



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

TITULO: "Favorecer la condición física y la salud a través de la asignatura de educación física mediante juegos pre deportivos en un grupo de tercer grado de educación primaria"

---

AUTOR: Juan Pablo Flores Piña

---

FECHA: 7/22/2022

---

PALABRAS CLAVE: Condición, Deporte, Iniciación, Salud, Favorecer

**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**

**“FAVORECER LA CONDICION FISICA Y LA SALUD A TRAVÉS DE LA  
ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA MEDIANTE JUEGOS  
PREDEPORTIVOS EN UN GRUPO DE TERCER GRADO DE EDUCACION  
PRIMARIA ”**

**INFORME DE PRACTICAS PROFESIONALES**

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

**PRESENTA:**

**JUAN PABLO FLORES PIÑA**

**ASESOR (A):**

**MTRO. DIOBEL VALDEZ DEL 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 Juan Pablo Flores Piña  
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la  
utilización de la obra Titulada:

**"FAVORECER LA CONDICION FISICA Y LA SALUD ATRAVES DE LA ASIGNATURA DE  
EDUCACION FISICA MEDIANTE JUEGOS PREDEPORTIVOS EN UN GRUPO DE TERCER GRADO  
DE EDUCACION 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.

*Juan Pablo Flores Piña*  
**Juan Pablo Flores Piña**

---

Nombre y Firma  
AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



OFICIO NÚM: BECENE-DSA-DT-PO-01-07  
REVISIÓN 9  
DIRECCIÓN: Administrativa  
ASUNTO: Dictamen Aprobatorio

San Luis Potosí, S.L.P.; a 28 de Junio 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): FLORES PIÑA JUAN PABLO

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:

"FAVORECER LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD ATRAVÉS DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA MEDIANTE JUEGOS PREDEPORTIVOS EN UN GRUPO DE TERCER GRADO DE EDUCACIÓN 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 de obtener el Título de Licenciado(a) en Educación Física

## ATENTAMENTE

DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS



MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR  
BENEMÉRITA Y CENTENARIA  
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

ENCARGADA DE TITULACIÓN

ASESOR(A) DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. MARTHA IBÁÑEZ CRUZ

MTRO. DIOBEL VALDES DEL CASTILLO

# **Agradecimientos**

## **Esperanza Piña Gomez**

Primeramente quisiera agradecer a mi madre, Esperanza Piña Gomez, que, no solamente desde el principio que comencé mis estudios para mi formación docente en la escuela normal del estado me ha estado apoyando, si no desde comencé mis primeros estudios en el preescolar, pasando por la primaria, secundaria y preparatoria para finalmente la universidad, siempre conté con su apoyo incondicional y es por ella que he llegado hasta donde hoy estoy, sin su apoyo, conocimientos y consejos hubiera sido muy difícil poder llegar a este final del camino, este logro es todo para ella y siempre estaré agradecido. Te quiero mucho mamá.

## **Juan Pablo Flores Martinez**

En segunda, quiero agradecer a mi padre, por el apoyo a lo largo de mi vida escolar desde preescolar hasta ahora terminando mis estudios como docente en formación, quiero agradecer todo el apoyo que me ha dado, como en lo emocional, hasta en lo económico, puedo decir que siempre estuvo conmigo en todos los buenos y en los malos momentos, siempre estaré agradecido . Te quiero mucho papá.

En otras menciones, quiero agradecer primordialmente a todos mis maestros de la escuela normal del estado que sin conocimiento y aprendizajes, no hubiera llegado hasta esta instancia,de igual forma al maestro Diobel Valdez del castillo, que fue el que me dio conocimiento y ayudó a realizar el presente documento. También a mis familiares, mis tías, Maria Elena e Irma, donde me apoyaron dándome motivación y apoyo incondicional y mi hermana Miriam dándome consejos y apoyo para poder estar donde estoy ahora. Por último y no menos importante, agradecer a mis compañeros y amigos de clase,especialmente a Oscar Guadalupe, que fue de sumamente apoyo para poder lograr mis metas con sus consejos y motivaciones en todo momento, estando conmigo en toda ocasión.

# ÍNDICE

<b>I.INTRODUCCIÓN</b>	<b>5</b>
<b>II. PLAN DE ACCIÓN</b>	<b>8</b>
2.1 Diagnóstico Y Contexto de la Escuela.	8
2.2 Descripción de la Problemática.	11
2.3 Propósitos del Plan de Acción.	16
2.4 Argumentación del Plan de Acción	17
2.5 Planeación de Acciones Y Estrategias	19
2.6 Interacciones que se Realizaron con los Alumnos	20
2.7 Referentes Teóricos Y Metodológicos.	21
<b>III. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA</b>	<b>23</b>
Test de Cooper	28
Carreras por Conos	29
Pelota al Rey	31
Pase 10	35
El Torito	37
Gallos Y Gallinas	40
Gato Básquet	43
Enumerados	45
Los Tiburones	48
Carreras	51
<b>IV- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>54</b>

<b>Bibliografía</b>	<b>56</b>
<b>VI-ANEXOS</b>	<b>58</b>
<b>Anexo 2. Planeación de las secuencias didácticas</b>	<b>59</b>

## I.INTRODUCCIÓN

Para iniciar este documento hablaremos del lugar donde se realizaron las prácticas profesionales, las cuales fueron realizadas en la escuela primaria Rafael Ramírez

El grupo que se fue asignado en la escuela de prácticas Rafael Ramírez, es el grupo de 3° año grupo “A”. El grupo cuenta con 26 alumnos, que está integrado por 14 hombres y 12 mujeres. Debido a la pandemia el ciclo escolar está siendo de manera híbrida, donde la mitad del grupo va unos días y la otra mitad el resto de los días y los alumnos que no asisten a clase están de manera virtual y en educación física los alumnos se conectan por la tarde.

Debido a la pandemia del covid-19 que nos ha afectado a todo mundo, las clases pasaron de ser presenciales a ser de forma virtual como ya sabemos, y esto ocasionó que muchos alumnos, debido a su bajo recursos u otra situación, no podrían conectarse a la clase de educación física, ni a ninguna otra clase y esto provocó que los alumnos, aparte de que no vieran las propuestas didácticas de las clases de educación física, también provocó que muchos alumnos no realizaron alguna actividad física o deporte.

Esto también se debió a que durante la pandemia no se podía realizar actividades al aire libre y tampoco había lugares abiertos donde se podrían realizar actividades físicas para que los alumnos no perdieran su condición física y pudieran seguir activos. Es por ello que se trabajara con el tema de estudio en el cual será **“Favorecer la condición física y la salud a través de la educación física por medio de los juegos predeportivos”**.

Me interesó trabajar en este tema ya que Muchos de los alumnos llegaron con un bajo rendimiento y una baja condición física y esto es algo que me llamó mucho la atención y creo que puede ser algo preocupante para ellos, es por esto que se hablará de cómo favorecer la condición física mediante la clase de educación física.



Personalmente, me interesa y me gusta mucho el deporte y creo que es muy importante que se implemente desde la edad temprana, ayuda tanto en la integración social, mejora la disciplina desde muy pequeños y sobre todo tienen una vida saludable desde pequeños. Sería satisfactorio saber que muchos de los alumnos se interesaron en practicar deporte o muestran interés en intentarlo gracias a este trabajo.

Otro de los problemas que se plantean en este documento, muchos niños a esta edad de entre los ocho y diez años no tienen una alimentación balanceada, muchos comen comida chatarra, que no está mal, pero se debe balancear comiendo adecuadamente la mayoría del día y por ello, quiero hacerles llegar que si tienen mucha actividad física, que puede ser actividades de su agrado como por ejemplo practicar algún deporte que les llame la atención o ya les guste, pueden tener una vida más saludable y a la larga no tener ninguna enfermedad y también prevenir la obesidad.

#### Objetivo general

Que los alumnos conozcan los fundamentos básicos de cada una de las técnicas de los deportes vistos en la sesión de clase (fútbol, básquetbol,, balonmano y atletismo), así como también al final de la sesión los alumnos tengan un mejoramiento en su rendimiento físico.

#### •Objetivos específicos

- Que el alumno tenga conocimiento de que son y para qué sirven los juegos predeportivos y cómo les ayuda en su vida cotidiana
- Se verán en las sesiones los deportes en conjunto, es por ello que se buscará trabajar en equipo mediante los juegos predeportivos.

#### Competencias genéricas

Por esto tomamos como estrategia la realización de los juegos pre deportivos, esto para que los alumnos tengan un mayor interés sobre los deportes y puedan ver más a fondo de qué trata cada uno de los deportes básicos (fútbol, básquetbol,

balonmano y atletismo). Esto con la finalidad, de que, a largo plazo los alumnos realicen de manera consistente una actividad física como deporte, esto para ayudarles en su rendimiento físico y en su salud y no tener alguna enfermedad a futuro.

### Competencias específicas

Ese tema me ayudará en el rendimiento de las clases que tendré durante mi jornada de prácticas, para que los alumnos tengan una mejoría puedan realizar las actividades de mejor manera, eso les ayudará también a ellos a largo plazo, para ir mejorando en sus capacidades físicas motrices. También, como lo mencione anteriormente, esto puede ser de ayuda para que los alumnos sigan teniendo un buen rendimiento en clase y durante su vida cotidiana poder llevar a cabo una vida plena y saludable sin ningún problema que esto le pueda ocasionar el no estar activamente trabajando su cuerpo.

En este documento veremos sobre el análisis general del tema del cual se trata el informe de prácticas profesionales expuesto, donde se verán los propósitos generales y específicos, por qué se llegó a hablar del tema y cuáles fueron las razones y cuál fue el camino por el cual se requiere trabajar con el grupo del mismo. Se hablará más a fondo del grupo con el cual estaré trabajando durante mis jornadas de prácticas, como se comportan, las dificultades que tienen, las aptitudes, cómo se desenvuelven en la clase, su actitud, sus capacidades físicas y si requieren de mayor atención de lo normal. Cuales fueron los referentes teóricos utilizados para la guía de la problemática y de cómo abordarla.

También se relatan las actividades que se realizaron durante la jornada de prácticas en la escuela primaria con el grupo foco, como se desarrollaron, como se evaluaron y el desempeño del grupo y finalmente los anexos tomados para las evidencias de las secuencias didácticas.

## II. PLAN DE ACCIÓN

### 2.1 Diagnóstico Y Contexto de la Escuela.

Para poder trabajar con el tema seleccionado, se han realizado algunas preguntas centrales y de apoyo, para tener una mayor idea de los temas que se estarán trabajando durante este documento. Las preguntas son las siguientes:

¿Qué es la condición física?

¿Qué es la salud en el deporte?

¿Qué son los juegos predeportivos?

¿Cómo ayuda la educación física en la salud?

¿Cómo ayuda la educación física en la condición física?

Hablaremos del lugar de trabajo donde estaremos realizando las actividades que es la escuela primaria Rafael Ramírez, analizaremos el contexto interno y externo, y de cómo está conformada toda la escuela con maestros y alumnos. También de cómo estaré trabajando con los alumnos y cuál es mi misión y visión para este trabajo, también cuáles son las herramientas con las que estaré contando para poder trabajar en el tema de mi documento, así como los autores con los que me estaré apoyando para abarcar los temas y tener una mejor información, así como tener un conocimiento más amplio para obtener mejores resultados.

La escuela primaria Rafael Ramírez que se encuentra en la calle Plutarco Elías Calles, INFONAVIT San Antonio, 78436 Soledad de Graciano Sánchez, S.L.P. La zona de la escuela es una tipo de población rural y urbana. Tiene un horario de 8:00 de la mañana a 12:50 de la tarde.

Enfrente de ella se encuentra el seguro popular san Antonio de soledad, en la parte atrás se encuentra la capilla de San Antonio y mayormente está rodeada de

casas. En la parte de atrás de la escuela se encuentra la unidad deportiva San Antonio donde los alumnos fuera de clase realizan actividades deportivas como hacer ejercicio, jugar fútbol, basquetbol, etc... En cuanto al interior de la escuela, cuenta con 18 salones por cada grupo (A.B Y C) donde en cada grupo hay entre 30 y 35 alumnos aproximadamente

También cuenta con dos canchas techadas, una más grande que es la principal y cuenta con figuras en el piso para las clases de educación física y con cancha de basquetbol y la otra a un costado más pequeña solo marcar el contorno con pintura, otra cancha pequeña de básquet en medio de las aulas, por la parte de atrás de la escuela se encuentra un campo grande de tierra y pasto con porterías de fútbol, pero ya no se utilizan y ahora se utiliza solo para el estacionamiento de los carros de los maestros. La banqueta que se encuentra afuera de los salones todos cuenta con una rampa para personas discapacitadas. (Anexo 1)

En relación a la problemática de este tema, a las afueras de la escuela se encuentran algunos puestos donde venden comida que no puede ser favorable para la salud de los niños (comida chatarra) es un punto a tomar en cuenta para los objetivos que se requieren alcanzar en este documento.

En la escuela se ponen los padres de familia en el receso para vender comida con unas mesas en la cancha techada principal, aquí también es importante resaltar que la comida que venden no es muy beneficiosa para los alumnos, debido a que se vende muchos dulces, papas o comida chatarra, esto en definitiva no se puede cambiar, pero sí es importante que los alumnos sepan qué comida les puede ayudar con su salud y cuáles no.

A continuación nos centraremos en el diagnóstico realizado en los alumnos de 3° grupo "A", donde partiremos desde cual es el motivo por el cual se estará trabajando este documento en el tema del mismo. De acuerdo a las preguntas que realice a los alumnos de 3° año, la mayor parte de los alumnos realiza alguna actividad física mínimo 3 días a la semana, ellos tienen un aprendizaje de lo que es la salud muy básico, pusieron algunos que para ellos la salud es no estar

enfermos, hacer ejercicio y comer bien, pero tienen conciencia de que el deporte y la clase de educación física son importantes para la salud. Aunque los alumnos hacen deporte, no tienen una buena alimentación y tampoco una alimentación balanceada, pero no padecen de alguna enfermedad ni tampoco de ninguna discapacidad o algo que les impida a realizar trabajo físico.

Es en la etapa de educación Infantil y en la de Primaria, cuando el niño va adquiriendo hábitos, actitudes, destrezas y valores, incidiendo en la formación de estilos de vida saludables. En la educación, para la salud, a través de los hábitos y actitudes saludables, el alumno podrá adquirir comportamientos sanos siendo importante también nuestras actitudes y hábitos como docentes.

Se realizó la actividad a el grupo de 3<sup>o</sup>A, aplique el juego pre- deportivo del deporte de atletismo, mi grupo está dividido en 2 partes, la primera parte la realice el día jueves con un total de 11 alumnos, ellos realizaron la actividad 3 veces, la primera se les complicó ya que no habían entendido muy bien, pero las dos siguientes lo hicieron muy bien y de manera correcta, la segunda parte de mi grupo lo tuve el día lunes, con un total de 10 alumnos ellos, como el grupo anterior, realizaron la actividad 3 veces, pero ninguna de ellas la realizaron correctamente ( solo 4 o 3 alumnos pudieron realizarlo de manera correcta).

A primera impresión y conversando con mi maestra me comento que esto puede suceder que los alumnos del segundo grupo pueden ser un poco más distraídos que los del primero y por esta razón es que tardaron más en entender la actividad.

En términos generales al finalizar la actividad les hice la pregunta de si sabían que eran los juegos pre- deportivo, pero ninguno supo con exactitud el significado, después les dije que me dijeran lo primero que se les viniera a la mente al escuchar juegos pre-deportivos, la mayoría me dijo que eran juegos de deporte, otros me comentaron que juegos que se repetían y otros juegos de velocidad, les comente de que se trataban los juegos pre-deportivos y al finalizar todos me dijeron que si les gusto la actividad y si les gustaría que les siguiera poniendo este tipo de actividades. Aquí ambos grupos contestaron casi similarmente y ambos

grupos tienen los mismos conocimientos o las mismas primeras impresiones de lo que son los juegos pre-deportivos.

Decir que el deporte contiene en sí mismo un importante conjunto de valores, tanto sociales como personales, y que revierten en beneficio de nosotros como maestros, no parece que sea una aportación novedosa, puesto que varios autores publicaron el valor del deporte como formador del carácter. Arnold (1991) nos recuerda la creencia tradicional de que a través de la participación en juegos y deportes surgen cualidades tan admirables como lealtad, cooperación, valor, resolución, fuerza de voluntad, dominio de sí mismo, resistencia, perseverancia o determinación.

