según Schmeck (1988); Schunk (1991) “las estrategias de aprendizaje son secuencias de procedimientos o planes orientados hacia la consecución de metas de aprendizaje, mientras que los procedimientos específicos dentro de esa secuencia se denominan tácticas de aprendizaje.

En este caso, las estrategias serían procedimientos de nivel superior que incluirían diferentes tácticas o técnicas de aprendizaje”.

Entre las estrategias didácticas para una enseñanza situada se señalan las siguientes:

El método de problemas, el método del juego de roles, el método de situaciones (o de casos), el método de indagación, la tutoría, la enseñanza por descubrimiento, el método de proyectos (Díaz Barriga, 2010: 173).

Para Joyce Bruce (2006) los “modelos de enseñanza son, en rigor, modelos de aprendizaje” Cuando se ayuda al estudiante a obtener información, ideas, habilidades, valores, modos de pensar y de actuar también se le está enseñando a aprender. Siguiendo a Joyce Bruce, existe una gran variedad de estrategias

Las estrategias de aprendizaje son una guía flexible y consciente para alcanzar el logro de objetivos, propuestos en para el proceso de aprendizaje.

Como guía debe contar con unos pasos definidos teniendo en cuenta la naturaleza de la estrategia. De manera particular las estrategias de aprendizaje en la Educación a Distancia deben tener en cuenta las características de la persona adulta.

Según Díaz Barriga (2002), hay una gran variedad de definiciones, pero todas tienen en común los siguientes aspectos:

- Son procedimientos.
- Pueden incluir varias técnicas, operaciones o actividades específicas.
- Persiguen un propósito determinado: el aprendizaje y la solución de problemas académicos y/o aquellos otros aspectos vinculados con ellos.
- Son más que los "hábitos de estudio" porque se realizan flexiblemente.
- Pueden ser abiertas (públicas) o encubiertas (privadas).
- Son instrumentos socioculturales aprendidos en contextos de interacción con alguien que sabe más.

Los objetivos particulares de cualquier estrategia de aprendizaje pueden consistir en afectar la forma como se selecciona, adquiere, organiza o integra el nuevo conocimiento o, incluso, la modificación del estado afectivo o motivacional del aprendiz, para que este aprenda con mayor eficacia los contenidos curriculares o extracurriculares que se le presentan. (Cf. Dansercau, 1985; Weinstein y Mayer, 1983).

El aprendizaje significativo

Las estrategias de aprendizaje, además de estar estrechamente relacionadas con el logro de los objetivos, debe promover el aprendizaje estratégico, donde las representaciones mentales (aprendizajes) tengan relación con el contexto de la persona que aprende y tenga relevancia para su cotidianidad. El aprendizaje estratégico se expresa cuando:

- Tiene sentido para la persona que aprende
- Es placentero, integral, multidimensional y multisensorial.

- Implica procesos autorganizativos para la autonomía y la autorregulación del proceso de aprendizaje.

- Los procesos se viven en la interacción con el objeto de aprendizaje y con las personas involucradas.

El aprendizaje estratégico se promueve a través de:

- Estrategias de autoevaluación y autorregulación que le permiten al estudiante tener el control de su proceso de aprendizaje, para tomar las decisiones sobre el mismo.

- Estrategias generales de adquisición de conocimiento que le ofrecen al y la estudiante técnica, que mejor se acomoden a su forma de aprender.

- Estrategias contextuales que contribuyen al manejo eficiente del tiempo, a develar los requisitos de cada asignatura, a construir el ambiente de aprendizaje más apropiado. Elementos que va a contribuir a la eficacia de su proceso de aprendizaje.

- Estrategias para el manejo de los recursos educativos, que permiten al estudiante la adquisición de competencias para alcanzar las metas propuestas.

- Estrategias específicas de la disciplina de estudio que contribuyen a conseguir procesos de aprendizaje eficientes en el área particular de estudio.

El motivo por el cual se decidió hablar de lo que es la estrategia didáctica es para justificar por qué en que se relaciona con la motivación ya que la estrategia didáctica es Según Schmeck (1988) las estrategias de aprendizaje son secuencias de procedimientos o planes orientados hacia la consecución de metas de aprendizaje,

mientras que los procedimientos específicos dentro de esa secuencia se denominan tácticas de aprendizaje, los objetivos particulares de cualquier estrategia de aprendizaje pueden consistir en afectar la forma como se selecciona, adquiere, organiza o integra el nuevo conocimiento o, incluso, la modificación del estado afectivo o motivacional del aprendiz, esto se relaciona con las actividades que se tiene planeado para trabajar la motivación en la sesión de educación física ya que se planea que los jóvenes tengan un aprendizaje significativo en cada sesión de educación física ya que un aprendizaje significativo es el logro de los objetivos, debe promover el aprendizaje estratégico, donde las representaciones mentales (aprendizajes) tengan relación con el contexto de la persona que aprende y tenga relevancia para su cotidianidad.

IDENTIFICACIÓN DE LA MOTIVACIÓN COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA POR PARTE DE LOS ALUMNOS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Durante la primera sesión de educación física en la cual se observó el comportamiento del grupo, se identificó que los estudiantes de la secundaria José Ciriaco Cruz presentaban una actitud desfavorable al mostrar poco interés en lo que decía el maestro y en las actividades planeadas que este último les puso, de igual manera sucedió cuando se presentó al docente en formación, ésta se evidenció ya que los alumnos seguían mostrando la apatía al tener la mayoría de estos la cámara apagada y fueron pocos los estudiantes que la encendieron para saludar al maestro o para estar haciendo las actividades de los maestros y esto se siguió presentando con los diferentes grupos donde se estuvo observando.

Al ver estos comportamientos de los estudiantes se empezó a indagar acerca de lo que sucedía o cual era el motivo del poco interés a la clase de educación física, se le comentó al maestro de educación de las situaciones que se observaron en las sesiones y se le preguntó si estos comportamientos de los estudiantes sucedían

regularmente este comentaba que los jóvenes mostraban esta actitud por diferentes motivos por ejemplo: unos decían por situación actual que nos encontrábamos atravesando la mayoría y al no poder realizar las actividades que se solía hacer, otros comentaba por a la clase de educación física la pasaban a segundo plano ya que mostraban más interés a los otras materias.

Al ver la situación que estaba sucediendo el maestro nos pidió elaborar una planeación para ir trabajando poco a poco con los estudiantes, la primera sesión que se llevó a cabo con el grupo no se presentaron evidencias por cuestiones de la escuela, tenían hasta nuevo aviso permitido dar clases online y todo se iba a trabajar en plataforma.

A continuación, se describirá la primera planeación que se mandó al profesor de educación física para poner las actividades en la plataforma, el maestro la revisó y realizo algunos cambios para que los alumnos pueden realizarla de manera correcta.

Las actividades por las cuales se decidió trabajar en esta primera sesión fue poner distintos ejercicios donde se estuviera trabajando con las capacidades coordinativas de los alumnos ya que esto servirá para realizar un diagnóstico para ver en qué nivel se encuentran los estudiantes, para que posteriormente en las siguientes sesiones se estuviera trabajando con actividades más complejas ya que al ver el estudiante como iba trabajando de mejor manera las actividades y como estos se fueran motivando con el apoyo del docente esto nos lo menciona el autor Moreno y González-Cutre (2006) en su cuadro de estrategias didáctica para trabajar la motivación en la clase de educación física, se dice que deben de trazarse metas a corto, mediano y largo plazo, primero se planea trabajar en metas a corto plazo para que el alumno poco a poco se vaya motivando y este se vaya interesando en la sesión de educación física.

Esta fue la primera planeación **ANEXO_5_** que se implementó para trabajar con los estudiantes en distintos grupos de la secundaria ya que no se tiene un grupo en específico para trabajar.

Sesión: 1 (**ANEXO 5**)

Grado: 2 . A

UNIDAD DIDÁCTICA: La motivación como estrategia didáctica para un mejor desempeño en la sesión de educación física

Primero él nos pidió que cambiáramos el nombre de la unidad didáctica ya que así se estaba trabajando en la secundaria y en los grupos donde se estaba practicando fueron ordenes de dirección trabajar con esta unidad didáctica, pero se decidió trabajar con esta unidad didáctica ya que el principal objetivo en cada sesión es motivar a los alumnos.

Propósito: Analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo

De igual forma sucedió con el propósito ya que los maestros de la secundaria estarían trabajando con la misma unidad didáctica por ende se estaría trabajando con el mismo propósito por las situaciones de las clases online.

APRENDIZAJE ESPERADO

- Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas y deportivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar su salud.

El aprendizaje significativo ya que el profesor a pesar de las fechas nos dijo lo que trabajaba con los grupos y nos pasó el aprendizaje significativo con el que estaba trabajando para ir trabajando de la misma manera que él.

Estrategia didáctica:

- Motivación
- Iniciación deportiva
- Secuencia didáctica

Calentamiento:

Calentamiento será céfalo caudal, articulando cada parte del cuerpo iniciando desde la cabeza hasta los pies

Se decidió trabajar con el siguiente calentamiento ya que es el más común al momento de realizar una actividad física, aparte para que los alumnos lo puedan realizar de una manera sencilla sin dificultad en su hogar.

Desarrollo de la clase

Actividades que se implementaron en la planeación:

Actividad inicial: Levantar una rodilla hasta que la cadera se doble en un ángulo de 90 grados, y mantenerla allí el mayor tiempo posible tendiendo a aumentar el equilibrio. Si la superficie es más blanda, el ejercicio se vuelve más complejo.

La siguiente actividad se trabaja el equilibrio de cada estudiante ya que al estar trabajando el equilibrio una vez en cada sesión puede desarrollar una buena coordinación para realizar las actividades que fuera trabajando el maestro en cada sesión y esto se relaciona con lo dicho anterior por González-Cutre en su cuadro de estrategias didácticas para trabajar la motivación en la sesión de educación física ya que dice que al alumno se tiene que convencer de puede mejorar al estar trabajando estas actividades que a simple vista se ve que solo trabaja el equilibrio ayuda para posteriores actividades ya se de fuerza, velocidad, resistencia o con juegos pre deportivos ya que el equilibrio puede ayudar en distintas áreas donde se trabaja.

Actividad 2:

Saltar la cuerda. que pueden saltar la cuerda en combinaciones de un pie, el otro, o ambos juntos, a altas velocidades.

Esta actividad será de las que más se trabajaran en los distintos grupos ya que este ejercicio tiene distintos beneficios como lo son:

- ayudará a ser más veloz, mejorará en su velocidad en las distintas actividades y su tiempo al momento de realizar cualquier ejercicio.

- el alumno mejora su condicionamiento aeróbico.

Ya que al principio le será complicado aguantar el salto, pero al realizarlo en cada clase mejorará su respiración y soportará más tiempo al realizar la actividad, e incluso llegarás a realizar más rápido los saltos, esto servirá para que los alumnos vayan viendo su progreso.

Saltos laterales. Mejoras la habilidad en desplazamientos, obtienes mayor fuerza en el tren inferior, mayor potencia y estabilidad en rodillas y tobillos. Haz 5 series de 10 repeticiones cada una.

Dos pasos delante, uno atrás

Aquí también necesitarás una escalera de agilidad, aunque en caso de no tenerla, puedes hacer una el piso con cinta o dibujarla. Se trata de ir avanzando dos pasos hacia delante en el video se retrocede un paso, pero en este caso no lo haremos además de pintar o hacer solo 4 recuadros en el piso ósea solo trabajaremos con 4 cuadros. Pisa siempre dentro del hueco de la escalera.

<https://youtu.be/BzcbLsf371A>

se puso este link ya que el maestro de practica nos pidió que pusiéramos un link para que los alumnos se guiaran y pudieran trabajar de mejor manera la actividad.

Estiramiento:

Girar la parte superior del pie adelante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo.

Inclinación hacia la pared flexionando una pierna hacia el frente y la otra estirada

Colocarse de rodillas con las piernas juntas, y estirar el cuerpo hacia atrás sin arquearlo, con las manos en ángulo recto contra el suelo.

Sentado en el suelo, con una pierna flexionada y la otra estirada, intentar llevar el brazo hacia la pierna estirada.

Con un pie estirado, levantar el otro hacia el pecho.

Evaluación: (véase anexo 5.1)

Se planeaba tener una evaluación de los estudiantes para ver qué le pareció cada actividad, su opinión ver cómo fue que se sintieron, pero no se tuvo ninguna respuesta del maestro acerca de esto, pero se supo que los alumnos si la realizaron ya que en la plataforma de la secundaria sale las actividades (véase anexo 5.1) además de que al grupo que se les pusieron estas actividades cuando se les pudo dar la clase lo realizaron de manera correcta y sin ninguna dificultad.

En la siguiente sesión que se describe fue la primera sesión que se pudo realizar de manera práctica frente ante la nueva normalidad ya que después de varios meses de estar trabajando en plataforma. **(VEASE ANEXO 6)**

Sesión: __6__ **(ANEXO 6)**

Grupo: __2.C__

UNIDAD DIDÁCTICA: La motivación como estrategia didáctica para un mejor desempeño en la sesión de educación física.

Se siguió trabajando con la misma unidad didáctica ya que nuestro principal objetivo es que el alumno se interese en la clase de educación física y se motive a realizar actividad física.

Propósito: Analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo

APRENDIZAJE ESPERADO

•Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas y deportivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar su salud.

El aprendizaje significativo ya que el profesor a pesar de las fechas nos dijo lo que trabajaba con los grupos y nos pasó el aprendizaje significativo con el que estaba trabajando para ir trabajando de la misma manera que él.

