



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

TITULO: "Estrategias de organización en educación física en la nueva normalidad con los alumnos de 4° año de la Escuela Primaria Rafael Ramírez"

---

AUTOR: Noé Fernando Ramos Villegas

---

FECHA: 7/22/2022

---

PALABRAS CLAVE: Organización, Estrategias, Motivación, Salud, Normalidad

**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**

**"ESTRATEGIAS DE ORGANIZACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA EN  
LA NUEVA NORMALIDAD CON LOS ALUMNOS DE 4° AÑO DE LA  
ESCUELA PRIMARIA RAFAEL RAMÍREZ."**

**INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES**

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

**PRESENTA:**

**NOÉ FERNANDO RAMOS VILLEGAS**

**ASESORA:**

**ANABEL DEL CARMEN CANDIA RIVERA**

**SAN LUIS POTOSÍ, S. L. P.**

**JULIO 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 NOÉ FERNANDO RAMOS  
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la  
utilización de la obra Titulada:

**"ESTRATEGIAS DE ORGANIZACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA EN LA NUEVA NORMALIDAD CON  
LOS ALUMNOS DE 4° AÑO DE LA ESCUELA PRIMARIA RAFAEL RAMÍREZ."**

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.

  
**NOÉ FERNANDO RAMOS**

Nombre y Firma  
AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



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

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

San Luis Potosí, S.L.P.; a 01 de Julio del 2022

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

## DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): RAMOS VILLEGAS NOE FERNANDO  
 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:

"ESTRATEGIAS DE ORGANIZACIÓN EN EDUCACIÓN FISCA EN LA NUEVA NORMALIDAD  
 CON LOS ALUMNOS DE 4° AÑO DE LA ESCUELA PRIMARIA RAFAEL RAMÍREZ."

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

## ATENTAMENTE

DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS



MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

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

MTRA. ANABEL DEL CARMEN CANDIA RIVERA

## ÍNDICE I.

<b>Introducción</b> .....	6
1.1 Contexto externo .....	7
1.2 Contexto interno .....	10
1.3 Justificación.....	13
1.4 Contextualización de la problemática .....	23
1.4 OBJETIVO GENERAL .....	31
1.4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	31
1.5 Competencias a desarrollar durante la práctica .....	32
<b>II. Plan de acción</b> .....	34
2.1 Descripción y focalización del problema.....	34
2.2 Propósito plan de acción .....	39
2.3 Revisión teórica.....	40
2.4 Metodología de la investigación .....	45
2.5 Plan de acción.....	47
2.6 Planeaciones a trabajar durante el periodo de práctica docente .....	54
2.7 <b>Sesiones virtuales</b> .....	55
2.7.1 Sesión número 1 “la catapulta .....	56
2.7.2 Sesión numero 2 “Mi cuerpo en acción” .....	57
2.7.3 Sesión número 3 “Volibol modificado” .....	59
2.7.5 sesión número 5 “periódicos bailarines” .....	63
2.8 <b>Sesiones híbridas</b> .....	64
2.8.1 Sesión número uno “Corre que te alcanzo” .....	65
2.8.2 Sesión número dos “Rayo mágico” .....	68
2.8.3 Sesión número tres “Aguadores y moscas” .....	70
2.8.4 sesión número cuatro “Todo lo que puedo hacer” .....	72
2.9 <b>Sesiones grupo completo</b> .....	74
2.9.1 sesión número uno “Polis y rateros” .....	74
2.9.2 Sesión número dos “Frisbee gol” .....	76
2.9.3 sesión número tres “Quien fue a Sevilla perdió su silla” .....	77

<b>III. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE .....</b>	<b>82</b>
<b>MEJORA.....</b>	<b>82</b>
<b>V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>103</b>
<b>VI Anexos.....</b>	<b>105</b>
<b>.....</b>	<b>110</b>

## Introducción

El presente documento expongo mi práctica docente, con base a todo lo adquirido en mi etapa como alumno normalista, ayudando a enriquecer mis conocimientos durante toda mi formación, poniendo a prueba mis fortalezas, oportunidades y debilidades, para así desarrollar mi carrera como futuro docente en educación física.

Por tal motivo desarrollé este informe de prácticas profesionales con un panorama de dificultad después del año y medio de no asistir a clases presenciales, un regreso incierto para todos los que trabajan en el ámbito educativo, en especial para la asignatura en educación física donde la mayor parte de las sesiones es el contacto físico entre los alumnos.

De ahí parte mi tema el cual busca que el alumno cumpla los aprendizajes esperados de forma segura ante la pandemia del COVID 19, olvidando por un momento la situación que estamos viviendo, cumpliendo los protocolos necesarios para evitar la propagación del virus.

Para ello pondré en marcha cada una de las competencias que he desarrollado, analizando e investigando los procesos de organización y así mismo adaptar las sesiones de educación física.

El desarrollar este trabajo implicó un cierto grado de dificultad donde han sido muchos los cambios en todo el proceso que llevamos de confinamiento, trabajando de diferentes formas para ello en el documento expongo mi proceso completo de las sesiones de educación física que desarrollé durante las prácticas profesionales.

Comenzando desde las sesiones virtuales, las sesiones híbridas y las sesiones presenciales (trabajando con el grupo completo)

Un gran reto en todo este proceso educativo, en lo personal y lo profesional donde me permitió reflexionar en mi trabajo como practicante dándome la experiencia y conocimientos para mi futuro como docente.

## 1.1 Contexto externo

La escuela primaria Rafael Ramírez cuenta con dos ubicaciones; la primera se encuentra en la carretera México Querétaro km 7, fraccionamiento la Orquídea, cuyo código postal es 78421 en San Luis Potosí S.L.P. Asimismo, el orfanato de la Casa Don Bosco A.C a lo largo de 20 años ha prestado de sus instalaciones a dicha primaria.

Siendo esta una institución pública, se vio desarrollada debido al aumento de alumnos, y por ende surgió la necesidad de edificar nuevas aulas para así favorecer a los integrantes de nuevo ingreso.

El contexto externo de esta primaria se encuentra desarrollado sobre una zona urbana con demanda social, cerca de la delegación Villa de Pozos. La demanda social radica en el crecimiento de la industria en nuestro estado, lo que ha incrementado el número de familias en la zona, quienes buscan en específico brindarles una educación básica a sus hijos, en donde también ellos se adapten en la cercanía de sus empleos y así no se vean afectados en mayor medida por la falta de recursos laborales.

En el año de 2014, La Casa Don Bosco A.C solicitó que se le hiciera devolución de las instalaciones que fueron prestadas a la primaria Rafael Ramírez, lugar donde se impartían las clases. La directora de dicha institución pidió a la Secretaría de Educación Pública, que se implementara un plan de desarrollo para que se edificara un espacio designado específicamente para la primaria. Es así como se acordó establecer la construcción en la dirección Boulevard Montebello #193 en la colonia Santa Bárbara.

El director de la Casa Don Bosco accedió en seguir prestando de las instalaciones hasta que la obra de la construcción de la primaria fuera terminada. La planificación y término de la obra esta acordada para el año de 2023.

Se comenzó con la edificación de las nuevas instalaciones de la primaria, construyéndose solamente seis aulas, la dirección y la cancha para deporte. Debido a la contingencia sanitaria causada por el COVID-19, en el año 2020 se suspendió



la obra, pues se pausaron las actividades no esenciales que incluían la construcción, causado a su vez que quedara en obra negra.

El actual periodo de contingencia ha permitido que se reanuden algunas actividades que incluyen el regreso a clase, lo que ha impedido que se retorne con las actividades de construcción llevadas a cabo con anterioridad.

Durante este periodo de contingencia que estamos viviendo y el regreso a clases no se ve la posible reanudación de las actividades en la escuela. Es por eso que se está optando en dividir la escuela por grupos, el cual en la escuela que está ubicada en la Casa Don Bosco solamente se está trabajando con los grupos de, primero, segundo, tercero y cuarto año de primaria y en la escuela de Santa Bárbara solamente se está trabajando con los grupos de quinto y sexto año.

La escuela que está en construcción y se encuentra ubicada Boulevard Montebello #193, colonia Santa Bárbara, 78420 San Luis, S.L.P está a 1.5 kilómetros de distancia de la casa don Bosco, haciendo que para que los alumnos no sean difíciles el acceso a la escuela ya que queda cerca de la escuela de don Bosco.

Por la zona de Santa Bárbara se encuentra un desarrollo urbanizado con la construcción de nuevas privadas como lo son el fraccionamiento terracota residencial, la quinta San Isidro y la residencial Santa Bárbara.

Frente a la escuela está un centro de entrenamiento Toyota donde los trabajadores viven en esas privadas la cual va en crecimiento, incluyendo por la zona unas farmacias Guadalajara donde los inquilinos de por ahí realizan sus compras esenciales. De igual forma en esa misma zona se encuentra lo que es un kínder y una secundaria que es la escuela técnica número 90.

Eso hace que la escuela en un futuro crezca de forma que muchas familias estén optando por esa zona para vivir con un ambiente seguro y económico. La zona tiene un contexto económico medio, la mayoría de los padres de familia son obreros de la zona industrial, los cuales cumplen su jornada laboral desde las 6 am hasta las 4 pm, también rolan turnos matutinos, vespertinos y nocturnos.

La escolaridad promedio de los padres de familia es de secundaria o máximo la preparatoria.

El padre de familia es el que trabaja y la madre es la que se encarga de los cuidados del hogar, en algunos casos los dos padres tienen que salir a trabajar por la poca paga de los trabajos y así subsistir pagando los servicios básicos.

Derivado a la pandemia muchos de los padres de familia fueron afectados por esta situación haciendo que algunos de ellos perdieran el empleo y en algunos casos tomando la decisión de que algunos alumnos no continuaran con sus estudios por falta de dinero o por lo mismo que afecto a millones de estudiantes la falta de un dispositivo electrónico donde se pudiera continuar con sus clases en línea.

## 1.2 Contexto interno

En el contexto interno la escuela cuenta con un horario de 8:00 am a 13:00 pm contando con un personal alrededor de 16 personas, maestros, directivos y personal de apoyo, la primaria cuenta con un total de 13 grupos los cuales están ocupados por 25 a 30 alumnos por grupo, derivados de la pandemia solo puede haber la mitad de un grupo en el salón de clases, la escuela ubicada en la casa don Bosco cuenta con una fachada de ladrillo, solo es una barda.

Por dentro la escuela cuenta con los servicios básicos, como lo son luz, agua, internet (en este caso es muy importante ya que se está trabajado de forma híbrida en la escuela) drenaje, etc. Cuentan con ocho salones de clases con una medida promedio de 48 metros cuadrados, con aula de 25 a 30 mesabancos, cuenta con una enciclopedia para el mejoramiento educativo, un pintarrón y un pizarrón.

Durante esta etapa de pandemia se ha solicitado al padre de familia realizar las tareas de limpieza después de cada sesión de clases sanitizado por completo el salón, la falta de instrumentos de higiene como lo son, jabón, cloro, escobas, trapeadores etc. Que se debe de dar los cargos a el gobierno del estado para satisfacer esas necesidades no se ha dado respuesta a ello, es por eso que el padre de familia es el que pone los materiales necesarios para realizar la sanitización

Por parte de la higiene es muy complicado a mantener una escuela limpia ya que por las dos instituciones a cargo (santa Bárbara, y don Bosco) solo cuenta con un intendente, haciendo las tareas muy difíciles para él ya que después de más de un año y medio sin asistir a las escuelas, hubo falta de mantenimiento.

Los padres de familia han estado comprometidos en cuidar y ayudar al mantenimiento de las escuelas, pero no basta es demasiado la falta de apoyo y de materiales.

En la escuela ubicada en Santa Bárbara cuenta solamente con un portón y una malla de alambres de igual forma cuentan con los servicios básicos. Como sigue en obra negra no se sabe cuándo se podrá reactivar la construcción que se había previsto anteriormente.

Se ha visto muy descuidado la parte donde está en construcción ya que ha crecido mucho la hierba y dando mala imagen a la escuela, el intendente ha intentado quitar la hierba, pero es demasiada que para una sola persona lo hace imposible.

Cuenta con una cancha para realizar las actividades de educación física y ceremonias cívicas, las cuales no se tiene un techado, afectando tanto alumno en temporadas de calor y maestros de educación física por las altas temperaturas.

En la cancha se encuentran pinturas para marcar los diferentes deportes como lo es el voleibol, futbol y el basquetbol, se encuentran muy deterioradas por el sol, la lluvia etc., hacen que se desgaste más rápido la pintura.

En la escuela de Santa Bárbara solamente es la cancha, sin techado, sin pintura haciéndola peligrosa ya que en prácticas anteriores el material como pelotas se va de la cancha y cae en la hierba, haciendo que el alumno se espine.

Cuenta con una oficina especial de educación física adonde se guarda el material para las sesiones, el cual el profesor Oscar San Juan ha adaptado a sus estudiantes, por falta de recursos en la escuela el profesor opto por solicitar materia a los alumnos haciendo que en los catorce años que lleva trabajando se haya juntado materia para las futuras generaciones. Los alumnos que asisten a la escuela están estimados en 260 dividido en los grupos de la escuela.

### 1.3 Justificación

La educación en general ha sido trabajada de forma presencial, adaptándola a las metodologías en las que hemos estado acostumbrados. Debido a la situación mundial que se vive en la actualidad, la educación en su mayoría interrumpió su trabajo de manera presencial, lo que provocó que millones de estudiantes hayan sido confinados por más de un año y medio

¿Pero qué es lo que ha causado este problema que ha afectado a millones de alumnos en su vida cotidiana?

Derivado de la crisis sanitaria por la pandemia (COVID-19) a nivel mundial muchos de los sectores se vieron afectados de manera particular en el año 2020 donde fueron suspendidos muchas de las actividades, como la industria, el turismo, afectando a la economía mundial. Uno de los sectores más afectados, fue la educación donde miles de alumnos de todos los niveles dejaron de asistir a las aulas, que ante la situación de manera obligatoria fue declarado un confinamiento social, invitando a la población a permanecer en casa esto como medida de seguridad para evitar la propagación del virus.

El 30 de agosto del 2021 se regresó las clases presenciales, el cual el actual presidente de México, Andrés Manuel López Obrador. Opto por tomar la decisión

“México cerró las aulas en todo el país para frenar los contagios desde hace más de un año. el retorno aplica para el alumnado de preescolar, primaria y secundaria. No va a ser fácil. El regreso choca con las reticencias de muchas familias y de profesores que no acaban de ver condiciones sanitarias suficientes para garantizar la ausencia de riesgos. Carmen Moran (2021)”

La Secretaría de Educación de Gobierno del Estado de San Luis Potosí puso en marcha el Protocolo para el Regreso Seguro a Clases Presenciales en las Escuelas de Educación Básica, ciclo escolar 2021-2022

Este protocolo estatal fue elaborado tomando como referencia las sugerencias y recomendaciones proporcionadas por la Secretaría de Salud y la Secretaría de Educación Pública, en los documentos “Guía para el regreso responsable y ordenado a las escuelas. Ciclo Escolar 2021-2022” y “Estrategia Nacional para el Regreso Seguro a las Escuelas de Educación Básica” Versión 2.0, Ciclo escolar 2021-2022. Al mismo tiempo se contó con la asesoría de la Secretaría de Salud del Gobierno del Estado para contar con dictamen sanitario de COEPRIS.

Como nos dice el “Lineamiento para la estimación de riesgos del semáforo por regiones COVID-19” (2020) se establece que:

“La educación es una actividad esencial para el correcto desarrollo de la niñez y las juventudes”. (pág. 29),

Lo que marca que las actividades educativas no se sujeten a cierres de acuerdo al nivel de riesgo epidémico. sino que se llevará a cabo de acuerdo con lo establecido en la “Guía para el regreso responsable y ordenado a las escuelas”. (2021)

### **Acciones a considerar para la Reapertura de las Escuelas**

El semáforo epidemiológico mantiene la escala de cuatro colores indicadores del nivel de riesgo epidemiológico rojo(máximo), naranja(alto), amarillo(medio) y verde(bajo)

Se establece que la educación presencial puede realizarse en todos los niveles de riesgo epidemiológico

En cualquier color del semáforo se plantea seguir trabajando las medidas básicas de prevención (lavado de manos, estornudo de etiqueta, no saludar de beso ni de mano, mantener la sana distancia entre otras)

La decisión de reabrir los planteles educativos está fundamentada a los riesgos de contagio y los múltiples beneficios que la escuela proporciona a los niños y niñas.

La pandemia del COVID-19 aún esta activa por ello se debe hacer con las debidas precauciones y vigilancia por lo que la comunidad educativa debe estar preparada y contar con toda la información para retomar las clases presenciales.

A continuación, se describen las acciones para la reapertura de las escuelas y la coordinación de las autoridades estatales como educativas y de salud para que regresen y cuenten con lo necesario para abrir y brindar el servicio educativo en un entorno seguro.

- Relación Escuela - Centros de Salud Local
- Jornadas de Limpieza
- Procedimiento de limpieza y desinfección
- Filtros de corresponsabilidad
- Filtros de casa
- Filtro escolar

## **¿Cómo se han implementado las acciones para la reapertura de escuelas en la Primaria Rafael Ramírez?**

### **Relación Escuela - Centros de Salud Local**

La directora del plantel Marta Elena López Cuello en conjunto con las autoridades educativas reciben la asesoría para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, donde si en algún momento se detecta alguna persona con el virus (COVID-19) se deberá informar a la jurisdicción sanitaria que corresponda a través de las autoridades educativas.

El 24 de septiembre del 2021 se registró un caso de COVID en un alumno del plantel cambiando la modalidad dos semanas en línea hasta el 11 de octubre del 2021 en donde se actuó conforme al protocolo de sanidad.

### **Jornadas de Limpieza**

La limpieza de las superficies es una estrategia para evitar y prevenir la transmisión del virus donde se debe realizar una limpieza adecuada,

El personal de la institución en conjunto con los padres de familia realiza la desinfección antes y después de cada clase, limpiando de forma muy precisa los elementos del salón (bancas, mesas, ventanas, etc.).

Donde se lleva a cabo una bitácora de limpieza correspondiente a la hora que se realizó la desinfección, el material que se utilizó, como o se utilizó y firma del padre que efectuó la limpieza del aula.



- **Procedimiento de limpieza y desinfección**

El personal de intendencia de la escuela es el encargado de almacenar los productos que contengan químicos (cloro) para su uso adecuado en las instalaciones del plantel educativo.

- **Filtros de corresponsabilidad**

Antes de iniciar con las clases el profesor es el encargado de preguntarle a sus alumnos ¿Cómo se sienten? Y en un caso donde se manifieste el sentirse mal, se debe informar a la directora de la escuela para así llamar a sus padres el cual deberá recoger a el alumno.

- **Filtros de casa**

El padre de familia debe estar al tanto de cualquier circunstancia que suceda con su hijo e identifique si cuenta con alguno de los síntomas (dolor de cabeza, fiebre, tos o estornudos) si es así debe quedarse en casa y seguir las indicaciones del personal médico y comunicarse con el maestro para acordar las actividades escolares.

