



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

TITULO: Deportes como estrategia para desarrollar las capacidades físicas condicionales en el grupo de 3° c de la secundaria José Ciriaco Cruz”

---

AUTOR: Alan Giovanni Ibarra Salas

---

FECHA: 07/26/2024

---

PALABRAS CLAVE: Fundamentos, Deportes, Capacidades Físicas condicionales, Frisbee, Reglas

---

**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**

**2020**



**2024**

**“DEPORTES COMO ESTRATEGIA PARA DESARROLLAR LAS  
CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN EL GRUPO DE 3° C DE  
LA SECUNDARIA JOSÉ CIRIACO CRUZ”**

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

**PRESENTA:  
ALAN GIOVANNI IBARRA SALAS**

**ASESOR:  
MTRO, DIOBEL VALDÉS DEL CASTILLO**

**SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.**

**JULIO 2024**



**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 Alan Giovanni Ibarra Salas  
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la  
utilización de la obra Titulada:

“Deportes como estrategia para desarrollar las capacidades físicas condicionales en el grupo de 3° C  
de la secundaria José Ciriaco Cruz”

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

en la generación \_\_\_\_\_ 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 08 días del mes de Julio de 2024.

ATENTAMENTE.

**Alan Giovanni Ibarra Salas**

---

Nombre y Firma  
AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



San Luis Potosí, S.L.P.; a 26 de Junio del 2024

Los que suscriben, tienen a bien

## DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. IBARRA SALAS ALAN GIOVANNI  
De la Generación: 2020 - 2024

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

Titulado:

DEPORTES COMO ESTRATEGIA PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN EL GRUPO DE 3° C DE LA SECUNDARIA JOSÉ CIRIACO CRUZ .

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 COMISIÓN DE TITULACIÓN

DIRECTORA ACADÉMICA

MTRA. MARCELA DE LA CONCEPCIÓN MIRELES  
MEDINA



DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

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

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTRO. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRO. DIOBEL VALDÉS DEL CASTILLO

## AGRADECIMIENTOS

Queridos Familiares, Amigos y Maestros, hoy quiero tomar un momento para expresar mi más profundo agradecimiento a cada uno de ustedes. Han sido pilares fundamentales en mi camino hacia la formación docente, y su apoyo ha sido invaluable.

A mi familia, por su amor incondicional y constante aliento, gracias por creer en mí desde el principio. Sus palabras de aliento y comprensión han sido mi luz en los momentos difíciles y mi mayor motivación para seguir adelante.

A mis amigos cercanos, quienes han estado a mi lado en cada paso del camino, gracias por su amistad sincera y por ser mi refugio en los momentos de estrés. Sus ánimos y risas han hecho más ligera esta travesía hacia la enseñanza.

A mis queridos maestros y mentores, quienes han compartido conmigo su sabiduría y experiencia, estoy eternamente agradecido. Sus enseñanzas han moldeado mi visión como educador y me han inspirado a ser mejor cada día.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la secundaria JCC por permitirme dar clases con todo el apoyo incondicional. Gracias por la confianza depositada en mí y por el increíble respaldo del alumnado. Esta experiencia ha sido verdaderamente enriquecedora y no habría sido posible sin el compromiso y la colaboración de todos. ¡Gracias de corazón!

Donde el volver a un lugar lleno de recuerdos que pase como alumno el culminar otra nueva etapa en la misma institución con mis maestros, ahora que se convierten en mis compañeros...

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a los maestros titulares de las escuelas donde tuve la oportunidad de dar clase con sus grupos. Gracias por su generosidad, apoyo y confianza. Su orientación y colaboración fueron fundamentales para mi desarrollo y para la experiencia positiva en el aula. ¡Gracias por permitirme formar parte de su equipo y por todo lo que he aprendido de ustedes!

A mis alumnos, mis queridos estudiantes, ustedes son el corazón de mi vocación. Cada uno de ustedes ha dejado una marca indeleble en mi vida y en mi carrera como docente. Ver su crecimiento, tanto académico como personal, ha sido mi mayor recompensa. Gracias por su curiosidad infinita, por desafiar mis límites y por

enseñarme tanto como yo les he enseñado a ustedes. Ustedes son el motivo por el cual cada día me levanto con entusiasmo y dedicación.

En resumen, a cada uno de ustedes que ha sido parte de mi formación docente, les doy las gracias de todo corazón. Sin su apoyo, consejos, amistad y confianza, no estaría donde estoy hoy.

Quiero agradecer a la vida por estos cuatro años de aprendizaje en la carrera más bonita que existe: la Educación Física. Ha sido un viaje lleno de experiencias enriquecedoras, desafíos y crecimiento personal y profesional. Agradezco cada momento, cada lección y cada oportunidad que me ha permitido seguir mi pasión por la enseñanza y el deporte. ¡Gracias, vida, por esta maravillosa travesía!

Así mismo el reconocimiento a mi labor, a mi esfuerzo, a mi dedicación a esta profesión que desde pequeño mis motores me impulsaron a este gusto por la enseñanza a una educación a través de la diversión, teniendo a excelentes maestros desde mi etapa inicial de preescolar, primaria y secundaria, dando paso a que yo participe en este logro tan importante que anhelaba llegase este día...

## INDICE

I. INTRODUCCIÓN .....	7
II. PLAN DE ACCIÓN.....	16
2.1 Diagnóstico del grupo.....	16
2.2 Descripción y Focalización del Problema .....	28
2.3 Propósitos del Plan de Acción.....	29
2.4 Revisión teórica:.....	30
2.5 Plantea el plan de acción donde se describe el conjunto de acciones y estrategias que se definieron como alternativas de solución (Intención, planificación, acción, observación, evaluación y reflexión). .....	32
2.6 Descripción de las estrategias didácticas: .....	36
2.7 Prácticas de Interacción en el Aula:.....	37
III. Desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta de mejora .....	38
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: .....	64
V. REFERENCIAS .....	68
VI. ANEXOS .....	71

# I. INTRODUCCIÓN

En el primer capítulo se tratará sobre los contextos educativos donde se llevaron a cabo las prácticas profesionales en el área de educación física, atendiendo a una problemática identificada con el alumnado, la Escuela Secundaria Of. Prof. José Ciriaco Cruz con su logo, véase anexo 1, está ubicada en la calle Avenida de las Artes No.400, Colonia Himno Nacional, véase anexo 2, con turno matutino de 6:30 am a 1:10 pm y vespertino de 1:30 a 8:10 pm.

En este documento se establece como tema de estudio “Los fundamentos básicos de los deportes como estrategia para mejorar capacidades físicas condicionales en el grupo de 3° C de la secundaria Prof. José Ciriaco Cruz”, intentando lograr una mejora durante la clase de educación física, donde se harán las intervenciones motoras de acorde a el nivel educativo generando las adecuaciones en las actividades.

## 1.1 Descripción del contexto

Desarrollando el contexto interno de la institución con la estructura de la escuela de barda y con jardineras, véase anexo 3, contando con 2 plantas de uso en la que se ubican 18 salones de clases, cubículos, talleres, laboratorios, salones de uso múltiple, auditorio para eventos cívicos, contando con 4 canchas deportivas, bodegas, comedores y oficinas.

Se cuenta con promotoría deportiva donde están colocados los maestros y el material de educación física, además de una bodega que se incluyen más, contando con: balones de basquetbol, futbol, voleibol, handball, americano, pelotas de plástico, hule, esponja, tenis y de entrenamiento, raquetas de tenis, bádminton, gallitos, conos, aros, boyas, vallas, barras de equilibrio, escaleras, pañuelos, telas de colores, banderines, casacas de distintos colores 80 en total, cuerdas, elásticos, juegos de mesa, bocinas, material innovador, jaulas para balones, lonas, maderas de colores, disfraces, patín, carros scooter grandes y chicos.

Desarrollando el contexto externo la escuela cuenta con 2 entradas 1 principal donde ingresan los docentes y otra para estudiantes, con portones grandes, bardas con



protección de rejas y mayas que rodean toda la institución, ubicada en una zona de alto índice de tráfico vehicular cerca de la avenida de himno nacional, rodeada de papelerías, tiendas, plaza fiesta y que está cerca del IMPODE.

Para llevar a cabo el proceso con los alumnos en las jornadas de prácticas profesionales se llevó el plan de trabajo de la NEM mismo que se estableció de cambios siendo parte del campo formativo: De Lo Humano y lo Comunitario, además de adentrarnos a ejes articuladores los cuales son: inclusión, igualdad de género, vida saludable, pensamiento crítico e interculturalidad crítica. Así siendo parte de los primeros en culminar la licenciatura con este nuevo plan de estudios.

## **1.2. Justifica la relevancia del tema**

Lo que se busca en conjunto en las propuestas para que los alumnos puedan favorecer sus capacidades físicas, que mediante los deportes se vaya dando una interpretación del conocimiento o mejora de sesión tras sesión, la cual puedan mejorar además de tener un rendimiento que este adecuado a su estatus de vida saludable, logrando tener hábitos encaminándolos a conocerse a sí mismos identificando en que son buenos y poder identificar que puede ser un talento deportivo o de acuerdo a las capacidades hacerle el conocimiento de que deportes puede ser participe por las condiciones con las que cuenta.

Como afirma Luis (2021):

“Las actividades deportivas competitivas y del deporte recreativo ayudan a los estudiantes a desarrollar la formación del carácter, así como a asimilar valores, actitudes positivas y a respetar las reglas de juego. En suma, el deporte desarrolla la parte física y mental del estudiante: mente sana en cuerpo sano.” (pág. 3)

Es importante aclarar, que en esta etapa de la pubertad hay muchos cambios como lo son en lo físico, psicológico y motriz. Lo que busco enfocar es que los alumnos se encuentre un positivismo en que los alumnos logren sus resultados y pongan en prueba las distintas actividades para tener ese seguimiento en práctica en conjunto de

un deporte. Promoviendo no solo el conocer deportes, sino que también en el interés de mejorar en sus capacidades de sí, su motivación, su ánimo además de que es una edad que empieza a tomar sus decisiones haciendo hincapié en guiarlo de la mejor manera.

Como menciona Mary L. (2019):

“En la etapa de la pubertad entran en una edad en la cual los adolescentes les gusta tomar sus propias decisiones, o sea que permita que su hijo las tome. Enfaticé que no importa *qué* deporte practique, pero que necesita mantenerse activo.” (pág. 9).

Respecto a ello puede decirse que, durante la pubertad, los adolescentes llegan a una edad en la que les gusta tomar sus propias decisiones. Por lo tanto, es importante permitir que su hijo tome las suyas. Hágale ver que, independientemente del deporte que elija, lo esencial es que se mantenga en una vida activa, mejorando con su desarrollo de acorde a su etapa de crecimiento.

### **1.3. Interés personal**

Mi interés personal con el grupo de 3° C es en el reconocimiento de la educación física como su materia, herramienta de tener conocimiento de aspectos de desarrollo a su beneficio en su vida diaria, que se practica en las escuelas de máximo 2 sesiones por semana, haciendo un desarrollo mas lento en los ámbitos de desarrollo, centrándome en la edad de mi alumnado de 14-15 años que ya están próximos a generar sus oportunidades en un área deportiva de la preparatoria, fortaleciendo sus capacidades físicas y el conocimiento de los fundamentos básicos de los deportes.

Incluyendo que me fascinan los deportes y he practicado muchos de ellos, generando una confianza mayor en poder llevar a cabo este informe, siendo un área en que me ha facilitado desempeñarme en esta carrera. Además, conociendo como herramienta el deporte nos ayuda a potencializar nuestras capacidades físicas en las que se están dividiendo.

En mi trayecto que llevo en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, he adquirido muchos aprendizajes, experiencia, habilidades y

enseñanzas solo por decir algunas de ellas las cuales me sirven mucho para la implementación de un desarrollo durante este proceso de cambios, generando hábitos saludables, áreas de oportunidad, ambientes sanos de convivencia, entre otros,

Que durante cada semestre se llevaron materias con aprendizajes diferentes al transcurso de hubo en las cuales me ayudarán a conocer, interpretar, fortalecer y relacionar mis conocimientos con los deportes educativos además de las capacidades físicas, así como la inmensas herramientas con cual llevar este proceso generando también el poder relacionarse en conjunto con los grupos de adolescentes lo que son relaciones sociales generando esa comunicación alumno-maestro además en el ser un docente que pueden acudir ante cualquier situación. En mi último año contando con conocimientos donde se incluyen el desarrollo por edades, como influyen cantos, consignas como también distintos deportes como fundamentos, técnicas, juegos modificados, circuitos motrices, entre otros.

#### **1.4. Contextualización de problema**

Al iniciar en la secundaria Prof. José Ciriaco Cruz, empecé a identificar las problemáticas que podían generarse por el entorno o dentro del desarrollo de la clase, fue importante la colaboración de mi profesor titular para identificar estos problemas. En las pláticas con los alumnos, pude establecer su forma de trabajo al observarlos, pude determinar cómo trabajaría con ellos, utilizando el deporte educativo y las capacidades físicas como las herramientas principales.

En mis primeras prácticas, se reflejó la gran disposición del grupo por conocer los deportes contando con el material disponible en la escuela. Por eso, me interesa utilizar estas herramientas como apoyo, trabajando de la mano con mi profesor titular responsable. Esto permitirá realizar análisis en Argentina, reconociendo y estableciendo distintas formas de trabajo que se pueden implementar en la secundaria.

Las características del grupo en su manera de trabajar son variadas. En las sesiones de educación física, se observan las siguientes: la gran mayoría tiene aptitud para realizar las actividades de buena manera, son serios, tranquilos, y tienen muy buena

relación como grupo. Existe pertenencia entre los alumnos, quienes buscan actividades que fomenten competencias, convivencia, igualdad, compañerismo, expresión de emociones, participación y justicia. Gracias a este entorno, los alumnos de esta secundaria tienen una buena formación.

En mis primeras sesiones de educación física, los alumnos mostraron respeto y disposición hacia mí como docente practicante. Desde el inicio, se les motivó a realizar actividades. Con el apoyo de mi titular, hemos utilizado métodos de enseñanza efectivos para su edad, ayudando a los adolescentes a conocer y desarrollar sus capacidades.

Al realizar las actividades deportivas, los alumnos muestran disposición y están de acuerdo en aprender. Si algo les resulta difícil, lo intentan repetidamente. Como practicante, hago hincapié en el seguimiento y apoyo. Se emplearán la mayoría de los deportes posibles, utilizando el material disponible en la escuela. Los alumnos no tienen una gran condición física, lo que provoca deficiencias en sus capacidades físicas mientras que su forma de aprendizaje es kinestésica y visual resultados que se nos facilitó en la secundaria en el apartamento de psicología.

Así mismo como se identificó dentro mis observaciones en mis jornadas de practica a inicio del 7° semestre, además que se les llevo una retroalimentación de la forma de la que se estará llevando a cabo las sesiones en la cual no solo será enfocada a un solo deporte sino en muchos que puedan implementarse no obstante dentro el plan de acción se elige uno pero el trabajo se empezó a manejar y llevar a cabo a principio de clases siendo así dando un paso a donde se procedió a llevar a cabo el diagnóstico del grupo realizando las pruebas siguientes pero antes de ello se aclara que son las capacidades condicionales que veremos además en cómo se dividen velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad:

Capacidades físicas condicionales:

Como menciona Daniel (2009), las capacidades físicas son:

“Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento.”

(pág. 6)

Velocidad:

Como menciona la Fundación Movimiento es Salud (2013): “La velocidad es la capacidad de un organismo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible. También se define como aquella cualidad corporal que permite desarrollar una acción en un tiempo mínimo.” (pág. 20)

Fuerza:

Como menciona la Fundación Movimiento es Salud (2013):

“La fuerza es la capacidad de un organismo para ejercer una presión o tracción contra cierta resistencia” (pág. 16)

Resistencia:

Como menciona la Fundación Movimiento es Salud (2013):

“La resistencia es la capacidad de un organismo para realizar acciones motrices donde se involucren grandes masas musculares durante un tiempo prolongado, determinando el consumo máximo de oxígeno y los porcentajes de esfuerzo y recuperación cardiaca.” (pág. 21)

Flexibilidad:

Como menciona la Fundación Movimiento es Salud (2013):

“La flexibilidad es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular.” (pág. 19)

Entendiendo que la flexibilidad es una capacidad de extender las partes del cuerpo sin hacerse daño.