Estrategia didáctica:

- Motivación
- Iniciación deportiva
- Secuencia didáctica
- Juegos pree deportivos

Calentamiento:

Calentamiento será céfalo caudal, articulando cada parte del cuerpo iniciando desde la cabeza hasta los pies

Para activar cada parte de su cuerpo se decidió trabajar con ejercicios en su mismo lugar, pero moviéndose, por ejemplo: saltos de mariposa, saltos adelante-atrás, derecha-izquierda, trotar en su lugar, subiendo rodillas, tocando talones, cada ejercicio en su lugar, pero con una buena activación física.

(VER ANEXO 6.1)

Cada alumno pudo realizarlo de manera correcta y con una buena indicativa ya que brindaron ideas y variantes de cada ejercicio, además se les fue interesando desde el primer momento ya que se le puso la canción de su gusto para motivarse en cada actividad.

Desarrollo de la clase:

Actividades:

Act-1 Dribleo entre conos

Para empezar la clase se buscó actividades que donde se pueda trabajar juegos pree deportivos, que fue el regate entre conos. Se observó que la mayoría de los alumnos sabían cómo mover sin dificultad el balón de futbol o pelota, pero lo importante fue ver que los alumnos mostraron un mayor interés cuando se comentó que servirá para un mejor desempeño cuando jueguen futbol.

2- Tiro al primer toque

Esta actividad fue para que los alumnos vieran juegos pre deportivos y se sintieran motivados al momento de realizar la actividad ya que al se le dijo que serán mejores futbolistas y estos al ser el deporte más jugado mostraron un mejor empeño a la clase.

Deberán de ajustar no sólo su cuerpo, sino también su cabeza y sus pies para controlar este tiro, y perfeccionarlo, mencionaron diferentes ideas para ir trabajando esta actividad.

3- EL HOMBRE SOMBRA

Descripción: Los jugadores se dividen en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zig-zag, pararse de pronto...). El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos de su compañero, intentando no separarse de su lado. Poco a poco iremos cambiando las posiciones, es decir, en lugar de correr detrás iremos introduciendo otras posiciones: delante, a la derecha, a la izquierda.

Reglas: No está permitido salir de los límites del terreno que previamente habremos delimitado.

Luego, simplemente tendrás que driblar el balón entre los conos, permitiendo que las superficies de los pies controlen el balón. Practica toques rápidos al balón, y guía el balón alrededor de los conos repitiendo un patrón, con control y velocidad.

En esta actividad se realizaron modificaciones ya que en lugar de poner al alumno en pareja se escogía a un alumno a ser el recorrido que se tenía que imitar y así el alumno imitaría sus movimientos, se mostró un mayor interés ya que a los alumnos que no solían participar mucho en la clase, estos participaron y al ver que fueron escuchados y su opinión se le fue tomada en cuenta estos se veían más participativos.

Se escogió actividades pre deportivas ya que el futbol es el deporte que la mayoría de los alumnos practican además que al trabajar con este deporte tiene sus beneficios, por ejemplo:

Mejorar el desarrollo emocional

La adolescencia es un período con muchos cambios emocionales y es bien sabido que el fútbol es un deporte sumamente pasional, por lo que es una gran opción para que tu hijo canalice sus emociones y energía en una actividad como ésta

Fortalece el valor de la disciplina

Durante esta etapa algunos jóvenes comienzan a tener problemas de límites y disciplina, por lo que practicar fútbol le ayudará a tu hijo a comprometerse con su equipo y a recordar por qué es importante seguir las normas, ya que gracias a su compromiso y orden obtendrá más logros.

Promueve la superación personal

El fútbol motivará al alumno a superarse a sí mismo y a los retos que se le presenten, estos principios podrá aplicarlos a otros aspectos de su vida como el personal, académico o laboral. Motívalo a seguir adelante y mejorar su rendimiento.

Este punto es de suma importancia ya que se pretende que el estudiante se supere a sí mismo y puede superar los retos y obstáculos que se vayan poniendo el docente y con su apoyo.

Así el alumno se motive a realizar las actividades y entre a clases de educación física.

Parte final:

Estiramiento: antes de realizar el estiramiento se explica el porque es importante realizarlo de manera correcta, después se procede a explicar paso a paso como estirar cada parte del cuerpo iniciando con girar la parte superior del pie adelante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo para después inclinarse hacia la pared flexionando una pierna hacia el frente y la otra estirada, colocarse de rodillas con las piernas juntas, y estirar el cuerpo hacia atrás sin arquearlo, con las manos en ángulo recto contra el suelo, sentarse en el suelo y con una pierna flexionada y la otra estirada se intenta llevar el brazo hacia la pierna estirada.

Con un pie estirado, levantar el otro hacia el pecho.

Se platicó de que les pareció la clase y se notó que cada estudiante lo vio de buena manera la sesión.

Evaluación:

(VEASE ANEXO 6.2)

Los alumnos anotaran en una hoja cuantas veces hicieron la actividad de manera correcta sin embargo estos lo anotaran 3 veces, una en primera sesión de educación física, otra de tarea para posteriormente realizarlo de nueva cuenta la actividad en la siguiente sesión para poder ver si hubo una mejora en la actividad, así para motivar a los alumnos en ver sus avances y ver que con esfuerzo y dedicación pueden superarse dando a entender sus marcas antes de realizar la actividad esto se relaciona con lo que es la motivación extrínseca ya que según (lahey, 1999) nos dice que estímulos que nos impulsan a actuar, que son provenientes del exterior y de la actividad que realicemos. En este sentido, **lo que nos motiva en realidad son las recompensas externas** que obtenemos al lograr el objetivo, como pueden ser el dinero o el reconocimiento.

Se relacionó con el reconocimiento del alumno cuando este no era tomado en cuenta al momento de entrar a la sesión de educación física.

FAVORECER EL DESEMPEÑO DE LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA MEDIANTE EL USO DE LA MOTIVACIÓN COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Al ver las situaciones por las cuales se estaban presentando en la secundaria como el no estar todos los estudiantes en las sesiones del maestro, la poca participación de los alumnos, el desinterés de los estudiantes y la falta de compromiso para realizar las tareas que deja el maestro se decidió hacer una investigación de la importancia de la educación física, lo que es una estrategia didáctica y lo que se decidió trabajar con los alumnos lo que es la motivación pero antes se debe de saber cómo motivar a los alumnos y según el autor: (AMES 1996) algunas recomendaciones útiles para motivar a los alumnos hacia la Educación Física

- Garantizar la toma de conciencia de los alumnos hacia la Educación Física a partir de comunicarles la importancia de las actividades que en ella se realizan.
- Actuar en las clases como un propio participante, realizando en la medida de lo posible las ejecuciones junto a los alumnos.
- Ser ejemplo como profesor.
- Motivar las clases a través de juegos u otras opciones de interés para los alumnos.
- Tener en cuenta en la planificación los gustos y preferencias de los alumnos.
- Seleccionar ejercicios asequibles a los alumnos.
- Reconocer los logros de los alumnos.
- Desarrollar la clase en un clima donde prime la alegría.

Estos puntos para saber cómo el docente en formación debe de trabajar en motivar a los estudiantes en la clase de educación física además de trabajar con

estos puntos se tuvo que investigar cómo se podría implementar la motivación en las sesiones de educación física se tomó como base el siguiente cuadro de (González-Cutre, Martínez-Camacho, Gómez Rijo, y Moreno, 2010; González-Cutre y Moreno, 2009; Moreno et al., 2011; Moreno y González-Cutre, 2006) donde se muestra estrategias didácticas para trabajar la motivación de los estudiantes y este sirvió de base para ir trabajando en el transcurso del ciclo.

Se decidió guiar por el siguiente cuadro pero hubo un punto donde se realizó más énfasis ya que este dice que haya **objetivos a corto plazo**, esto quiere decir que como docente en formación tuve que ver cuáles eran las habilidades que tenían los alumnos para después realizar actividades con nula dificultad para ir progresando e ir aumentando la dificultad de cada actividad que se fuera poniendo primero fue saltar la cuerda durante un determinado tiempo, diferentes tipos de salto pero en las siguientes sesiones se implementó estas diferentes actividades:

Sesión: 7 (**ANEXO 7**)

Grupo: 3.A

Unidad didáctica: la motivación como estrategia didáctica para un mejor desempeño en la sesión de educación física

Propósito: Analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo

De igual forma sucedió con el propósito ya que los maestros de la secundaria estarían trabajando con la misma unidad didáctica por ende se estaría trabajando con el mismo propósito por las situaciones de las clases online.

APRENDIZAJE ESPERADO

- Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas y deportivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar su salud.

El aprendizaje significativo ya que el profesor a pesar de las fechas nos dijo lo que trabajaba con los grupos y nos pasó el aprendizaje significativo con el que estaba trabajando para ir trabajando de la misma manera que él.

Estrategia didáctica:

- Motivación
- Iniciación deportiva
- Secuencia didáctica

Calentamiento:

será céfalo caudal, articulando cada parte del cuerpo iniciando desde la cabeza hasta los pies.

Para activar cada parte de su cuerpo se decidió trabajar con ejercicios en su mismo lugar, pero moviéndose, por ejemplo: saltos de mariposa, saltos adelante-atrás, derecha-izquierda, trotar en su lugar, subiendo rodillas, tocando talones, cada ejercicio en su lugar, pero con una buena activación física.

Con este grupo no se mostró la misma iniciativa que tuvieron otros grupos al proponer actividades para el calentamiento, pero se utilizaron otras herramientas para captar la atención del grupo, ver un poco de teoría o platicar de lo que estaban viendo la clase, poner canciones que le gustaban los alumnos y lo que más importo fue motivar al alumno ya que al realizar el calentamiento tenían prendido la cámara y ver una buena reacción cuando el docente decía su nombre y decirle que lo hace, mostro otra actitud el alumno.

DESARROLLO DE LA CLASE

Actividad pista de aro:

El alumno deberá de colocar una serie de aros en el suelo para realizar la actividad si no cuenta con los aros este deberá de dibujarlos con un gis o con cualquier otro material que simule que es el aro.

Material: Necesitamos aros y una pelota de trapo, que no rebote o una piedra pequeña, plana.

Se ubica una serie de 5 ó 6 aros cada uno distanciado un metro de los otros.

Nos ubicamos en el primer aro y desde allí lanzamos la pelota o la piedra, para que caiga dentro del siguiente aro. Para tomarla, hay que saltar con ambos pies juntos, y llegar al aro, allí tomamos la pelota y seguimos. Lanzamos la pelota al aro siguiente y se repite, pero se puede cambiar en lugar de saltar con el pie derecho y regresar con el pie izquierdo, modificar la actividad para aumentar el rato hasta que se hayan hecho los distintos saltos que se pueden realizar en la actividad.

No se permite pisar el aro. Si lo hace, vuelve a saltar.

En esta actividad el alumno brindo una buena iniciativa para realizar la actividad, y se percató que ninguno alumno tiene problemas para conseguir el material, la única dificultad que se observo fue que los alumnos batallaron por el espacio, se modificó la actividad de tener 5 o 6 a tener 2 o 3 para poder realizar mejor la actividad además de que el alumno empezó a poner variantes a la actividad no obstante sin mencionar que algunos alumnos reconocieron sus errores pero con el apoyo del docente estos se sintieron seguros y dijeron que estarían trabajando con el ejercicio para mejorar.

Actividad: juegos de saltos sobre botellas plásticas **(ANEXO 7.1)**

Materiales: botellas pueden estar llenas de agua, arena, tierra y pequeñas piedras, paradas.

Desarrollo de actividad:

Se trata correr tomando impulso y luego de pasar por encima de una línea de botellas. Si tumba alguna, debe repetir el reto.

Variantes: alumno puede saltar corriendo, pero con balón en mano, sin que este se caiga, otra variante puede ser aquel alumno que sepa andar en bicicleta salte las botellas, pero como mejor se sienta ya sea una botella o 2 e ir aumentando la dificultad como se sienta el alumno.

Actividad: Recoger piedras en equilibrio

Desarrollo de actividad:

Se traza una línea sobre el piso. A lado y lado se dibujan pequeños círculos de unos 20 cm. de diámetro. Tratemos de que no queden muy cerca uno del otro. Dentro de cada uno de ellos se ubica una piedra u otros objetos pequeños.

El reto consiste en agacharse desde la posición inicial y empezar a recoger la primera piedra. Cuando la tenga, salta o estira sus pies y se para dentro del círculo donde estaba la piedra. No puede tocar por fuera del círculo. Desde allí se estira y toma la segunda piedra. Y así va ocupando los cuadros que van quedando libres, tras tomar cada piedra. Pueden ser unos 10 círculos donde ubiquemos cada piedra.

Importante: Para que el juego tenga gracia es necesario que cada vez vayamos ubicando más lejos los círculos unos de otros, para que los jugadores tengan que hacer un mayor esfuerzo para tomar las piedras. Si un jugador se cae o toca con sus pies por fuera de los círculos, debe volver a la anterior posición y seguir. Se toma el tiempo con un cronómetro y gana quien hace esta labor en menos tiempo.

ESTIRAMIENTO:

Girar la parte superior del pie adelante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo.

Inclinación hacia la pared flexionando una pierna hacia el frente y la otra estirada

Colocarse de rodillas con las piernas juntas, y estirar el cuerpo hacia atrás sin arquearlo, con las manos en ángulo recto contra el suelo.

Sentado en el suelo, con una pierna flexionada y la otra estirada, intentar llevar el brazo hacia la pierna estirada.

Con un pie estirado, levantar el otro hacia el pecho.

