



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

TITULO: Promoción de hábitos de vida saludables a partir de la sesión de educación física en un sexto grado de primaria

AUTOR: Karla Berenice Cervantes Godínez

FECHA: 7/22/2022

PALABRAS CLAVE: Promoción, Alimentación, Actividad física, Estrategia, Educación física

**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

2018



2022

**“PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE A PARTIR DE LA
SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA EN UN SEXTO GRADO DE PRIMARIA”**

**INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
FÍSICA**

PRESENTA:

C.KARLA BERENICE CERVANTES GODINEZ

ASESORA:

MTRA. FABIOLA RODRIGUEZ CASTILLO

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DEL 2022



**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 Karla Berenice Cervantes Godínez
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada

**"PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE A PARTIR DE LA SESIÓN DE
EDUCACIÓN FÍSICA EN SEXTO GRADO DE PRIMARIA."**

en la modalidad de: Informe de prácticas profesionales para obtener el
Título en: Licenciatura en Educación Física

en la generación 2018-2022 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 19 días del mes de Julio de 2022.

ATENTAMENTE,

Karla Berenice Cervantes Godínez

**Nombre y Firma
AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES**



OFICIO NÚM: BECENE-OSA-OT-PO-41-47
REVISIÓN 9
DIRECCIÓN: Administrativa
ASUNTO: Dictamen Aprobatorio

San Luis Potosí, S.L.P.; a 04 de Julio del 2022

Los que suscriben, integrantes de la Comisión de Titulación y asesor(a) del Documento Recepcional, tiene a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): CERVANTES GODINEZ KARLA BERENICE

de la Generación: 2018 - 2022

concluyó en forma satisfactoria y conforme a las indicaciones señaladas en el Documento Recepcional en la modalidad de: Informe de Prácticas Profesionales.

Titulado:

PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE A PARTIR DE LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA EN UN SEXTO GRADO DE PRIMARIA

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

ATENTAMENTE

DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

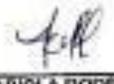

MTRA. NAYLA JIMÉNA TURRUBIARTES CERINO


DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ÓRTIZ

ENCARGADA DE TITULACIÓN

ASESOR(A) DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL


MTRA. MARIANA IBÁÑEZ CRUZ


MTRA. FABIOLA RODRIGUEZ CASTILLO

Agradecimientos

Quiero agradecer primeramente a San Judas Tadeo por permitirme tener una vida llena de salud, fe y fortaleza para enfrentar día tras día, por ser mi guía, escuchar mis suplicas, bendecirme y no dejarme sola, como también permitirme llegar hasta este momento y cumplir uno de mis sueños.

A mi mamá Angélica, por ser uno de los pilares más importantes en vida y estar durante todo mi trayecto como estudiante, una mujer con un corazón lleno de amor, por su apoyo incondicional, por estar conmigo en todo momento buscando siempre verles el lado positivo a las cosas, por demostrarme que nunca estoy sola, por luchar por sacarme adelante y hacer lo posible de que nunca me faltara nada, por aconsejarme, cuidarme e impulsarme a ser una mejor persona. Gracias por ser mi guía y tener las palabras exactas para motivarme a que debo seguir adelante sobre todas las cosas, por confiar y creer en mí para ser la mujer que ahora en día soy. ¡Te amo inmensamente!

A mi papá Leonardo por ponernos a mis hermanos y a mí como una de las prioridades más importantes en la vida, por el apoyo y esfuerzo que por tanto tiempo lo has demostrado y me lo has brindado porque sin eso no hubiera podido llegar hasta donde estoy, por no dejarme sola y alentarme a realizar una carrera profesional para tener un futuro mejor, por buscar la manera de que nunca nos faltara nada y por estar al pendiente de mi educación. Gracias por tus consejos, anécdotas, regaños y sobre todo por tu amor incondicional. ¡Te amo infinitamente!

A mis hermanos Eder y Fernando por formar parte de mi vida y acompañarme en este proceso tan importante, por aconsejarme y darme ánimos, pero sobre todo por las alegrías y tristezas que hemos compartido juntos ¡los amo mucho!

A Gustavo por ser mi compañero durante muchos años y formar parte de mi vida, por acompañarme en todo este proceso, aguantarme en mis días de estrés y sacarme una sonrisa, aparte por preocuparte y estar al pendiente en todo momento, incluso por cada vez que me llevabas e ibas por mí a la escuela, escucharme y

motivarme a nunca darme por vencida. Gracias por compartir tu amor y cariño, al igual brindarme tu apoyo, seguir disfrutando de más aventuras y de celebrar nuestros logros juntos. ¡Te amo mucho!

A mi abuelita Elvira por estar presente en cada uno mis logros desde pequeña, por motivarme para llegar hasta este momento tan importante en mi vida, siempre con un consejo y abrazo que ofrecerme.

A mi tía Tere que, aunque físicamente no está, fue ella quien me inspiró a realizar esta bonita profesión y orgullosamente también le dedico este logro porque es parte importante en mi vida.

A la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado, por abrirme las puertas para estudiar esta noble y bonita profesión, así como también a los maestros que formaron parte de mi formación docente.

A mi maestra Fabiola por ser mi asesora de documento, por brindarme su apoyo y no dejarme sola este proceso.

A mí por ser una persona constante y dedicada que ahora está llena de satisfacción por culminar uno de los logros más importantes en su vida y demostrarse que nada es imposible y que puede enfrentar todas esas inseguridades y sentirme orgullosa de lo que soy capaz de lograr.

A todas las personas que han estado cerca apoyándome en este proceso tan importante en vida.

¡GRACIAS!

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. PLAN DE ACCIÓN.....	5
Contexto escolar	5
Diagnóstico	8
Focalización de la problemática	19
Propósitos del plan de acción.....	22
Revisión teórica (presupuestos psicopedagógicos, metodológicos, técnicos).....	23
Diseño del plan de acción.....	29
Intención del plan de acción.....	29
Planificación del plan de acción.....	30
a) Plan de trabajo	31
b) Concentración del plan de acción	32
Observación y Evaluación	34
Empleo de la reflexión docente en la práctica	35
3. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA.....	38
Actividad 1	39
Actividad 2	46
Actividad 3	53
Actividad 4	58
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	68
5. REFERENCIAS	74
6. ANEXOS	80

1. INTRODUCCIÓN

Para comenzar, este estudio se elaboró con base a las experiencias docentes de las prácticas profesionales que se realizaron en la escuela primaria “Tipo 21 de agosto” en el estado de San Luis Potosí, el grupo de estudio de la investigación-acción es 6° grado, grupo “D”, conformado con un total de 29 niños entre ellos 13 mujeres y 16 hombres, edades entre 10 a 11 años.

El presente documento es un informe de prácticas profesionales tal cual como lo menciona SEP (citado por DGESUM, 2018):

Consiste en la elaboración de un documento analítico-reflexivo del proceso de intervención que realizó cada estudiante en su periodo de práctica profesional. En él se describen las acciones, estrategias, los métodos y los procedimientos llevados a cabo por la población estudiantil y tiene como finalidad mejorar y transformar uno o algunos aspectos de su práctica profesional (p.9).

Referente a lo anterior, este documento además de fortalecer la práctica docente, también ayudó a engrandecer y consolidar conocimientos adquiridos durante la formación con beneficio al área de oportunidad.

La justificación de dicho problema recae en que durante mucho tiempo en México se ha considerado un tema con relevancia, pero sin prioridad para la población esto se debe a factores tanto como sociales, económicos y personales repercutiendo en la vida y desarrollo del ser humano.

No obstante, cabe señalar que debido algunas pláticas que se tuvieron con los maestros, padres de familia y alumnos de la institución durante reuniones escolares se hizo una observación general ya que se reflejaban diversas problemáticas posteriormente al confinamiento entre ellas el severo incremento de malos hábitos entorno a la alimentación, sobrepeso e inactividad física afectando principalmente a los alumnos y a sus familias.

Hoy en día, las consecuencias se ven evidentes dentro de los contextos escolares haciendo que los alumnos corran el riesgo de manifestar enfermedades no transmisibles a temprana edad, entre ellos obesidad y sobrepeso haciendo que sus movimientos se han entorpecidos durante las sesiones de educación física.

Actualmente existen instituciones, programas y entornos que ayudan, orientan y promueven el cuidado de la salud, sin embargo, se busca seguir sensibilizando a la sociedad de cuidarse mediante la práctica de actividades físicas y buena elección de sus alimentos.

Por tal motivo, se considera relevante promover hábitos de vida saludable a partir de la sesión de educación física, específicamente sobre el tema de la alimentación y la actividad física. El cual busca favorecer por ser una de las preocupaciones centrales al inicio del ciclo escolar, ya que el confinamiento contribuyó al aumento de enfermedades no trasmisibles por su mala alimentación y la inactividad física.

Dentro de la responsabilidad asumida como profesional de la educación en la rama de la Educación Física por ser una asignatura de los Planes y Programas de Estudio de Educación Básica; es un honor ser uno de los principales pioneros para promover en niños y niñas una enseñanza-aprendizaje en las cuales se inculquen hábitos de vida saludables a través de la asignatura vinculada al juego y al deporte así mismo fomentar una educación para la vida con responsabilidad y conciencia que servirán para facilitar la toma de decisiones y prevención a otras situaciones que pongan en riesgo la salud y el desarrollo integral de los educandos.

Para ello se pondré en marcha competencias que se desarrollaron durante el proceso de formación para indagar, analizar y seleccionar estrategias que favorezcan un aprendizaje en cuanto a los hábitos de alimentación y actividad física. De tal forma que a través de su implementación pueda analizar los resultados mediante la reflexión, con el fin de mejorar la práctica y conocimiento sobre el tema.

La construcción de este trabajo comenzó a partir del diagnóstico realizado, en él se identificaron necesidades e intereses de los alumnos, posteriormente se

partió de ahí para diseñar las actividades que conformarían el plan de acción considerando los aprendizajes esperados planteados en El Plan de Estudios 2017 “aprendizajes clave para para la educación integral”, educación física. Dando resultado que los niños requieren reforzar el aspecto de la alimentación y actividad física. De ahí surge el tema del documento, la cual se adoptó como problemática detectada en el grupo de práctica de ahí darle una posible solución.

El Objetivo de este informe es:

Favorecer el proceso de adquisición de hábitos saludables entorno a la alimentación y actividad física a través de juegos y actividades en un grupo de 6° “D” de la Escuela primaria Tipo 21 de agosto.

La competencia profesional que se considera se encuentra desarrollada en el tema elegido es:

- Reconoce los procesos cognitivos, intereses, motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes para organizar las actividades de enseñanza y aprendizaje.
- Propone situaciones de aprendizaje de la educación física, considerando su enfoque y los planes y programas vigentes; así como los diversos contextos de los estudiantes.
- Reflexiona sobre los procesos de enseñanza y aprendizaje, y los resultados de la evaluación, para hacer propuestas que mejoren su propia práctica.

A continuación, y de manera breve se presenta una descripción del contenido de los siguientes apartados:

Plan de acción:

En este apartado se presentan las características y situaciones del contexto interno y externo de donde se desarrolló la práctica profesional, diagnóstico el cual se pudo detectar la problemática, focalización del problema detectado, propósitos planteados, sustento teórico del plan de acción y plan de acción en donde se

describen el conjunto de acciones, estrategias a utilizar. Como también se describe la evaluación y reconstrucción a través del ciclo de Smyth y a partir de ahí mejorarla.

Desarrollo, reflexión y evaluación de mejora:

Posteriormente se describen las acciones de cada de las actividades que fueron aplicadas, junto con los detalles de propósitos, cómo fue el inicio, desarrollo, cierre, materiales que se utilizaron, justificación de las actividades, los resultados, la reflexión y pertinencia de mejora para con ellos poderlas reconstruirlas.

Conclusiones y recomendaciones:

Aquí se presentan comentarios los cuales surgen del alcance de la intervención docente en cuanto a la propuesta de mejora en forma de análisis y reflexión, las experiencias y con ello algunas recomendaciones del plan de acción.

Referencias:

Fuentes bibliográficas consultadas y utilizadas para el sustento de este informe.

Anexos:

Evidencias de la propuesta de mejora como lo son:

planeaciones, evaluaciones, graficas, fotografías, etc.

2. PLAN DE ACCIÓN

Contexto escolar

Las prácticas profesionales se llevaron a cabo en la Escuela Primaria Federal “Tipo 21 de Agosto” con clave 24DPR09750, zona escolar 001, sector 01 de la Secretaría de Educación de Gobierno del Estado (SEGE), sistema estatal transferido, turno matutino con horario de 8:00 am a 1:00 pm de lunes a viernes. Esta primaria se ubica en avenida Mariano Jiménez número 834, colonia Jardines del Estadio C.P. 78280, entre calles Juegos Olímpicos y Juventino Rosas, San Luis, San Luis Potosí. (Anexo 1)

Esta escuela se encuentra frente a las instalaciones del centro de alto rendimiento sobre Mariano Jiménez, a un lado se encuentra la Secundaria Técnica No. 1, muy cercana a la Estación de Bomberos ya a la Oficina de Recaudación Municipal además de haber casas habitadas y locales comerciales.

Ahora bien, sus características del entorno escolar se identifican por ser una escuela de paso y área “céntrica” ya que se pudo observar gran parte de los padres de familia de la escuela son profesionistas entre ellos, licenciados, ingenieros, doctores, enfermeras, maestros, como también comerciantes, empleados de gobierno o bien trabajadores de mantenimiento entre otros oficios. Trasladan a sus hijos a la institución por la cercanía de sus hogares o de sus trabajos tanto en automóvil propio, motocicleta y caminando, la procedencia de la población es variada, pero existe una población escolar focalizada que viene de escalerillas. Según (INEGI, 2020) la colonia en la que se ubica la institución tiene un grado social-económico medio, cuenta con servicios de energía eléctrica, servicio de agua de la red pública, drenaje, cisterna o aljibe, teléfono, internet, cámaras de vigilancia en diversos puntos y un sonido que se escucha en las diferentes áreas principalmente usado en eventos cívicos.

Con respecto a su construcción la escuela se inauguró un 16 de septiembre de 1907 e iniciando sus actividades el 27 de septiembre del mismo año, fue hecha por comité administrador del programa federal de construcción de escuelas

(CAPFCE), anteriormente pertenecía al programa de escuelas de tiempo completo derivada la pandemia se eliminó y los alumnos asisten en un horario de 8 am a 11 am de lunes a jueves.

En cuanto al edificio escolar se delimita por bardas a su alrededor, es identificada por su escudo, nombre en la parte superior de enfrente y sus colores azul con amarillo, cuenta con un pórtico para la entrada principal que da a Mariano Jiménez (Anexo 2). Dos portones laterales a la calle de Juventino Rosas, uno es usado para salida de alumnos, otro es entrada y salida al estacionamiento.

Acerca del contexto interno dispone de dos plantas con barandales metálicos en la planta alta con techos de dos aguas, al entrar al pórtico esta un filtro de higiene donde toman la temperatura y aplican gel antibacterial, así mismo una oficina denominada dirección donde encontramos principalmente a la secretaria, segundo escritorio subdirectora y tercer escritorio director. El área de los salones se encuentran en su mayoría alrededor de la cancha, una cancha escolar que alberga dos canchas techadas de basquetbol con porterías, canastas, líneas y círculos pintados en el suelo (Anexo 3), tres áreas verdes con árboles frutales, dos en la entrada principal y uno en la parte de atrás de los salones , cuatro jardineras a los costados de la cancha , 21 salones de clase con capacidad para 35 alumnos, la mitad de los grados tienen 3 grupos (a, b, c) como lo son 1°, 4° y 5° y la otra mitad 2°, 3° y 6° tienen 4 grupos (a, b, c, d) todos ellos equipados con mesas, sillas para cada alumno además de escritorio, pizarrón y estantes.

Otras aulas adicionales son una biblioteca con mesas, sillas y libreros, 1 salón para atender a los alumnos de apoyo denomina Unidad de Servicio de Apoyo a la Educación Regular (USAER), 1 salón para brindar atención psicológica, 2 bodegas una para educación física donde asisten 3 maestros el cual contiene material didáctico para uso de los alumnos durante las sesiones como conos, aros, colchonetas, pelotas, balones, platillos, redes, cuerdas, bastones, etc. la otra bodega es de intendencia con insumos para la limpieza de la institución, 1 salón de música con instrumentos básicos, 1 cooperativa escolar, 3 secciones de baños dos para uso de los alumnos y otro para maestros.

En los pasillos se pueden ver bancas y algunos símbolos pintados, las escaleras son amplias con piso de cemento y barandales, además se observan señaléticas de protección civil, rutas de evacuación e higiene. En la parte de atrás y laterales de los salones están 3 secciones de mesas de cemento para que desayunen los alumnos, como también algunas otras bodegas que contienen mesabancos o materiales inservibles, así como el estacionamiento exclusivo para docentes del plantel. (Anexo 4)

Por el momento esta institución cuenta con un total de 610 alumnos, 29 de personal docente, 2 directivos, 1 administrativo y 3 intendentes. La escuela es dirigida por el Prof. Luis David Mendoza Zúñiga quien cuenta con 5 años al frente como director de la institución, así mismo con la supervisión del inspector de la zona Rubén Alfaro Covarrubias, dentro del área de educación física se encuentra el Maestro Moisés Gallegos García, Juan Manuel Almendarez y Javier Aguiñaga Alarcón.

Los docentes que forman parte de la primaria tienen una relación de respeto creando un clima de confianza, participación y cooperación. el director y subdirectora tienen una comunicación asertiva con docentes e intendentes del plantel, así como una estrecha relación con la comunidad escolar.

Es importante mencionar que el maestro Moisés Gallegos García es quien está a cargo del departamento de educación física, el cual cuenta con 60 años de edad, su nivel de estudio es normal básica, teniendo 35 años de servicio los cuales 26 años a formado parte de esta institución, el imparte clase a grupos 2°, 3°, 5° y 6° grados, anteriormente a la pandemia se encarga del deporte escolar después de las clases proporcionaba entrenamientos de basquetbol.

Comenzando la jornada de prácticas se me asignó el grupo de 6° grado, dado a que tiene a, b, c y d. El horario se estableció de la siguiente manera; lunes 8:30 a 9:00 am 6° grado "c" y "d" presencial, 9:30 a 10 am todos los alumnos de 6°to virtual, martes de 9:30 a 10:00 am 6°to a y b junto con el grupo de 5°b, miércoles 9:30 a 10:00 la otra mitad del grupo de a y b.

Al inicio se les aplicó un diagnóstico a los grupos, dados los resultados el salón de 6°d fue el que se tomó como referencia, este cuenta con un total de 29

alumnos, dos de ellos reciben atención con USAER por su diagnóstico de discapacidad intelectual, y dificultad severa de aprendizaje. De tal manera que asisten 10 alumnos presenciales y 19 toman clase virtual. Su rango de edad es de 10 a 11 años. El grupo está a cargo desde hace dos años la maestra María del Carmen Verónica Álvarez Vásquez, quien tiene 49 años de edad, su nivel de estudios es maestría en educación, actualmente tiene 30 años de servicio, los mismos que ha permanecido su estancia en esta primaria, hace mención que aparte de ser maestra de salón es titular de la comisión de organización de la escuela y coordinadora de primaria mayor.

Durante las actividades aplicadas se observó ciertas características tales como, en las primeras sesiones de clase los alumnos se mostraban apáticos ya que no querían participar en las actividades, presentaban problemas al relacionarse con sus compañeros de otro grupo, conforme se fue avanzando se logró una relación y comunicación asertiva por lo que es un grupo que se dirige con respeto, a la hora de explicar las indicaciones pierden la atención rápidamente es necesario repetir la indicación dos veces o poner el ejemplo, en su mayoría cuentan con actitud positiva de realizar las actividades solicitadas en ocasiones uno o dos alumnos lo realizan sin entusiasmo, la participación es continua a su vez clara, el interés por aprender y reforzar su conocimiento mediante la sesión de educación física es sumamente importante y más cuando se comenzó a implementar material didáctico.

Diagnóstico

Al comenzar la jornada de práctica fue importante realizar un diagnóstico, el cual permitió identificar las necesidades del grupo, antes de avanzar se considera que debe ser importante saber, a que se refiere el termino diagnóstico.

Diagnóstico en educación constituye un proceso de investigación que comparte las mismas garantías científicas y aquellas características que le permiten mantener una correspondencia con las propias de la investigación general educativa. Ello permite conceptualizar el proceso diagnóstico como un método de investigación que pretende llegar al

conocimiento de una situación dinámica y compleja con el fin de actuar sobre la misma (Mari, 2007).

1. Recogida la información
2. Análisis de la información recogida
3. Valoración de la información generada
4. Intervención del proceso diagnóstico
5. Evaluación del proceso diagnóstico (p. 616)

La recogida de información se obtuvo a partir de la observación que se realizó la primera jornada de prácticas que fue del 30 de agosto al 3 septiembre del 2021, implantando el regreso seguro a clases debido al confinamiento después de un año y medio los niños regresarían a tomar clases presenciales de forma voluntaria al nuevo ciclo 2021- 2022 por lo que la organización de la escuela aun no establecía horarios y protocolos sanitarios para trasladar a los niños a la clase de educación física y música por lo tanto esta semana fue de gran utilidad para realizar el diagnóstico de observación de tal manera que se llevó a realizar una encuesta a los alumnos para identificar necesidades e interés más específicas entorno al grupo asignado y a su salud, esta fue aplicada por medio del uso de la tecnología

El análisis de la información recogida se llevó a cabo del 6 al 10 septiembre de manera a distancia esto se obtuvo gracias al diagnóstico realizado con ayuda de cuestionarios y guía de observación.

(Secretaria de Educacion Publica, 2017) menciona los campos de formación académica, ámbitos de autonomía curricular cada uno con tres componentes. Por otro lado, las áreas de desarrollo personal y social que son tres, pero solamente se tomó en cuenta uno: Educación Física. Con el fin de brindar oportunidades a los alumnos en cuanto a su creatividad, la apreciación, expresión, ejercitar su cuerpo y lo mantengan saludable los cuales se contempló, utilizando algunos aprendizajes esperados para hacer el análisis del diagnóstico.