Como estrategia se decidió implementar el deporte del Ultimate para fortalecer las capacidades físicas donde se incluye los fundamentos básicos como ejercicios de repetición favoreciendo a el desarrollo y mejora de cada alumno. Primeramente, se debe conocer que es, Dalia (2024) nos describe como:

“El Ultimate es el deporte del disco volador o «Frisbee». Es un deporte de equipo, aeróbico y completo, donde no hay contacto físico.” (pág. 1)

Interpretando que el deporte Ultimate, es un juego en conjunto en donde no existe el contacto físico, que se juega con un disco volador mismo que los alumnos elaboraron.

La gran parte del tiempo están de acuerdo con lo que son las actividades de su maestro titular Edgar Francisco Loredó Arredondo. Que tiene esa misma percepción del grupo el cual ya siendo de 3° grado ya lleva un proceso anterior con ellos. Al haber identificado estas características en el grupo de 3° C, llegué a una conclusión sobre lo que es en base a su comportamiento va relacionado a la edad que se encuentran una etapa llena de muchos cambios tanto físicos, emocionales, psicológicos, entre otros. La problemática que presentan los alumnos de 3° C de la secundaria José Ciriaco Cruz es acerca de la falta de desarrollo en capacidades físicas.

Según Subiela (1978), define las capacidades físicas como

“La expresión manifiesta de numerosas funciones corporales que permiten la realización de una serie de actividades que de acuerdo con sus características reciben diferentes nominaciones; tales como resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad y coordinación.” (pág. 125)

## **1.5 Objetivos**

### **Objetivo general:**

- Fortalecer las capacidades físicas condicionales en los alumnos de 3° C de la escuela secundaria Prof. José Ciriaco Cruz en conjunto de los fundamentos básicos de los deportes, para así mejorar sus condiciones y desempeño en capacidades.

### **Objetivos específicos:**

- Identificación de irregularidades de los alumnos para poder trabajarlas en clase.
- Evaluar y tener un diagnóstico mediante una evaluación para así medir sus

rendimientos específicamente en capacidades físicas condicionales, con rubros relacionados a el “manual de evaluadores de capacidad funcional”.

- Fomentar los diversos fundamentos de los deportes que favorezcan dentro de la mejora de capacidades físicas.
- Evaluar y ver si se encontró un beneficio en los resultados obtenidos durante las sesiones que se lleven a cabo.
- Tener un informe con los resultados y poder documentarlos en el proceso que se lleve a cabo dentro de.

### **1.6 Competencias:**

Las competencias que más se adaptaron a el perfil de egreso sobre mi proceso como docente para la selección del tema de estudio de mi informe son las siguientes:

- **Competencia genérica:** “Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para autorregularse y fortalecer su desarrollo personal.”

Esta competencia se seleccionó ya que durante el desarrollo de mis sesiones de educación física sobre lo que se habla en el documento, por mediante sus problemáticas, ellos eran los que tomaban esa iniciativa de practicar para una mejora constante como el fortalecimiento de sus capacidades, para efectuar los objetivos estipulados.

- **Competencia específica:** “Utiliza diversas estrategias didácticas de la educación física para el aprendizaje en la atención de distintos contextos.”

Esta competencia es adecuada para el poder trabajar con la problemática, con la diversidad de estrategias dentro de las actividades en las que los alumnos trabajaran sus capacidades físicas condicionales a través de los deportes fortaleciendo su desarrollo y llevando a aplicarla en su uso diario.

Respectivamente se mostrará la administración de los PDA en educación física el que se plantea en el plan de estudios de la educación básica La Nueva Escuela Mexicana

(NEM). Véase anexo 4

Como menciona Claudia (2007) sobre los PDA:

“Los aprendizajes esperados gradúan progresivamente los conocimientos, habilidades, actitudes y valores que los estudiantes deben alcanzar para acceder a conocimientos cada vez más complejos, al logro de los Estándares Curriculares, y al desarrollo de competencias.” (pág. 7)

Gracias a esta información puedo entender que aquellos aprendizajes esperados es aquellos conocimientos que se buscan tener dentro de las sesiones que se realizan, pasa así mismo los alumnos logren y tengan un crecimiento en sus propósitos tanto personales como de aprendizaje que se buscan.

Después de presentarse los aprendizajes esperados, es muy importante el ver y conocer los contenidos de los ya mencionados en el grado de 3° grado de secundaria de acuerdo con el plan de la NEM.

Al haber logrado tener el conocimiento de los aprendizajes esperados en el 3° año de secundaria, se eligieron los componentes la NEM, la anterior la que usare para llevar a cabo las diversas actividades dentro de las sesiones. El cual será “potencialidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación”, trabajando en el proceso de desarrollo aprendizaje:

- Diseña, organiza y participa en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, con la intención de fomentar el bienestar personal y social.

Dentro de este componente tiene una relación con el tema principal de este documento en cómo puede favorecer los deportes en una mejora de las capacidades físicas condicionales, en la cual hay una colaboración y participación de los alumnos en cuanto a movimientos donde interviene el trabajo del cuerpo y asimilarlo con técnicas para la mejora de lo ya mencionado.



## II. PLAN DE ACCIÓN

### 2.1 Diagnóstico del grupo

Para comenzar con la intervención encaminada a mis estudiantes, es importante realizar un diagnóstico de estos, para así mismo conocer sus características físicas y así mismo la obtención de resultados, reconocer sus aspectos que fortalecen o son deficientes y abrir paso a estudios de la mano a talentos deportivos.

Teniendo en cuenta a Cazorla (1988).

“La detección de talentos representa un elemento de selección deportiva, lo cual permite interpretar la detección de talentos sistemático, planeado a medio y largo plazo y que en opinión podría cubrir los siguientes objetivos: resaltar las exigencias materiales, psicológicas, sociológicas y biológicas a un deporte concreto y para un alto nivel de rendimiento deportivo y con la creación de un programa racional de detección, elaborado por fases.”  
(pág. 15)

Entendiendo que la identificación de talentos es un componente clave en la selección deportiva, permitiendo una detección de talentos sistemática y planificada a medio y largo plazo. Esto podría cumplir con objetivos específicos de un deporte y de un alto nivel de rendimiento deportivo, y crear un programa racional de detección, desarrollado por etapas.

También en conocer el desempeño que el alumnado tiene en lo que es dentro del contexto de la escuela para poder llevar a cabo los objetivos esperados. Se llevo a cabo un diagnóstico como instrumento de evaluación a la misma brevedad o contándolo parte de él, para facilitar la forma de evaluar para todos los estudiantes.

Cómo define Buisan y Marín (2001) el diagnóstico como,

“Un proceso que trata de describir, clasificar, predecir y explicar el comportamiento de un sujeto dentro del marco escolar. Incluyen un conjunto de actividades de medición y evaluación de un sujeto (o grupo de

sujetos) o de una institución con el fin de dar una orientación.” (pág. 4)

Entendiendo que es un proceso con el fin de conocer a un entorno, mediante herramientas de evaluación y medición sobre su desempeño en rubros de desarrollo.

Después de haber realizado el diagnóstico y a los resultados obtenidos, se pude determinar con mayor agilidad las necesidades motrices que se encontraron en los distintos grupos de práctica, trabajando con la continuación de fundamentos de diversos deportes con la propuesta centrada a lo que será el Ultimate con busca de la mejora en ejercicios y proyectos a beneficio o regularidad de las ya registradas anteriormente, que al terminar el ciclo se harán las mismas pruebas para notar los resultados dando la claridad a capacidades físicas condicionales.

Durante la primera jornada de prácticas realizadas a inicio del 28 de agosto al 8 de septiembre del 2023, se llevó a cabo la observación de todos los grupos en los cuales se me asignaría con el maestro tutor de la institución correspondiente, logrando identificar el grupo con el cual haría la intervención docente, escogiendo a el grupo de 3° C y asignando el fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales, con el apoyo de mi maestro tutor el lograr identificar el problema más rápido y por las características que interpretaron los alumno

En la segunda jornada de prácticas realizadas del día 12 de febrero al 22 de marzo del 2024, se empeñó a llevar a cabo el trabajar con ellos de manera más directa junto con el apoyo del profe. Edgar Francisco Loredó Arredondo, que características muy generales donde mostraron el interés de realizar las actividades de cualquier deporte esforzándose por aprender, que trabajan y les gusta estar en constante movimiento, donde al consiguiente de el diagnostico, realizar la mejora en la fuerza, flexibilidad, resistencia o velocidad.

En las próximas semanas, fue en base las actividades estipuladas era para el conocer su contexto interno y externo del grupo. Así mismo llevándose a cabo la evaluación diagnostica representada, véase anexo 5.

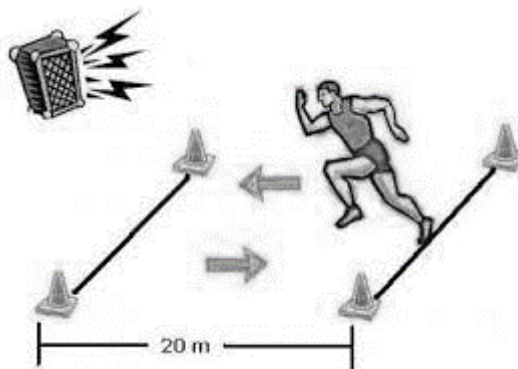
El grupo de 3° C, tiene clase de educación física los lunes de 7:50 - 8:40 y

martes de 9:50 -10:40. El grupo está conformado por 23 hombres y 25 mujeres dando un total de 48 alumnos, a los cuales se les aplicarán los test de evaluación de la condición física, hoy con un registro de su nombre, la fecha de aplicación, fecha de nacimiento, peso, estatura, IMC, perímetro de cintura y como pruebas la resistencia course navette, rapidez en 50 metros, rapidez en 30 metros, fuerza en brazos lagartijas, fuerza en pierna salto horizontal, fuerza en abdomen, fuerza en pierna salto vertical, agilidad (Illinois), flexibilidad sentado y prensión manual. Mismas que se explica cómo se realizaron a continuación.

#### Resistencia Course navette:

Esta prueba implica correr continuamente entre dos líneas separadas 20 metros entre sí de acuerdo con un ritmo sonoro (beep). Los evaluados se colocan en la línea de inicio frente a la segunda línea y comienzan a correr (despacio) cuando el evaluador dé la instrucción. (Listos, la prueba comenzará en 5 segundos, 5-4-3-2-1... tiempo).

Deben llegar a tocar la línea de fondo y esperar el sonido o la voz de cambio y así sucesivamente. Así se continúa por cada minuto (nivel o palier). La prueba termina si el evaluado no puede llegar en dos ocasiones dentro de la línea de seguridad (línea roja), por su propio deseo termina o cuando el evaluador considere que no puede continuar.



La evaluación que se llevó a cabo para tener la medida de esta prueba así mismo mantener más precisión en el desarrollo de la ya mencionada prueba de capacidad física. (véase anexo 6)

Como resultados estos fueron los siguientes:

Mujeres

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
3	10	10	2	0= 25

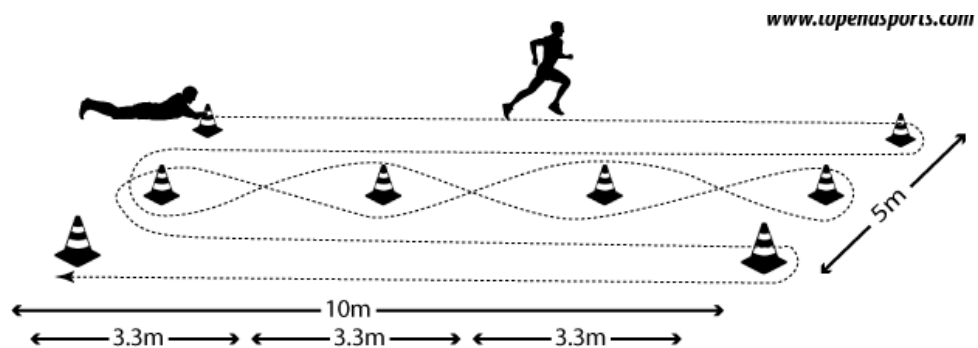
Hombres

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
5	8	8	2	0=23

Agilidad (Illinois):

El largo del trayecto es 10 metros y la anchura (distancia entre los puntos de salida y llegada) es de 5 metros. En la pista puedes utilizar 5 carriles. 4 conos pueden ser utilizados para marcar la salida, llegada y 2 puntos de vuelta. Entre cada uno de los conos hay 3.3m de distancia.

- El deportista se acuesta boca abajo en el punto de salida.
- Al comando del asistente el deportista salta y comienza el trayecto alrededor de los conos hasta la llegada.
- El asistente registra el tiempo total hecho desde su comando hasta que el deportista completa el trayecto.



La evaluación que se llevó a cabo para tener la medida de esta prueba así

mismo mantener más precisión en el desarrollo de la ya mencionada prueba de capacidad física (véase anexo 7)

Como resultados estos fueron los siguientes:

Mujeres

<b>Deficiente</b>	<b>Bajo promedio</b>	<b>Promedio</b>	<b>Sobre promedio</b>	<b>Excelente</b>
4	5	16	0	0=25

Hombres

<b>Deficiente</b>	<b>Bajo promedio</b>	<b>Promedio</b>	<b>Sobre promedio</b>	<b>Excelente</b>
4	10	6	3	0=23

Rapidez en 50 m:

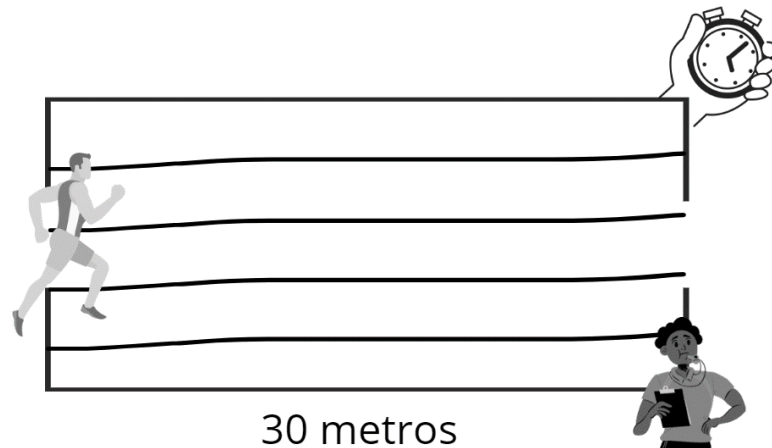
Consiste en realizar 50 metros a toda velocidad. El chico o chica se sitúa detrás de la línea de salida y cuando se hace la señal debe recorrer los 50 metros en el menor tiempo posible. Una vez se llega al final el cronómetro se para.



La evaluación que se llevó a cabo para tener la medida de esta prueba así mismo mantener más precisión en la mejora de las ya mencionadas pruebas de capacidades físicas. (véase anexo 8) En esta prueba como resultados no se llevaron a cabo por el espacio no disponible de la medida de 50 metros.

Rapidez en 30 m:

Consiste en realizar 30 metros a toda velocidad. El chico o chica se sitúa detrás de la línea de salida y cuando se hace la señal debe recorrer los 30 metros en el menor tiempo posible. Una vez se llega al final el cronómetro se para.



La evaluación que se llevó a cabo para tener la medida de esta prueba así mismo mantener más precisión en la mejora de las ya mencionadas pruebas de capacidades físicas. (véase anexo 9)

Como resultados estos fueron los siguientes:

Mujeres

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
1	10	4	6	4=25

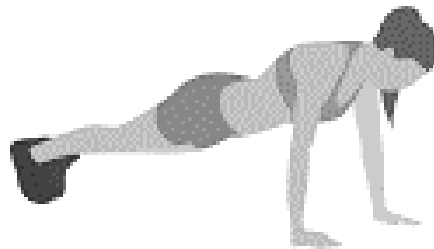
Hombres

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
2	8	7	4	2=23

Fuerza en brazos:

El evaluado se coloca en posición de lagartija con los brazos extendidos a 90 grados con relación al piso, las manos separadas la distancia de los hombros, el cuerpo

extendido completamente y apoyado sobre los dedos de los pies. Las piernas juntas o separadas (máximo a la distancia de los hombros) y rodillas extendidas. El evaluado baja el cuerpo doblando los brazos hasta que el pecho aplaste el cuadro de hule espuma y luego regresa al punto de partida con los brazos extendidos. Esta acción se repite durante un minuto dividido en 10-10-10segundos. Con descanso de 10 segundos entre cada período.