- **Filtro escolar**

Se asigna a cada maestro un día estar en el filtro de la entrada de la escuela, donde debe de estar al pendiente del termómetro y no debe de pasar de 37.5°C, revisar el uso correcto del cubre bocas a cualquier persona que entre a la institución aplicando gel antibacterial.

Cuando se ingresa a la institución el alumno afuera de su salón cuenta con un área de lavado de manos el que es supervisado por el maestro de grupo.

## **Estrategias implementadas en educación física**

Analizando y observando las implementaciones dónde se trabajarán el nuevo regreso a clase se dieron a conocer protocolos para adecuar las medidas conforme a las necesidades en la clase de educación física.

Como nos da las recomendaciones el Libro del Docente de Educación Física del Estado de San Luis Potosí 2021

- En clases presenciales los docentes deben tener a los alumnos a un mínimo de distancia de 1.5 m de distancia, dar prioridad a las actividades sin contacto físico y al aire libre.
- Planear las sesiones de educación física con base a los aprendizajes clave y tomar en cuenta cuando se realizan a distancia tomando en cuenta los recursos que pueda tener el alumno en casa.
- Estructurar las secuencias didácticas a partir de una evaluación diagnóstica donde se incluyan las habilidades motrices, conocimiento de sí mismo tomando de suma importancia su condición física y estado de salud ya que pudo haber pasado por un tiempo muy prolongado de sedentarismo.
- Considerar las actividades y adecuarlas en base al resultado de su evaluación diagnóstica
- Emplear materiales didácticos para las sesiones sanitizándolos antes y después de cada sesión de clase, para así evitar un posible contagio.

- Promover de forma permanente las medidas de higiene y que sea consciente por medio de actividades lúdicas que tendrán que asumir en cada sesión.

Durante ese periodo de prácticas observamos cómo era la forma de trabajar del profesor quien tenía conocimientos previos de cómo se iba a trabajar en este nuevo regreso a clases.

Observamos la escuela para ver cómo se podía mejorar es por eso que trabajamos de primera instancia la principal problemática que vimos al tener nuestra primera jornada de prácticas fue la falta de mantenimiento en la cancha ya que durante este tiempo no se le dio la limpieza necesaria porque es complicado para el intendente de la escuela mantener dos escuelas limpias.

Nos dimos a la tarea en conjunto con el profesor de la escuela Oscar San Juan y mi compañera Andrea Mandujano de limpiar la cancha para que el alumno pudiera realizar las actividades de forma segura, evitar algún accidente y que disfrutara el regresar a clases presenciales en un área limpia.

## Importancia de la educación física

La asignatura de educación física se apoya sobre el concepto del cuerpo humano.

Como nos afirma Vicente Pedraz (1988)

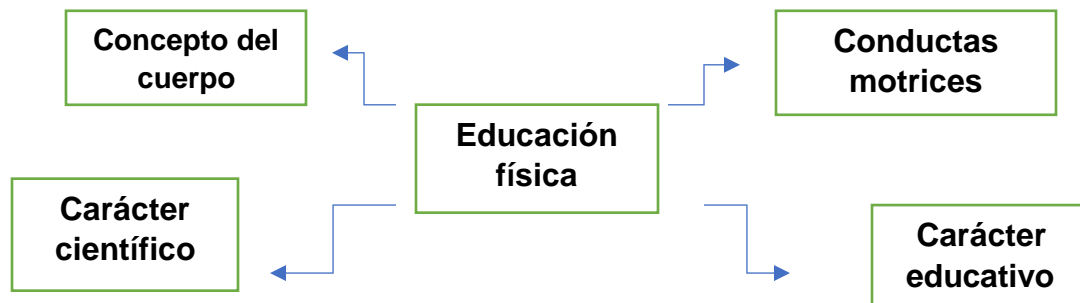
“la actividad física es una cualidad sustancial al ser vivo que en el hombre ha adquirido una dimensión más allá de lo puramente biológico y funcional.”

Nos da a entender que el movimiento humano es como una fuente de comunicación y conocimiento de las emociones, los sentimientos, salud y placer.

El movimiento humano es el producto que construye la educación física,

Parlebas (1989) utiliza el término de “conducta motriz”

mientras Le Boulch (1987) lo denomina “praxias” como sinónimo de habilidad motriz que en pocas palabras se define como un sistema de movimientos coordinados dando el resultado al hacer una intención. Por esa razón es la esencia de la educación física.



Gráfica: Pedro Sáenz (1997) “EDUCACIÓN FÍSICA Y SU DIDÁCTICA. MANUAL PARA EL PROFESOR”.

Los puntos más importantes acerca de la educación física como nos dice González (1993, p.52) define la Educación Física como

“la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento, y con ellas el del resto de sus facultades personales”

Garrote (1993), afirma que la Educación Física como

“Ciencia aplicada de la Kinantropología, es el proceso o sistema de ayudar al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión”

Confirmando las afirmaciones de los autores estoy de acuerdo que la educación física es nuestro desarrollo como personas son muy esenciales para nuestra vida diaria, pero ha sido afectada estos años derivado a la pandemia que ha causado el confinamiento, afectando a millones de niños y niñas.

### **Importancia del cuidado de la salud en educación física**

El confinamiento por el COVID 19 ha reducido en gran extremo la actividad física de niñas y niños, la vida moderna ha afectado que los alumnos no se ejerciten con frecuencia.

Es por eso que la educación física de la salud como nos dice

(Puentes-Markides, 1999).

“Se centra en el alumno de forma más contundente en su necesidad social, donde se busca fortalecer su competencia motriz y crear de forma permanente los hábitos de higiene que incluya en su vida diaria, buscando crear ambientes y estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida.”

Es necesario que el alumno conozca la importancia de la actividad física saludable y los múltiples beneficios que le ofrecen a su salud y pueda manifestar en su entorno social en las condiciones de vida que estamos actualmente.

Reflexionando lo anterior es un tema muy grande donde busco adaptar y analizar mi entorno escolar para diseñar estrategias didácticas e intervenir en las sesiones que motiven construir su conocimiento hacia una cultura de la salud y pueda aplicar en su vida diaria.

Para ello he analizado la situación en la escuela y observar que estrategias se implementaran en la clase de educación física en este nuevo regreso a clases.

Destacando el patio didáctico, que se implementará a las sesiones donde el objetivo es que el alumno pueda seguir disfrutando y aprendiendo de forma que cuide su salud ante el virus del COVID 19.

### **¿Por qué se deben implementar medidas como estrategia de organización en las sesiones de educación física?**

#### **Salud**

Orientar a los alumnos que conozcan, adquieran y desarrollen capacidades y practicas saludables, buscando el aprovechamiento de los aprendizajes de las sesiones de educación física y en especial que promuevan el cuidado e higiene ante la situación del COVID 19, haciendo que el alumno adquiera hábitos de limpieza en su vida dentro y fuera de la escuela.

#### **Didácticas**

Ajustar e implementar las sesiones a partir de las características de las actividades con los componentes pedagógicos didácticos (desarrollo de la motricidad, integración de la corporeidad y creatividad en la acción motriz) con los cuidados que deben de llevar ante la actual contingencia sin dejar de lado los aprendizajes que adquirirá el alumno en las sesiones.

#### **1.4 Contextualización de la problemática**

Se iniciaron mis prácticas con un poco de incertidumbre ya que no se sabía muy bien cómo sería este nuevo regreso a clases, al principio fue difícil después de más de un año y medio de no practicar de forma presencial.

Se me complicó un poco al regresar a dar clases presenciales después del año y medio que no había asistido a la escuela y el no haber tenido mis primeras practicas presenciales en marzo del 2020 y que durante el periodo del 2020 al 2021 seguíamos en las sesiones en línea donde me otorgaron la escuela primaria Rafael Ramírez para realizar mis practicas iniciando dando clases en línea y fue hasta el 30 de abril del 2021 que se regresó a dar clases presenciales en todo el país , cumpliendo con protocolos y con todas las nuevas adecuaciones que se estaban implementando ante la situación del COVID-19 en el nuevo regreso a clase.

Gracias al apoyo del profesor de educación fisca Oscar San Juan Gallardo docente de la escuela primaria Rafael Ramírez y con 12 años laborando en ella me explicó los protocolos que se aplicarían estando en las sesiones de educación fisca en este nuevo regreso a clases para dar la seguridad al alumno continuando con sus aprendizajes.

Para analizar la situación en la que los niños regresaban después de un año y medio de no asistir a clases presénciales se realizó una encuesta para destacar los puntos más importantes ¿cómo se sienten físicamente y emocionalmente de las sesiones que se tuvieron de forma virtual.

Con la finalidad de lo que se puede hacer para disminuir los niveles de estrés ocasionados por la pandemia y aumentar la coordinación en los alumnos de 4ºaño, partiendo de ahí para realizar estrategias en la clase de educación física que el alumno continúe su aprendizaje de forma presencial y así mismo evitando un posible contagio.

1. Durante este periodo estando en casa ¿Cómo te sientes físicamente?

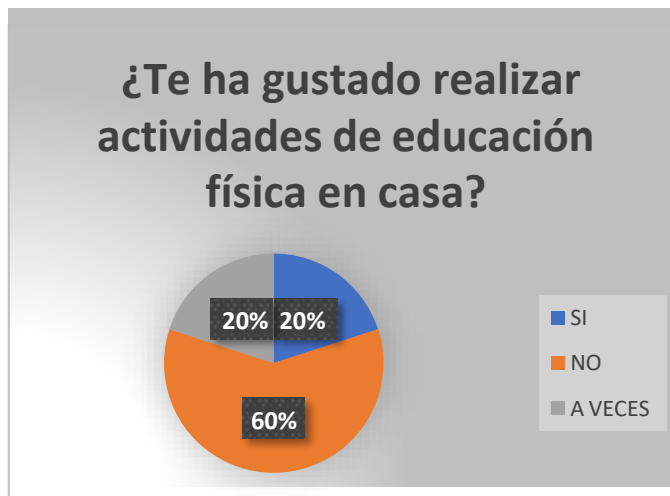
A) Bien B) normal C) regular D) mal

2. ¿Te ha gustado realizar actividades de educación física en casa?

A) Si B) No C) A veces

3. En este regreso a clases presenciales ¿Cómo te sientes?

A) Feliz B) triste C) preocupado

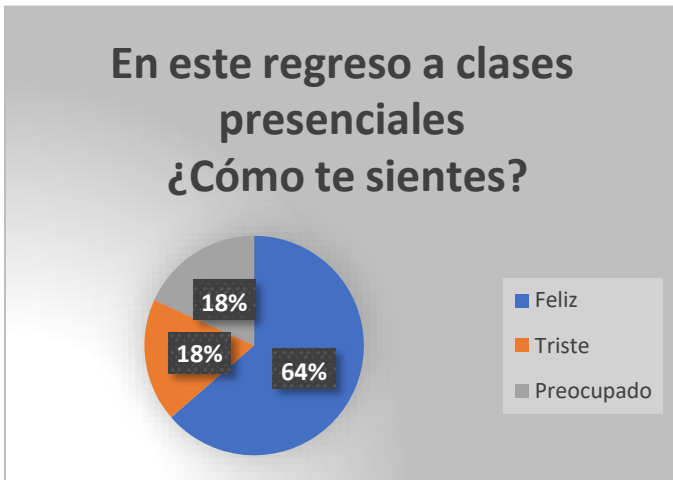


GRAFICA 1



GRAFICA 2





GRAFICA 3

Como se muestran en las gráficas 1 y 3 y las explicaciones de el por qué a cada respuesta me llamó la atención cómo los alumnos tenían grandes expectativas de volver a la escuela, pero algunos con el miedo e incertidumbre de la pandemia.

La primera pregunta nos afirma que más del 50 % de los alumnos del 4° año no les gustaba el realizar clases de educación física en casa donde las explicaciones de ellos fueron por falta de dispositivos electrónicos, no pudieron conectarse en tiempo y forma, perdiendo así la sesión que correspondía a la semana afectando a su aprendizaje.

Otra de las respuestas fue que no tenían el espacio suficiente para realizar sus actividades en casa haciendo que no disfrutaran de la sesión de educación física o su internet no tenía la suficiente conexión para escuchar y observar al maestro donde se trababa mucho la imagen.

En la gráfica tres donde se le pregunta al alumno como se siente al regresar a las clases presenciales más del 60% nos contesta que feliz de regresar pues así podrían tener las sesiones de educación física presenciales y convivir con sus compañeros que solo conocían de forma virtual.

En cambio, en la misma pregunta más del 30 % de los alumnos contestaba que se sentía triste y preocupado, pues me comentan que durante lo que va de la pandemia tuvieron algún familiar que enfermó del COVID y observaron cómo era la enfermedad y sus consecuencias teniendo miedo de contagiarse y contagiar a algún familiar.

Algunos comentaban que se sentían más seguros por sus padres y los alumnos que viven con sus abuelos afirmaban que se han vacunado contra el COVID, pero no querían confiarse y seguir con las medidas de seguridad al momento de ir a la escuela.

Con base a las respuestas de los alumnos nació la inquietud de adaptar las sesiones de educación física para que el alumno olvidara las preocupaciones que tienen acerca de la enfermedad y disfruten en compañía de sus compañeros

surge entonces la necesidad de crear estrategias de organización en la clase de educación física para intervenir en el cuidado de la salud y a su vez lograr que los aprendizajes esperados se logren de forma natural y alejada del estrés.

En un pequeño número de casos se complicaron las primeras sesiones de educación física presencial, físicamente no se había realizado de forma constante actividad física en casa y se incluía el uso del cubre bocas en la cancha.

Conforme pasaron las sesiones en educación física fuimos adaptándolas con ejercicios de respiración en el momento que fuera necesario para el alumno cuidándolo y que fuera recuperando su condición física

En la pregunta de la gráfica 2 donde se pregunta cómo te sientes físicamente un gran porcentaje de alumnos contestó que se sentía regular lo que me comentaban fue que no se conectaban a las sesiones o no sentían la motivación para realizar las actividades en casa el cual afectó su condición física el periodo de confinamiento.

Y el otro porcentaje nos contestó que bien ya que era la única materia donde podían moverse sin estar todo el día en la computadora y que se incluía la participación de padres para apoyar a el alumno y que también el realizara ejercicio.

Se entrevistaron a maestros de grupo y en especial al profesor de educación física para conocer la situación actual de las sesiones y si se contaba con las actuales necesidades de salud para prevenir un posible contagio en las sesiones de educación física

¿Las estrategias implementadas para la organización del tiempo en las clases de educación física favorecen el aprovechamiento de la sesión?

A) Si B) No

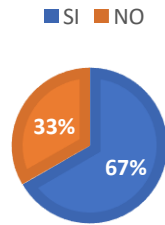
¿Considera importante que la clase de educación física se adecuen a las necesidades de salud actuales?

A) SI B) NO

¿Las estrategias didácticas relacionadas con la sana distancia en el patio favorecen un ambiente de aprendizaje?

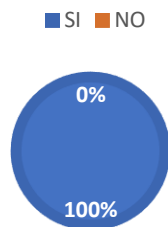
A) SI B) NO

**¿LAS ESTRATEGIAS IMPLEMENTADAS PARA LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FISCA FAVORECEN EL APROVECHAMIENTO DE LA SESIÓN?**

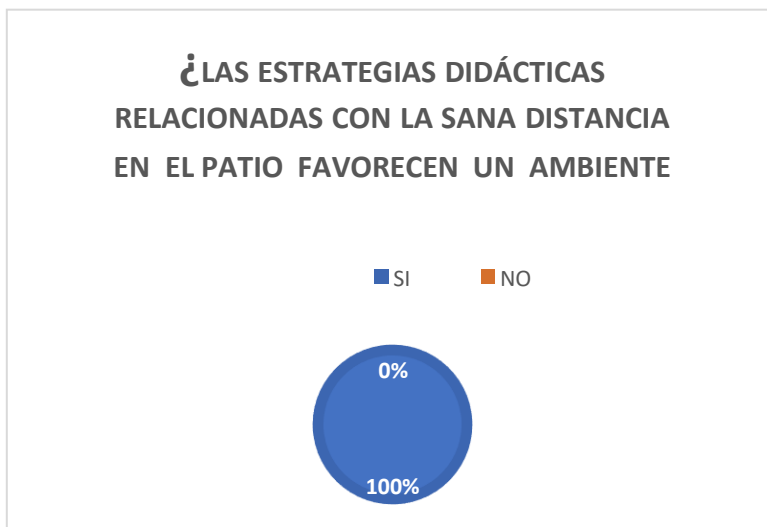


Grafica 1

**¿CONSIDERA IMPORTANTE QUE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA SE ADECUEN A LAS NECESIDADES DE SALUD ACTUALES?**



Grafica 2



Grafica 3

El resultado de la encuesta realizada a diferentes profesores de educación física nos indica que las clases se adaptaron a 30 min el 67 % de ellos dice que se aprovecha la sesión de educación física modificando y adaptando sus planeaciones al tiempo que se pide en su escuela, dándole la prioridad al lavado de manos antes y después de cada sesión para así mismo garantizar la salud en el alumno con los aprendizajes esperados.

Lo que llevo a adaptar las sesiones para aprovechar el máximo de la clase.

El otro 37 % de ellos nos dice que no ha sido favorable el tiempo ya que en el lavado de manos lleva de 10 min por sesión, pues solo se cuenta con un baño para el porcentaje de alumnos que tiene la clase tomando gran parte de la sesión de educación física.

Ellos han adaptado cada sesión maximizando y desarrollando sus aprendizajes esperados.

En la segunda grafica se considera la importancia de las adaptaciones de salud en las sesiones, los maestros comentaron que se ha trabajado bien los protocolos necesarios, pero podrían mejorarse en algunos aspectos, en donde se observó una problemática que incluía el uso de la mascarilla que en las sesiones donde el alumno transpira sudaba el cubre bocas y regresaba al aula con el mismo, se

realizarán adecuaciones necesarias para garantizar la salud del alumno dentro y fuera de la cancha facilitando otro cubre bocas de así ser necesario.

En la tercera grafica aplicada a la realización de las clases con un máximo de 12 alumnos se destaca el aprovechamiento total de la cancha para esparcir a los alumnos cumpliendo las medidas de 1.5 m de separación.

Donde se observó las mejoras a implementar en la clase para que el alumno identifique los puntos seguros donde mantiene la sana distancia.

Conforme fueron avanzando las sesiones en la escuela y tomando la opinión de la directora para facilitar el material de pintura con el objetivo de identificar el 1.5 metros de distanciamiento, se pintaron los puntos en la cancha para facilitar y cuidar a los alumnos ante la situación del COVID, utilizando diferentes colores donde identificara y realizarla actividades conforme se diseñarán las planeaciones.

Se destacó la importancia de establecer estrategias del uso del tiempo de la sesión además de implementar e intervenir en las sesiones de educación física.

Derivado a las preguntas y respuestas por parte de los maestros y alumnos de la escuela y observaciones por mi parte se plantearon los objetivos para mejorar y cuidar la salud de los alumnos y maestros.