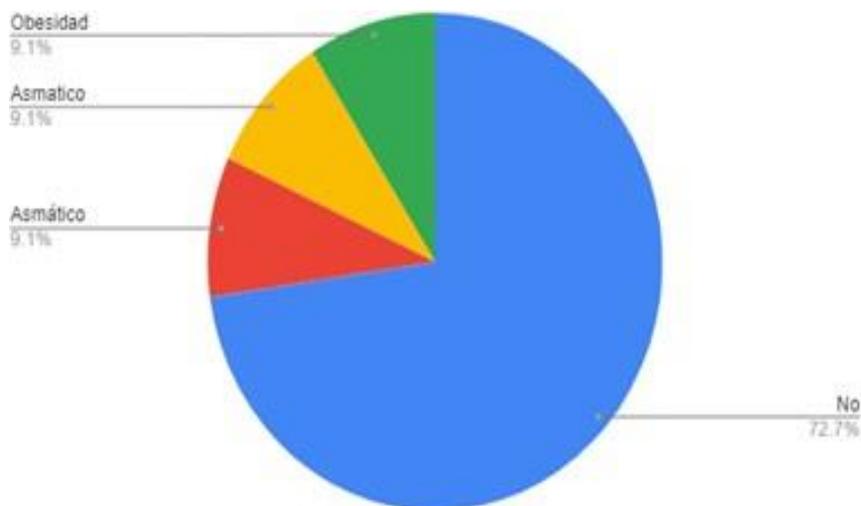
La valoración integrada de la información se comenzó a adquirir a partir de los resultados obtenidos de las gráficas de las encuestas y de la guía de observación, de modo que se considera potenciarlos mediante actividades que

favorezcan los aprendizajes esperados de los mismos, a continuación, se muestran los resultados.

El primer diagnóstico fue basado en información en torno a salud ya que el covid-19 afectó a la población y con ello se tenía que analizar la situación de cada alumno con el fin de sacarlos a las sesiones de educación física sin ningún problema. (Anexo 5)

Una vez obteniendo los resultados de este primer proceso fue analizada la información, muestra en la gráfica 1, la pregunta fue orientada a saber ¿Actualmente sufres alguna enfermedad crónica (ejemplo obesidad, diabetes, hipertensión, asma)? su respuesta fue que existen dos casos de asma, uno de obesidad y más del 72.7% no presenta ninguna enfermedad, indagando a los alumnos con obesidad; reiteran que su tendencia es estar en sobrepeso por que anteriormente sus familiares lo han presentado puesto que su alimentación también tienen que ver ya que la mayoría de la veces consume alimentos con demasiadas calorías.

Grafica 1

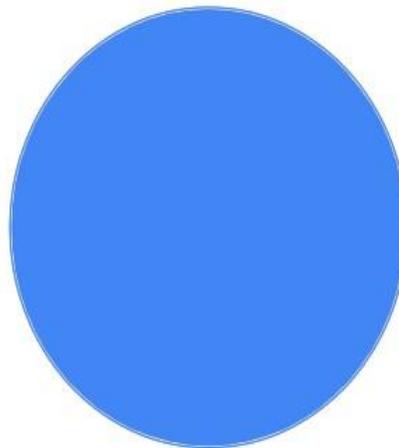


Pregunta número dos, ¿Tienes alguna enfermedad o condición hereditaria que impida o tenga restricciones al realizar actividad física (ejemplo hemofilia, enfermedad cardiovascular)? Grafica 2

Un aspecto importante del cuestionamiento fue evaluar si existía alguna condición o restricción medica que indicara no poder realizar actividad física en la escuela, los alumnos contestaron no, completándose un 100% esto quiere decir que durante las sesiones de educación física se pueden llevar a cabo sin problemas considerando no exceder con los alumnos de asma y obesidad por lo que en dos alumnos no existe un diagnóstico médico.

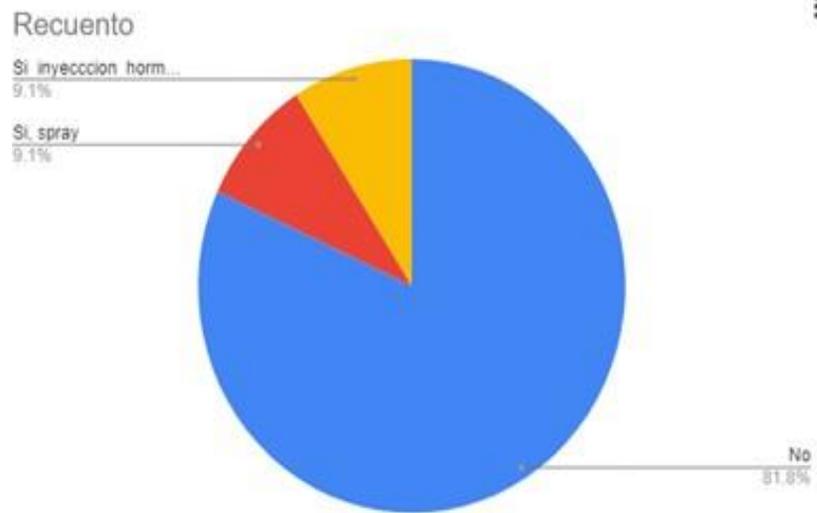
Grafica 2

Recuento de 2. ¿Tienes alguna enfermedad o condición hereditaria que impida o tenga restricciones al realizar activid...



No obstante considerar el aspecto entorno si usa algún medicamento actualmente se hace mención que usan spray los que tienen asma, pastilla de hipertiroidismo en alumno con obesidad y en un caso se menciona que le aplica en casa una inyección de hormonas para el crecimiento.

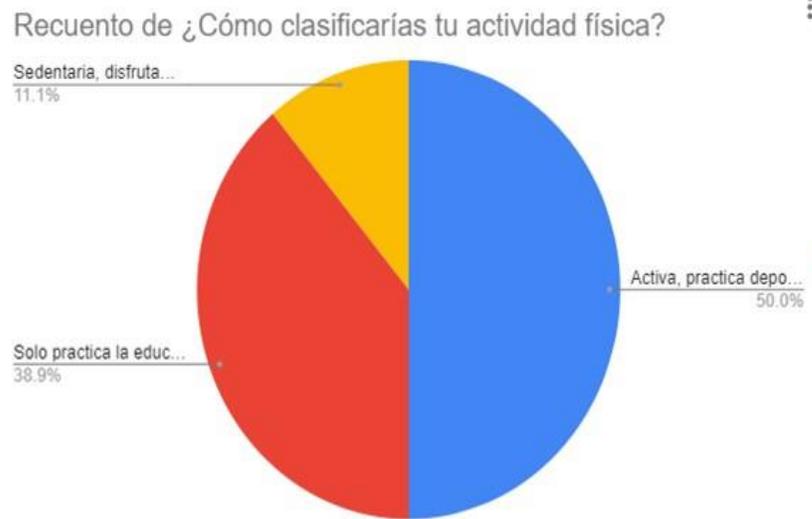
Grafica 3



Segunda intercesión fue focalizado al interés y conocimiento que se tenía acerca de su actividad física, alimentación y de los hábitos de vida saludable Por medio de un cuestionario las cuales contaban con opciones, su orientación permitió identificar cuestiones en cuanto a las necesidades que presenta el grupo con el fin de planear actividades que le beneficien su salud alimentaria. (Anexo 6)

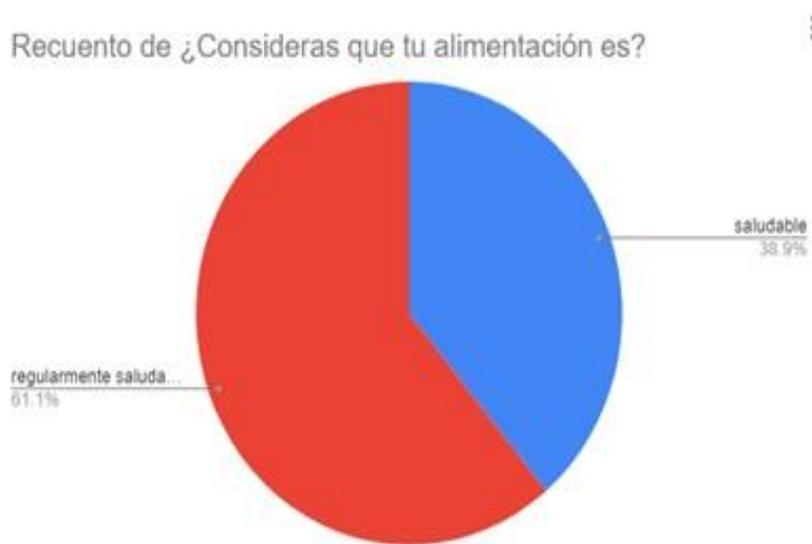
Mientras tanto en la gráfica 4 se muestra el resultado de la pregunta ¿Cómo clasificarías tu actividad física? los cuales la opción a) Activa, practica deportes y hace ejercicios pertenece a un 50% entorno a ellos salen a caminar, correr, ejercicio físico en casa o acuden alguna institución a practicar deporte , b) Solo practica la educación física del colegio y una que otra actividad en casa 38.9% y c) Sedentaria, disfruta de otras actividades, como leer y dibujar aun 11.1% , en estas dos últimas opciones genera inquietud puesto que no cumplen con el tiempo necesario de realizar actividad física según la (Organizacion Mundial de la Salud Y Organizacion Panamericana de la Salud, 2020)"los niños, niñas y adolescentes establece una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día".

Grafica 4



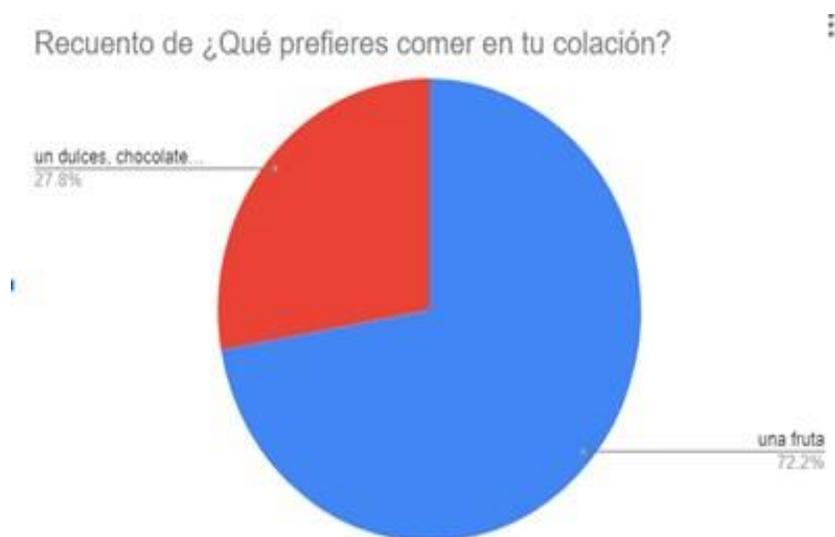
Seguido por ¿cómo consideras que tu alimentación es? Claramente se observa dos espacios con porcentajes, es decir 1) saludable 38.9%, 2) regularmente saludable 61.1% y 3) insuficientemente saludable 0%. Se dice que es alto la opción regularmente saludable porque no es suficiente la práctica de hábitos saludables entorno a su alimentación y a la práctica de actividad física por factores socioeconomicos.

Grafica 5



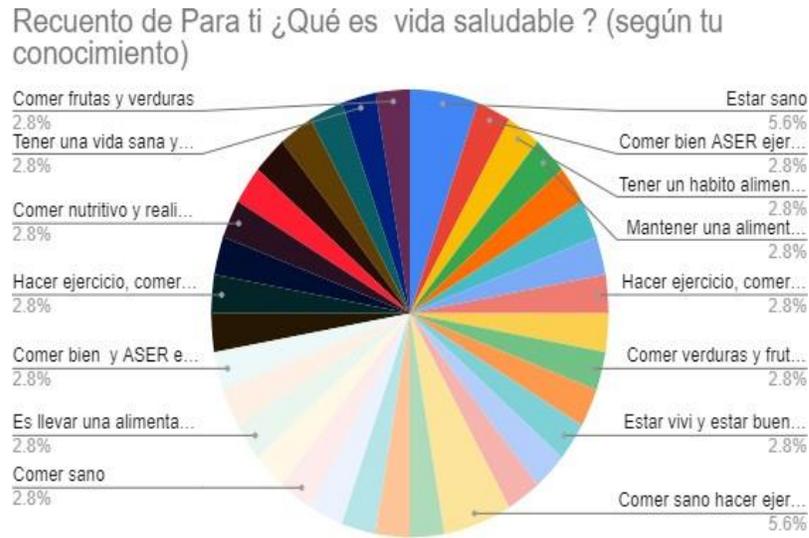
Continuando en saber ¿Que prefieren en su colación? La respuesta fue consumir fruta de su preferencia con 72.2%, frutes secos (cacaahuates, almendras, nuez) 0% y dulces incluyendo chocolate, papas, pan, refrescos, etc. un 27.8%, similar a la anterior influye el factor socioeconómico para seguir eligiendo dulces.

Grafica 6



Se preguntó ¿Que es vida saludable? Al ser una pregunta abierta sus respuestas fueron muy similares entorno a realizar ejercicios, estar sano y comer frutas y/o verduras, es considerable tomar en cuenta su punto de vista y conocimientos previos con el fin de reestructurarlos y ser una guía para continuar con la promoción para un estilo de vida saludable.

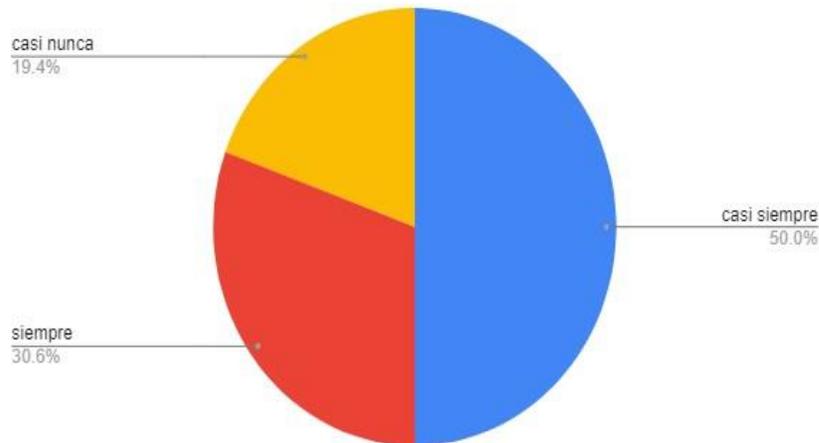
Grafica 7



Finalizando con las preguntas. Crees que pones en práctica diariamente los hábitos de vida saludable, a) siempre 30.6%, b) casi siempre 50% y casi nunca 19.4% es una aflicción que hay que reconocer y no solo con los alumnos si no también con las personas de su entorno puesto que influyen factores personales, familiares, sociales y económicos que no permiten practicarlos plenamente.

Gráfica 8

Recuento de en caso de saber que son los hábitos saludables
Cres que los pones en practica en la vida cotidiana



Tercera Intervención para este proceso se aplicó de manera presencial el día 4 de octubre. Durante la planificación se utilizó el siguiente aprendizaje esperado “Propone distintas formas de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física”, mientras que la intención pedagógica de la sesión uno es la siguiente “el alumno deberá explorar nuevas lógicas de juego al modificar su estructura a través de juegos tradicionales, promoviendo estilos de vida saludables”.

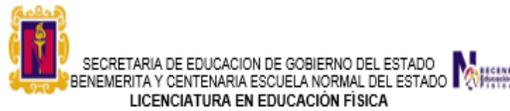
Aplicando como inicio un calentamiento céfalo-caudal de 6 minutos, seguido por la actividad llamada “conociendo a mis compañeros” con el grupo de estudio con el fin de conocer su conocimiento previo, interés por el tema, desempeño y su manera de trabajar. Se trataba de formar círculos con integrantes equitativos, se les asignó un número a cada integrante cuando se decía el número salía un integrante de cada equipo corriendo alrededor del círculo formado tenían que llegar nuevamente a su lugar, el alumno que llegara al último se le asignaba un reto a todo a su equipo agregándole que deberían decir alguna idea sobre la palabra alimentación o actividad física, fue consecutiva en diversas ocasiones hasta que todos tuvieron participación, se concluyó con una actividad de concentración de tocarse la cabeza y a su vez el estómago para llegar a tener una retroalimentación . (Anexo 7)

Sesión dos “el alumno reconocerá los beneficios de la actividad física en el desarrollo de estilos de vida saludables mediante experiencias motrices adquiridas que se pueden trasladar a la vida diaria”. Calentamiento céfalo-caudal más ejercicios de saltos, parte medular se ejecutó el Juego el Combinado; estarán colocados en un extremo de la cancha formados en filas a la señal el primero de cada fila simulará que está saltado la cuerda 5 veces al término saldrá rápidamente saltando con los pies juntos como si tuviera un costal, por último, brincarán como si estuvieran pasando por un avioncito (forma de los pies 1,1,1,2,1,2, 2) estos ejercicios fueron en secuencia y como parte final se realizaron ejercicios de estiramiento fue realimentada con aportaciones sobre beneficios de la actividad física.

Sesión tres “participarán en actividades novedosas para poner en práctica los conocimientos, las habilidades y las actitudes desarrolladas en torno a la salud alimentaria con la intención de promover la práctica de actividades físicas para el cuidado de salud, incrementando la participación de compañeros y familia”. Se caracterizó por un calentamiento céfalo-caudal, en la parte central una actividad acerca del desplazamiento los alumnos se ubicaron en 3 o 4 filas a la señal el primero de cada fila deberá desplazarse al otro extremo de la cancha, cada fila tendrá participación al proponer como llegar es decir brincado en pie, saltando, corriendo, saltando levantando las manos, saltando, pero tocarse las rodillas, saltando como rana, saltos de mariposa, saltando alternando pies, etc.

Retroalimentando las actividades tuvimos como cierre una demostración de dibujos y de un cartel el cual daba a conocer el concepto de salud, alimentación, actividad física, así como visualizar el plato del buen comer y la jarra del buen beber. (Anexo 8) posteriormente se evaluaron las 3 actividades que se ejecutaron durante la jornada con una rúbrica, los resultados se plasmaron en la tabla 1, como se observa son consignas alusivas al tema de la salud alimentaria, actividad física, hábitos y estilo de vida.

Tabla 1



Consignas	Muy bien	Bien	Regular	Necesita apoyo
comprenden el beneficio de adquirir hábitos de vida saludable.	●			●
Comprende el valor y beneficios de la práctica sistemática de la actividad física.			●	
Comparte los hábitos y estilos de vida que han adquirido a lo largo de su vida.		●		
Muestra interés por adquirir conocimiento relacionado al cuidado y de la salud.		●		
Identifica sin problemas los temas relacionados a la salud alimentaria.				●
Los alumnos promueven el cuidado de la salud a partir de la actividad física con sus compañeros y familia.		●		
Participan y aportan ideas o experiencias entorno a los temas de la salud.			●	
Los alumnos llevan a cabo hábitos de vida saludable.				●
Los alumnos ya contaban con conocimiento entorno a la salud.		●		
Cumplieron con su dibujo para presentarlo en clase.	●			
El cartel que se presentó en clase captó su atención.	●			

Derivada a los diagnósticos se evaluó el proceso de ahí se percató que los alumnos cuentan con información básica acerca de los términos de salud, hábito, promoción de vida y alimentación saludable y actividad física. Sin embargo, hacen mención que les falta información complementaria para reforzar aún más los temas así mismo poderlos aplicar día con día por lo que se considera una necesidad el implementar estrategias que me permitan abordar los temas antes mencionados, por último, los procesos diagnósticos fueron evaluados de tal forma que se graficaron con el fin de mantener monitoreado el interés, el conteo e interés y participación de los alumnos.

Una vez analizando los resultados de los diagnósticos del grupo, es fundamental estimar la intervención docente ya que como nos mencionan

El Diagnóstico en Educación, pues, nace con vocación de apoyar el desarrollo de todo proceso educativo para que los aprendices consigan los objetivos formativos, con una finalidad de desarrollo

personal y de mejora hacia el perfeccionamiento de su objeto de estudio (producto o proceso) contextualizándose en un proceso perfectivo y de desarrollo propio de la Educación (Anaya, et al., 2002).

Acorde a los autores, al análisis y la valoración de los resultados se permitió trasladarnos a la realidad que están viviendo los alumnos en cuanto a la necesidad de querer obtener mayor información e implementarlo en su vida diaria, de esta manera sabré plantear objetivos y realizar una intervención docente buena desde la materia de educación física, para la mejora entorno al desarrollo personal y social de los alumnos.

Focalización de la problemática

La educación física juega un papel muy importante en la vida de un niño, además de ser parte de la curricular de educación básica obligatoria consta desde preescolar, primaria y secundaria. En este caso la primaria es un espacio el cual adquiere conocimientos, habilidades, actitudes y valores, comienza a trabajar su desarrollo personal y social en otras acciones. Además de ser una educación elemental para el desarrollo integral de los educandos, se establecen en un periodo de 6 años de educación en edades aproximadas de 6 hasta 12 años.

Por lo que en este nivel es relevante la motivación que reciba el alumno, esto le permitirá abrir vínculos de confianza y comunicación dentro de su proceso de enseñanza – aprendizaje, obtendrá aprendizajes significativos en su instancia en la institución. Esta es la segunda etapa en la cual el alumno aprende jugando, es imprescindible que como futura docente se proponga acciones de intervención didácticas e innovadoras para el alumno.

El programa de aprendizajes clave de educación física (SEP, 2017, p. 591) menciona un organizador curricular este programa delimita, con fines didácticos, un eje curricular: “Competencia motriz”; y tres componentes pedagógico didácticos: “Desarrollo de la motricidad”, “Integración de la corporeidad” y “Creatividad en la acción motriz”, que favorecen la articulación de los conocimientos, habilidades,

actitudes y valores que se pretende que adquieran desde el preescolar hasta secundaria.

Mediante los componentes curriculares y análisis del diagnóstico, se identificaron los aprendizajes esperados que se pretenden abordar en el grupo sobre todo como oportunidad de mejora.

Este informe se centrará a la promoción de hábitos de vida saludable a partir de la sesión de educación física el que tendrá como beneficio a los niños de sexto grado de primaria podrán identificar los hábitos saludables, recordar y explicar conceptos y posteriormente lograra demostrar los beneficios de aplicarlo en la vida cotidiana. Constará de 2 partes; el primero orientado a la salud física y la segunda en la alimentación saludable.

Para (OMS, 1948, del parrafo uno) “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Es por ello importante tomar en cuenta que dentro de nuestras sesiones de clase deben considerarse aspectos de vida saludable, ir determinando ciertos factores que le permitan al alumno tener un buen estado físico, mental y alimenticio.