## **2.2 Descripción de la Problemática.**

Debido a la pandemia, causó que los alumnos dejarán de tener su clase de educación física de manera en la que los alumnos pudieran tener una mejor experiencia, ya que había muchos alumnos que no tenían la posibilidad de conectarse a la clase, aunque la maestra les decía a esos alumnos que podían mandar su evidencia de forma con fotos o video, es diferente el entusiasmo que cuando los alumnos salían al patio en su escuela.

Esto ocasionó que muchos alumnos dejaran de realizar actividad física, esto también debido a que por la pandemia era imposible salir de sus casas y no había lugares deportivos o donde ellos pudieran realizar alguna actividad física.

Por ende, los alumnos de 3 ° año grupo "A" al regresar a clases presenciales su condición física era baja, ya que los alumnos regresaban con menos capacidad para realizar una actividad física. Dentro de las clases los alumnos al realizar las actividades se fatigaba demasiado rápido y se les dificultaba terminar o simplemente realizar las actividades.

Para tener una mejor idea de lo que se busca trabajar hablaremos de lo que es la condición física que Según Álvarez de Villar (1987) define la condición física los

componentes que posee todo individuo y que le orientan y clasifican para la realización de una determinada actividad deportiva: condición anatómica, condición fisiológica, condición motora y nerviosa.

Pero antes de adentrarnos en la condición física, primero es necesario hacer una distinción entre diferentes conceptos:

- | **Capacidad física:** los atributos que contribuyen a la eficacia de las tareas motrices (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad).
- | **Condición física:** el grado de desarrollo que tiene la persona de las capacidades físicas básicas y cualidades motrices (coordinación y equilibrio).
- | **Forma física:** indica el nivel de potencialidad de las capacidades físicas o condicionales.
- | **Preparación física:** nos referimos a las acciones que se realizan para alcanzar el nivel físico o condicional que permita realizar movimientos o tareas con una finalidad determinada.

Los anteriores conceptos son fundamentales ya que son parte y van de la mano de la condición física, que es importante saber para poder trabajar con los alumnos y en el presente trabajo.

Es fundamental que la condición física durante la etapa educativa sienta las bases de futuros hábitos saludables. Siempre favoreciendo un desarrollo completo y adecuado, evitando lesiones de cualquier origen.

A estas edades hay que centrarse primero en lograr un trabajo de base, técnico-coordinativo y multilateral. Puesto que serán los cimientos sobre los que asentar futuros trabajos de otra índole, y sobre todo, porque a determinadas edades, se dificulta la adquisición de algunas habilidades.

Para trabajos más intensos pero sin ninguna dificultad motriz hay más tiempo para su potenciación. Además evitaremos lesiones y aburrimiento prematuro (aspectos cualitativos contra cuantitativos).

Hay que proponer actividades que el alumno en su vida adulta pueda y sepa realizar. Porque si con los sedentarios se puede pasar a activos.

Hay un riesgo entre aquellos “deportistas” jóvenes que luego suelen acabar dejando la modalidad que practican.

También, en cuanto a su alimentación no es tan balanceada como debería de ser. Ya que muchos comen más comida que no es saludable que la que si les da beneficio, sabiendo que con una alimentación bien balanceada puede tener ambas, ya que uno de cada 20 niñas y niños menores de cinco años y uno de cada uno entre los seis y 19 años padece sobrepeso u obesidad. Esto coloca a México entre los primeros lugares en obesidad infantil a nivel mundial.

.Es cierto que tras una encuesta que realicé, muchos respondieron que si comen sanamente, pero es en la escuela cuando observó que si comen muchas cosas no saludables. También se puede percibir en las actividades que los alumnos se cansan muy rápidamente, esto también se debe de buscar cual es el problema de este caso.

Aunque el deporte viene formando parte de la educación y la cultura de la humanidad desde los tiempos más remotos, a lo largo de la historia ha pasado por diferentes vicisitudes, disfrutado de unas épocas de avance, en las cuales se ha dado tanta importancia a la formación del cuerpo como a la del espíritu, en las últimas décadas el deporte ha dejado de constituir un mero espectáculo de divertimento para ser considerado, nuevamente, como una excelente herramienta para la educación integral de las personas.

Así, viene resaltándose su valor formativo desde los primeros días de nacimiento del individuo, favoreciendo su desarrollo motor y psicomotor, pasando por el



proceso de socialización del período dedicado al deporte y actividad física en el medio escolar siguiendo con la práctica física y deportiva a lo largo de la juventud y madurez, unas veces como medio de relajación del estrés cotidiano, otras como complemento de ocio; hasta ser considerado útil, finalmente, como medio de estimulación del ánimo de vida y de activación psicosocial en la vejez, sin olvidar otros muchos beneficios para la salud física

Me gustaría que todos los alumnos se interesen por el deporte para que así tengan una vida saludable y una mejor condición física desde muy temprana edad y dejarles una enseñanza de lo importante que es tanto el deporte como la clase de educación física para la salud.

Y para esto se debe de ver desde muy temprana edad para que tengan mayor conocimiento y también se pueden prevenir muchas enfermedades en ellos. Cuando habla sobre la importancia del juego, visto como estrategia pedagógica bien planificado, para desarrollar objetivos de educación física, de esta manera se desarrolla en los niños una actitud de participación autónoma en el desarrollo de sus capacidades ludo socio motrices, de igual manera los juegos pre deportivos sirven de herramienta para la enseñanza de cualquier deporte en específico, debido a su gran adaptabilidad en cualquier ámbito pues se necesita, solo las ganas de trabajar con disciplina y motivación al logro para salir de la monotonía y alcanzar el éxito buscado en todos los deportes. Velázquez M. (2003).

Sabiendo ya el diagnóstico de la escuela primaria Rafael Ramírez y más específico del grupo de 3° año grupo "A", para empezar son la mayoría los alumnos que realizan actividades físicas diarias fuera de la escuela, se puede decir que la mitad de los alumnos que realizan actividades fuera de la escuela ya sea en su casa o en algún lugar como son canchas o unidades deportivas, pero son pocos los que no lo hacen.

Falta especificar si es por falta de tiempo, no pueden llevarlos a algún lugar donde puedan practicar algún deporte o si simplemente no les llama la atención a los alumnos.

Blázquez Sánchez (1992), plantea que la iniciación deportiva es un proceso ceremonial que indica que las personas adquieren una nueva posición o una nueva pertenencia a un grupo.

Los procesos de iniciación deben indicar, independientemente de los procesos de aprendizaje, que una persona determinada cumple ciertas exigencias ligadas a sus status o específicas de un grupo, y puede pues, responder a las expectativas correspondientes".

La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica, define la misma como el período en que el individuo empieza a aprender de forma específica la práctica de un deporte o conjunto de deportes; como el inicio de una acción pedagógica que teniendo en cuenta las características de la actividad de los niños y las niñas y los objetivos, va evolucionando hasta alcanzar el dominio de la especialidad.

Para Hernández Moreno, citado por Domingo Blázquez Sánchez (1992), la iniciación deportiva es "El proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional"., "Un individuo está iniciando en un deporte cuando, tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de un deporte, de manera tal que, además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones"

### **2.3 Propósitos del Plan de Acción.**

1- Mejorar la condición física de los alumnos a través de los juegos predeportivos.

2- Que los alumnos tengan un mayor conocimiento de los deportes básicos (fútbol, básquetbol, balonmano y atletismo) cuales son las reglas y técnicas básicas. Esto será mediante las actividades que se aplicarán mediante los juegos predeportivos.

3- El siguiente propósito será que al final de las jornadas de prácticas realizadas en el octavo semestre los alumnos se vayan con un mayor conocimiento de la importancia que es la educación física para la salud.

Realizando las actividades para poder dar un análisis de los propósitos establecidos, durante las sesiones se establecieron ciertas observaciones que se fueron dando durante las clases, se hicieron ciertos cambios para poder realizar mejor las actividades, esto para tener mejores resultados.

Se trabajó específicamente en las técnicas de los alumnos a la hora de realizar los juegos, como el lanzamiento, el bote de pelota y así también como atraparla, esto con la finalidad de que los alumnos fueran aprendiendo y mejorando cada vez más, como se mencionó anteriormente, para tener mejores resultados al final de la sesión.

Otra dificultad que se presentó y se trabajó fue la organización del grupo, ya que por momentos, en actividades donde se tenía que trabajar en equipo, hubo algunos problemas en organizarse y poder tener en cuenta el espacio de toda la cancha para poder esparcirse en ella, esto quiere decir que el grupo por algunos momentos se estorbaban entre ellos o no aprovechaban toda la cancha como se establece desde un principio, así como también hubo momentos en donde no se trabajó bien en equipo, se habló de esto con el grupo para que las actividades fluyeran mejor y salieran como se esperaba.

## **2.4 Argumentación del Plan de Acción**

Debemos comenzar hablando sobre lo que son los juegos pre deportivos, estos son aquellas actividades que tienen una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los beneficios de los juegos pre deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor. Así mismo, su aplicación se halla estrechamente relacionada en el campo de la educación física, la recreación y los deportes.

Estos juegos permiten la evolución del contenido de aprendizaje social, ya que mediante los Juegos Pre deportivos se van adoptando progresivamente más reglas lo que hace que el jugador adopte nuevas destrezas, respete las normas establecidas y haga prevalecer los intereses del grupo por encima de los personales. Además, proporcionan múltiples cualidades que se suma a los beneficios de los juegos pre deportivo debido a que aporta para la vida, salud y desarrollo general del niño, con estas actividades mejora la motricidad y el control corporal y, a su vez, aprenderá a utilizar todas las partes de su cuerpo.

En un sentido más general, son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes como desplazamientos, lanzamientos y recepciones. También, uno de los puntos fuertes de los juegos pre deportivos es la repercusión que suelen tener en la vida de los niños que se convierten en deportistas profesionales. Cabe destacar que los entrenadores que organizan juegos tradicionales deben tener una actitud pedagógica, sin olvidar que el centro de atención es el niño y su aprendizaje positivo para su desarrollo.

En los juegos pre deportivos, el deporte es el verdadero centro de interés pedagógico, y todos los elementos que se utilizan incluyendo el propio juego preparan al alumno para esa actividad mayor. Los juegos pre deportivos son el

vínculo para acceder al deporte, por eso es importante realizar una correcta progresión del juego al deporte.

Dobler (1975) plantea que los juegos pre deportivos valiéndose de la correspondencia, organización, ellos pueden convertirse en una parte fundamental de la formación atlética básica multilateral y en la Educación Física, constituyen las fases preliminares de las formas superiores que conducen adecuadamente a los juegos pre deportivos. En definitiva son juegos complejos que van a desarrollar habilidades deportivas de forma genérica o específica.

La aplicación de juegos pre deportivos son una herramienta fundamental para la enseñanza de cualquier destreza deportiva es por ello que se deben considerar como una unidad, la cual ha sido experimentada por autores durante muchos años en su labor con niños y jóvenes que se inician en la práctica deportiva.

Queriendo recalcar que las disciplina deportivas, ha sido ampliamente divulgado, pero es lamentable que su enseñanza se ha limitado a una forma monótona, lo que conlleva a la pérdida o desinterés de los alumnos, es por ello que es importante crear nuevos medios para la enseñanza de esta disciplina, especialmente en los grupos que están iniciando en ella, ya que necesitan una correcta formación e incentivación para continuar esta práctica deportiva, y que puedan desarrollar con plenitud sus capacidades físicas.

Se debe tener claro que la iniciación deportiva corresponde con la primera fase de un sujeto. Ya que en la infancia se comienza a aprender habilidades específicas, por lo que se puede plantear que cuanto antes se inicie en un deporte determinado, mayor posibilidad tendrá de desarrollar sus habilidades motrices.

Döbler y Döbler, (1975) define a los juegos pre deportivos valiéndose de la organización, pueden convertirse en una parte fundamental de la formación atlética básica multilateral y en la Educación Física, constituyen las fases

preliminares de las formas superiores que conducen adecuadamente a los juegos pre-deportivos.

## **2.5 Planeación de Acciones Y Estrategias**

La intención de este documento es que el alumno se interese más por el deporte o realice alguna actividad física de su interés, para así poder tener una buena salud y condición física, también que sepan sobre lo importante que es la clase de educación física para el desarrollo de sus capacidades físicas y matices.

Para elaborar las actividades debemos tener contemplado en qué lugar de la escuela se realizarán las actividades y si contamos con los materiales para aplicarlas, también la cantidad de alumnos que asisten a clase y también tener en cuenta si tienen los conocimientos básicos de los deportes básicos.

Se realizaron las actividades de juegos pre deportivos ,como el grupo está dividido debido a la pandemia, primero lo realice al primer grupo donde al principio hubo dificultades de realizar la actividades, pero después aprendieron muy rápidamente, en cuanto al segundo grupo fue un poco más difícil ya que en las actividades les costaba entender las reglas.

Platicando con mi maestra de prácticas de la escuela Rafael Ramírez, de por qué sucedía que un grupo era más difícil que el otro en cuanto a que pudieran entender las reglas del juego, es porque el segundo grupo es más distraído que el primero y les cuesta un poco más.

La evaluación que yo hice para los alumnos fue de forma grupal, en donde la mayoría de los alumnos a la primera explicación lograban entender la actividad y lo hacían de forma correcta, a otros a la siguiente ronda era cuando lo tenían más claro, pero al final de cuentas todos lograban realizarla de manera correcta y sin ninguna dificultad.

Al final de cada clase se hacía una retroalimentación y platicábamos de las actividades que habíamos realizado, les comentaba cuál era el propósito de cada

actividad y para que deporte esa actividad podía ayudarles, en donde los alumnos estuvieron muy cómodos y les había gustado todo el procedimiento de los juegos pre deportivos afirmando que les gustaría seguir.

## 2.6 Interacciones que se Realizaron con los Alumnos

<b>Acciones</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Instrumentos</b>
<p>Para que los alumnos sepan cual es el propósito de cada una de las actividades, al iniciar cada una de las clases estaremos platicando de cuáles son estos propósitos y al finalizar estaremos platicando de los resultados, donde cada alumno contara su experiencia, si logro entender la clase y si logro en cada una de las actividades el aprendizaje esperado, así también haciendo una retroalimentación si están mostrando interés y avances en los resultados</p>	<p>En estas sesiones las estrategias que se están utilizando son que mediante actividades donde ellos puedan identificar las capacidades básicas de los deportes mediante juegos o actividades donde ellos se diviertan y tengan mayor atención a ellas. Esto con la finalidad de que al final de cada sesión se vayan con un nuevo aprendizaje y mayor interés en el deporte</p>	<p>Los instrumentos que he estando utilizando en las sesiones realizadas son los recursos didácticos, entre los más comunes que utilizo son las pelotas de plástico, globos, aros, paliacates y raquetas. Esos instrumentos me han servido de mucha utilidad ya que, un ejemplo, en caso de las pelotas y globos, es una alternativa para utilizar balones de los deportes, ya que para un alumno de 10 y 9 años puede ser un poco pesado utilizar balones de cuero y estos instrumentos me ayudan mucho para que los alumnos puedan manejarlos sin ningún problema</p>

## **2.7 Referentes Teóricos Y Metodológicos.**

Zapata y Aquino (1983) plantean que los juegos predeportivos, llevan consigo una gran cantidad de tareas motrices, proporcionando al niño una gran riqueza motriz, las cuales, son aplicadas a cualquier deporte que el niño practique de mayor. Ya sea un deporte individual o colectivo, en todo caso de adversarios.

Utilice este referente teórico, ya que menciona algo muy importante en “proporcionar al niño una gran riqueza motriz” esto es uno de los objetivos que se buscan en el presente trabajo, el hacer que el niño desde una temprana edad desarrollen sus habilidades motrices mediante el deporte.

Esto siendo un plan a corto plazo, donde en siguiente a largo plazo tenga ya un mayor conocimiento de los deportes así como también tenga desarrollado las habilidades y capacidades de cada uno de ellos, con el fin de que en la adolescencia o en una distancia no muy larga ya pueda tener establecido cual es el deporte donde mejor se adapta así como también cual es el de su mayor agrado.

García Fojeda (1987) precisa que los juegos predeportivos están situados entre los juegos simples y el deporte. Entiende que este tipo de juegos tienen una mayor duración que los juegos simples.