Evaluación:

(Véase anexo 7.2)

Se realizó una rúbrica para poder evaluar el desempeño de los alumnos en la clase, se calificaron diferentes puntos, como fue la participación de los alumnos, y para poder calificarlo se tomó en cuenta varios puntos para poder los calificar por ejemplo, a los alumnos que tuvieran la cámara encendida, que levanten la mano para poder participar en la clase, su participación en el chat y por ultimo si cada alumno realizo de manera correcta el ejercicio, en esta ocasión la mitad de los alumnos lo realizaron de manera correcta mientras la otra mitad de estos no participaron de ninguna manera en la clase, la calificación del grupo fue regular ya que no todos realizaron la actividad, también se calificó que cada estudiante tuviera el material para poder realizar los ejercicios, aquí cada estudiante tenía el material que se le había pedido y por último punto se calificó el respeto entre alumnos y respeto hacia el docente además se tomó en cuenta el buen ambiente en la clase, ya que no se presentaron ninguna interrupción a la clase, cada alumno atendió la actividad de manera respetuoso y hubo una buena comunicación entre todos(entre los mismos alumnos, así como hacia el maestro).

Sesión: __8__ (**ANEXO 8**)

Grupo: __1.A__

Unidad didáctica: la motivación como estrategia didáctica para un mejor desempeño en la sesión de educación física

Propósito: Analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo

APRENDIZAJE ESPERADO

•Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas y deportivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar su salud.

El aprendizaje significativo ya que el profesor a pesar de las fechas nos dijo lo que trabajaba con los grupos y nos pasó el aprendizaje significativo con el que estaba trabajando para ir trabajando de la misma manera que él pero se modificó en las siguientes sesiones para poder trabajar la motivación en cada sesión.

Estrategia didáctica:

- Motivación
- Iniciación deportiva
- Secuencia didáctica

Parte inicial:

Calentamiento:

será céfalo caudal, articulando cada parte del cuerpo iniciando desde la cabeza hasta los pies.

Para activar cada parte de su cuerpo se decidió trabajar con ejercicios en su mismo lugar, pero moviéndose, por ejemplo: saltos de mariposa, saltos adelante-atrás, derecha-izquierda, trotar en su lugar, subiendo rodillas, tocando talones, cada ejercicio en su lugar, pero con una buena activación física.

Desarrollo de actividades:

Actividades:

(VEASE ANEXO 8.1)

1.-Ejercicios de dedos

Empezamos con toques de dedos moviéndonos por nuestra habitación y manteniendo el control del balón. Una vez dominado, alternaremos toques de dedos con toques con la cabeza, donde nos tendremos que situar correctamente si no queremos perder el control.

2.- Ejercicios de ataque

Antes de realizar la actividad se explicó la importancia y por qué se estaba realizando ya que el gesto de ataque, tiene más limitaciones que el propio saque. Esto se creía que se les iba a dificultar por no tener un compañero al que poder golpear o una red de referencia, se iba a limitar mucho, pero se trabajó de una buena manera y se pudo realizar la actividad.

Podremos trabajar nuestra técnica de armado con una pelota de tenis, bola de papel, o cualquier objeto que nos entra en la mano. Este lo podremos lanzar sobre el sofá, pared o cualquier lugar donde no molestemos. Realizando un buen armado, con el codo por arriba de la cabeza, la mano (del objeto) mirando hacia fuera y lanzaremos pasando el brazo por arriba de la cabeza, cada variante que se propuso los alumnos lo realizaron.

3.- Ejercicios de Bloqueo

También podremos trabajar el bloqueo utilizaremos la pared o una línea en el suelo para trabajar el mismo.

Trabajaremos con la mirada al frente realizaremos movimientos de bloqueo, pasos laterales o paso cruzado. Al tener la mirada al frente, una vez realizado el

bloqueo miraremos nuestra línea, nos hemos metido, la hemos pisado, y así veremos la evolución de la tarea, es decir, el movimiento ha sido correcto o no.

4.- Pasa la pelota hacia objetos diferentes para mejorar la precisión.

Elige un objeto o punto específico. Luego, arroja la pelota hacia arriba y pásala hacia ese punto. Acércate lo más posible para mejorar tu precisión.

Utiliza ambos tipos de pases al realizar este ejercicio para mejorar tu precisión general.

Sé creativo con los objetivos que elijas. Intenta dibujar varios puntos de tiza en el suelo y en una pared de ladrillos. Intenta golpear cada punto uno tras otro.

Para realizar un pase bastante preciso, intenta meter la pelota en un cubo de basura o un contenedor similar.

En esta sesión se pudo percatar que el alumno mostro un mayor interés a los ejercicios que se le fueron poniendo ya que fue de su deporte favorito agregando a eso el docente hizo que el alumno se sintiera en un ambiente favorable para poder trabajar ya que esto nos mencionó Piaget (1969) ya que señala que cuando el niño adquiere nuevos conocimientos los guarda en los ya existentes en su mente, y que el docente debe realizar las actividades del alumno de acuerdo a su capacidad cognitiva a través de la motivación y el refuerzo, siempre y cuando exista interés y disposición en el niño y en esta ocasión se pudo notar que el alumno mostro interés desde el primer momento que inicio la sesión además de contar con el apoyo del docente para que realicen la actividad.

Parte final: vuelta a la calma

Parar poder relajar al grupo se realiza un estiramiento iniciando estirar desde las piernas hasta estirar el cuello, ya que se inicia con tocar las puntas de los pies, después abrir el compás de sus piernas para después bajar a la pierna derecha y

así con la pierna izquierda, Girar la parte superior del pie adelante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo.

Inclinación hacia la pared flexionando una pierna hacia el frente y la otra estirada

Colocarse de rodillas con las piernas juntas, y estirar el cuerpo hacia atrás sin arquearlo, con las manos en ángulo recto contra el suelo.

Sentado en el suelo, con una pierna flexionada y la otra estirada, intentar llevar el brazo hacia la pierna estirada.

Con un pie estirado, levantar el otro hacia el pecho.

Para posteriormente relajar el cuello estirándolo un poco.

Antes de acabar la sesión se pregunta a los alumnos que le pareció la clase, el docente recibió una respuesta favorable ya que de los 50 estudiantes respondieron 46 y la mayoría respondieron que les gusto la clase, así como proponer diferentes actividades para realizar en la siguiente sesión, al ver que los alumnos son escuchados poco a poco se van integrando más alumnos y son más los que están participando activamente con la cámara encendida y comentando en el chat.

EVALUACION:

(véase anexo 8.2)

Para poder evaluar se realizó una lista de cotejo en base a las actividades que se puso, evaluando si realizo la actividad como la solicito el maestro, golpeando con la mano derecha, haciendo los golpes de saque, golpes de ataque, si hubo un buena participación en la sesión por parte de los alumnos, si se pudo ver motivado al alumno al realizar la actividad y al estar en la sesión, además de calificar si tenía el material que se le había solicitado, los resultados que se presentaron fueron regulares ya que a pesar de estar la mayoría se pretende ver más alumnos motivados al entrar en la sesión y escuchar diferentes alumnos ya que regularmente participan los mismos.

LA UTILIZACIÓN DE LA MOTIVACIÓN COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA FAVORECER EL DESEMPEÑO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Como se mencionó en los anteriores puntos se presentó dificultades para trabajar en la escuela de escuela de práctica sin mencionar los retos que se tiene como docente en formación al estar trabajando en las clases online en base a lo que estaba sucediendo se decidió buscar en base de conocimiento empírico de haber practicado 3 años además de haber trabajado la mayor parte de mis prácticas en secundaria se decidió trabajar con la motivación en el sesión de educación física y se decidió trabajar con lo que nos menciona el autor Morales Tarifa (2008). En su obra "Plan de orientaciones psicopedagógicas para brindar atención a la motivación de logro en la Educación Física con alumnos de Secundaria Básica" que garantiza algunas recomendaciones para poder motivar a los alumnos en la clase de educación física como lo son: la importancia que el profesor comunique a los alumnos el por qué y para qué se realizan las ejecuciones de la clase y al mismo tiempo permita en estos la comprensión de su importancia, de esta manera logrará la toma de conciencia de los educandos durante el proceso y creará en ellos la necesidad de realizar las actividades de la clase, esto sirvió para dar una breve explicación al alumno de porque se estaban realizando los ejercicios que se pusieron.

Otra recomendación que se menciona es actuar en las clases como un propio participante, realizando en la medida posible las ejecuciones junto a los alumnos. Se pretendió estar de una manera activa en la sesión de educación física realizando juntos a los alumnos las actividades que se estén trabajando además de que las propuestas que brinden los alumnos en cada actividad.

Finalizando con el punto más importante el profesor debe reconocer en el alumno los logros que ha ido obteniendo de manera que esto resulte un estímulo que le ayude a seguir realizando exitosamente las ejecuciones.

No es recomendable estar ajeno a los logros de algún educando, ya que esto le pudiera provocar pensamientos desfavorables, del mismo modo no se debe llevar a cabo un reconocimiento excesivo ya que de esta forma se adaptará al alumno a que lo más importante sea el reconocimiento y no el placer interno derivado de la propia ejecución, en cada sesión y en cada actividad se motivó a los alumnos se felicitó por su buen desempeño en cada sesión.

Agregando a todo esto el apoyo que se tuvo del profesor de practica al brindarnos la información de los alumnos de los grupos de los cuales se iban a trabajar de cuáles son los que mejor trabajan, con quien se batalla, que actividades les llaman la atención, todo lo que se sabe de los alumnos para poder realizar un buen diseño de actividades llamativas para favorecer la motivación.

Así como fueron implementándose actividades llamativas para trabajar la motivación en cada sesión.

sesión__10__ **(ANEXO 9)**

grado: 2.A

UNIDAD DIDACTICA: La motivación como estrategia didáctica para un mejor desempeño en la sesión de educación física

Propósito: Analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo.

APRENDIZAJE ESPERADO

•Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas y deportivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar su salud.

El aprendizaje significativo ya que el profesor a pesar de las fechas nos dijo lo que trabajaba con los grupos y nos pasó el aprendizaje significativo con el que estaba trabajando para ir trabajando de la misma manera que él.

Estrategia didáctica:

- Motivación
- Iniciación deportiva
- Secuencia didáctica

Parte inicial.

Se les da los buenos días a los alumnos, se les pregunta si se ve bien la cámara y se escucha para iniciar la clase además de que siempre se les pregunta cómo están para entrar en un ambiente tranquilo.

CALENTAMIENTO:

será céfalo caudal, articulando cada parte del cuerpo iniciando desde la cabeza hasta los pies.

Para activar cada parte de su cuerpo se decidió trabajar con ejercicios en su mismo lugar, pero moviéndose, por ejemplo: saltos de mariposa, saltos adelante-atrás, derecha-izquierda, trotar en su lugar, subiendo rodillas, tocando talones, cada ejercicio en su lugar, pero con una buena activación física.

Desde el calentamiento se tomó en cuenta la reacción de los alumnos ya que se fueron escuchando propuestas de actividades, felicitando por su buen desempeño y motivándolos a encender su cámara.

DESARROLLO DE LA CLASE:

ACTIVIDADES

(VEASE ANEXO 9.1)

Actividad 1: Competencias de Saltos

Descripción de actividad:

Desarrollo: Ubicar una cuerda o una, a una distancia de unos 30 cm por encima del suelo. Por turnos, los jugadores deben saltar 10 veces sobre ella, con los pies unidos.

Se realizó varias modificaciones a la actividad ya que no se realizó por parejas sino de manera individual y que los estudiantes se les recomendó que trabajaran en espacio donde pueda moverse libremente, los alumnos cumplieron con el

material que fue la cuerda, se les pidió que hicieran una marca en el suelo para ver cuál fue la distancia al saltar, así para hacerlo 5 veces para después anotar sus marcas y comentarla al final de la clase.

Actividad 2: saltos enredados

Descripción de la actividad: Consiste en dar saltos, teniendo una dificultad: que llevemos apretado en las piernas, o muslos un balón o una pelota. No se puede dejar caer el balón o debe reiniciar el recorrido. La distancia para el recorrido de saltos será determinada por el resto de los jugadores o por el organizador del juego. Si él o la jugador(a) que realice el reto tienen algún impedimento físico para saltar, puede hacer el recorrido caminando rápido.

Desarrollo de la actividad:

Primero se verifico que los alumnos tuvieran la cámara encendida, la mayoría si lo tenía, para después ver si todos tenían el material que fue la pelota todos lo contaban, para posteriormente explicar la actividad y preguntar si tenían alguna duda y realizar la actividad a cronometro.

Actividad 3:

saltos con muevas, gestos y movimientos:

Descripción de la actividad: Se trata de que cada uno salta y en el aire hace alguna mueca o gesto que considere gracioso o complicado, por ejemplo: sacar la lengua, lanzar una risotada, hacer un ruido característico de algún animal, eructar, o lo que se les ocurra.

Desarrollo de la actividad en la sesión:

Cada alumno escucho al profesor para el desarrollo de la actividad, se les dio el ejemplo para que después los alumnos la realizaran para posteriormente nombro a los estudiantes para que pusieran las variantes y para finalizar que los alumnos sin necesidad de que el profesor les dijera, fuera proponiendo variantes a voluntad propia.

PARTE FINAL:

Estiramiento: Parar poder relajar al grupo se realiza un estiramiento iniciando estirar desde las piernas hasta estirar el cuello, ya que se inicia con tocar las puntas de los pies, después abrir el compás de sus piernas para después bajar a la pierna derecha y así con la pierna izquierda, Girar la parte superior del pie adelante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo.

Inclinación hacia la pared flexionando una pierna hacia el frente y la otra estirada

Colocarse de rodillas con las piernas juntas, y estirar el cuerpo hacia atrás sin arquearlo, con las manos en ángulo recto contra el suelo.