La evaluación que se llevó a cabo para tener la medida de esta prueba así mismo mantener más precisión en la mejora de las ya mencionadas pruebas de capacidades físicas. Véase anexo 10

Como resultados estos fueron los siguientes:

Mujeres

<b>Deficiente</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>	<b>Muy bueno</b>	<b>Excelente</b>
<b>5</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>0=25</b>

Hombres

<b>Deficiente</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>	<b>Muy bueno</b>	<b>Excelente</b>
<b>2</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>0=23</b>

Fuerza en abdomen:

El evaluado se coloca acostado en el tapete de hule con las rodillas dobladas a 90 grados. Las manos y brazos se colocarán en el pecho cruzadas. Se debe doblar el

tronco hasta llegar a una posición que rebase los 90 grados en relación con el piso, no hacerlo hace que la repetición no cuente. Se harán el número de repeticiones que más se puedan en un minuto. Estar muy pendientes de que el evaluado no “bote” con la espalda en el piso y no “encorve” la espalda.



La evaluación que se llevó a cabo para tener la medida de esta prueba así mismo mantener más precisión en la mejora de las ya mencionadas pruebas de capacidades físicas. Véase anexo 11

Como resultados estos fueron los siguientes:

Mujeres

<b>Deficiente</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>	<b>Muy bueno</b>	<b>Excelente</b>
<b>7</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>2=25</b>

Hombres

<b>Deficiente</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>	<b>Muy bueno</b>	<b>Excelente</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0=23</b>

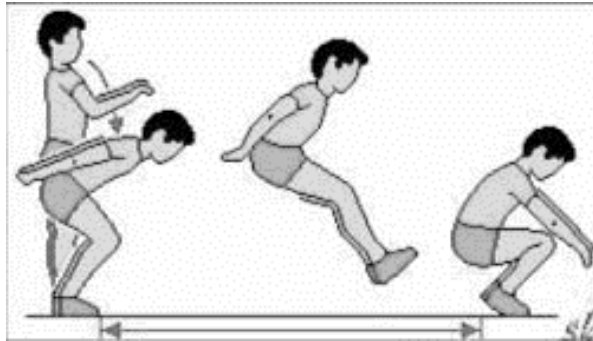
Fuerza en pierna salto horizontal:

Nos colocamos detrás de la línea de salto y en dirección a la que debemos saltar. Los pies podrán estar ligeramente separados. Una vez te hagan el señal para saltar, flexionas el tronco y las piernas. También es aconsejable balancear los brazos para posteriormente realizar un movimiento explosivo de salto hacia delante. La caída



debe ser equilibrada, no se permite ningún apoyo posterior con los brazos.

La longitud saltada se medirá en centímetros, desde la línea de salto hasta la parte inferior del último pie, es decir, hasta el pie más retrasado a la caída.



La evaluación que se llevó a cabo para tener la medida de esta prueba así mismo mantener más precisión en la mejora de las ya mencionadas pruebas de capacidades físicas. Véase anexo 12

Como resultados estos fueron los siguientes:

Mujeres

<b>Deficiente</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>	<b>Muy bueno</b>	<b>Excelente</b>
<b>4</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>=25</b>

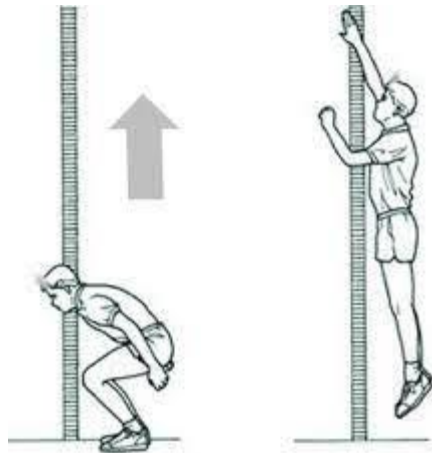
Hombres

<b>Deficiente</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>	<b>Muy bueno</b>	<b>Excelente</b>
<b>2</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>=23</b>

Fuerza en pierna salto vertical:

El evaluado se para a un lado del potenciómetro con el brazo hábil (con el que escribe) levantado y dedos de la mano extendidos. El evaluador ajusta la medida del potenciómetro exactamente a la altura de la punta del dedo. El evaluado realizará tres intentos para obtener el máximo de altura moviendo los indicadores de altura. El mejor

de los 3 intentos se anotará en la hoja de captura.



La evaluación que se llevó a cabo para tener la medida de esta prueba así mismo mantener más precisión en la mejora de las ya mencionadas pruebas de capacidades físicas. Véase anexo 13

Como resultados estos fueron los siguientes:

Mujeres

<b>Deficiente</b>	<b>Por debajo de la media</b>	<b>En la media</b>	<b>Por encima de la media</b>	<b>Excelente</b>
<b>10</b>	7	8	0	0 = 25

Hombres

<b>Deficiente</b>	<b>Por debajo de la media</b>	<b>En la media</b>	<b>Por encima de la media</b>	<b>Excelente</b>
<b>4</b>	4	10	3	2 = 23

Presión manual:

Se evalúa el brazo dominante flexionado a 90 grados y sosteniendo el dinamómetro realizando una presión máxima durante tres a cinco segundos con

tiempo de recuperación de 30 segundos en tres intentos tomando en cuenta el mejor de ellos.



La evaluación que se llevó a cabo para tener la medida de esta prueba así mismo mantener más precisión en la mejora de las ya mencionadas pruebas de capacidades físicas. Véase anexo 14

Como resultados estos fueron los siguientes:

Mujeres

<b>Deficiente</b>	<b>Normal</b>	<b>Fuerte</b>
<b>5</b>	17	3=25

Hombres

<b>Deficiente</b>	<b>Normal</b>	<b>Fuerte</b>
<b>6</b>	13	4=23

Flexibilidad sentado:

El evaluado se coloca sobre el tapete con los talones sobre la línea, separando las piernas a la altura de los hombros sobre los marcadores de amplitud. Las palmas de

las manos se superponen una sobre la otra y con los brazos y espalda extendidos. El evaluado baja en un solo movimiento despacio y continuo hasta tratar de tocar con las manos la línea de medición y recorrerla hacia adelante lo más que pueda (sin botar). Después de dos intentos de práctica el evaluado sostiene el tercer intento por dos segundos mientras se registra la distancia alcanzada en centímetros. Hay que tener la seguridad de que no se hagan movimientos de “látigo”, que los dedos se mantengan a la altura de las piernas, las rodillas no se doblen y los pies se encuentren a 90 grados en relación con el piso.



La evaluación que se llevó a cabo para tener la medida de esta prueba así mismo mantener más precisión en la mejora de las ya mencionadas pruebas de capacidades físicas. Véase anexo 15

Como resultados estos fueron los siguientes:

Mujeres

<b>Deficiente</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>	<b>Muy bueno</b>
13	10	1	1=25

Hombres

<b>Deficiente</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>	<b>Muy bueno</b>
18	4	1	0=23

Después de los resultados se conoce que:

Se encuentran 7 alumnos en condiciones muy malas, 1 cuya condición es mala, sin embargo, 24 alumnos presentan una condición física regular, solo 9 alumnos tienen buena condición física de un grupo de 47, se hace referencia que solo 6 alumnos demuestran buenas condiciones. Véase anexo 16

Se toma en cuenta el diagnóstico recabando la información de cada una de las pruebas y explicando los resultados.

Con los resultados, pude dar una breve conclusión sobre los alumnos que tienen deficiencias en las distintas pruebas aplicadas, como en movimientos de coordinación y percepción del espacio, en las cuales con la práctica de algún deporte se pueden presentar consecuencias, como caídas, lesiones e incluso movimientos que no están acostumbrados a realizar. Siendo un factor la pandemia COVID-19, por un rezago en cuanto a una falta actividad física, conociendo esta información por la comunicación con el alumnado, interpretando un sedentarismo en los alumnos.

## **2.2 Descripción y Focalización del Problema**

Para identificar el problema fue gracias a la observación que lleve a cabo en mis primeras 2 semanas de prácticas en conjunto de la evaluación diagnóstica con actividades del “Manual para evaluadores de capacidad funcional” además de agregar más en base capacidades físicas condicionales, realizados en la Esc. Sec. Of. Prof. José Ciriaco Cruz, con el grupo de 3° C, dentro del cual está conformado por 23 alumnas del sexo femenino y 25 alumnos del sexo masculino. Con edades de 14-15 años.

Se llevo a cabo las pruebas físicas durante dos semanas en el lapso del día 28 al 5 de septiembre realizando las primeras pruebas el día lunes 28 de agosto del 2023 durante la sesión de educación física se llevaron a cabo las primeras pruebas 3-4 dependiendo de cuantas podrían realizar y registrarlas en la hoja de evaluaciones siendo las pruebas de fuerza en brazos (lagartijas), fuerza en abdomen, fuerza en piernas salto vertical, fuerza en piernas salto horizontal. Antes de haber tomado su

estatura.

El día miércoles 29 de agosto se realizaron las pruebas de rapidez en 30 mts y flexibilidad sentado. Siendo así la próxima semana se llevó a cabo el día 4 de septiembre realizando la prueba de equilibrio y course navette finalizando el día 5 de septiembre con las pruebas de agilidad (Illinois) y prensión manual. Además, agregando como tarea ir a solicitar su peso, perímetro de la cintura, sacando su IMC, asignando una valoración de acuerdo con su desempeño en las pruebas concluyendo con la evaluación y hoja de registro de capacidades físicas condicionales.

Los alumnos del grupo de 3° "C" presentan deficiencia en sus capacidades físicas condicionales las cuales son fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Logrando identificar causas sobre el problema identificado el cual es causado por la inactividad física por 2 años de la pandemia del virus Covid-19. Como parte también la falta de clases de educación física desde casa.

Al observar y analizar los resultados, puedo determinar la falta de mejora en las capacidades físicas de acorde a como se llevaron a cabo donde en todas tienen un alto grado de dificultad para poder mantener dichas pruebas. Además, con la integración de fundamentos de los deportes para poder trabajar con dos perspectivas ayudando a la mejora del desarrollo y en conocimientos de los deportes estableciendo el Ultimate como el deporte para beneficiar a los alumnos.

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

- El ayudar a los alumnos a tener una mejora en sus capacidades físicas condicionales, velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad.
- Que los alumnos puedan reconocer sus fortalezas y debilidades de acuerdo con las capacidades para implementarlas en un deporte que pueda sobresalir.
- Ayudar a los alumnos seguir teniendo conocimiento de varios deportes que se acoplen a sus gustos y condiciones.

- Poder tener experiencia docente a nivel secundaria el cual me ayude a mejorar para desarrollarme de la mejor manera con conocimientos de la educación básica.

#### **2.4 Revisión teórica:**

La educación física se enfoca en el desarrollo del cuerpo humano mediante el ejercicio y la actividad física, con el propósito principal de fomentar la salud, el bienestar físico, el desarrollo motor y las habilidades sociales, así como la integración psicomotora de las personas. Esta disciplina abarca una amplia variedad de actividades, que van desde ejercicios básicos como correr, saltar, lanzar, hasta deportes organizados, juegos, además de mejorar la salud física, la educación física también puede tener impactos positivos en el ámbito psicológico, emocional y social.

Como menciona Albarrán (2015):

“La Educación Física es un proceso activo que contribuye al crecimiento personal del hombre y al desarrollo de sus potencialidades de forma armónica para observar y transformar su realidad física mediante la aplicación de la voluntad, la razón y la emoción.” (pág. 35)

Así podemos decir que la educación física es un proceso dinámico que aporta al crecimiento individual y al desarrollo equilibrado de las capacidades del ser humano, permitiéndole comprender y modificar su entorno físico mediante el uso consciente de la voluntad, el pensamiento y las emociones.

Así mismo, la educación física desarrolla una condición física en niños, niñas y adolescentes, así teniendo en cuenta a Daniel (2009):

“La Condición Física ha ido tomando importancia por su relevancia en la realidad social (necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio) y por la satisfacción de practicar actividad física (requiere un mínimo desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y Cualidades Motrices).” (pág. 1)

Entendiendo que la condición física es importante para la vida diaria generando hábitos, así como la interpretación de un gusto por realizar actividad, llevando las capacidades con principios de ellos desde una edad temprana hasta la tercera edad.

El documento se desarrollará en base al ciclo de Smith, del cual nos ayuda a tener un análisis más ordenado y desarrollándose para una mejor explicación sobre la problemática encontrada. Un ciclo que consta de 4 etapas las cuales son, descripción, explicación, confrontación y reformulación.

Se define que es el ciclo de Smith (1991):

“El ciclo de Smith o ciclo reflexivo de Smith es un medio por el cual los docentes pueden reflexionar acerca de su profesión. A través de una serie de procesos, se llega a una conclusión en donde se intentan mejorar los modelos de enseñanza para que se adapten de una forma más adecuada a la situación actual de los alumnos. Así se puede lograr mejorar la calidad de las enseñanzas y consecuentemente, del aprendizaje.”

Este ciclo consta de 4 fases, según Juan (1997):

1. **Descripción:** La reflexión sobre la práctica comienza describiendo, por medio de textos narrativos los acontecimientos e incidentes críticos de la enseñanza.
2. **Explicación:** Es preciso hacer explícitos los principios que informan o inspiran lo que se hace, lo que supone elaborar una cierta teoría y descubrir las razones profundas que subyacen y justifican las acciones.
3. **Confrontación:** En este caso se trata de cuestionar lo que se hace, situándose en un contexto biográfico, cultural, social o político que dé cuenta de por qué se emplean esas prácticas docentes en el aula.
4. **Reformulación:** Hace referencia a que una vez analizada la práctica y detectado los factores negativos dentro de ella se debe hacer una reconfiguración para lograr la mejora continua del proceso de enseñanza.



Es una herramienta para llevar un seguimiento de analizar el trabajo realizado en las sesiones para poder atender a la problemática presentada sobre las capacidades físicas y conociendo deportes para mejorar como futuro docente.

**2.5 Plantea el plan de acción donde se describe el conjunto de acciones y estrategias que se definieron como alternativas de solución (Intención, planificación, acción, observación, evaluación y reflexión).**

Al llevar a cabo el plan de acción tengo el conocimiento de las distintas circunstancias presentadas por los alumnos acudiendo a las actividades y estrategias para poder llevar a cabo mis secuencias didácticas para atender la problemática detectada en los alumnos. Para dar continuación se debe tener el proceso donde se explica paso por paso para llevar un análisis y ver la eficacia que se obtuvo, o si no hubo mejora alguna.

**Intención:** Al hacer elección de las secuencias didácticas y actividades dentro de ellas, las realizo con la finalidad de mejorar sus capacidades físicas condicionales mientras están ligados de fundamentos de los deportes, donde parto con mi compromiso de llevar a cabo esta mejora con responsabilidad y beneficio de mis alumnos, además de mejorar como docente.

**Planificación:**

Al momento de hacer la elaboración de la secuencias didáctica, lleve una planificación de las actividades a realizar, encaminadas a la problemática presentada. Tomando adecuaciones, innovaciones, etc., para poder elaborar una buena planificación se consideran diversos aspectos como el contexto interno, externo, características de los alumnos, forma de aprendizaje, recursos materiales, etc.

Desde la posición de Carlos A. con relación a Jos Hilhorts (1973):

“La planificación puede ser definida como el proceso de decisión que se propone causar una combinación óptima de actividades en un área específica y por el cual la utilización de los instrumentos de política sea

coordinada, considerados los objetivos del sistema y las limitaciones impuestas por los recursos disponibles”. (págs. 4, 145)

### **Acción:**

Una vez terminada la planificación, en efecto se llevará cabo por los procedimientos elegidos, así como también las estrategias didácticas seleccionadas para el desarrollo de las clases, para lograr los objetivos establecidos llevándolos de acuerdo con las necesidades del grupo de acorde a sus características.