Pero mucho menor que el deporte y que tiene reglas algo más complejas que los juegos simples. Pero no tan excesivamente complicadas como las que intervienen en el deporte. Exige la movilización de capacidades o habilidades hechas a la medida del preadolescente.

Aquí me gustaría mencionar lo importante que menciona el autor, citando “tiene reglas algo más complejas que los juegos simples.



Pero no tan excesivamente complicadas como las que intervienen en el deporte” esto me aporta mucho ya que, los alumnos de una edad más pequeña como en la que se está trabajando el presente documento, donde son alumnos de 3º año, ayuda mucho ya que como lo menciona las reglas pueden ser más fáciles para los niños y esto ayuda a que les tengan mejor gusto y mayor interés a la hora de realizar las actividades, donde esto lo puedan ver como juegos donde ellos aparte de aprender los conceptos básicos de los deportes, también pueden divertirse y no se les hace complicado el tener que aprender.

Para Navarro, (1993). Los juegos predeportivos como una actividad lúdica que supone la adaptación de otro de mayor complejidad o paralelismo. Sirven, por tanto, de puente en la etapa de iniciación deportiva entre el juego más libre y el deporte, si bien muchas de estas actividades lúdicas también se utilizan en el estadio deportivo como actividades de calentamiento, de refuerzo o de predisposición a la competencia.

Se puede mencionar que para Navarro (1993) los juegos predeportivos se utilizan para la iniciación deportiva por medio de una atracción, puedo coincidir en que esto es la mayor parte que se busca como uno de los principales objetivos para este proyecto o documento realizado. Poder hacer que los niños de 3º grado de la primaria Rafael Ramírez busquen el interés desde temprana edad hacia el deporte, en base a esto tener un proceso donde ellos terminen realizando ya sea un deporte o ejercicio durante su vida cotidiana.

En cuanto a si es decisión de ellos querer dedicarse a eso para vivir (trabajo) o como un pasatiempo, será decisión de ellos, solamente se busca que tengan una entrada al deporte y un interés.

García–Forjeda, (1987) precisan que los juegos predeportivos están situados entre los juegos simples y el deporte. Pero mucho menor que el deporte y que tiene reglas algo más complejas que los juegos simples. Pero no tan excesivamente complicadas como las que intervienen en el deporte.

Se puede aplicar lo anteriormente en que los alumnos, para un mejor entendimiento, ya que los deportes básicos contienen muchas reglas de juego y también en cuanto a los fundamentos básicos de cada uno de ellos son variados, los juegos predeportivos ayudan mucho a que los niños poco a poco vayan entendiendo y aprendiendo al mismo tiempo cada uno de los anteriores ya mencionados, que, como lo menciona Garcia-Forjeda (1987) no son tan precisas, tienen mayor parecido y ayuda mucho a una mayor comprensión.

### **III. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA**

A Continuación se describirán, desarrollaran y se analizaran las actividades puestas en practica que estan conformadas con el plan de acción para la propuesta de mejora. Para esto,se basó en el ciclo se Smyth, en el cual nos ayudará a reflexionar y redactar las sesiones didácticas de una forma adecuada en la cual sea de apoyo para observar los aprendizajes y enseñanzas de las mismas. El ciclo de reflexión de Smith (1991), está compuesto de cuatro fases o etapas: a) descripción, b) inspiración, c) confrontación y d) reformulación. A continuación, se muestra este proceso:

#### 1.Descripción. ¿Qué es lo que hago?

La reflexión sobre la práctica comienza describiendo, por medio de textos narrativos los acontecimientos e incidentes de la enseñanza. Tales medios de descripción pueden ser:

- a) Diarios: contribuye a reflexionar sobre lo que va ocurriendo en la semana, recoge observaciones, sentimientos, reflexiones, frustraciones, preocupaciones, interpretaciones, toma de posición, explicando hipótesis de cambio, comentarios extraídos del día a día, de la práctica concreta.
- b) Relatos narrativos e incidentes críticos: construir una narración es recrear, representar o ejemplificar una situación, otorgándole determinado significado, lo que fuerza a comprender y reflexionar sobre la experiencia.

La etapa de descripción hace referencia a plasmar por escrito todos los aspectos relevantes ocurridos durante el proceso de enseñanza, describir permite al docente evidenciar y contrastar las actividades que son funcionales o no así como las causas y consecuencias de la toma de decisiones durante la práctica. Los instrumentos de narración pueden ser varios y el docente es libre de elegir el que mejor se acomode a sus necesidades, sin embargo, el más utilizado es el diario de práctica.

## 2. EXPLICACIÓN. ¿Cuál es el sentido de mi enseñanza?

Es preciso hacer explícitos los principios que informan o inspiran lo que se hace, lo que supone elaborar una cierta teoría y descubrir las razones profundas que subyacen y justifican las acciones. Los principios en cuestión forman una estructura perceptiva parcialmente articulada en función de los cuales se interpretan de modo peculiar las dimensiones curriculares y se reconstruyen; se filtra y contextualiza el currículo del aula. Se presupone que, al hacer explícitos y examinar críticamente los modos habituales de llevar el trabajo y los presupuestos subyacentes, la reconstrucción de la práctica puede generar nuevas comprensiones de sí mismo, de las situaciones de enseñanza y de las propias asunciones implícitas, y generar, de este modo, una posible trayectoria de cambio y mejora.

Para que una reconstrucción cognitiva lleve a acciones congruentes, debe centrarse en las “teorías de uso”: céntrese en las teorías declaradas o argumentos que justifican lo que se hace y porqué es importante.

En este sentido, la explicación busca sustentar la práctica desde una perspectiva teórica, la forma de actuar del docente debe obedecer a un fundamento teórico que avala de alguna manera el proceso de enseñanza-aprendizaje. De este modo cuando es necesario hacer cambios en la metodología estos deben también centrarse en teorías que ofrezcan una explicación congruente y que justifiquen estos cambios. Así la explicación recae en un hecho de que es necesario aclarar el porqué se siguen ciertos lineamientos y no otros, esto también permite al docente tener un modelo que avala dichos procedimientos.

## 3. CONFRONTACIÓN. ¿ Cuáles son las causas de actuar de ese modo?

En este caso se trata de cuestionar lo que se hace, situándose en un contexto biográfico, cultural, social o político que dé cuenta de por qué se emplean esas prácticas docentes en el aula. Smyth (1991:285): “Vista de esta forma, la enseñanza deja de ser un conjunto aislado de procedimientos técnicos para

convertirse en una expresión histórica de unos valores construidos sobre lo que se considera importante en el acto educativo”.

El círculo temático sobre el que recae la reflexión y cambio se va ampliando desde las dimensiones propiamente didácticas, hasta inscribir la acción del aula en la esfera institucional del centro y del contexto social y político más amplio.

Niveles progresivos o integrados:

- 1) El análisis se dirige hacia el papel y la actuación del profesor en su aula.
- 2) Análisis y comprensión estableciendo conexiones con otros profesores, otras aulas, el centro en su conjunto.
- 3) Contextos sociales, culturales y políticos más generales.

La confrontación trata de ubicar las acciones de la práctica dentro de un marco contextual desde una perspectiva social, cultural y política, es decir, enfrentar la didáctica del docente y las perspectivas ya mencionadas y lograr una articulación entre ellas. La confrontación lleva también al docente a realizar un análisis más profundo de los modelos y prácticas educativas cotidianas y que orientan su labor.

#### 4. RECONSTRUCCIÓN. ¿cómo podría hacer las cosas de otro modo?

Viene a ser un proceso por el que los profesores y profesoras, inmersos en su ciclo reflexivo, reestructuran su visión de la situación, elaboran personal y colegialmente marcos de sentido y acción más defendibles, y procuran ir orientando y mejorado de este modo su propia enseñanza y el aprendizaje de sus alumnos. La reconstrucción tiene lugar cuando el profesor asigna nuevos significados a la situación.

La reconstrucción hace referencia a que una vez analizada la práctica y detectado los factores negativos dentro de ella se debe hacer una reconfiguración para lograr la mejora continua del proceso de enseñanza. En otras palabras, adaptar lo que ya se sabe (metodología) a las situaciones nuevas, esta adaptación arroja por sí misma nuevos conocimientos (nuevas metodologías) que tienen una base previa, la reconstrucción. En este punto se culmina todo un proceso de análisis, que tiene

por objetivo elevar la calidad de la práctica docente y originar nuevas formas de enseñanza apropiadas y funcionales.

Empezaremos comentando con los contenidos que se pidieron en la escuela primaria Rafael Ramírez, esto para poder realizar las planeaciones correspondientes para las semanas de prácticas correspondientes a la semana del 30 de agosto al 10 de septiembre del año 2021. Esto con el fin de reconocer la escuela, realizar el diagnóstico al grupo de 3° año grupo “A”, para así obtener el tema correspondiente a este informe de prácticas. También se pidieron los contenidos correspondientes a la maestra de educación física encargada de la escuela para poder trabajar con el grupo en las próximas jornadas de prácticas.

Después de realizar el diagnóstico y tener ya enfocado el tema del que se hablará, para la segunda semana de prácticas realizada del 4 al 22 de octubre del año 2021, se realizó la planeación para tener continuidad con el diagnóstico. La planeación fue realizada con el apodo del libro de “aprendizajes clave”, completando junto con las actividades de la sesión. (Anexo 2)

En las tercer jornada de prácticas, realizadas del 29 de noviembre al 17 de diciembre del año 2021, donde ya sabiendo el diagnóstico del grupo asignado para mis prácticas profesionales, donde se aplicaron en las estrategias didácticas los juegos predeportivos, tema del que se está hablando en el presente documento, para poder tener mayor información del conocimiento que tienen los alumnos para estas estrategias didácticas. También para que los alumnos vayan teniendo un conocimiento de lo que son los juegos predeportivos.

Para la 4° jornada de prácticas profesionales, trabajadas del 21 de febrero al 1 de abril, seguimos trabajando las secuencias didácticas de los juegos predeportivos con los alumnos de 3° año grupo “A”.

## **Test de Cooper**

Para realizar las pruebas de condición física y conocer el diagnóstico de los alumnos de 3 año grupo "A" se realizó el test de Cooper, es una prueba de resistencia de máximo esfuerzo diseñada en 1968 por Kenneth H. Cooper, esta prueba tiene como objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración en base a la distancia máxima recorrida en un tiempo de 12 minutos. El alumno/a deberá permanecer en movimiento durante los 12 minutos, aceptándose, si es necesario, periodos de andadura. Los resultados se obtendrán gracias a una tabla, donde se pueden valorar los resultados en base al sexo de los alumno y su edad. (Anexo 3).

La prueba se le realizó a los 26 alumnos (14 hombres, 12 mujeres), primero se realizó un breve calentamiento de pies a cabeza, donde se complementó con un estiramiento para evitar cualquier tipo de lesión o malestar en el cuerpo de los alumnos. Para comenzar se realizó la prueba, con ayuda de mi maestra de prácticas y mis dos compañeros de prácticas el test, esto para tener mayor rapidez y sea mas rapido la medida de tiempo hacia los alumnos. (Anexo 4)

Los alumnos fueron pasando de 4 en 4 para tener una mejor observación y no perder de vista o confundirse en el tiempo medido, dieron vueltas alrededor de la cancha de la escuela durante 12 minutos para medir su resistencia y obtener los resultados que se muestran en la siguiente tabla. (Anexo 5). También para observar mejor se realizó una gráfica con los resultados. ( Anexo 6)

Como se observó en la tabla, los alumnos del 3° año grupo "A", tienen una condición física a nivel de entre "muy mala" a "mala" lo cual nos indica que es necesario trabajar más para tener un mejoramiento.

## **Carreras por Conos**

Esta actividad va enfocada a los juegos pre deportivos, la actividad realizada estuvo relacionada al deporte de atletismo, esto para que los alumnos aprendan más lo que sería siendo carreras por relevos, arranque y cambiar de velocidad de un punto a otro. La unidad didáctica fue sacada de apoyo de la página efdeportes de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte, Facultad Ciego de Ávila (Cuba).

Para empezar se sacó a los 26 alumnos que se les aplicó el diagnóstico sin ningún alumno faltante del 3° grado grupo "A" a la cancha para poder iniciar con la actividad. Antes de comenzar se realizó un calentamiento previo donde calentamos todas las partes del cuerpo de arriba hacia abajo, para evitar algún tipo de lesión o desgaste. Para realizar el calentamiento se formó un círculo en medio de la cancha para poder observar de mejor manera a cada uno de los alumnos. Trabajamos la cabeza, hombros, muñecas, cadera, rodillas, talones y tobillos. Para concluir se realizó un estiramiento, igualmente para evitar algún tipo de lesión o se lastimara el alumno. Se notó para empezar que los alumnos con el simple calentamiento se agitaron y algunos se cansaron rápidamente por los movimientos que se realizaron.

Se preguntó a los alumnos si alguno de ellos había practicado o practicaba en la actualidad el deporte de atletismo, a lo que ninguno de los alumnos lo practicaba, se les preguntó el motivo y estos contestaron que no les gustaba mucho o que simplemente no les llamaba mucho la atención.

La actividad trato de colocar a los alumnos en 3 filas o más (dependiendo de los alumnos) donde se colocaron 4 alumnos por fila (también el número de alumnos de cada puede variar , pero deben de ser iguales) donde cada una de las filas tuvo cuatro conos por delante de ellos, igualmente en fila, cada uno separado a una distancia de un metro o 30 cm aproximadamente, empiezan al silbatazo corriendo del punto donde estaban colocados en fila al primer cono, enseguida que tocan el cono regresan a donde iniciaron en la fila, después corren a tocar el segundo



cono, regresando después al primer cono, siguiente, corren hacia el tercer cono, regresan al segundo cono, salen al cuarto cono y de ahí regresan rápidamente al inicio de la fila a darle el relevo a sus compañero para que este salga a realizar la misma situación, ganaba el equipo que logre que todos sus participantes pasen la prueba. ( Anexo 7)

Se logró percibir que en un principio los alumnos tuvieron dificultad en entender la actividad, ya que si era un poco complejo para ellos recordar la secuencia de los conos a donde ellos debían correr, pero fue rápidamente (al segundo intento) donde lograron aprender la secuencia de la actividad. se les comentó

-Maestro: ¿Me supe explicar en la actividad?

-A lo que varios alumnos me comentaron:

-Alumnos: Solo no recordamos cuales son los conos que siguen.

Ahí fue cuando se les volvió a repetir como era la secuencia de cómo tenían que pasar de cono a cono.

Se lograron coordinar muy bien en cada uno de los conos donde se movían de un punto a otro y hubo buena participación en los alumnos.

Se tuvo que explicar de manera muy detallada y en diferentes ocasiones, ya que para la mayoría de los alumnos era muy confuso la secuencia que tenían que seguir, es por ello que, aparte de explicarla en diferentes ocasiones, para mayor entendimiento en los alumnos, se tuvo que pasar primero a los alumnos que ya tenían mayor entendimiento en la actividad para que los demás alumnos observarán como se hacía de manera correcta.

Para finalizar con la actividad hicimos una retroalimentación y una conversación con los alumnos de como se había sentido y si algo se les había dificultado, a lo que los alumnos comentaron

-Maestro ¿ se les hizo difícil la actividad?

-Alumno 1: al principio sí ya que estaba muy confuso, pero después me lo aprendí.

-Alumno 2: no, yo sí entendí desde el principio.

-Maestro ¿ se sintieron cansados o muy agitados?

-Alumno: no.

Desde esta actividad se pudo notar que en ocasiones también un fallo que tendría que mejorar fue la manera de explicar las actividades, para las siguientes sesiones me propuse a poder a explicar de mejor las actividades para que los alumnos no tuvieran mayor problema en poder realizarlas. La maestra Elizabeth, maestra tutora de educación física de la escuela primaria, me dio algunos consejos y observaciones que podría mejorar para poder mejorar.

Para la actividad se evaluaron a los alumnos mediante 3 instrumentos de evaluación que fue la escala estimativa, lista de cotejo y por último la autoevaluación.

Esto para tener mayores resultados sobre lo aprendido y lo visto en la actividad realizada, así también conocer si hubo un aprendizaje en los alumnos.