Sentado en el suelo, con una pierna flexionada y la otra estirada, intentar llevar el brazo hacia la pierna estirada.

Con un pie estirado, levantar el otro hacia el pecho.

Para posteriormente relajar el cuello estirándolo un poco.

También se platicó con los alumnos que actividad se les hizo más difícil y como se habían sentido trabajando con el docente, la mayoría de los alumnos mencionaron que se han sentido cómodos al trabajar con el docente, que se transmite esa buena energía al realizar las actividades ya que se sienten seguros y cómodos al entrar en cada sesión.

EVALUACION:

(VEASE ANEXO 9.2)

Se realizó una lista de cotejo para evaluar la sesión, se calificó la actitud de los alumnos desde el calentamiento hasta la retroalimentación de lo que se trabajó en la clase, se evaluó si los alumnos contaban con el material solicitado, su participación de los alumnos en la clase y el ambiente sano de la clase.

Se evaluará frecuentemente la actitud ya que el principal objetivo es que el alumno se motive más en cada sesión.

Sesión: ___11___ **(ANEXO 10)**

Grupo: _____3.A _____

UNIDAD DIDACTICA: La motivación como estrategia didáctica para un mejor desempeño en la sesión de educación física

Propósito: Analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo.

APRENDIZAJE ESPERADO

•Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas y deportivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar su salud.

El aprendizaje significativo ya que el profesor a pesar de las fechas nos dijo lo que trabajaba con los grupos y nos pasó el aprendizaje significativo con el que estaba trabajando para ir trabajando de la misma manera que él.

Estrategia didáctica:

- Motivación
- Iniciación deportiva
- Secuencia didáctica

Inicio de la sesión:

CALENTAMIENTO:

será céfalo caudal, articulando cada parte del cuerpo iniciando desde la cabeza hasta los pies.

Para activar cada parte de su cuerpo se decidió trabajar con ejercicios en su mismo lugar, pero moviéndose, por ejemplo: saltos de mariposa, saltos adelante-atrás, derecha-izquierda, trotar en su lugar, subiendo rodillas, tocando talones, cada ejercicio en su lugar, pero con una buena activación física.

Desde el calentamiento se tomó en cuenta la reacción de los alumnos ya que se fueron escuchando propuestas de actividades, felicitando por su buen desempeño y motivándolos a prender su cámara.

Desarrollo de la clase:

ACTIVIDADES:

Actividad 1: Llegando primero

Descripción de la clase

Materiales: cubitos de colores o piedras, banderitas y silbato o cronómetro o puede utilizar la indicación de un padre de familia

Organización: el alumno se forma en fila, detrás de una línea de arrancada y al frente otra que estas 5 piedras a una distancia a 5 metros.

A la señal del padre de familia desde la posición que se indique el estudiante saldrá corriendo hasta llegar a la línea final agarrar una piedra regresara a su punto de inicio así hasta que logre pasar las 5 piedras del otro punto en el menor tiempo posible.

Desarrollo de la actividad:

Se realizaron modificaciones para poder realizar la actividad.

(Véase anexo 10.1)

Actividad 2:

Descripción de la actividad:

Nombre: Las cuatro esquinas.

Objetivo: Desarrollar la rapidez de reacción, pasos transitorios de la carrera y los valores del colectivismo y laboriosidad

Materiales: Silbato, banderitas.

Organización: Se distribuirá el lugar en 4 esquinas en una distancia considerable de 3 a 4 metros, se colocará el alumno en una de las esquinas donde se trazará una línea de salida.

Desarrollo: Cuando el padre de familia indique y desde una posición, el estudiante correrá hacia la esquina que tienen a su derecha y se colocara detrás de la marca, y tocara cada esquina en el menor tiempo posible 5 veces y anotara cual fue su velocidad.

Desarrollo de la actividad:

Al implementar esta actividad en la sesión se realizó adecuaciones para poderlo trabajar, primero fue el cambiar quien indicara en qué lado irían los alumnos, se les pidió que cada uno pusiera un cronometro y tuvieran un espacio donde se pudieran mover libremente, cada alumno tuvo que tocar los cuatro puntos que se mencionó en la actividad en el menor tiempo posible y cuando lo haya finalizado anotarlo en una hoja, para después realizarlo de nuevo y volver a checar el tiempo para ver si mejoro, bajo o quedo igual, así para ir motivando a los alumnos a que se pueden superar su marca, los alumnos realizaron sin ninguna dificultad atendiendo las indicaciones del profesor.

PARTE FINAL:

Antes de realizar el estiramiento se hace una retroalimentación acerca de lo que se vio en la clase y a que creen que les ayude la actividad al realizarla de manera correcta.

Estiramiento:

Parar poder relajar al grupo se realiza un estiramiento iniciando estirar desde las piernas hasta estirar el cuello, ya que se inicia con tocar las puntas de los pies, después abrir el compás de sus piernas para después bajar a la pierna derecha y así con la pierna izquierda, Girar la parte superior del pie adelante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo.

Inclinación hacia la pared flexionando una pierna hacia el frente y la otra estirada

Colocarse de rodillas con las piernas juntas, y estirar el cuerpo hacia atrás sin arquearlo, con las manos en ángulo recto contra el suelo.

Sentado en el suelo, con una pierna flexionada y la otra estirada, intentar llevar el brazo hacia la pierna estirada.

Con un pie estirado, levantar el otro hacia el pecho.

Para posteriormente relajar el cuello estirándolo un poco.

Evaluación (véase anexo 10.2)

Se realizó una lista de cotejo para evaluar la sesión, se calificó la actitud de los alumnos desde el calentamiento hasta la retroalimentación de lo que se trabajó en la clase, se evaluó si los alumnos contaban con el material solicitado, su participación de los alumnos en la clase y el ambiente sano de la clase.

LAS DIFICULTADES, LOGROS Y NUEVOS RETOS AL TRABAJAR MI PROPUESTA DIDÁCTICA DE FAVORECER LA MOTIVACIÓN COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el transcurso del ciclo escolar se presentaron distintas dificultades al momento de poder practicar, pero como hubo dificultades se tuvieron logros al haber practicado en la secundaria.

La primera dificultad que se presentó fue el poco apoyo de los maestros de educación física y del director de la secundaria, ya que estos no respondían los mensajes que se les enviaba, hasta que se tuvo la oportunidad de ir a la secundaria a hablar con el director de las situaciones que se estaba viviendo, este nos comentó que por situaciones externas se suspendió hasta nuevo aviso las clases online y todo se iba a estar trabajando en la plataforma, después de hablar con el director de la escuela se habló con nuestros maestros de prácticas, para discutir qué actividades se iban a realizar para trabajar en plataforma.

Esto fue dificultad que presento ya que solo se iba estar mandando las actividades sin saber cómo son los alumnos, su manera de trabajar, que actividad se le dificulto, ya que como practicantes y ser personas externas a la secundaria se tenía prohibido pedirle fotos realizando cualquier actividad.

Esta dificultad se resolvió con el apoyo de la asesora y del maestro de practica ya que se le pregunto a grandes rasgos como eran los alumnos, entonces por la experiencia del maestro de haber dado clases a distintos grupos de la secundaria se supo cómo era la manera de trabajar con los alumnos.

Después de que se reanudaron las clases online en la secundaria José Ciriaco Cruz el maestro brindo su apoyo para observar la sesión de educación física esto sucedió a inicios de año, se observó que los grupos donde trabajaba el maestro, los alumnos mostraban poco interés y pocos encendían la cámara, aquí se encontró el reto que es que la mayoría de los alumnos cambien con esa actitud y muestren un mayor interés en la sesión de educación física.

El maestro fue dejándome poner algunas actividades en su sesión para que los alumnos fueran conociéndome y en base hubo un logro al poder practicar frente a un grupo, aunque no fuera el tiempo que se tuviera acostumbrado a trabajar ni la manera que se acostumbraba a la dar una clase, ya que a los alumnos se les vio a través de una pantalla.

Entonces al ver este reto se decidió implentar actividades que se deseaba llegar al principal objetivo de este trabajo que fue motivarlos para desarrollar un mejor desempeño en la sesión de educación física, motivarlos a encender la cámara al inicio se mostraban apáticos con 2 o 3 alumnos que si mostraban interés pero después se decidió investigar en como motivarlos y se encontró al autor Morales Tarifa (2008) que el maestro deberá de reconocer los logros de los alumnos y esto desde la primera clase se implementó ya que desde el calentamiento se felicitaba a los alumnos que estaban haciendo el calentamiento y esto genero una buena reacción al alumno ya que mostraban un mayor interés en la sesión de educación física.

Otro logros que se cumplió, fue al ir motivando a los alumnos a participar activamente en la sesión ya que en las primeras sesiones la mayoría de los alumnos

no encendían la cámara y pocos alumnos eran los que tenían la cámara encendida, pero a pesar de tener esta complicación se decidió trabajar con esos pocos alumnos de una manera dinámica al poner actividades donde se escuchara las propuestas de los alumnos al poner variantes a los ejercicios además de motivarlos al llamarlos por su nombre y felicitarlos por hacer la actividad, así fueron integrándose los alumnos que no tenían la cámara encendida y poco a poco fueron participando en la clase y a así a la mitad de la sesión se encontraba la mitad del grupo con la cámara encendida **(véase anexo 11)**.

Después de la primera sesión con los alumnos las posteriores sesiones se conectaban 46 y prendían su cámara 35, como fue cambiando la perspectiva de los alumnos cuando este se le motivaba y se le trazaba un objetivo a corto, mediano y a largo plazo esto fue un logro significativo ya que se estaba cumpliendo el objetivo que era motivar a los alumnos **(véase anexo 11.2)**, esto sucedió ya que desde la primera clase se implementó actividades innovadoras que no habían trabajado, siempre escuchando a los alumnos para saber qué ejercicio modificar, que se sientan que son escuchados en cada clase, que cada alumno se sienta incluido en cada actividad.

Además, como se mencionó se había puesto actividades donde al alumno se sintiera en un ambiente favorable para un aprendizaje significativo esto fue un logro más al ver que los alumnos mostraban una buena actitud en la clase, dando a entender que estaban felices y motivados al estar en la clase.

Los nuevos retos como maestro de educación física fueron al trabajar en esta nueva normalidad fue adaptar la sesión para que cada alumno la trabajara de manera individual y se lograra realizar las actividades sea llamativa para que los alumnos les interese.

Un nuevo reto fue tener una buena dicción frente a una cámara ya que se tuvo que hablar más fuerte y claro para que todos los alumnos lo comprendiesen, nuevo reto fue desarrollar un mayor interés en deportes de balón para poderlo implementar

en las actividades ya que como docente se debe de mostrar la iniciativa y motivado para que el alumno se sienta cómodo trabajando, además de que al dominar y hacer bien las actividades con la pelota los alumnos lo comprendieran de mejor manera.

Mostrar una buena actitud en cada sesión para que se lograra transmitir esa buena energía con todos los alumnos, ya que el principal objetivo es motivarlo.

Un nuevo reto fue haber trabajado con la motivación en cada sesión, motivarlos desde que el maestro daba los buenos días hasta que se despedía para verse en la siguiente semana, ya que no se sabía cuáles eran las situaciones que vivían en sus casas, pero al entrar en la clase se les olvidaba y podían sentirse en un buen ambiente, sin que se le juzguen más bien se le aliente a poder mejorar con cada actividad.

No se puso en si una actividad final, porque la clase se seguirá trabajando con los grupos, pero se realizó una sesión donde el grupo iba a trabajar distintas habilidades que se tuvieran trabajando con el practicante de educación física esta sesión sirvió para poder hacer varias graficas donde se muestra la cantidad de los alumnos que entraban a la sesión de educación física, los que estaban realizando la actividad y lo que habían progresado en cada ejercicio. **(véase anexo tal).**

Sesión: __12__ (ANEXO 12)

Grupo: 3.-A

Fecha: 20 DE ABRIL 2021

PARTE INICIAL:

CALENTAMIENTO:

será céfalo caudal, articulando cada parte del cuerpo iniciando desde la cabeza hasta los pies.

Para activar cada parte de su cuerpo se decidió trabajar con ejercicios en su mismo lugar, levantar una pierna y estirla, inclinando el cuerpo de costado hacia ella.

pero moviéndose, por ejemplo: saltos de mariposa, saltos adelante-atrás, derecha-izquierda, trotar en su lugar, subiendo rodillas, tocando talones, cada ejercicio en su lugar, pero con una buena activación física.

Desde el calentamiento se tomó en cuenta la reacción de los alumnos ya que se fueron escuchando propuestas de actividades, felicitando por su buen desempeño y motivándolos a prender su cámara.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDADES:

(VEASE ANEXO 12.1)

Actividad 1:

Saltar la cuerda, así progresivamente iniciando con una velocidad baja a la más alta.

Al poner esta actividad se explicó a los alumnos los beneficios de saltar la cuerda, se puso un cronometro para medir cuantos saltos pudieron realizar en el determinado tiempo, los alumnos lo realizaron de manera correcta con una buena iniciativa ya que cada uno lo realizo en su espacio.

Cada actividad se vio un avance y en esta fue que los alumnos realizaron más saltos que la primera vez que se le puso.

Actividad:2

Saltos de rana. Con este ejercicio se explicó a los alumnos su beneficio ya que con este se puede ganar fuerza y velocidad al mismo tiempo y explico cómo hacerlo correctamente para evitar una lesión. La actividad consiste en ubicarnos en un sitio (sin nadie cerca para evitar accidentes) y saltar sucesivamente llevándonos las rodillas al pecho. Durante un minuto o treinta segundos (dependiendo de cómo se sienta el alumno) deberemos medir cuántos saltos pueden realizar y registrar cuantos saltos se pudieron realizar con el minuto de trabajo. Al anotar cuantos saltos

realizo este servirá para que después sepa cuanto ha avanzado realizando la actividad.