### **Observación y evaluación:**

A través de las sesión es se llevó a cabo la identificación de la problemática, así como la atención de la evolución que se verá dentro de las sesiones que mediante la observación notar esas acciones y evoluciones que logren obtener para tener ese avance esperado en su desarrollo, donde se evaluará a los alumnos esto a través de distintos métodos de evaluación.

Como menciona Feu Molina, Sebastián de Zabalza (1987):

“Son técnicas de evaluación cualquier instrumento, situación, recurso o procedimiento que se utilice para obtener información sobre la marcha de un proceso”. (pág. 1)

### **Reflexión:**

Al concluir, se tendrá un análisis donde obtendremos las conclusiones más fundamentales sobre lo acontecido en las sesiones de educación física. Dentro de este se tendrá que ver que adaptaciones se pueden llevar a cabo para el mejor desarrollo de las actividades manteniendo un objetivo claro y cumplirlo. Se identifican las fortalezas, debilidades, determinando en que áreas de oportunidad como docente pueden hacer complemento dentro de. Todo lo realizado se llevó a cabo desarrollando el ciclo de Smith.

Como menciona Nocetti de la Barra sobre la propuesta de Domingo y Gómez:

“En el ámbito del ejercicio de la docencia, planteando que la reflexión técnica devela el interés de utilizar el conocimiento educativo de modo efectivo y eficiente para lograr unos fines aceptados como dados. Por su parte, la reflexión práctica explicita los supuestos y predisposiciones presentes en la acción docente para valorar las consecuencias educativas hacia las que lleva esta.” (pág. 5)

Se llevo a cabo un plan de acción, donde se explica el contenido que este tendrá como lo son objetivos, actividades y como efectuar cada uno de ellos.

Como menciona Departamento de Salud (2023):

“Un plan de acción es una hoja de ruta que puede ayudarlo a lograr sus metas y objetivos. Así como hay muchas formas de llegar a un destino si va de viaje, un programa puede tomar muchos caminos para alcanzar las metas, cumplir los objetivos y lograr resultados.” (pág. 1)

Plan de acción:

Acción	Actividad	Fecha
1. Observación y análisis	Observación del contexto interno y externo de la institución de prácticas.	Agosto – septiembre del 2023
2. Aplicación del test	Aplicación del test de capacidades físicas condicionales. Ponte al 100	Octubre del 2023
3. Aplicación de la secuencia didáctica	Aplicación de la secuencia didáctica para fortalecer las capacidades físicas condicionales.	Noviembre del 2023, Enero, Febrero, Marzo del 2024

4. Reflexión y análisis	Evaluación y reflexión de las actividades.	Abril – mayo del 2024
-------------------------	--	-----------------------

A continuación, se presenta el cronograma de actividades en los planes de clase para poder lograr el objetivo principal de la mejora de las capacidades físicas condicionales a través del Ultimate. Llevadas a cabo a través del plan de acción que se acaba de mostrar.

Para poder llevarlo a cabo hice un registro de las actividades presentadas a continuación:

<b>Sesiones</b>	<b>Actividades</b>	<b>Fecha</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Sesión 1</b>	Diagnóstico. Pruebas físicas condicionales	28,29 de agosto del 2023. 4,5 de septiembre del 2023.	Hoja de registro de pruebas Observación
<b>Sesión 2</b>	Proyecto milla Fundamento de lanzamiento Ejercicios físicos.	12 de febrero del 2024.	Rubrica de evaluación. Observación.
<b>Sesión 3</b>	Proyecto milla Fundamento de atrapar. Ejercicios físicos.	13 de febrero del 2024.	Rubrica de evaluación. Observación.
<b>Sesión 4</b>	Proyecto milla Precisión, ejercicios físicos.	19 de febrero del 2024.	Rubrica de evaluación. Observación.

<b>Sesión 5</b>	Proyecto milla. Circuito motriz con lanzamientos.	20 de febrero del 2024.	Rubrica de evaluación. Observación.
<b>Sesión 6</b>	Proyecto milla. Juegos con reglas del Ultimate. Inicio del torneo Ejercicios físicos.	26 de febrero del 2024.	Observación. Registro de puntaje
<b>Sesión 7</b>	Diagnóstico de pruebas físicas condicionales.	13, 14 de mayo del 2024.	Hoja de registro de pruebas. Observación.

## 2.6 Descripción de las estrategias didácticas:

En la programación de actividades presentada se dividen en las sesiones que se llevaron a cabo en el grupo de 3° C de la escuela secundaria Of. Prof. José Ciriaco Cruz, con su respectiva fecha que se programó realizar las actividades y métodos de evaluación que se utilizaron.

- La estrategia seleccionada son los juegos deportivos como herramienta principal para el desarrollo en capacidades físicas del alumnado.

Como menciona Julián y Ana:

“Son actividades que combinan, en mayor o menor medida, distintas facetas de los juegos y del deporte, como el entretenimiento, el desarrollo físico, el estímulo mental y la competencia.” (pág. 6)

Entendiendo que son actividades que se integran, en mayor o un menor grado de diversos aspectos de juegos y del deporte, dando como ejemplos el desarrollo físico, competencia, conocimiento de los deportes, reglas, etc.

## **2.7 Prácticas de Interacción en el Aula:**

Al llegar al salón de clases por el grupo se le dan los buenos días, generando un ambiente sano y con activación física o de pensamiento, efectuando una explicación sencilla sobre lo que se verá en el transcurso de la clase, preguntando sobre la asistencia, además el dar indicaciones sobre permisos u otra índole que los alumnos requieran. Al salir se les da una indicación al momento de llegar a la cancha donde se trabajará mientras se hace el traslado de los materiales y de sus compañeros. Siendo este una situación problemática ya que atienden a las indicaciones del maestro titular y mías, además que ya se habían generado una forma de trabajo anteriormente se facilitó todo este proceso de desarrollo, como término de la clase se les daba un tiempo estimado para que pudieran atender Asus necesidades con permisos previos a su próxima clase de otras materias.

### **III. Desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta de mejora**

Para empezar a hacer la descripción de lo sucedido en las clases de educación física, es de suma importancia comentar que el trabajo se realizó en el grupo de 3° C de la escuela secundaria oficial profesor José Ciriaco Cruz. Con la problemática que manifestaron los alumnos en la dificultad de tener buenas capacidades físicas por un arraigo de 2 años de la pandemia Covid-19 de no realizar una actividad física y tener un estilo de vida sedentario.

Las clases de educación física para el grupo de 3° C son los lunes en horario de 7:50 a 8:40 y martes en horario de 9:50 a 10:40. Todas estas clases fueron llevadas a cabo a través de la secuencia didáctica mejorando con el Ultimate, con el objetivo de mejorar las capacidades físicas condicionales más enfocado a (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad). Además de la ayuda del deporte del Ultimate desarrollando dentro de las actividades los ejercicios.

Al momento de describir y de manifestar lo llevado a cabo se agrega la intención de responder ciertas preguntas de lo cual muestre la importancia de lo efectuado. Como primera interrogante es ¿Qué es la educación física?

Como lo menciona Gobierno del Estado:

“La educación física en la educación básica favorece que los niños y adolescentes desarrollen su motricidad y construyan su corporeidad; plantea entre sus prioridades, la realización de acciones motrices encaminadas hacia el logro de metas vinculadas con la corporeidad y la creatividad; y todas aquellas conductas motrices que, en suma, permiten a las niñas y los niños acercarse al juego motriz, al encuentro con los demás y por consiguiente a la búsqueda de su competencia y autonomía motriz.” (pág. 1)

En la primera sesión, se buscó llevar a cabo el diagnóstico del grupo en base a capacidades físicas, mediante pruebas de puente al 100 y de consideración para tener

todos los aspectos a evaluar. Para tener ya un registro previo para lo que buscamos a un final de los cursos si mejoraron, se mantuvieron o decayeron.

### **Actividad 1, Diagnóstico de capacidades físicas**

<b>Propósito o intención didáctica</b>	<b>Conocer e identificar las deficiencias de los alumnos, al llevar a cabo el diagnóstico.</b>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos, cinta métrica, madera con medida, cronómetro, escuadra, tapete de flexibilidad, cinta canela.</li> </ul>
<b>Instrumentos de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación</li> <li>• Hoja de registro de pruebas</li> </ul>

Al llevar a cabo la primera intervención con los alumnos de 3° C, es de suma importancia el llevar a cabo un diagnóstico donde se interpretan las necesidades que los alumnos requieren llevar cabo un reforzamiento o una mejora en base a sus capacidades. Al comenzar la sesión, el maestro titular mostro dicha organización de llevar a cabo las pruebas en conjunto de estar presentes para la forma de trabajo que llevaríamos ese día.

Se dio la explicación de las fases que nos dará para así tener una evaluación diagnóstica, se preguntó si había dudas, a lo que la mayoría de los alumnos respondieron que no. En el momento de mostrarles la hoja de registro de cada actividad sin quedarse sin realizar ninguna sino llegaría a afectar tanto la calificación como el propósito de realizar el diagnóstico con la finalidad de el reconocimiento de las distintivas características del grupo. Al terminar de dar indicaciones se les solicito que pasáramos a la cancha techada donde al llegar se trasladaran en una caminata activa, al momento de estar ya todos en la cancha se les da la indicación de ir haciendo movimientos de calentamiento empezando desde la cabeza, cuello, hombros, cadera, muñecas, rodillas, tobillos y estiramientos para poder realizar las pruebas sin ninguna



dificultad evitando provocar lesiones.

Al término del calentamiento con el apoyo del profesor titular Edgar Loredo me ayudo con la dirigencia del grupo para tener un control y orden para realizar las pruebas. Donde cada prueba al termino de realizarla se tomaba el registro instantáneo para una mayor honestidad de los alumnos en base a su rendimiento conseguido. Empezando con las pruebas de equilibrio, tomando el tiempo con un cronometro y demostrando la posición en como deberían estar con ojos cerrados, hasta perder una estabilidad dar por concluida la prueba.

A continuación, nos dirigimos a otra cancha donde teníamos la disposición de las marcas ya establecidas en material de la escuela donde por segunda prueba se realizó la medición de fuerza en piernas salto vertical donde previo a realizar la demostración de cómo se realizó se marcó en un pilar con la cinta métrica la medida hasta 3 metros de altura. Al momento de que el alumno salte y logre su alcance máximo para estar atentos se colocó una silla a un costado de la prueba para tener una visibilidad mayor y tener más precisión en el registro.

Y como última prueba del día fue llevar a cabo el salto horizontal donde al termino de registrar la prueba anterior se colocarían dos filas una de mujeres y una de hombres para ir alternando la prueba ya que para medir la distancia se ocupó una madera ya marcada con una cinta métrica además de las marcas con distintos marcadores de color hasta un límite de 2 metros con 40 cm, prueba donde se puso el ejemplo de la forma que se realiza donde tenían que flexionar las rodillas como impulso y después hacer un salto hacia al frente cayendo con los dos pies juntos y la marca que registran es la del talón más cercano a la línea previa del salto inicial.

Dentro de este ejercicio fue donde más se dificulto el poder realizar un salto coordinado y con impulso optando por dar 2-3 oportunidades para conseguir una medición más precisa. Véase anexo 18

Al concluir con estas pruebas realizadas, dimos por terminada la sesión dando indicaciones para el siguiente día que se seguirán realizando las pruebas y no olvidaran

su hoja de evaluación además de hacerles la observación sobre el trabajo del valor de la honestidad, ya que se tomó solo en cuenta el llenado no haciendo distinción por quien sobresalió o no en los resultados. Solo con la aportación de mi maestro titular el identificar a los alumnos que puedan favorecer a un talento deportivo y encaminado al desempeño realizado.

El día 29 de agosto, siguieron las pruebas con la misma dinámica del día anterior realizando las pruebas de flexibilidad sentado, fuerza en abdomen y fuerza en brazos, que por separado se hicieron 3 estaciones para poder realizarlas todas en el tiempo de la clase, donde al inicio de la clase manejar el mismo calentamiento, se mostró el primer ejercicio que con un tapete para el cupo de 2 personas a la vez en las marcas que están deberán colocarse y hacer su mayor esfuerzo esto sin exceder hasta el punto de lastimarse, teniendo 3 oportunidades para continuar a registrar la mejor, con los requisitos de no doblar las rodillas.

Aquí se asignaron en parejas para hacer un manejo más rápido y alcanzaran todos a realizar la prueba, los demás de igual manera en parejas o tercias uno se encargaría de tomar el tiempo cuando los otros realizaron la prueba en 30 segundos que contarían las repeticiones que consiguieron al término de la prueba de fuerza de abdomen se anota su resultado y en lagartijas que para hombres deberían ser con las piernas extendidas y mujeres flexionadas contando como valida hasta bajar casi completamente.

El día 4 de septiembre, se llevaron a cabo las pruebas de rapidez 50 metros, rapidez 30 metros y prensión manual, con calentamiento ya previo se les hizo la observación y recomendación de ser conscientes en su desempeño de las pruebas para no provocar un malestar o lesión alguna ya que es un esfuerzo corto pero con intensidad, asignando por parejas uno realizar la prueba mientras el otro tomaba el tiempo al otro lado de la prueba marcadas previamente, donde se tomaron las medidas exactas además de explicar que hasta que pasara el pecho parar el tiempo a continuación decir su tiempo a su compañero y anotarlo. Invirtiendo papeles después y efectuar el avance de la actividad. Cabe aclarar que se situaron 8 alumnos por cada

prueba con distancia para una movilidad más libre y sin obstáculos.

A continuación, se realizó la prueba de prensión manual, que se mostró de cómo se debería agarrar y manipular el artículo de medición, colocándose a un costado de la pierna con la mano dominante hacer presión durante 3 a 5 segundos con 2 oportunidades, pero hasta que terminaran todos de realizar la prueba se les asignaría realizar de nuevo la prueba esto para que todos tengan ese resultado en la hoja de puntuaciones. Terminando con preguntarles si realizaron todas las pruebas para que si no lograron concluir se les daría tiempo al siguiente día agregando que la prueba sería resistencia solicitar agua y que tuvieran alimentación apta para desenvolverse de mejor manera.

El día 5 de septiembre se llevaron a cabo las últimas pruebas del diagnóstico de las siguientes que fue resistencia Course Navette y agilidad (Illinois), con una plática en el salón antes de salir a la cancha donde se hicieron preguntas donde les interpretamos la situación de hacer la prueba a su consideración donde el hacer un esfuerzo sin excederse trabajando la honestidad de que ellos tomaran en cuenta que no importaba su desempeño sino el que realizaran un diagnóstico y conocer sus fortalezas, debilidades y talentos.

Prueba de course navette donde se establecieron los puntos A y B para el transcurso de recorrido donde se estaría llevando a cabo un ritmo de caminata, trote o velocidad dependiendo el grado en el transcurso del tiempo del sonido de beep mismo que estaba a disposición con una bocina en un sonido alto para la alerta de los alumnos.

Se llevo a cabo en una cancha donde primero los niñas empezarían la prueba siendo constante la salida ya que era su límite de esfuerzo donde el maestro titular tanto yo les decíamos su tiempo conseguido, hasta la última niña saliera se finalizó la prueba. Misma dinámica, pero con los niños mostrando similitud en un rendimiento regular de ambos sexos. Al termino se realizó la siguiente prueba que fue agilidad (Illinois) colocando los conos a la distancia que se solicita de siguiente mostrando el cómo se llevaría a cabo el desplazamiento por los conos y el tiempo con el cual lo

realizo.

Se designaron dos espacios para que los niñas y niños realizaran la prueba y terminaran con el diagnóstico. Se hizo que corroboraran que tenían hechas todas las pruebas para si alguna les hiciera falta realizarse en ese momento y tener lista la hoja tanto de evaluación como su diagnóstico personal de acorde capacidades físicas condicionales. ya para concluir se solicitaría llenar la hoja con sus datos personales, tomarse su peso, estatura, IMC, estatus y la valoración que obtuvieron en las pruebas tales como deficiente, regular, sobresaliente, excelente.