La lista de cotejo se abarco para obtener los resultados específicos de los deportes en especial. (Anexo 8)

La escala estimativa para observar la participación y el trabajo de los alumnos en cada una de las actividades. (Anexo 9)

Por último se utilizó la autoevaluación para que los alumnos observen su avance en cada una de las clases y puedan saber si se vio lo requerido y lo que se propone en clase. ( Anexo 10)

### **Pelota al Rey**

Esta actividad pudimos trabajar lo que fue el trabajo en equipo, ya que se tenían que organizar y hacer estrategias entre ambos equipos para poder hacerle llegar la pelota al alumno que estaba dentro del aro, se les comentó a los alumnos que esto también se puede aplicar a la hora de trabajar en el espacio de toda la

cancha y el cómo hacer llegar la pelota en cuanto a un partido de basquetbol para poder encestar y hacer un punto, entonces esto también les puede ayudar a los alumnos a mejorar su técnica en el deporte de basquetbol . También trabajamos lo que fueron los movimientos de pases que se trabajan tanto como en básquetbol como en el balonmano.La unidad didáctica fue sacada de apoyo de la página efdeportes de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte, Facultad Ciego de Ávila (Cuba).

Comenzamos con pasar al grupo a la cancha donde se trabajó con los 26 alumnos que hicieron el diagnóstico al inicio la jornada de prácticas, para iniciar hicimos un calentamiento previo antes de realizar la actividad, trabajamos de arriba hacia abajo como es correspondiente, para evitar cualquier tipo de lesiones o algún inconveniente. Para realizar el calentamiento formaron un círculo los alumnos en medio de la cancha para poder trabajar adecuadamente. Todos los alumnos realizaron el calentamiento de manera adecuada sin ningún problema, esto es muy importante ya que si no realizan los calentamientos como se debe pueden llegar a tener una lesión o poder resentirse de alguna parte del cuerpo.

Se les comentó a los alumnos los deportes que estaríamos viendo en esta actividad que fueron el basquetbol y el balonmano. Todos los alumnos se emocionaron cuando se habló que la actividad estaba relacionada con el basquetbol ya que a todos o a la gran mayor parte del grupo les encanta practicar basquetbol. Cuando pregunte si los alumnos conocían el deporte de balón mano a primera impresión todos comentaron que no lo conocían o no recordaban de él, enseguida les explique de qué trataba y cuales eran las reglas y rápidamente recordaron cual deporte era y expresaron que si lo conocen o si lo habían visto alguna vez.

En cuanto al balonmano, ninguno de los alumnos lo había practicado en alguna ocasión, pero si conocen las reglas y lo más básico de como jugar el deporte.

Repartimos a los alumnos en 2 equipos, colocaremos un aro en cada uno de los extremos de la cancha, cada equipo tendrá que seleccionar a un alumno para que

esté dentro del aro, los dos equipos se colocarán en la zona de la cancha opuesta que esa su compañero dentro del aro, el objetivo de la actividad consiste en hacer que el equipo logre hacerle llegar la pelota a su compañero dentro del aro con una serie de pases con la mano, cuando lo logren será un punto para el equipo, mientras que el compañero dentro del aro no puede moverse o salirse del aro, solo puede estirar los brazos para alcanzar la pelota, ganará el equipo que logre más puntos. Una variante que se realizó fue que los alumnos que tuvieran la pelota no podían moverse, solamente los que iban a recibir el balón podría moverse y esparcirse por la cancha. (Anexo 11)

Se conversó con los alumnos de cómo se habían sentido en la actividad y si se les había dificultado en algún momento la actividad a lo que esto fue lo que contestaron:

-Maestro: niños ¿les gustó la actividad que realizamos?

-Alumnos: si

-Maestro: ¿ qué fue lo que más se les dificultó?

-Alumno 1: era muy difícil darle un pase a mi compañero.

-Alumno 2: varias veces pedía la pelota y no me la pasaban.

Las observaciones que se observaron fueron que todos los alumnos en un principio no lograron organizarse en equipo, ya que todos los que tenían la pelota al momento de tenerla corrían directo al compañero del aro y no pasaban la pelota, es por ello que se llegó a la opción de hacer que los alumnos que tenían la pelota no podían moverse. Muchos de los alumnos observaron esto y se quejaron con el maestro ya que sentían que estaban haciendo trampa por que esas no eran las indicaciones que se había hecho para la actividad.

Otra observación que se hizo fue que no lograban esparcirse por la cancha, todos corrían directo al niño que tenía la pelota y no pensaban en mejor darle una opción de pasarla y hacerle llegar la pelota al alumno del aro.

Una inconveniente que se presentó fue que debido a la gran cantidad de alumnos que se presentó, los alumnos se amontonaban demasiado y no podían trabajar cómodamente y adecuadamente, ya que se amontonaban mucho en la cancha, es por ello que tuve que modificar y hacer cuatro equipos, esto para que trabajaran dos equipos en una mitad de la cancha y otros dos equipos en la otra mitad de la cancha, esto para que se hicieran los equipos de menor número de integrantes y trabajaran sin estorbarse o llegar a tener un accidente.

Después de realizar las modificaciones ahora si los alumnos pudieron trabajar de mejor manera y se vio una mejoría en la actividad, ya se pudo observar de mejor manera los objetivos específicos que se tenían en cuenta antes de empezar la sesión y se vio también en los alumnos ya que muchos por lo mismo anterior mencionado se les veía un poco estresado o muy inquietos ya que sentían que no se integraban a la clase de manera adecuada y después de las modificaciones se les vio a los alumnos más participativos.

Para las siguientes sesiones se propuso trabajar en equipos de menor número de integrantes para poder mejorar el trabajo en equipo, delimitar la cancha en varios espacios para que todos los alumnos puedan trabajar al mismo tiempo sin estorbarse entre ellos. También, ya que muchos de los alumnos corrían con la pelota hacia el alumno que estaba en el aro que era “el rey”, una variante o modificación que se podría aplicar, sería que los alumnos que tengan posesión de la pelota no se puedan mover cuando tengan la pelota, solamente se podrán mover los que no la tienen.

Para la actividad se evaluaron a los alumnos mediante 3 instrumentos de evaluación que fue la escala estimativa, lista de cotejo y por último la autoevaluación.

Esto para tener mayores resultados sobre lo aprendido y lo visto en la actividad realizada, así también conocer si hubo un aprendizaje en los alumnos.

La lista de cotejo se abarco para obtener los resultados específicos de los deportes en especial. (Anexo 12)

La escala estimativa para observar la participación y el trabajo de los alumnos en cada una de las actividades.(Anexo 13)

Por último se utilizó la autoevaluación para que los alumnos observen su avance en cada una de las clases y puedan saber si se vio lo requerido y lo que se propone en clase. ( Anexo 14)

### **Pase 10**

Se habló de lo que pretendíamos con esta actividad que será como esparcirse por toda la cancha, para esto también se trabajó la labor en equipo. Se laboró el trabajo en equipo y el cómo poder desplazarse por toda la cancha para una mayor movilidad y mayor oportunidad de darle a tu compañero más opciones de pase, se mencionó que esta actividad es simplemente fundamental para trabajar en los deportes de fútbol, básquetbol y balonmano, donde se trabaja, aparte, los movimientos básicos del pase. A lo que se les preguntó si les gustaba trabajar en equipo con sus compañeros y fue un sí en todos los alumnos. La unidad didáctica fue sacada de apoyo de la página efdeportes de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte, Facultad Ciego de Ávila (Cuba).

En esta clase se trabajó con los 26 alumnos que se les hizo el diagnóstico previo. Para esta clase iniciamos con el calentamiento ordenando a los alumnos en una fila en un extremo de la cancha para tener un mayor panorama de todos los alumnos y observar si trabajan de manera adecuada. Trabajamos el cuerpo de arriba hacia abajo, calentamos las partes que fueron cabeza, hombros, muñecas, cadera, rodillas, tobillos y finalmente un estiramiento. Son la gran mayoría de los alumnos que realizan todos los calentamientos, algunos que son contados (2 o 3) se puede quedar quietos en un momento, ya que puede ser por no mostrar tanto interés, y esto no debería de suceder, ya que es muy importante calentar antes de empezar cualquier actividad, esto para evitar lesiones o alguna molestia en alguna parte de su cuerpo.

Esta actividad consta de formar 2 equipos, uno comenzará con una pelota (ya sea de plástico o de cuero) el equipo que inicia con la pelota tratará de dar 10 pases seguidos sin dejar caer la pelota mientras que el otro equipo tratará de evitar que el otro equipo de los 10 pases seguidos, si la pelota cae al suelo o es interceptada por el otro equipo automáticamente cambiarán de roles y ahora será el otro equipo que intentará dar los 10 pases seguidos.

Debido al gran número de alumnos, se tuvieron que realizar 3 equipos para que no fueran tan grande los 10 equipos en cuanto a número de integrantes de ello, el equipo número 3 entraba cuando uno de los dos equipos perdía. (Anexo 14)

Al finalizar la actividad, pude percatar que a los alumnos les falta poder desplazarse de la cancha correctamente, ya que se juntaban mucho y les era difícil poder realizar los pases, ya que uno de los objetivos a ver en esta actividad era como trabajar en equipo y el cómo ellos podían realizar una estrategia para lograrlo.

También a muchos de los alumnos todavía se les dificulto poder tanto cachar cómo atrapar la pelota, también este fue un problema para que los alumnos pudieran llegar al objetivo de hacer los 10 pases seguidos, pero ninguno de los alumnos se desesperaban o se desanimaban, al contrario, trataban de hacerlo cada vez mejor para poder ganar.

Los 3 equipos lograron llegar a los 10 pases seguidos en 2 ocasiones, pero tardaron en hacerlo y tuvieron que empezar de 0 en diferentes ocasiones, pero como comente anteriormente no se sentían mal o se desanimaban por no llegar al objetivo rápidamente.

En la retroalimentación que se hizo con los alumnos esto fue lo que comentaron:

-Maestro: ¿ cómo se sintieron en la actividad?.

-Alumno 1: muy bien pero un poco cansado.

-Alumno 2: muy divertida la actividad y me gusto trabajar en equipo.

-Maestro: ¿qué fue lo que más se les dificultó?.

Alumno 1: A Veces no me llegaba la pelota.

Alumno 2: algunos niños solo se la pasaban entre ellos y no a todos los de el equipo.

En esta ocasión la maestra de prácticas me hizo una observación la cual fue no dejar a un equipo o a un grupo de alumnos sentados sin realizar trabajo, es por esto que también se puede trabajar tratando de hacer cuatro equipos para que dos equipos puedan trabajar en una parte de la cancha y los otros dos equipos en la otra mitad de la cancha.

Para la actividad se evaluaron a los alumnos mediante 3 instrumentos de evaluación que fue la escala estimativa, lista de cotejo y por último la autoevaluación.

Esto para tener mayores resultados sobre lo aprendido y lo visto en la actividad realizada, así también conocer si hubo un aprendizaje en los alumnos.

La lista de cotejo se abarco para obtener los resultados específicos de los deportes en especial. (Anexo 16)

La escala estimativa para observar la participación y el trabajo de los alumnos en cada una de las actividades. (Anexo 17)

Por último se utilizó la autoevaluación para que los alumnos observen su avance en cada una de las clases y puedan saber si se vio lo requerido y lo que se propone en clase. ( Anexo 18)

### **El Torito**

En la siguiente actividad, se abarcó lo que fue el trabajo en equipo, que los alumnos busquen estrategias para lograr el objetivo de la actividad, así también como los fundamentos básicos de pase y atrapar la pelota con la mano, partes fundamentales que estamos trabajando en los deportes de básquetbol y



balonmano. La unidad didáctica fue sacada de apoyo de la página efdeportes de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte, Facultad Ciego de Ávila (Cuba).

Se trabajó con los 26 alumnos donde se les hizo el diagnóstico en días anteriores. Comenzamos con un calentamiento en la cancha principal de la escuela, donde los alumnos se colocaron en un círculo en medio de la cancha para poder realizar el trabajo, por siguiente calentamos todas las partes del cuerpo de cabeza hasta los pies, para evitar cualquier tipo de lesiones o que los alumnos les llegara a dar alguna molestia en las partes de su cuerpo. Terminamos con un estiramiento en la parte de los brazos y las piernas.

Esta actividad consta de juntar a todos los alumnos en un círculo en la mitad de la cancha donde tendrán una pelota de plástico, mientras que un alumno seleccionado por el maestro estará en medio del círculo, el objetivo de la actividad es que cada uno de los alumno situados en el círculo se estarán aventando la pelota de un lado a otro (no pasarla a un lado) mientras que el alumno que se encuentra en el centro del círculo tratará de interceptar la pelota para que no llegue hacia el otro alumno, al momento de que el alumno intercepte la pelota, el compañero o la compañera que lanzó la pelota automáticamente pasará al centro del círculo y el alumno que está en medio de este pasara a formar ahora parte del círculo intercambiando los roles.

Las variantes que se realizaron fueron tomar más alumnos para estar en el centro del círculo (3, 4 o hasta 5 niños). Uno de los objetivos específicos a ver en esta actividad es el trabajo en equipo y que ellos busquen estrategias para que los niños que estarán en medio del círculo no intercepten la pelota. (Anexo 19)

Las observaciones que se vieron en esta sesión fueron que muchos de los alumnos no podían lanzar muy fuerte la pelota, se quedaba a medio camino y no llegaba hacia sus compañeros y era más fácil para los alumnos que se encontraban en medio del círculo interceptar la pelota. Otro de los objetivos específicos fue que los alumnos que interceptaban las pelotas, debían tener más

intensidad a la hora de intentar quitar las pelotas y esto fue un pequeño problema ya que solo se quedaban parados y no se movían para poder intentar quitar la pelota.

Otras de las problemáticas que se lograron observar en la actividad fue que al momento de recibir la pelota, varios alumnos lo lograban atrapar de manera correcta y se les resbalaba o se les pasaba la pelota. Esto pasó en pocos de los alumnos, sin embargo la mayoría de los alumnos lograba atraparla de manera correcta.

Para mejorar la sesión en la próxima clase se pueden hacer varios equipos para que la actividad sea más dinámica y no queden alumnos sin participar.

Algunos de los alumnos que estaban dentro del círculo, debido a que tenían que estar en constante movimiento se llegaban a agitar un poco, pero no al grado de sentir cansancio o fatiga.

Para finalizar la sesión tuvimos una plática acerca de la actividad realizada

-Maestro: ¿tuvieron alguna dificultad para realizar la actividad?

-Alumno 1: solo no podía agarrar bien la pelota

-Alumno 2: se iba mucho la pelota fuera del círculo.

-Maestro: ¿se les hizo divertida la actividad?

-Alumnos: si.

-Maestro: ¿pudieron ver los movimientos básicos de los deportes vistos?

-Alumnos: si

Se vio una muy buena participación en los alumnos, ya que muchos querían ser los participantes que se encontraban en el centro del círculo, así como también todos pedían la pelota para que se las pasaran y poder participar en la clase, con la buena suerte de que todos los alumnos lograron tocar la pelota mínimo una vez.

Para la actividad se evaluaron a los alumnos mediante 3 instrumentos de evaluación que fue la escala estimativa, lista de cotejo y por último la autoevaluación.

Esto para tener mayores resultados sobre lo aprendido y lo visto en la actividad realizada, así también conocer si hubo un aprendizaje en los alumnos.

La lista de cotejo se abarco para obtener los resultados específicos de los deportes en especial. (Anexo 20)

La escala estimativa para observar la participación y el trabajo de los alumnos en cada una de las actividades. (Anexo 21)

Por último se utilizó la autoevaluación para que los alumnos observen su avance en cada una de las clases y puedan saber si se vio lo requerido y lo que se propone en clase. (Anexo 22).

## **Gallos Y Gallinas**

Se les mencionó a los alumnos que trabajarían los fundamentos básicos del atletismo, que son la reacción, arranque y velocidad, donde los alumnos al escuchar el nombre de gallos y gallinas tenían que estar atentos para tener un buen arranque. En cuanto a las variantes que se hicieron que fueron estar sentados, de espaldas, etc... Se trabaja la reacción de los alumnos, ya que se tienen que dar la vuelta o ponerse de pie rápidamente para salir a buscar a sus compañeros. La unidad didáctica fue sacada de apoyo de la página efdeportes de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte, Facultad Ciego de Ávila (Cuba).