Hubo un logro ya que los alumnos mostraron mejoría en esta actividad y realizaron mejor la actividad.

Actividad 3:

“CON TODO EL CUERPO”

Cada jugador tendrá un globo inflado, y la cuenta de tres debe lanzar el globo hacia arriba, y cuando este baje, golpearlo de nuevo hacia arriba, pero con la cabeza, luego con un hombro, luego con el pecho, luego con la rodilla, luego con el empeine y finalmente atraparlo con las manos.

Aquí se vio con todos los juegos pre deportivos que se le vieron con el practicante y cada alumno lo relaciono con el deporte, unos propusieron golpes de voleibol, tiros de baloncesto y otros con pases y tiros de futbol.

Parte final:

Se habló con los estudiantes que le pareció las actividades y como se puede mejorar cada uno brindo su respuesta, y se tomara en cuenta para la siguiente sesión.

Estiramiento

Parar poder relajar al grupo se realiza un estiramiento iniciando estirar desde las piernas hasta estirar el cuello, ya que se inicia con tocar las puntas de los pies, después abrir el compás de sus piernas para después bajar a la pierna derecha y así con la pierna izquierda, Girar la parte superior del pie adelante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo.

Inclinación hacia la pared flexionando una pierna hacia el frente y la otra estirada

Colocarse de rodillas con las piernas juntas, y estirar el cuerpo hacia atrás sin arquearlo, con las manos en ángulo recto contra el suelo.

Sentado en el suelo, con una pierna flexionada y la otra estirada, intentar llevar el brazo hacia la pierna estirada.

Con un pie estirado, levantar el otro hacia el pecho.

Para posteriormente relajar el cuello estirándolo un poco

Al finalizar con la sesión de educación física se percató que los estudiantes están interesados en la sesión, claro no la mayoría, pero si gran parte del grupo, ver que se conectan y tienen las cámaras encendidas es reconfortante, esa fue mi evaluación en cada sesión ver como realizaron la actividad y ver cuántos alumnos tienen la cámara encendida en toda la clase, se demostró que los alumnos mostraron un mayor interés en la sesión al ver como tenían un interés y les llamaba la atención el deporte, el valor que dan al docente al jamás faltar el respeto y siempre tener una sana convivencia y el trabajo en equipo aunque no fuera presencial ya que se vio un apoyo de los alumnos.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES

En conclusión, al elaborar este documento me dejó un gran aprendizaje ya que a pesar de las dificultades que se fueron presentando al largo del ciclo escolar se logró el principal objetivo que fue el motivar a los alumnos.

Cuando se tomó la decisión en trabajar la motivación, se tomaron en cuenta diferentes factores para poder llegar a motivar a los alumnos en cada sesión, se investigó con el maestro de práctica y se le preguntó acerca de cuáles eran los grupos que eran los que menos participaban en las sesiones, además de cuál era el grupo que tenían problemas de conducta, al buscar estas problemáticas en los grupos de la secundaria al saber cuál era la manera de trabajar de los alumnos se planteó un propósito que era motivar a los alumnos.

Así se decidió abordar la motivación en cada sesión de con los estudiantes ya que al ayudarlos y darles una razón para entrar a la clase, esto fue ayudando para generar un ambiente sano en cada sesión, al ir impulsando a los estudiantes a seguir mejorando y mostrarles que se puede seguir aprendiendo a pesar de la distancia, a pesar de no estar con cada uno explicando la actividad, se pudo ver que cada alumno se fue interesando, se le fue mostrando un manera diferente de ver la educación física ya que al inicio de la jornada de práctica cuando se observaba la sesión de educación física del maestro, pocos eran los que encendían la cámara para estar en la clase, pocos eran los que participaban al realizar la actividad que pedía el maestro, cuando se pudo estar dando la clase sucedió lo mismo que había sucedido con el maestro, eran pocos los alumnos lo que se interesaban en la clase.

Pese al reto que se tuvo al dar una clase con actividades innovadoras a través de una computadora, al conseguir materiales llamativos para las clases, buscar que es lo que les gusta a los alumnos para que se vea un interés a la clase, saber relacionar la clase de educación física, con actividades llamativas, con la

motivación, saber relacionarlos para que se pueda seguir trabajando fue un reto pero se logró superar ya que en cada sesión se fueron viendo estos puntos sin ir dejando de lado a ninguno, esto sirvió para que los alumnos mostraran una mayor participación en las clases además de que se estaría desarrollando sus habilidades físicas en cada sesión.

Al realizar este documento aprendí que se puede aprender más de los alumnos cuando estos se ven motivados e interesados en la clase, ya que aportaban con actividades que servían para trabajar con lo que se estaba viendo en la sesión, se aprendió que como docente dejar de lado todo lo que te sucedió en el día para dar una buena clase, que los alumnos vean que el maestro tiene esa buena actitud al dar las indicaciones y poderla transmitirla a los alumnos aun cuando estos no están presentes físicamente.

En estos 4 años como docente en formación aprendí en base de experiencia que el nivel de secundaria es una etapa de cambios en la vida del adolescente, pero al mostrarles los beneficios de la actividad física muestran otra actitud a comparación de otras actividades cotidianas ya que al estar bien físicamente muestran una mejora en su autoestima ahora sumado a eso con motivarlos y resaltándolos sus virtudes, apoyándolos en las actividades, resolviendo sus dudas esto les cambia esa imagen que tenían de educación física ya que de verlos como una hora más de clases, lo ven como un espacio donde pueden desarrollar sus habilidades, se sientan seguros y libres de que nadie los juzgara.

Esto fue mi objetivo desde un inicio que al alumno muestre una actitud diferente al estar en la clase de educación física.

CAPÍTULO V

BIBLIOGRAFÍA

González Serra, D. J (1995) Teoría de la motivación y práctica profesional. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.

<http://www.authorstream.com/Presentation/campanita-28111-inteligencias-ltiples-multiples-education-ppt-powerpoint/>

Moreno Murcia, J. A. y Hellin Gómez, P. (2002) ¿Es Importante la Educación Física? Su Valoración Según la Edad del Alumno y El Tipo de Centro

Saíenz de la Torre León, N (2003) La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Puebla. Editorial Siena BUAP.

Sánchez Franyuti, M. (2000) La Motivación en la Clase de Educación Física.
http://www.cpar.sep.gob.mx/dgef/htmllecturas/otras/la_motivación.html

SEGE. (1994). Programa de educación física, 1ª edición.

SEP, Criterios básicos para la elección del tema y la selección del procedimiento para abordarlo. En Orientaciones Académicas para la Elaboración del Documento Recepcional. PP13, 15.

SEP. (2002). Orientaciones académicas para la elaboración del documento recepcional 7º y 8º. México.

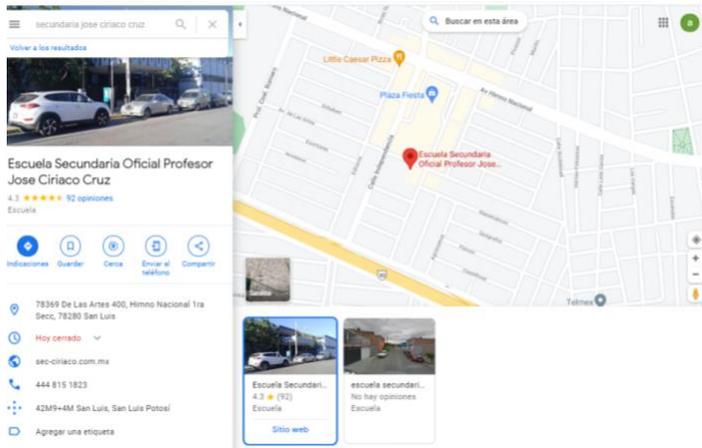
SEP. (2002). Taller de análisis del trabajo docente y diseño de propuestas didácticas I y II.

SEP. (2006). PLAN DE ESTUDIOS 2002. PLAN DE ESTUDIOS 2002. México: Edamsa. PP42, 44

ANEXOS



ANEXO 1, ESCUELA DE PRACTICA



ANEXO 2, UBICACIÓN SECU.



Anexo 3: La institución cuenta con 19 salones, además de contar con: Biblioteca, laboratorio de ciencias, laboratorio de Inglés, aula de medios, aula telemática, auditorio, taller de taquimecanografía, taller de carpintería, taller de estructuras, taller de belleza, taller de productos alimenticios (Cocina), taller de Electricidad/Electrónica, taller de corte y confección, taller de cómputo, taller de Dibujo Técnico y Promotora al deporte

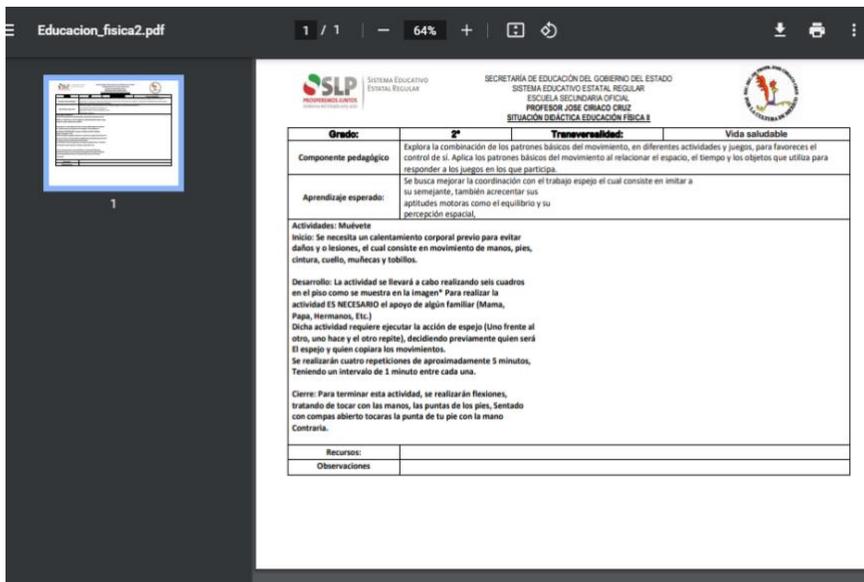


Anexo 4: la secundaria cuenta con 3 canchas de baloncesto, voleibol y otra para actos cívicos.

ANEXO 5

PRIMERA PLANEACIÓN

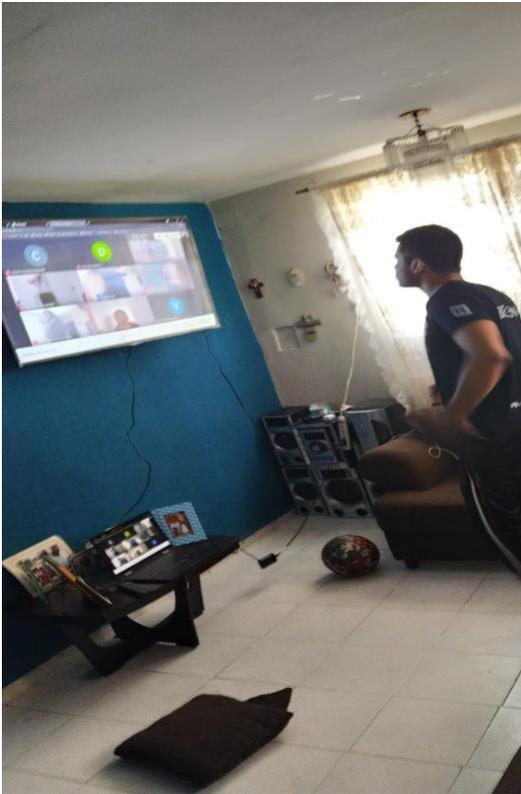
ÁREA	Educación Física	NIVEL	Secundaria	TIEMPO	15 al 30 de octubre
APRENDIZAJES CLAVE					
EJE			COMPONENTE PEDAGÓGICO-DIDÁCTICO		
Competencia motriz			Integración de la corporeidad		
APRENDIZAJE ESPERADO					
•Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas y deportivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar su salud.					
UNIDAD DIDÁCTICA		PROPÓSITO			
VIDA SALUDABLE.		Analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo.			
ACTIVIDADES					
Sesión 1 (20 minutos)	Orientación DIDÁCTICA	<p>agilidad</p> <p>actividades</p> <p>Saltar la soga: es una herramienta fundamental para mejorar la velocidad de pies, además de trabajar la estabilidad de los tobillos y las piernas en general. También mejora la fuerza de reacción.</p> <p>Salto lateral. Mejoras la habilidad en desplazamientos, obtienes mayor fuerza en el tren inferior, mayor potencia y estabilidad en rodillas y tobillos. Haz 5 series de 10 repeticiones cada una.</p> <p>Dos pasos delante, uno atrás</p> <p>Aquí también necesitarás una escalera de agilidad, aunque en caso de no tenerla, puedes hacer una el piso con cinta o dibujarla. Se trata de ir avanzando dos pasos hacia delante en el video se retrocede un paso, pero en este caso no lo haremos además de pintar o hacer solo 4 recuadros en el piso ósea solo trabajaremos con 4 cuadros. Pisa siempre dentro del hueco de la escalera.</p> <p>https://youtu.be/BzcbLsf37IA</p> <p>Realizar estiramiento al acabar el ejercicio y hacerlo a su ritmo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c</p> <p>pueden tomar este video de ejemplo</p>			
MATERIALES Y/O RECURSOS DIDÁCTICOS					
EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE					
OBSERVACIONES					



ANEXO 5.1 actividades en plataforma, se mandó la planeación al maestro y este hizo las adaptaciones necesarias para que los alumnos la pudieran realizar los ejercicios, en esta ocasión no se pudo tener evidencias de la clase ya que no se dijo ni se comentó por parte de los maestros como les fue a los alumnos al realizar la actividad, entonces al no haber visto como fue la actividad no se pudo hacer una evaluación al final de esta sesión, solo se tomó como evidencia y evaluación que si se subió la planeación editada a la plataforma.