Hasta la próxima sesión se comentó en la clase sobre el desarrollo de las pruebas el cómo se sintieron, si identificaron sus fortalezas, debilidades y así mismo lograr un talento, pero eso ya fue tomando en cuenta registros de base para de acorde sus capacidades recomendarle o asignarlo a un deporte en el que se desenvuelvan sus habilidades y destrezas. Se recogió la hoja de diagnóstico para recabar datos de todo el grupo y así mismo con la misma realizar la evaluación correspondiente al bloque. Decidí llevar a cabo este diagnóstico para tener una mayor noción del grupo dentro del notar tanto el desarrollo y planes de trabajo específico a sus condiciones, llevándolo a cabo en las canchas techadas para una mejor comodidad.

Como docente, la intervención desde el diagnostico en realizar las pruebas o mostrando el ejemplo, esto para ellos lo efectuaran con una mejor técnica posible, esto sin rebasar una actitud negativa, solo con el fin de obtener un resultado más preciso. Manteniendo que el diagnostico como una herramienta fundamental para el transcurso del ciclo escolar, obteniendo un gran impacto en los alumnos de valorar su esfuerzo dentro de cada prueba.

Como conclusiones, dentro de estas 4 clases se pudo llevar a cabo el diagnóstico general del grupo de 3° C para tener el punto de partida en como fortalecer las capacidades físicas condicionales optando a él adaptar actividades, llevando de la mano el deporte del Ultimate como apoyo y conocimiento del deporte para las próximas sesiones, véase anexo 19.

## Actividad 2, Fundamentos básicos

<b>Propósito o intención didáctica</b>	<b>Que los alumnos tengan conocimiento previo de los fundamentos del Ultimate en conjunto de ejercicios para mejorar sus capacidades físicas.</b>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aros, conos, Frisbee</li></ul>
<b>Instrumentos de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observación</li><li>• Rubrica de evaluación</li></ul>

En esta primer sesión de educación física en la que empecé a trabajar en base a la problemática detectada anteriormente sobre sus capacidades físicas condicionales, donde pasando a explicar la situación en la que se encontraban la forma de trabajo que llevaríamos por el resto del ciclo escolar en conjunto de proyectos generales en la escuela y con el conocimiento de varios deportes, véase anexo 20.

Para comenzar la clase, me dirigí a ello en el horario de 7:50, donde se dieron las indicaciones de trabajar con los valores y así mismo estar consciente en todo momento de las actividades a realizar de llevarlas a buen puerto la comunicación con sus compañeros evitando un grado alto de accidentes.

Al concluir las explicaciones se asignaron alumnos que nos dieran apoyo con llevar material, pasamos a la cancha dejando todo el material a un costado para empezar el calentamiento que constaba el proyecto de la milla con el fin de la mejora de la resistencia, misma que se efectuó dando 6 vueltas a todas las canchas por un costado marcadas con huellas que en el trayecto se hacia el recorrido de 1 vuelta caminando, 4 vueltas con un trote y 1 con un trote más activo, véase anexo 21.

Se les asigno el material por parejas y tercias donde se colocarían frente a frente para empezar con el lanzamiento backhand o revés enseñando la forma de agarrar tanto el Frisbee y después de efectuar un lanzamiento correcto, al realizar un pase al momento se implementó el realizar un ejercicio físico ya sea 1 lagartija, 1 sentadilla,

estiramiento a la punta de pies, saltos, etc.

Pasando al siguiente lanzamiento que fue forehand o derecho, misma dinámica de realizar la demostración y efectuar al momento del pase una repetición de un ejercicio, buscando ese fortalecimiento de rendimiento en sus capacidades. Se tomo en consideración una duración de 10 a 15 minutos por los 2 distintos lanzamientos.

Mostrando características de falta de coordinación y de percepción al momento de lanzar situación que ocasionaban el no atrapar el material con seguridad causando golpes ligeros. El material que se utilizó fueron conos y aros por la falta de Frisbee, solicitando en el cierre de clase realizar uno con cartón grueso con fomi a los costados para la mayor repetición en las sesiones tanto de lanzamiento como de ejercicios.

Misma situación que se planteó con el profesor titular a la adaptación para siguientes clases. Dando por terminada la sesión, se les hizo la observación se recordó del material a realizar y esperando la respuesta a la próximas clases del cumplimiento, esto al notar una problemática que también se buscaría mejorar. Se les dio 2 minutos antes de el timbre de recoger el material así mismo como ir al baño lavarse las manos u otra situación, para el regreso sin tiempo tardío a la otra clase de otra asignatura, véase anexo 22.

En lo más general de la clase, las actividades se desarrollaron de muy buena manera con la participación activa de todos, empezando de los fundamentos básicos del Ultimate para poder seguir avanzando en la mejora de repeticiones, considerando por parte mía una muy buena manera de llevar a cabo su problemática en un lapso de largo plazo de tiempo. Escuchando opiniones de los alumnos sobre el conocimiento de un nuevo deporte que no lo practican todos los días como los más populares que existen, todas las indicaciones que se dan con apoyo del silbato para la atención, el colocarme al centro de las canchas con un silencio y volumen alto de mi voz los 48 alumnos donde todos tuvieran visibilidad se ejemplifico el cómo realizar cada acción misma que se estaría llevando a cabo.

Las actividades se llevaron a cabo en la cancha techada en conjunto la que esta

pegada a ella está sin sombra, que por el horario estaba despejado y sin mucho sol, se manejó de esta manera ya que hay la disponibilidad de canchas de trabajar con muchos alumnos y tengan su espacio libre para evitar gran contingencia en los espacios y accidentes, véase anexo 23.

La intervención dentro de cada actividad fue importante para el buen control de está dándoles un apoyo a quienes se les dificultara cualquier ejercicio, técnica, etc. Se conto con material para todos sin alguna problemática en ello. El tiempo en cada ejercicio fue el adecuado para ir conociendo, experimentando y observar el cómo se llevaría el proceso de las actividades. Que mostraron cansancio por las repeticiones en conjunto de los lanzamientos.

Las actividades en la clase se implementaron con el propósito de conocer el deporte con sus fundamentos de lanzamiento y empezar a mejorar un rendimiento en su capacidad física en amplitud, además se trabajó otra parte muy importante del desarrollo motor lo que es la coordinación óculo-manual, donde el lanzar y atrapar se enlazan a este desarrollo que debe ser muy importante para el uso cotidiano.

Como menciona Lorena de Barruezo (2002):

“La coordinación viso motriz ajustada, que supone la concordancia entre el ojo (verificador de la actividad) y la mano (ejecutora), de manera que cuando la actividad cerebral ha creado los mecanismos para el acto motor, sea preciso y económico. Lo que implica que la visión se libere de la mediación activa entre el cerebro y la mano y pase a ser una simple verificadora de la actividad.” (pág. 5)

Es que gracias a los apoyos teóricos nos ayudan a conocer el contexto de los niños y adolescentes, que buscando una herramienta para seguirlos mejorando estén a disposición a la adaptación de todas las actividades físicas. Al momento de la observación durante los ejercicios tuve el impacto de ver que lo hacen con una gran energía tanto por el conocer un deporte nuevo y la gran participación de todos.

Identificando mis fortalezas como docente en el explicar las indicaciones, el manipular todo material, mi voz audible, el controlar a un grupo de grandes capacidades. Considerando que llevo un muy buen proceso en el ámbito de aprender jugando.

En áreas de oportunidad que debería mejorar solo es la consideración de tiempos por el trascurso de la clase que pasa de ser de 50 minutos a una efectividad de 40-45 que las indicaciones deben ser lo más claras y tengan su desempeño en la clase con la inquietud de tener todo el tiempo disponible o más que para ellos el poder desenvolverse con sus compañeros en gustos, trabajo en equipo, emociones, entre más cuestiones.

Para terminar, considero las actividades con un buen desarrollo de lo principal del deporte y de la forma de trabajo por las sesiones en adelante, con aspectos a mejorar para el desempeño beneficioso de los alumnos, véase anexo 24.

### **Actividad 3, Desarrollo óculo-manual y Circuito motriz**

<b>Propósito o intención didáctica</b>	<b>Que los alumnos sigan trabajando el lanzamiento agregando el atrapar en conjunto de ejercicios para mejorar sus capacidades físicas.</b>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros, conos, vallas, pelotas.</li> </ul>
<b>Instrumentos de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación</li> <li>• Rubrica de evaluación</li> </ul>

Esta tercer sesión fue al día siguiente de la anterior del 12 de febrero, donde se sigue llevando la intervención de acorde a la problemática detectada en el grupo de 3° C, sesión llevada a cabo en la cancha techada y la que está a un costado de ella en el horario de 9:50 a 10:40. Clase en la que se estableció más comunicación aclarando puntos anteriores de la clase sobre lo detectado, en la que ellos tomando todo con ese consentimiento que lo reconocen a simple vista, véase anexo 25.



Se entabla más comunicación ya que llevaríamos 2 meses de clases y la confianza se afianza con el transcurso de las clases, en esta sesión no hubo falta de alumnos situación que beneficia a el seguimiento del aprendizaje.

Para empezar la clase se hizo evaluación de quién traía el material del Frisbee para poder ya trabajar con el mismo, no obstante, solo 4 alumnos cumplieron optando el no realizar actividad por la disponibilidad de su tarea, platica previa a la clase con el maestro titular como observación en conjunto optamos por mejorar el desarrollo óculo-manual y coordinación.

En la primera actividad de la clase que se llevó a cabo fue el calentamiento con el proyecto de la milla misma dinámica de 1 vuelta caminando, 4 trotando y 1 con un trote más activo, pasando a dividir la clase con la segunda actividad de tener una mejora del desarrollo motor óculo-manual con pelotas de plástico pequeñas donde se colocaron por 6 filas de 8 alumnos mismos que se desplazaban yendo de un punto A-B lanzando y atrapando la pelota, acto seguido de agregar variantes de dar aplausos, giros, sentadillas, etc. Por un lapso de 10 minutos que efectuaran la mayor cantidad de repeticiones, alumnos se acercaron a decir que dicha actividad era de niños chiquitos que podían llevarlo a cabo con facilidad, dando una respuesta afirmativa dando a entender el beneficio que obtendrían con los ejercicios, asimilando también que a algunos grupos de alumnos se les dificulto en donde se les caía el material. Demostrando la observación correcta y análisis de la situación de una clase anterior.

A continuación, la tercer actividad que se realizó pasamos a un circuito motriz trabajando coordinación con piernas, braceo, fuerza en piernas, velocidad, reacción, puntería, trote y la forma correcta de recuperación durante 1 minuto al término de la culminación del circuito. Se realizaron 2 circuitos una que constara de solo mujeres y una de hombres observando si la situación de evaluación de diagnóstico corroboraba ciertas cuestiones de rendimiento, véase anexo 26

Al termino de las actividades se les asigno un tiempo de estiramiento y tomar agua mientras se les daban indicaciones para la próxima semana de las sesiones solicitando su elaboración del material, también como el fomentar el alimentarse

correctamente.

En esta sesión, las actividades fueron más tranquilas situación que se dio por hacer correcciones de la clase anterior, para que los alumnos coordinaran con mayor facilidad para el desarrollo del deporte buscando la mejora en su manipulación con el material, la primer actividad que constaba de realizar la milla las actitudes que manifiestan los alumnos en la primer vuelta es de aburrimiento por el que recién acaban de salir y tiene sueño o clase de otra asignatura les quito energía, acto seguido de la segunda vuelta hasta el termino de las seis despiertan y toman un ritmo en general de todo el grupo esto buscando ellos mismos tener tiempo para poder realizar más actividades en relación al deporte, la intervención que se lleva con ellos en el momento que realizan las vueltas es de un acompañamiento cerca, con motivación de realizarla con ánimo, así los alumnos mostrando ese positivismo de realizar completamente la milla.

En mi desempeño como docente fue bueno con las intervenciones de motivación y de ejemplo en los distintos ejercicios establecidos en la planeación, herramienta que se hizo la observación de también estar trabajando con el desarrollo motor. Haciendo cuestionamientos con mi profesor titular y apoyándome para la mayor atención de todos. En la actividad del circuito motriz el ver su desempeño mostraron que les faltaba cosa mínima el hacer esfuerzos, preguntando ¿dormiste bien?, ¿te alimentas correctamente?, ¿tienes problemas que te limiten a realizarlo?, cuestiones que los alumnos afirmaban con la primer y segunda pregunta, no obstante, se les comento de los beneficios que nos proporcionan actividades de la vida diaria. Fomentando hábitos de la vida saludable y que están conscientes de lo riesgoso de estas situaciones que a largo plazo pueden provocar enfermedades.

El tiempo que se realizaron las pruebas es variado que la milla hace un lapso de 10 minutos, 10 minutos en la coordinación óculo-manual y 15 minutos en el circuito motriz, interpretando que los tiempos de cada actividad es correcta para poder realizar adecuadamente muchas repeticiones hasta dominar lo planeado. Las actividades se realizaron con el objetivo de fortalecer su desarrollo motor óculo-manual con

actividades de lanzar y atrapar además del fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales. Utilizando estas 2 actividades como parte medular de la clase por lo mostrado en la clase de un día anterior, adaptando la clase para favorecer a su formación constante.

Para concluir, se notó una mejoría en su desarrollo manejando que estas actividades se pueden llevar a cabo a edades primerizas llevando de la mano una evaluación, obteniendo un avance para la siguiente sesión retomar los fundamentos del deporte del Ultimate, véase anexo 27 y 28.

#### **Activad 4, Juego de Precisión**

<b>Propósito o intención didáctica</b>	<b>Que los alumnos desarrollen la puntería conjunto de ejercicios para mejorar sus capacidades físicas. Incluyendo el Ultimate como estrategia.</b>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frisbee, aros, conos, cuerdas, boyas</li> </ul>
<b>Instrumentos de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación</li> <li>• Rubrica de evaluación</li> </ul>

La cuarta sesión de educación física, realizada el día 19 de febrero del 2024. Realizada en la cancha techada en el horario establecido de 7:50 a 8:40. Durante esta sesión se trabajó con otro fundamento del deporte del Ultimate que será la precisión además de seguir trabajando con el lanzamiento y atrapar. Agregando distinto ejercicios de capacidades físicas, ya que se notaba el avance en base sus destrezas, como objetivo fortalecer su desarrollo físico y motor.

Al llegar al salón de clase saludé como ellos me recibieron, dando instrucciones previas a el desarrollo de la clase, dibujando en el pizarrón como nos colocaríamos al realizar las actividades que el día se basó en la puntería, y seguir haciendo ejercicios tras cada repetición. Al percibir su energía de salir a la cancha optamos por dar las demás indicaciones en la cancha, con el apoyo de alumnos a pasar por material a la

promotoría deportiva. Los demás al salir empezaron realizar el calentamiento de proyecto de la milla, véase anexo 29

A continuación, a los alumnos que se solicitó de tener su apoyo con el traslado del material empezaron de igual manera a realizar su calentamiento, al salir siempre tienen la indicación de no salir con pertenencias por situaciones extras que se pueden llegar a dar.

Después del calentamiento comenzamos como segunda actividad se les hizo colocarse en un cono y enfrente de ellos un aro, intentando acertar con el Frisbee que cayera dentro del aro, hubo mayor respuesta del grupo con su material que se les encargo como tarea, con excepción de algunos, haciendo cambio de los objetivos que serían los dos o tres alumnos como se conformarían intentando con los aros cayeran en sus compañeros. Dentro de este se les recomendó ponerse las manos en el rostro como protección y sin moverse bruscamente para ocasionarse daño. Misma actividad al no tener la puntería en el intento se hacía una repetición de lagartija, sentadilla, velocidad en ir por su material y volver a ejecutar la secuencia, actividad con un tiempo activo y efectivo de 10 minutos.