Por lo tanto, en datos y cifras que proporciona (OMS, 2021) nos dice que actualmente existen unos 3600 millones de personas en el mundo, es decir, la mitad de la población mundial, sigue sin disfrutar de una cobertura plena de servicios de salud esenciales y ampliar las intervenciones en atención primaria de la salud (APS) en los países de ingresos bajos y medianos podría salvar 60 millones de vidas y aumentar la esperanza de vida en 3,7 años para 2030.

A partir de los datos y cifras anteriores se puede descartar que realmente en el mundo existe un problema tanto en los países bajos, medios y altos deben seguir adquirir una educación y atención primaria relacionada a la salud esto les permitirá aumentar la esperanza de vida. Sin embargo, la salud debería ser aplicada desde

un aspecto individual, en seguida en la población y en tercera una sociedad permitiéndoles identificar factores para tomar acciones pertinentes.

Además de tomar el problema que existe en el mundo es importante tomar en cuenta el lugar donde se encuentra México en la actualidad por lo que según en las (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, Ensanut, 2018) existen más de la mitad de la población de entre 10 a 19 años que no lleva una vida saludable ya sea porque presenta alguna enfermedad, no lleva una actividad física y alimentación adecuada.

Tras esta transversalidad que existe en el mundo y en México se considera que el siguiente lugar de estudio es el estado de San Luis Potosí que es donde está ubicada la Escuela Primaria “Tipo 21 de Agosto”, en este caso (ENSANUT, 2018) muestra resultados de sus encuestas realizadas en el Estado, entre sus gráficas se visualiza las diferentes clasificaciones de los temas y rango de edades entre ellas la de adolescentes de 10 a 19 años, en el cual se abordan temas de salud, actividad física y nutrición, siendo que sus cifras han aumentado de manera negativa en la población, se puede decir que cuentan con la información necesaria pero se necesita aplicar y reforzar aún más las estrategias implementadas anteriormente en los centros escolares esto para una mejor educación logrando evitar consecuencias en la salud y vida del niño en edad escolar a corto y largo plazo.

Por razones anteriores otro espacio en el que impacta es en el contexto donde está ubicada la primaria, dentro de la zona como ya se mencionó anteriormente su urbanización es mayor tanto que la población que la habita prefiere acudir a las instalaciones cercanas a comprar o a consumir alimentos antes de prepararlos en sus hogares, lo mismo sucede con los espacios y el tiempo para realizar actividad física adecuada, no todos lo llevaban a cabo por razones personales o de trabajo repercutiendo justamente con la comunidad escolar del grupo 6° Grado puesto que es en este nivel educativo comienzan a experimentar diversos cambios en su desarrollo humano comenzando por transformaciones físicas, cognitivas y sociales.

Posteriormente al inicio del ciclo escolar se identificó la necesidad de reforzar la promoción de los hábitos de vida saludable en el grupo. Ya que, mediante la jornada de observación, se pudo analizar las actitudes y estilos de vida de los alumnos considerando que el estar en casa por el confinamiento algunos de ellos modificaron sus hábitos de vida saludable, como también en apartados del diagnóstico sus estadísticas es considerable tomar en cuenta los alumnos que padecen obesidad, sumando el porcentaje de alumnos que no realizan actividad física suficiente o no consideran la importancia de aplicar hábitos saludables, al no aplicarlos correctamente puede que tengan consecuencias no tan favorables a corto plazo, aun sabiendo que están en la etapa donde comienzan a experimentar cambios en su desarrollo humano impactando con la salud física y alimentaria.

Por lo tanto, como docente en formación de la materia de Educación Física se considera que la intervención educativa que se debe tener en cuenta al radio de acción ya presentado es lograr que este informe se centre en la promoción de hábitos de vida saludable específicamente en el grupo 6°Grado grupo d, mediante ello aprendan a reconocer sus propias acciones, recordar información proporcionada, explicar y reconocer los beneficios de poner en práctica hábitos saludables en su vida cotidiana relacionado a la salud alimentaria y la práctica de actividad física desde la perspectiva de la Educación Física.

Propósitos del plan de acción

Después de analizar los resultados del diagnóstico del grupo, se diseñaron algunos propósitos que guiaron el trayecto del plan de acción:

- ✓ Sensibilizar a los niños de sexto grado de primaria mediante la clase de Educación Física para prevenir enfermedades haciendo uso de hábitos de vida saludable.
- ✓ Promoción de la salud alimentaria y practica a la actividad física en niños de sexto grado como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables desde la clase de educación física.

✓ Incentivar la práctica regular de hábitos de vida saludable en niños de sexto grado dentro y fuera del contexto educativo.

Revisión teórica (presupuestos psicopedagógicos, metodológicos, técnicos).

Es importante considerar el apartado de la revisión teórica, a continuación, coloco argumentos asociados con el tema, con el fin de puntualizarlo ampliamente a manera de intensificar y sustentar mi trabajo.

El primer contacto es saber identificar cuando se comenzó a hablar de promoción de la salud pues esta es definida como un “proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud” (OMS & OPS, s.f.).

Se debe tomar en cuenta la carta de Ottawa para la promoción de la salud tales apartados como personales, económicos, sociales, ambientales, culturales, conductuales y aspectos biológicos y políticos puesto que estos transfieren en las decisiones y aptitudes de todas las personas, dado la situación la salud toma parte del motivo de promocionar sectores que beneficien o deterioren la salud. Como también se menciona

La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente (1986, p.2).

Con la promoción de la salud se aproxima a dos estándares, las habilidades y las capacidades de las personas pues estas son la pauta para amparar la salud ya que indagan en todos aquellos apartados ya mencionados buscando dar una inspección para protegerla y promoverla, pues se pretende hacer cambio en la sociedad y estructuras para un acceso de programas de calidad asegurando comprensión, participación en diferentes contextos, el área de acción sobre la

promoción es amplia e impacta en las poblaciones, comunidades, programas, servicios, establecimientos e instituciones públicas como privadas

De tal forma hablar de promoción a la salud desencadena ambientes saludables, dando paso a la creación de oportunidades y condiciones para un desarrollo integral de las personas y en conjunto con el fin de perfeccionar la calidad y estado de salud, dirigiendo a la sociedad a apropiarse de hábitos que los pudieran practicar durante su trayecto de vida si llegara a tener un impacto negativo (SEP; DGPS [Archivo PDF], 2021).

Si bien la promoción de la salud no se refiere tanto a la prevención y control de las enfermedades, corresponde a un proceso que permite que las personas y las comunidades puedan mantener y mejorar su calidad de vida para su bienestar físico, mental y social. (SEP, 2021, pp.13-14).

Para ir realizando el estudio de los temas se adoptan diversas fuentes para la comprensión de cada uno de ellos, en este caso de acuerdo con la Real Academia Española, la palabra hábito “proviene del latín *habitus* que significa modo especial de proceder o conducirse, adquiriendo por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas” (REA), 2020, párrafo uno).

De acuerdo con los hábitos, no son lo mismo que las costumbres; las costumbres son una repetición de actos que no necesariamente se hacen de modo consciente y libre. Los hábitos, en cambio, suponen la libre decisión de cada persona de hacerlos. Esto significa que los hábitos se adquieren, y que se obtienen por el ejercicio libre de los actos que cada quien desempeña (Aspe & Lopez, 1999, como se cita en Badillo, & Garzo, 2016).

La OMS (1986) utiliza como estrategia la palabra promoción esta tiene una estrecha relación con la palabra estilo de vida por ello la define “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (p.16). Considerando diversas investigaciones no existe como tal una deficiencia que respalde los estilos de vida saludable, sin embargo

destacados autores comienzan tomando el termino estilo de vida orientado a la promocion de la salud.

Tomando como referencia lo que se dice en el Plan de Estudios de Educación Basica, Educación Física de la Secretaria de Educación Pública (2009) el termino educacion fisica se considera es una pedagogia en la que interviene los individuos con la intencion de educar, desarrollar, manifestar e integrar su cuerpo y corporeidad dentro de actividades que le permitan generar enseñanzas y prácticas favoreciendo aspectos fisicos, sociales, emocionales, motrices, inclusivos y de respeto; pues esto es un conjunto de acciones-conducta que le permitiran respoder a situaciones de la vida cotidiana tanto como personales, sociales y competencia especializada.

Por tales razones en el libro de aprendizajes clave para la educacion basica de la Secretaría de Educación Pública (2017) cuenta con un organigrama compuesto de tres componentes curriculares, en él se puede observar que existe un apartado llamado area de desarrollo personal y social, pues aquí es donde se encuentra las materias de artísticas, educación socioemocional y educación física, especificamente este ultimo debe fomentar a los alumnos ejercitar su cuerpo y mantenerlo saludable pues es una materia que a lo largo del proceso de la educación básica va adquiriendo habilidades, actitudes y valores que favorecen los tres organizadores curriculares mencionados con anterioridad pues en conjunto tienen como objetivo que los alumnos a la hora de egresar cumplan con cierto perfil desarrollado, entre ellos se encuentra uno que se asocia al tema como la materia en cuestión, el cual es que los alumnos de 6to grado logren tener atención al cuerpo y a la salud, usando y tomando la informcion necesaria durante el juego para favorecer su alimentacion y el fomento a la actividad física.

El incorporar una alimentacion saludable en la vida hace formar hábitos saludables, trae consigo una gran variedad de beneficios al ser humano tanto físicos, emocionales y sociales. Una de las opciones para aprender a desarrollar hábitos alimenticios saludables es la de educación básica en el caso primaria, en la actualidad las instituciones educativas cuentan con el espacio y la comunidad escolar necesaria para que conozcan la importancia de llevar una alimentacion

saludable y sostenible, a su vez sean capaces de desplegarlo hacia su familia y/o comunidad en general (SEP;INSP [Archivo PDF], 2001).

Cuando hablamos de alimentación debemos ir revisando conceptos relacionados para no confundirse por que aunque tengan compatibilidad no significan lo mismo, la alimentación es la serie de pasos que se realizan desde el origen, selección del producto, preparación del alimento, proporción y consumo de ellos implicado acciones voluntarias y conscientes, mientras que la alimentación saludable es aquella variabilidad que se le da a lo hora de la combinación entre ellos que sea equilibrada, proporcional, accesible y que aporte nutrientes (Hizquierdo, Armenteros, Lances, & Gonzales, 2004). Los nutrientes se puede considerar como sustancias ubicadas en todos aquellos alimentos que se consumen puesto que cuentan con carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales que aportan energía al cuerpo y se puede realizar nuestras actividades cotidianas. Por otro lado la nutrición es el transcurso en el que se lleva a cabo la ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción para extraer los nutrientes necesarios a nuestro cuerpo (Guerrero, 2017).

En este sentido, los hábitos alimenticios son el efecto de los compartamientos y de las decisiones de las personas al instante de preparar, seleccionar y consumir alimentos, si bien estos comienzan a promoverse desde la etapa del nacimiento, progresando en la edad infantil en particular en la adolescencia y concretarse en la edad adulta influye la participación de los padres de familia, el entorno y nivel socio económico para que esto se lleve a cabo con éxito y no se vea influenciado. (Serafin, 2012)

La alimentación con respecto a la salud es una de las principales causas que la sociedad mexicana está expuesta a padecer, pues según los resultados de la encuesta que realizó INSP, INEGI y ENSANUT (2018) el consumo de alimentos recomendados de acuerdo a su edad en el grupo de personas entre 5 a 11 años no tienen el consumo adecuado de alimentos recomendados de lo contrario en los resultados de alimentos no recomendados se muestra un porcentaje elevado, por ese motivo este grupo de población padecen enfermedades no transmisibles como los son sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes, problemas cardiovasculares,

trastornos alimenticios, algunos tipos de cáncer y problemas de aprendizaje, etc. Además, disminuyen su calidad de vida.

Se ha identificado por medio de estudios entre investigadores que las personas que suelen presentar alguna enfermedad crónica no trasmisible proviene de factores como la herencia y otro caso por el alto consumo de productos y alimentos ultraprocesados (Marron, Flores, Cediell, & Monteiro, 2019)

Por lo tanto, grupo OMS junto con colaboradores (1996) señala que la calidad de vida es la apreciación que las personas tienen de su vida contemplando sus objetivos, expectativas y preocupaciones esencialmente empleados para una mejor relación con su estado físico, fisiológico y social.

En cuanto a los beneficios de implementar una alimentación saludable es que principalmente impactan en la salud de los alumnos en ellos se previene enfermedades a temprana edad además ayudando a que en la edad adulta sufra de una enfermedad crónica como también su organismo opere apropiadamente, incrementa su crecimiento, mejora su aprovechamiento académico, a su vez, mejoran sus habilidades intelectuales, cognitivas sociales, psicomotoras y físicas. Es esta etapa los niños se encuentran en un proceso de cambios por la etapa de la niñez a la pubertad haciendo que su organismo influya más en tres aspectos; crecimiento, desarrollo, y mantenimiento por lo que el cuerpo aumenta su eficacia y la alimentación debe ser fomentada de su consumo saludable y variable (Castro R. , 2015).

Un ejemplo es como señala un estudio realizado en donde comprueban que llevar una alimentación es sumamente importante en los estudiantes, se arrojan resultados poco favorables por alto consumo de altas grasas, azúcares y cereales afectado y teniendo alta posibilidad de alcanzar un aprovechamiento académico favorable (Correa, Burrows, Reyes, & Bulletin of the World Health Organization, 2016)

Desde la otra perspectiva se enlaza a lo que argumenta la OMS (2020) en cuanto a la actividad física como las distintas acciones en donde se ve involucrado el cuerpo contemplando movimientos y desplazamientos ayudados por la contracción de los músculos.

La asociación de medicina deportiva de Colombia (AMEDCO, 2002) La práctica de la actividad física definida como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo. Entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-socio cultural. Que produce un conjunto de beneficios la salud y ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y cotidianas es un derecho fundamental.

Continuando con lo citado anteriormente y refiriendose (OMS, 2004) la actividad física es considerada como un aspecto mas para el beneficio de la promoción a la salud, incluso menciona las actividades y el tiempo recomendado de acuerdo a la edad, se ha demostrado que realizarlo controla y previene enfermedades no transmisibles.

Han tomado los resultados del módulo de practica deportiva y ejercicio físico (INEGI;MOPRADEF, 2019) donde se muestra el 57.9% de la población muestra inactividad física, mencionan 3 importantes razones por lo cuales no realizan, deficiencia de tiempo, agotamiento laboral y dificultades de salud, derivadas esta situación es probable en futuros años aumente mas este porcentaje pues el hogar es el principal fomento para realizar actividad física en edades tempranas.

La actividad física se ha convertido en un componente para evitar enfermedades que afecten la calidad de vida de las personas, dentro del contexto se ve involucrado la educación física como herramienta para el desarrollo, el estado físico y perfeccionamiento del movimiento del ser humano e ir apropiándose de comportamientos saludables por medio de los organizadores curriculares que componen el programa de aprendizajes (Vidarte, Velez, Sandoval, & Alfonso, 2011)

En conjunto la alimentación con la actividad física como promoción a los hábitos saludables, contribuyen un papel fundamental durante el proceso de la vida de los seres humanos. el contenido de beneficios es ampliamente con ellos mejoran el estado físico, alimenticio y mental, crear este hábito no solo previene y controla enfermedades sino que además la calidad de vida aumenta, adoptan nuevos

comportamientos, analizan las decisiones en los entornos concurridos y con sus familias haciendo un cambio que mejoren con la finalidad de reducir mortalidades, promover la concientización y desarrollo y fomentar la aplicación de nuevos hábitos, todo lo anterior y con lo que a continuación fue respaldado con investigaciones y pruebas están incorporadas a la mejora de salud (OMS, 2004).

Para esto OMS (2020) recomienda llevar a cabo una actividad física con intensidad media de 30 minutos por día, en el caso de los niños y adolescente con en el cual se basa se recomienda un lapso de 60 minutos al día o al menos 3 veces a la semana para ayudar a consolidar los músculos y huesos.

Diseño del plan de acción

Cuando se comienza a planificar un plan de acción la (SEP, 2018) dice que se debe considerar los siguientes pasos “El Plan de acción articula: Intención, Planificación, Acción, Observación, Evaluación y Reflexión, en un mecanismo de espiral permanente que permitirá al estudiantado valorar la relevancia y la pertinencia de las acciones realizadas, para replantearlas tantas veces sea necesario” (p. 9). debido a que este pertenece a un ciclo, al llevar a la reflexión la intervención tomará nuevas estrategias que ayudarán a mejorar la práctica profesional.

Intención del plan de acción

En este apartado se presenta la propuesta de mejora el cual es la elaboración del plan de acción; en el que se diseñan un conjunto de acciones y estrategias que se eligieron como alternativa de solución para favorecer el proceso de adquisición de hábitos de vida saludable; tema que forma parte del enfoque de atención del cuerpo y la salud en la enseñanza de la educación física por lo que su análisis y trascendencia es de gran relevancia durante el trayecto formativo de la educación de los alumnos.

A través de esta intención educativa se pretende despertar el interés por realizar actividad física y motivación por llevar a cabo una alimentación adecuada y equilibrada, además de desarrollar habilidades y competencias propias del rasgo

del perfil de egreso, así mismo mantener esta asignatura como una de las principales interventoras de aprendizaje de los niños por medio de la promoción, prevención y cuidado de la salud desde situaciones de juego y actividades.

Planificación del plan de acción

Atendiendo la problemática identificada, se dio paso a planificar acciones que buscaran dar solución al problema, para su diseño se tomó en cuenta los resultados del diagnóstico, la forma de trabajo la cual se emplea ante la pandemia y las necesidades educativas de los alumnos y alumnas.

En efecto es importante hablar sobre la importancia de la **planeación didáctica** y como es que ayuda a mejorar la intervención. Según nos señala (SEP, 2017):

la planeación didáctica consciente y anticipada busca optimizar recursos y poner en práctica diversas estrategias con el fin de conjugar una serie de factores (tiempo, espacio, características y necesidades particulares del grupo, materiales y recursos disponibles, experiencia profesional del docente, principios pedagógicos del Modelo Educativo, entre otros) que garanticen el máximo logro en los aprendizajes de los alumnos (p.124-125).

Al realizar la planeación se realiza una introspección sobre las actividades y situaciones que pudieran ocurrir durante el proceso o bien en la clase, por lo que la planeación es necesario llevarla de manera flexible por cualquier adecuación que se necesite hacer, ya sea por la asistencia del día de la aplicación de la actividad, el clima, los tiempos o el cambio de modalidad de presencial a virtual, etc.

Siendo así a pesar de las adaptaciones es importante saber actuar y hacer las adecuaciones pertinentes para darle continuidad a las actividades con su mismo propósito, es relevante planear sin contratiempos, pues este te permite prepararte, elaborar tu material, verificar los recursos con los que cuentas como los espacios, tiempos, entre otros.

A su vez tener claro el aprendizaje esperado, el componente y la estrategia como nos menciona (SEP, 2017)“El destino lo componen los Aprendizajes esperados y el proceso de planeación pone en claro las actividades y demás estrategias para alcanzar dichos aprendizajes” (p.125). suman prioritarios, con ellos diseñas e implementas las actividades necesarias para efectuar los aprendizajes esperados.

Acción – intervención

“incluye el conjunto de estrategias, procedimientos, propuestas y diseños cuyo fin primordial es incidir en la mejora de la práctica y, en consecuencia, en sus resultados” (SEP, 2018).

Para transformar la práctica, la acción fue desarrollada bajo el enfoque del área de desarrollo personal y social de la educación física para la atención al cuerpo y salud, realizada en las sesiones de manera hibrida con el grupo, durante la jornada de practica profesionales, con la finalidad de atender la necesidad del grupo.

En los siguientes cuadros se muestran las acciones propicias para el desarrollo favorable de la promoción de hábitos saludables a través de la intervención docente dirigidas desde situaciones didácticas y el juego para lograr un aprendizaje en los niños de educación primaria.

a) Plan de trabajo

Áreas de desarrollo personal y social	Acciones	Recursos	Tiempo	Evaluación
Educación física Organizador curricular	Juegos y actividades donde expresen y fortalezcan hábitos saludables.	Materiales didácticos y materiales impresos y de construcción para	30 minutos Una actividad por semana durante la sesión.	Escala estimativa Diario de observación Fotos

Creatividad en la acción motriz		apreciación del alumno.		
---------------------------------	--	-------------------------	--	--

b) Concentración del plan de acción

Actividad	Contenido	Fecha	Propósito de la actividad
Taller “conociendo mi alimentación”	Alimentación y sus componentes para que sea variada y equilibrada.	Febrero - Marzo 2022	Que el alumno comparta conocimientos sobre la alimentación y explore mediante el taller otra forma de aprender jugando y sepa usarlo en la vida diaria.
Actividad física “el día de la actividad física saludable”	Actividad física con causa y efecto para la salud.	Marzo 2022	Que el alumno proponga distintas formas de interacción durante la activación física, así como promueva la práctica y gusto con sus compañeros o

			comunidad escolar.
Circuito de acción motriz. "recorrido saludable"	Actividad física y alimentación como forma de llevar una vida saludable.	Marzo 2022	Que el alumno manifieste el uso de sus habilidades corporales fomentando hábitos de alimentación y actividad física en situaciones de juego y con ello sepa utilizar la en la vida diaria.
Rally "desafiando mis conocimientos"	Formas de reproducir aprendizaje de hábitos saludables a través de actividades y juegos.	Marzo 2022	Que el alumno reconozca los beneficios de la actividad física y la alimentación utilizando su conocimiento por medio de la estrategia rally y sepa resolver situaciones de la vida diaria.

Observación y Evaluación

Si bien es cierto dentro de la práctica docente es importante considerar la observación y la evaluación, por lo que cabe mencionar saber a qué se refiere la observación por medio de lo que nos dice (Coll y Onrubia, 1999 como se citó en Fuentetaja, 2011):

El hecho de observar como un proceso intencional que tiene como objetivo buscar información del entorno, utilizando una serie de procedimientos acordes con unos objetivos y un programa de trabajo. Se trata de una observación en la que se relacionan los hechos que se observan, con las posibles teorías que los explican (p.238).

El hecho de observar también es considerado como un instrumento que el docente debe emplear en su práctica pues este permite identificar de una manera directa hechos que sucedieron en la persona o en el entorno que nos encontramos sabiendo que permite recolectar información de lo que nos interesa o nos preocupa saber.