Fue entonces que decidí enfocarme más a el desarrollo de estrategias para mejorar el aprendizaje del alumno de la escuela primaria Rafael Ramírez ante la actual contingencia.

Para mi desarrollo como futuro docente es estar preparado ante cualquier situación que se presente en las escuelas.

## **1.4 OBJETIVO GENERAL**

Diseñar estrategias de intervención de la clase de educación física para lograr los aprendizajes esperados de los estudiantes de 4° año en el nuevo regreso a clases 2021-2022 en la escuela Primara Rafael Ramírez.

### **1.4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conocer los antecedentes de la clase de educación física mediante entrevistas antes la pandemia del COVID – 19 (donde se incluyen encuestas y graficas)
- Diseñar y aplicar las estrategias de intervención que permitan adaptar las clases de educación física ante este nuevo regreso a clases en el grupo de 4° cuidando la salud de los alumnos y cumpliendo los aprendizajes esperados de forma segura.
- Evaluar el resultado de la aplicación de las estrategias de intervención de las clases cumpliendo con los objetivos.

## 1.5 Competencias a desarrollar durante la práctica

Durante este nuevo regreso a clases han sucedido cambios tanto en horarios, grupos, alumnos etc. constantemente hemos tenido que ir ajustando el material de trabajo como los instrumentos de higiene para así evitar la propagación del virus del COVID-19.

“Demostrar desempeños los egresados de programas de educación superior, tienen un carácter transversal y se desarrollan través de la experiencia personal y la formación de cada sujeto”. (DGESPE, 2014).

Se hicieron secuencias didácticas partiendo de una evaluación diagnóstica, incluyendo habilidades motrices, conocimiento de sí mismo y su condición física ya que pasó por un periodo prolongado de sedentarismo.

Se seleccionaron algunas competencias genéricas

- Emplea las tecnologías de la información y la comunicación

Durante el confinamiento se nos vio obligados a aprender de manera virtual y dar clases de la misma forma, desarrollé nuevos métodos de enseñanza cuidando la integridad del alumno mediante las clases de forma virtual, adaptándolas a su entorno siendo en la mayoría de los casos fue la casa.

- Aprende de manera permanente.

He desarrollado durante mi etapa como alumno normalista y que se me ha dado a implementar nuevas formas de aprendizaje cumpliendo los lineamientos educativos y adaptando las sesiones educativas tanto en la casa como en la escuela.



Finalmente hago referencia a los apartados en donde se abordará a lo largo de este documento

Apartado I se encuentra la introducción en la que se expone un poco el acercamiento a el tema y como se pretende llegar.

Apartado II habla sobre el plan de acción en donde se marca la problemática planteada, y su importancia al intervenir en ella mencionando las acciones para atenderla a partir del contexto y diagnóstico del grupo, así como la fundamentación a través de referentes teóricos y metodológicos.

En el apartado III, Desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta de mejora, se incluyen las acciones, el seguimiento y análisis de cada una, identificando y conociendo cada uno de los fenómenos relacionados a la problemática planteada y aquellas fortalezas, debilidades y áreas de oportunidad de la práctica docente.

En el apartado IV e encuentran las conclusiones y recomendaciones que describen los resultados obtenidos en relación a los objetivos que se realizaron en este trabajo, donde se obtiene la experiencia como las mejoras a seguir trabajando.

Finalmente, el último apartado enuncia las referencias bibliográficas que fueron analizadas y consideradas dentro de este informe de practicas y el cual sustenta el trabajo realizado.

## **II. Plan de acción**

### **2.1 Descripción y focalización del problema.**

Durante este periodo que hemos estado en confinamiento se vieron muchas deficiencias en la escuela para así evitar un posible contagio, que iban desde la falta de agua afectando a la gran mayoría de alumnos que asisten a la escuela y su limpieza a las instalaciones, tanto como salones, canchas y baños.

La falta de personal de limpieza que garanticen la higiene de las dos escuelas, no ha permitido mantener las dos escuelas limpias, se puso en marcha un plan que incluye al padre de familia mantener los salones limpios al ir a desinfectarlos después de la jornada educativa. Garantizando el aprendizaje del alumno de forma segura.

Yo como futuro docente educativo me tocó observar el área de las canchas de cada escuela, el cual me hizo reflexionar el ¿cómo podemos adaptar la cancha ante la situación que estamos viviendo actualmente? Sin afectar el aprendizaje de los estudiantes de la primaria.

¿Cómo tener de forma limpia el material que se va a utilizar en las sesiones de educación física? ¿cómo adaptar las sesiones de educación física con base a los aprendizajes clave cuando el alumno este en casa? ¿cómo mantener a los alumnos a una distancia de 1.5 m de distanciamiento sin contacto físico? Para contestar esas preguntas se contó con el apoyo de profesores de educación física adaptando a la situación de cómo se lleva a cabo las clases que ellos manejan de forma segura.

Donde cada uno de ellos nos contestó que se ha realizado sanitización antes y después de cada sesión de educación física para que cuando el alumno agarre el material pueda estar seguro de que está limpio.

En algunos casos nos comentan que ha sido difícil pues algunos no cuentan con el apoyo de material de limpieza por parte de las autoridades y destacan que los

padres de familia han facilitado el material de limpieza para garantizar la salud de sus hijos.

La segunda pregunta me contestó que han estado en diferentes cambios de lo presencial a lo virtual donde en escuelas ha habido brotes de COVID y regresan a las clases virtuales.

Para ellos ha sido más sencillo donde primero ubican su principal problemática con alumnos que no pueden conectarse por falta de internet o algún dispositivo electrónico grabando sesiones o enviando trabajos que puedan realizar en casa siempre teniendo en cuenta los aprendizajes esperados, observan que tienen más apoyo de los padres de familia para que sus hijos se conecten en las sesiones de educación física.

En la tercera pregunta han adaptado el distanciamiento con sus alumnos en las canchas pues tienen a la mitad del grupo por semana lo cual hace que sea más fácil dividir en la cancha a la mitad del grupo cuidando siempre su distanciamiento y cuando no se puede estar al pendiente de que se sanitizen bien al momento de tener algún contacto físico con diferentes compañeros.

Durante esta etapa de prácticas se manejó de forma híbrida las sesiones de educación física que consisten en tener a la mitad de un grupo de forma presencial y la otra de forma en línea.

Al principio se manejó de forma un poco complicada ya que desde que se regresó a las aulas no contábamos con los elementos suficientes para que el alumno tuviera la clase de forma segura con la falta de instrumentos de limpieza tanto para el alumno como para el maestro donde el protocolo marca el lavado de manos antes y después de la clase de educación física y la desinfección del material, de igual forma antes y después de la clase.

Durante las primeras sesiones de educación física de forma virtual en este ciclo 2021-2022 fue más sencillo se contaba con antecedentes que me respaldaban al dar clases de forma virtual, el cómo se adaptaban las clases.

El uso del material con lo que se tuviera a la mano en casa, el apoyo del padre de familia siendo de suma importancia para el alumno ya que se adaptaron algunas clases para que pudiera realizarlo con él y que también observara y realizar las actividades de educación física conociendo su verdadera importancia en cada sesión.

Después de las primeras sesiones virtuales se empezó con una problemática en donde cada vez menos alumnos se conectaban en las sesiones teniendo así muy poca afluencia en clases, derivado a la falta de instrumentos electrónicos en gran parte de ellos son del padre de familia y no podía siempre prestarlo para que tuviera sus clases, se adaptó a esa situación y se grababan y el alumno pudiera observar en cualquier momento del día enviando su participación al maestro de educación física.

Se realizó una pequeña encuesta a 10 alumnos del 4º año para ver cuántos alumnos cuentan con algún dispositivo electrónico donde realizaron sus actividades de educación física de forma virtual más del 40% no cuentan con algún dispositivo y solo realizaban las actividades cuando se enviaban al grupo de WhatsApp de los padres de familia enviando sus evidencias.

El otro 60% si cuenta con dispositivo electrónico pero un 30% de ellos la conexión a su internet es mala afectando el poder ver las sesiones de educación física de forma virtual cumpliendo sus tareas solo enviando las evidencias al grupo de WhatsApp. El restante que es el 30% si cuenta con dispositivo y buen internet para conectarse de forma correcta en los horarios y fechas establecidas cumpliendo su participación en la clase.

Durante las sesiones de clase se fueron mejorando los aspectos del uso de cubre bocas ya que la principal problemática del alumno era que mediante se realizaban las actividades el transpirar demasiado en épocas de calor hacía que los alumnos mojaran su cubre bocas haciendo que fuera incomodo al monto de regresar al aula , se le solicitó al padre de familia el que tuvieran uno a la mando al regresar a clases para así poder tirar el cubre bocas que el alumno anteriormente había sudado durante la sesión de clase.

Las necesidades de adaptar estrategias de intervención en la clase de educación física en la nueva normalidad

Durante mi primera y segunda jornada se detectó que era necesario intervenir estratégicamente para todos los cuidados ya mencionados además de que los estudiantes tengan un ambiente eficaz de aprendizaje.

Por medio de encuestas se realizó el diagnóstico para ver cómo se encontraban los alumnos al regresar a las aulas, marcamos mucho la importancia del cuidado en las clases para evitar un posible contagio, y la necesidad de que tengan sus aprendizajes esperados que iremos desarrollando conforme van realizándose las sesiones marcando de forma objetiva las estrategias que se estarán implementando en ellas y evaluar si cumplieron con su función de enseñar, aprender y cuidar al alumno.

Para ello se desarrollaron en base a todo lo anterior ¿Qué tipo de estrategias se utilizarán para llegar a nuestro objetivo?

### **1. Sanitización del material antes y después de cada sesión de clase sin afectar los tiempos de la clase (anexo 1)**

En este caso queremos garantizar que el alumno disfrute, manipule y juegue con el material que se tiene en la escuela para obtener su aprendizaje clave, pero para ello hay que cuidar su salud sanitizándolo antes de cada sesión y después de ella ¿Cómo utilizo el tiempo de la sesión de clase para sanitizar mi material sin afectar mi sesión?

Para ello me di a la tarea de checar cuanto tiempo se lleva en el lavado de manos por parte de los alumnos, es ahí donde al finalizar la sesión de clase 5 min antes para que él pueda ir a lavarse las manos se le solicita al alumno llevarlo a un área en la cancha el cual se les indica antes.

Ya teniéndolo acomodado el material se da a la tarea de ir ordenadamente a lavarse las manos y formarse respetando la sana distancia, aprovechando el tiempo se sanitizado el material utilizando sanitizantes en aerosol.

## **2. Utilización de bocina con micrófono (anexo 2)**

Durante las sesiones al aire libre que escuchen tu voz utilizando cubrebocas ha sido complicado y desgastante para mí al dar clases pues me cansaba y exigía de más mi voz para así dar las ordenes

Donde se optó por comprar una bocina chica que tuviera micrófono y en ella poner el micrófono debajo del cubrebocas y mi voz se escuche de forma más clara y fuerte sin afectar mi voz y sin quitarme el cubrebocas dando así una mejora en la claridad de las clases y poniendo música para motivar a los alumnos al hacer sus sesiones de educación física.

## **3. Patio didáctico (marcando puntos de sana distancia de 1.5m) (anexo 3)**

Como anteriormente lo menciono con apoyo de la directora del plantel y el profesor Oscar San Juan Gallardo (profesor de educación física de la primaria)

Se marcaron los puntos y se pintaron para mejorar el distanciamiento y la facilidad de ubicar un punto en grados más chicos por los colores con los que se pintaron

## 2.2 Propósito plan de acción

Una vez analizado el contexto de la escuela conociendo el grupo donde se trabajará entrevistando docentes de educación física, maestros de grupo de la escuela primaria Rafael Ramírez obteniendo información valiosa para de ahí partir al realizar los propósitos que nos lleven a desarrollar correctamente nuestro plan de acción.

- Implementar en los estudiantes de 4° estrategias de educación física donde puedan realizar y desenvolverse con las medidas de salud en ambiente seguro.
- Que los alumnos cumplan los aprendizajes esperados de forma presencial contribuyendo y priorizando el cuidado de su salud.
- Utiliza herramientas que contribuyan al mejoramiento de las sesiones (uso de las Tics) facilitando el aprendizaje a los alumnos a distancia (cuando sea necesario)

Los propósitos fueron diseñados para mejorar el plan de acción de forma que puedan ser efectuadas más adelante en las sesiones de clase.

### 2.3 Revisión teórica

La educación física es fundamental para el desarrollo de los alumnos donde cumplen sus destrezas motoras y cognitivas que son esenciales para la vida diaria del alumno donde se desenvuelven en la cancha y muestran su creatividad su compañerismo etc.

Pero ha sido afectado durante este periodo de confinamiento afectando a millones de alumnos de educación básica al no tener de forma presencial sus sesiones de educación física,

Argumentando el Concepto de la Educación Física en el Desarrollo Personal (González, 1997).

“La educación física es entendida como el arte o ciencia que busca el desarrollo armonioso, natural y progresivo de las facultades de movimiento y con ellas el del resto de facultades personales.”

Haciendo referencia a este apartado entendemos que la educación física es la formación del ser humano a través del movimiento, la corporeidad, donde se aplica la convivencia al mismo tipo que desarrollas tus habilidades motrices. Pero como desarrollarlas después de más de un año y medio sin estar de forma presencial en las aulas, partiendo de ahí ante las necesidades de aprendizaje basamos lo que la educación física nos es de gran ayuda para el desarrollo personal del alumno, se aplicaron diversos aprendizajes el cual destaco el uso de las aplicaciones y redes virtuales



## Fines, Objetivos y Contenidos de la Educación Física

Según Blázquez (1990)

“las finalidades educativas son las que orientan y constituyen metas en el proceso educativo en las que las actividades escolares deben subordinarse. Que son representadas del ideal humano, que orientan la practica educativa “

Para llegar a nuestro plan de acción es necesario conocer los fines que necesitamos en nuestras sesiones de clase donde ponemos en práctica nuestras ideas y propósitos para llegar a nuestro objetivo.

Conocer los fines de la educación física los cuales nos hablan diferentes autores de cada uno de ellos como CAGIGAL (1979) nos dice dos puntos importantes ante este tema abordado

1. Desarrollo individual- Capacidad fisiológica- Equilibrio personal
2. Adaptación y control del entorno- Adaptación al espacio- Integración en el medio social.

Durante este nuevo regreso a clases presenciales tendremos que tener presente lo que nos dicen los autores para llegar a cumplir los aspectos del desarrollo individual en donde destaco muy importante ante la actual contingencia que pueda cumplir cada uno de sus aprendizajes mayormente de forma individual

Nos habla de la adaptación y control del entorno, el regreso para el alumno va ser diferente a como se trabajaba antes del confinamiento del COVID es importante que

el alumno se adapte ante las nuevas imposiciones para cuidar su salud y su integración al medio social con sus compañeros.

En donde B. VAZQUEZ (1989) nos dice la complementación que debe de tener el alumno

1. Capacidades físicas
2. Habilidades motrices
3. Personalidad

FIEP (1971) en cambio nos complementa la información

1. Cuerpo sano y equilibrado
2. Aptitud para la acción
3. Valores morales

Teniendo en cuenta los tres autores para poder llegar a nuestros objetivos cumpliendo y asociando en las sesiones que buscamos desarrollar en los alumnos de 4° grado explicándole cada una de ellas y el porqué de las sesiones adaptadas para mejorar su desarrollo social que en algunos casos no pudo obtener estando en casa donde principalmente abarcaremos el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas.

Caracterizado principalmente por la fijación, estabilización y refinar los movimientos básicos (son los patrones de movimiento fundamentales) que el alumno ya tiene adquiridos en sesiones anteriores y adquirir formas de movimiento que se diferencian de las que ya conocía

Las habilidades y destrezas básicas

dos categorías de movimientos básicos como nos afirma

(Godfrey y Kephart, 1969 en S. Bañuelos, 1986,135):

1. Que implican el manejo del propio cuerpo
2. En que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos.

Es importante cumplir con el desarrollo de nuestra sesión de educación física para llevar a cabo un aprendizaje por parte del alumno cuidando principalmente su salud con su cuerpo y el desarrollo que puede llegar a tener haciendo correctamente la actividad física solicitada.

Bañuelos nos habla de la importancia del manejo de objetos que en este caso el material que tenemos para las sesiones para así cumplir con su desarrollo de habilidades y destrezas motrices, la importancia de ello y como cuidarlo ante el virus limpiándolo y eliminando cualquier tipo de bacteria.

Para entender la metodología que abarcaremos en las sesiones

Delgado (1991) dice:

” los métodos de enseñanza o didácticos son caminos que nos llevan a conseguir el aprendizaje en los alumnos, es decir, a alcanzar los objetivos de enseñanza. El método medio entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar. Es por eso que el método es sinónimo de: Estilo de Enseñanza, Técnica de Enseñanza, Recursos de enseñanza y Estrategia en la práctica.

Como educador físico debemos de ser responsables y profesionales para favorecer a nuestros alumnos que adquieran habilidades, actitudes y valores y confirmo la frase que nos dice (Pieron, 1988).

“El profesor orienta y enseña al alumno incluso aunque no quiera, es algo más que un mero enseñante.”

Para completar las sesiones que abarcaremos es necesario conocer los fundamentos metodológicos de la clase

## **PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD**

- Clarificación de los objetivos
- Situación del profesor para informar
- Calidad de la información

- Conocimiento del resultado
- Progresión del aprendizaje
- Control de las contingencias
- Técnicas de enseñanza

### **IMPLICACIÓN MOTRIZ DEL ALUMNO**

- Especificidad de las tareas
- Significatividad del aprendizaje
- Brevedad de la información
- Motivación del aprendizaje
- Organización del trabajo

### **ATENCIÓN PERSONAL**

- Diagnóstico previo Individual
- Adaptaciones curriculares
- niveles de ejercicio personales
- Ritmos personales de aprendizaje
- Evaluación personalizada
- Asesoramiento académico personal

### **CLIMA POSITIVO DE LA CLASE**

- Sincero interés por los alumnos
- Actitud de aliento y ayuda entre profesor y alumno
- Disciplina propiciadora del Trabajo
- Autoridad del profesor

## **2.4 Metodología de la investigación**

Realizando los puntos de la metodología de la investigación en la fase de descripción recolecto mis relatos de mi práctica docente propondré acciones de la práctica para que puedan formar parte de mi desarrollo como docente mejorando así las capacidades.

Para ello me baso en la sesión de clase y su elaboración. (González Muñoz, 1997) y los fundamentos metodológicos de la clase

.

## **FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DE LA CLASE**

### **Preparación de la actividad**

Principalmente veremos la clarificación de los objetivos, y el cómo se dará la clase conociendo el contexto de la escuela y la situación actual de sanidad que se está viviendo.

Aplicando las técnicas de enseñanza que se han estado trabajando durante el proceso de observación adaptándose así a los cuidados de sanidad que impone la secretaria de salud.

### **Clima positivo de la clase**

Motivar y apoyar al alumno creando un ambiente donde se deje de lado el problema del virus del COVID e implementar actividades que desarrolle el alumno para cuidar su salud dentro y fuera de la escuela.