ANEXO 6. PLANEACION

Unidad didáctica sesión 6



Anexo 6.1 Los alumnos mostraron al inicio de la clase apatía y desinterés al realizar el calentamiento, inclusive solo un alumno tenía la cámara encendida pero después de que se comentó que se iba a trabajar con ejercicios relacionados con el futbol y explicándoles que cada actividad tiene su porque y que al realizarla estos puedan mejorar cuando jueguen ya que la mayoría de los estudiantes lo practican además se felicitó a los alumnos que tuvieran la cámara encendida trabajando.

Anexo 6.1 poniendo la actividad y escuchando propuestas de los alumnos. Estas actividades



se pusieron para ver el impacto que se tuvo con el docente en formación con los estudiantes al poner actividades que no habían trabajado antes en la clase de educación física, pero como se comentaba al poner estas distintas actividades no se tuvo ningún resultado al estar trabajando en plataforma

además de que los maestros de educación física no comentaron cual fue la reacción de los alumnos a las nuevas actividades ya que como personas externas a la escuela se tenía prohibido ver algún video o foto de algún estudiante.



Anexo 6.2 primera evaluación donde el alumno menciona como le fue en cada actividad y en base a eso se realizó la siguiente rubrica.

Actividad	Buena	Regular	Mala
Alumno logro dominio con el balón	Los alumnos mostraron un buen dominio con el balón ya que la mayoría ya lo había realizado antes.		
Alumno logro moverse de un punto a otro con el balón		Costo un poco de trabajo pero se logró realizar.	
Alumno logro un equilibrio con el balón		Costo un poco de trabajo pero se logró realizar.	
Alumno supo trasladarse y moverse entre los conos.		Batallo para realizar pero con el apoyo del maestro supo realizarlo.	

ANEXO 7

UNIDAD DIDACTICA

Docente en formación		Esc. sec. "jose ciriaco cruz"			
Grado 2°		ZONA: 02 E.F.		SECTOR 01 E.F.	
ÁREA	Educación Física	NIVEL	Secundaria	TIEMPO	15 al 30 de octubre
APRENDIZAJES CLAVE					
EJE			COMPONENTE PEDAGÓGICO-DIDÁCTICO		
Competencia motriz			Integración de la corporeidad		
APRENDIZAJE ESPERADO					
•Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas y deportivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar su salud.					
UNIDAD DIDÁCTICA			PROPÓSITO		
-La motivación como estrategia didáctica para un mejor desempeño en la sesión de educación física			<p>Analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo.</p>		
ACTIVIDADES					
Sesión 1 (20 minutos)	Orientación DIDÁCTICA	<p>-CALENTAMIENTO:</p> <p>será céfalo caudal, articulando cada parte del cuerpo iniciando desde la cabeza hasta los pies</p> <p>Después se seguirá con que cada alumno se pare derecho y trata de estirar tanto como puedas 5 veces con cada brazo intentando tocar el techo de su casa, luego se procede con agitar como las manos como los pies para después saltar en su lugar y para finalizar correr en el mismo lugar sin moverse de su zona.</p> <p>..-Bicicletas</p> <p>Las bicicletas se ejecutan de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> → Se realiza un toque de borde externo corto con el pie dominante. → Se realiza una bicicleta con el mismo pie. → Cambiamos de pie, hacemos un toque corto de borde externo. → Se realiza una bicicleta con el mismo pie. <p>- Pasos de escalera</p> <p>Este es un ejercicio que se incorpora a tu rutina para mejorar tu equilibrio y resistencia. Pondrás la pelota delante de ti, mientras colocas tu pie encima de la pelota, y luego abajo, alternando rápido tus pies como si estuvieras subiendo escaleras.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Consiste en dar saltos, teniendo una dificultad: que llevemos apretado en las piernas, o muslos un balón o una pelota. No se puede dejar caer el balón o debe reiniciar el recorrido. La distancia para el recorrido de saltos será determinada por el resto de los jugadores o por el organizador del juego.</p> <p>Si él o el jugador(a) que realice el reto tienen algún impedimento físico para saltar, puede hacer el recorrido caminando rápido.</p> <p>Estiramiento:</p> <p>Girar la parte superior del pie adelante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo.</p>			
		<p>Inclinación hacia la pared flexionando una pierna hacia el frente y la otra estirada</p> <p>Colocarse de rodillas con las piernas juntas, y estirar el cuerpo hacia atrás sin arquearlo, con las manos en ángulo recto contra el suelo.</p> <p>Sentado en el suelo, con una pierna flexionada y la otra estirada, intentar llevar el brazo hacia la pierna estirada.</p> <p>Con un pie estirado, levantar el otro hacia el pecho.</p>			
MATERIALES Y/O RECURSOS DIDÁCTICOS					
EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE					
Saber cual ha sido el impacto que se ha tenido con los estudiantes, esto se vera reflejado en cuantos se conectaran a la clase, lista de cotejo					
OBSERVACIONES					

Docente en formación	
Grado 2°	ZONA: 02 E.F.
ÁREA	Educación Física NIVEL
APRENDIZAJES CLAVE	
EJE	COMPONENTE PEDAGÓGICO-DIDÁCTICO
Competencia motriz	Integración de la corporeidad
APRENDIZAJE ESPERADO	
•Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas y deportivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar su salud.	
UNIDAD DIDÁCTICA	PROPÓSITO
La motivación como estrategia didáctica para un mejor desempeño en la sesión de educación física	Analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo.
ACTIVIDADES	
Sesión 1 (20 minutos)	<p>Calentamiento:</p> <p>será céfalo caudal, articulando cada parte del cuerpo iniciando desde la cabeza hasta los pies.</p> <p>DESARROLLO DE LA CLASE</p> <p>Actividad pista de aro:</p> <p>El alumno deberá de colocar una serie de aros en el suelo para realizar la actividad si no cuenta con los aros este deberá de dibujarlos con un gis o con cualquier otro material que simule que es el aro.</p> <p>Material: Necesitamos aros y una pelota de trapo, que no rebote o una piedra pequeña, plana.</p> <p>Actividad: juegos de saltos sobre botellas plásticas</p> <p>Materiales: botellas pueden estar llenas de agua, arena, tierra y pequeñas piedras, paradas.</p> <p>Desarrollo de actividad:</p> <p>Se trata correr tomando impulso y luego de pasar por encima de una línea de botellas. Si tumba alguna, debe repetir el reto.</p> <p>Actividad: Recoger piedras en equilibrio</p> <p>Desarrollo de actividad:</p> <p>Se traza una línea sobre el piso. A lado y lado se dibujan pequeños círculos de unos 20 cm. de diámetro. Tratemos de que no queden muy cerca uno del otro. Dentro de cada uno de ellos se ubica una piedra u otros objetos pequeños.</p> <p>El reto consiste en agacharse desde la posición inicial y empezar a recoger la primera piedra. Cuando la tenga, salta o estira sus pies y se para dentro del círculo donde estaba la piedra. No puede tocar por fuera del círculo. Desde allí se estira y toma la segunda piedra. Y así va ocupando los cuadros que van quedando libres, tras tomar cada piedra. Pueden ser unos 10 círculos donde ubiquemos cada piedra.</p>
	Orientación DIDÁCTICA

	<p>estiramiento iniciando estirar desde las piernas hasta estirar el cuello, ya que se inicia con tocar las puntas de los pies, después abrir el compás de sus piernas para después bajar a la pierna derecha y así con la pierna izquierda, Girar la parte superior del pie adelante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo. ¶</p> <p>Inclinación hacia la pared flexionando una pierna hacia el frente y la otra estirada. ¶</p> <p>Colocarse de rodillas con las piernas juntas, y estirar el cuerpo hacia atrás sin arquearlo, con las manos en ángulo recto contra el suelo. ¶</p> <p>Sentado en el suelo, con una pierna flexionada y la otra estirada, intentar llevar el brazo hacia la pierna estirada. ¶</p> <p>Con un pie estirado, levantar el otro hacia el pecho. ¶</p> <p>Para posteriormente relajar el cuello estirándolo un poco ¶</p>
MATERIALES Y/O RECURSOS DIDÁCTICOS ¶	
¶	
EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE ¶	
¶	
OBSERVACIONES ¶	
¶	



Anexo 7.1 explicación de la actividad

Cada actividad tenía su grado de dificultad se inició con la actividad de menor dificultad a mayor complejidad, el grupo mostro interés en la clase porque ya se tiene una mejor interacción con los alumnos, esto ayudo para llevar mejor la clase y que el alumno se sintiera seguro al realizar el ejercicio, aunque no lo hiciera de la manera correcta tuviera la iniciativa de hacerlo sin que el docente lo presione para realizarla.

ANEXO 7.2 RUBRICA DE EVALUACIÓN

	Muy buena	Buena	Regular	Mala
Participación en la clase (cámara encendida y participación en el chat)		/		
Material solicitado en la clase		/		
Actitud de los alumnos al entrar en la sesión		/		
Buen ambiente en la clase y respeto entre alumnos.	/			

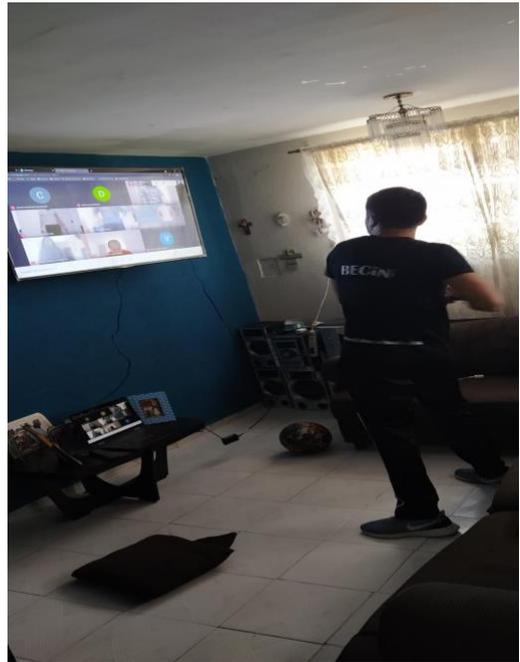
ANEXO 8

UNIDAD DIDACTICA

Docente en formación		
Grado 2°		ZONA: 02 E.F.
ÁREA	Educación Física	NIVEL
APRENDIZAJES CLAVE		
EJE	COMPONENTE PEDAGÓGICO-DIDÁCTICO	
Competencia motriz	Integración de la corporeidad	
APRENDIZAJE ESPERADO		
• Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas y deportivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar su salud.		
UNIDAD DIDÁCTICA	PROPÓSITO	
La motivación como estrategia didáctica para un mejor desempeño en la sesión de educación física	Analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo.	
ACTIVIDADES		
Sesión 1 (20 minutos)	Orientación DIDÁCTICA	<p>1.-Ejercicios de dedos</p> <p>Empezamos con toques de dedos moviéndonos por nuestra habitación y manteniendo el control del balón. Una vez dominado, alternaremos toques de dedos con toques con la cabeza, donde nos tendremos que situar correctamente si no queremos perder el control.</p> <p>2.- Ejercicios de ataque</p> <p>Antes de realizar la actividad se explicó la importancia y por qué se estaba realizando ya que el gesto de ataque, tiene más limitaciones que el propio saque. Esto se creía que se les iba a dificultar por no tener un compañero al que poder golpear o una red de referencia, se iba a limitar mucho, pero se trabajó de una buena manera y se pudo realizar la actividad.</p> <p>3.- Ejercicios de Bloqueo</p> <p>También podremos trabajar el bloqueo utilizaremos la pared o una línea en el suelo para trabajar el mismo.</p> <p>Trabajaremos con la mirada al frente realizaremos movimientos de bloqueo, pasos laterales o paso cruzado. Al tener la mirada al frente, una vez realizado el bloqueo miraremos nuestra línea, nos hemos metido, la hemos pisado, y así veremos la evolución de la tarea, es decir, el movimiento ha sido correcto o no.</p> <p>Estiramiento:</p> <p>Girar la parte superior del pie adelante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo.</p> <p>Inclinación hacia la pared flexionando una pierna hacia el frente y la otra estirada </p> <p>Colocarse de rodillas con las piernas juntas, y estirar el cuerpo hacia atrás sin arquearlo, con las manos en ángulo recto contra el suelo.</p> <p>Sentado en el suelo, con una pierna flexionada y la otra estirada, intentar llevar el brazo hacia la pierna estirada. Con un pie estirado, levantar el otro hacia el pecho.</p>
MATERIALES Y/O RECURSOS DIDÁCTICOS		
EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
OBSERVACIONES		

Anexo 8.1 Explicación de la actividad

En esta actividad se percató que algunos alumnos mostraron un buen desempeño, mientras otros alumnos se les dificultó para realizarla, pero se les comentó que el objetivo no es hacerlo profesionales o que hagan de manera perfecta los ejercicios si no con realizarla e intentarlas las veces que sea necesario es lo que importa, el alumno en lugar de mostrarse frustrado se vio positivo y le dijo al maestro que lo seguirá intentando, en esta actividad hubo una motivación por parte de los alumnos.