Como tercer actividad se dividieron en 4 equipos de mujeres y 4 de hombres en las 2 canchas enfrentándose 2 equipos, cuya actividad constaba de empezar de ya manipular mejor el Frisbee y reglas del juego en un espacio reducido cuyo objetivo era pasarlo entre todos los alumnos buscando tener un movimiento activo en el cual se desplazarán estando en un lugar sin ninguna intercepción obteniendo la posesión. Si se caía o no lo atrapaban la posesión cambiaba de rol a el otro equipo buscando tener ese dinamismo de conseguir más pases. La actitud de las niñas fue muy buena ya que muy rápido encontraron estrategias, se identificaron lideres en el momento de organización, comparando a la actitud de los niños fue muy diferente ya que no salen de sus grupos de convivencia, mostrando características de ser agresivos y sin control, les costó un lapso de 5 minutos entender las reglas básicas. En lo que ayudo fue el que siempre participan todos, desarrollando un interés por la actividad que después del desorden se equilibró llevando buen puerto a la valoración para la siguiente clase. Se hizo cambio

de equipos cada 5 minutos de haber culminado de enfrentarse a uno, cuestión que les llamó la atención de poder competir contra otro grupo tanto de niñas como de niños, aun no haciendo la integración de equipos mixtos por la conducta que tienen los hombres de más agresivos en cuanto a las niñas más técnico llevando un pensamiento estratégico.

Las actividades fueron muy bien seleccionadas para tanto la continuidad de la mejora como en conocer y llevar a cabo un juego con reglas, la forma de trabajar del maestro titular se da para llevar una evaluación que favorezca a todos, desde las primeras clases asignando el cómo se llevarían a cabo empezando con los fundamentos de los deportes empezando con el handball, tochito bandera, korfbal y ultimate, como herramienta para poder encontrar una mejora en capacidades físicas condicionales ya con los resultados de los alumnos agregando dentro las clases ejercicios que ayudaran a mantener, mejorar o disminuir su condición, dependiendo de si mismos si querían ver un cambio a inicio a término del ciclo escolar, pasando a culminar con los fundamentos realizar torneo donde se dividen equipos se lleva un registro del rol de juegos, puntaje mayor a un punto de mujer para la mayor participación dentro de los juegos, calificando a los 2 primeros lugares con calificaciones de 10 y 9 mientras los demás equipos realizar una investigación del deporte que en el momento se llevó a cabo, agregando las reglas que se establecieron en el grupo con una imagen ilustrativa a el mismo, véase anexo 30.

Llevando esa forma de trabajo por la facilidad que se puede llevar la evaluación e identificando características de ellos mismos para los torneos sin demeritar del esfuerzo y participación de cada uno, tomando en cuenta una llamada de atención, anotándolo en el registro de las mismas sesiones que por una situación u otra no podría realizar.

Mi intervención durante esta clase de educación física, llevo a una importancia sobre el que los alumnos ya empiecen a interpretar que cada acción les beneficia, agregando el conocimiento ya las reglas del deporte que se escogió para llevarlo con este documento de informe de prácticas, mismo que se les noto el gusto ya que no es

un deporte complicado, pero sí de mantener un esfuerzo físico de movilidad.

El tiempo de las actividades de calentamiento de 10 minutos, como la segunda actividad para el resto de la sesión con la actividad de cambio de equipos de 5 minutos, tiempos bien establecidos para el trabajo efectivo sin hacer mucho descanso que para permisos están permitidos siempre y cuando no sea en grandes cantidades o regulares. Haciendo un apartado que la última parte de la sesión fue la de más de su agrado por el conocer a sus compañeros en cómo se desenvuelven en la actividad de conjunto y de comunicación, con estados de ánimo positivos, sin generar problemáticas, como el cuidarse entre ellos mismos su integridad avisando por su nombre o evitándolo.

Para una mejora en actividades en conjunto es el poder equilibrar los equipos mediante el avance de las actividades, también implementado el compartir con sus demás compañeros valores haciendo inclusión sin ningún rechazo alguno. Grupo el cual es muy unido que motivan con aplausos y palabras alentadoras de que logro realizar lo que se le asigno.

Para concluir, al momento de realizar la milla se llevará a cabo ya con el inicio de trote ligero y después ir incrementando la intensidad, esto derivado de las actitudes de ser primeras horas que se muestran cansados, con sueño u otras características que hacen ellos mismos retrasen un trabajo de los demás, equilibrando el término del calentamiento en conjunto de todo el grupo o no muy distanciado. Para así comenzar con las actividades con mas dinamismo y tiempo efectivo de clase, con lapsos de descanso en el cual se acomoda el material a utilizar en la misma. Con libertad de ir a tomar agua cuando la requieran siempre y cuando no sea en el momento de dar una indicación. Asumiendo para las próximas sesiones su colaboración al inicio y final de la clase, véase anexo 31 y 32.

### Actividad 5, Coordinación y precisión

<b>Propósito o intención didáctica</b>	<b>Que los alumnos sigan trabajando el lanzamiento agregando un circuito motriz para mejorar sus capacidades físicas.</b>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aros, conos, vallas, Frisbee, cuerdas, porterías, boyas.</li></ul>
<b>Instrumentos de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observación</li><li>• Rubrica de evaluación</li></ul>

La quinta sesión de educación física realizada el 20 de febrero del 2024 llevándola a cabo en la cancha techada y con la de un costado, en un horario de 9:50 a 10:40 al término del recreo, situación que la cancha se tornaba con residuos de alimentos. Lo que se llevo a cabo en esta clase nuevamente fue para la mejora de la puntería poniendo objetivos que para poder llevarlo a cabo se utilizaron los Frisbee que elaboraron, agregando previo a realizarlo un circuito de acción motriz, se le dio un grado de mayor importancia ya que seguimos con el identificar si se nota la mejoría con las actividades planeadas pudiendo evaluarlos con su desempeño realizado.

Como el inicio de las clases se sigue llevando la misma dinámica del saludar al inicio de clase esperando la disposición del grupo ya que es la hora que están ansiosos de salir a poder distraerse de sus estudios con mismo propósito de aprender jugando, dando indicaciones de lo que se realizara en las canchas para el control del grupo al momento captando la atención de todos, tanto las indicaciones en apoyo del maestro titular a tomar la asistencia. Así misma haciendo puntuación a cuidar la integridad de todos con consciencia trabajando valores éticos, véase anexo 33.

Al desplazarnos a la cancha, se asignó a compañeros el traslado de el material, pasando a ello al dejarlo comenzarían con el proyecto de la milla, comentándoles de las vueltas ya no habría una caminata en la primer vuelta sino un trote activo, en ese momento con apoyo del maestro titular en el acompañamiento de las vueltas con ellos, mientras acomodaba los circuitos uno donde se iniciaría con coordinación de zigzag, levantando rodillas realizando un correcto braceo, saltos en un pie por los aros, saltos con pies juntos y puntería desde una distancia de 5 metros donde se colocaron los Frisbee en el suelo enfrente de ellos colgados aros en una portería donde intentarían acertar la mayor cantidad de veces.

Se hicieron 3 estaciones que constaban de los mismos ejercicios, con un tiempo estimado de realización 8 minutos aproximadamente para asignarles 2 minutos de descanso. Al termino de estos 10 minutos, se designó a un conteo del equipo de mayor asertividad en la puntería para una motivación a quedar primero, mientras los que quedaran bajo ellos realizaran 1 minuto de plancha. Repitiendo la secuencia 2 veces de los tiempos de clase, véase anexo 34.

No hubo preguntas en este lapso del tiempo ya que se dieron las indicaciones tal cual, generando ese ambiente de trabajar constantemente sin repercusiones en llamadas de atención o aburrimiento por la actividad. Sino con el ímpetu de competir con sus demás compañeros.

Al observar que realizaban bien los ejercicios se agregaron variantes saltando de costado, mantener el equilibrio durante 3 segundos tras cada salto en los aros, lanzar en un solo pie, lanzar con la mano no hábil, agregando esa dificultad que no esperaban, volviendo a identificar el desequilibrio en su funcionamiento del cuerpo, ya con las repeticiones si hubo mejora, pero por muy mínima.

Esta actividad tuvo un impacto, al ver que estaban mejorando por el rendimiento, buena alimentación, como ellos mismos identificar que llevando una vida activa y saludable notar los cambios físicos de acorde a su edad de crecimiento. Para terminar, se solicitó el apoyo de alumnos en recoger y llevar el material, parte en la que colaboran siempre, dándoles tiempo de ir al baño para después regresar para su



próxima clase.

Las actividades para esta sesión en busca de su mejora constante, donde trabajaron en coordinación, condición física, capacidades y momentos del juego de un lanzamiento a un objetivo. Intentando lograr la adaptación en las próximas clases para situación del juego de poder mantener un ritmo de juego en el cual tengan esa resistencia, pidiendo movilidad, velocidad de reacción en moverse a un lugar despejado para una recepción libre.

Mi intervención como docente en la clase de educación física fue con el fin de observar una mejora tras llevar 4 sesiones donde se solicitaba el trabajo físico en conjunto del deporte Ultimate, debido a las problemáticas identificadas al inicio del ciclo como a la hora de empezar a desarrollar los fundamentos básicos que lo conforman, haciendo propuestas de hablar con ellos de llevar una buena alimentación o regulada.

Las actividades de circuito motriz y puntería con el Frisbee, ayudándolos a mejorar sus habilidades, destrezas como también la oportunidad de identificar sus avances en el lapso del tiempo de 6 semanas.

Se llevo durante las actividades el control de los tiempos de 10 minutos a en el calentamiento y 8 dividiéndolo en el circuito con cambios estipulados para efectuar un fortalecimiento efectuando repeticiones de los ejercicios con variantes.

El por qué se decidió llevar a cabo las actividades durante esta sesión, fue gracias a su desempeño anteriores de las clases donde se notaba la disposición del grupo considerando en conjunto de mi maestro tutor el comienzo de actividades en conjunto, Ya que se notó el desarrollo positivamente, generando también a su formación el trabajo en equipo, relaciones entre sus compañeros cómo la comunicación de alumno-maestro.

Así mismo que durante la primera actividad en que consiste en realizar el proyecto de la milla, ayuda al fortalecimiento de la resistencia, llevando un acercamiento con ellos en todo el lapso del recorrido, qué es te fue marcado con huellas y frases motivacionales en el camino plasmadas en el suelo, y en las

actividades desplazándose en el circuito motor mostrando habilidades como también debilidades en sus movimientos de coordinación.

Las actividades tienen aspectos de mejora durante la clase de educación física, ya que utilizan el material innovador que realizaron del Frisbee, Para así favorecer mayor índice de repeticiones, motivándolos el llegar a una zona de puntería para la manipulación de este, llevando un proceso al inicio del ciclo escolar en la forma de trabajo de los deportes y no en uno solo con proyectos de beneficio a sus capacidades.

Para concluir, los alumnos en esta clase mostrar un buen desempeño durante las actividades, fomentando la motivación entre ellos mismos de conseguir los objetivos que se debían realizar en las actividades, así mismo como los buenos comentarios de ellos hacia la clase sobre el gusto de la actividad física que se lleva con los deportes, siguiendo, mejorando y casi por concluir las 8 sesiones planeadas, pero ya con un arraigo del trabajo de meses anteriores, véase anexo 35 y 36.

### **Actividad 6, Reglas del juego y torneo**

<b>Propósito o intención didáctica</b>	<b>Que los alumnos reconozcan las reglas del juego del Ultimate mostrando sus avances en capacidades físicas.</b>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frisbee, conos, casacas</li></ul>
<b>Instrumentos de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observación</li><li>• Rubrica de evaluación</li></ul>

La sexta clase de educación física se llevó a cabo el día 26 de febrero del 2024, hoy dentro del horario de 7:50 a 8:40 am en la cancha techada y la que está junto a ella. En esta sesión se volvió a hacer retroalimentación de los fundamentos básicos del Ultimate, pero ya implementando las reglas más complejas y de entendimiento para los alumnos. Siendo esta sesión la última entendiendo a dar inicio el torneo para la próxima

sesión, lo planeado fue la conformación de los equipos dividiendo a los hombres y las mujeres en distintas canchas, véase anexo 37.

Para comenzar la clase, se llegó al salón y se les dieron los buenos días a los alumnos dando la instrucción de hacer los equipos en la cancha, el explicar brevemente las reglas del juego del Ultimate. Organizando a todos de guardar silencio y salir previamente a las canchas en silencio, escogiendo a cuatro capitanes que serían de mujeres y hombres dando un total de 8, los hombres ayudando en trasladar el material a las canchas constando de conos, casacas como también su material innovador.

Después de haber dejado el material comenzaron con el trayecto de la milla como el calentamiento, mientras se establecían las zonas de anotación con conos. Al momento que iban terminando la actividad se les dio tiempo para realizar estiramientos para una relajación de los músculos del esfuerzo realizado previamente.

En el momento de la introducción se llevaron a cabo cuestionamientos como él ¿sabes cómo es el pivoteo en el básquetbol?, ¿conoces como es la anotación en el americano?, preguntas las cuales se les hizo fácil responder cómo llevarlas a cabo ya que la mayoría del grupo ha entrenado básquetbol facilitando mucho más la adaptación de las reglas durante el juego.

Dando continuación a la segunda actividad que constaría el resto de la clase fue llevar primero la selección de los equipos en este caso que no eran mixtos, al término se hizo un círculo grande con las mujeres mientras que de la otra cancha el maestro titular con los hombres así empezando a recordar las reglas básicas como el saque inicial, la caída del material al suelo interpretando el cambio de posesión al otro equipo, juego que no existe el contacto pero el sí poder intervenir en la trayectoria del lanzamiento, los puntajes que se llevarían a cabo por cada anotación haciendo el intercambio de equipos y un registro tanto de la participación como del puntaje.

Durante el lapso se noto que las instrucciones se entendieron casi a un 100% ya que el juego se efectuó de buena manera, pero en ocasiones se marcaba la infracción y de nuevo la explicación de como evitar volver a realizarla, con el silbato en ocasiones

de confusión sirvió como herramienta para el no prosperar con el juego hasta dar la justificación de lo ocurrido, tanto con las mujeres y hombres que se iban alternando los turnos con el maestro turo para poder tener convivencia y comunicación con los alumnos, conociendo el como se desenvuelven dentro de un juego en equipo de mucha comunicación, esfuerzo, percepción, etc., véase anexo 38.

Para la integración de las capacidades físicas ya fue mínima por lo que en el juego se desarrollaban varias capacidades físicas condicionales, partiendo de ahí a disminuir el fortalecimiento por lo presentado, evitando también el llegar a un exceso de trabajo muscular hasta ocasionar lesiones.

Ya al termino de la clase, restando 2 minutos se dio un silbatazo final para la recolección del material el cual los capitanes que les toco casacas entregarlas dobladas, llevándolas a la promotoría deportiva, cuestión que si no se llevaba a cabo afectaría con el puntaje del torneo que comenzaría al día siguiente. Mientras que el equipo que no uso recogiendo los conos y Frisbee. Obteniendo ese control del material con gran aprecio a los alumnos por la disposición de apoyo de colaboración conmigo como con sus compañeros del aula.

En mi intervención docente dentro de esta sesión 6, con el objetivo de tener una perspectiva sobre su avance, pero ya desarrollado con el juego, aspectos como el desplazarse en la cancha, el lanzamiento y recepción del Frisbee, estrategias, comunicación, organización, respeto a sus compañeros, rubros que se buscó con el plan de clase seleccionado.

Al momento de la actividad se pueden generar diversos cambios que puedan favorecer el desarrollo de esta. Homo al término del torneo realizar los equipos mixtos, ya que se adoptó por el comportamiento que se tornaron en las sesiones anteriores, ya que los varones están con una disposición más agresiva sin control de su fuerza queriendo lastimar o provocar un accidente que no debería de suceder, que al contrario a las niñas tienden a cuidarse más protegiéndose a sí mismas. Cuestión por la cual se priorizo el conocimiento de las reglas en un ambiente de competición más equilibrado para así tener una sucesión de como compartir sus formas de analizar cómo realizar el

juego con más dinamismo y efectividad.

Este deporte puede considerarse uno de los juegos de estar siempre en constante movimiento, ya que es de un medio grado de dificultad el trasladarse y dejarse llevar por la trayectoria del Frisbee para su recepción. Pasando a el lanzamiento con una idea previa de lo que pase o solo por deshacerse de una presión de no encontrar a alguien con quien soltarla.