En vista de que la evaluación también forma parte del proceso educativo nos dice (López 1995, citado en Mora Vargas, 2004) que se refiere:

La evaluación curricular en el manejo de información cualitativa y cuantitativa para juzgar el grado de logros y deficiencias del plan curricular, y tomar decisiones relativas a ajustes, reformulación o cambios. Igualmente permite verificar la productividad, la eficacia y la pertinencia del currículo (p.3).

Esto quiere decir que la evaluación es una herramienta que tiene una gama de beneficios es posible valorar conocimiento, actitudes, procesos, conductas, tareas, etc. cabe mencionar que dentro de “la evaluación existen instrumentos variados entre ellos la diagnósticas, del proceso y sumativas deben ser sistemáticas y combinarse con heteroevaluaciones, coevaluaciones y autoevaluaciones de acuerdo con los aprendizajes y enfoques” (SEP , 2017).

La observación fue un método a utilizar como instrumento, (Latorre, 2005)“La observación implica, en este sentido, la recogida de información relacionada con algún aspecto de la práctica profesional observamos la acción para poder reflexionar sobre lo que hemos descubierto y aplicarlo a nuestra acción profesional” (p.49).

La escala estimativa también es un instrumento que sirve para evaluar conductas, procedimientos, procesos y productos realizados por los estudiantes marcando el nivel en la cual se encuentra. (SEP , 2017, p. 127) este instrumento permite una evaluación a su práctica cotidiana es un medio para conocer el proceso de aprendizaje de sus alumnos e identificar el tipo de apoyos que requieren para alcanzar los Aprendizajes esperados mediante nuevas oportunidades para aprender.

En consecuencia, la evaluación es parte fundamental para la formación del alumno como para el docente, por medio de este recurso se da a conocer los aprendizajes esperados que el alumno obtuvo con anterioridad o en caso contrario el apoyo u avance adquirido a partir de ahí el docente se va permitir valor los resultados con el fin reestructura y diseñar nuevas estrategias que le permitan a los educandos alcanzar y reforzar el aprendizaje esperado que le contribuyen.

Empleo de la reflexión docente en la práctica

Es así como después de aplicar el plan de acción se desprende la fase de reflexión, por lo que según (SEP, 2018) es el:” proceso que cierra y abre el ciclo de mejora. Permite el replanteamiento del problema para iniciar un nuevo ciclo de la espiral autorreflexiva. Involucra una mirada retrospectiva y una intención prospectiva que forman conjuntamente la espiral autorreflexiva de conocimiento y acción” (p.10). en efecto la reflexión durante mi práctica se fue formando desde el momento que comenzó aplicarse el plan de acción, concretándose aún más cuando se apliquen la evaluación de enseñanza de mis practicas a realizar, en este sentido la intención es analizar para obtener fortalezas, debilidades, áreas de oportunidad

y dentro de ello permitir tener una mejora continua en mi práctica docente por medio del análisis para una reflexión profunda empleando el ciclo de enseñanza reflexivo.

A continuación, se muestra el ciclo reflexivo de (Smyth, 1991), el cual se puede ver que consta de 4 fases para llevar a cabo el proceso reflexivo docente para ello se realiza una descripción de cada una de estas basadas en la opinión de (Barriga, 2006).



1. Descripción: Los profesores responden la interrogante "¿Qué hago?" a fin de describir su práctica, hacerla consciente, accesible, y revelar su significado en estrecha relación con la situación problema de interés (p.12).
2. Explicación: el docente se enfrenta a los porqués y cómo de su práctica como enseñante. En este punto es donde los docentes desvelan sus propios principios pedagógicos, sus teorías subjetivas o implícitas de la enseñanza, sus creencias de sentido común e incluso sus valores y sentimientos. (p. 12).
3. Confrontación (valoración): en esta fase los profesores desean explicar, constatar y confrontar sus ideas y prácticas en el contexto educativo y curricular que les es propio. La cuestión central es determinar "¿Qué consecuencias o efecto ha tenido mi actuación?" (p. 12).

4. Reconstrucción: Esta fase culmina el ciclo reflexivo, y aunque en cierta forma está presente a lo largo de las demás, se centra en la cuestión "¿Cómo podría hacer las cosas de manera diferente?", por lo que se orienta a la generación u optimización de una configuración innovadora de la enseñanza. La reconstrucción implica una reestructuración y transformación de la enseñanza, pues los profesores recomponen, alteran o transforman sus supuestos y perspectivas sobre su propia acción, y adoptan un nuevo marco. La reconstrucción puede centrarse tanto en las acciones como en los argumentos que las justifican, es decir, puede reconstruirse tanto el pensamiento como la práctica de los enseñantes, el ver y el hacer. (p. 12-13).

Es así como a través del ciclo de Smyth reconforta la práctica de manera que comienza a tener dirección, puesto que se comienza a analizar el panorama para identificar la necesidad e ir considerando las fortalezas y debilidades que se podría presentar es decir, las dimensiones de la problemática, la personas con las que se va a trabajar y el contexto en que se llevar a cabo, llevando así a la argumentación de aprendizajes y el sentido que estas tendrán al aplicarlas con el fin de guiar y orientar la práctica para una mejora, pasando a cuestionarse que ha sucedido con la intervención que se ha logrado, que falta para solucionar la problemática, por ultimo pasar al análisis cómo se puede replantar las estrategias para mejorar la práctica y transformarla.

Como parte de la profesión docente se considera importante llevar este ciclo en las prácticas docentes, como se ha dicho se busca valorar, aplicar, mejorar y replantear las actividades y con este se está de acuerdo que permite crear una crítica constructiva que permita buscar soluciones, modificar y mejorar la intervención docente.

3. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA.

A continuación, se presenta la descripción de las actividades aplicadas en marco al plan de acción, implementadas en el ciclo escolar 2021-2022 en un sexto grado grupo "D", en cuestión al área de desarrollo personal y social, educación física, acorde a los aprendizajes esperados que presentaron mayor necesidad de fortalecerlos.

Esta propuesta se diseñó con el objetivo de reflexionar y analizar la secuencia didáctica enfocada a la promoción de hábitos de vida saludable desde la educación física en un sexto grado de educación primaria. Durante esta etapa se utilizó la metodología de investigación- acción con la ayuda del ciclo de Smyth (1991) resaltando sus cuatro fases primordiales para un mejor resultado basados en una descripción, explicación, confrontación y reconstrucción sobre cada una de las actividades aplicadas.

Para la aplicación de estas actividades se diseñó una planeación con anterioridad en donde la secuencia didáctica se formó de 4 sesiones, en cada sesión existen tres momentos inicio, desarrollo y cierre. Su aplicación se llevó de la siguiente manera el grupo 1 asistía el día lunes y el grupo 2 el día jueves, debido a la necesidad que se enfrenta actualmente por la pandemia, sin embargo se plantearon alternativas para que los alumnos pudieran cumplir con las actividades propuestas, por ejemplo: buscar el horario pertinente para trabajar solo con el grupo "D", buscar materiales donde se pudieran sanitizar como también materiales donde todos los alumnos contaron con ello.

En la siguiente descripción de las actividades se hará uso de algunas nomenclaturas para representar diálogos.

DF: Docente en Formación AL: Alumno GT: Grupo en total

Actividad 1

Nombre de la actividad: ¡conociendo mi alimentación!

Aprendizaje esperado: Propone distintas formas de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física.

Aprendizaje de la actividad: Que el alumno comparta conocimientos sobre la alimentación y explore mediante el taller otra forma de aprender jugando y sepa usarlo en la vida diaria.

Competencia a favorecer: Creatividad en la acción motriz.

Estrumentos de evaluación: Escala estimativa.

Materiales utilizados: Cartel ilustrativo acerca de la alimentación, hojas de colores(verde,anaranjado, rojo),plato de unicel, recortes de alimentos, resistol y tijeras.

Fecha de aplicación:Parte 1=28 febrero y Parte 2= 3 de marzo del 2022.(Anexo 9)

Asistencia: lunes 14 alumnos y jueves 14 alumnos.

Para el desarrollo de la actividad se adaptó el patio ubicado aun costado de la cancha techada, colocando dos bancas de madera de tal manera que al sentarse los alumnos observaron el cartel que dicho contenido eran conceptos básicos acerca de la alimentación asi como con imágenes ilustrativas y un semaforo.

(Forneiro, 2008) el término «ambiente» se refiere al conjunto del espacio físico y a las relaciones que en él se establecen (los afectos, las relaciones interindividuales entre los niños, adultos y la sociedad en su conjunto). Desde el punto de vista escolar se puede entender el ambiente todo indisociado de objetos, olores, formas, colores, sonidos y personas que habitan y se relacionan en un determinado marco físico, podemos entender el ambiente como una estructura de cuatro dimensiones claramente definidas e interrelacionadas entre sí: dimensión física, funcional, relacional y temporal (p. 52).

Haciendo énfasis en lo que dice Foneiro el espacio físico fue un factor importante ya que se buscó el lugar adecuado para que no llevarlo como comúnmente lo

realizan en el aula de clases o cancha, sus condiciones estructurales permitió crear un excelente ambiente por la dimensión , tipo de suelo ,ningún distractor, al aire libre, además de los objetos en el espacio que fue ubicar el inmobiliario en este caso las bancas de madera y la pared para colocar el cartel, por último la organización permitió que el alumno se situara por el espacio sin problemas para trabajar.

El día de hoy 28 de febrero se inició la actividad con el grupo uno preguntando ustedes ¿Que piensan cuando hablamos de alimentación saludable? ¿Quién ha escuchado los siguientes terminos?

(vitaminas,carbohidatos,proteinas,fibra,grasas,minerales,) alguien sabe ¿Qué funciones tiene? Esto con el fin de conocer su idea y conocimiento previo.

DF:tomo tres participaciones y continuamos con la exposición del material.

AL7:yo opino que la alimentación saludable es cuando nuestras comidas son basadas en el plato del buen comer.

AL29:no, maestra esas terminaciones no sabemos para que son pero si las hemos visto en algunos alimentos.

AL10: la alimentación saludable es cuando nuestras comidas estan equilibradas y variadas, de acuerdo al plato del buen comer y a la jarra del buen beber debemos de consumir agua natural.

DF: muy bien, por lo que veo si cuenta con conocimiento previo, ahora vamos a reforzarlo.

Durante el desarrollo, la participación fue relevante puesto que se les explicó la información plasmada en el cartel con mas detalle, se analizaron los tres grupos del plato de buen comer en cuanto a su contenido y aportes , a su vez porcentajes de la cantidades recomendadas para su combinacion y variacion , en el trayecto los alumnos mostraban interes y diversas dudas por lo que aumento la participación.

AL15:maestra ya me acorde donde vi esos conceptos, detrás de algunos alimentos dice su contenido y algunos de ellos vienen ahí, pero ahora ya se para que sirve.

AL29: en mi casa desde que mi mamá fue al nutiologo mi familia y yo tratamos de comer comida sana.

AL20: si es muy importante saber como funciona la fibra, las vitaminas y el calcio en nuestro cuerpo ¿lo puedo anotar en mi libreta?

DF: asi es chicos, todo lo que acabamos de mencionar es sumamente importante , puesto que nos ayuda a mantener en optimas condiciones a nuestro cuerpo, ahora que identificamos el porcentaje por porciones y la combinacion que debe llevar nuestras comidas ¿Quién considera que si las cumple en casa?

AL14: por mi parte considero que algunas veces si las cumpla, el problema aquí es que consumimos todos los dias refresco.

AL:29 como le mencionaba desde que mi mamá se enfermo, la mayoría de las veces mi comida si es variada y equilibrada.

AL11: en mi casa muy pocas veces, puesto que aveces mi mamá cocina y otra veces preferimos comprar comida de la calle.

DF: todas sus opiniones son de suma importancia, puesto que compartimos experiencias, conocimientos de lo que vivimos en casa y en nuestro alrededor entorno a la alimentación, vayan considerando esta informacion para crear habitos saludables.

Por consecuencia se pasó a analizar la jarra del buen beber ,en ella se identificaron las diferentes bebidas, su contenido y las cantidades que se indica consumir. para este tema la pregunta principal fue:

DF: alguien me puede decir ¿Qué porcentaje de agua tiene nuestro cuerpo?

AL10: si, yo recuerdo que es el 65%

AL11: no estoy segura pero varia según si eres hombre o mujer.

DF: es correcto va depender de la etapa de la vida en que te encuentras, en si su aproximado puede que sea del 65 al 70%.

AL22: maestra , la verdad es que en mi casa se consume mas el refresco y el agua de frutas .

AL29: en mi casa las bebidas son combinas, pero la que mas consumimos es el agua natural.

DF: recordemos que todas las bebidas las podemos consumir pero con moderacion, sabiendo lo mas importante es consumir de 6 a 8 vasos de agua natural diariamente es lo mejor para nuestro cuerpo, aparte de llevar una alimentación

saludable y consumir la cantidad de agua recomendada diaria nos ayudara a evitar problemas de salud entre ellos el sobrepeso y obesidad.

Se les indico pasar al taller para la elaboración de un menú saludable, este trabajo fue individual ya que con anterioridad se les encargo recortes y hojas, asi mismo se les repartio un plato desechable a cada alumno, sacaron su material de recortes, hojas, resistol y tijeras por lo que comenzaron a realizar su platillo favorito de acuerdo al porcentaje y combinaciones del plato del buen comer y la jarra. Mientras trabajaban fue importante observar su desempeño para elaborarlo, la cooperacion entre compañeros y la actitud que mostraban, este grupo fue disciplinado, muy activo en cuanto a las participaciones e incluso solo se mostraron dos caso de atención por desinterés.

Al término del taller hubo una presentación de menús, regresaron a sentarse en la banca para elegir a 5 compañeros que quisieran compartir su menú saludable y pasaran a colaborar si cumplia con los estandares establecidos de un menú saludable con ayuda del semaforo alimenticio por lo que esta parte ayudó a reflexionar a los alumnos si su menú era saludable, para darle cierre se realizó una retroalimentación general preguntando ¿Qué aprendiste hoy? ¿presentaste dificultades para elaborar tu menú? ¿el menú que elaboraste fue saludable? ¿Qué te parecio esta actividad y como la emplearias en tu vida cotidiana?, se le pido que levantaran su mano para tomar su participación.

AL7: yo aprendí a identificar si en mis comidas se emplean los tres grupos y las cantidades segun el semaforo alimenticio.

AL10: me parecio importante saber el aporte y función de los alimentos en nuestro cuerpo , por eso lo anote en mi libreta.

AL13: gracias maestra, esta actividad me parecio muy interesante y mas por que fue interactiva y creativa ahora se que los tres colores del semaforo me va ayudar a combinar mis comidas diariamente.

AL14: gracias maestra, a mi tambien me parecio una actividad muy creativa por que aprendimos haciendolo con material, pero al principios se me dificulto recordar en que grupo pertenecian algunos alimentos.

DF: muchas gracias por sus comentarios me gusta que esten dispuestos a participar y acomentar experiencias personales esto fue una sesion muy significativa, puesto que la información presentada nos sirve en nuestra vida cotidiana y con ellos ademas de promocionar la alimentación se usa para adquirir una educación generando conciencia sobre buenos hábitos de alimentación a través del cuidado de la salud desde la educación física. Para la evidencia tomaremos foto grupal junto con su material elaborado.

El día jueves 3 de marzo se le dió continuidad a la actividad con la otra mitad (grupo 2) hubo 12 alumnos presentes, 3 inasistencias avisando que un alumno se dio de baja. Ahora bien por lo que se hizo uso de las mismas instalaciones, mobiliario y materiales, si bien este grupo la característica que resalta en ellos, es que se mostraban pasivos en cuanto a las participaciones, aunque se les motivaba a participar algunos de ellos preferían no hacerlo, sin embargo son observadores, escuchan con atención y dentro de la elaboración del material son ordenados y copartidos con el material con sus demás compañeros.

La conversación que más se destacó durante la actividad se detonó desde que un alumno mencionó que cuando él era pequeño no le gustaban las verduras y las frutas solo las consumía las de su preferencia a su vez sus papas le tomaron a la tarea de realizarle sus comidas creativas es decir con formandole caritas o algún dibujo de su preferencia para que comenzara a llamarle la atención y se las comiera.

GT:compañeros mostraron risas

DF:¡muy bien! Esa forma es creativa, divertida y saludable para crear un hábito saludable desde pequeño.

AL8: si maestra, estoy de acuerdo que eso sería divertido, aunque a mí también solo me gustan algunas o tras me dan asco.

DF: como ven todas las verduras y frutas son importantes, estas aportan componentes como los observamos en el cartel a nuestro cuerpo, esto también se le considera parte de una costumbre y gustos de cada familia. Para seguir avanzando pasamos a revisar a 3 compañeros voluntarios que muestren su menú condiciendo el semáforo alimenticio.

AL15: aquí esta mi menú, mire deje se lo explico, estoy seguro de que si cuenta con la características.

AL25: este es el mio mire, creo que me equivoque pero si le quito este recorte en el espacio de origen animal ya entraria en el semaforo.

DF: algun otro voluntario, o lo escogo para que presente.

AL18: esta bien yo paso, mi menu fue un desayuno pero como tengo tantos recortes en los dibuje y por lo que observo si esta combinado y equilibrado.

DF: es muy signifcativo que esten identificando, las combinaciones y porporciones de un menu saludable, a todos les ha quedado bonitos sus trabajo y a pesar de algunos no tenian recortes dibujaron sus alimentos , espero que esta sesion les halla gustado mas que mada que aprendimos a seleccionar y a identoificar por que estan importante tener un bien habito de alimentación, podemos pasar al salón.

GT: gracias maestra.

En tal sentido se destaca que tanto en el grupo uno como en el grupo dos observar el cartel fue muy importante, debido a esto les facilito constuir su menú guiandose por las imágenes que tenian como referencia de tal manera para (Gassó,2005, como cito Lucas, 2015)

“La escuela infantil debe fomentar el progreso de estos métodos de conocimiento de la realidad, la manipulación y la observación, para que cada vez sean más sistemáticos y así más útiles” (p.773).

Por esto la necesidad de enseñarles a identificar conceptos relacionados a la alimentación como fomento a la creación de nuevos hábitos alimenticos y evitar enfermedades que puedan causar algún desorden de alimentación de acuerdo a su edad y estilo de vida y como se mencionó el método de usar material visual fue con la intención de estimular la observación como fuente primordial para vincularlo a la realidad con las imágenes ilustrativas.

La manera en la que fue evaluada la actividad fue haciendo uso de una escala estimativa, tomando en cuenta los siguientes aspectos 1) el alumno logra identificar con claridad los conceptos básicos (alimento, alimentación, características del plato y jarra, porcentajes, combinaciones, contenido de los alimentos etc.).2) el alumno se encuentra motivado por diseñar y poner en práctica

su conocimiento durante el taller. 3) el alumno se esfuerza por compartir información o experiencias que enriquecen el tema, 4) el alumno reconoce el tema de la alimentación como un elemento relevante dentro de la educación para resolver situaciones reales en su contexto. En esta actividad se obtuvo como resultado que el 65% de los alumnos logra con claridad conceptos básicos relacionados a la alimentación por lo observado en la hora de la exposición ,seguido por un 54% de los alumnos muestran motivación por seguir aprendiendo acerca de la alimentación, nuevamente el 50% de los alumnos se consideran sobresalientes por compartir información experiencias en torno al tema y por último el 40% de los alumnos consideran el tema de la alimentación como un elemento significativo en la educación para resolver situaciones de la vida diaria. Otro apartado que se consideró en la evaluación fue la disciplina que mostraba al realizar la actividad basada en cuatro aspectos A) Escucha y sigue instrucciones=13 alumnos satisfactoriamente B) Capaz de esperar su turno=12 alumnos sobresalientes, C) Resuelve conflictos=14 alumnos satisfactoriamente D) Comparte el material=16 alumnos sobresalientes, lo que género en que el inciso (D) se elevara ante los demás, beneficiando sana interacción con los demás compañeros.

Estos resultados me llevan a conocer que los alumnos reconocen la importancia de la alimentación, sin embargo, deben argumentar y demostrar aún más el conocimiento eficiente en situaciones de la vida diaria.

Es por esto por lo que una de las reflexiones que puedo incluir de la actividad es la importancia de que los alumnos reconozcan los hábitos saludables en cuanto a la alimentación y con ello logren identificar factores que predominan cuando se encuentran en alguna situación de su vida diaria.

Como menciona (Batalla, 2011) durante la infancia y la adolescencia hay una serie de conocimientos básicos sobre la alimentación y nutrición que se deberían transmitir desde niño/adolescente con el objetivo de que, en futuro, ya como adulto, valore esta función vital como un pilar en el que se asentará en su salud (p.45).

Por esto la necesidad de enseñarles conocimientos básicos acerca de la alimentación a los alumnos, a fin de que logren emplear conductas al mismo tiempo promover hábitos alimentarios ante circunstancias que enfrenten.

También se considera que algo que se tiene que fortalecer es la motivación para comenzar la actividad y para desarrollarla; los alumnos se encuentran motivados para realizar como para aprender, lo cual ellos necesitan una motivación bajo un estímulo de motivación extrínseca.

Por último, a forma de análisis para mejorar la próxima intervención se podría trabajar mediante situaciones comunes vinculadas a la vida cotidiana mediante el juego para ser relevantes en el alumno logrando predominar la circunstancia en ese medio también poder motivarlos para no perder la atención durante la realización de las actividades.

Actividad 2

Nombre de la actividad:“el día de la actividad física saludable”.

Aprendizaje esperado: Propone distintas formas de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física.

Aprendizaje de la actividad: Que el alumno proponga distintas formas de interacción durante la activación física, así como promueva la práctica y gusto con sus compañeros o comunidad escolar.

Competencia a favorecer: Creatividad en la acción motriz.

Estrumentos de evaluación: Escala estimativa.

Materiales utilizados: baston de madera.

Fecha de aplicación:Parte 1= Lunes 14 de marzo y Parte 2= jueves 17 de marzo del 2022.(Anexo 10)

Asistencia: lunes 12 alumnos y jueves 14 alumnos.

Esta actividad se realizó el día lunes 14 de marzo del presente año en el área de la cancha techada, la asistencia fue de 12 alumnos, contando con dos

inasistencias en el grupo 6-D esta sesión se compartió con el grupo de 6-C teniendo un total de 27 alumnos. Dando inicio se les comunicó la intención didáctica de la sesión, posteriormente se les indicó que se realizaría una activación física como también las precauciones para evitar algún accidente, se ubicaron en algunas tachitas que se encuentran ubicadas en los espacios del piso de la cancha, así mismo se les entregó el material específicamente un bastón de madera a cada uno.