En la sesión iniciamos trabajando con los alumnos que se les aplicó el diagnóstico anteriormente con un calentamiento previo a la actividad, es de suma importancia calentar ya que son actividades donde los alumnos inician con una velocidad y movimientos rápidos, entonces es debido realizar un calentamiento como un

estiramiento, es por ello que se juntó al grupo en medio de la cancha formando un círculo en ella, donde realizamos trabajos de calentamiento y estiramiento en todas las partes del cuerpo para poder evitar algún tipo de lesión o de malestar físico, simplemente se hizo una serie de 10 segundos para cada parte del cuerpo trabajado ( cabeza, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos).

La actividad se basa en hacer 2 equipos, cada uno de los equipos se colocaran en fila de manera horizontal viéndose enfrente uno de los otros, cada uno de los equipos tendrá un sobrenombre ya sean gallos o gallinas, cuando el maestro diga gallos, el otro equipo (las gallinas) correrán hacia un punto que se seleccionara antes de empezar la actividad, mientras que los gallos los perseguirán para alcanzarlos, si son alcanzados pasarán a cambiar de equipo, se ara los mismo cuando el maestro diga gallinas. Esto se hará varias veces hasta que uno de los equipos logre alcanzar a todos los integrantes del otro equipo.

Para observar si los alumnos estaban atentos a los nombres que el maestro daba la orden, se mencionaron otros animales que no eran los que se habían mencionado en las indicaciones, por ejemplo en lugar de decir gallos o gallinas, se decía otro animal como perro, gato, etc....

Las variantes que se hicieron en esta actividad fueron, hacer que los alumnos estén sentados, estén acostados boca abajo y acostados de espalda, esto para una mejor reacción, arranque y observar qué tan rápido reaccionan los alumnos y que tanta velocidad tienen los alumnos. (Anexo 23)

En las primer variante que fue colocar a los alumnos sentados, la gran mayoría pudo levantarse de manera rápida, aunque tienen más tiempo para reaccionar a la orden que se les dio, aun así varios de los alumnos se volvía a equivocar, es decir, si era el que iba a atrapar se equivocaba y corría para no ser atrapado y viceversa. Lo mismo seguía sucediendo en las dos siguientes variantes

Las observaciones que se hicieron fueron solamente que al momento de decir el nombre de gallos y gallinas, algunos de los alumnos se confundían y hacían lo opuesto a lo que deberían de hacer y es por eso que los atrapaban de manera

muy fácil. También, varios alumnos, al momento de levantarse tardaban más que otros alumnos el ponerse de pie y es por ello que eran atrapados de manera muy rápida. Siguiendo con las observaciones, varios alumnos también llegaron a cansarse ya casi al final de la actividad

Para concluir y cerrar esta actividad, se juntó al grupo en el centro de la cancha para hacer una retroalimentación de lo que se había vivido en la clase. Se les preguntó a los alumnos lo siguiente.

-Maestro ¿Se confundían o se equivocaban cuando mencionaba gallos o gallinas?

-Alumno: en algunas veces sí.

-Maestro: ¿Qué fue lo que más se les dificultó de la actividad?.

-Alumno 1: En algunas ocasiones me atrapaban muy rápido.

-Alumno 2: Me tardaba en levantarme y por eso me atrapaban rápido.

Fue una actividad en la que les agrado mucho a los alumnos ya que aparte de ser una actividad para la iniciación deportiva del deporte de atletismo, es una actividad muy conocida que la mayoría de los alumnos ya conocían y fue muy grata para ellos.

Para la actividad se evaluaron a los alumnos mediante 3 instrumentos de evaluación que fue la escala estimativa, lista de cotejo y por último la autoevaluación.

Esto para tener mayores resultados sobre lo aprendido y lo visto en la actividad realizada, así también conocer si hubo un aprendizaje en los alumnos.

La lista de cotejo se abarco para obtener los resultados específicos de los deportes en especial. (Anexo 24)

La escala estimativa para observar la participación y el trabajo de los alumnos en cada una de las actividades. (Anexo 25)

Por último se utilizó la autoevaluación para que los alumnos observen su avance en cada una de las clases y puedan saber si se vio lo requerido y lo que se propone en clase. ( Anexo 26)

### **Gato Básquet**

Para esta sesión se abordó las capacidades de basquetbol, que fue lo más básico de bote y tiro, donde lo combine con una actividad llamativa que es muy básica que les puede atraer a los alumnos como es el juego de “el gato”. Se les comento esto a los alumnos y todos se emocionaron ya que muchos de los alumnos practican o les gustaba el practicar el basquetbol en su vida cotidiana. La unidad didáctica fue sacada de apoyo de la página efdeportes de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte, Facultad Ciego de Ávila (Cuba).

Se aplicó la actividad a los 26 alumnos que se les realizó el diagnóstico previo. Comenzamos con un calentamiento en la cancha principal de la escuela, donde los alumnos se colocaron en un círculo en medio de la cancha para poder realizar el trabajo, por siguiente calentamos todas las partes del cuerpo de cabeza hasta los pies, para evitar cualquier tipo de lesiones o que los alumnos les llegara a dar alguna molestia en las partes de su cuerpo. Terminamos con un estiramiento en la parte de los brazos y las piernas.

Se dividió al grupo en dos equipos. Uno de niñas y otro de niños. Se colocaron 9 aros, 3 por fila de forma horizontal para cada equipo, también se les dio seis pañuelos y 2 pelotas por pelota por equipo. Un equipo trabajó en una mitad de la cancha y el otro en la otra parte de la cancha de básquetbol.

Cada equipo se dividió nuevamente en 2 equipos. Se formaron 2 filas en cada uno de los equipos. La actividad consiste en que se les dio la pelota al primer alumno de cada uno de la fila, los alumnos saldrán corriendo a encestar la pelota en la canasta si logran regresaran corriendo a poner un pañuelo en uno de los aros, cuando lo hagan le pasaran la pelota al siguiente de la fila, este ara lo mismo y así se irán pasando la pelota hasta que uno de los dos equipos logre llenar tres aros

con los paliacates formando una línea ya sea de forma horizontal, vertical o cruzado. Si el juego se cierra seguirán pasando los alumnos y cuando regresen moverán un paliacate de los que ya estaban puestos para lograr formar la línea. (Anexo 27)

Al concluir la actividad se juntaron en medio de la cancha para platicar acerca de las conclusiones de la clase y una retroalimentación de lo que se había vivido y practicado. se comentó lo siguiente en la sesión:

-Maestro: ¿Se le complicó algo en la actividad?.

-Alumnos: Encestar la canasta.

-Maestro: ¿Identificaron todos los aspectos del basquetbol?

-Alumnos: si.

Las observaciones que se hicieron en la actividad fueron que los alumnos se les dificultaban encestar la pelota, pero esto se debió a que la canasta estaba muy alta para los alumnos, pero la gran mayoría contaba con una buena técnica para lanzar. Les comente a los alumnos si querían que se les cambiara a una tina o cubeta para que pudiera ser más fácil el lanzar la pelota para encestar a lo que todos comentaron que no y querían seguir intentando en la canasta.

También hubo alumnos que intentaban botar la pelota, pero cuando les comente que tenían que hacerlo muchos alumnos si lograban hacerlo adecuadamente y sin ningún problema.

Para la actividad se evaluaron a los alumnos mediante 3 instrumentos de evaluación que fue la escala estimativa, lista de cotejo y por último la autoevaluación.

Para mejorar en la próxima clase, las canastas eran muy altas para los alumnos y en algunos momentos no podían llegar la pelota hacia arriba, es por eso que en la siguiente sesión se trabajó con tinas que pueden llegar a ser las canastas, esto

para que se les sea más fácil lanzar y encestar la pelota y puedan ir mejorando de poco a poco.

Esto para tener mayores resultados sobre lo aprendido y lo visto en la actividad realizada, así también conocer si hubo un aprendizaje en los alumnos.

La lista de cotejo se abarco para obtener los resultados específicos de los deportes en especial. ( Anexo 28)

La escala estimativa para observar la participación y el trabajo de los alumnos en cada una de las actividades.( Anexo 29)

Por último se utilizó la autoevaluación para que los alumnos observen su avance en cada una de las clases y puedan saber si se vio lo requerido y lo que se propone en clase. ( Anexo 30)

### **Enumerados**

Se observaron las técnicas de lo que es basquetbol y futbol, donde en basquetbol vimos lo que fue el pase, tiro y bote, donde los alumnos estuvieron muy bien en estas técnicas, ya que el basquetbol es uno de los deportes que más les agrada a los alumnos.La unidad didáctica fue sacada de apoyo de la página efdeportes de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte, Facultad Ciego de Ávila (Cuba).

Comenzamos la actividad con los 26 alumnos que se les aplicó el diagnóstico, se trabajó con pasar al grupo a la cancha donde se realizó la actividad, para iniciar hicimos un calentamiento previo antes de realizar la actividad, trabajamos de arriba hacia abajo como es correspondiente, para evitar cualquier tipo de lesiones o algún inconveniente. Para realizar el calentamiento formaron un círculo los alumnos en medio de la cancha para poder trabajar adecuadamente. Todos los alumnos realizaron el calentamiento de manera adecuada sin ningún problema,esto es muy importante ya que si no realizan los calentamientos como



se debe pueden llegar a tener una lesión o poder resentirse de alguna parte del cuerpo.

Se les comentó si habían practicado o practican el deporte de fútbol, a lo que solamente algunos niños fueron los que comentaron que si lo practicaban o en algún momento si lo practicaron.

Para iniciar se formarán 2 equipos, cada uno de los equipos se colocarán de forma vertical en un costado de la cancha y el otro equipo de igual manera, pero en el otro costado de la cancha, ambos equipos de frente unos a los otros. Se colocarán 2 balones de basquetbol o pelotas de plástico en medio de la cancha. Se enumeraron a los alumnos dependiendo el número de niños que hay por equipo (ejemplo si hay diez alumnos por equipo se enumeran del uno al diez).

A la orden del maestro, dirá un número, por ejemplo, el número 7, los dos alumnos que se les dio el numero 7 saldrán corriendo a tomar un balón e irán a encestar la canasta en los dos diferentes aros, el primer alumno que lo logre obtendrá un punto a favor de su equipo.

Las variantes realizadas en esta actividad fueron que se cambió ahora en lugar de balón de basquetbol a un balón de fútbol, y ahora cambia el objetivo, en lugar de encestar ahora se pateaba el balón tratando de derribar dos conos que se colocaron en cada uno de los extremos de la cancha. Se nombraron dos o más números para que salieran los alumnos, esto trabajando en equipo. También se quitó uno de los balones para que solo fuera un partido de uno vs uno o dos vs dos dependiendo el número de alumnos que salieran a participar. ( Anexo 31)

En cuanto al fútbol es donde más fallas hubo, ya que se estuvo trabajando la conducción de balón y el tiro, muchos de los alumnos les costaba ir conduciendo el balón ya que se les quedaba atrás o se les iba la pelota, y en cuanto al tiro fallaban mucho ya que no tienen una muy buena técnica y fallaban mucho el tiro, pero logre ver que los alumnos no se desesperaban e intentaban cada vez más para lograrlo.

Al finalizar la sesión de la clase se hicieron las observaciones adecuadas para poder hablar de lo que se hizo en la clase, que fallo, que fue lo que mas les gusto y en que se puede mejorar para la próxima vez. Se platico lo siguiente.

-Maestro: ¿ Se les dificulto algo en la actividad?

-Alumno 1: No llegaba rápido a la pelota y me la ganaban.

-Alumno 2: Cuando era por equipo no me la pasaban tanto.

-Alumno 3: Se me hizo difícil encestar la pelota y tirar el cono con el balón.

-Maestro: ¿Les gusta más la actividad jugando fútbol o basquetbol.

-Alumno 1: basquetbol.

-Alumno 2: Con los dos.

La observación que se hizo en esta sesión, algunos de los alumnos se les pasaba o no recordaban muy bien su número es por ello que hicimos un repaso de los números que les habían tocado nuevamente para que lo recordaran, después de repasar los alumnos recordaron su número sin ningún problema . También algunos alumnos eran más rápidos a la hora de llegar a tomar el balón que otros, es por ello que se nombraban dos veces a los alumnos pero sin repetir la pareja para poder variar y ver si pasaban en las dos ocasiones o solamente en una.

También, cuando salían dos o más alumnos se llegaban a amontonar entre ellos y había problemas a la hora de intentar pasar el balón ya que no tenían más opciones por que no estaban en un buen lugar y perdían el balón, también algunos alumnos no trabajaban en equipo y no pasaban la pelota, en esta ocasión les dije que todos tenían que participar en la jugada y tenían que trabajar en equipo esto también tomando en cuenta que tendrían que hacerlo botando las pelotas y teniendo en cuenta las reglas del basquetbol.

Para encestar a la canasta, los alumnos tenían un poco de dificultad al lanzar la pelota, pero en la gran mayoría, todos lograron encestar y teniendo una buena técnica para lanzar.

Para poder mejorar en la sesión, en cuanto a la actividad que se basa en el basquetbol (encestar la canasta) se puede mejorar en cuanto a que los alumnos se les dificulta encestar ya que se les hacía muy alta la canasta, se puede cambiar poniendo tinajas en lugar de las canastas, si se les hace muy fácil se pueden poner arriba de otras para que sea un poco alto, pero lo suficientemente para que puedan lograr el lanzamiento.

Para la actividad se evaluaron a los alumnos mediante 3 instrumentos de evaluación que fue la escala estimativa, lista de cotejo y por último la autoevaluación.

Esto para tener mayores resultados sobre lo aprendido y lo visto en la actividad realizada, así también conocer si hubo un aprendizaje en los alumnos.

La lista de cotejo se abarcó para obtener los resultados específicos de los deportes en especial.( Anexo 32)

La escala estimativa para observar la participación y el trabajo de los alumnos en cada una de las actividades.( Anexo 33)

Por último se utilizó la autoevaluación para que los alumnos observen su avance en cada una de las clases y puedan saber si se vio lo requerido y lo que se propone en clase. ( Anexo 34)

## **Los Tiburones**

Para la siguiente actividad abarcamos lo que fue el bote básico de basquetbol, donde los alumnos se tenían que trasladar de un punto a otro botando la pelota para tener una mayor habilidad. También se hizo una variante donde se practicó la conducción de balón, de igual manera conduciéndola de un punto a otro para mayor control de los alumnos.La unidad didáctica fue sacada de apoyo de la página efdeportes de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte, Facultad Ciego de Ávila (Cuba).

En la sesión iniciamos trabajando con los alumnos que se les aplicó el diagnóstico anteriormente. Los alumnos se formaron fuera del salón para poder salir a la cancha donde nos reunimos en la cancha principal de la escuela para poder hacer un calentamiento y un estiramiento donde partimos desde la cabeza hasta los pies, esto para evitar cualquier tipo de accidente que pueda ocasionar las sesiones y poder trabajar sin problemas y evitar que los alumnos sean perjudicados en sus condiciones.

Se colocaron a todos los alumnos en un extremo de la cancha formados de manera horizontal, mientras que un alumno seleccionado por el maestro estará en el centro de la cancha, los alumnos que estarán en el extremo de la cancha se les dará una pelota, ellos tendrán que pasar de un extremo de la cancha hacia el otro botando la pelota con la técnica de baloncesto, mientras que el alumno que está en el centro de la cancha que será el tiburón tártara de quitarles la pelota, pero sin salirse de una línea imaginaria en medio de la cancha, si logran quitarle la pelota a uno de los alumnos automáticamente pasará a ser tiburón, si un alumno no va botando la pelota de manera correcta igualmente pasará a ser un tiburón. Se acabara la actividad hasta que todos los alumnos sean tiburones

Las variantes utilizadas en esta actividad, fue llevar la pelota conduciéndola como en el fútbol, con las mismas reglas anteriores. ( Anexo 35)

Se finalizó la actividad y se reunió al grupo en el centro de la cancha para hablar de lo que se había visto en la sesión, como se había sentido en ella y cuáles fueron las virtudes y cuáles fueron las inconvenientes que se les presentaron. Se habló lo siguiente:

-Maestro: ¿Se les dificulto botar la pelota?

-Alumno 1: en un principio sí, pero después pude botarla bien.

-Alumno 2: Si, pero no pude controlarla bien durante toda la clase.

-Maestro: ¿Pudieron conducir el balón de manera correcta?.

-Alumno 1: Si, eso fue lo más difícil.

-Alumno 2: Si, se me iba mucho el balón a otro lado.