### **Atención personal**

Diagnosticar al alumno de cómo ha sido su educación física antes de regresar a las aulas y con ello llevar a cabo las sesiones adaptadas en la cancha.

Evaluar el proceso de aprendizaje que se dará tanto en la escuela como en la casa dependiendo la situación que emitan la secretaria de educación pública.

### **Implicación motriz del alumno**

Manejar el tiempo que se tiene contemplado en las sesiones (30 min dependiendo las indicaciones de la escuela) para cumplir con todos los aprendizajes que se estipulan la planeación.

## 2.5 Plan de acción

La propuesta para la elaboración del plan de acción se basa en las estrategias utilizada en la clase de educación física en este nuevo regreso a clases tomando en cuenta la principal problemática de la pandemia.

Realizando el diagnostico en la escuela tomando en cuenta el contexto, alumnos y maestros mediante entrevistas se dio a la tarea de mejorar esos aspectos para dar un mejor aprendizaje a los alumnos cuidando su salud.

Se mejoró las instalaciones de forma que el alumno pudiera regresar a las aulas de forma segura se puso en marcha un plan donde con apoyo de los directivos y profesores de la escuela se procedió a pintar en la cancha puntos que marquen el lineamiento de la sana distancia de 1.5 m de distancia en lo anterior mencionado el patio didáctico.

Teniendo como objetivo la mejora de las sesiones de educación física de forma individual y segura, se pusieron en marcha un patio didáctico que al alumno se le hiciera familiar y divertida.

Así mismo agregamos la intervención en las sesiones de educación física incluyendo una bocina como anteriormente se había mencionado para mejorar la calidad de audio en los alumnos explicando las actividades, cuidando la voz, que al momento de hablar con el cubre bocas se desgastaba más la voz, mejorado no solo la claridad auditiva para las sesiones si no la motivación al alumno con muisca que el disfruta para las sesiones de educación física.

Se desarrollaron actividades para comenzar y observar el funcionamiento de las propuestas y tener en cuenta las mejoras posibles a desarrollar en las sesiones durante los periodos de práctica.

Tomando en cuenta las recomendaciones marcadas en el Libro del Docente de Educación Física del Estado de San Luis Potosí 2021

Acerca de lo principal antes de tener nuestras sesiones de educación física nos marca que:

### **RECOMENDACIONES ANTE EL COVID-19 durante la sesión**

- Desinfección de todos los materiales de educación física antes y después de cada sesión.
- Lavarse las manos antes de la sesión, durante la sesión otorgar unos minutos y al finalizar la sesión, usando agua y jabón o algún desinfectante a base de alcohol.
- Solicitar a los alumnos que eviten tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Implementar el uso de cubre bocas y/o careta de ser posible

Se les da el mayor énfasis a estas recomendaciones para continuar con las actividades que se realizaran en la escuela

Desglosando por partes cada una de ellas desde lo inicial hasta lo final el cuidado que debemos de llevar a cabo en cada sesión de educación física que me toque aplicar.

#### **Inicial**

Calentaremos de la cabeza hasta los pies de forma que vayan poniendo cada alumno una parte del calentamiento en los puntos marcados en la cancha

Caballos: Cada alumno trotara en su lugar (círculos pintados en la cancha) como un caballo, cuando el maestro diga “Rodeo” harán paso yogui girando y



continúan trotando, cuando diga “Jiga” los alumnos saltaran alzando las rodillas.  
Variantes: tocando tobillos, saltos mariposa etc.

Se hace énfasis en los puntos que marcamos en la cancha que anteriormente fueron pintados ocupando un tiempo aproximado de 10 minutos contando el calentamiento y los procedimientos de lavado de manos para continuar así con el restante aproximado de 30 minutos.

### **Desarrollo**

1-Estaciones seguras: Las estaciones tendrán espacio suficiente para cumplir con el distanciamiento. (puntos marcados en la cancha)

Estación 1: realizar saltos con cuerda imaginaria al cambio de estación deberán girar hacia su derecha, ocupando el lugar de su compañero.

Estación 2: saltos de chapulín en su mismo espacio.

estación 3: realizaran saltos con impulso, es decir se alejarán un poco de su lugar para llegar a su lugar, rotando hacia la derecha.

Con la pared: A distancia y con nuestra tabla y pelota de plástico, realizaremos tiros consecutivos evitando que nuestra pelota caiga al suelo. Para ello golpearan una y otra vez la pelota contra la tabla, se la lanzaran así mismos, pero con cierta distancia y darán una vuelta para poder mantenerla. La actividad se realiza en parejas con sana distancia.

Seguimos marcando los puntos importantes de las sesiones de educación física adaptándolas en las planeaciones donde se puede observar que se evita el contacto físico entre alumnos cumpliendo el aprendizaje esperado que nos marca que deben de

” Reconocer sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su colonia, para participar en distintas manifestaciones de la motricidad.

Desarrollando las actividades medulares tomando en cuenta los tiempos y lo que ocupamos extra para dar tiempo que el alumno pueda recuperarse respirando jalando su cubre bocas y continuar con las actividades.

Así mismo el apoyo para la rehidratación que dado el contexto escolar teniendo en cuenta que no se cuenta con un techado y en temporadas de calor se desgastan más los alumnos se da tiempo para tomar agua.

En toda la sesión ocupamos de cinco a seis minutos aproximadamente en pausas de un minuto.

4-Propuestas y variantes: Por los alumnos de acuerdo a las condiciones.

Se les da siempre la opinión del alumno para ver las mejoras en clase y cómo podemos adaptarlas en las sesiones actualmente, donde también ponemos en marcha que el alumno contribuya al desarrollo en cada sesión educativa.

Final

Dos estiran la cuerda (distancia dos metros y medio) mientras el resto (distancia metro y medio) pasa por abajo al ritmo de la música, sin tocar alguna superficie, suelo, etc.

En el final tocamos el tema de la bocina para que el alumno se motive con la música que se le va poniendo creando un ambiente de motivación y retos entre los alumnos.

Finalizamos con cinco minutos antes de cada sesión para dar la prioridad al lavado de manos y regresarlos al salón de forma ordenada manteniendo la sana distancia.

Para evaluar al alumno de forma que abarque los aprendizajes esperados y cuide su salud donde cada uno será evaluado de forma que cumpla con las ponderaciones que marcamos en el siguiente con la evaluación de

### **Muy bien • Bien • Regular**

- Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos
- Ubica los puntos marcados en la cancha con el distanciamiento de 1.5 m
- Utiliza de forma segura cubrebocas
- Realiza las actividades de forma ordenada cuidando los protocolos sanitarios
- Respeto a sus compañeros y maestros Hace correctamente su lavado de manos antes y después de las actividades

desde esa perspectiva se dio a conocer que el alumno era más productivo realizando las actividades ya que contaba con una motivación que lo hacía hacer las actividades de forma más divertida es por eso que, Jean Piaget (1979) afirmó rotundamente que:

“todos los mecanismos cognitivos se apoyan en la motricidad; las estructuras que caracterizan el pensamiento se originan en la acción y en los mecanismos sensorio-motrices, con mayor probabilidad que en el hecho lingüístico.”

Al respecto Cratty (1973) expresa que "el movimiento es la base de la inteligencia".

Muchas de estas sesiones que hemos trabajado durante muchos años se vieron afectadas por el confinamiento, pero como nos dice Castañer y Camerino han replanteado las fases de la sesión de la siguiente manera: inicio o exploración del alumno, fase de desarrollo (en ésta el profesor centra o amplía las actividades y el alumno busca la solución), y la fase final o de ejecución total, donde se contrasta la solución del problema (Castañer y Camerino, 2001).

Un replanteamiento de las fases de enseñanza nos ha ido modificando a través de ese tiempo de pandemia el cual se implementaron adaptaciones a la forma de enseñanza en la clase de educación física

A continuación, se describe de manera más completa la aplicación de actividades durante las sesiones de práctica

Gómez (2007) señala que

“El profesor debe aplicar actividades acordes con el crecimiento y desarrollo del escolar, así que es primordial considerar actividades lúdicas corporales, por ejemplo: el juego, el ejercicio, el deporte educativo, las actividades, el juego, el uso de materiales convencionales y no convencionales, etc.”

Lo que nos dice Gómez es completamente cierto ya que, para tener un desarrollo óptimo en la infancia, durante esta situación que hemos estado viviendo los alumnos perdieron ese tipo de desarrollo ya que era muy complicado salir a jugar, a hacer algún deporte, etc.

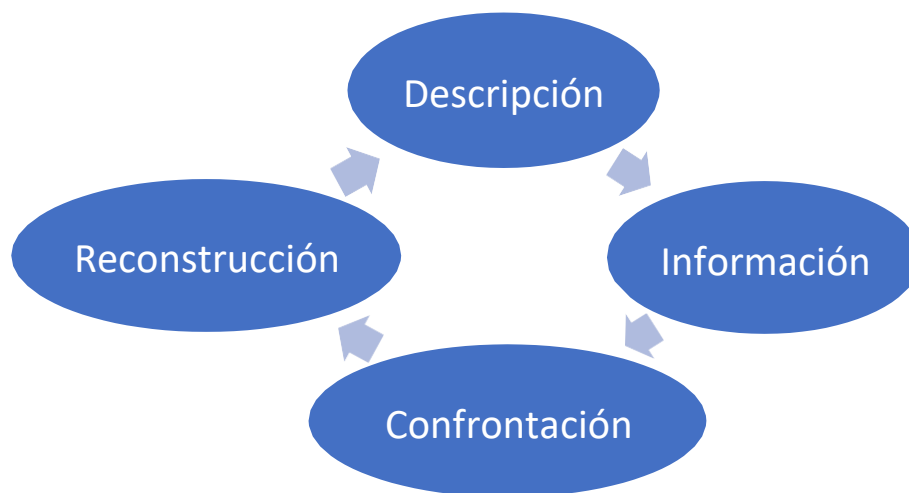
Haciéndolo de forma sedentaria y con el uso de aparatos electrónicos prácticamente se dejó de lado el ejercicio, el cual da como consecuencia la falta de habilidades.

Para facilitar los procesos donde se trabajarán cada uno del proyecto a desarrollar el plan de acción se desarrolló una tabla donde se pone en marcha desde el comienzo de las practicas docentes 2021 – 2022 en la escuela primaria Rafael Ramírez

Mes	Semana y fecha	Actividades a realizar
Agosto – septiembre	30 – agosto al 10 de septiembre 2021	Diagnóstico y observación del contexto escolar
Octubre	4 al 22 de octubre del 2021	Desarrollo de actividades híbridas (se cierra la escuela por brote hasta el 11 de octubre)
Noviembre – diciembre	29 de noviembre al 17 de diciembre del 2021	Desarrollo de planeaciones presenciales (realizando apoyo de mejoras en la escuela pintura, uso de bocina etc.)
Febrero- marzo- abril	21 de febrero al 1 de abril del 2022	Desarrollo de planeaciones poniendo en marcha las mejoras en la escuela
Mayo – junio – julio	2 de mayo al 1 de julio del 2022	Evaluación de las sesiones aplicadas durante las practicas

## 2.6 Planeaciones a trabajar durante el periodo de práctica docente

Para ello es importante reconocer la información descrita donde obtendremos el procedimiento basado en las Fases del ciclo de reflexión profesional de Smyth.



En la fase de descripción en la primera parte se recogen los datos de la practica docente y se responde a la pregunta ¿Qué y cómo lo hago? Donde se reflexiona las acciones que se aproximaran a la práctica.

En la segunda fase que es la información donde partimos de las preguntas ¿Qué es y para que lo hago? buscamos las teorías que le dan sentido a la enseñanza y la practica que se va relatando donde encontraremos los principios teóricos y prácticos que son la fuente de la práctica del maestro

En la tercera fase es la confrontación donde cuestionamos lo que se hace y en base en ello las teorías, nos damos cuenta el por qué se trabajan en las practicas, donde se reflexiona y se hace un análisis sobre la actuación durante las sesiones aplicadas.

La última fase es la reconstrucción donde podremos hacer diferente a través de la reflexión docente, con la finalidad de tener nuevas propuestas de enseñanza aprendizaje reconstruyendo las practicas.

Para comenzar este periodo de prácticas tomamos en cuenta todo el proceso que nos llevó a nuestro resultado partiendo desde las clases en línea, las clases híbridas y lo que hasta hoy seguimos trabajando son las clases presenciales completas.

## **2.7 Sesiones virtuales (anexo 4)**

Las sesiones virtuales cambiaron nuestra forma de estudiar para todos los alumnos que cursaban en un aula, también en la educación física cambiando de la cancha a la casa, adaptando sesiones que los alumnos pudieran realizar con materiales que tenían en casa como nos afirman

Castañer y Camerino (1996)

“La utilización de material de desecho no requiere de una gran inversión ya que la fabricación es casera o poco costosa. Además, nos permite variar los recursos y es una idea original.”

Compartiendo la idea de que no necesariamente necesitamos material específico para realizar las actividades, donde en las sesiones que me toco trabajar en línea observé las ideas e imaginación de los alumnos para ocupar cualquier cosa que tuvieran en casa. (anexo 3.6)

A continuación, están las sesiones que trabaje en la escuela de forma virtual

## 2.7.1 Sesión número 1 “la catapulta

### **Propósito o Intención Didáctica**

Planifica desafíos en los que diferencia lo que puede hacer de aquello que le representa mayor complejidad.

### **Estrategias Didácticas:**

Juegos organizados

### **Materiales**

1 pelota

1 escoba con una almohada amarrada de lado de los mechones

### **Inicio**

Comenzaremos con la canción Bruno Mars – Uptown funk – Con percusión corporal

<https://www.youtube.com/watch?v=uzXpvILRMog&t=20s>

### **Desarrollo de las actividades**

Comenzaremos aventando la pelota hacia arriba 10 veces con las dos manos  
Seguimos con la misma aventándola hacia arriba dando un aplauso 10 veces

Primera actividad

### **Actividad: caminando con la pelota**

Tomaremos la pelota y caminaremos con él, todo el espacio ubicándolas en cada parte del cuerpo realizándolo ida y vuelta con la pelota en la cabeza, cuando terminemos lo haremos gateando con la pelota en la espalda ida y vuelta  
Cambiaremos con la pelota entre las piernas caminando.

Cambiamos saltando con la pelota en las piernas ida y vuelta ocupando todo el espacio de la casa



### **Actividad: “la catapulta**

En esta actividad utilizaremos la escoba con la almohada trabajaremos el equilibrio poniendo la pelota en la parte donde está la almohada caminando por el espacio Ahora golpearemos con la escoba la pelota 10 veces. Seguimos golpeando la pelota con la escoba, pero caminando sobre el espacio

### **Cierre**

Tomaremos un descanso para tomar aire 10 veces inhalando y exhalando. Se le preguntara a los alumnos y padres de familia como se sintieron al realizar las actividades.

## **2.7.2 Sesión numero 2 “Mi cuerpo en acción”**

### **Propósito o Intención Didáctica**

Reconoce la mejora en sus capacidades, habilidades y destrezas a partir de dinámicas expresivas y motrices en las que se pone a prueba

### **Estrategias Didácticas:**

Actividades motrices expresivas.

### **Materiales**

1 cesto de ropa o cubeta

1 rollo de papel dentro de una bolsa de plástico

### **Inicio**

Comenzaremos con la canción Bruno Mars - Uptown funk - Con percusión corporal

<https://www.youtube.com/watch?v=uzXpvILRMog&t=20s>

### **Desarrollo de las actividades**

Comenzaremos aventando el rollo de papel hacia arriba 10 veces con las dos manos

Seguimos con la misma aventándola hacia arriba dando un aplauso 10 veces

#### **Actividad: “Mi cuerpo en acción”**

Tomaremos el papel de baño y caminaremos con él en todo el espacio ubicándolas en cada parte del cuerpo. Lo haremos ida y vuelta con el papel de baño en la cabeza, cambiamos gateando con el papel de baño en la espalda ida y vuelta

Ahí mismo con el papel de baño entre las piernas caminando, Cambiamos saltando con el papel de baño en las piernas ida y vuelta

#### **Actividad: “encesto con el rollo”**

Aventaremos el rollo de papel 10 veces con la mano derecha, Cambiamos con la mano izquierda de igual forma, Con la cabeza caminaremos hacia el cesto y encestamos 10 veces. Entre las piernas caminaremos y encestamos 10 veces Ahora de la misma forma entre las piernas saltando y encestaremos 10 veces

### **Cierre**

Tomaremos un descanso para tomar aire 10 veces inhalando y exhalando, Se le preguntara a los alumnos y padres de familia como se sintieron al realizar las actividades.

### 2.7.3 Sesión número 3 “**Volibol modificado**”

#### **Propósito o Intención Didáctica**

Reconoce mejoras en su desempeño al afrontar retos y juegos en los que emplea sus habilidades y destrezas motrices.

#### **Estrategias Didácticas:**

Retos motores

#### **Materiales**

1 pelota de plástico

Lazo de ropa

#### **Inicio**

Comenzaremos con la canción Bruno Mars - Uptown funk - Con percusión corporal

<https://www.youtube.com/watch?v=uzXpvILRMog&t=20s>

#### **Desarrollo de las actividades**

Comenzaremos aventando la pelota hacia arriba 10 veces con las dos manos

Seguimos con la misma aventándola hacia arriba dando un aplauso 10 veces

Cambiamos golpeándola con la mano derecha 10 veces y 10 veces con la mano izquierda

### **Actividad: “Volibol modificado”**

En esta actividad utilizaremos el lazo de ropa y la pelota

Dividiremos el espacio a la mitad, En compañía de un familiar golpearemos la pelota con cualquier parte del cuerpo tratando de que bote en el are de mi compañero se sumara un punto cuando la pelota golpee el área de mi rival.

Gana el primero que complete 10 anotaciones en el espacio rival.

En caso de no contar con un compañero con la pelota golpeare con las manos, cabeza, rodillas, pies y todas las partes del cuerpo que pueda hacia la pared evitando que se caiga la pelota al piso.

### **Actividad: “Tenis con mano”**

En compañía de un familiar continuaremos con la misma cancha ahora golpearemos con la palma de nuestra mano más hábil la pelota, en este juego permitiremos que pueda botar la pelota en el área rival solamente una vez y golpear enseguida, cuando la pelota bote en el área y salga es punto para nosotros o en caso de que bote más de una vez en el área. Gana el primero que logre hacer 10 puntos.

Haremos lo mismo cambiando con la mano menos hábil

En caso de no contar con un familiar aquí golpearemos con la mano hábil 15 veces en la pared y que toque el piso, cambiamos de mano haciendo las mismas series.

### **Cierre**

Tomaremos un descanso para tomar aire 10 veces inhalando y exhalando

Se le preguntara a los alumnos y padres de familia como se sintieron al realizar las actividades.

## 2.7.4 Sesión número 4 “derribemos la torre”

### **Propósito o Intención Didáctica**

Adapta sus acciones ante tareas y estímulos externos que impliquen cuantificar el tiempo de mis movimientos en el espacio con el propósito de valorar lo que soy capaz de hacer y canalizar el gusto por la actividad física.

### **Estrategias Didácticas:**

Juegos organizados

### **Materiales**

- Pelota de calcetín.
- 5 vasos de plástico.