El enfoque de la actividad física desde la educación, es importante plantear que la Educación Física se convierte en su referente teórico y que, desde la aproximación conceptual, de contenidos y tratamientos metodológicos, involucra disciplinas científicas naturales y humanas, que facilitan su desarrollo (Vidarte, Velez, Sandoval, & Alfonso, 2011, p. 208).

Al Inicio de la actividad se realizó un calentamiento céfalo-caudal (cabeza, hombros, brazo, cadera, rodillas y piernas) el cual constaba de realizar rotaciones en 8 tiempos, se mencionó la importancia de tener un calentamiento previo puesto que preparar el cuerpo fue importante para evitar alguna lesión en los próximos ejercicios.

Dentro del desarrollo, se desplegaron diversos ejercicios que emplearan el bastón, ritmo y dificultad entre ellos comenzamos trotando alrededor de nuestro bastón, saltamos con la punta del pie del tal manera que tocaran el bastón alternando los pies, otro fue colocamos frente al bastón y saltamos hacia atrás y adelante con un solo pie (derecho e izquierdo),seguido por saltos con los pies juntos (adelante -atrás), torciones de tren superior con pies abiertos, bastón por detrás del cuello tomando con lados manos, sentadilla estática con bastón detrás del cuello, sentadilla con salto mientras los brazos sostienen el bastón hacia enfrente, bastón en manos realizamos un salto y posición de lagartija, piernas cerradas a la altura del hombro bastón en manos hacia enfrente y movimiento hacia los laterales como remo.

DF: les pido que propongan 3 ejercicios más donde usemos el bastón ¿quién quiere participar? levante su mano y me dice su nombre.

AL17: yo maestra me llamo Emiliano y propongo que saltemos abriendo y cerrando pies y al mismo tiempo subir el bastón y bajar a la altura del pecho.

DF: bien, realiza el ejemplo para luego realizarlo todos juntos.

DF: todos estamos trabajando muy bien, alguien más tiene una propuesta y quiera pasar a mostrar el ejemplo:

AL19: ¡yo! soy Isaac y podemos tomar el bastón con las dos manos estiradas arriba de nuestra cabeza ahora bajarlo hasta la altura del pecho y ahí mismo subir la pierna estirada alterándolas (derecha e izquierda).

DF: ya vimos el ejemplo, lo realizamos en 16 tiempos ¡comenzamos ya!

DF: excelente, alguien quiere proponer el último ejercicio.

AL11: yo maestra, me llamo mateo y como ya estamos un poco cansados podemos colocar nuestro bastón en el piso parado darnos una vuelta rápidamente y tratar dejar que caiga el bastón al suelo. De esta forma mire.

DF: ok, lo realizamos 10 veces de tal manera que 5 veces damos la vuelta al lado derecho y 5 al izquierdo, ¡comenzamos ya!

GT: ¡listo ya terminamos maestra!

DF: ya como último ejercicio me gustaría que para regresar a relajar nuestro cuerpo realicemos el siguiente ejercicio todos juntos de manera coordinada, vamos a marchar usando nuestro bastón con movimientos de brazo arriba y medio. A la cuenta de tres comenzamos uno, dos, ¡tres!

DF: excelente, excelente, buen trabajo realizamos el día de hoy todos nos damos un aplauso y dejamos nuestro bastón en el suelo. Para ir dando cierre a la actividad, respiramos profundamente dos veces, posteriormente se formaron un círculo en donde todos participamos en retroalimentar la clase diciendo debilidades y fortalezas de los movimientos, además se les hablo de la importancia de realizar actividad física y como interviene en la salud de las personas para evitar enfermedades.

AL28: gracias maestra, por las recomendaciones y por mi parte si me gusta realizar actividad física.

AL18: si maestra me consta que la actividad física beneficia a la salud.

AL7: muy bien la clase maestra, estos ejercicios son sencillos y lo podemos realizar en casa con nuestros papas para también fomentarles el gusto de la actividad física.

DF: es cierto, son ejercicios sencillos, pero con beneficio a la salud y me da gusto que ustedes realicen actividad física pero más interesante que lo promuevan la práctica e importancia con sus familias.

Posteriormente el día jueves 17 de marzo, se dio seguimiento a la actividad con el grupo dos, su asistencia fue completa con los 14 alumnos, se usó el mismo espacio, material (cancha techada y bastón) y compartida al igual con el grupo de 6-C. Al inicio nuevamente se especificó la intención didáctica de la sesión, inmediatamente se les indicó que se realizaría una activación física como también las precauciones para evitar algún accidente, se ubicaron en algunas tachitas que se encuentran ubicadas en los espacios del piso de la cancha, así mismo se les entregó el material específicamente un bastón de madera a cada uno.

Se abordó el calentamiento de forma céfalo- caudal fue el principal factor para seguir con la actividad después de algunas rotaciones, se repitieron los ejercicios que con anterioridad se describió en el grupo uno, como también más adelante se les pidió a los alumnos proponer sugerencias de ejercicios que involucraran el bastón para complementar la sesión haciendo así tomar la participación de 4 alumnos junto con el ejemplo.

AL26: yo tengo una idea maestra, podemos colocarnos en un pie, tomar el bastón con las dos manos estirarlas al frente e inclinarnos hacia adelante para tratar de subir y bajar el bastón hasta el suelo, sin perder el equilibrio y sin bajar el pie.

DF: muy bien chicos vamos a intentar esta propuesta todos realizando 5 veces con el pie derecho y 5 con el izquierdo.

GT: ya terminamos maestra

DF: alguien más tiene una propuesta, levante su mano por favor.

Hay que bien ya tenemos 3 personas que tienen una propuesta, sale la compañera Karla va primero, después Natalia y finalizamos con Ramsés

AL5: sugiero que nos coloquemos en un pie, y el que esta levantado se ponga el bastón tratando de mantenerlo en equilibrio unos segundos sin que se nos caiga al piso.

DF: ok lo realizamos, yo les contare hasta al 10 a ver quién logra hacerlo mantener equilibrio del bastón, posiciones ¡comenzamos ya!

todos lo hicieron bien, sigues Natalia comenta la propuesta.

AL22: propongo que saltemos con los pies adelante y atrás alterándolos y al mismo tiempo subir el bastón con brazo estirado y bajar a la altura del pecho mire de esta manera.

DF: ¡listos comenzamos ya!

DF: Ya como penúltimo ejercicio pasa Ramsés.

AL2: está muy fácil maestra mire se trata de tomar el bastón con lados manos estiradas hacia arriba y llevarlo a los costados hasta donde más alcancemos, pero a su vez bajando y subiendo los pies de puntillas.

DF: ok, toda posición, listos ¡ya!

DF: bien, dando cierre a los ejercicios me gustaría que este lo hiciéramos dos juntos y coordinados que les parece, observen el ejemplo marchar, sosteniendo bastón con las dos manos estiradas y haciendo movimientos de brazo arriba y medio. A la cuenta de tres todo lo intentamos uno, dos, ¡tres!, debido a lo anterior mencione excelente trabajo todos mostramos atención y coordinación en este último ejercicio, brindamos un aplauso para todos. Bien colocamos nuestros bastones en el suelo y pasamos de este lado a hacer un círculo para retroalimentar la sesión. Como sabemos la clase se trataba de promover la actividad física, el recordar para que nos sirve y como demos realizarla con un solo material. Desde su punto de vista mencioneme que les pareció esta actividad física y que opinan sobre cómo nos ayuda a nuestra salud.

AL3: yo quiero participar maestra, la activación física me gustó mucho estuvo muy dinámica y lo más importante es que lo podemos hacer en casa con nuestros papas ahí ya estamos promoviendo que lo realicen para no estar mucho tiempo sentados viendo la televisión y afecte nuestra salud.

DF: alguien más quiere participar.

AL4: si yo, al igual que mi compañero me gusto esta activación física y considero que si nos ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad y problemas cardiovasculares.

AL25: yo también quiero participar maestra, el realizar actividad física es muy importante más cuando lo compartes con otras personas, en mi mamá, mi abuelita

y yo acostumbramos ir al parque a caminar por la tarde ya que un doctor se lo indico a mi abuelita.

AL20: maestra yo también quiero comentar que en mi familia casi no realizamos actividad física puesto que mis papas trabajan y llegan cansados pero algunas veces yo salgo a caminar junto con mis perros.

DF: alguien quiere participar o ya serian todos sus comentarios.

AL:9 yo maestra, esta activación física me gustó mucho, parecía fácil, pero si nos cansamos. Algo que me paso a mi durante en la pandemia me sentía de mal humor por ejemplo molesta, enojada, irritable por estar sin hacer nada en casa hasta que mis papas buscaron solución para distraernos y comenzamos a ver videos de ejercicios en casa por la computadora y la realizábamos por las noches esto me ayudo bastante porque mi estado de ánimo mejoro, consumía más vasos de agua, dejamos de comparar comida en la calle y como me cansaba me dormía temprano.

DF: me alegro que se animen a compartir su opinión y experiencias personales son muy significativos nos ayuda a reflexionar de como la actividad física nos ayuda a mejorar y a prevenir diversos aspectos de salud siendo que si en edades tempranas es mejor promoverlas creándoles un hábito y gusto por realizar. Muchas gracias por las participaciones y por el trabajo dentro de la sesión.

Según (Malina, 2001) el pensamiento contemporáneo en salud pública postula que la actividad física y la condición física de la niñez y la adolescencia pueden influir en el estado de salud durante la niñez y la adolescencia, así como durante la edad adulta.

Los ejemplos planteados durante la actividad fueron considerados de baja y media intensidad para que lo pudieran seguir practicando en su entorno Inclusive en donde los pudiera rescatar el alumno de la misma forma brindando la información proporcionada para que sea empleada en la familia y/o sociedad como lo menciona malina seguir influyendo a más personas a crear el hábito de cuidar su estado de salud.

En cuanto a la característica que mostraron en esta actividad tanto el grupo uno como el grupo dos fue muy buena de modo que se animaron a participar, expresar situaciones, sobre todo a llevar con actitud y entusiasmo sobresaliente la

activación física, efectivamente aquí se atendieron dos aspectos entre ellos mejorar la motivación durante la ejecución y el aprendizaje trasladado a situaciones reales como prevención de enfermedades con ayuda de la actividad física.

Esto se vio reflejado en los resultados obtenidos en la evaluación, los cuales poco a poco van mejorando su reconocimiento y conceptualización con base a las situaciones plantadas acercándolos más a la vida real.

Esta actividad fue evaluada con una escala estimativa en donde se pudo dar cuenta que los alumnos han tenido una mejora en cuanto a reconocer la importancia de tener hábitos de alimentación y de la práctica de actividad física en la vida y aún más después de estar confinados por la pandemia de COVID-19.

Según la evaluación realizada como resultado se obtuvo que el 75% de los alumnos de manera sobresaliente han logrado identificar y comprender aspectos relacionados con la actividad física, el 90% de los alumnos se interesan y muestran gusto al practicar adecuadamente actividad física, mientras que el 58% de los alumnos satisfactoriamente han incrementado su interacción con sus compañeros al llevar a cabo la actividad y el otro 54% los alumnos diseñan y participan en diferentes tareas motrices o actividades. Perteneciendo al valor de disciplina durante la actividad el inciso A) Escucha y sigue instrucciones obtuvo 16 alumnos sobresalientes, B) Capaz de esperar su turno 12 alumnos sobresalientes, C) Resuelve conflictos 11 alumnos sobresalientes y D) Comparte el material 22 alumnos sobresalientes, nuevamente el inciso (D) fue uno de los más elevados permitiendo crear un vínculo de interacción y trabajo grupal.

De esta actividad se pudo reflexionar que los resultados han mejorado gracias a la implementación de los dos aspectos mencionados con anterioridad, destacando que en las siguientes actividades aún más se va seguir implementado y reforzando la información de la alimentación y de la actividad física dentro del juego.

Actividad 3

Nombre de la actividad: circuito “recorrido saludable”

Aprendizaje esperado: Propone distintas formas de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física.

Aprendizaje de la actividad: Que el alumno manifieste el uso de sus habilidades corporales fomentando hábitos de alimentación y actividad física en situaciones de juego y con ello sepa utilizar la en la vida diaria.

Competencia a favorecer: Creatividad en la acción motriz.

Estrumentos de evaluación: Escala estimativa.

Materiales utilizados: conos, platos y vasos de plástico, aros, pelotitas de plástico y tapas de cartón con papelitos de tres colores (rojo, amarillo y verde).

Fecha de aplicación: Parte 1= miércoles 23 de marzo y Parte 2= jueves 24 de marzo del 2022. (Anexo 11)

Asistencia: miércoles 13 alumnos y jueves 13 alumnos.

La actividad se realizó el día miércoles 23 debido a que en el calendario marca suspensión el día lunes 21 de marzo. Se adaptó un espacio de la escuela para llevar a cabo la clase con el grupo 1 a razón que la cancha estaba ocupada por otro maestro de educación física de acuerdo al cronograma de horarios establecidos. En vista de que solo eran 13 alumnos se les explicó las adecuaciones para realizar el calentamiento en un lugar reducido, tener precaución por las jardineras laterales además de que 3 alumnos portaban el uniforme de gala.

En seguida se inició informándoles el propósito de la sesión para luego pasar con el calentamiento este se ejecutó alrededor de los materiales que estaban ubicados al inicio del circuito, se realizaron movimientos en el cual los alumnos mencionaban que parte del cuerpo mover y cuando se les decía número 3 el alumno reaccionaba moviendo manos (adelante -atrás) y levantando pies como si trotaran en su lugar.

Posteriormente la actividad central fue basada en el propósito que menciona (SEP, 2017) sobre lo que debe adquirir el niño al concluir la etapa de primaria siendo

que ya están cursando sexto año se propuso usar un circuito donde resolviera retos, empleara sus habilidades corporales, se promoviera hábitos de alimentación y práctica a la actividad física desde una situación de juego.

Una vez considerando lo siguiente se explicó como se ejemplificó el circuito para poderlo desarrollar sin problemas, este circuito consta de dos carriles con 5 estaciones diferentes el primero debían armar una torre de vasos y platos alternados arriba de un cono, dos pasar los aros con saltos, tres pasar en zig-zag los conos, cuatro levantar los conos usando solo el pie y cinco tomar una pelotita de pinpog tratando de pasarla por en medio de un aro de tal manera que al caer diera un bote o dos y lograra meterse una tapa de cartón la cual tenía orificios con papelitos con valores el rojo valía 2, el amarillo 3 y el verde 5.

Finalmente al término de la actividad anterior, se sentaron en un círculo para reunir comentarios acerca de habilidades y dificultades que presentaron al ejecutar las estaciones además de identificar las estaciones en donde se promovían la alimentación con sus valores y la práctica de la actividad física dentro del juego.

Hetzer (1965, como se citó en Chamorro, 2010) afirma que “Los niños muestran especial interés ante las tareas enfocadas como juego y una creciente comprensión y disposición para rendir” (p.26). vinculado a esto que nos menciona Hetzer del juego se consideró el circuito como medio de aprendizaje a reforzar hábitos de alimentación y actividad física de tal manera que traslade al alumno a comprender su importancia de una manera creativa.

A partir de esto el grupo uno durante el proceso manifestó interés, trabajo en equipo, comunicación y entusiasmo por realizar la actividad, debido a esto se derivaron conversaciones.

DF: chicos vamos que se puede armar esa torre, es cuestión de que acomoden sus platos para que mantenga el equilibrio.

AL7: no maestra está muy difícil, no puedo resolverlo.

DF: si se puede mira vamos a intentarlo te ayudo.

AL11: mi equipo ya casi termina, pero se está moviendo y si le colocamos el último vaso se va a caer

DF: bien a la cuenta de 3, sale el primero de cada fila a seguir con las estaciones mientras que el siguiente continua con la torre, ¡una, dos y tres, salimos!

GT: gritaban animado a sus compañeros de equipo llamando los por sus nombres ¡vamos Zoé!, ¡tú puedes Isaac!, ¡más rápido soto!

DF: ¡bien alto ahí!, ahora que ya pasamos todos y lo repetimos en 3 ocasiones, es momento de tomarnos estos 4 minutos para hacer comentarios, quien quiere decir algo con respecto a lo que trabajamos, los temas que emplearon durante el juego, y la importancia de vincularla los temas dentro del juego.

AL13: yo pienso que se empleó lo de la alimentación ya que usamos los platos de colores y en las pelotas había papelitos del color del semáforo, me gustó mucho porque nos enseñó otra manera de aprender sobre la alimentación.

FM alguien más quiere participar.

AL10: si maestra mi compañera tiene razón empleo temas de la alimentación y también fomento la práctica a la actividad física, como ya se había mencionado ahora el conocimiento lo realizamos en juego y estuvo muy divertido.

AL24: yo también quiero participar, a mí se me dificulto un poco porque no podía armar mi torre y solo anote una pelotita, pero estaba divertido y fue buena idea de relación el tema de hábitos saludables con estas estaciones.

FM: comento algo más y ahorita terminan de dar sus opiniones. Todos sus comentarios han sido aportaciones muy buenas, por este motivo se planifico este circuito con la finalidad de darle un seguimiento a temas abordaos con anterioridad y con ello reforzarlo con practica dentro del juego. La sesión del día de hoy ha terminado y en cuanto sus dos compañeros den su comentario podemos pasar al salón.

AL15: básicamente quería decir lo que mis compañeros han dicho, peri sin antes decirle que gracias por estuvo muy creativo y se comprueba como los temas sin vinculan dentro del juego.

DF: exactamente un objetivo lograr que ustedes este comprendiendo e identificando como una vida saludable se emplea en juego desde la mira de la educación física. Bueno terminamos nos vemos la siguiente semana.

De la misma forma el día jueves 24, se volvió a emplear esta actividad con el grupo dos, ahora si utilizando la cancha techada, para tener mayor participación y control del grupo se realizaron 5 equipos en fila con su distancia y usando los mismos materiales, se llevó a cabo así puesto que esta clase estuvo fue compartida con el grupo de 6-C teniendo un total de alumnos 28.

Mientras se realizó el circuito se observó que los alumnos se centran tanto en el juego y ganar que en su mayoría por hacerlo de manera rápida en la estación de anotar la pelotita en el cartón fallan y no logran darle un puntaje debido a que solo tenían dos oportunidades.

Entre ellos también rescate algunas conversaciones que expresaban los alumnos, esta ocasión se le nombrara ALD= Alumnos del grupo D y ALC= Alumnos del grupo C

ALC: oigan equipo ahorita que le toque a Karina todos armamos la torre, pero así colocamos los vasos para que sostenga la torre y salga más rápido.

ALD: tienes que hacerlo más rápido por que ahorita nos ganaron en llegar los del equipo 2 y 3.

ALD: karla pon atención para que tu solo nos acerques los vasos y los platos luego salgas corriendo y te tardes menos.

DF: ¡vamos chicos! Si pueden, acuérdense que nos competencia háganlo a su ritmo.

ALC: maestra ellos están haciendo trampa, toman las dos pelotitas y no van por ellas por eso llegan rápido.

DF: niños acuérdense que hay que respetar indicaciones vamos hacerlo como acordamos de una por una y si se van a otro lado van por ellas y las colocan en su lugar. Continuamos donde nos quedamos, nos quedan 5 minutos y pasamos a retroalimentar la clase.

ALC: vamos patricio, ¡si se puede! ¡si se puede!, lo estás haciendo bien.

DF: bien chicos han logrado un buen recorrido, pasando a la retroalimentación de la clase me es importante saber que aprendimos hoy y que temas creen que abarcamos dentro del circuito tomo 4 participaciones.

ALD: maestra utilizo en el tablero de las pelotitas los colores del semáforo alimenticio.

ALD: también considero que en la torre los platos y vasos como representación a la alimentación.

ALC: abracamos trabajo en equipo, coordinación y precisión.

ALD: estoy de acuerdo con mis compañeros que se incluyó en esta actividad la alimentación y también nos animó a realizar actividad física de una manera atractiva por las estaciones.

DF: exactamente, lo que han dicho esta perfecto como ya hemos la educación física es una rama diversa en la que aparte de incluir el tema de la alimentación y la actividad física forma parte el juego como estrategia y a su vez también ponemos aprueba nuestras habilidades de movimientos.

De manera similar este grupo manifestó buena participación, trabajo colaborativo, entusiasmo en cada una de las estaciones planteadas además de ser tractivo desde el momento que observaron el circuito.

Los resultados obtenidos no solo se identificaron mediante la observación, sino que también se emplee una escala estimativa la cual arrojo los siguiente resultados: el 72% es satisfactorio, el alumno usa adecuadamente sus habilidades y actitudes durante el circuito con benéficos de llevar hábitos de alimentación y de actividad física saludables, el 93% son sobresaliente, pues logra reconoce el vínculo que existe a partir del juego y su aprendizaje para prevención y cuidado de la salud, el 93% es satisfactorio, que los alumnos identifican en que secciones del juego se promueve los hábitos de alimentación y actividad física, por último el 93% de los alumnos comienzan a manifestar interés al practicar y promover los hábitos saludables con el entorno que lo rodea. Enfatizando respecto a la diciplina se mostró de la siguiente manera A) Escucha y sigue instrucciones 13 alumnos satisfactoriamente, B) Capaz de esperar su turno 23 alumnos sobresalientes, C) Resuelve conflictos 13 alumnos satisfactoriamente mientras que afortunadamente debido a que era trabajo colectivo el inciso D) Comparte el material generó que 24 alumnos adquirieran un nivel sobresaliente.

Es importante mencionar que los alumnos de grupo uno como del dos que tuvieron errores en cuanto usar adecuadamente sus habilidades y actitudes en el circuito son debido a que durante el confinamiento pasaron más tiempo en sedentarismo lo cual nos les permitió cumplir con las recomendaciones del tiempo diario de actividad física como lo marca (Organización mundial de la salud (OMS), 2020) lo que el regreso a la escuela les es complicado realizar adecuadamente los ejercicios de la clase de educación física.

Sin embargo, a partir de los resultados antes mencionados se puede decir que el promover hábitos de vida saludable dentro de un juego y con situaciones que se emplean diariamente en la alimentación y al realizar actividad física les permite desarrollar una reflexión sobre actos que se involucran en nuestra salud.

Se considera que esta actividad me ayudo a darle un seguimiento a las clases anteriores, es decir, seguir fomentado los hábitos saludables, como realizar actividad física desafiando nuestras habilidades y en la motivación usar el trabajo colaborativo para completar por equipo el circuito.

Finalmente atendiendo los aspectos de promover los hábitos de vida saludable en la educación física, la siguiente actividad a trabajar es un conjunto de juegos y actividades en el cual se fomenta la alimentación y la actividad física con ayuda de diversos materiales que induzcan a los alumnos a obtener el reforzamiento necesario.