-Maestro: ¿Qué otra dificultad encontraron en la sesión?.

-Alumnos: Solamente botar el balón.

Las observaciones en esta actividad fueron solamente que al principio se les complicó a los alumnos el dominio de botar la pelota, se les iba después de botarla un tiempo, solo lograban dar entre 3 y 5 botes seguidos con su mano dominante, como iba pasando la actividad cada vez mejoraban y hacían 2 o 3 más botes con la pelota, aunque lo positivo era que la gran mayoría de los alumnos lograba hacerlo ya sea corriendo o haciendo un trote rápido y fue la gran minoría que lo tenía que hacer caminando, también había alumnos que se llevaban la pelota sin botar y solo corrían con ella, pero para los siguientes intentos pudieron lograrlo ya que tuvieron la habilidad de poder resolver los problemas que se les presentaban.

Igualmente a la hora de la conducción de balón, por momentos chocaban con sus compañeros y se les iba la pelota hacia otro lado, en este aspecto si fue un poco más de tiempo que les tomó poder dominar la conducción del balón, pero fueron más cosas positivas las que se vieron en la actividad.

Se notó que la mayoría de los alumnos solamente botaban la pelota con su mano dominante, no trataban de botarla con ambas manos o tratar de botarla con la mano menos hábil, se les preguntó cuál era el motivo o por qué no lo intentaban y ellos comentaban que es porque apenas estaban dominando la pelota con su mano hábil no querían cambiar tan rápido de mano.

Para la actividad se evaluaron a los alumnos mediante 3 instrumentos de evaluación que fue la escala estimativa, lista de cotejo y por último la autoevaluación.

Esto para tener mayores resultados sobre lo aprendido y lo visto en la actividad realizada, así también conocer si hubo un aprendizaje en los alumnos.

La lista de cotejo se abarco para obtener los resultados específicos de los deportes en especial. ( Anexo 36)

La escala estimativa para observar la participación y el trabajo de los alumnos en cada una de las actividades.( Anexo 37)

Por último se utilizó la autoevaluación para que los alumnos observen su avance en cada una de las clases y puedan saber si se vio lo requerido y lo que se propone en clase. ( Anexo 38).

### **Carreras**

Se trabajaron los aspectos del atletismo, donde los alumnos estuvieron abarcando lo que fue la velocidad y los obstáculos que también se ven en el deporte de atletismo. Aquí pude observar la velocidad que tenían los alumnos en cuanto a alcanzar a sus compañeros.La unidad didáctica fue sacada de apoyo de la página efdeportes de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte, Facultad Ciego de Ávila (Cuba).

En la sesión iniciamos trabajando con los alumnos que se les aplicó el diagnóstico anteriormente. Iniciamos trabajando con un calentamiento previo a la actividad, es de suma importancia calentar ya que son actividades donde los alumnos inician con una velocidad y movimientos rápidos, entonces es debido realizar un calentamiento como un estiramiento, es por ello que se juntó al grupo en medio de la cancha formando un círculo en ella, donde realizamos trabajos de calentamiento y estiramiento en todas las partes del cuerpo para poder evitar algún tipo de lesión o de malestar físico, simplemente se hizo una serie de 10 segundos para cada parte del cuerpo trabajado ( cabeza, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos).

Se les preguntó a los alumnos si alguno de ellos había visto o practicado el atletismo donde tuvieran algunos obstáculos como vallas o alguna otra, en donde todos los alumnos no lo han practicado pero si lo conocían o tenían una idea de cómo eran las carreras con obstáculos.

Por la cancha pondremos una serie de conos que estarán colocados en ciertas esquinas de la cancha, entre dos de los conos se colocaran unos aros en forma del juego del “avión”.

Los alumnos se formaron por parejas, todas las parejas estarán formadas en medio de la cancha de forma horizontal, uno de la pareja delante del otro compañero, el alumno que esté delante se le dará un paliacate y a cada una de las parejas se les dará un número, cuando el maestro de la señal nombrará el número de uno de los equipos, por ejemplo “equipo seis” en ese momento saldrán corriendo ambos alumnos el de atrás tendrá que quitarle el paliacate al alumno de adelante antes de que el alumno pase por todos los conos que están ubicados en las esquinas de la cancha, si el alumno logra pasar por todos los conos ganara, pero si el segundo alumno logra arrebatarse el paliacate ahí se detendrán y ganara el segundo alumno.

Esto se realizará hasta que todos los equipos pase, es después cuando se intercambian los roles, ahora el que perseguía será el que corra y viceversa. (Anexo 39)

Se juntó al grupo al final de la sesión para hacer las observaciones de la actividad y también poder ver cuáles fueron las dificultades y que fue lo que más les agrado de la clase. Los alumnos dijeron lo siguiente:

-Maestro: ¿Se les hizo difícil la actividad?

-Alumno 1: no, corrí muy rápido.

Alumno 2: un poco, ya que me atraparon muy rápido.

-Maestro: ¿Que fue lo que más les gusto de la actividad?

-Alumno 1: Que era una actividad donde tenía que perseguir a mi compañero.

-Alumno 2: Que es una actividad donde tenemos que correr.

En esta actividad observé muy buena participación de los alumnos ya que no hubo inconvenientes, entendieron de manera perfecta las reglas y el propósito de la

actividad desde la primera indicación. En un inicio si tuvieron algunas dudas ya que eran muchas las indicaciones que se les habían dado y esto también es una de las cosas que se propone a mejorar, el mejoramiento de explicar las actividades.

También en un principio los alumnos olvidaban el número de su equipo, es por ello que se les repitió en dos ocasiones el número de cada uno de los equipos.

Los alumnos observaron un ejemplo que se hizo con uno de los compañeros de práctica para que pudieran observar de buena manera como se realizaba la actividad.

La única desventaja que se podría decir sería que unos alumnos si eran más rápidos que otros y esto se veía cuando no a mucha distancia que comenzaba la actividad lograban quitarle el paliacate con facilidad o viceversa el alumno lograba una gran ventaja para terminar el circuito. Se observó una buena velocidad en la mayoría de los alumnos y no se cansaron tan rápidamente al realizar la actividad.

Para la actividad se evaluaron a los alumnos mediante 3 instrumentos de evaluación que fue la escala estimativa, lista de cotejo y por último la autoevaluación.

Esto para tener mayores resultados sobre lo aprendido y lo visto en la actividad realizada, así también conocer si hubo un aprendizaje en los alumnos.

La lista de cotejo se abarco para obtener los resultados específicos de los deportes en especial. ( Anexo 40)

La escala estimativa para observar la participación y el trabajo de los alumnos en cada una de las actividades.( Anexo 41)

Por último se utilizó la autoevaluación para que los alumnos observen su avance en cada una de las clases y puedan saber si se vio lo requerido y lo que se propone en clase. ( Anexo 42).



#### **IV- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

En el presente informe de prácticas se presentaron las secuencias didácticas aplicadas al grupo de 3° año grupo "A" de la escuela primaria Rafael Ramírez, las actividades realizadas en las prácticas docentes para mejorar la condición y la salud mediante los juegos predeportivos fueron aplicadas de manera en como desde un principio se tenían planeadas. Gracias a ello se lograron obtener los objetivos específicos como generales que se plantearon desde un principio de las prácticas profesionales así también después de haber hecho el diagnóstico realizado.

Cabe resaltar que las actividades aplicadas fueron realizadas sin ningún inconveniente gracias al apoyo y el compromiso de los alumnos de 3° año grupo "A", ya que desde un principio los alumnos tuvieron el entusiasmo y se comportaron de manera correcta, esto ayudó a que las clases fueran más fluidas y se pudieran aplicar. Así resaltar también que de manera fortuita los alumnos asistieron a todas las sesiones en donde se aplicó cada una de las actividades para trabajar el tema del presente informe, siendo de gran apoyo para lograr observar los avances sin ninguna falta y llegar a los objetivos planteados a tiempo y forma establecidos.

Mencionando lo anteriormente, se estableció que los alumnos estuvieran trabajando en equipo, como se comentó anteriormente, el grupo tiene una gran participación y optimismo en participar en las clases con sus compañeros, esto ayudó y fue de gran agrado ya que no se tuvo que reiterar la idea.

Se planteó que los alumnos tuvieran al final de cada sesión mayor conocimiento de los deportes que se relacionaban con las actividades aplicadas en la sesiones teniendo esto como resultado el tener mayor importancia o interés el deporte hacia los alumnos, los resultados fueron favorecedores, no de una manera impecable, pero si teniendo en cuenta que se llevan un mayor aprendizaje de que se tenía al principio de la realización de las sesiones, también teniendo una mejoría en cuanto a las técnicas y capacidades que en un principio los alumnos ya tenían,

obteniendo un gran avance y una mejoría beneficiando esto para un futuro en su vida cotidiana como se tenía previsto. Los instrumentos de evaluación que se utilizaron en las sesiones didácticas para este trabajo ayudaron a sacar de mejor forma los resultados establecidos, así como también ver la evolución que obtienen los alumnos mediante pasaban las sesiones. Esto fue de gran apoyo para observar el seguimiento o en que se podía mejorar en las siguientes sesiones.

Este informe, en mi formación docente, de acuerdo a las competencias establecidas planteadas a un principio del trabajo presente, se vio previsto generar proyectos innovadores de un impacto social y educativo, esto se vio reflejado al dejar una enseñanza en los alumnos a un plan futuro en su vida cotidiana, teniendo ellos en cuenta el trabajar en un deporte fuera de la escuela.

Esto anteriormente mencionado, claramente partiendo desde un punto de vista en que los alumnos se mantengan en un contexto donde los beneficie y pueda mantenerse en seguimiento, promoviendo un estilo de vida saludable hacia ellos, esto como beneficencia también estando relacionado con su condición física así como también una convivencia social para los alumnos en su vida cotidiana trabajando en equipo y relacionándose con sus compañeros.

Este tema me ayudo mucho en la formación docente en cuanto a poder trabajar y entrar en el día a día de cada uno de los alumnos de el grupo establecido para este trabajo, poder entender y conocer las necesidades de cada uno de los niños en cuestión, poder tener la oportunidad de darles mayores conocimientos acerca del deporte, cuales son sus mayores virtudes, sus beneficios en un estilo de vida saludable y llevarse con ellos una buena enseñanza para su futuro.

Ya terminando las sesiones aplicadas para la mejora de la condición física, se volvió a realizar el test de cooper, donde, de acuerdo a la tabla, se puede mostrar una leve mejoría, esto también teniendo en cuenta, que ya todos los alumnos tuvieron sus clases presenciales, esto teniendo un seguimiento y poder trabajar mejor . (Anexo 43). Para ver mejor los resultados finales, se realizó una gráfica para poder observarlos a más detalle. ( Anexo 44).

## V-REFERENCIAS

### Bibliografía

Álvaro González Gómez, H. A. (2016). *Desarrollo de las capacidades físicas básicas en niños de 11 - 12*. Valladolid, España : FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA.

Celis, J. M. (2016 ). *Desarrollo de la condicion fisica escolar* . España : Wanceulen editorial deportiva S.L .

Fernandez, A. J. (2014). *Actividad fisica,educacion y salud* . Almeria: Universidad de Almeria .

Mayer, A. N. (2017 ). *Aprendizajes clave para la educacion integral* . Ciudad de Mexico : Secretaria de educacion publica .

Nozal, J. M. (2007). *Juegos predeportivos para la educacion fisica y el deporte* . Sevilla : Deportiva S.L.

OSPINA, D. A. (2016). *LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL DESARROLLO SOCIOMOTRIZ*. medellin : UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA MEDELLÍN.

Peiró, J. D. (1983). *LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PROMOCION DE LA SALUD EN NIÑOS/AS Y JOVENES: LA ESCUELA Y LA EDUCACION FISICA* . Valencia : Revista de psicologia y deporte .

Quiñonez, L. (2014). *Salud, deporte y recreacion. Fundamentos tecnicos basicos deportivos* . República Bolivariana de Venezuela: Pacheco Edith.

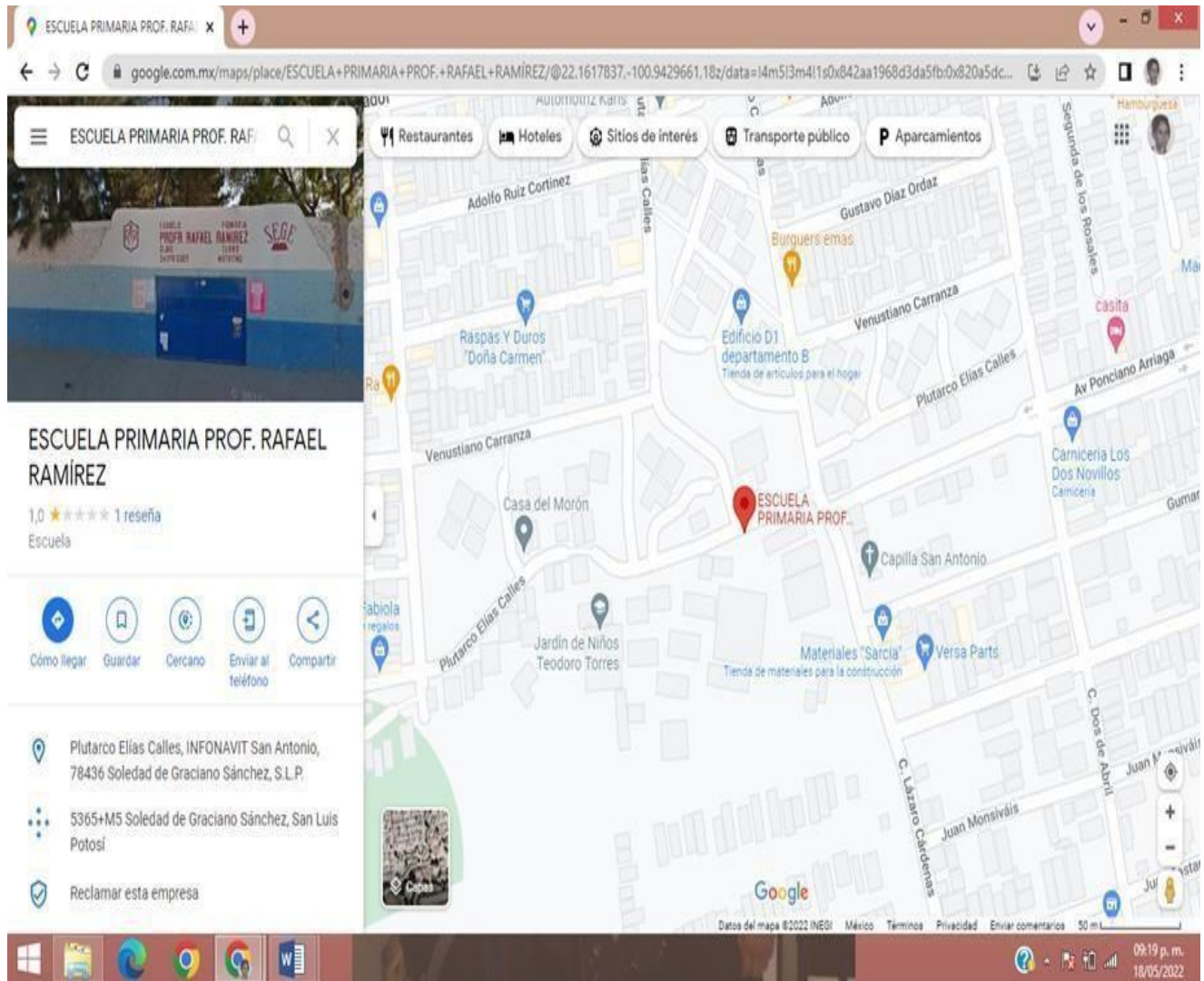
**RUIZ, H. C. (2014). *LA IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL. SANTIAGO DE CALI: UNIVERSIDAD DEL VALLE.***

**Salguero, A. R. (2009). *EL DEPORTE COMO ELEMENTO EDUCATIVO INDISPENSABLE EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.* España : Revista digital de la educacion fisica.**

**Unicef. (2019). *La actividad fisica en niños, niñas y adolescentes. Practicas necesarias para la vida. .* Panama,Republica de Panama: Oficina Regional para América Latina y el Caribe.**