### **Inicio**

cantaremos y bailaremos la canción del chuchuwa en apoyo de algún familiar o solos.

### **Desarrollo de las actividades**

Iniciaremos ubicando el espacio donde pondremos en marcha las actividades, comenzando con el lanzamiento de la pelota de calcetín hacia arriba intercambiado con la otra mano.

Realizando variantes que se le preguntaran al alumno de que otra forma se realizaran

Ahí mismo colocaremos en nuestras manos los vasos de plástico el cual se deberá de mover por el espacio en casa, donde al escuchar un aplauso se colocará en un pie en el lugar donde estes manteniendo así el equilibrio.

### **Actividad “derribemos la torre”**

Organizaremos el material y con los vasos se formará una torre y contando tres pasos hacia adelante y con la pelota de calcetín se lanzará al objetivo tratando de derribarla.

Al momento de derribar la torre inmediatamente se irá a formar una vez mas la torre cambiando con las siguientes variantes

Las variantes a ocupar:

Cambiar de mano de derecha a izquierda y viceversa

Lanzar de frente y de espaldas

Que el alumno de las variantes para derribar la torre

#### **Cierre**

Para finalizar se les pondrá el video “La Higiene”

<https://www.youtube.com/watch?v=aVhUUXQgU8&t=59s>

y se les preguntara como se cuidan en casa ante la situación del COVID 19

## 2.7.5 sesión número 5 “periódicos bailarines”

### **Propósito o Intención Didáctica**

- Explora el control postural y respiratorio en actividades y juegos, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí mismo.

### **Estrategias Didácticas:**

Retos motores

### **Materiales**

hojas de periódico

### **Inicio**

Calentaremos con la canción de “los gorilas” se podrá realizar el calentamiento con algún familiar

### **Desarrollo de las actividades**

Con el periódico se colocarán en el piso separándolas por todo el espacio, para ello tendremos que movernos en todo el espacio pisando cada hoja simulando un puente para llegar de un extremo a otro, realizaremos las actividades dos veces.

Tomaremos un descanso para pasar a las siguientes actividades

### **Actividad “periódicos bailarines”**

para esta actividad dejaremos los periódicos donde estaban colocados anteriormente, se pondrá música donde el alumno tendrá que bailar sin tocar el periódico.

Cuando pare la música tendrán que pisar una hoja haciendo diferentes poses manteniendo el equilibrio

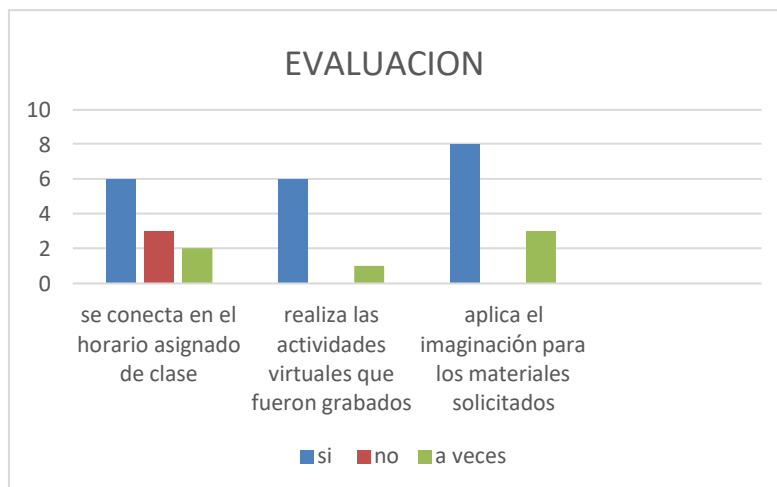
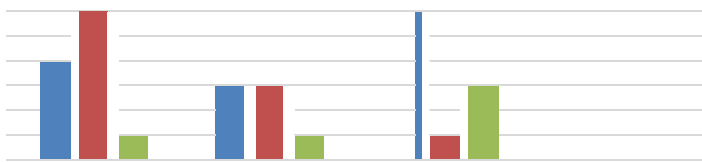
Variantes

Quedar en un pie, sentado etc. Se les pedirá el apoyo a los alumnos para seguir con la actividad y diferentes posiciones

### Cierre

De pie respiramos con ojos abiertos y al exhalar cerrarlos, ojos cerrados imaginarnos que estamos en la playa, avión, cine, fiesta y describen lo que hay en el entorno.

Para ver el resultado de los objetivos y poniendo en marcha las estrategias de forma virtual se compararon las evaluaciones del inicio del nuevo ciclo escolar hasta que se decidió quitar las clases virtuales.





Se obtuvo una mayor mejoría con las estrategias para facilitarle el conectarse a las clases en el horario que pudiera estar enviando las evidencias en tiempo y forma.

## **2.8 Sesiones híbridas (anexo 5)**

Al regresar a las aulas se determinó trabajar de forma híbrida para así cuidar a los alumnos evitando un contagio tanto en las aulas como en la cancha, pero ¿Qué es la educación híbrida?

Según: Castillo UNAM-DGDC (2021)

“Un modelo híbrido educativo significa que se combina una parte presencial con una parte a distancia, en línea. Se combinan situaciones cara a cara con actividades en las que el participante puede entrar a un aula virtual y desarrollar en el momento que lo desee, no en un horario fijo”

Durante este proceso híbrido se implementaron principalmente los cuidados marcados en el Libro del Docente de Educación Física del Estado de San Luis Potosí ( 2021)

Donde se comparten las primeras sesiones donde se busca cumplir con los objetivos esperados.

Donde se desglosa todo el proceso que debe llevar a cabo el alumno al realizar las sesiones.

## **2.8.1 Sesión número uno “Corre que te alcanzo”**

### **RECOMENDACIONES ANTE EL COVID-19 durante la sesión**

- Desinfección de todos los materiales de educación física antes y después de cada sesión.
- Lavarse las manos antes de la sesión, durante la sesión otorgar unos minutos y al finalizar la sesión, usando agua y jabón o algún desinfectante a base de alcohol.
- Solicitar a los alumnos que eviten tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Implementar el uso de cubre bocas y/o careta de ser posible.

Como lo explicamos anteriormente la importancia de dar en cada uno de las sesiones el cuidado del alumno al lavarse las manos y marcar siempre el uso correcto del cubre bocas

### **Propósito o Intención Didáctica de la Primera Sesión:**

-Valora el desempeño individual y colectivo (en parejas evitando el contacto físico) al analizar su rendimiento y los resultados de juego

### **Estrategias Didácticas:**

- 1-Juegos individuales
- 2-Retos
- 3-Desafíos
- 4-Juegos motores
5. puntos marcados en cancha de 1.5 mts.
6. bocina para mejor audio y canciones

Se marcan las estrategias a utilizar en cada sesión dando un énfasis a las que se mejoraron en la cancha y aplicaciones nuevas como el uso de una bocina con micrófono.

### **Material**

- Gis de colores

Es importante el uso de material para el desarrollo de los aprendizajes del alumno.

### **Inicial**

**Abecedario de ejercicios:** Los alumnos en una esquina de su zona segura (puntos que se han pintado anteriormente en la cancha) dirán el abecedario completo realizando el ejercicio que el maestro le indique. Al silbatazo se cambiarán de punto diciendo el abecedario con diferente ejercicio. Variantes: Salto mariposa, trotando, tocando talones.

### **Desarrollo**

1- **Corre que te alcanzo:** Los alumnos trazaran una línea al frente de ellos (10 pasos de extremo a extremo) donde realizaran caminata suave sobre punta-talón, caminar con movimiento de brazos, caminar flexionando el tronco hasta tocar los pies, correr en zigzag, etc. Distancia mínima 1.5 metros. Uso de puntos marcados con música que se les pondrá en cada sesión elevando su motivación

## **Cierre**

Imitar a un muñeco de trapo y relajar los diferentes músculos del cuerpo.

(puntos marcados en la cancha).

Preguntado

¿Cómo te cuidas en tu casa?

¿Qué medidas aplicamos hoy en los juegos?

## **Evaluación**

- Demuestra control de sus movimientos al participar en situaciones simples que requieren mantener el equilibrio o recuperarlo.
- Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos cuidando los protocolos sanitarios
- Ubica los puntos marcados en la cancha con el distanciamiento de 1.5 m
- Hace correctamente su lavado de manos antes y después de las actividades

Se ira evaluando conforme pasen las sesiones marcando estas preguntas para ver cómo ha ido desempeñándose el alumno entorno a las sesiones de educación física y como se ha adaptado en las intervenciones antes mencionadas.

## **2.8.2 Sesión número dos “Rayo mágico”**

### **RECOMENDACIONES ANTE EL COVID-19 durante la sesión**

- Desinfección de todos los materiales de educación física antes y después de cada sesión.
- Lavarse las manos antes de la sesión, durante la sesión otorgar unos minutos y al finalizar la sesión, usando agua y jabón o algún desinfectante a base de alcohol.
- Solicitar a los alumnos que eviten tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Implementar el uso de cubre bocas y/o careta de ser posible.

### **Propósito o Intención Didáctica de la segunda Sesión:**

Combina acciones de locomoción, manipulación y estabilidad, de manera individual y colectiva.

### **Estrategias Didácticas:**

1-Juegos individuales

2- Retos

3- Desafíos

4- Juegos motores

5. puntos marcados en cancha de 1.5 mts

6. bocina para mejor audio y canciones

### **Material**

Pelotas de plástico

### **Inicial**

Baile a los lados: Cada alumno trotando en su lugar, se aplaudirá y dirá izquierda-derecha, adelante y atrás, giro. Los alumnos seguirán las indicaciones y seguirán trotando. Repetir el mismo procedimiento. (utilizando los puntos marcados en la cancha)

### **Desarrollo**

1-Rayo mágico: Todos los alumnos estarán dispersos en la cancha con sana distancia (utilizando puntos marcados en la cancha) lanzando con la mano la pelota de plástico. Un jugador en el centro haciendo la acción pasada grita el nombre de uno. El alumno nombrado tiene que lanzar la pelota y dar una vuelta de 360° antes de cazar la pelota. El nombrado dirá otro nombre y así sucesivamente.

### **Cierre**

Frente a frente en dos hileras (puntos marcados en la cancha), si se dice canguros y cangrejos se deben agachar, pero si se menciona canarios se mantienen estáticos.

### **Evaluación**

- Demuestra control de sus movimientos al participar en situaciones simples que requieren mantener el equilibrio o recuperarlo.
- Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos cuidando los protocolos sanitarios
- Ubica los puntos marcados en la cancha con el distanciamiento de 1.5 m
- Hace correctamente su lavado de manos antes y después de las actividades

### **2.8.3 Sesión número tres “Aguadores y moscas”**

#### **RECOMENDACIONES ANTE EL COVID-19 durante la sesión**

- Desinfección de todos los materiales de educación física antes y después de cada sesión.
- Lavarse las manos antes de la sesión, durante la sesión otorgar unos minutos y al finalizar la sesión, usando agua y jabón o algún desinfectante a base de alcohol.
- Solicitar a los alumnos que eviten tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Implementar el uso de cubre bocas y/o careta de ser posible.

#### **Material**

conos

#### **Propósito o Intención Didáctica de la tercera sesión:**

Manifiesten su potencial expresivo en actividades que muestren la emotividad personal y colectiva

#### **Inicial**

El tren: Cada alumno estará trotando en su lugar (puntos marcados en la cancha), cuando el maestro diga “que sonido hace el tren” los alumnos harán círculos con brazos de adelante y hacia atrás mientras hacen el sonido, y siguen trotando. Variante círculos con el pie, cuello, muñecas, cintura. Cambiar sonidos de los animales

### **Desarrollo**

**Aguadores y moscas:** En el espacio manteniendo sana distancia (puntos de la cancha) tenemos por un lado a los aguadores que llevan sobre su cabeza un cono y por otro lado las moscas que han de molestar a los aguadores para que les caiga de la cabeza el cono

Al caerse el cono del alumno se procede a hacer el cambio de roles evitando el contacto físico.

### **Cierre**

Deben de pasar al frente y realizar con mímica un personaje que más les guste de su película favorita

. Si lo hace cambian de roles, (distancia punto de la cancha)

### **Evaluación**

- Demuestra control de sus movimientos al participar en situaciones simples que requieren mantener el equilibrio o recuperarlo.
- Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos cuidando los protocolos sanitarios
- Ubica los puntos marcados en la cancha con el distanciamiento de 1.5 m
- Hace correctamente su lavado de manos antes y después de las actividades



#### **2.8.4 sesión número cuatro “Todo lo que puedo hacer”**

##### **RECOMENDACIONES ANTE EL COVID-19 durante la sesión**

- Desinfección de todos los materiales de educación física antes y después de cada sesión.
- Lavarse las manos antes de la sesión, durante la sesión otorgar unos minutos y al finalizar la sesión, usando agua y jabón o algún desinfectante a base de alcohol.
- Solicitar a los alumnos que eviten tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Implementar el uso de cubre bocas y/o careta de ser posible.

##### **Propósito o Intención Didáctica de la cuarta sesión:**

-Valora el desempeño individual y colectivo (en parejas evitando el contacto físico) al analizar su rendimiento y los resultados de juego

##### **Material**

Pelotas de tenis

##### **Inicial**

El vigilante: Los alumnos se desplazan moviendo los segmentos corporales. Al silbatazo se asumen distintas posiciones de equilibrio, sin moverse. Uno de ellos toma el rol de vigilante, su trabajo consiste en detectar cualquier cambio de posición.

### **Desarrollo**

**-Rebota y cacho:** se invita a los alumnos a lanzar la pelota con una mano y cambiando de mano al silbatazo tendrán que elegir otra parte del cuerpo

**-Todo lo que puedo hacer:** Los alumnos se colocan en el punto marcado en la cancha y deberán de realizar las siguientes acciones motrices. los niños van proponiendo acciones. Por turnos cada alumno pasa a representar una acción (dormir, saltar, correr, etcétera). Utilizando únicamente mímica, posteriormente los demás deben adivinar. También pueden ser deportes, oficios, películas o canciones

### **Final**

En parejas (distancia un metro, puntos marcados) juegan a 3 rondas de piedra papel o tijera quien gane dos realiza dos sentadillas, quien pierda 3 veces tiene que decir 3 emociones que experimento en la clase y las acciones que trabajamos en clase para el cuidado de su salud ante el COVID 19.

### **Evaluación**

- Demuestra control de sus movimientos al participar en situaciones simples que requieren mantener el equilibrio o recuperarlo.
- Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos cuidando los protocolos sanitarios
- Ubica los puntos marcados en la cancha con el distanciamiento de 1.5 m
- Hace correctamente su lavado de manos antes y después de las actividades

## **2.9 Sesiones grupo completo**

Durante todo este proceso de práctica docente y el bajo índice de casos de COVID 19 en el estado, se dio la orden de regresar de forma presencial a todos los alumnos de la escuela primaria Rafael Ramírez sin dejar de seguir los protocolos antes mencionados.

Se adaptaron las sesiones a todo el grupo completo

### **2.9.1 sesión número uno “Polis y rateros”**

**Propósito o Intención Didáctica de la Primera Sesión:** Que el alumno emplee la percepción de su entorno en tareas colaborativas que involucren el descubrimiento de las posibilidades motrices y expresivas.

#### **Estrategias Didácticas:**

- 1-Juegos individuales
- 2-Retos
- 3-Desafíos
- 4- Juegos motores
5. puntos marcados en cancha de 1.5 mts
6. bocina para mejor audio y canciones

## **Material**

- Aros
- Cuerdas o conos
- pelota

## **Calentamiento**

Movilidad articular: (tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas y cuello) a la señal los alumnos cambiarán de lugar el último en llegar deberá bailar, contar un chiste o adivinanza.

## **Desarrollo**

### **Polis y rateros**

DESCRIPCION: Juego clásico donde unos jugadores son los rateros que huyen y otros son los polis que intentan atraparlos. Los polis han de capturar a los rateros y llevarlos a la cárcel habilitada para ello.

VARIANTE: Puede haber cárcel única de la cual se rescata a los prisioneros con un golpe en la espalda del ratero, o como la existencia de varias cárceles en toda la cancha (aros).

### **lanzando pelota**

DESCRIPCION: Dividimos un espacio a la mitad y lo delimitamos claramente con cuerdas o con conos. Los equipos se sitúan a un lado y a otro. Sin salirse del territorio marcado lanzan la pelota contra el equipo contrario tratando de dar en el cuerpo del adversario sin que la pelota bote antes, de esta manera el jugador queda momentáneamente eliminado, si este agarra la pelota con las manos sin que se caiga tendrá la posibilidad de salvar a un compañero que estuviera eliminado y eliminará al jugador que haya lanzado la pelota.

El jugador que recibe el impacto de la pelota se coloca de forma que el equipo rival quede entre él y sus compañeros, para que se pueda realizar un fuego cruzado el juego concluye cuando todos los miembros de un equipo acaban en el mismo lado.

## **Final**

En círculo uno se queda en el centro como gato maullando y expresando enojo, alegría, tristeza, risa, etc. Mientras que los alumnos observan, quien se ríe pierde y cambia de rol..

### **2.9.2 Sesión número dos “Frisbee gol”**

**Propósito o Intención Didáctica de la segunda Sesión:** Que el alumno emplee la percepción de su entorno en tareas colaborativas que involucren el descubrimiento de las posibilidades motrices y expresivas.

#### **Estrategias Didácticas:**

- 1-Juegos individuales
- 2-Retos
- 3- Desafíos
- 4- Juegos motores
5. puntos marcados en cancha de 1.5 mts
6. bocina para mejor audio y canciones

#### **Material**

- Fressbe

#### **Calentamiento**

Movilidad articular: (tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas y cuello) a la señal los alumnos cambiarán de lugar el último en llegar deberá bailar, contar un chiste o adivinanza.

#### **Desarrollo**

## **Frisbee gol**

DESCRIPCION: Se organiza al grupo por equipos de igual número de integrantes, se delimita un área de juego; los jugadores se distribuyen por está. La actividad consiste en anotar en la portería opuesta con el Frisbee.

El equipo que consiga más anotaciones en cierto tiempo es el ganador. -El jugador que tiene el Frisbee no se puede desplazar. -Si el Frisbee toca el suelo, se cambia la posesión de este al otro equipo. -Se debe detener el juego en algún momento la actividad para:

A través de algunas preguntas hacer que los alumnos modifiquen la estructura del juego. - ¿Qué podemos hacer para que esta actividad sea más difícil? - ¿Qué elemento les gustaría modificar?, ¿Qué otra cosa se les ocurre que podemos hacer? - ¿Cómo podemos construir una estrategia que nos ayude a mejorar nuestra actuación?

VARIANTE: • Utilizar más de un Frisbee para dar mayor dinámica a la actividad.

- Reducir o aumentar: el espacio de juego, porterías, número de jugadores, entre otros.
- Conseguir una meta antes de poder anotar (por ejemplo, cierto número de pase).

## **Final**

En círculo uno se queda en el centro como gato maullando y expresando enojo, alegría, tristeza, risa, etc. Mientras que los alumnos observan, quien se ríe pierde y cambia de rol.