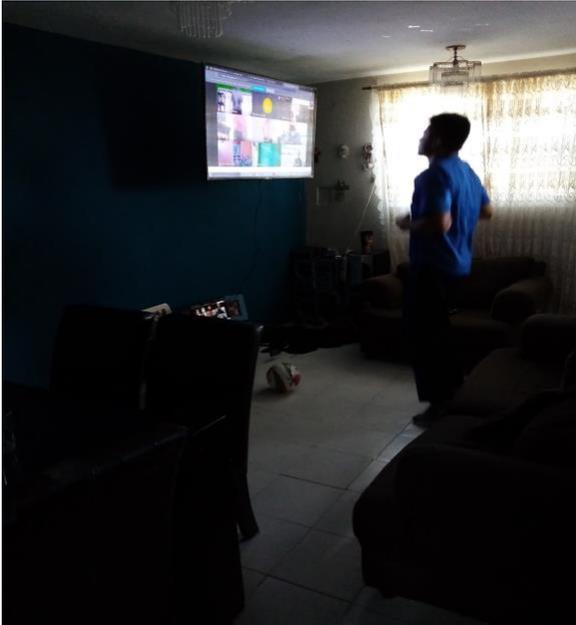
ANEXO 8.2 RUBRICA DE EVALUACIÓN

	Muy buena	Buena	Regular	Mala
Participación en la clase (cámara encendida y participación en el chat)				
Material solicitado en la clase				
Realización de las actividades				
Buen ambiente en la clase y respeto entre alumnos.				

ANEXO 9

UNIDAD DIDACTICA

Docente en formación		
Grado 2°		ZONA: 02 E.F.
ÁREA	Educación Física	NIVEL
APRENDIZAJES CLAVE		
EJE	COMPONENTE PEDAGÓGICO-DIDÁCTICO	
Competencia motriz	Integración de la corporeidad	
APRENDIZAJE ESPERADO		
•Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas y deportivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar su salud.		
UNIDAD DIDÁCTICA	PROPÓSITO	
La motivación como estrategia didáctica para un mejor desempeño en la sesión de educación física	Analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo.	
ACTIVIDADES		
Sesión 1 (20 minutos)	Orientación DIDÁCTICA	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>será céfalo caudal, articulando cada parte del cuerpo iniciando desde la cabeza hasta los pies.</p> <p>Para activar cada parte de su cuerpo se decidió trabajar con ejercicios en su mismo lugar, pero moviéndose, por ejemplo: saltos de mariposa, saltos adelante-atrás, derecha-izquierda, trotar en su lugar, subiendo rodillas, tocando talones, cada ejercicio en su lugar, pero con una buena activación física</p> <p>Actividad 1: Competencias de Saltos</p> <p>Descripción de actividad:</p> <p>Desarrollo: Ubicar una cuerda o una, a una distancia de unos 30 cm por encima del suelo. Por turnos, los jugadores deben saltar 10 veces sobre ella, con los pies unidos.</p> <p>Actividad 2: saltos enredados</p> <p>Descripción de la actividad: Consiste en dar saltos, teniendo una dificultad: que llevemos apretado en las piernas, o muslos un balón o una pelota. No se puede dejar caer el balón o debe reiniciar el recorrido. La distancia para el recorrido de saltos será determinada por el resto de los jugadores o por el organizador del juego.</p> <p>Si él o la jugador(a) que realice el reto tienen algún impedimento físico para saltar, puede hacer el recorrido caminando rápido.</p> <p>Actividad 3:</p> <p>saltos con muevas, gestos y movimientos:</p> <p>Descripción de la actividad: Se trata de que cada uno salta y en el aire hace alguna mueca o gesto que considere gracioso o complicado, por ejemplo: sacar la lengua, lanzar una risotada, hacer un ruido característico de algún animal, eructar, o lo que se les ocurra.</p> <p>Estiramiento:</p> <p>Girar la parte superior del pie adelante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo.</p> <p>Inclinación hacia la pared flexionando una pierna hacia el frente y la otra estirada</p> <p>Colocarse de rodillas con las piernas juntas, y estirar el cuerpo hacia atrás sin arquearlo, con las manos en ángulo recto contra el suelo.</p> <p>Sentado en el suelo, con una pierna flexionada y la otra estirada, intentar llevar el brazo hacia la pierna estirada.</p> <p>Con un pie estirado, levantar el otro hacia el pecho.</p>
MATERIALES Y/O RECURSOS DIDÁCTICOS		
EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
OBSERVACIONES		



anexo 9.1 Cada alumno escucho al profesor para el desarrollo de la actividad, se les dio el ejemplo para que después los alumnos la realizaran para posteriormente nombro a los estudiantes para que pusieran las variantes y para finalizar que los alumnos sin necesidad de que el profesor les dijera, fuera proponiendo variantes a voluntad propia.

Anexo 9.2

Rubrica

	Muy buena	Buena	Regular	Mala
Participación en la clase (cámara encendida y participación en el chat)				
Material solicitado en la clase				
Realización de las actividades				
Buen ambiente en la clase y respeto entre alumnos.				

ANEXO 10 UNIDAD DIDACTICA

Docente en formación		
Grado 2°		ZONA: 02 E.F.
ÁREA	Educación Física	NIVEL
APRENDIZAJES CLAVE		
EJE	COMPONENTE PEDAGÓGICO-DIDÁCTICO	
Competencia motriz	Integración de la corporeidad	
APRENDIZAJE ESPERADO		
•Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas y deportivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar su salud.		
UNIDAD DIDÁCTICA	PROPÓSITO	
...La motivación como estrategia didáctica para un mejor desempeño en la sesión de educación física	¶ Analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo.	
ACTIVIDADES		
Sesión 1 (50 minutos)	Orientación DIDÁCTICA	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>será céfalo caudal, articulando cada parte del cuerpo iniciando desde la cabeza hasta los pies.</p> <p>Para activar cada parte de su cuerpo se decidió trabajar con ejercicios en su mismo lugar, pero moviéndose, por ejemplo: saltos de mariposa, saltos adelante-atrás, derecha-izquierda, trotar en su lugar, subiéndole rodillas, tocando talones, cada ejercicio en su lugar, pero con una buena activación física</p> <p>Actividad 1: Llegando primero</p> <p>Descripción de la clase</p> <p>Materiales: cubitos de colores o piedras, banderitas y silbato o cronómetro o puede utilizar la indicación de un padre de familia</p> <p>Organización: el alumno se forma en fila, detrás de una línea de arrancada y al frente otra que estas 5 piedras a una distancia a 5 metros.</p> <p>A la señal del padre de familia desde la posición que se indique el estudiante saldrá corriendo hasta llegar a la línea final agarrar una piedra regresara a su punto de inicio así hasta que logre pasar las 5 piedras del otro punto en el menor tiempo posible.</p> <p>Actividad 2:</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Nombre: Las cuatro esquinas.</p> <p>Objetivo: Desarrollar la rapidez de reacción, pasos transitorios de la carrera y los valores del colectivismo y laboriosidad</p> <p>Materiales: Silbato, banderitas.</p> <p>Organización: Se distribuirá el lugar en 4 esquinas en una distancia considerable de 3 a 4 metros, se colocará el alumno en una de las esquinas donde se trazará una línea de salida.</p>
		<p>Desarrollo: Cuando el padre de familia indique y desde una posición, el estudiante correrá hacia la esquina que tienen a su derecha y se colocara detrás de la marca, y tocara cada esquina en el menor tiempo posible 5 veces y anotara cual fue su velocidad.</p> <p>Estiramiento:</p> <p>Girar la parte superior del pie adelante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo.</p> <p>Inclinación hacia la pared flexionando una pierna hacia el frente y la otra estirada</p> <p>Colocarse de rodillas con las piernas juntas, y estirar el cuerpo hacia atrás sin arquearlo, con las manos en ángulo recto contra el suelo.</p> <p>Sentado en el suelo, con una pierna flexionada y la otra estirada, intentar llevar el brazo hacia la pierna estirada.</p> <p>Con un pie estirado, levantar el otro hacia el pecho.</p>
MATERIALES Y/O RECURSOS DIDÁCTICOS		
EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
OBSERVACIONES		

Anexo 10.1 Desarrollo de la actividad:

Se realizaron modificaciones para poder realizar la actividad, se cambió la actividad ya que el profesor fue el que dio las indicaciones de salida para que los alumnos fuera a recoger las piedras, se realizó en un lugar donde el alumno se moverá libremente, los alumnos se vieron interesados al realizar el ejercicio ya que se notó una sana competencia de quien era el más rápido.



Anexo 10.2

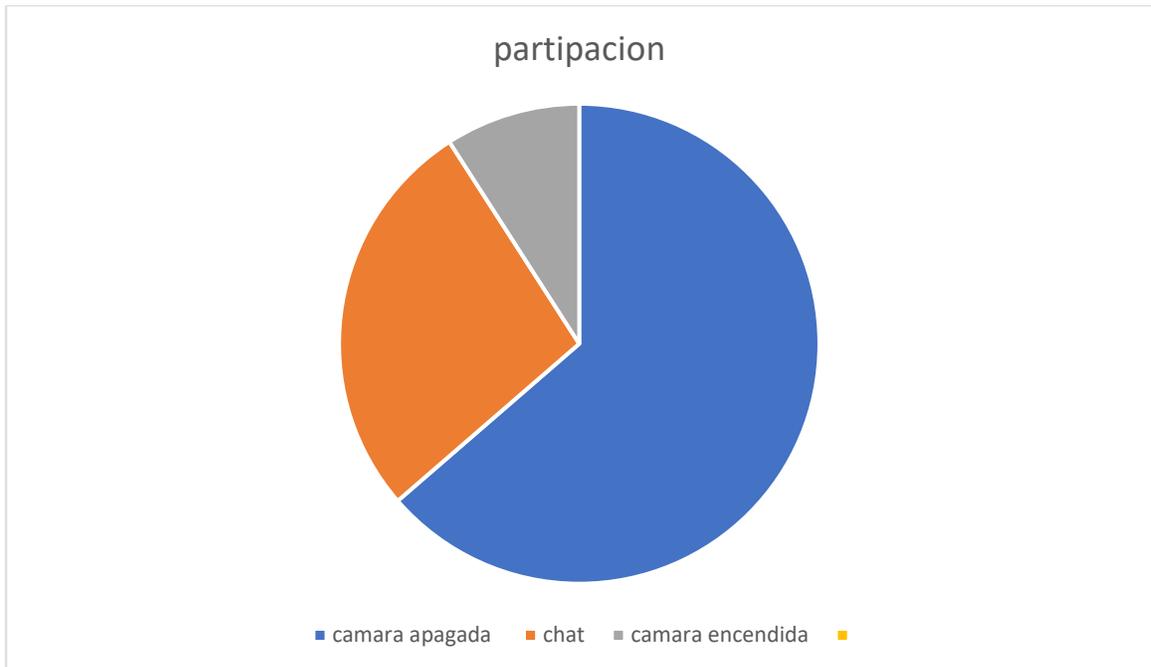
Rubrica, se ha ido mejorando en cada sesión la participación de los alumnos.

	Muy buena	Buena	Regular	Mala
Participación en la clase (cámara encendida y participación en el chat)				
Material solicitado en la clase				
Realización de las actividades				
Buen ambiente en la clase y respeto entre alumnos.				

ANEXO 11 la primera sesión frente a un grupo se puede percatar que es mínima la cantidad de alumnos que conectaban la cámara.

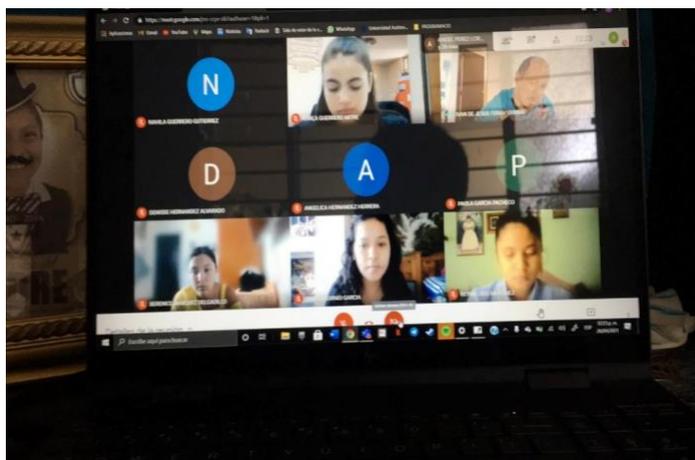


GRAFICA INICIAL.