En conclusión, el desarrollo de los fundamentos del Ultimate como herramienta para fortalecer las capacidades físicas condicionales, puede favorecer a una mejora continua a corto y largo plazo, partiendo que cuenta con las características de ser un deporte que se realiza mundialmente de alta competencia. Llevando todo el ciclo con distintos deportes para conocimiento de ellos, pero escogiendo solamente uno. Se puede interpretar que los deportes pueden servirte para el conocimiento de tus capacidades, destrezas, habilidades, agregando lo que es el llevar una vida saludable y con una buena alimentación manifestando cambios en su desarrollo de la pubertad, véase anexo 39 y 40.

### **Actividad 7, Diagnóstico final**

<b>Propósito o intención didáctica</b>	<b>Que los alumnos reconozcan si tuvieron una mejora en sus capacidades físicas condicionales realizando nuevamente el diagnostico.</b>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tapete de elasticidad, madera salto horizontal, conos, cronómetro, hoja y lapicero.</li></ul>
<b>Instrumentos de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observación</li><li>• Hoja de registro de pruebas</li></ul>

En la séptima y última clase de educación se llevó en los días 13 y 14 de mayo del 2024, en los horarios establecidos de 7:00 a 7:50, 9:50 a 10:40, llevando a cabo el diagnóstico que llevamos a inicio del ciclo escolar, clases que se realizaron en la

cancha techada y la que está a un costado. Las actividades en estas clases con el objetivo principal de hacer una evaluación a el desempeño realizado durante el ciclo escolar de mi intervención a la problemática detectada.

Las sesiones comenzaron correctamente a la hora de inicio que hice mi presentación al grupo dándole los buenos días, pasando a dar indicaciones con la comunicación de volverles a hacer que fueron el grupo seleccionado para llevar a cabo el informe de prácticas, pasando a mostrarles la hoja de los registros de las pruebas, para que una compañera hiciera la amable intención de ir a sacarle copias sin ningún costo en la institución. Se les solicito en las 2 clases llevar a cabo fuerza en abdomen, fuerza en brazos, equilibrio, fuerza en piernas saltó vertical y salto horizontal, velocidad 30 metros, flexibilidad. Situación que se presento en la cual no realizar las pruebas de resistencia, agilidad, velocidad 50 metros, prensión manual. Por la intervención de la asesora de el grupo y en comunicación con el maestro tutor por tiempos de clase, prevención por el cambio de temperatura a grandes elevaciones evitando realizar las pruebas más complejas, caso de la prensión manual de no contar con el dispositivo y del tiempo para poder realizar la prueba, véase anexo 41.

Al momento de salir a la cancha se les solicito el llevar un calentamiento para evitar lesiones durante las pruebas cortas, pero de un esfuerzo dependiendo su capacidad la limitante, algunos alumnos ayudaron con el traslado de el material a las canchas seleccionadas, con alumnas que no pudieron realizar las pruebas como apoyo al tomar tiempo, asignarles diferentes tareas para la efectividad de culminar con las pruebas marcadas. Se empezó con las pruebas de fuerza en brazos lagartijas, fuerza en abdomen, salto vertical, horizontal, flexibilidad terminando con equilibrio y velocidad en 30 metros. Se puso el ejemplo de posturas, para una buena ejecución de las pruebas, dando el tiempo, medidas correspondientes a sus objetivos concretados.

Al inicio y desarrollo de las pruebas en las 2 clases me percate de ese avance que se veía reflejado en su desempeño, logrando superarse a pruebas anteriores. Dando un gusto y alegría de ver reflejado el esfuerzo y dedicación que se consiguió durante un gran lapso de tiempo con el apoyo de los deportes el desarrollarse de mejor

manera. Guiándolos a conocer más para su próxima etapa donde es obligatorio llevar un deporte.

Para la culminación de la clase se hizo ese comentario de lo orgulloso del grupo que lograron llevar una adaptación a la forma de trabajo continua para su mejora en su desarrollo motor, etapa de la adolescencia de hacer un fortalecimiento por estar en el último año de educación básica.

Al terminar, se solicitó la hoja donde registraron los datos de las pruebas para poder revisar su mejora. Y se les agradeció por el buen trabajo como grupo al momento de realizar las clases con la intención de querer conocer y aprender algo nuevo, véase anexo 42.

Las actividades fueron planeadas con el fin de un propósito del fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales con relación a fundamentos del Ultimate trabajando también con más deportes que hubo en sesiones anteriores. En las actividades se trabajaron propósitos con diferentes objetivos para lograr identificar y tener una relación con sus resultados anteriores.

La intervención docente dentro de las actividades realizadas fue de suma importancia pretendiendo que los alumnos reconocieran el cambio que se estuvo llevando a largo plazo, condiciones con la busca de fortalecer sus capacidades físicas condicionales, como el impacto de llevar hábitos de una vida saludable conociendo los beneficios que esta conlleva.

Justificando la constante adaptación en las actividades fue importante para el avance en diversas cuestiones que se fueron encontrando, mismas que en conjunto de los alumnos se fueron considerando para su beneficio, que el realizar una secuencia de repeticiones y de responsabilidad de realizar lo solicitado como docente ellos constatar la afirmación de el trabajo de un educador en el área de educación física.

En el desarrollo de las actividades hubo aspectos que pueden mejorar interpretando que el alumno es un apoyo en todo momento en cantidades grandes solicitando una observación o designación de realizar una actividad. Siendo un monitor

caso que se le asigno a compañeras por situaciones que pasaron previamente de un accidente y no poder realizar actividad física, para que también tengan su evaluación hacerlos mas participes en cuestiones de tareas sencillas.

Para culminar la sesión que consto de 2 clases se logró lo que en un principio se identificó como una problemática del grupo buscando encontrar la forma de trabajo, para el poder conseguir una mejoría progresiva en el trascurso de las clases, mismas que por lo que también se decidió el grupo de 3° C por la gran participación de todos los alumnos que lo conforman intentando ellos en cada ejercicio realizarlo sin importar la equivocación ya que estaban conscientes que estábamos ahí para hacer esas correcciones para su beneficio. Mostrando esa inquietud de saber los resultados en general porque saben que lograron ser un grupo que venia siendo regular a uno equilibrado por la comunicación y apoyo de todos, véase anexo 43.



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

En mi transcurso como practicante en la Escuela Secundaria Oficial Profesor José Ciriaco Cruz, puedo compartir mis experiencias donde siento que fue mi mejor desarrollo como docente en formación agregando una motivación del haber culminado mis estudios en la misma, obteniendo un mayor logro de apoyo por los compañeros de la institución haciéndome participe en todas las actividades generando un ambiente de trabajo sano. Reflejando de mi persona la disponibilidad que se requiera en la institución generando una confianza aun mayor en lo que estoy llevando mi proceso como docente de educación física. Con quien todos pueden acudir y estar con los brazos extendidos para el apoyo en el área que se requiera.

Logrando el aprender a tener una forma de trabajar con los alumnos de mayor edad en los últimos años de su educación básica, que en mi casa de estudios la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí que curse cuatro años la mejor escuela para maestros. Estableciendo el como llevar a cabo una secuencia didáctica con un diseño a el fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales utilizando a el deporte del Ultimate como herramienta de trabajo, promoviendo el estilo de llevar una vida saludable como el generar hábitos que serán en beneficio a su desarrollo como adolescentes.

Siendo la primera generación en la que se empezó a transmitir la educación física por detrás de una pantalla a inicios de mi carrera, generando un reto mayor para la adaptación y conocimiento que los educadores tienden a desarrollarse mejor en un espacio libre donde se pude generar la mayor cantidad de emociones, sentimientos con un juego. Mismo arraigo al regreso a lo habitual de un desarrollo con un retraso en movilidad, en como ver las cosas de diferentes perspectivas, como la prevención de enfermedades, el mantener sanas distancias, etc.

Así mismo generando un área de oportunidad para el desarrollo de los adolescentes con el fortalecimiento de capacidades físicas, para que puedan identificar sus fortalezas, habilidades, destrezas e incluso talentos. Mostrándolo en las diversas

evaluaciones de cada sesión como un respaldo y seguimiento de su avance.

Al trabajar con el grupo de 3° C, pude identificar las características que rondan en la etapa de la adolescencia con edades aproximadas de 14-15 años, asimilando su comportamiento a su interés de querer conocer, experimentar y que esta llena de cambios. El saber llevar un ambiente sano de trabajo y diversión dándose a tener esa medición para el desarrollo de las clases con ese control que se debe tener. Sin permitir o transmitir que ellos están por encima de una autoridad. La forma de trabajar que les gusta en estas edades es la competición generando confianza en si mismos para sentirse participe en toda la actividad.

El grupo de 3° C se seleccionó para trabajar capacidades físicas, ya que era el grupo regular que presentaron una problemática la cual se identificó con la observación, análisis y corroborando con el diagnostico. Un factor que quería llevar a cabo con ellos fue por su edad ya que están con un entendimiento de todas las situaciones, teniendo esa capacidad de cuidar su integración como la de los demás, como ayudándolos a mejorar en su desarrollo físico que llevan los adolescentes.

La ayuda de los deportes en su desarrollo consta de el establecer sus gustos que generaran un interés a seguir practicando en su vida diaria como hobbies, generando y llevando a cabo deportes no tan populares, asignando deportes adaptados o bien que tienen ya una trascendencia en las competiciones internacionales

En el grupo se obtuvieron resultados positivos, logrando la intervención docente esperada cumpliendo con el primer objetivo de mejorar sus capacidades físicas en un 10% a 25%. De su potencial a inicio del ciclo, determinando estos con las constantes evaluaciones de las clases, agregando un grado de dificultad cada que ellos empezaron a realizar los ejercicios con mayor facilidad, con la herramienta de la evaluación de poder tener la disponibilidad de realizar cambios anotándolos en el apartado de observaciones, generando el realizar mejor los ejercicios para tener esos resultados positivos personales.

Es importante también reconocer los contextos como el interno y externo de la

escuela para poder realizar este informe, interpretando el gran apoyo de mi maestro titular Edgar Loredó llevando conmigo una buena relación como compañero de profesión, permitiéndome realizar mis prácticas con todos sus grupos de trabajo, como el apoyo también del maestro Jorge Ramírez con comentarios de la mejora y de observaciones que diariamente se presentan en las clases, maestros que nos brindaron la facilidad de contar con la mayoría del material y de la asignación de las canchas por turnos si es que se llegaron a juntar 3 salones en sesión de educación física.

Las áreas de oportunidad que se tendieron importantes a lo largo de el ciclo, cuestiones como lo son cambio climático, festivales, juntas, suspensiones de clases, inasistencia de alumnos. Se logró llegar hacer cambios de horarios constantes adecuando a todo los tiempos y situaciones poder llevar a cabo la disponibilidad de efectuar las sesiones disminuyendo las situaciones que se presentaran.

En otra situación que se presenta en esta institución es el gran alto índice de alumnos por salón con cantidades de casi 50 alumnos, con equilibrio de los sexos; no obstante, siendo una problemática ya que están con una forma de trabajo que se establece por ser una escuela de alto prestigio con un índice alto de aprovechamiento académico, atendiendo las necesidades de los alumnos donde ellos toman las cosas con esa veracidad trabajando en ello. El poder desarrollar las clases en 2 canchas permite el no aglomeramiento de alumnos, efectuado una realización en un espacio que ellos puedan desenvolverse de mejor manera. La responsabilidad de los alumnos también es un factor que dependió estas sesiones con la elaboración de material para cada alumno, registrándolo como una evaluación asignando puntajes a distintos rubros dentro de las clases de educación física.

El trabajar con las capacidades físicas conlleva de un trabajo a largo plazo dando a conocer que los tiempos son muy limitados que en veces la clase de educación física es la única actividad que tiene en toda la semana, interpretando que su desarrollo esta en la etapa ya próxima a ser de un adulto, adaptando a su organismo para los constantes cambios que le restan y estos sean de la mejor manera. Ya que si no se hace un buen trabajo en la enseñanza de la vida saludable que también a largo

plazo pueden afectar enfermedades, malas posturas, malos hábitos de vida. Los alumnos mostraron ese arraigo de 2 años de inactividad física constante ocasionada por una pandemia. Saltando etapas de su desarrollo motor causando un funcionamiento rígido del cuerpo, limitándose con sus partes del cuerpo a realizar tareas diarias.

## V. REFERENCIAS

- Albarrán, L. (Marzo de 2023). *Dialnet*. Obtenido de <file:///D:/Descargas/Dialnet-LaEducacionFisicaEnLaSociedadContemporanea-8855998.pdf>
- Alejandra Nocetti de la Barra, D. y. (4 de Diciembre de 2018 y 2009). *scielo*. Obtenido de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/edu/v43n1/2215-2644-edu-43-01-00152.pdf>
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (8 de Agosto de 2023). *ECLKC*. Obtenido de <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/planificacion-del-programa/foundations-excellence/que-es-un-plan-de-accion#:~:text=Un%20plan%20de%20acción%20es,los%20objetivos%20y%20lograr%20resultados>.
- Feu Molina, S. y. (1987). *cienciadeporte* . Obtenido de [https://www.cienciadeporte.com/images/congresos/caceres/Ensenanza\\_deportiva/educacion\\_fisica/11observacion.pdf](https://www.cienciadeporte.com/images/congresos/caceres/Ensenanza_deportiva/educacion_fisica/11observacion.pdf)
- Fuentes, D. (2024). *uvdeportes*. Obtenido de <https://www.uv.es/uvweb/servicio-educacion-fisica-deportes/es/esports/frisbee-ultimate-1285920091304.html>
- García, R. V. (2007). *Redalyc*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3761/376140375005.pdf>
- Gardey, J. P. (28 de Abril de 2021). *definicion.de*. Obtenido de <https://definicion.de/juegos-deportivos/>
- Hernández, M. A. (Julio de 2015). *Redalyc*. Obtenido de Atenas: <https://www.redalyc.org/pdf/4780/478047207007.pdf>

Hilhorts, C. A. (1973). *política y planificación social*. Obtenido de <https://politicayplanificacionsocial sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/190/2012/04/Mattos-C-1979-Definiciones-de-planificacion-ILPES.pdf>

Lorena Soledad Revilla, B. (Junio de 2014). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd193/coordinacion-visomotora-y-retraso-mental-moderado.htm>

Mary L. Gavin, M. (Junio de 2019). *Nemours Children's Health*. Obtenido de <https://kidshealth.org/es/parents/fitness-13-18.html#:~:text=Los%20adolescentes%20pueden%20practicar%20deportes,a%20prevenir%20las%20lesiones%20deportivas>

Montejano, C. G. (Mayo de 2017). *diputados*. Obtenido de <https://www.diputados.gob.mx/sedia/sia/spi/SAPI-ISS-09-17.pdf>

Rivera, D. M. (Abril de 2009). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

Rivera, D. M. (Abril de 2009). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

Salud, F. M. (2013). *Manual para Evaluadores de Capacidad funcional*.