### **2.9.3 sesión número tres “Quien fue a Sevilla perdió su silla”**

**Propósito o Intención Didáctica de la tercera Sesión:** Que el alumno distinga lo que pueden llevar a cabo y lo que se les dificulta.

## **Estrategias Didácticas:**

- 1-Juegos individuales
- 2-Retos
- 3-Desafíos
- 4- Juegos motores
5. puntos marcados en cancha de 1.5 mts
6. bocina para mejor audio y canciones

## **Material**

Aros

## **Calentamiento**

Movilidad articular: (tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas y cuello) a la señal los alumnos cambiarán de lugar el último en llegar deberá bailar, contar un chiste o adivinanza.

## **Desarrollo**

**“Quien fue a Sevilla perdió su silla”:** Se colocan tantos aros como componentes menos uno. Al ritmo de la música desplazarse alrededor de éstos y cuando paré hay que sentarse. El/La que se quede sin silla queda eliminado.

**Saltando círculos:** Los alumnos deben avanzar saltando de aro a aro. Debe haber trayectorias con mayor nivel de dificultad que otras. Se les pedirá a los alumnos que: salte con un sólo pie, como conejos, a pies juntos lateralmente, etc.

Variante: campo minado antes de cruzar por los aros el maestro hará un mapa de los aros que tendrán “bombas” las cuales no podrán pasar.

## **Final**

En círculo uno se queda en el centro como gato maullando y expresando enojo, alegría, tristeza, risa, etc. Mientras que los alumnos observan, quien se ríe pierde y cambia de rol.



## **2.9.4 sesión número cuatro “Tumbando objetos”**

**Propósito o Intención Didáctica de la segunda Sesión:** Que el alumno emplee la percepción de su entorno en tareas colaborativas que involucren el descubrimiento de las posibilidades motrices y expresivas.

### **Estrategias Didácticas:**

- 1-Juegos individuales
- 2-Retos
- 3-Desafíos
- 4- Juegos motores
5. puntos marcados en cancha de 1.5 mts
6. bocina para mejor audio y canciones

### **Material**

- Fresbee
- Pelotas
- Aros

### **Calentamiento**

Movilidad articular: (tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas y cuello) a la señal los alumnos cambiarán de lugar el último en llegar deberá bailar, contar un chiste o adivinanza.

## **Desarrollo**

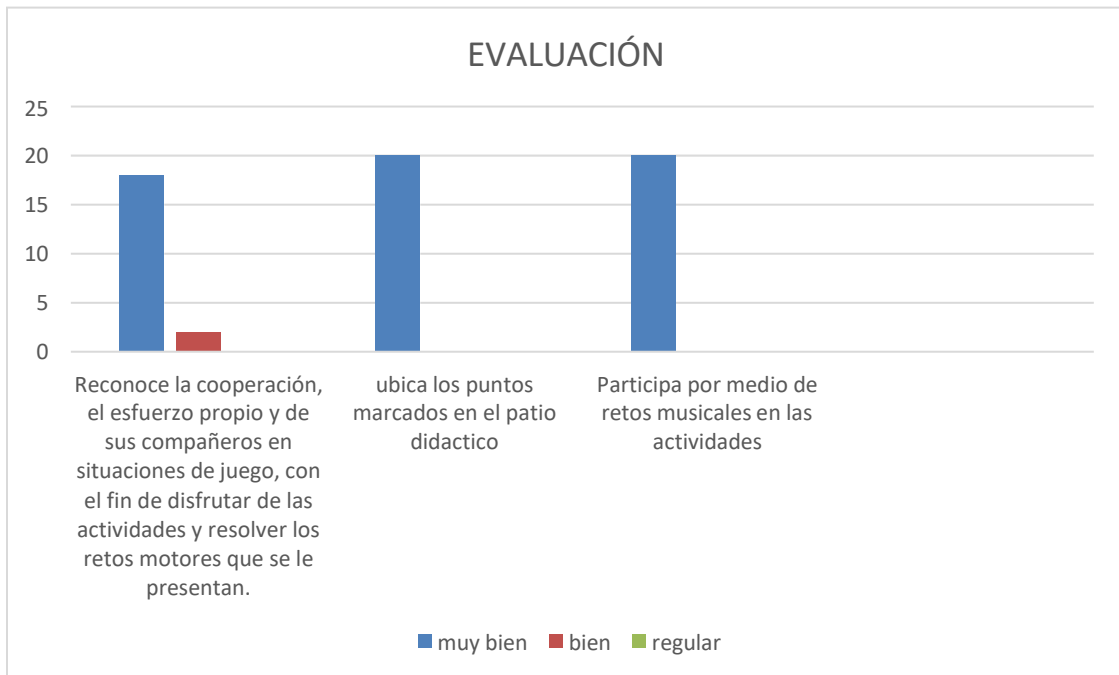
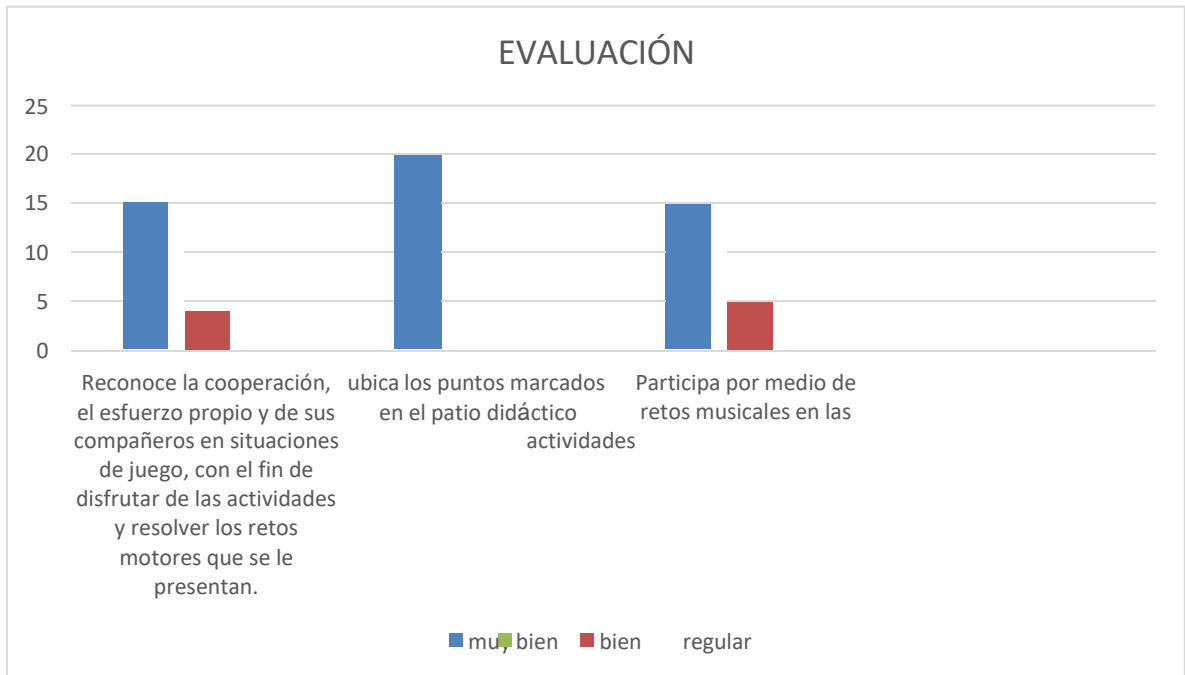
### **“Tumbando objetos”**

Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera. El equipo (A) realiza carrera rápida hacia un círculo que está en el suelo donde hay pelotas pequeñas toma una y realiza un lanzamiento para tumbar un objeto que están situados al final de la cancha, después regresa a la línea de salida, para que salga su otro compañero, el equipo (B) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, la repetición termina cuando el equipo (B) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos. Gana el equipo que más objetos tumbó.

### **Final**

En círculo uno se queda en el centro como gato maullando y expresando enojo, alegría, tristeza, risa, etc. Mientras que los alumnos observan, quien se ríe pierde y cambia de rol.

Para finalizar mis practicas se tomó la misma evaluación que trabajamos de forma hibrida para conocer y observar que el alumno cumpliera cada una de las evaluaciones , de forma satisfactoria fuero adaptando a cada clase sin necesidad de estar comentándoles los cuidados correspondientes para evitar el posible contagio del COVID.



Haciendo la comparativa el alumno mejoro en las actividades Participando y cumpliendo todos los protocolos necesarios para cumplir con los objetivos antes mencionados.

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

#### **MEJORA**

El regreso a clases en pandemia nos ha puesto a prueba como hemos ocupado nuestro espacio y tiempo en las sesiones de educación física que han sufrido ciertos cambios que fuimos adaptándonos en todo este proceso de mis practicas docentes como nos habla en este apartado

Fernando Del Villar (1993, p.497) nos dice que

“las rutinas organizativas son especialmente importantes en Educación Física, debido al carácter más abierto del espacio de actuación, y a la cantidad de material que se moviliza, lo cual hace necesario que los docentes aprendan estrategias de organización eficaz, para que el tiempo dedicado a estos menesteres no reste eficacia al aprendizaje”.

El tener presente esto me dio la oportunidad de conocer y aplicar las sesiones adaptándolas a las necesidades de los alumnos cumpliendo con las normas sanitarias.

Conociendo el tiempo con el que se trabajó en las sesiones de educación física que fueron de 30 a 40 minutos y basándome en la asignatura de Didáctica de la Educación Física II de la especialidad de Educación Física de la Universidad de Huelva donde maraca puntos importantes a trabajar en las sesiones de educación física

#### **a) TIEMPO FUNCIONAL.**

El tiempo empleado y el que se le dio prioridad fue la sanitización de material y el que el alumno cumpliera correctamente con su lavado de manos antes y después de cada sesión y que se fueron realizando en el periodo de prácticas y ocupando no máximo de 5 minutos (anexos)

#### b) TIEMPO DISPONIBLE PARA LA PRÁCTICA.

Pieron nos afirma que sería razonable que estuviera entre el 70-80% del tiempo funcional.

Tomando en cuenta los calentamientos y la ubicación de las zonas seguras donde se puso a prueba las actividades que fueron breves y claras donde se evitó la pérdida de tiempo y entre cada una de las actividades se fue platicando acerca de las recomendaciones que debemos de tener en cuenta para evitar la propagación del covid-19

#### c) TIEMPO DE COMPROMISO MOTOR.

Aplicando cada actividad de las planeaciones antes mencionadas ocupando un máximo de 20 minutos, con las variantes que se presentaron durante las sesiones. Creando así un ambiente que el alumno olvide por un momento la pandemia mientras se divierte.

#### d) TIEMPO EMPLEADO EN LA TAREA.

Terminando las sesiones con la vuelta a la calma con actividades que el alumno pudiera recuperarse físicamente mientras va adaptándose a el uso del cubrebocas. Concluyendo con la sanitización del material y el lavado de manos.

Conociendo el grupo y guiándome por los protocolos sanitarios que nos da el Libro del Docente de Educación Física del Estado de San Luis Potosí 2021

Fueron con las que se estuvo trabajando para garantizar en el alumno su salud evitando así un posible contagio en las sesiones de educación física.

Destacando que los alumnos ya conocían las recomendaciones que en sesiones anteriores fueron realizando de forma cotidiana y evitando así estarles recordando cada uno de los protocolos.

Iniciando las sesiones y cumpliendo cada una de las recomendaciones

Comenzamos con las estrategias de intervención en la clase de educación física en la nueva normalidad

### **Abecedario de ejercicios:**

Para iniciar y ubicando cada uno los puntos de su zona segura se les explico la actividad y que, si ya se sabían todo el abecedario, donde todos contestando a la pregunta respondieron que sí.

Todo el grupo comenzó a decir el abecedario fuerte para repasarlo, la consigna fue que estaríamos haciendo mariposas mientras se decía el abecedario al silbatazo tendrían que moverse a otro punto pintado en la cancha y el ultimo que llegara pondría la siguiente actividad para que realizara el grupo.

Siempre evitar el contacto físico y observando el uso de su cubrebocas se dio el silbatazo y todos corrieron a un punto más cercano.

Donde destaco la asignación de tareas.

Este estilo, siguiendo a Mosston (1979), donde nos supone un paso más hacia la autonomía e individualización del alumno. Resalta las diferencias individuales de los alumnos tanto en sus cualidades como en el ritmo de aprendizaje.

Apoyándonos en la asignación de tareas los alumnos fueron acordándose de diferentes calentamientos que anteriormente se trabajaron en las clases en línea.

Para algunos fue difícil pero el grupo apoyaba a los alumnos que no se acordaban de algún ejercicio.

Finalizando el ejercicio inicial se dio un minuto para que el alumno pudiera recuperarse, ya que el cubrebocas reduce su respiración al hacer actividades físicas.

Se fue explicando al alumno el cómo debe bajar su cubrebocas y respirar para continuar con las actividades sin ensuciarlo y seguir ocupándolo en la sesión.

Para continuar con la sesión principal y teniendo en cuenta el cómo demostraba su control de movimientos en situaciones simples manteniendo su equilibrio se le otorgo a los alumnos un gis para que hiciera una raya frente a ellos e ir realizando diferentes consignas.

### **Actividad Corre que te alcanzo**

Para elevar su motivación y hacerlo más dinámico se contó con la bocina para que escucharan música y se divirtieran con canciones que les gustan.

Se les explicó el cómo podremos movernos manteniendo el equilibrio en la línea que pintaron manteniendo la distancia donde comenzamos caminando y sucesivamente el alumno fue participando poniendo variantes, trabajando individualmente.

En la sesión se trabajó en equipos de 6 integrantes formándolos con una distancia de 1 metro que ya está ubicado con los puntos marcados en la cancha, realizando las variantes antes mencionadas por el alumno.

Que fueron ir en zigzag hasta la otra cancha regresar y formarse, creando así la competencia y el trabajo en equipo

“Los juegos de carrera con esquivas e intercepciones son elementos didácticos de un alto valor educativo para el desarrollo de este tipo de habilidades motrices”

(S. Bañuelos, 1986)

Observando la sesión me di cuenta que conforme pasaba la clase en algunos alumnos comenzaban a transpirar ensuciando su tapabocas haciendo que fuera inservible para cuando regresara al aula.

Se hizo la observación a la maestra de grupo para que en la siguiente sesión tener uno extra para las clases.

Para cerrar la clase se les dio un momento para tomar agua y regresar a su punto se imitó a un muñeco de trapo para relajar el cuerpo.

En lo que se realizaba la actividad se les preguntó

¿Cómo te cuidas en tu casa?

¿Qué medidas aplicamos hoy en los juegos?

Contestando por diferentes alumnos que antes de cada cosa que hacen en casa (como, comer, ir al baño, regresar de la escuela a la casa siempre lavan sus manos como ellos dicen “matar el bicho” y que se les ha hecho mucha costumbre hacerlo.

Otros alumnos comentaron que en los juegos se divirtieron mucho pero que se cansaron por el cubrebocas, y que los puntos que están pintados hacen que estén separados.

Se formo al grupo con sana distancia observando que realizaran su correcto lavado de manos en el garrafón adaptado que tienen fuera de su salón(anexo).

Durante la jornada se fue completando la evaluación de forma grupal para ver los aspectos a mejorar para la siguiente sesión como nos dice

Stenhouse (1984, p.159) describe la evaluación en educación como

“El proceso consistente en concebir, obtener y comunicar información que marque una orientación para la toma de decisiones educativas respecto a un programa determinado”.

Trabajando con la evaluación nos permite ir mejorando conforme van pasando las sesiones y observar los cambios de conducta del alumno.

Tener en cuenta la importancia de estos aspectos que nos habla SÁENZ en su libro educación física y didáctica pág. 204

- ÚTIL.

Tener en cuenta los aspectos positivos y negativos para identificar a los alumnos y como mejorar su desempeño en caso de que lo necesite.



- FACTIBLE.

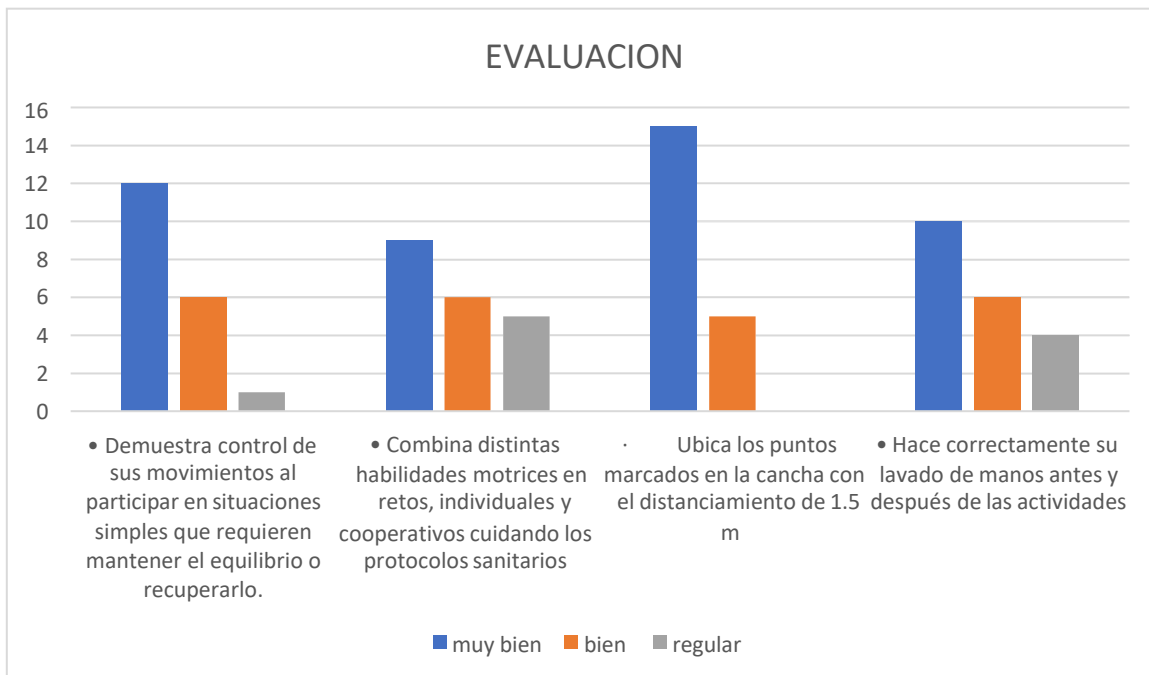
Utilizando procedimientos que puedan realizar en la sesión de educación física sin dificultades.

- ÉTICA.

Basada en compromisos del profesor para mejorar tanto en alumnos como en su clase,

- EXACTA

Describir con claridad el objetivo deseado y su evolución.



Grafica 1

Teniendo en cuenta los datos en un grupo de 20 alumnos se realizaron las evaluaciones conforme a la sesión aplicada, donde hubo una muy buena realización de actividades.

Para estar más de un año y medio en casa el alumno logro adaptarse muy bien en las sesiones, se busca mejorar con aquellos que les cuesta más realizar las actividades.

En algunos casos el alumno realizaba las actividades, pero por un momento olvidaba la sana distancia.

ubicó muy bien los puntos de la cancha para dar facilidad a la sesión de clase.