Actividad 4

Nombre de la actividad: rally “desafiando mis conocimientos”

Aprendizaje esperado: Propone distintas formas de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física.

Aprendizaje de la actividad: Que el alumno reconozca los beneficios de la actividad física y la alimentación utilizando su conocimiento por medio de la estrategia rally y sepa resolver situaciones de la vida diaria.

Competencia a favorecer: Creatividad en la acción motriz.

Estrumentos de evaluación: Escala estimativa.

Materiales utilizados: ruleta con desafíos, memorama, lotería, gatito alimenticio, adivina quien, crucigrama y sopa de letras.

Fecha de aplicación: Parte 1= Lunes 28 de marzo y Parte 2= 11 jueves 31 de marzo del 2022. (Anexo 12)

Asistencia: miercoles 13 alumnos y jueves alumnos.

La actividad se realizó en un extremo de la cancha techada de la escuela primaria para realizar la clase se adaptó el espacio usando un escritorio y una banca, antes de comenzar a explicar la actividad es importante mencionar que es un rally en educación física por lo que (Castro & Serrano, 2007, párrafo uno).

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

Considerando lo que nos dice Castro y Serrano se seleccionaron 6 actividades que ayudaron a reforzar el tema de la alimentación y la actividad física con el fin de que su aprendizaje fuera a través del juego, dando paso a los desafíos son: adivina quién, el gatito alimenticio, Memorama saludable, lotería de frutas, desafíos con ruleta y crucigrama con sopa de letras.

Antes de realizarlo con los alumnos se dio a la tarea de diseñar y construir el material que se ocuparía en cada actividad.

A continuación se describirán cada una de las actividades del rally:

“Adivina quién”: se elaboraron 4 tableros con ayuda de tapas de huevo, se ubicaron 16 espacios en cada uno de ellos para colocar tarjetas de cartón con imágenes con alimentos del plato del buen comer. El juego comienza cuando en parejas toman los tableros y tratan de adivinar el alimento que escogió su compañero diciéndole pistas como color y el tipo de grupo al que pertenece como fruta, verdura, cereal, alimentos de origen animal, etc.

“El gatito alimenticio”: se plasmó en el suelo un cuadro con cuatro filas con 4 espacios con cuerdas, así como un dado con los nombres de cada fruta y verdura pero como son 6 caras en las otras dos decía turno perdido, al final de las filas se encontraban 4 imágenes (lechuga, fresa, zanahoria y piña), para llegar a la imágenes se turnaban en tomar el dado y soltarlo para que callera una cara e indicara si avanzas un cuadro o pierdes el turno, el objetivo es que uno llegue al alimento antes que los demás.

“Memorama saludable”: este se elaboró con dos hojas de color una rosa y azul este contenía imágenes de comida no saludable. El objetivo del juego es encontrar el par de la imagen que tomas e ir juntando la mayoría de tarjetas Con el fin de recordarles de que no debemos consumirlos esos alimentos con frecuencia y sin exceso.

“Lotería saludable”: con uso del internet se usaron 5 tableros cada una con 6 casillas y cartas el cual tenía imágenes frutas y verduras, el objetivo es llenar la el tablero conforme salgan las cartas el primero que termine será el ganador de la ronda.

“Desafiando a la actividad física con ruleta”: se elaboró una ruleta de cartón, hojas de color y se plasmaron desafíos, basada en el fomento de la práctica de la actividad física, el objetivo es que el participante gire la ruleta y realice el desafío que le toco.

Crucigrama “recordando hábitos saludables”: al igual que al anterior se usó el internet para seleccionar un crucigrama con imágenes de actividades físicas, el objetivo de este es colocar sus nombres en el espacio correcto y una sopa de letras para encontrar palabras relacionadas a la alimentación por ejemplo alimentos, enfermedades y componentes de los alimentos.

Comenzó la actividad cuando se mencionó el propósito de la sesión como también se les explico el material que se realizó para los diferentes desafíos, el tiempo que disponían para resolverlo y poder cambiar a otra actividad, el grupo 1 estuvo compuesto por 13 alumnos, por lo tanto se hicieron 3 equipos dos de ellos con 4 integrantes y uno 5, una vez explicando y atendiendo dudas se les asigno la actividad con la que iniciarían, el maestro titular junto con la maestra en formación estuvieron en supervisión de que se llevaran adecuadamente las actividades.

Durante el proceso los alumnos mostraron gran entusiasmo por realizar las actividades siendo evidente que el material fue un factor importante ya que despertó en ellos curiosidad, diversión y emoción. Desde luego el autor como (Soler, 1993, citado en Lucas, 2015) enfatiza que

Los materiales a nivel manipulativo ejercen una importante influencia en el proceso de enseñanza/aprendizaje, por la cantidad de procesos cognitivos que estimula. El aprendizaje a través del tacto es primordial durante la etapa de educación infantil y a través de los sentidos los niños van construyendo sus propias ideas en relación al mundo en el que viven (p 775).

Aunado a esto los alumnos comenzaron a interactuar y a comunicarse para resolver los desafíos creando un ambiente de aprendizaje favorable para dar una respuesta positiva al enfrentarse y resolver las actividades. Destacando algunas conversaciones de los alumnos con su equipo y con la maestra en formación expresaban.

Equipo 1

AL11: a la cuenta de tres todos corremos por la cancha.

AL17: ahora me toca girar la ruleta, ojalá salga la más difícil.

AL12: ¡ay no! ese ejercicio está cansado, mire es así (muestro el ejemplo).

AL11: yo quiero girar la ruleta otra vez.

DF: están realizando excelente trabajo, ya todos pasaron.

AL12: si ya maestra van 2 rondas.

Equipo 2

DF: como vamos chicos con el Memorama quien va ganando.

AL8: Mire maestra yo tengo más pares creo que soy yo el que tiene más.

AL14: maestra yo he visto algunos pares y se me olvidan el lugar.

DF: estén atentos, concéntrense para que les sea más fácil encontrar su par.

Equipo 3:

DF: muy bien chicos, esa parte de describir los están haciendo excelente.

AL10: yo voy ganando ya llevo dos rondas ganadas

DF: ok acomoden bien sus tarjetas recuerden su característica principal.

DF: como ya todos los equipos pasaron por los 5 desafíos, es hora de entregarles la sopa de letras y crucigrama especificando que estaba demasiado sencillo ya que son palabras que durante actividades anteriores las hemos visto. Al terminar de contestar me entregan su hoja favor y pasamos a la banca para retroalimentar la sesión.

Dando cierre a la actividad se les pregunto a los alumnos, que les parecía el rally como propuesta a fortalecer el tema de los hábitos saludables, y también su opinión de como la educación física promueve los hábitos saludables.

DF: es importante que expresen su opinión ya que nos ayudara a conocer como favoreció las actividades anteriores y está ultima en cuanto a la promoción de hábitos de vida saludable.

AL7: en mi opinión considero que todas las actividades que hemos realizado en educación física con usted nos ayudado a identificar que tan importante es la alimentación y la actividad física en nuestras vidas demostrándolo de una manera creativa con los juegos.

DF: muy bien, su comentario ¿alguien más?

AL13: yo quiero decir que gracias maestra por los juegos que ha puesto, nos ayudado recordar que llevar una vida saludable desde la edad infantil con ayuda del juego es más evidente que aprendamos.

AL11: yo también digo que sus clases fueron muy creativas, me gusto más la ruleta, y es importante como con el juego podemos promover a más personas a que lleven una vida saludable.

AL25: fueron muy completas sus clases maestra, ya que utilizo la educación física para fortalecer dos temas con diversas formas por ejemplo con juegos, actividades y el taller, de una o de otra forma promovió los hábitos saludables.

DF: exactamente, evidentemente han logrado identificar un aspecto importante en como la educación física tiene una diversidad de estrategias que nos ayudan a implementar temas de suma importancia como lo es los hábitos de vida saludable, espero que, así como lo pusimos en práctica durante las sesiones logren aplicarlo en su vida cotidiana como también lo transmitan otras personas pues con ello nuestra calidad de vida puede mejorar y prevenir diversas situaciones de salud en edades tempranas.

Ahora que hemos analizado un poco de lo que abordamos durante varias sesiones me es impórtate saber con detalle su aprendizaje por lo que se les hará entrega de una autoevaluación que consta de tres tablas orientada a todo lo que abordamos durante las 4 sesiones esta se puede contestar solo colocando una palomita en el recuadro que ustedes consideren pertinente, obsérvenla , léanla y si hay alguna duda con gusto les ayudo o les explico , debido al tiempo se la llevaron a su salón y en un momento paso a su salón a recogerla.

Posteriormente de modo idéntico el día jueves 23 de marzo se empleó el rally al grupo dos, con las mismas características del espacio, material y tiempo, se formaron 4 equipos tres de ellos compuestos por tres alumnos y el otro de dos alumnos.

En un inicio se les expresó el propósito de la sesión como también se explicó que era el rally, que desafíos debían resolver y que materiales utilizarían en cada una de las actividades y juegos. Pasando al desarrollo se les indico en que actividad iniciaran.

Desde luego este grupo de alumnos se mostraron con gran disposición para resolver los desafíos, buena comunicación con su equipo de trabajo, entusiastas y curiosos por usar algunos de los materiales. Por lo que afirma, (Castillejo, 1989 citado en Lucas, 2015) “Los materiales no son simplemente objetos o enseres con una funcionalidad fija y definida, sino que realmente, la función por excelencia que conlleva, surge del fruto de la connotación emocional que le imprime el niño” (p.779).

Por ende, en el proceso los equipos mantuvieron conversaciones en las cuales se destacan las siguientes:

Equipo 1

DF: ¡cómo vamos chicos! ¿Quién tienen más pares?

AL1: yo maestra mire llevo 6 pares y el solo lleva dos

DF: bien, bien échense ganas, casi termina el tiempo.

AL5: ay no maestra casi me rindo me a ganar.

Equipo 2

DF: me parece perfecto que motives a tu compañero a cumplir el reto.

AL26: si maestra, esta divertido y más que por casualidad me han salidos desafíos cortos y sencillos y a mi compañero no.

AL22: cierta maestra me toca los retos más difíciles, ya hasta me canse.

Equipo 3

DF: que tal está el desafío del gato chicos.

AL25: divertida maestra, pero tardado avanzamos muy poco.

AL20: ella dice eso porque ya los tres avanzamos ya solo nos falta una casilla empates y a ella le faltan tres.

DF: es verdad están a punto de salir el ganador, pero no se confíen puede que el dado los engañe y terminen empate los cuatro.

AL3: en este tiro les ganare niñas. ¡bien estuvo cercas!

DF: vamos chicos tiren de nuevo, este tiro será de la suerte. Tira el dado 1,2,3.

AL3: ¡si gane yo!

Equipo 4

DF: como vamos con la lotería ¿Quién gano la primera ronda?

AL16: yo maestra gane la primera ronda.

AL4: yo estuve tan cerca me falta solo la sandía y salió al último.

DF: ok chicos lo están haciendo bien, les quedan 3 minutos para terminar así que aprovechen para que logren terminar esta segunda ronda.

AL16: si ya casi terminamos, en estos dos pares sale el ganador.

En vista de que los alumnos participaron en cada uno de los desafíos con una a dos rondas, inmediatamente se les aplico una autoevaluación en donde se les proporciono a cada uno una hoja con 3 tablas la primera tabla enfocada a la

alimentación, la segunda a la actividad física y la tercera sobre las estrategias que se usaron durante la clase como promoción y fortalecimiento de los hábitos de vida saludable.

Al finalizar nuevamente nos reunimos para retroalimentar la sesión del rally y con ello se les preguntaba a los alumnos sus opiniones con el fin de conocer como favoreció su aprendizaje, que fortalezas y debilidades pusieron a prueba, derivado de esto estas son algunas de las respuestas que sobresalieron:

DF: procedente a lo que lo realizamos en esta sesión es importante usar una retroalimentación en la que escuchar sus ideas, opiniones y compartir su experiencia es de suma importancia ya que de una manera constructivista nuestro aprendizaje puede mejorar todo esto debe ser entorno a la estrategia que se usó, debilidades y fortalezas que emplearon en esta sesión.

AL3: mi opinión en cuanto al rally es que uso actividades muy divertidas y creativas por los materiales, presente mayor debilidad en la ruleta ya que algunos ejercicios me costaron trabajo y como fortaleza porque sin problema jugamos la adivina quién.

AL22: a mí me gustaron solo dos actividades, pero evidentemente en todos los desafíos se promueven los hábitos de la alimentación y la actividad física y como aprendizaje ayudaron a fortalecer los temas que en ocasiones las olvidamos su importancia.

AL2: al igual que a mis compañeros las actividades me gustaron mucho, estuvieron entretenidas y en todo momento uso la promoción del hábito de la alimentación y la práctica a la actividad física, la única debilidad que tuve fue el Memorama para encontrar los pares.

DF: excelente sus participaciones, como última participación quiero escuchar a Karla Jolote.

AL5: los desafíos estuvieron muy bien maestra, la ruleta fue la que más me gustó, aunque lo intenté varias veces algunos desafíos por no podía hacerlos muy bien y en la lotería se me pasaron muchas cartas.

FM: es muy grato escuchar sus opiniones, sobre todo saber cómo este rally les favoreció su aprendizaje que fortalezas y debilidades enfrentaron en los desafíos

para resolverlo sobre todo lograron identificar como a través del juego y la educación física se implementó la promoción de los hábitos saludables, en el caso de Karla me gustó mucho como se esforzó para lograrlo cumplir los desafíos. Por consiguiente, me es importante aplicarles una autoevaluación y considerar como favoreció su aprendizaje.

Los resultados obtenidos no solo se diagnosticaron con la observación, sino también se empleó la escala estimativa la cual arrojó los siguientes resultados: El 86% son sobresalientes, los alumnos se muestran motivados por seguir aprendiendo por el tema de hábitos saludables derivado del rally, el 61% son sobresalientes pues se esfuerza por llevar hábitos de vida saludables para mejorar su estilo de vida, el 86% son sobresalientes a partir de que los alumnos comprenden que a partir del juego se logra un aprendizaje y a su vez ayuda a resolver situaciones de la vida diaria y por último el 61% de los alumnos consigue promocionar hábitos de vida saludable entorno a la alimentación y actividad física con su familia, amigos y comunidad escolar. Mientras tanto en su disciplina resultó que el inciso A) Escucha y sigue instrucciones 15 alumnos fueron sobresalientes, B) Capaz de esperar su turno 23 alumnos sobresalientes, C) Resuelve conflictos 20 alumnos sobresalientes, mientras que el inciso D) Comparte el material obtuvo a 23 alumnos sobresaliente, en efecto entorno a los 4 aspectos planteados para la evaluación de la disciplina se logró una mejora en el aumento del número y nivel de los alumnos lo cual beneficia el aprendizaje.

Dado que también se les aplicó una autoevaluación, es considerable mencionar que (Boud y Falchikov, 1989, como se citó en Panadero & Tapia, 2013) la autoevaluación es considerada como “la participación del alumno juzgando su propio aprendizaje, específicamente sus logros y los resultados del mismo”. Por este motivo, fue importante diseñar 18 consignas enfocadas a la alimentación, la actividad física y aspectos estratégicos de la educación física para su valoración, basado en tres niveles que me permitieran saber el estatus del aprendizaje de cada alumno (logrado, suficiente y con dificultades). Acerca de la verificación de los resultados se dio a la tarea de analizar, contar e importar a gráficas, en los cuales se percató que el grupo 1, eligieron con 98 votos el nivel logrado, con 78 votos nivel

suficiente y con 20 votos presento dificultades. mientras que el grupo 2 obtuvo en logrado 81 votos, suficiente con 94 votos y por último 22 votos presento dificultades.

Es importante mencionar que los alumnos que tuvieron errores son debido a que no asisten consecutivamente a clases es por esto que en algunos de ellos se muestran con una diagonal en la sesión. Como también enfatizando a los alumnos que presentan dificultades de aprendizaje. En visto de lo anterior es que resalta la diferencia que hay entre el nivel logrado y suficiente de los dos grupos.

A partir de estos resultados se puede afirmar que conforme fueron realizando las actividades los alumnos fueron mejorando poco a poco en cuanto a los resultados, sin embargo, se pudo rescatar que las actividades se pueden aplicar de diferente manera y con distintos materiales así el alumno se siente motivado.

Como reflexión se considera que esta actividad ayudó a los alumnos a reforzar aspectos relacionados a la alimentación y la actividad física dentro del juego, además de que se dio cuenta de los alumnos que con mayor facilidad tratan de llevar a la práctica los hábitos saludables que podían predominar en algunas situaciones que se pudiera presentar en su vida diaria y aparte se mostraban entusiastas frente a la situación de seguir promoviendo los hábitos saludables.

También a partir de los resultados obtenidos de las evaluaciones se pudo reflexionar que a través de la construcción y de la reconstrucción de las actividades pude mejorar aspectos de la practica destacando que se aplicaba dos veces a la semana la misma actividad ,se observó un gran avance en los alumnos acerca del fortalecimiento y promoción de hábitos de vida saludable, no obstante se puede decir que en su mayoría de los alumnos mostraban sensibilización por una salud alimentaria y motivados por practicar actividad física sufriente.

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este apartado se muestran las conclusiones a las cuales llegue después de elaborar este documento, en el cual se analizó la forma en que el niño adquiere conocimiento y la forma de aplicar hábitos saludables en su vida y entorno, esto a través de la intervención docente.

Durante el transcurso de la formación se tuvo la oportunidad de conocer un contexto diferente de educación primaria durante la jornada de prácticas, la cual ayudó a irse familiarizando a situaciones educativas, sin embargo, se considera que las jornadas de 7° y 8° semestre permitieron conocer alumnos de otro contexto, lo cual fue impórtate involucrarse con respecto a conocer su entorno, intereses, necesidades, comportamientos, etc. Con el fin de desarrollar nuevas estrategias adaptándose a la nueva normalidad de intervención que se vivió durante el ciclo escolar 2021-2022 debido al pandemia de COVID-19 para llevar clases de manera virtual e híbrida.

Una vez diseñando acciones de enseñanza-aprendizaje para los alumnos se permitió percatarse cuales eran las oportunidades de mejora del grupo, por lo que las actividades fueron diseñadas para mejorar estas, usando adecuaciones pertinentes en las actividades ante la situaciones que se viven actualmente, fue importante detectar a tiempo las dificultades de aprendizaje que presentaban para darle un seguimiento, motivarlos y brindarle el apoyo necesario a los alumnos para que logren tener un aprendizaje significativo.

De acuerdo con la elaboración de este documento se permitió fortalecer de mejor manera algunas habilidades las cuales no utilizaban de manera precisa y concreta como ahora, teniendo en cuenta que también ayudó a fortalecer la práctica docente con respecto al manejo y aplicación de las clases virtuales e híbridas de tal manera evidenciar el desarrollo en las competencias profesionales elegidas: “Reconoce los procesos cognitivos, intereses, motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes para organizar las actividades de enseñanza y aprendizaje”, “Propone situaciones de aprendizaje de la educación física, considerando su enfoque y los planes y programas vigentes; así como los diversos

contextos de los estudiantes”, “Reflexiona sobre los procesos de enseñanza y aprendizaje, y los resultados de la evaluación, para hacer propuestas que mejoren su propia práctica”.

Aunque al principio la manera de conocer el contexto de la primaria, el personal que elabora dentro de la institución, los alumnos, los padres de familia no fue de manera presencial, se pudo observar durante las videollamadas características en donde se desenvuelven los alumnos, el apoyo de los padres de familia, la socialización entre los alumnos, las características físicas y gustos, entre otros, esto llevo a darse cuenta la importancia que tiene el considerar estos aspectos como parte de experiencia docente.

Luego de observar y aplicar instrumentos para la elaboración de un diagnóstico de acuerdo a uno de los campos formativos de la educación física , se pudo identificar la problemática de los alumnos perteneciente al 6° D y a partir de ahí se diseñar las actividades que conformarían el plan de acción donde se propuso mejorar el área de oportunidad a través de la intervención docente; una vez planificadas las actividades fueron llevadas a la práctica conforme a su aplicación se pudo percatar de algunos aspectos los cuales ayudaron a darle una mejor dirección entorno al actuar en las clases, aplicar estrategias viables para no perder el objetivo o incluso modificar algunas variantes de las actividades, lo cual implicó un reto, ya que se debía ser más analítica de los actos que se realizaban para posteriormente hacer una reflexión congruente.

La presentación detallada de las actividades fue un periodo el cual se llevó a lo largo de una jornada de prácticas de manera presencial-hibrida, consecutiva y con un ayuda del diario de trabajo que se ha construido a lo largo de la formación, cabe destacar que luego de realizar este documento llevó más allá, pues no solo era la descripción si no también la explicación de las actividades, la relevancia, el impacto que se había tenido en los alumnos, sustentos teóricos que fundamentaran lo que había sucedido y lo que expresaba, con base a las evaluaciones fue algo complicado el evaluar dos de las actividades ya que las sesiones eran clase compartida con otro grupo y el identificar a los alumnos si mostraban sensibilización a la hora de practicar los hábitos saludable fue complicado, pero se logró.

Como menciona (Pinto, Canales, Fernández-César, Calderón-López, & Pozo-Bardera, 2017) Los hábitos saludables se deben adquirir desde la infancia. Como otros aprendizajes, éste puede ser directo o modelado, favorecido fundamentalmente por el comportamiento y actitudes de los adultos cercanos, que serán los modelos a seguir para el niño y la niña; es decir, el entorno de la familia y el ámbito educativo. (p.4).

Es por esto que se ha llegado a reflexionar acerca de lo relevante que es favorecer la adquisición de hábitos saludables en los niños desde el ámbito educativo, pues serán creadores de aprendizajes conscientes que beneficiarán su comportamiento y actitud a lo largo de su vida.

Finalmente se puede expresar que con respecto a la reflexión empleada se pudo darse cuenta acerca de la intervención y descubrir una amplia gama de oportunidades de mejora de tal forma que al poner en práctica las diversas estrategias arrojaron resultados positivos principalmente en la práctica profesional siendo uno de ellos el aprendizaje de los alumnos, desde luego lograr una transformación vista desde los resultados de las actividades.

Los resultados obtenidos al afrontar las actividades correspondientes al plan de acción que conforma este documento, evidentemente se observa como en su mayoría de los alumnos logran un excelente avance al reconocer como la educación física es capaz de sensibilizar, promocionar e incentivar a practicar hábitos de vida saludable, derivado esta razón se puede decir que los alumnos que trabajaron constantemente tuvieron mejores resultados al final de la intervención permitiendo conseguir el aprendizaje esperado.