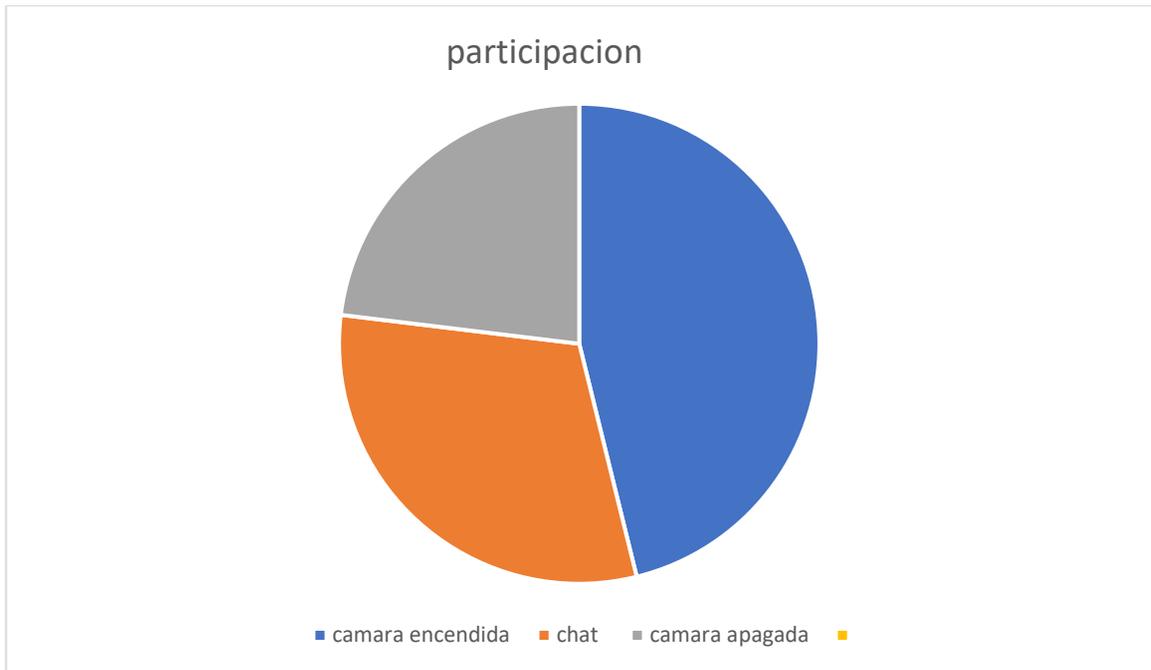


Anexo 11 **GRAFICA INICIAL** de las primeras sesiones de las que se trabajó con el grupo muestra cuanta era la cantidad de alumnos que tenían la cámara apagada, los que participaban en el chat de la clase y los pocos alumnos que tenían la cámara encendida.

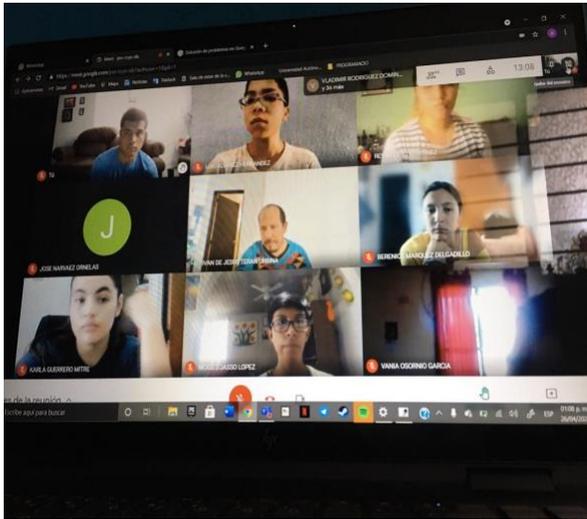
Anexo 11.1 el avance que se tuvo frente al grupo de cómo estos se fueron integrándose poco a poco a la sesión de educación física



GRAFICA INTERMEDIA

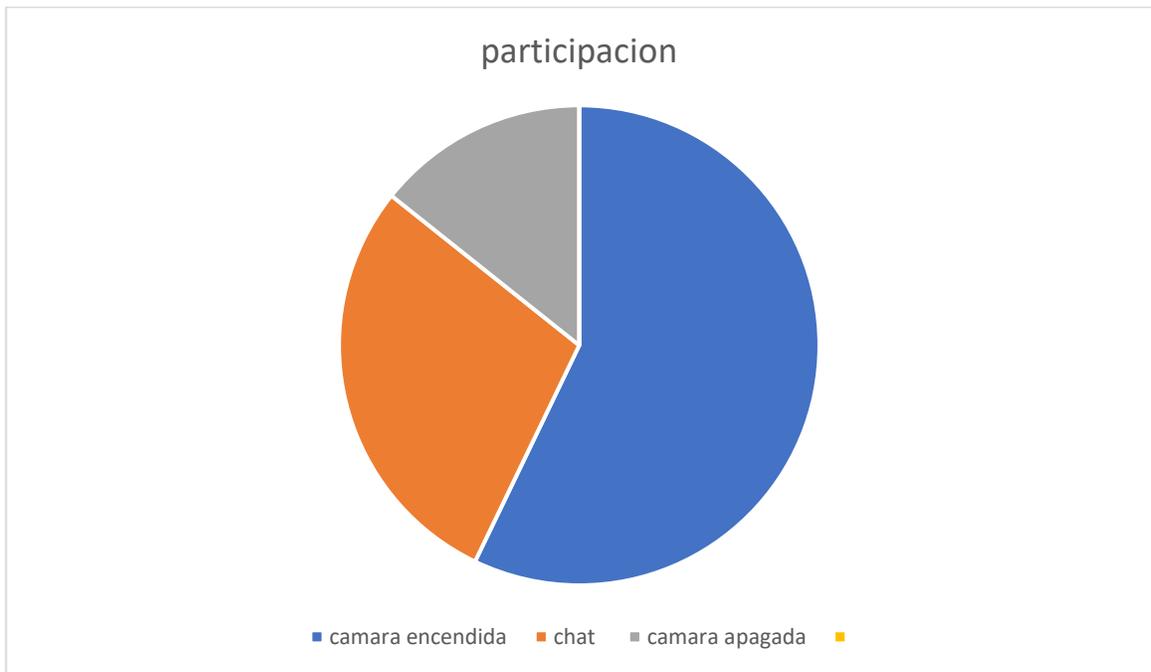


Anexo 11.1 **GRAFICA INTERMEDIA** de las sesiones aquí se muestra como fue creciendo y mejorando la participación de los estudiantes en la sesión, como fueron integrándose más alumnos a la clase.

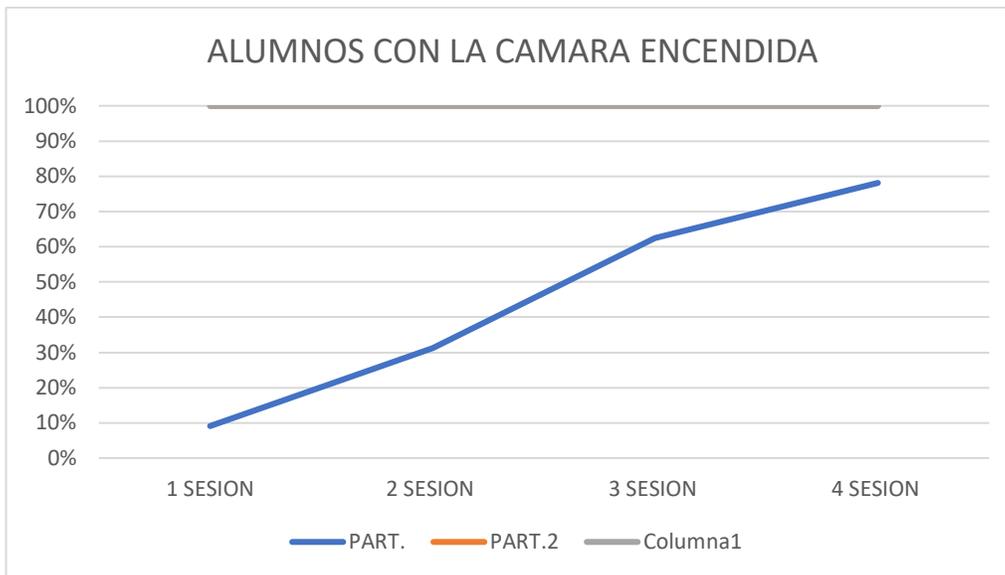


ANEXO 11.2 COMO LOS ALUMNOS FUERON INTEGRANDOSE A LA CLASE. Como se puede ver ya es la mayoría de los estudiantes los que tienen la cámara encendida para participar activamente en la clase de educación física

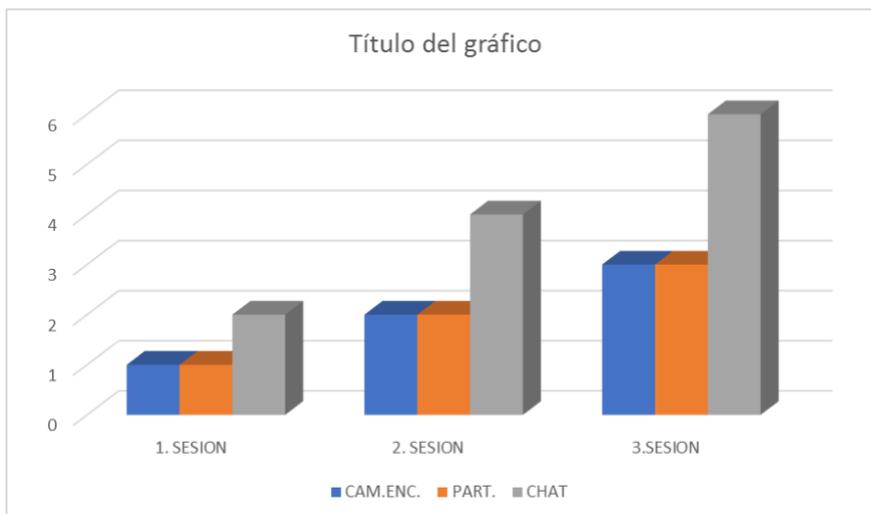
GRAFICA FINAL



Anexo 11.2 **GRAFICA FINAL** como fueron los avances de los estudiantes al ver que la mayoría de estos con la cámara encendida y participando activamente en el chat, pocos los que tienen la cámara encendida, pero con una buena participación en el chat.



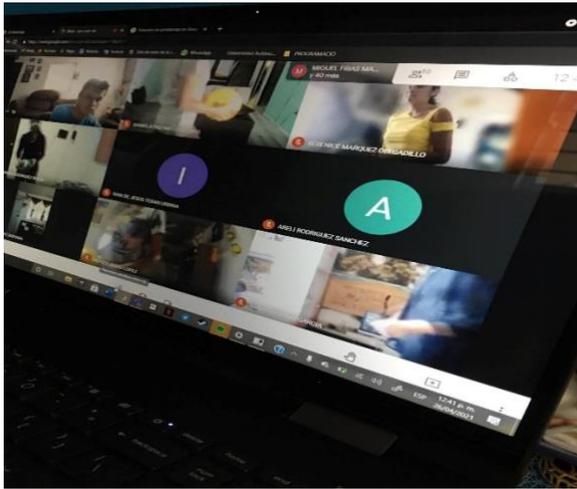
COMO SE FUE INCREMENTANDO LA CANTIDAD DE ALUMNOS EN ENCENDER LA CAMARA



como se fue incrementando la participación de los alumnos en cada sesión, inicial, intermedio y final.

Anexo 12 UNIDAD DIDACTICA

Docente en formación		Esc.sec. "jose ciriaco cruz"	
Grado 2°		ZONA: 02 E.F.	
SECTOR 01 E.F.			
ÁREA	Educación Física	NIVEL	Secundaria
TIEMPO			
APRENDIZAJES CLAVE			
EJE		COMPONENTE PEDAGÓGICO-DIDÁCTICO	
Competencia motriz		Integración de la corporeidad	
APRENDIZAJE ESPERADO			
•Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas y deportivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar su salud.			
UNIDAD DIDÁCTICA		PROPÓSITO	
...La motivación como estrategia didáctica para un mejor desempeño en la sesión de educación física		<p>¶</p> <p>Analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo.</p>	
ACTIVIDADES			
<p>Sesión 1</p> <p>(50 minutos)</p>	<p>Orientación DIDÁCTICA</p>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>será céfalo caudal, articulando cada parte del cuerpo iniciando desde la cabeza hasta los pies.</p> <p>Para activar cada parte de su cuerpo se decidió trabajar con ejercicios en su mismo lugar, pero moviéndose, por ejemplo: saltos de mariposa, saltos adelante-atrás, derecha-izquierda, trotar en su lugar, subiéndolo rodillas, tocando talones, cada ejercicio en su lugar, pero con una buena activación física</p> <p>Actividad 1:</p> <p>Saltar la cuerda, así progresivamente iniciando con una velocidad baja a la más alta.</p> <p>Actividad:2</p> <p>Saltos de rana. La actividad consiste en ubicarnos en un sitio (sin nadie cerca para evitar accidentes) y saltar sucesivamente llevándonos las rodillas al pecho. Durante un minuto o treinta segundos (dependiendo de cómo se sienta el alumno) deberemos medir cuántos saltos pueden realizar y registrar cuantos saltos se pudieron realizar con el minuto de trabajo.</p> <p>Actividad 3:</p> <p>"CON TODO EL CUERPO"</p> <p>Cada jugador tendrá un globo inflado, y la cuenta de tres debe lanzar el globo hacia arriba, y cuando este baje, golpearlo de nuevo hacia arriba, pero con la cabeza, luego con un hombro, luego con el pecho, luego con la rodilla, luego con el empeine y finalmente atraparlo con las manos.</p> <p>Estiramiento:</p> <p>Girar la parte superior del pie adelante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo.</p> <p>Inclinación hacia la pared flexionando una pierna hacia el frente y la otra estirada</p>	
		<p>Colocarse de rodillas con las piernas juntas, y estirar el cuerpo hacia atrás sin arquearlo, con las manos en ángulo recto contra el suelo.</p> <p>Sentado en el suelo, con una pierna flexionada y la otra estirada, intentar llevar el brazo hacia la pierna estirada.</p> <p>Con un pie estirado, levantar el otro hacia el pecho.</p>	
MATERIALES Y/O RECURSOS DIDÁCTICOS			
EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE			
OBSERVACIONES			



ANEXO 12.1 Aquí se vio con todos los juegos pre deportivos que se le vieron con el practicante y cada alumno lo relaciono con el deporte, unos propusieron golpes de voleibol, tiros de baloncesto y otros con pases y tiros de futbol.