Se mejorarán los aspectos antes mencionados con la misma evaluación para cumplir con los objetivos planteados.

Continuando con las actividades

## **Sesión 2**

Para esta sesión se le preguntó a la maestra de grupo y a los alumnos si ya contaban con un segundo cubre bocas para estar seguros de que si se llegara a ensuciar contaban con otro para el salón de clase.

Donde la gran mayoría cumplieron con la tarea asignada y en caso de que lo olvidaran la maestra cuenta con una caja de cubrebocas para aquellos que olvidaron su repuesto.

Para iniciar la sesión se les explicó lo que se realizaría en la clase se formó al grupo de forma ordenada y con la sana distancia procedimos a ir a la cancha de la escuela.

Al silbatazo se les indicó ir a los puntos marcados de la cancha donde observé que ya ubicaban de forma muy fácil.

### **Baile a los lados:**

Iniciamos con un calentamiento sencillo donde se facilitó la música para llevar un ritmo motivando al alumno.

La motivación es de los factores más importantes para que el alumno aprenda y se le facilite las actividades en su proceso de enseñanza, nos basamos en pintor (1992) donde en alumnos de 8 a 12 años

Nos marca un punto muy importante

### **\* Despertar la curiosidad de los niños con materiales nuevos.**

El cual desde que se usó la música en las sesiones y el hablarles por el micrófono facilitó el audio de escucha para el alumno, centrando su atención en mí al momento de dar las indicaciones de las actividades.

Con la música el alumno disfruta y se divierte comprobando que cada vez más niños realizan las actividades de forma divertida usando canciones que a ellos les gustan. Dando las indicaciones de la actividad consistía en que cada alumno en su lugar estará trotando y aplaudiendo.

La variante que se usó en esta actividad es decir izquierda, derecha, adelante y atrás.

Conforme pasaba la actividad se aumentó la velocidad en decir las variantes y algunos alumnos se equivocaron, en vez de ir a la izquierda iban hacia la derecha, a los que se equivocaban se acordó con el grupo en la sesión poner un castigo donde tenían que bailar la pelusa.

Los alumnos ponían más atención después de que sabían que había un castigo si se equivocaban eso ayudó a mejorar su atención y su ritmo.

Continuando con el desarrollo de la sesión.

### **-Rayo mágico:**

Los alumnos ya ubicados en su zona segura se les dio de material una pelota de plástico donde se les explico que el que tuviera la pelota tenía que dar una vuelta completa y atraparla cuando estuviera en sus manos tendría que decir el nombre de algún compañero y lanzársela en caso de no atraparla tendría el mismo castigo del inicio de la sesión que fue bailar la canción de la pelusa.

Teniendo en cuenta esto, los alumnos fueron más atentos a lo que el compañero fuera nombrando. El alumno fue proponiendo nuevas variantes al juego con la manipulación de la pelota de plástico.

Observando así que va explorando diferentes opciones para responder a los retos motores que se le plantean en las sesiones y dando oportunidad a crear nuevas variantes de juego.

Compartiendo lo que nos dice (Adelantado, 2002)

“El juego promueve el aprendizaje porque concita experiencias, tanteos, resultados, los somete a repetición, y además mediante una formula agradable, placentera.”

Compartiendo la frase y con la práctica se observa la comunicación y el buen ambiente de grupo.

Se dio su momento de recuperación donde se aplicó un momento de rehidratación a las altas temperaturas en el horario que se estaba trabajando.

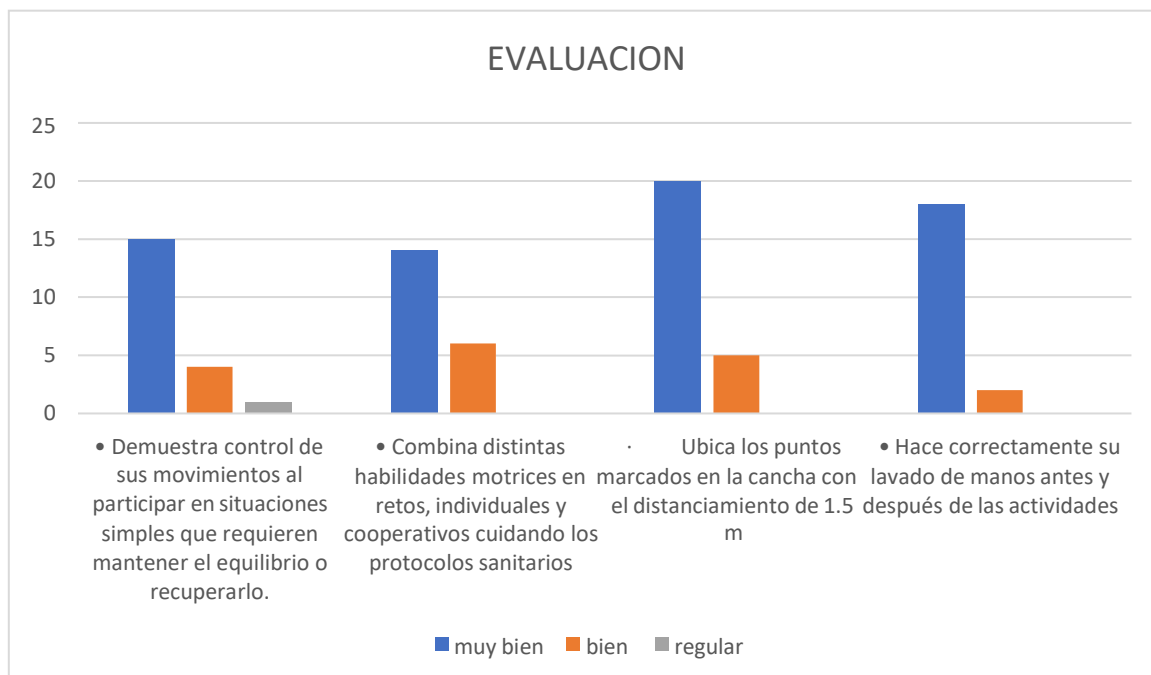
Al regresar a la cancha para ir cerrando la sesión se les dio la indicación de que frente a su compañero se dieron dos consignas el cual si se dice canguros y cangrejos se deben agachar y si se mencionan canarios tendrán que quedar de forma estática.

Un poco cansados realizaron de forma muy eficiente la actividad de cierre y cumpliendo los protocolos que se han estado trabajado durante esta nueva normalidad.

Observando que el alumno realiza cada protocolo sin recordarles el procedimiento que debe de llevar adaptándolo a su vida cotidiana.

Los nuevos retos que he enfrentado como maestro de educación física fueron en trabajar en esta nueva normalidad fue adaptar la sesión para que cada alumno la trabajara de manera individual logrando realizar las actividades.

Así que se realizó la evaluación correspondiente a esta sesión destacando una mejoría de los alumnos



## Grafica 2

Observando la tabla de evaluación hubo mejoras en el alumno para realizar las actividades y que ha ido adaptándose a la nueva normalidad en el regreso a clases, algunos alumnos aún se les complica las actividades, pero hacen lo posible para realizarlas y dar lo mejor, destacando que hay entusiasmo y motivación por parte de ellos.

Cumpliendo los protocolos generales de la escuela y los que se han puesto en las sesiones de educación física donde se ha aprovechado el tiempo de clase que se

está trabajando para seguir adelante con los objetivos y no olvidar lo más importante que es su salud.

### **Sesión 3**

Para esta sesión me interesaba que mostraran su potencial de expresión y que demostraran sus emociones personales y con sus compañeros en las clases de educación física

Poniendo a prueba el estilo de ENSEÑANZA RECÍPROCA.

Donde tenemos que observar el avance del alumno en su autonomía para realizar las actividades y que permitan su participación donde los propios alumnos apoyan al profesor al observar a sus compañeros y apoyarlos en caso de ser necesario

Por ello, Mosston & Ashworth (1993) marcan puntos importantes en este estilo de enseñanza

El alumno cuando comprende la actividad la realiza, la observa y en caso de ser necesario la corrige. Mejorando así su participación, responsabilidad e independencia en las actividades mencionadas

Comenzamos ubicando nuestra zona segura y con una actividad de calentamiento quería observar sus avances en su participación en clase y como se han adaptado en las sesiones de educación física ahora que han estado presencial a su respuesta fue que han sentido emoción al realizarlas y que extrañaban hacerlas en el patio de su escuela con sus compañeros.

### **El tren:**

Se explico la dinámica de esta actividad donde les pregunté que sonido hace el tren donde la mayoría grito el sonido. Al momento de que hacíamos como tren iríamos haciendo movimientos para entrar en calor y pasar a las siguientes actividades, se les dio la indicación del movimiento de cabeza y cada alumno tenía que realizar otro movimiento de cada parte del cuerpo frente al grupo, la variante fue al momento de cambiar el sonido ahora con animales.

En lo que un alumno explicaba la actividad decía un animal y todos teníamos que hacer el sonido que realiza, notando que cada vez más alumnos se sienten motivados y divertidos en las sesiones con más participaciones por parte de ellos.

Continuando con el desarrollo de la sesión se trabajó con el material de los conos donde se les dio la tarea de hacer parejas marcando que no tenían que tener ningún contacto físico, solamente frente a ellos en su zona segura

Explicando la actividad de

### **Aguadores y moscas:**

Donde cada quien con su pareja se les dio la indicación de ser aguadores o moscas, y se elegía uno.

El rol de los aguadores es colocar el cono en su cabeza (previamente desinfectado)

Y las moscas molestar al aguador para que se le caiga el cono cuando se le cayera el cono cambiarían los roles.

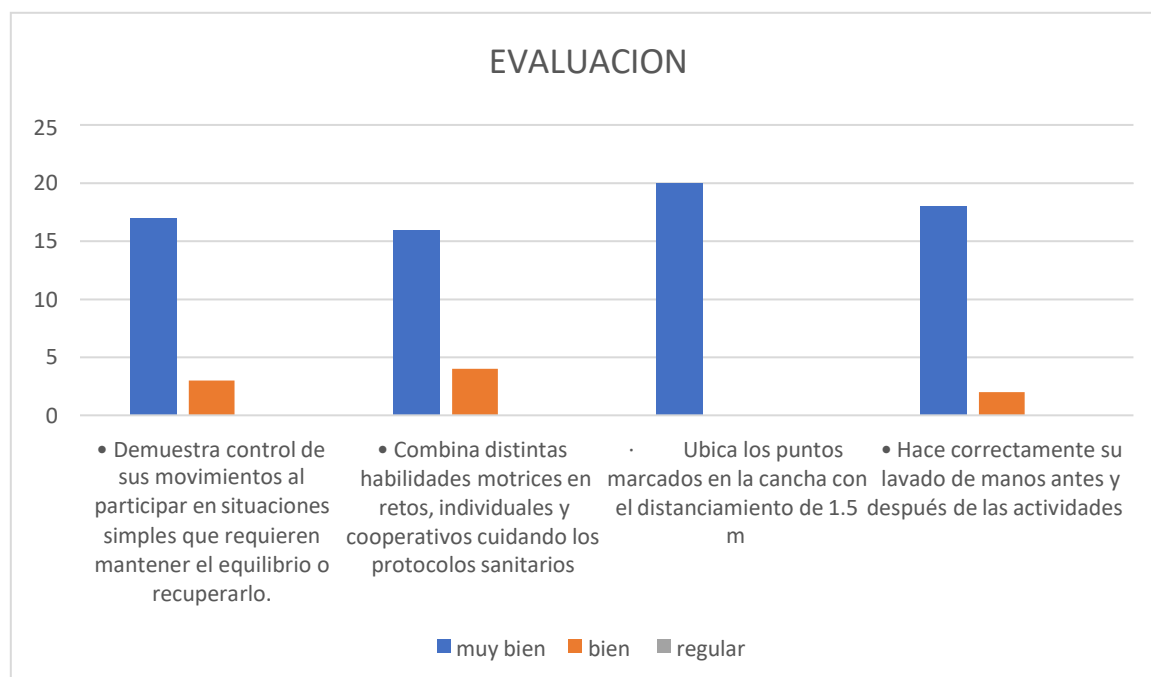
Observando que cuando se tiraba el cono solamente uno iba por él, evitando así el contacto físico, se les preguntaba las variantes a trabajar donde un número muy alto de alumnos gritaba el cómo podríamos seguir realizando la actividad poniéndola en otra parte del cuerpo.

Para cerrar esta actividad trabajamos lo que es la mímica para que expresen sus habilidades al imitar algún personaje.

Los alumnos muy emocionados pasaron a imitar a el personaje que más le gustaba frente a todo el grupo donde con solo hacer movimientos los alumnos fueron adivinando el personaje y se propuso la variante que cada vez que adivinaran el personaje dirían como se cuidan ante el COVID 19, en especial en las sesiones de educación física.

Sus respuestas fueron que el lavarse las manos después de la clase ya que tocan el piso y algunos materiales.

El uso de su cubrebocas y que cuando quieran respirar o quitárselo alejarse de sus compañeros, donde se ha hecho un hábito en las sesiones que se han impartido.



**Grafica 3**



En los resultados de esta aplicación se nota la gran mejoría por parte de los alumnos.

Desde un inicio algunos alumnos se les complicaba mantener el equilibrio en las primeras sesiones aplicadas, conforme fueron pasando las actividades y poniendo énfasis en esos alumnos se logró un avance significativo.

La ubicación en el patio didáctico ha funcionado muy bien donde el alumno ya no se le da la indicación de ir hacia su zona segura, el ubica y conoce la cancha para realizar las actividades.

El trabajo en equipo mejoró de forma significativa donde las actividades que se están trabajando funcionan sin tener que estar en un contacto físico, evitando así un posible contagio garantizando su salud y su desarrollo motriz.

En esta última sesión se realizará y se comparará el inicio de los alumnos y como fueron adaptándose en todo el proceso en esta etapa del regreso a clases en esta nueva normalidad.

Para la finalización de estas sesiones de educación física que se han estado trabajando en la escuela primaria Rafael Ramírez en el grupo de 4° año y siguiendo a Delgado.M.A. (1991a).

Hablando de los tres aspectos que más han significado en estas jornadas de practica aprendiendo de los alumnos y en especial del profesor de la escuela Oscar San Juan Gallardo

En los puntos más destacados

1-En la motivación.

Fuimos avanzando en ello agregando las variantes para que el alumno olvidara por un momento que está en una pandemia y disfrutara al máximo sus clases de educación física con todo el apoyo de maestros y compañeros.

2-En la organización de la clase. Tener creatividad y el saber cómo organizar la clase en estos tiempos, la importancia de conocer todos los aspectos de salud para basarme en las actividades antes mencionadas.

3-En el tiempo de práctica. Teniendo cambios por parte de la escuela donde se disminuyó el tiempo y darle prioridad a el cuidado del alumno donde lavara correctamente sus manos. Se diseñó apropiadamente las actividades para aprovechar al máximo el tiempo que se estaría trabajando.

Para esta sesión valoramos su desempeño individual y colectivo cuidando evitar el contacto físico con el rendimiento que fue adquiriendo en las actividades anteriores con los resultados de los juegos y la motivación por parte de sus compañeros.

Comenzamos con el calentamiento explicándoles la actividad a realizar llamada el vigilante, como ellos ya ubican su zona segura (puntos marcados en la cancha)

Se les dio la indicación de que al silbatazo tendrían que quedar en una posición que no se movieran manteniendo el equilibrio, para ello se contó con el apoyo de un alumno quien fue el vigilante al que observara que se movía tendría que ocupar su lugar y poner alguna otra variante.

La participación del alumno ha sido favorable la participación generada por parte de ellos ayudo a que los alumnos que fueran más tímidos participaran sintiéndose con más confianza sin temor a equivocarse.

Continuando con el desarrollo de la clase se les dio como material una pelota de tenis previamente sanitizada e ir manipulándola llamando la actividad

**-Rebota y cacho:**

En el proceso de la actividad el alumno en su zona segura realiza movimientos lanzando y atrapando la pelota, al silbatazo tienen que ubicar otro punto e ir hacia él evitando el contacto con sus compañeros.

Conforme fue pasando la actividad los alumnos dijeron diferentes formas de realizar las actividades usando los pies, las palmas de las manos finalizando con trabajo en equipo en parejas donde previamente se desinfectó el material y entre ellos fueron lanzándose la pelota.

Para el desarrollo de las actividades, se regresó el material a desinfectar con apoyo del alumno regresando a su zona segura

**-Todo lo que puedo hacer:** Los alumnos se colocaron en el punto marcado en la cancha y realizaron las siguientes acciones motrices.

Donde cada alumno propuso una actividad deportiva que le gusta hacer mediante la mímica y entre todos adivinar el deporte.

La variante la pusieron los alumnos donde destacamos películas que a ellos les gustan, observando que la gran mayoría de alumnos es fanática de los superhéroes imitando en especial a Spiderman.

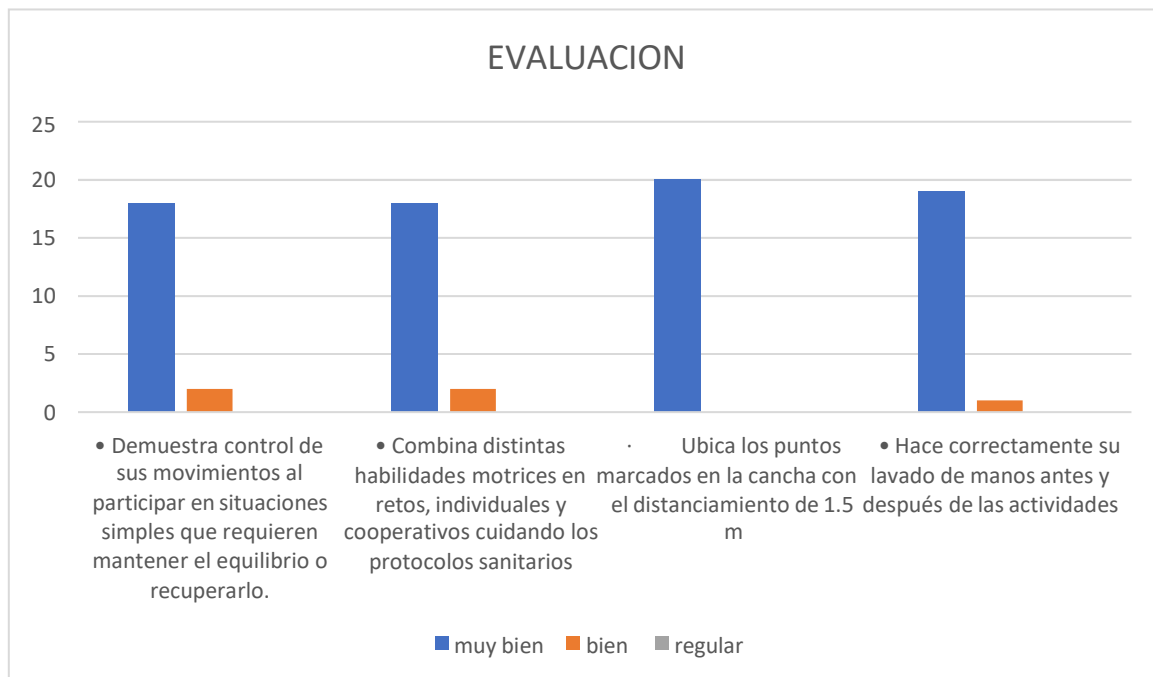
Continuando ya para finalizar las actividades se les dio la indicación de escoger una pareja y se les dijo que estarían solamente frente a ellas en su punto marcado, la indicación fue un juego clásico donde se les preguntó si conocían el juego de piedra papel o tijera a la respuesta de ello fue que sí que lo juegan poniendo el castigo al perdedor en dos de tres rondas que se jugaron.