Incluso se consideró dentro de las herramientas de evaluación 4 valores de disciplina referente a los siguientes parámetros A) Escucha y sigue instrucciones, B) Capaz de esperar su turno, C) Resuelve conflictos y D) Comparte el material. hablando de manera general se graficaron los resultados resaltando el nivel que más se benefició, se consideró importante puesto que es un factor relevante e influyente dentro del aprendizaje y rendimiento del alumno obtenido en la primera actividad satisfactoriamente adquirido un 45%, segunda actividad el arrojó el 55%

sobresaliente, tercera actividad resultó en un 68% sobresaliente y exitosamente la cuarta actividad un 81% sobresaliente. Respecto a la disciplina afortunadamente no hubo gran problema debido a que en su mayoría el nivel de su proceder en la actividad fue acatada correctamente. (Anexo 13).

Mediante la experiencia que se fue adquiriendo en la práctica se comprendió la importancia y enorme impacto que tiene el contexto en el que se desenvuelve el niño como también el reconocimiento de plantear cosas perceptivas a la realidad, en vista de que en algunas actividades aplicadas los niños relacionaban la experiencia que ellos han vivido u observado con los ejemplos propuestos.

De igual manera se comprendió los retos a los que nos enfrentamos dentro del labor docente pues implica más que ir a dar una clase es un compromiso entender que también están presentes factores sociales, culturales, ambientales y económicos. Esto lleva a crear una mayor reflexión acerca de las estrategias que se pueden implementar, pese al cambio o circunstancias que se puedan presentar y con ello crear un cambio permitiendo ser un docente competente.

Para concluir, la elaboración de este informe que fue con base a la experiencia adquirida en la práctica profesional se derivó algunas recomendaciones que haría en el aspecto de promocionar hábitos de vida saludable a través de la educación física, así como también el trabajo de manera híbrida los cuales son:

- Considerar el contexto escolar para contemplar los recursos que están alcance de los alumnos, como proveedor de experiencias de aprendizaje.
- Diseñar actividades de acuerdo a las necesidades e intereses del grupo.
- Instruir ambientes de aprendizaje que causen la atención del alumno.
- Emplear el juego como estrategia de aprendizaje para el desarrollo integral del alumno.
- Abordar habilidades corporales para propiciar atención y cuidado a la salud.
- Formular actividades innovadoras.

- Efectuar adecuaciones curriculares y mejoras continuas para el desarrollo de las actividades es sus diferentes aspectos (materiales, espacios, tiempos, intervenciones, formas de ejecución en las actividades, entre otros).
- Generar motivación en los alumnos para realizar las actividades.
- Fomentar respeto y empatía en los alumnos como en nuestra formación docente.

*“El juego es la expresión más
auténtica y el medio de
aprendizaje más efectivo del
niño”*

Jean Piaget

5. REFERENCIAS

- AMEDCO. (2002). Manifiesto de Actividad Física para Colombia Asociación de Medicina del Deporte de Colombia. *Encolombia*. Obtenido de <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/amedco/vam-101/deporte11101manifiesto/>
- Aspe, V., Lopez, A., Badillo, A., & Garzo, E. (1999). *Hacia un desarrollo humano valores y actitudes y hábitos*. Mexico: limusa. Obtenido de http://www.enlaceducativo.com/numero/4/problemas/habitos_de_estudio.pdf
- Barriga, F. (2006). *Enseñanza situada: Vínculo entre la escuela y la vida*. Mexico: MCGRAW-HILL. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Ensenanza-situada-vinculo-entre-la-escuela-y-la-vida.pdf>
- Batalla, M. v. (2011). educación nutricional en el niño y el adolescente. *elsevier*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-educacion-nutricional-el-nino-adolescente--X0212047X11205090>
- Castro, M. M., & Serrano, A. (2007). RALLY... NATURALEZA, RECREACIÓN Y SALUD. *MHSalud*. Obtenido de vistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/339/10934#:~:text=El%20rally%20es%20una%20actividad,el%20cumplimiento%20del%20objetivo%20planteado
- Castro, R. (23 de mayo de 2015). *Diario sevilla*. Obtenido de Salud y bienestar: https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html
- Chamorro, I. L. (2010). El juego en la educación infantil y primaria. *Educación en Extremadura*. Obtenido de <https://educacioninicial.mx/wp-content/uploads/2017/11/JuegoEIP.pdf>

- Correa, P., Burrows, R., Reyes, M., & Bulletin of the World Health Organization, s. (2016). *Boletín de la Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/bulletin/volumes/94/3/15-161315.pdf>
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, Ensanut. (2018). *instituto nacional de salud publica. mexico*. Obtenido de https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
- ENSANUT. (2018). *Encuesta nacional de salud y nutrición*. san luis potosi. Obtenido de https://www.insp.mx/resources/images/stories/ENSANUT/Docs/2020/20201108_ensanut_2018_Interactivo-SanLuis.pdf
- Forneiro, M. L. (2008). OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DEL AMBIENTE. *IBEROAMERICANA DE EDUCACIÓN*. Obtenido de <https://rieoei.org/historico/documentos/rie47a03.pdf>
- Fuertes, M. T. (2011). La observación de las prácticas educativas como elemento de. *Revista de Docencia Universitaria, Catalunya, España*. Obtenido de <http://red-u.net/redu/files/journals/1/articles/248/public/248-647-1-PB.pdf>
- Grupo OMS. (1996). Foro mundial de la salud. *La gente y la salud*. Suiza. Obtenido de http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/55264/WHF_1996_17_n4_p385-387_spa.pdf?sequence=1
- Guerrero, I. e. (febrero de 2017). *conceptos basicos de nutricion*. Obtenido de https://www.uv.mx/personal/lbotello/files/2017/02/conceptos_basicos_de_nutricion-1.pdf
- Hizquierdo, A., Armenteros, M., Lances, L., & Gonzales, I. (2004). Alimentación saludable. *cubana de enfermería*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Panorama sociodemográfico de México*. san luis potosi. Obtenido de

- https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825197971.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía; Modulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico. (2019). *RESULTADOS DEL MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA*. México. Obtenido de <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/EstSociodem/moprade2020.pdf>
- Instituto Nacional de Salud Pública ; INEGI; ENSANUT. (2018). *Encuesta nacional de salud y nutrición*. México. Obtenido de https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
- Latorre, A. (2005). *la investigación -acción*. Barcelona: Grao. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/La-investigacion-accion-conocer-y-cambiar-la-practica-educativa.pdf>
- Lucas, F. M. (2015). La utilización de los materiales. *Opcion*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Malina, R. (2001). Actividad física y condición física: caminos desde la infancia hasta la edad adulta. *pubmed*. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11460860/>
- Mari, R. (. (2007). Propuesta de un modelo de Diagnóstico en Educación. *Propuesta de un modelo de Diagnóstico en Educación*, 616. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2582783.pdf>
- Marrón, P., Flores, M., Cediell, G., & Monteiro, C. (2019). *Asociaciones entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la ingesta de nutrientes relacionados con enfermedades crónicas no transmisibles en México*. México. Obtenido de [https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(18\)31402-3/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(18)31402-3/fulltext)
- Mora Vargas, A. I. (2004). LA EVALUACIÓN EDUCATIVA: a: Concepto, períodos y modelos. *"Actualidades Investigativas en Educación"*, Universidad de Costa Rica. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44740211.pdf>

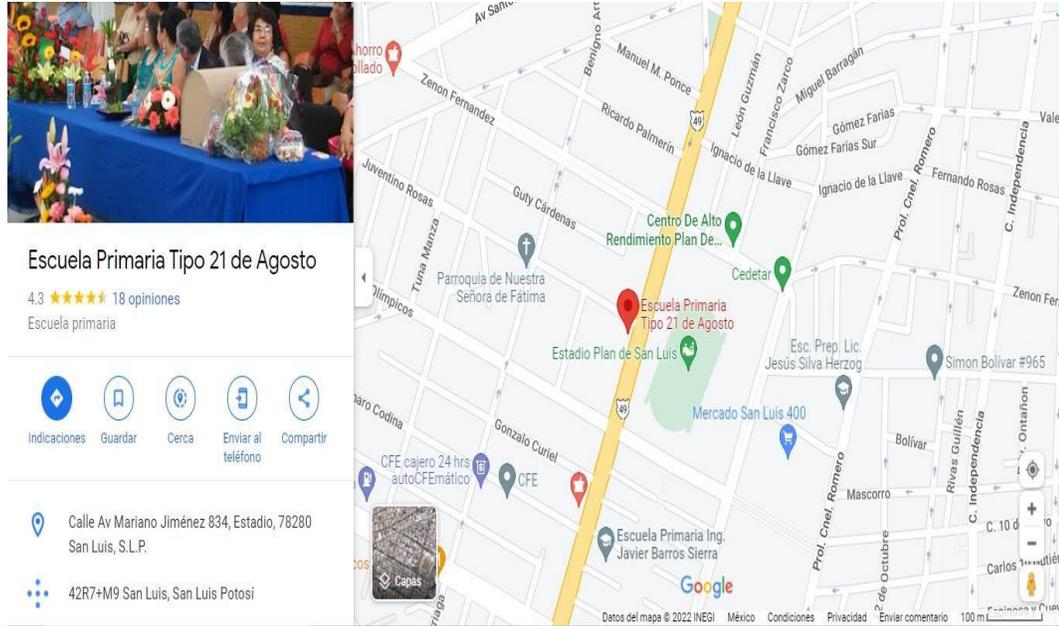
- Organización Mundial de la Salud & Organización Panoramica de Salud. (s.f.). *Promocion de la salud*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- Organización Mundial de la Salud. (7 de abril de 1948). OMS. Obtenido de Constitución de la Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia mundial sobre regimen alimentario, actividad fisica y salud. *asamblea mundial de la salud*, (pág. 24). Obtenido de https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (1 de ABRIL de 2021). *Atención primaria de salud*. Obtenido de datos y cifras: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/primary-health-care>
- Organizacion Mundial de la Salud Y Organizacion Panamericana de la Salud. (4 de diciembre de 2020). *las nuevas recomendaciones sobre actividad física*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/4-12-2020-elige-vivir-sano-opsoms-chile-presentaron-nuevas-recomendaciones-sobre-actividad>
- Organizacion Mundial de la Salud (OMS). (26 de 11 de 2020). *actividad fisica* . Obtenido de datos y cifras: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Panadero, E., & Tapia, A. (2013). Autoevaluación: Connotaciones Teóricas y practicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293128257012.pdf>
- Pinto, N. S., Canales, I. S., Fernández-César, R., Calderón-López, S., & Pozo-Bardera, C. (2017). Hábitos saludables en la primera infancia y en sus familias. *Articulos de tema libre*. Obtenido de https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/16231/28657-105922-1-PB_publicado.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Real academia española (REA). (2020). *Diccionario real academia española*. Recuperado el 24 de noviembre de 2021, de <https://dle.rae.es/h%C3%A1bito>
- Salud y bienestar canada. (1986). Carta de ottawa para la promocion de la salud. *hacia un nuevo concpeto de la salud*, (pág. 2). canada. Obtenido de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
- Secretaria de Educacion Publica. (2009). *Plan de estudios educacion basica*. mexico. Obtenido de <https://efmexico.files.wordpress.com/2008/02/plan-de-estudios-primaria-2009.pdf>
- Secretaria de Educacion Publica. (2017). *Aprendizajes clave para la educacion integral*. mexico. Obtenido de https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf
- Secretaria de Educacion Publica. (2017). *aprendizajes clave para la educacion integal, educacion fisica*. mexico. Obtenido de https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES_CLAVE_PARA_LA_EDUCACION_INTEGRAL.pdf
- Secretaria de Educacion Publica . (2017). *Aprendizajes clave para una educacion integral*. Obtenido de plan y programas de estudio para la educacion basica: https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES_CLAVE_PARA_LA_EDUCACION_INTEGRAL.pdf
- Secretaria de Educacion Publica. (2017). *Plan y programa educacion fisica, educacion basica*. Obtenido de Aprendizajes clave para la educacion integral: https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf
- Secretaria de Educacion Publica. (2018). *Orientaciones academicas para la elaboracion del trabajo de titulacion* . Obtenido de planes de estudio, DGESuM: <https://www.cevie-dgesum.com/index.php/planes-de-estudios-2018>

- Secretaria de Educacion Publica ;Direccion Gernal de Promocion de Salud [Archivo PDF]. (2021). Diplomado de vida saludable modulo 1. En A. saavedra, l. cabrera, & m. reyes, *Desarrollo humano integral y cuidado de la salud* (pág. 25). mexico: Rosa Alicia Méndez Guzmán. Obtenido de https://www.planeacion.sep.gob.mx/VidaSaludable/docs/DVS_Modulo1_Guia.pdf
- Secretaria de Educacion Publica ;Instituto Nacional de Salud Publica [Archivo PDF]. (2001). Diplomado vida saludable modulo 3. En g. argumedo, c. cruz, a. contreras, r. uribe, m. morales, a. Bonvecchio, & s. barquera, *Alimnmentacion saludable y sostenible*. mexico: Rosa Alicia Méndez Guzmán. Obtenido de https://www.planeacion.sep.gob.mx/VidaSaludable/docs/DVS_Modulo3_Guia.pdf
- Serafin, P. (2012). *Manual de la alimentacion escolar saludable*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- Smyth, J. (1991). Una pedagogía crítica de la práctica en el aula. *Revista de educacion*. Obtenido de <https://www.educacionyfp.gob.es/revista-de-educacion/numeros-revista-educacion/numeros-antteriores/1991/re294/re294-14.html>
- Trigésimo primera sesión del comité regional de la OMS para Europa. (1986). Estilo de vida y salud. *Enducere*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
- Vidarte, J., Velez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCION DE LA SALUD. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17. Obtenido de <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2006/1922>

6. ANEXOS

Anexo 1: Ubicación de la Escuela Primaria



Fuente: Google Maps

Anexo 2: Fachada de la Escuela Primaria “Tipo 21 de Agosto”



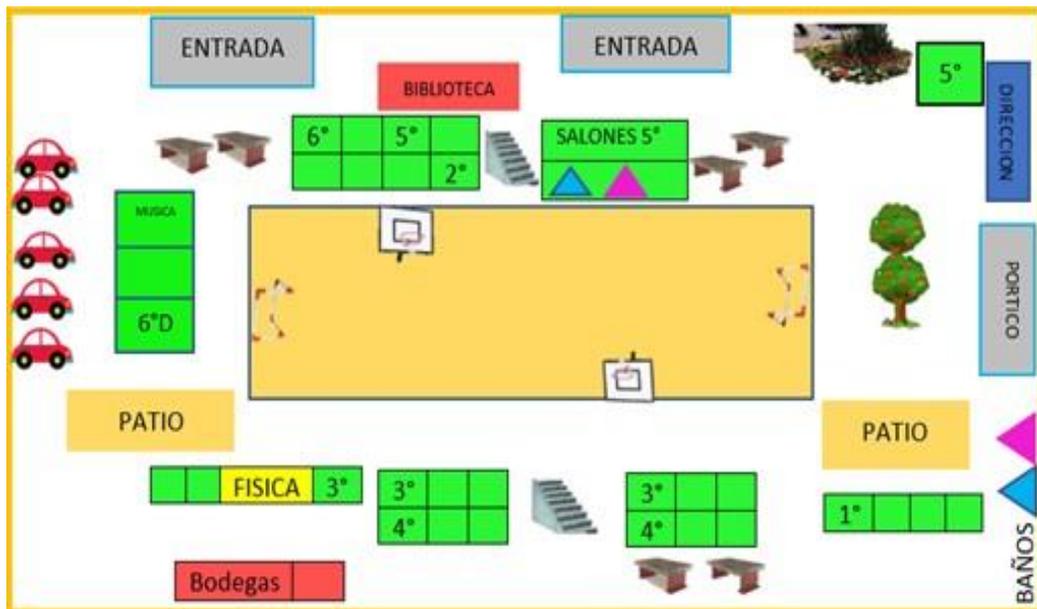
Fuente: Tomada de Google.

Anexo 3: Canchas techadas



Fuente: Tomada por Karla Cervantes.

Anexo 4: Croquis del interior de la primaria



Fuente: Elaborado por Karla Cervantes.

Anexo 5: Diagnóstico de salud



Estimado alumno las siguientes preguntas son con la finalidad de tener un diagnóstico de tu estado de salud después de la pandemia de COVID-19, con el objetivo tener una intervención pertinente.

Nombre del alumno: _____

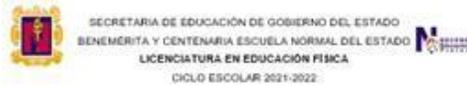
Edad: _____

Escuela: _____

1. ¿Actualmente sufres alguna enfermedad crónica (ejemplo obesidad, diabetes, hipertensión, asma)? Si () No() en caso de que Si especifica cuál _____
2. ¿Tienes alguna enfermedad o condición hereditaria que impida o tenga restricciones al realizar actividad física (ejemplo hemofilia, enfermedad cardiovascular)? Si () No() en caso de que Si especifica cuál _____
3. Actualmente tomas algún medicamento Si () No() en caso de que Si especifica cuál _____
4. ¿Tomas algún medicamento de manera permanente? Si () No() en caso de que Si especifica cuál _____
5. En casa alguno de los miembros de la familia tuvo COVID-19 Si () No()
6. Yo tuve COVID-19 Si () No() en qué fecha _____
7. Me hice alguna prueba que confirmara el diagnóstico Si () No() en caso de que si especifica cuál _____
8. En caso de haber tenido COVID-19 tuve alguna secuela que no me permite realizar actividad física Si () No() en caso de que si especifica cuál _____
9. Durante el confinamiento realice actividad física Si () No() en caso de que si especifica cuál _____
10. Tengo alguna restricción medica para no realizar ejercicio en la escuela Si () No() en caso de que Si especifica cuál _____

Fuente: Elaborado por la licenciatura de educación física.

Anexo 6: Cuestionario para identificar la problemática



DIAGNOSTICO

Nombre completo del alumno:

¿Tienes alguna enfermedad o condición hereditaria?

- a) Sobrepeso/ obesidad
- b) Diabetes
- c) hipertensión
- d) Problemas cardiovasculares
- e) Ninguna de las anteriores

En general, ¿cómo evaluarías tu salud?

- a) Buena
- b) Regular
- c) mala

¿Cómo clasificarías tu actividad física?

- a) Activa, practica deportes y hace ejercicios
- b) Solo practica la educación física del colegio y una que otra actividad
- c) Sedentaria, disfruta de otras actividades, como leer y dibujar.

¿Qué tiempo lo realizas?

- a) 30 minutos
- b) 1 hora
- c) 1 hora y media
- d) 2 horas

¿Por qué crees que es importante la actividad física para la salud?

- a) Me ayuda a prevenir enfermedades
- b) Tengo mejor imagen corporal
- c) Me ayuda a sentirme bien (física y mentalmente)
- d) Todas las anteriores

¿Cuántas horas aproximadamente duermes?

- a) 7 horas

- a) 8 horas
- b) 9 horas
- c) 10-11 horas

¿Cuánto tiempo pasas frente al televisor, computadora o video juegos?

- a) 1 hora
- b) 2-3 horas
- c) 3-4 horas
- d) Mas tiempo

¿Consideras que tu alimentación es?

- a) Saludables
- b) Regularmente saludables
- c) Insuficientemente saludables

¿Cuántas comidas realizas al día?

- a) 2-3
- b) 3-4
- c) 4-5
- d) Cada vez que me da hambre

En tus comidas utilizan alimentos proporcionales al plato del buen comer

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Casi nunca
- d) nunca

¿Cuántos litros de agua consumes al día?

- a) Menos de un litro
- b) 1 litro
- c) 2 litros
- d) 3 o mas

¿Qué tipo de comida consumes más?

- a) Comida casera
- b) Comida rápida
- c) Variada

¿Qué prefieres en tu colación?

- a) Fruta
- b) Frutos secos (cáchuate, almendras, nuez)
- c) Un dulce, chocolates, pan, helado, refrescos, papas, etc.

Para ti ¿Qué es vida saludable? (según tu conocimiento)

sabes que son los hábitos de vida saludables

- a) Si
- b) Los identifico, pero no lo tengo claro
- c) No

actualmente te consideras con la información necesaria para llevar una vida saludable

- a) Suficiente
- b) Regularmente suficiente
- c) Poco suficiente
- d) Insuficiente

en caso de saber que son los hábitos saludables crees que los pones en práctica en la vida

cotidiana

- a) Si
- b) Casi siempre
- c) Casi nunca
- d) nunca

Fuente: Elaborado por Karla cervantes.

Anexo 7: Actividad de diagnóstico para identificar interés sobre el tema y manera de trabajar



Anexo 8: Cierre del diagnóstico elaboración de trabajos para conocer su conocimiento previo





Evidencia de la aplicación del diagnóstico.

Anexo 9 Actividad 1: ¡Conociendo mi alimentación!



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO



LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

CICLO ESCOLAR 2021-2022

SECUENCIA DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

Nivel: primaria Modalidad: presencial

Nombre del Docente: Karla Berenice Cervantes Godínez	Grado: 6ºto Grupo "D"
Escuela: Tipo 21 de agosto.	Fecha: Actividad 1 (lunes 28 de febrero y jueves 3 de marzo).
Componente Pedagógico Didáctico: Creatividad en la acción motriz.	Eje: Competencia motriz
Aprendizaje Esperado: Propone distintas formas de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física.	
Intención Didáctica: Se impulsan acciones de prevención, autocuidado	Pautas de Evaluación:

<p>y preservación de la salud, al propiciar que los alumnos diseñen y participen situaciones lúdicas, recreativas y cooperativas que les permitan comprender el valor y beneficios de la alimentación como parte de los hábitos y estilos de vida que han de adquirir a lo largo de su vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica con claridad los conceptos básicos de la alimentación. • Diseñar y pone en práctica su conocimiento durante el taller. • Se esfuerza por compartir información o experiencias que enriquecen el tema. • Reconoce el tema de la alimentación como un elemento relevante.
<p>Actividades con las que realizará las Evaluaciones: Al realizar el taller.</p>	
<p>Estrategias Didácticas:</p> <p>Taller recreativo</p>	<p>Recursos Didácticos:</p> <p>Carteles Platos de unicel Hojas Pinturas Recortes Colores Resistol Tijeras</p>
<p>Estilos de Enseñanza a utilizar</p> <ul style="list-style-type: none"> -Asignación de tareas -Enseñanza recíproca -Resolución de problemas 	<p>Acciones con las que promoverá la participación de los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuestionándolo acerca de la actividad. -Tomando en cuenta sus propuestas. -La felicitación con palabras motivadoras cuando corrijan y/o se motiven entre ellos.
<p>Observaciones: Las actividades propuestas se realizarán de acuerdo a los protocolos sanitarios en la escuela y en dado caso se realizarán adecuaciones para poder llevarla a cabo.</p>	
<p style="text-align: center;">Desglose Didáctico</p>	

Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno comparta conocimientos sobre la alimentación y explore mediante el taller otra forma de aprender jugando y sepa usarlo en la vida diaria.