## VI-ANEXOS

### Anexo 1. Ubicación geográfica de la escuela primaria Rafael Ramirez



## Anexo 2. Planeación de las secuencias didácticas

### LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

#### Ciclo escolar 2020- 2021 SECUENCIA DIDACTICA EDUCACIÓN FISICA

#### Momento de Trabajo

<b>Nombre de la Escuela:</b> Escuela primaria Rafael Ramírez	<b>Nombre del Docente en formación:</b> Juan Pablo Flores Piña	
<b>Grado:</b> 3°	<b>Periodo de aplicación:</b> 12 sesiones.	
<b>Eje curricular:</b> desarrollo de la motricidad	<b>Aprendizaje Esperado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implica desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que presenta.</li> <li>• Distingue las posibilidades y límites de sus habilidades motrices al reconocer los elementos básicos de los juegos</li> </ul>	
<b>Estrategias Didácticas:</b> juegos pre deportivos	<b>Recursos Didácticos:</b> pelota de plástico, aros, , balón de basquetbol, balón de futbol, paliacates, conos,	
<p><b>Objetivo de la unidad didáctica:</b> • Combina sus habilidades motrices al diversificar la ejecución de los patrones básicos de movimiento en situaciones de juego, con el fin de otorgarle intención a sus movimientos.</p> <p><b>Sugerencias de Evaluación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de cotejo</li> </ul> <p><b>Orientaciones didácticas:</b> Distingue las posibilidades y límites de sus habilidades motrices al reconocer los elementos básicos de los juegos, con la intención de ajustar el control de sí</p> <p><b>Pautas para evaluar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica habilidades motrices con mayor fluidez y coordinación.</li> <li>• Sugiere acciones para mejorar su desempeño e interacción en las actividades.</li> </ul>		
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>		
<b>Desarrollo de la motricidad de la acción motriz</b>	<b>Integración de la Corporeidad</b>	<b>Creatividad</b>
<p><b>Propósito o Intención Didáctica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza, propone y aplica nuevos juegos y reglas a partir de lo que sabe que puede hacer.</li> <li>• Respeta las reglas propuestas por el docente y sus compañeros.</li> </ul>		

Actividades o tareas de la sesión N° 1	<p><b>Presentación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se iniciara la clase con la sanitizacion hacia los alumnos, aplicando gel antibacterial y manteniendo la distancia para entrar a la cancha</li> <li>• Se hará una breve explicación de la intensión didáctica.</li> <li>• Después se realizara un calentamiento formando un circulo donde irán marchando y se iniciara de arriba hacia abajo (empezando por la cabeza terminando con los pies).</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <p><b>Pase 10</b></p> <p>Se colocaran en equipos de entre 6 a 8 integrantes, se integraran 3 equipos, el objetivo de esta actividad será, que, se enfrentaran 2 equipos y uno esperara su turno cuando salga uno de los dos equipos que estarán jugando, los alumnos se tendrán que pasar la pelota de plástico con la mano hasta conseguir 10 pases seguidos sin ser interceptados por el equipo rival o sin dejar caer la pelota al suelo, si una de estas dos situaciones sucede, automáticamente la pelota pasara al equipo rival. Cuando un equipo logre los 10 pases seguidos, el otro equipo pasara a sentarse y el tercer equipo pasara en su lugar.</p> <p><b>Enumerados</b></p> <p>Se formaran 2 equipos, uno estará en un costado de la cancha y el segundo equipo de igual manera pero del otro lado de la cancha, donde estará colocado un balón de basquetbol en medio de la cancha, se enumeraran a los alumnos, después cuando el maestro diga un número por ejemplo número 1, los numero uno de cada equipo saldrán por el balón e intentaran meter el balón en la canasta, esto puede cambiar entrando 2 o ms alumnos por equipo. Ganará el equipo de tenga más canastas encestandas.</p> <p>Una variante será, que los alumnos golpee ahora un cono con la pelota pero pateándola para trabajar el aspecto de futbol</p> <p><b>Cierre</b></p> <p><b>El torito</b></p> <p>Todos los alumnos formaran un circulo a excepción de uno que estará en el centro del circulo, los alumnos que forman el circulo estarán pasándose la pelota entre ellos, mientras que el alumno de en medio tratara de interceptarla, si lo logra, el alumnos al que le interceptaron la pelota ahora será el que tendrá que pasar al frente. Cada vez se incrementaran el número de alumnos que estarán en el centro.</p>
Observaciones	Movilidad del alumno en todo el espacio de la cancha y el trabajo en equipo

Actividades o tareas de la sesión N° 2	<p><b>Presentación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se iniciara la clase con la sanitizacion hacia los alumnos, aplicando gel antibacterial ymanteniendo la distancia para entrar a la cancha.</li> <li>• Se hará una breve explicación de la intensión didáctica.</li> <li>• . Después se realizara un calentamiento formando un circulo donde irán marchando y se iniciara de arriba hacia abajo (empezando por la cabeza terminando con los pies).</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <p><b>Correcaminos</b> Se colocaran por pareja, después en una fila horizontal estarán colocados los alumnos con su respectiva pareja, se colocaran varios cono en forma de cuadrado, y aros que estarán colocados para saltar en forma del "avioncito" en donde uno de los alumnos que estará colocado detrás de su compañero tratara de alcanzar a su compañero que va a correr hacia donde están los conos para poder quitarle su pañuelo sin ser alcanzado por su compañero, este correrá por los 4 conos, si logra pasarlos se salvara, se seleccionara a la pareja en cuanto el maestro mencione el número de pareja según como estén ubicados.</p> <p><b>Carreras de conos</b> Se formaran por filas los alumnos, donde enfrente de ellos tendrán 5 conos separados, el objetivo será que tendrán que tocar el primer cono, después ir al segundo, regresar al primero, pasar al tercero, regresar al segundo, pasar al cuarto, pasar al tercero, pasar al quinto y regresar a dar el relevo a su compañero para salir, así hasta que todos los de la fila logre pasar.</p> <p><b>Cierre</b></p> <p><b>Gallos y gallinas</b> Se colocaran en 2 grupos uno enfrente de los otros, unos serán gallos y otros serán gallinas, cuando el maestro diga gallos, los gallos perseguirán a las gallinas y viceversa, se salvaran cuando pasen por el punto delimitado de la cancha, si logran toman se cambiaran de equipo. Una variante será estando de espaldas y sentados.</p>
Observaciones	Reacción y velocidad de los alumnos



Actividades o tareas de la sesión N° 3	<p><b>Presentación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se iniciara la clase con la sanitizacion hacia los alumnos, aplicando gel antibacterial y manteniendo la distancia para entrar a la cancha.</li> <li>• Se hará una breve explicación de la intensión didáctica.</li> <li>• Después se realizara un calentamiento formando un círculo donde irán marchando y se iniciara de arriba hacia abajo (empezando por la cabeza terminando con los pies).</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <p><b>Pelota al rey</b> Se juega con dos equipos o tres, el número de integrantes es indistinto pero debe ser par. El objetivo es hacer llegar el balón al rey (un jugador de cada equipo), ésta se encuentra dentro de un círculo y no debe salir de él. El jugador torre no debe dar un paso fuera del círculo para atrapar el balón si lo hace entonces el otro equipo gana el turno para tener el balón.</p> <p><b>Gato Básquet</b> Se dividirá el grupo en dos equipos, se formaran unos aros en forma del juego del "gato" los alumnos tendrán una pelota por equipo, el objetivo será encestar una canasta, cuando este lo hagan llevaran uno de los paliacates que tendrán los equipos, lo pondrán en uno de los aros, después pasara el siguiente de la fila y así sucesivamente hasta que formen una línea de 3, horizontal, vertical o cruzado para formar el "gato".</p> <p><b>Cierre</b></p> <p><b>Los tiburones</b> Los alumnos se formaran en un extremo de la cancha, se seleccionara a un alumno que será el que este en el centro de la cancha, el grupo de alumnos tendrán una pelota cada quien, el objetivo de la actividad será que los alumnos irán botando la pelota de un extremo a otro, mientras que tendrán que evitar que el alumno que está en medio de la cancha les quite la pelota, pero el alumno solo se podrá mover sobre una línea imaginaria en el centro de la cancha, si logra quitarle la pelota a uno de los del grupo, automáticamente pasara a ser parte de los tiburones y quitara la pelota, así hasta que quede el último aluno con pelota. Una variante será conducir la pelota con el pie.</p>
Observaciones	Se observara la condición física del alumno y la capacidad de reacción en las actividades.

### Anexo 3. Tabla de valoración del test de cooper

<b>Hombres (12 min)</b>				
<b>Categoría</b>	<b>menos de 30 años</b>	<b>30 a 39 años</b>	<b>40 a 49 años</b>	<b>50 años o más</b>
<b>Muy Mala</b>	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1300 m
<b>Mala</b>	1600 a 2199 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
<b>Regular</b>	2200 a 2399 m	1900 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
<b>Buena</b>	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
<b>Excelente</b>	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m
<b>Mujeres (12 min)</b>				
<b>Categoría</b>	<b>menos de 30 años</b>	<b>30 a 39 años</b>	<b>40 a 49 años</b>	<b>50 años o más</b>
<b>Muy Mala</b>	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m	Menos de 1100 m
<b>Mala</b>	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m	1200 a 1399 m
<b>Regular</b>	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
<b>Buena</b>	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m	1700 a 2200 m
<b>Excelente</b>	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m	Más de 2200 m

#### Anexo 4. Realización del test de cooper.

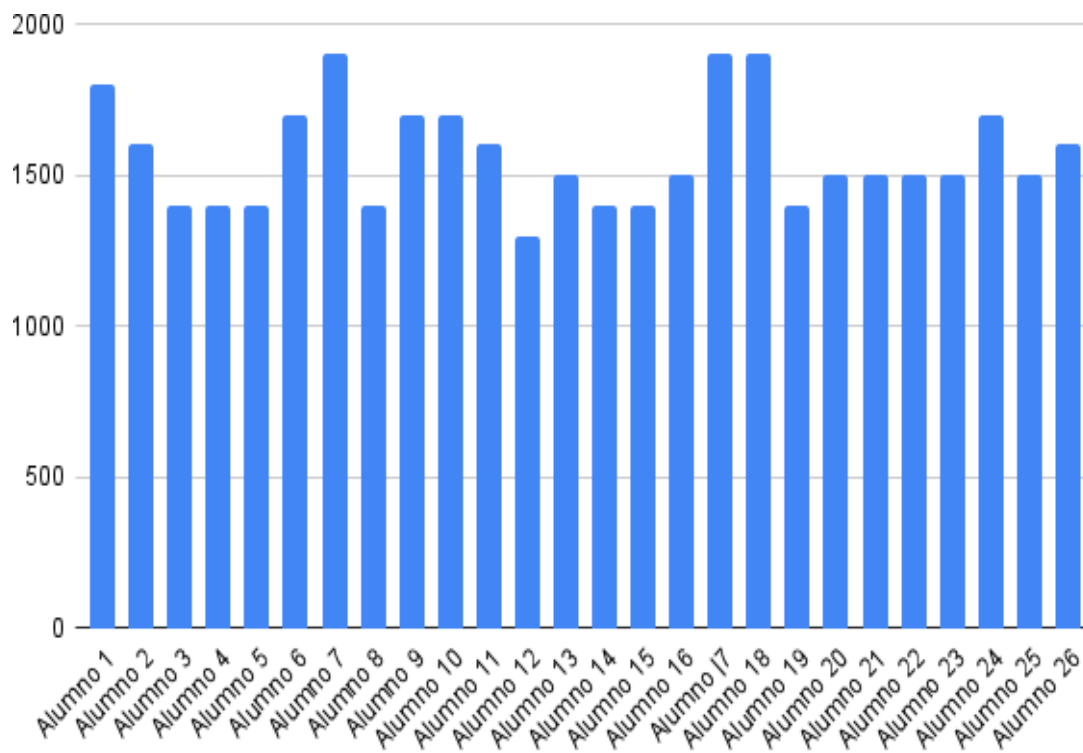


## Anexo 5. Test de cooper realizado a los alumnos

<b>Test de cooper</b>		
<b>Participantes</b>	<b>Metros recorridos en 12 minutos</b>	<b>Valoración de rendimiento según la tabla de cooper</b>
Alumno 1	1800	Mala
Alumno 2	1600	Mala
Alumno 3	1400	Muy mala
Alumno 4	1400	Muy mala
Alumno 5	1400	Muy mala
Alumno 6	1700	Mala
Alumno 7	1900	Mala
Alumno 8	1400	Mala
Alumno 9	1700	Mala
Alumno 10	1700	Mala
Alumno 11	1600	Mala

<b>Alumno 12</b>	<b>1300</b>	<b>Muy mala</b>
<b>Alumno 13</b>	<b>1500</b>	<b>Muy mala</b>
<b>Alumno 14</b>	<b>1400</b>	<b>Muy mala</b>
<b>Alumno 15</b>	<b>1400</b>	<b>Muy mala</b>
<b>Alumno 16</b>	<b>1500</b>	<b>Muy mala</b>
<b>Alumno 17</b>	<b>1900</b>	<b>Mala</b>
<b>Alumno 18</b>	<b>1900</b>	<b>Mala</b>
<b>Alumno 19</b>	<b>1400</b>	<b>Muy mala</b>
<b>Alumno 20</b>	<b>1500</b>	<b>Muy mala</b>
<b>Alumno 21</b>	<b>1800</b>	<b>Mala</b>
<b>Alumno 22</b>	<b>1500</b>	<b>Muy mala</b>
<b>Alumno 23</b>	<b>1500</b>	<b>Muy mala</b>
<b>Alumno 24</b>	<b>1700</b>	<b>Mala</b>
<b>Alumno 25</b>	<b>1500</b>	<b>Muy mala</b>
<b>Alumno 26</b>	<b>1600</b>	<b>Mala</b>

## Anexo 6. Gráfica de resultados del test de cooper.



**Anexo 7. imagen carrera por conos**



**Anexo 8. Lista de cotejo de la actividad carrera por conos.**

<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
<b>Reconoce los aspectos básicos del deporte</b>			
<b>Tiene coordinación de su cuerpo</b>			
<b>Entendió las indicaciones de manera correcta</b>			
<b>Tuvo problemas en cuanto a las reglas de la actividad</b>			



## Anexo 9. Escala estimativa de la actividad carrera por conos

<b>Escala estimativa</b>				
<b>Escuela: Primaria Rafael Ramírez.</b>		<b>Grado: Cuarto año.</b>		
<b>Propósito: Trabajar los fundamentos básicos de los deportes.</b>				
<b>Indicadores</b>	<b>Muy bien</b>	<b>Bien</b>	<b>Regular</b>	<b>Eficiente</b>
<b>Manipula muy bien los materias</b>				
<b>Trabaja en equipo adecuadamente</b>				
<b>Tiene coordinación de su cuerpo</b>				
<b>Conoce el espacio a su alrededor</b>				
<b>Adapta sus capacidades motrices de acuerdo a la actividad</b>				
<b>Hace observaciones o participa en clase</b>				
<b>No tiene ningún problema al realizar la actividad</b>				
<b>Se molesta o se desespera por no realizar ninguna actividad</b>				
<b>Conoce los movimientos básicos de cada deporte</b>				

### Anexo 10. Autoevaluación de actividad carrera por conos.

Nombre:		Grado y grupo:	
Edad:		Fecha:	
Indicadores	Lo logre	Se me dificulto	No lo logre
Pude trabajar con el material adecuadamente			
Logre identificar los aspectos de cada uno de los deportes			
Logre superar las dificultades que se me presentaron			
Se me hizo difícil trabajar con mis compañeros			
Pude acatar las indicaciones del maestro de manera correcta			
Supe moverme por todo el espacio de la cancha			
Tuve un mayor aprendizaje de los deportes gracias a la actividad			

Anexo 11. Imagen pelota al rey.