En cada una de ellas al perdedor se les puso una serie de sentadillas y platicarnos que emociones se trabajaron durante todo el periodo de la clase,

Respondiendo por ellos que felicidad, alegría y molestia por algunos alumnos que habían perdido.

Respiramos para dar la vuelta a la calma y hablamos de los cuidados que debemos de seguir teniendo para seguir evitando la propagación del virus.

Fueron formados al salón en sana distancia y concluyeron con su correcto lavado de manos.



Grafica 4

Para finalizar con las evaluaciones y obtener resultados satisfactorios donde nuestro principal objetivo era cumplir con los aprendizajes esperados y cuidar su salud.

En la primera parte de la evaluación a 20 alumnos con los que se trabajó en la escuela observamos que al principio fue complicado en algunos de ellos realizar actividades físicas, pues en casi un año y medio de no asistir a clases presenciales hubo ese conflicto.

Pero con las actividades y el proceso de adaptación de los alumnos fueron mejorando de forma muy buena.

La primera evaluación fue el como demuestra el control de sus movimientos al participar en situaciones simples que requerían mantener el equilibrio y recuperarlo que en la gráfica 1 se observa a un porcentaje que realizo las actividades de forma regular y en la gráfica 4 se observa cómo fue su avance significativo donde ya no se obtuvo algún alumno con deficiencias en el equilibrio.

La segunda evaluación fue como combina sus habilidades motrices en los retos individuales y cooperativos donde se marcó una importancia para evitar un posible contagio observando la gráfica 1 un porcentaje alrededor del 30 % recibió la evaluación regular, siempre se les marcaba que no estuvieran mucho tiempo juntos y no bajar su cubrebocas para estar con algún otro compañero

En la gráfica 4 se observa el mejoramiento significativo de los alumnos realizaban las actividades cumpliendo siempre los protocolos sanitarios sin necesidad de recordarles que tenían que cuidarse.

Se realizaban de forma normal dando fluidez a las actividades.

La tercera evaluación fue sobre como ubica los puntos marcados que previamente se habían pintado en la cancha

En la primera grafica el alumno ubico los puntos, pero siempre se le recordaba que cuando legaran a la cancha era ir a uno de ellos, en lo que fueron pasando las sesiones y como lo se observa en la gráfica 4 los alumnos ubicaban y trabajaban en la zona segura (puntos pintados) sin necesidad de recordarles que tenían que ir a ellos.

Y para finalizar las evaluaciones el correcto lavado de manos para prevenir y cuidar la integridad del alumno dentro de las sesiones de clase de educación fisca observando que en la gráfica 1 los alumnos no lo hacían de forma correcta el lavado porque no les gustaba esperar tiempo formado, previamente de las sesiones se les fue explicando la importancia de ello y lo que nos ayudaba realizar su correcto lavado de manos.

En la gráfica 4 observamos que los alumnos se lavaban de forma correcta las manos antes y después de cada clase y ellos comentaban que era muy importante el realizarlo en todas las actividades cotidianas.

#### **IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

El trabajo realizado en este documento me permitió adquirir aprendizajes sobre cómo nos hemos adaptado a la nueva normalidad en la situación que hemos estado viviendo estos tiempos en la pandemia del COVID 19

Las actividades que realizamos en este trabajo fueron con la finalidad de que el alumno obtenga sus aprendizajes esperados de forma segura cuidando principalmente su salud.

Destacando la participación de los alumnos de 4° año que pusieron mucho de su empeño para realizar las actividades tanto ellos como yo, al inicio fue algo nuevo y complicado, cambios que se manejaron en horarios, brotes de COVID en la escuela fueron los factores que se presentaron. Apoyado por el profesor de la escuela primaria Rafael Ramírez Oscar san Juan de educación física se pudo sacar adelante las clases.

Las intervenciones que se manejaron acorde a las necesidades de la escuela fueron muy buenas iniciar con el patio didáctico para mantener la sana distancia en los alumnos y de ahí desarrollar las actividades antes mencionadas.

Cabe destacar que fue un gran reto realizar actividades sin contacto físico y muy limitado el trabajo en equipo, pero las ganas de los alumnos, la motivación y el desempeño que fueron demostrando en cada sesión fue una de las mejores prácticas, ya que me toco realizarlas de forma virtual, observando el mismo grupo y dando clases a ellos.

El cambio de lo virtual a lo presencial fue una mejora muy grande pues en algunos casos no se había la motivación en las clases virtuales habiendo muy pocos alumnos en ellas, regresando de forma hibrida fue otro de los retos que me toco trabajar conociendo el grupo muy limitado en tiempo y alumnos.

Ya que en un inicio muchos padres de familia tenían el miedo de regresarlos a la escuela porque no querían algún contagio, dando opcional el regreso a clases presenciales. El innovar en las clases de educación física me da nuevas enseñanzas y aprendizajes para el mejorar y desarrollar en cada alumno sus habilidades motrices.

La evaluación fue conforme a las necesidades de los alumnos donde fue muy buena, continuando en su proceso aprendizaje observando como regresaron de estar sin asistir a clases y el regreso a las aulas en especial en las clases de educación física.

Se cumplieron los objetivos desde el inicio que fueron: Diseñar estrategias de intervención de la clase de educación física para lograr los aprendizajes esperados de los estudiantes de 4º año en el nuevo regreso a clases 2021-2022 en la escuela Primara Rafael Ramírez.

El diseño de las sesiones y la organización que hicimos en las clases fueron bastante buenas cuidando principalmente su salud. Aprendí estos cuatro años de carrera especialmente mis prácticas efectuadas en el nivel primaria antes de la pandemia como se trabajaban las clases, durante la pandemia y el regreso a clases. Cada una fue muy diferente, pero adaptando y diseñando actividades se pudo completar el objetivo.

Las recomendaciones seguir innovando en esta materia para cumplir con cada una de las necesidades del alumno y de las zonas donde se trabaja, una materia donde los alumnos se divierten, juega, se motivan y trabajan en equipo a pesar de cada adversidad que se esté presentando en cualquier situación mantener la alegría y el entusiasmo para ser maestro de educación física.



## V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BLÁZQUEZ, D. (1990) Evaluar en Educación Física. INDE. Barcelona
- CAGIGAL. (1979). Cultura intelectual y cultura física. Kapelutzs. Buenos Aires.
- CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (1991). "La educación Física en la enseñanza
- Castillo Naix'ieli (2021) Modalidad híbrida para la educación en tiempos de coronavirus <http://ciencia.unam.mx/leer/1125/modalidad-hibrida-para-la-educacion-en-tiempos-de-coronavirus#:~:text=Un%20modelo%20h%C3%ADbrido%20educativo%20significa,no%20en%20un%20horario%20fijo.>
- DELGADO, M.A. (1991) Los estilos de enseñanza en la educación física. Propuesta para una reforma de la enseñanza. Granada
- EDITORIAL DEPORTIVA S.L. c/ Cristo del Desamparo y Abandono, 56 - 41006 SEVILLA.
- Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona
- GARROTE, N. (1993). Educación Física y su contexto. En MARTÍNEZ, V. (Coord.). La Educación Física Primaria. Reforma, 6 a 12 años. Vol. Paidotribo. Barcelona.
- GONZÁLEZ, M. (1993). La Educación Física: Fundamentación Teórica y Pedagógica. En A.A.V.V.

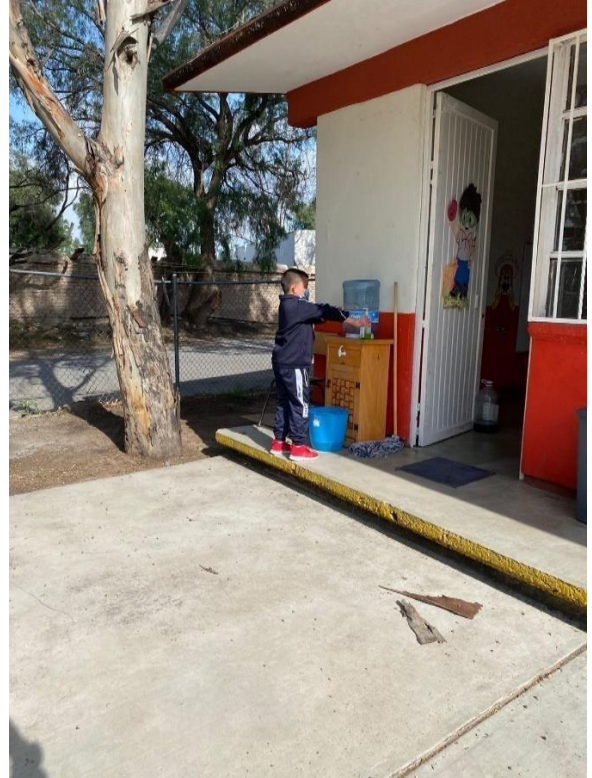
- Libro del Docente de Educación Física del Estado de San Luis Potosí ( 2021)
- Moran Breña, C. (2021) El regreso a clases en México se topa con grandes reticencias entre maestros y familias <https://elpais.com/mexico/2021-08-24/el-regreso-a-clases-en-mexico-se-topa-con-grandes-reticencias-entre-maestros-y-familias.html>
- MOSSTON, M. (1979). La enseñanza de la Educación Física. Paidós. Barcelona
- MOSSTON, M. Y ASHWORTH, S. (1993). La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza. Hispano Europea. Barcelona.
- PARLEBAS (1989). Perspectivas para una educación física moderna. Unisport. Málaga
- Pedro Sáenz López Buñuel. (1997). 2.<sup>a</sup> EDICION Título: EDUCACIÓN FÍSICA Y SU DIDÁCTICA. MANUAL PARA EL PROFESOR. SEVILLA:WANCEULEN
- PIERON, M. (1988a). Didáctica de las actividades físicas y deportivas.Gymnos. Madrid
- PINTOR, D. (1992). Apuntes de las I Jornadas para entrenadores de baloncesto. UNISPORT. Málaga. primaria”. Inde. Barcelona.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1986). Didáctica de la educación física y el deporte. Gymnos. Madrid
- Secretaría de Educación Pública (2021) Estrategia Nacional para el Regreso Seguro a las Escuelas de Educación Básica Versión 2.0 [https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202105/202105-RSC-Lz0fiisOtD-Estqia\\_Nac.pdf](https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202105/202105-RSC-Lz0fiisOtD-Estqia_Nac.pdf)
- Secretaría de Educación Pública (2021) Guía para el regreso responsable y ordenado a las escuelas. Ciclo escolar 2021-2022, <https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/08/GuiaAperturaEscolar-SEP-20agosto202119hrs.pdf>
- VICENTE PEDRAZ, M. (1988). La Educación Física; más que una asignatura. Revista de Educación Física nº 19. Ideasport. Barcelona.
-

## VI Anexos

### Limpeza e higiene (ANEXO)



Limpeza a la cancha 30 de agosto del 2021  
Regresando a clases presenciales



instalación de garrafones para el lavado de manos



Señalamientos para portar el cubre bocas en las instalaciones de la Primaria.

**1. Sanitización del material antes y después de cada sesión de clase  
(anexo 1)**



Sanitización de material de Educación física



## Utilización de bocina con micrófono (ANEXO 2)



Utilización de bocina en las sesiones de educación física promoviendo la motivación con música.



### Patio didáctico (marcando puntos de sana distancia de 1.5m) (ANEXO 3)

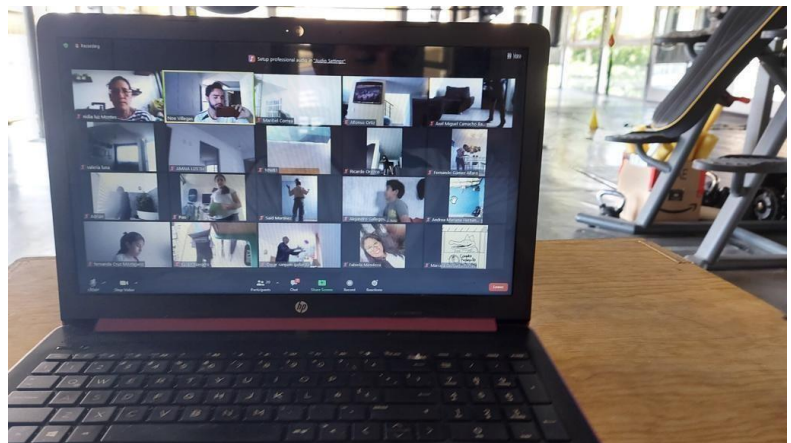
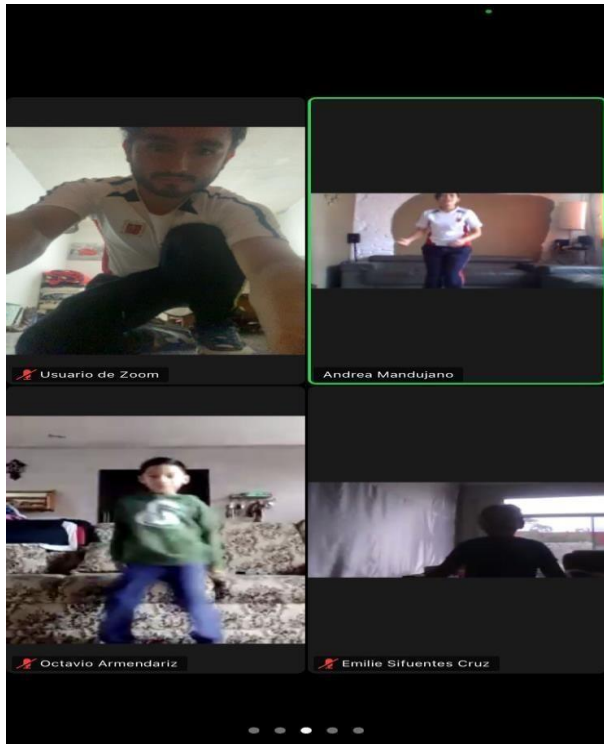


Proyecto de patio didáctico para las sesiones de educación física





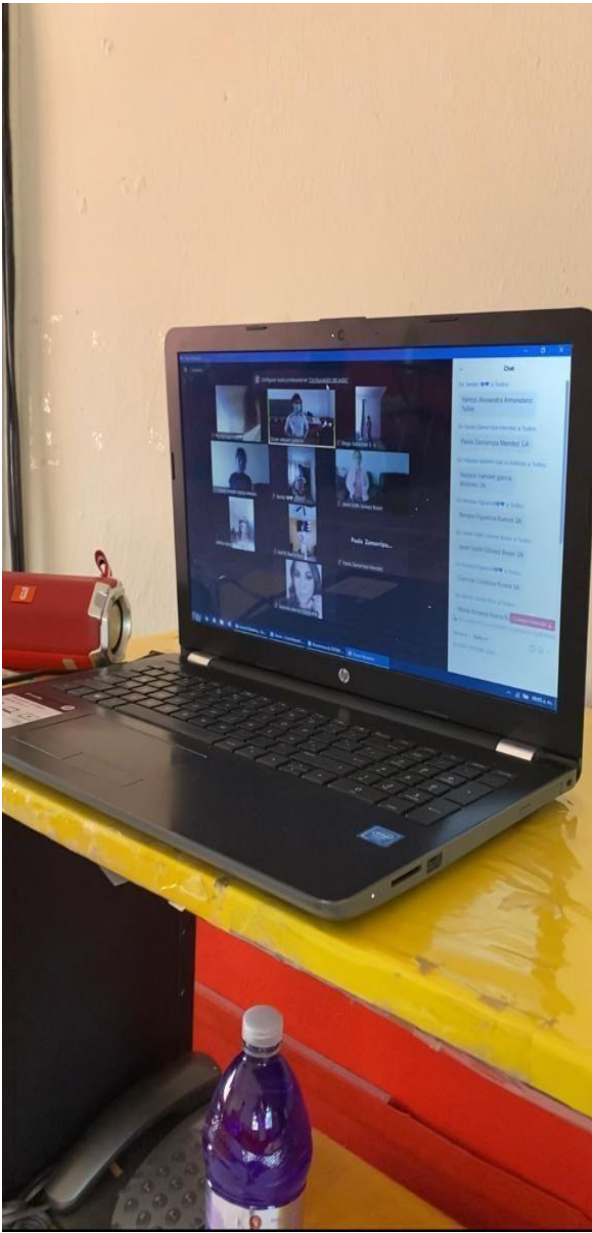
## Sesiones virtuales (ANEXO 4)



Clases en línea antes del regreso a clases presenciales



Actividades con el profesor de la primaria Oscar Gallardo y mi compañera de prácticas Andrea Mandujano.



Clases en línea desde la primaria en las clases híbridas .

## Sesiones híbridas y grupo completo ( ANEXO 5)

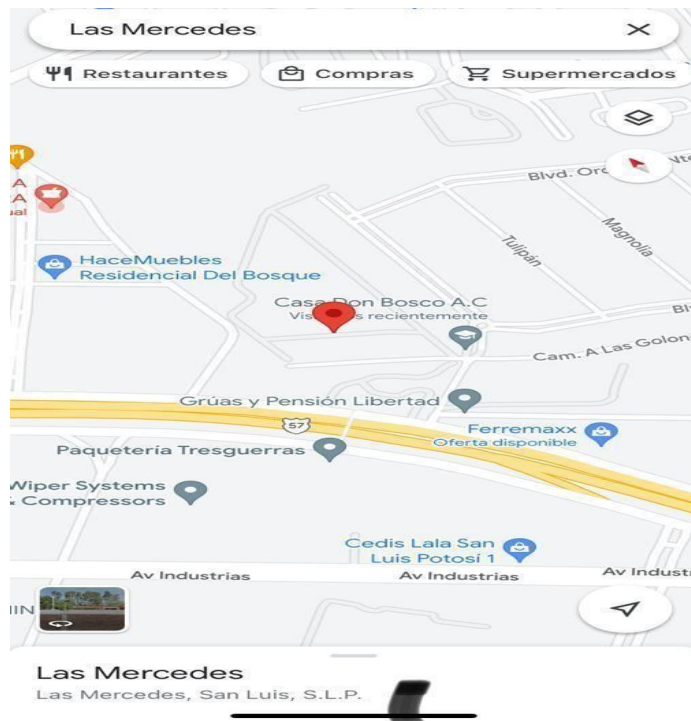


Actividades utilizando el patio didáctico evitando el contacto físico.





## Ubicación de la escuela



Ubicación vía Google maps de la Escuela Primaria Rafael Ramírez