Actividades o Tareas de la Sesión 1	<p>Inicio Realizare una exposición en el área de la cancha dirigida a los alumnos en el cual se abordarán temas acerca de la alimentación basada en el plato del buen comer y la jarra del buen beber.</p> <p>Desarrollo Para fortalecer el tema formaremos un taller en el cual su participación será en parejas el cual será elaborar de menús saludables dependiendo (desayuno, comida o cena), haciendo uso de materiales como cartón, pinturas, pinceles, plumones, Resistol, hojas y recortes. para darlos a conocer lo vamos a exponer y analizar para saber si es saludable</p> <p>Cierre Como conclusión se seleccionarán algunos alumnos para participar presentando su menú e identificar los en que grupo pertenecen sus alimentos, combinaciones y porciones basado en el semáforo alimenticio.</p>
Observaciones	<p>Las actividades propuestas se realizarán de acuerdo a los protocolos sanitarios en la escuela y en dado caso se realizarán adecuaciones para poder llevarla a cabo.</p>

Planeación de la actividad 1.



Material realizado para la clase.



Alumnos grupo 1 son su menú saludable terminado.



Alumnos grupo 2 con su menú saludable terminado.

NIVEL EDUCATIVO	APRENDIZAJE ESPERADO	(Aprendizaje Esperado) Que el alumno comparta conocimientos sobre la alimentación y explore mediante el taller otra forma de aprender jugando y sepa usarlo en la vida diaria.				VALORES DE DISCIPLINA	CALIFICACIÓN														
		6° Grado																			
PRIMARIA	6° Grado					A-Escucha y sigue instrucciones B-Capaz de esperar su turno C-Resuelve conflictos D-Comparte el material															
NIVELES DE DESEMPEÑO		SUGERENCIA 1	SUGERENCIA 2	SUGERENCIA 3	SUGERENCIA 4			-Nivel IV: SOBRESALIENTE -Nivel III: SATISFACTORIO -Nivel II: SUFICIENTE -Nivel I: EN PROCESO													
-Nivel IV: SOBRESALIENTE : Argumenta y demuestra el conocimiento eficiente y eficaz. -Nivel III: SATISFACTORIO: Domina y ejemplifica el conocimiento, con corrección del maestro (a) -Nivel II: SUFICIENTE: Realiza las actividades y juegos con carencias del conocimiento y habilidades. -Nivel I: EN PROCESO: Muestra limitaciones en el conocimiento, situaciones motrices y actitudes.																					
	1- El alumno logra identificar con claridad los conceptos básicos (alimento, alimentación, características, nutrición, nutrimentos, etc.).	2- El alumno se encuentra motivado por diseñar y poner en práctica su conocimiento durante el taller.	3- El alumno se esfuerza por compartir información o experiencias que enriquecen el tema.	4-El alumno reconoce el tema de la alimentación como un elemento relevante dentro de la educación para resolver situaciones reales en su contexto.																	
NOMBRE DE LOS ALUMNOS	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	A	B	C	D	
1 ACOSTA RODRIGUEZ EMILY ROMINA		x				x				x				x							7
2 AGUILERA PEREZ RAMSES ISRAEL		x					x				x					x					9
3 ALVEAR NAVA CAMILA		x					x				x					x					8
4 AREVALO LOREDO FRANKLIN MARIANO		x						x				x					x				8
5 AYALA ORTIZ KARLA JOLETTE																					/
6 BARCENAS ESPINOSA																					/

Anexo 10 Actividad 2: “El día de la actividad física saldable”



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
CICLO ESCOLAR 2021-2022



SECUENCIA DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

Nivel: primaria **Modalidad:** presencial

Nombre del Docente: Karla Berenice Cervantes Godínez	Grado: 6°to
Escuela: Tipo 21 de agosto.	Fecha: Sesión 2 (lunes 14-jueves 17 marzo).
Componente Pedagógico Didáctico: Creatividad en la acción motriz.	Eje: c Competencia motriz
Aprendizaje Esperado: Propone distintas formas de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física.	
Intención Didáctica: El alumno podrá aprueba su situación motriz mediante una activación física colectiva con el fin de promover el cuidado de la salud que les permitan comprender el valor y beneficios de la práctica sistemática e intencionada de la actividad física, como parte de los hábitos y estilos de vida que han de adquirir a lo largo de su vida.	Pautas de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> • logra identificar y comprender los aspectos de la actividad física. • El alumno se interesa y muestra gusto al practicar actividad física. • El alumno incrementa su interacción con sus compañeros. • Diseña y participa en diferentes tareas motrices o actividades.
Actividades con las que realizará las Evaluaciones: Durante la realización de la actividad física.	
Estrategias Didácticas: Activación física	Recursos Didácticos: Bastones individuales.
Estilos de Enseñanza a utilizar -Enseñanza recíproca	Acciones con las que promoverá la participación de los alumnos: -Cuestionándolo acerca de la actividad e impulsarlo a que proponga distintas formas de ejecución. -Tomando en cuenta sus propuestas. -La felicitación con palabras motivadoras cuando corrijan y/o se motiven entre ellos.

Observaciones:

Las actividades propuestas se realizarán de acuerdo a los protocolos sanitarios en la escuela y en dado caso se realizarán adecuaciones para poder llevarla cabo.

Desglose Didáctico

Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno proponga distintas formas de interacción durante la activación física, así como promueva la práctica y gusto con sus compañeros o comunidad escolar.

Actividades o Tareas de la Sesión 2

Inicio: Para esta sesión los alumnos se ubicarán en un espacio por el área de la cancha, Se iniciará diciendo el propósito de la actividad, posteriormente se hará un calentamiento céfalo-caudal contando 8 tiempos en cada movimiento.

Desarrollo: se les entregara individualmente un bastón de madera, para realizar los movimientos, los cuales serán de madera gradual e irán aumentado de ritmo y dificultad , comenzamos trotando alrededor de nuestro bastón, con la punta del pie tocamos el bastón alternando los pies el movimiento es seguido y saltando, nos colocamos frente al bastón y saltamos hacia atrás y adelante con un solo pie (derecho e izquierdo), salto con los pies juntos (adelante -atrás), torciones de tren superior , pies abiertos y giramos el bastón va detrás del cuello, sentadilla estática con bastón detrás del cuello, sentadilla con salto mientras los brazos sostienen el bastón hacia enfrente, bastón en manos realizamos un salto y posición con de lagartija, piernas cerradas a la altura del hombro bastón en manos hacia enfrente y movimiento hacia los laterales como remo por ultimo marchamos usando nuestro bastón con movimientos de brazo arriba y abajo, piernas cerradas a la altura del cuello.

Cierre

Para ir dando cierre se les pedirá respiras tres veces profundamente, se formará un círculo en donde todos podamos retroalimentar la clase diciendo debilidades y fortalezas de los movimientos, además se les

	habla de la importancia de realizar actividad física y como interviene en la salud para evitar enfermedades.
Observaciones	Las actividades propuestas se realizarán de acuerdo a los protocolos sanitarios en la escuela y en dado caso se realizarán adecuaciones para poder llevarla a cabo.

Planeación actividad 2.



Grupo 1 realizando la actividad.



Grupo 2 realizando la actividad.



Cierre de la clase realizando una retroalimentación.

NIVEL EDUCATIVO	APRENDIZAJE ESPERADO	(Aprendizaje Esperado)				VALORES DE DISCIPLINA	calificación														
	6º Grado	Que el alumno proponga distintas formas de interacción durante la activación física, así como promueva la práctica y gusto con sus compañeros o comunidad escolar.																			
PRIMARIA						A- Escucha y sigue instrucciones B- Capaz de esperar su turno C- Resuelve conflictos D- Comparte el material -Nivel IV: SOBRESALIENTE -Nivel III: SATISFACTORIO -Nivel II: SUFICIENTE Realiza las actividades y juegos con carencias del conocimiento y habilidades. -Nivel I: EN PROCESO: Muestra limitaciones en el conocimiento, situaciones motrices y actitudes.															
NIVELES DE DESEMPEÑO																					
		SUGERENCIA 1	SUGERENCIA 2	SUGERENCIA 3	SUGERENCIA 4																
		1- El alumno logra identificar y comprender los aspectos relacionados a la actividad física.	2-El alumno se interesa y muestra gusto al practicar adecuadamente actividad física.	3- El alumno incrementa su interacción con sus compañeros al llevar a cabo la actividad.	4-El alumno diseña y participa en diferentes tareas motrices o actividades.																
NOMBRE DE LOS ALUMNOS	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	A	B	C	D	
1 ACOSTA RODRIGUEZ EMILY ROMINA			X				X			X						X					8
2 AGUILERA PEREZ RAMSES ISRAEL				X			X					X				X					9
3 ALVEAR NAVA CAMILA				X			X					X				X					8
4 AREVALO LOREDO FRANKLIN MARIANO				X			X					X				X					9
5 AYALA ORTIZ KARLA JOLETTE		X					X					X				X					8
6 BARCENAS ESPINOSA AXEL MIGUEL		X					X			X						X					7
7 BRAVO BRAVO MARIANA ABRIL				X			X					X				X					8

Anexo 11 Actividad 3: “Recorrido saludable”



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA



SECUENCIA DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

Nivel: primaria **Modalidad:** presencial

Nombre del Docente: Karla Berenice Cervantes Godínez	Grado: 6 ^{to}
Escuela: Tipo 21 de agosto.	Fecha: Sesión 3 (miércoles 23 y jueves 24 marzo)
Componente Pedagógico Didáctico: Creatividad en la acción motriz.	Eje: Competencia motriz
Aprendizaje Esperado: Propone distintas formas de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física.	
Intención Didáctica: Se impulsan acciones de prevención, autocuidado y preservación de la salud, al propiciar que los alumnos participen en situaciones lúdicas, de carácter cooperativo, como parte de los hábitos y estilos de vida que han de adquirir a lo largo de su vida.	Pautas de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> • Usa adecuadamente sus habilidades y actitudes durante la actividad. • Reconoce el vínculo que existe a partir del juego y su aprendizaje para prevenir y preservar el cuidado de la salud. • Identifica en que secciones de juego se promueve los hábitos de alimentación y actividad física. • Manifiesta interés al practicar y promover hábitos saludables con el entorno que los rodea.
Actividades con las que realizará las Evaluaciones: Al resolver el circuito de acción motriz.	
Estrategias Didácticas: Circuito de acción motriz	Recursos Didácticos: Aros Conos

	<p>Caja de huevo con papelitos de colores</p> <p>Pelotas de pingpong</p> <p>Vasos y platos de plástico</p>
<p>Estilos de Enseñanza a utilizar</p> <p>-Enseñanza recíproca</p> <p>-Resolución de problemas</p>	<p>Acciones con las que promoverá la participación de los alumnos:</p> <p>-Cuestionándolo acerca de la actividad e impulsarlo a que proponga distintas formas de ejecución.</p> <p>-Tomando en cuenta sus propuestas.</p> <p>-La felicitación con palabras motivadoras cuando corrijan y/o se motiven entre ellos.</p>
<p>Observaciones:</p> <p>Las actividades propuestas se realizarán de acuerdo a los protocolos sanitarios en la escuela y en dado caso se realizarán adecuaciones para poder llevarla cabo.</p>	
<p>Desglose Didáctico</p>	

Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno manifieste el uso de sus habilidades corporales fomentando hábitos de alimentación y actividad física en situaciones de juego y con ello sepa utilizar la en la vida diaria.

Actividades o Tareas de la Sesión 3	<p>inicio</p> <p>En esta sesión colocaremos un “circuito” en el cual emplearán actitudes y habilidades dentro de la actividad física de tal manera que vinculen aspectos a la alimentación.</p> <p>comenzaremos por realizar un calentamiento con desplazamientos donde empleen diferentes partes de cuerpo por el área de la cancha.</p> <p>Desarrolló</p> <p>Los alumnos estarán colocados en filas con integrantes equivalentes. Las estaciones del circuito serán los siguientes:</p> <p>1era armar una torre de plato y vasos arriba de un cono , 2 pasar los aros usando el movimientos de los pies alternados , 3 pasar en zigzag los conos,4 levantar con la punta de un pie los 5 conos que están acostados y 5 tomar una pelota y colocarse atrás de un aro de tal manera que al lanzar la pelota por en medio del aro de uno o dos votes para que caiga a la tapa de huevo que tienen división este tendrá papelitos de 3 colores de acuerdo al semáforo alimentico además de tener puntos verde =5, amarillo=3 y rojo =2 .</p> <p>Cierre</p> <p>Para analizar la actividad y reflexionar sobre la actividad nos sentaremos en circulo y se pedirán a los alumnos participar sobre sus debilidades y fortalezas que presentaron al enfrentarse al circuito y reconocer en que momentos se refuerza la alineación y la práctica a la actividad física esto con el fin de valorar las acciones que generaron dentro del circuito y que aprendizaje se obtuvo al realizarlo.</p>
Observaciones	<p>Las actividades propuestas se realizarán de acuerdo a los protocolos sanitarios en la escuela y en dado caso se realizarán adecuaciones para poder llevarla a cabo.</p>

Planeación actividad 3.



Muestras de las estaciones del circuito.



Alumnos trabajando en la primera estación construyendo su torre.



Muestra del proceso del circuito grupo 1.



Muestra del proceso del circuito grupo 2.

Anexo 12 Actividad 4:” Desafiando mis conocimientos”



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA



SECUENCIA DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

Nivel: primaria Modalidad: presencial

Nombre del Docente: Karla Berenice Cervantes Godínez	Grado: 6°to
Escuela: Tipo 21 de agosto.	Fecha: Sesión 4 (lunes 28 y jueves 31 de marzo)
Componente Pedagógico Didáctico: Creatividad en la acción motriz.	Eje: Competencia motriz
Aprendizaje Esperado: Propone distintas formas de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física.	
Intención Didáctica: Se impulsan acciones de prevención y preservación de la salud, al propiciar que los alumnos participen en una amplia gama de situaciones lúdicas, recreativo y cooperativo que les permitan comprender el valor y beneficios de la práctica de la actividad física, interaccionada con la alimentación como parte de los hábitos y estilos de vida que han de adquirir a lo largo de su vida.	Pautas de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> • Muestra motivada a seguir aprendiendo por el tema de hábitos saludables derivado el rally. • Se esfuerza por llevar hábitos de vida saludables. • Comprende que a partir del juego se logra un aprendizaje y a su vez ayuda a resolver situaciones de la vida diaria. • Consigue promocionar hábitos de vida saludable entorno a la alimentación y actividad física con su familia, amigos y comunidad escolar.
Actividades con las que realizará las Evaluaciones: Al resolver los diferentes desafíos del rally.	
Estrategias Didácticas: Rally	Recursos Didácticos: -Ruleta -Memorama -Lotería -adivina quien -Gatito

	-sopa de letras y crucigrama
Estilos de Enseñanza a utilizar -Descubrimiento guiado -Asignación de tareas -Resolución de problemas	Acciones con las que promoverá la participación de los alumnos: -Cuestionándolo acerca de la actividad e impulsarlo a que proponga distintas formas de ejecución. -Tomando en cuenta sus propuestas. -La felicitación con palabras motivadoras cuando corrijan y/o se motiven entre ellos.
Observaciones: Las actividades propuestas se realizarán de acuerdo a los protocolos sanitarios en la escuela y en dado caso se realizarán adecuaciones para poder llevarla a cabo.	
Desglose Didáctico	

Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno reconozca los beneficios de la actividad física y la alimentación utilizando su conocimiento por medio de la estrategia rally y sepa resolver situaciones de la vida diaria.

Actividades o Tareas de la Sesión 4	<p>Inicio</p> <p>Se ubicarán los diferentes desafíos por el espacio de la cancha techada, para dar inicio se les explicara de que constara cada desafío y el material que usara para resolverlo. Así como también se les asignara la actividad y el tiempo que tendrán para llevarlo a cabo.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Durante los 5 minutos que se les proporciono por actividad el alumno junto con su equipo o pareja tendrá que resolverlo, una vez ves que termine el tiempo podrán pasar realizar la rotación para pasar a otro juego.</p> <p>Cierre</p> <p>Una vez pasando por las 6 actividades desafiantes enfocadas al fomento de hábitos saludables, se realizará una retroalimentación en la cual se abordarán temas de la clase como que aprendieron, debilidades y fortalezas que presentaron al relazar los desafíos.</p> <p>Posteriormente para finalizar se le hará entrega de una autoevaluación.</p>
--	---

Planeación actividad 4.



Alumnos jugando Memorama.





Alumnos jugando con la ruleta.



Alumnas disfrutando de adivina quién.



Alumnos jugado gatito.



Alumnos jugando a la lotería.



Alumnos contestando la sopa de letras y crucigrama.

NIVEL EDUCATIVO PRIMARIA NIVELES DE DESEMPEÑO	APRENDIZAJE ESPERADO 6º Grado	(Aprendizaje Esperado) Que el alumno reconozca los beneficios de la actividad física y la alimentación utilizando su conocimiento por medio de la estrategia rally y sepa resolver situaciones de la vida diaria.				VALORES DE DISCIPLINA A-Escucha y sigue instrucciones B-Capaz de esperar su turno C-Resuelve conflictos D-Comparte el material	CALIFICACION
- Nivel IV: SOBRESALIENTE : Argumenta y demuestra el conocimiento eficiente y eficaz. - Nivel III: SATISFACTORIO: Domina y ejemplifica el conocimiento, con corrección del maestro (a) - Nivel II: SUFICIENTE: Realiza las actividades y juegos con carencias del conocimiento y habilidades. - Nivel I: EN PROCESO: Muestra limitaciones en el conocimiento,	SUGERENCIA 1	SUGERENCIA 2	SUGERENCIA 3	SUGERENCIA 4	- Nivel IV: SOBRESALIENTE - Nivel III: SATISFACTORIO - Nivel II: SUFICIENTE - Nivel I: EN PROCESO		
	1- El alumno se muestra motivado a seguir aprendiendo	2- El alumno se esfuerza por llevar hábitos de vida	3- El alumno comprende que a partir del juego se logra un	4-El alumno consigue promocionar hábitos de vida			

situaciones motrices y actitudes.		por el tema de hábitos saludables derivado el rally.				saludables para mejorar su estilo de vida.				aprendizaje y a su vez ayuda a resolver situaciones de la vida diaria.				saludable entorno a la alimentación y actividad física con su familia, amigos y comunidad escolar.								
NOMBRE DE LOS ALUMNOS		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	A	B	C	D	
1	ACOSTA RODRIGUEZ EMILY ROMINA				x				x				x				x					10
2	AGUILERA PEREZ RAMSES ISRAEL				x				x				x				x					10
3	ALVEAR NAVA CAMILA				x			x					x				x					9
4	AREVALO LOREDO FRANKLIN MARIANO				x				x				x				x					10
5	AYALA ORTIZ KARLA JOLETTE				x			x					x				x					9
6	BARCENAS ESPINOSA AXEL MIGUEL																					/
7	BRAVO BRAVO MARIANA ABRIL				x				x				x				x					10
8	BRAVO BRAVO SANTIAGO				x			x					x				x					9
9	CHAVEZ MARTINEZ CAMILA YOSELIN																					/
10	COLUNGA SANCHEZ MEREDITH ZOE				x				x				x				x					10
11	DEL TORO REYES HUMBERTO MATEO				x			x					x				x					9
12	ESCOBAR GARCIA OMAR FARID				x				x				x				x					10
13	FISCAL LOPEZ MAYRIN GRISEL				x				x				x				x					10
14	FLORES AZUA CHRISTOPHER ELIAS				x			x					x				x					9
15	GARCIA MARTINEZ				x				x				x				x					10

"Desafiando mis conocimientos"



■ sugerencia 1 ■ sugerencia 2 ■ sugerencia 3 ■ sugerencia 4

Gráfica de los resultados de la actividad 4.

AUTOEVALUACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA.

ALIMENTACION	Logrado	Suficiente	Con dificultades
Soy capaz de recordar los conceptos acerca de la alimentación.			
Soy capaz de identificar las partes, cantidades y alimentos del plato del buen comer			
Soy capaz de identificar el contenido y las proporciones de la jarra del buen beber.			
Aplico en mi vida diaria la estrategia del semáforo alimenticio.			
Demuestro interés acerca de seguir aprendiendo acerca de la alimentación.			
Logro comprender lo importante que es tener y aplicar el hábito de la alimentación como medio de prevención a enfermedades.			
Soy capaz de seguir promoviendo el buen hábito de llevar salud alimentaria con mi familia y con la sociedad.			

ACTIVIDAD FÍSICA	Logrado	suficiente	Con dificultades
Logro entender la importancia de realizar actividad física.			
Logro recordar los días y los minutos que es recomendado realizar actividad física.			
Recuerdo y tengo claro cuáles son las actividades físicas que puedo realizar cotidianamente.			
Demuestro interés por seguir aprendiendo temas acerca de la actividad física.			
Analizo y reflexiono como influye la actividad física como medio de prevención y cuidado a la salud.			
Puedo aplicar y promover el hábito de realizar actividad física.			

	Logrado	suficiente	Con dificultades
Las actividades propuestas en educación física estuvieron.			
Identifico en que partes de la actividades y juegos se implementaron los hábitos de vida saludable en cuanto alimentación y actividad física.			
Estoy de acuerdo que la promoción de hábitos de vida saludable se abordó desde la clase de educación física.			
Comprendo como los hábitos de alimentación y actividad física ayudan a prevenir y a resolver situaciones de la vida diaria.			
Considero que mi conocimiento ha aumentado en la clase de educación física entorno a la promoción de hábitos de alimentación y actividad física.			

Formato de autoevaluación



Gráficas de los resultados de la autoevaluación.

Anexo 13 Valores de generales de diciplina

Valores de diciplina



Gráfica de los resultados más sobresalientes los valores de diciplina.