**Anexo 12. Lista de cotejo de actividad pelota al rey.**

<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
Reconoce los aspectos básicos del deporte			
Tiene coordinación de su cuerpo			
Entendió las indicaciones de manera correcta			
Trabajo en equipo durante la sesión			
Pudo manipular adecuadamente la pelota			

### Anexo 13. Escala estimativa de actividad pelota al rey.

Escala estimativa				
<b>Escuela:</b> Primaria Rafael Ramírez.		<b>Grado:</b> Cuarto año.		
<b>Propósito:</b> Trabajar los fundamentos básicos de los deportes.				
Indicadores	Muy bien	Bien	Regular	Eficiente
Manipula muy bien los materias				
Trabaja en equipo adecuadamente				
Tiene coordinación de su cuerpo				
Conoce el espacio a su alrededor				
Adapta sus capacidades motrices de acuerdo a la actividad				
Hace observaciones o participa en clase				
No tiene ningún problema al realizar la actividad				
Se molesta o se desespera por no realizar ninguna actividad				
Conoce los movimientos básicos de cada deporte				

## Anexo 14. Autoevaluación de la actividad pelota al rey.

Nombre:		Grado y grupo:	
Edad:		Fecha:	
Indicadores	Lo logre	Se me dificulto	No lo logre
Pude trabajar con el material adecuadamente			
Logre identificar los aspectos de cada uno de los deportes			
Logre superar las dificultades que se me presentaron			
Se me hizo difícil trabajar con mis compañeros			
Pude acatar las indicaciones del maestro de manera correcta			
Supe moverme por todo el espacio de la cancha			
Tuve un mayor aprendizaje de los deportes gracias a la actividad			

Anexo 15. Imagen pase 10



Anexo 16. Lista de cotejo de la actividad pase 10.

<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
Reconoce los aspectos básicos del deporte			
Tiene coordinación de su cuerpo			
Entendió las indicaciones de manera correcta			
Trabajo en equipo durante la sesión			
Pudo manipular adecuadamente la pelota			



**Anexo 17. Escala estimativa de la actividad pase 10.**

<b>Escala estimativa</b>				
<b>Escuela: Primaria Rafael Ramírez.</b>		<b>Grado: Cuarto año.</b>		
<b>Propósito: Trabajar los fundamentos básicos de los deportes.</b>				
<b>Indicadores</b>	<b>Muy bien</b>	<b>Bien</b>	<b>Regular</b>	<b>Eficiente</b>
<b>Manipula muy bien los materias</b>				
<b>Trabaja en equipo adecuadamente</b>				
<b>Tiene coordinación de su cuerpo</b>				
<b>Conoce el espacio a su alrededor</b>				
<b>Adapta sus capacidades motrices de acuerdo a la actividad</b>				
<b>Hace observaciones o participa en clase</b>				
<b>No tiene ningún problema al realizar la actividad</b>				
<b>Se molesta o se desespera por no realizar ninguna actividad</b>				
<b>Conoce los movimientos básicos de cada deporte</b>				

**Anexo 18. Autoevaluación de la actividad pase 10.**

Nombre:		Grado y grupo:	
Edad:		Fecha:	
Indicadores	Lo logre	Se me dificulto	No lo logre
Pude trabajar con el material adecuadamente			
Logre identificar los aspectos de cada uno de los deportes			
Logre superar las dificultades que se me presentaron			
Se me hizo difícil trabajar con mis compañeros			
Pude acatar las indicaciones del maestro de manera correcta			
Supe moverme por todo el espacio de la cancha			
Tuve un mayor aprendizaje de los deportes gracias a la actividad			

Anexo 19. Imagen el torito



Anexo 20. Lista de cotejo de la actividad el torito.

<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
Reconoce los aspectos básicos del deporte			
Tiene coordinación de su cuerpo			
Entendió las indicaciones de manera correcta			
El alumno logro atrapar y lanzar de manera adecuada			
Trabajo adecuadamente según las reglas			

**Anexo 21. Escala estimativa de la actividad el torito.**

<b>Escala estimativa</b>				
<b>Escuela: Primaria Rafael Ramírez.</b>		<b>Grado: Cuarto año.</b>		
<b>Propósito: Trabajar los fundamentos básicos de los deportes.</b>				
<b>Indicadores</b>	<b>Muy bien</b>	<b>Bien</b>	<b>Regular</b>	<b>Eficiente</b>
<b>Manipula muy bien los materias</b>				
<b>Trabaja en equipo adecuadamente</b>				
<b>Tiene coordinación de su cuerpo</b>				
<b>Conoce el espacio a su alrededor</b>				
<b>Adapta sus capacidades motrices de acuerdo a la actividad</b>				
<b>Hace observaciones o participa en clase</b>				
<b>No tiene ningún problema al realizar la actividad</b>				
<b>Se molesta o se desespera por no realizar ninguna actividad</b>				
<b>Conoce los movimientos básicos de cada deporte</b>				

**Anexo 22. Autoevaluación de la actividad el torito.**

Nombre:		Grado y grupo:	
Edad:		Fecha:	
Indicadores	Lo logre	Se me dificulto	No lo logre
Pude trabajar con el material adecuadamente			
Logre identificar los aspectos de cada uno de los deportes			
Logre superar las dificultades que se me presentaron			
Se me hizo difícil trabajar con mis compañeros			
Pude acatar las indicaciones del maestro de manera correcta			
Supe moverme por todo el espacio de la cancha			
Tuve un mayor aprendizaje de los deportes gracias a la actividad			

**Anexo 23. Imagen gallos y gallinas**



**Anexo 24. Lista de cotejo de actividad gallos y gallinas.**

<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
<b>Reconoce los aspectos básicos del deporte</b>			
<b>Tiene coordinación de su cuerpo</b>			
<b>Entendió las indicaciones de manera correcta</b>			
<b>Tuvo una buena reacción en la actividad</b>			
<b>Se entendió de manera correcta la actividad</b>			



**Anexo 25. Escala estimativa de la actividad de gallos y gallinas.**

<b>Escala estimativa</b>				
<b>Escuela: Primaria Rafael Ramírez.</b>		<b>Grado: Cuarto año.</b>		
<b>Propósito: Trabajar los fundamentos básicos de los deportes.</b>				
<b>Indicadores</b>	<b>Muy bien</b>	<b>Bien</b>	<b>Regular</b>	<b>Eficiente</b>
<b>Manipula muy bien los materias</b>				
<b>Trabaja en equipo adecuadamente</b>				
<b>Tiene coordinación de su cuerpo</b>				
<b>Conoce el espacio a su alrededor</b>				
<b>Adapta sus capacidades motrices de acuerdo a la actividad</b>				
<b>Hace observaciones o participa en clase</b>				
<b>No tiene ningún problema al realizar la actividad</b>				
<b>Se molesta o se desespera por no realizar ninguna actividad</b>				
<b>Conoce los movimientos básicos de cada deporte</b>				

## Anexo 26. Autoevaluación de la actividad gallos y gallinas

Nombre:		Grado y grupo:	
Edad:		Fecha:	
Indicadores	Lo logre	Se me dificulto	No lo logre
Pude trabajar con el material adecuadamente			
Logre identificar los aspectos de cada uno de los deportes			
Logre superar las dificultades que se me presentaron			
Se me hizo difícil trabajar con mis compañeros			
Pude acatar las indicaciones del maestro de manera correcta			
Supe moverme por todo el espacio de la cancha			
Tuve un mayor aprendizaje de los deportes gracias a la actividad			

Anexo 27. Imagen de gato basquet.



**Anexo 28. Lista de cotejo de la actividad gato basquet.**

<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
<b>Reconoce los aspectos básicos del deporte</b>			
<b>Tiene coordinación de su cuerpo</b>			
<b>Entendió las indicaciones de manera correcta</b>			
<b>Se logró dominar el bote de la pelota con la mano</b>			
<b>Se logró el dominio del lanzamiento de pelota</b>			

**Anexo 29. Escala estimativa de la actividad gato basquet.**

<b>Escala estimativa</b>				
<b>Escuela: Primaria Rafael Ramírez.</b>		<b>Grado: Cuarto año.</b>		
<b>Propósito: Trabajar los fundamentos básicos de los deportes.</b>				
<b>Indicadores</b>	<b>Muy bien</b>	<b>Bien</b>	<b>Regular</b>	<b>Eficiente</b>
<b>Manipula muy bien los materias</b>				
<b>Trabaja en equipo adecuadamente</b>				
<b>Tiene coordinación de su cuerpo</b>				
<b>Conoce el espacio a su alrededor</b>				
<b>Adapta sus capacidades motrices de acuerdo a la actividad</b>				
<b>Hace observaciones o participa en clase</b>				
<b>No tiene ningún problema al realizar la actividad</b>				
<b>Se molesta o se desespera por no realizar ninguna actividad</b>				
<b>Conoce los movimientos básicos de cada deporte</b>				

**Anexo 30. Autoevaluación de la actividad gato básquet.**

Nombre:		Grado y grupo:	
Edad:		Fecha:	
Indicadores	Lo logre	Se me dificulto	No lo logre
Pude trabajar con el material adecuadamente			
Logre identificar los aspectos de cada uno de los deportes			
Logre superar las dificultades que se me presentaron			
Se me hizo difícil trabajar con mis compañeros			
Pude acatar las indicaciones del maestro de manera correcta			
Supu moverme por todo el espacio de la cancha			
Tuve un mayor aprendizaje de los deportes gracias a la actividad			

### Anexo 31. Imagen enumerados



**Anexo 32. Lista de cotejo de la actividad enumerados.**

<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
Reconoce los aspectos básicos del deporte			
Tiene coordinación de su cuerpo			
Entendió las indicaciones de manera correcta			
Se logró dominar el bote y conducción de pelota			
Se logró dominar el golpeo y el lanzamiento de pelota			



**Anexo 33. Escala estimativa de la actividad enumerados.**

<b>Escala estimativa</b>				
<b>Escuela: Primaria Rafael Ramírez.</b>		<b>Grado: Cuarto año.</b>		
<b>Propósito: Trabajar los fundamentos básicos de los deportes.</b>				
<b>Indicadores</b>	<b>Muy bien</b>	<b>Bien</b>	<b>Regular</b>	<b>Eficiente</b>
<b>Manipula muy bien los materias</b>				
<b>Trabaja en equipo adecuadamente</b>				
<b>Tiene coordinación de su cuerpo</b>				
<b>Conoce el espacio a su alrededor</b>				
<b>Adapta sus capacidades motrices de acuerdo a la actividad</b>				
<b>Hace observaciones o participa en clase</b>				
<b>No tiene ningún problema al realizar la actividad</b>				
<b>Se molesta o se desespera por no realizar ninguna actividad</b>				
<b>Conoce los movimientos básicos de cada deporte</b>				

**Anexo 34. Autoevaluación de la actividad de enumerados.**

Nombre:		Grado y grupo:	
Edad:		Fecha:	
Indicadores	Lo logre	Se me dificulto	No lo logre
Pude trabajar con el material adecuadamente			
Logre identificar los aspectos de cada uno de los deportes			
Logre superar las dificultades que se me presentaron			
Se me hizo difícil trabajar con mis compañeros			
Pude acatar las indicaciones del maestro de manera correcta			
Supe moverme por todo el espacio de la cancha			
Tuve un mayor aprendizaje de los deportes gracias a la actividad			

## Anexo 35. Imagen de los tiburones



**Anexo 36. Lista de cotejo de la actividad de los tiburones.**

<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
<b>Reconoce los aspectos básicos del deporte</b>			
<b>Tiene coordinación de su cuerpo</b>			
<b>Entendió las indicaciones de manera correcta</b>			
<b>Se logró dominar el bote y conducción de pelota</b>			
<b>Reconoce el espacio de toda la cancha</b>			

**Anexo 37. Escala estimativa de la actividad de los tiburones.**

<b>Escala estimativa</b>				
<b>Escuela: Primaria Rafael Ramírez.</b>		<b>Grado: Cuarto año.</b>		
<b>Propósito: Trabajar los fundamentos básicos de los deportes.</b>				
<b>Indicadores</b>	<b>Muy bien</b>	<b>Bien</b>	<b>Regular</b>	<b>Eficiente</b>
<b>Manipula muy bien los materias</b>				
<b>Trabaja en equipo adecuadamente</b>				
<b>Tiene coordinación de su cuerpo</b>				
<b>Conoce el espacio a su alrededor</b>				
<b>Adapta sus capacidades motrices de acuerdo a la actividad</b>				
<b>Hace observaciones o participa en clase</b>				
<b>No tiene ningún problema al realizar la actividad</b>				
<b>Se molesta o se desespera por no realizar ninguna actividad</b>				
<b>Conoce los movimientos básicos de cada deporte</b>				

**Anexo 38. Autoevaluación de la actividad de los tiburones.**

Nombre:		Grado y grupo:	
Edad:		Fecha:	
Indicadores	Lo logre	Se me dificulto	No lo logre
Pude trabajar con el material adecuadamente			
Logre identificar los aspectos de cada uno de los deportes			
Logre superar las dificultades que se me presentaron			
Se me hizo difícil trabajar con mis compañeros			
Pude acatar las indicaciones del maestro de manera correcta			
Supu moverme por todo el espacio de la cancha			
Tuve un mayor aprendizaje de los deportes gracias a la actividad			

Anexo 39.Imagen de carreras.



**Anexo 40. Lista de cotejo de la actividad de las carreras.**

<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
Reconoce los aspectos básicos del deporte			
Tiene coordinación de su cuerpo			
Entendió las indicaciones de manera correcta			
Domino los obstáculos de la actividad			
La reacción en el momento de la actividad fue adecuada			



**Anexo 41. Escala estimativa de la actividad de las carreras.**

<b>Escala estimativa</b>				
<b>Escuela: Primaria Rafael Ramírez.</b>		<b>Grado: Cuarto año.</b>		
<b>Propósito: Trabajar los fundamentos básicos de los deportes.</b>				
<b>Indicadores</b>	<b>Muy bien</b>	<b>Bien</b>	<b>Regular</b>	<b>Eficiente</b>
<b>Manipula muy bien los materias</b>				
<b>Trabaja en equipo adecuadamente</b>				
<b>Tiene coordinación de su cuerpo</b>				
<b>Conoce el espacio a su alrededor</b>				
<b>Adapta sus capacidades motrices de acuerdo a la actividad</b>				
<b>Hace observaciones o participa en clase</b>				
<b>No tiene ningún problema al realizar la actividad</b>				
<b>Se molesta o se desespera por no realizar ninguna actividad</b>				
<b>Conoce los movimientos básicos de cada deporte</b>				

**Anexo 42. Autoevaluación de la actividad de las carreras.**

Nombre:		Grado y grupo:	
Edad:		Fecha:	
Indicadores	Lo logre	Se me dificulto	No lo logre
Pude trabajar con el material adecuadamente			
Logre identificar los aspectos de cada uno de los deportes			
Logre superar las dificultades que se me presentaron			
Se me hizo difícil trabajar con mis compañeros			
Pude acatar las indicaciones del maestro de manera correcta			
Supe moverme por todo el espacio de la cancha			
Tuve un mayor aprendizaje de los deportes gracias a la actividad			

**Anexo 43. Tabla del test de cooper, después de la realización de actividades.**

<b>Test de cooper</b>		
<b>Participantes</b>	<b>Metros recorridos en 12 minutos</b>	<b>Valoración de rendimiento según la tabla de cooper</b>
Alumno 1	2200	Regular
Alumno 2	1700	Mala
Alumno 3	1500	Muy mala
Alumno 4	1500	Muy mala
Alumno 5	1600	Mala
Alumno 6	1700	Mala
Alumno 7	2200	Regular
Alumno 8	1600	Mala
Alumno 9	1800	Mala
Alumno 10	1700	Mala
Alumno 11	1800	Mala
Alumno 12	1500	Muy mala

<b>Alumno 13</b>	<b>1700</b>	<b>Mala</b>
<b>Alumno 14</b>	<b>1600</b>	<b>Mala</b>
<b>Alumno 15</b>	<b>1600</b>	<b>Mala</b>
<b>Alumno 16</b>	<b>1600</b>	<b>Mala</b>
<b>Alumno 17</b>	<b>2000</b>	<b>Mala</b>
<b>Alumno 18</b>	<b>2200</b>	<b>Regular</b>
<b>Alumno 19</b>	<b>1400</b>	<b>Muy mala</b>
<b>Alumno 20</b>	<b>1600</b>	<b>Mala</b>
<b>Alumno 21</b>	<b>1900</b>	<b>Mala</b>
<b>Alumno 22</b>	<b>1700</b>	<b>Mala</b>
<b>Alumno 23</b>	<b>1700</b>	<b>Mala</b>
<b>Alumno 24</b>	<b>1800</b>	<b>Mala</b>
<b>Alumno 25</b>	<b>1700</b>	<b>Mala</b>
<b>Alumno 26</b>	<b>1800</b>	<b>Mala</b>

#### Anexo 44. Gráfica resultados finales test de cooper.