Secretaría de Educación Pública. (19 de Agosto de 2011). *gob* . Obtenido de <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/secundaria-tercer-grado->



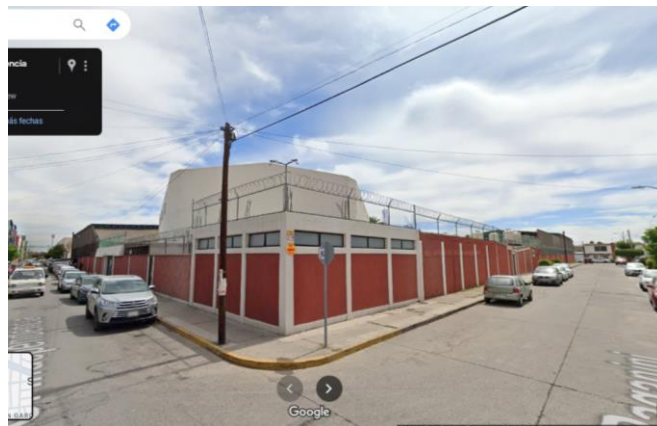
## VI. ANEXOS

### ANEXO 1:



Logo y emblema de la escuela secundaria

### Anexo 2:





## Calles donde se encuentra ubicada la institución

### Anexo 3:



## Fotografías de la escuela, externa e interna

## Anexo 4:

Secundaria			
Contenidos	Procesos de desarrollo de aprendizaje		
	1°	2°	3°
<b>Capacidades, habilidades y destrezas motrices</b>	Explora las capacidades, habilidades y destrezas motrices para enriquecer y ampliar el potencial propio y de las demás personas.	Integra sus capacidades, habilidades y destrezas motrices para poner a prueba el potencial individual y de conjunto.	Valora las capacidades, habilidades y destrezas propias y de las demás personas, para mostrar mayor disponibilidad corporal y autonomía motriz.
<b>Potencialidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación</b>	Pone en práctica los elementos de la condición física en actividades motrices y recreativas para reconocerlas como alternativas que fomentan el bienestar individual y colectivo.	Analiza el incremento de su condición física al participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, para reflexionar acerca de su relación con el bienestar.	Diseña, organiza y participa en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, con la intención de fomentar el bienestar personal y social.
<b>Estilos de vida activos y saludables</b>	Implementa acciones que le permiten mantenerse físicamente activo en diferentes momentos del día, para favorecer la práctica de estilos de vida saludables.	Reflexiona acerca de los factores que inciden en la práctica sistemática de actividad física para proponer acciones que contribuyan a modificarlos o eliminarlos.	Diseña alternativas que fomenten la práctica de estilos de vida activos y saludables a partir del análisis de comportamientos que ponen en riesgo la salud, para hacer frente a problemas asociados con el sedentarismo.
<b>Pensamiento lúdico, divergente y creativo</b>	Toma decisiones individuales y colectivas en situaciones de juego (defensivas u ofensivas), con el propósito de valorar su efectividad.	Valora las estrategias de juego que utiliza, ante distintas condiciones que se presentan, para reestructurarlas e incrementar su efectividad.	Emplea el pensamiento estratégico para favorecer la colaboración y creatividad en la resolución de situaciones individuales y colectivas.

Secundaria			
Contenidos	Procesos de desarrollo de aprendizaje		
	1°	2°	3°
<b>Interacción motriz</b>	Pone a prueba la interacción motriz en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, con el fin de alcanzar metas comunes y obtener satisfacción al colaborar con las demás personas.	Toma decisiones a favor de la participación colectiva en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover ambientes de aprendizaje y actitudes asertivas.	Promueve relaciones asertivas con las demás personas en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, para fortalecer su autoestima y fomentar el juego limpio y la confrontación lúdica.

## PDA de la NEM

## Anexo 5:

Ficha de Evaluación Capacidad Físicas					
Nombre:				Grado:	
Fecha de aplicación:				Fecha de nacimiento (día/mes/año):	
Peso:	Estatura:	IMC:		Status :	
Perímetro de cintura	cms				
<b>Prueba:</b>	<b>Tiempo/ reps/ marca</b>		<b>Valoración:</b>		
<i>Resistencia Course Navette</i>					
<i>Rapidez 50 mts</i>					
<i>Rapidez 30 mts</i>					
<i>Fuerza en brazos lagartijas</i>					
<b><i>F. en pierna salto horizontal</i></b>					
<i>F. en abdomen</i>					
<i>F. en pierna salto vertical</i>					
<i>Agilidad (Illinois)</i>					
<i>Flexibilidad sentado</i>					
<i>Equilibrio</i>					
<b><i>Preensión manual</i></b>					

## Diagnóstico

## Anexo 6:

Desempeño en la prueba de resistencia para mujeres.	
Calificación de Resistencia	Evaluación Niveles o Periodos
Mal	0
Regular	1 a 2
Bueno	3 a 4
Muy Bien	5 a 6
Excelente	más 7

Desempeño en la prueba de resistencia para hombres.	
Calificación de Resistencia	Evaluación Niveles o Periodos
Mal	- 1
Regular	2 a 3
Bueno	4 a 5
Muy Bien	6 a 7
Excelente	más 8

**g) TEST D**

Con el resultado del cronómetro, lo ana

## Valoración de resistencia

### Anexo 7

<b>g) TEST DE ILLINOIS - AGILIDAD</b>					
Con el resultado del cronómetro, lo analizaremos de acuerdo a la siguiente tabla:					
Test Agilidad (seg)	Excelente	Sobre promedio	Promedio	Bajo promedio	Pobre
Hombres	< 15.2	15.2 – 16.1	16.2 – 18.1	18.2-18.8	>18.8
Mujeres	< 17.0	17.0 -17.9	18.0 – 21.7	21.8-23.0	> 23.

## Valoración de agilidad

### Anexo 8

	MUY BUENO	BUENO	NORMAL	MALO	MUY MALO
CHICOS	- 6,6	6,6 – 7	7 – 7,4	7,4 – 8	+ 8
CHICAS	- 7,8	7,8 – 8,3	8,3 – 8,8	8,8 – 9,2	+ 9,2

## Valoración de rapidez 50 metros

### Anexo 9

Desempeño en la prueba de velocidad para mujeres.	
Niveles	Tiempo
Malo	8.0 seg o más
Regular	7.9 a 7.3
Bueno	7.2 a 6.6
Muy Bueno	6.5 a 5.9
Excelente	5.8 o menos
Desempeño en la prueba de velocidad para hombres.	
Niveles	Tiempo
Malo	6.32 seg o más
Regular	6.31 a 5.79
Bueno	5.78 a 5.26
Muy Bueno	5.25 a 4.73
Excelente	4.72 o menos

## Valoración de rapidez 30 metros

### Anexo 10

Niveles	Número de Repeticiones
Malo	4 o Menos
Regular	5 a 9
Bueno	10 a 14
Muy Bueno	15 a 19
Excelente	20 o Más

Desempeño en la prueba de fuerza de miembros superiores para hombres.

Niveles	Número de Repeticiones
Malo	5 o Menos
Regular	6 a 12
Bueno	13 a 19
Muy Bueno	20 a 26
Excelente	27 o Más

## Valoración fuerza en brazos

### Anexo 11

Género	Excelente	Bueno	Promedio	Regular	Pobre
Hombre	>30	26-30	20-25	17-19	<17
Mujer	>25	21-25	15-20	9-14	<9

## Valoración de fuerza en abdomen

## Anexo 12

Desempeño en la prueba de fuerza de miembros inferiores para mujeres.

Niveles	
Malo	Menos de 86 cm
Regular	87 cm a 113 cm
Bueno	114 cm a 127 cm
Muy Bueno	128 cm a 141 cm
Excelente	142 cm o Más

Desempeño en la prueba de fuerza de miembros superiores para hombres.

Niveles	
Malo	Menos de 119 cm
Regular	120 cm a 140 cm
Bueno	141 cm a 161 cm
Muy Bueno	162 cm a 182 cm
Excelente	183 o Más

### Fuerza en piernas salto horizontal

## Anexo 13

	Excelente	Por encima de la media	En la media	Por debajo de la media	Pobre
Hombre	>65 cm	56 - 65 cm	50 - 55 cm	49 - 40 cm	<40 cm
Mujer	>60 cm	51 - 60 cm	41 - 50 cm	35 - 40 cm	<35 cm

### Valoración fuerza en piernas salto vertical

## Anexo 14

### H) TEST - PRENSIÓN MANUAL - DINAMÓMETRO

EDAD	HOMBRE			MUJER		
	Débil	Normal	Fuerte	Débil	Normal	Fuerte
10-11	<12.6	12.6-22.4	<22.4	<11.8	11.8-21.6	<21.6
12-13	<19.4	19.4-31.2	<31.2	<14.6	14.6-24.4	<24.4
14-15	<28.5	28.5-44.3	<44.3	<15.5	15.5-27.3	<27.3

### Valoración de prensión manual

### Anexo 15

Desempeño en la prueba de Wells para mujeres.	
Niveles	Centímetros
Superior	+ 30
Excelente	+30 a +21
Buena	+20 a +11
Promedio	+10 a +1
Deficiente	0 a -7

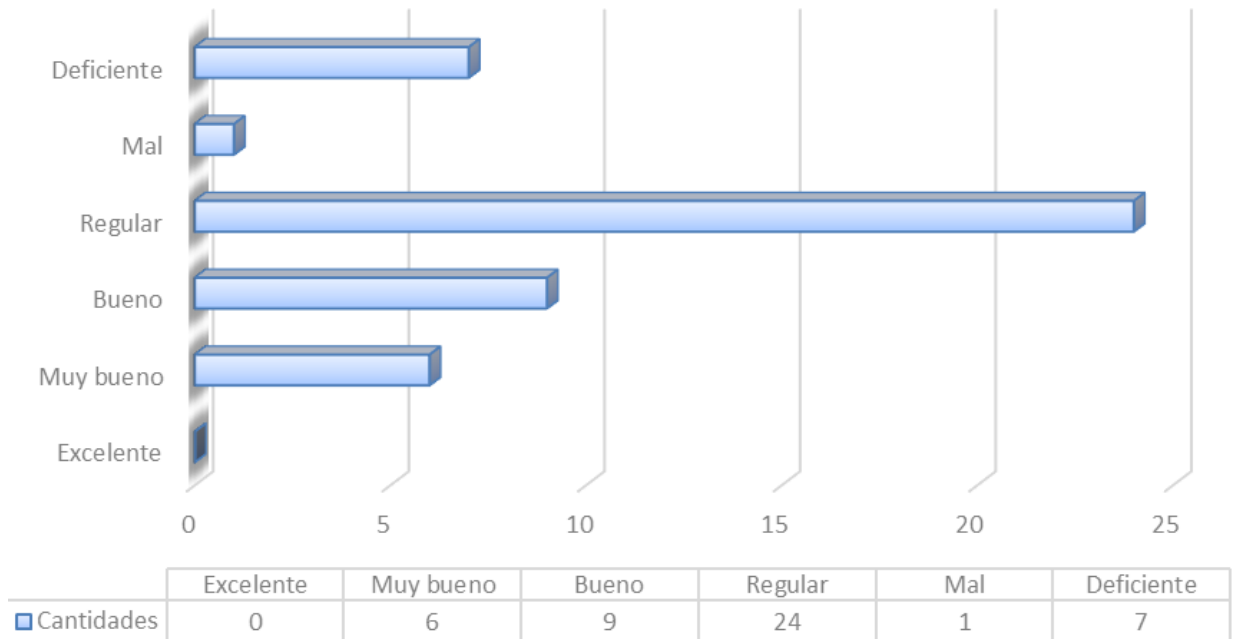
  

Desempeño en la prueba de Wells para hombres.	
Niveles	Centímetros
Superior	+ 27
Excelente	+26 a +17
Buena	+16 a +6
Promedio	+10 a +1
Deficiente	0 a -7

### Valoración de flexibilidad

### Anexo 16

3° C



**Gráfica del diagnóstico de los alumnos**

## Anexo 17



SEGE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO  
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

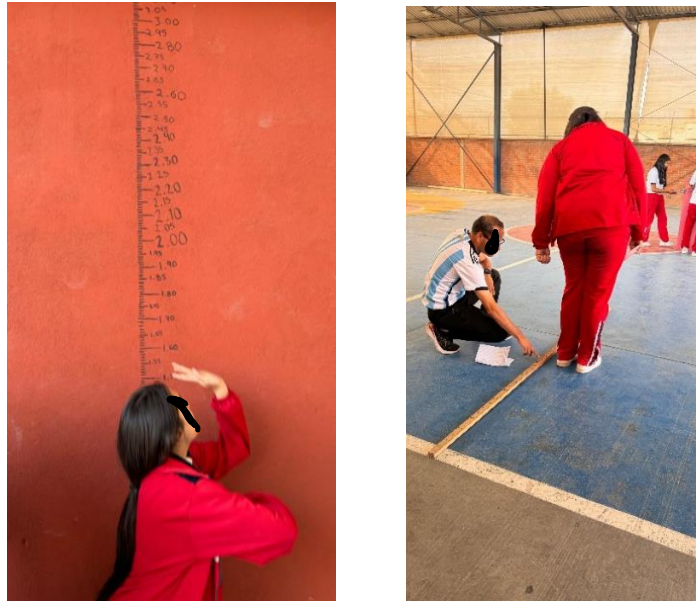


Nombre del docente en formación: Alan Giovanni Ibarra Salas		Temporalidad del 21 de agosto al 8 de septiembre del 2023
Grado: 3° año		Escuela: Esc. Sec. Of. Prof. José Ciriaco Cruz
Eje articulador:	Campo formativo:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Inclusión, igualdad de género</li> <li>Pensamiento crítico, vida saludable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De lo humano a lo comunitario</li> </ul>	
Contenido:	Proceso de Desarrollo de Aprendizaje (PDA):	
Capacidades, habilidades y destrezas motrices.	Integra sus capacidades, habilidades y destrezas motrices, para poner a prueba el potencial individual y de conjunto.	
Sugerencia de evaluación:	Materiales o recursos:	
Hoja de registro de pruebas, observación	Todos a la disposición	
Intención didáctica (Sesión 1): Conocer e identificar las deficiencias de los alumnos, al llevar a cabo el diagnóstico.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento: calentamiento céfalo- caudal con estiramientos.</li> <li>Medir el equilibrio, medir la fuerza en piernas salto vertical y salto horizontal.</li> <li>Cierre de clase: estiramientos e indicaciones sobre el llenado de la hoja de registro de las pruebas realizadas.</li> <li>Observaciones:</li> </ul>		
Intención didáctica (Sesión 2): Conocer e identificar las deficiencias de los alumnos y dar continuación del diagnóstico.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento: calentamiento céfalo- caudal con estiramientos.</li> <li>Medir flexibilidad, medir fuerza en abdomen, medir fuerza en brazos.</li> <li>Cierre: Recoger el material utilizado de la clase e indicaciones para las siguientes pruebas.</li> <li>Observaciones:</li> </ul>		
Intención didáctica (Sesión 3): Conocer e identificar las deficiencias de los alumnos y dar continuación del diagnóstico.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento: se hará calentamiento durante vueltas de trote en la cancha agregando movimientos del cuerpo.</li> <li>Medir rapidez 50 metros y 30 metros</li> <li>Medir prensión manual</li> <li>Cierre: recoger material e indicaciones para la últimas pruebas.</li> <li>Observaciones:</li> </ul>		
Intención didáctica (Sesión 4): Conocer e identificar las deficiencias de los alumnos y culminar el diagnóstico.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento: céfalo- caudal.</li> <li>Medir la resistencia y agilidad.</li> <li>Cierre: recoger y controlar el material de clase, indicaciones sobre el llenado final de la hoja y para la próxima sesión recogerla ya con datos de estatura, peso, IMC y datos personales.</li> <li>Observaciones:</li> </ul>		

### Plan de clase primera sesión



## Anexo 18



Evidencias de primera actividad

## Anexo 19

Ficha de Evaluación Capacidad Físicas				
Nombre:	Sofía Antonella			Grado: 3 <sup>o</sup> C
Fecha de aplicación:	Fecha de nacimiento (día/mes/año):			
Peso:	72	Estatura:	1.70	IMC: 24.9
Perímetro de cintura		Status: Saludable		
		cms		
Prueba:	Tiempo/ reps/ marca			Valoración:
Resistencia Course Navette	1 min			Regular
Rapidez 50 mts	7.56			Regular
Rapidez 30 mts	7.56			Regular
Fuerza en brazos lagartijas	15			Buena
F. en pierna salto horizontal	1.19			Mala
F. en abdomen	24			Buena
F. en pierna salto vertical	10cm			Pobre
Agilidad (Illinois)	22 seg.			Bajo promedio
Flexibilidad sentado	-10	-15	-15	Deficiente
Equilibrio	47 seg.			Buena
Preensión manual	12.5			Normal

Hoja de registro de las pruebas (evaluación)

**Anexo 20**  
**Plan de clase segunda sesión**

**Anexo 21**



**Proyecto milla**

**Anexo 22**



### Evidencias de la segunda actividad

#### Anexo 23

No.	Aspectos que evaluar	Regular	Bueno	Muy bueno
1	El alumno lanza el aro o Frisbee con ambas manos			
2	El alumno ayuda a sus compañeros			
3	El alumno ejecuta los ejercicios físicos			
4	El alumno realiza lanzamientos adecuadamente			
5	El alumno respeta a sus compañeros			
6	El alumno reconoce los fundamentos básicos			
7	El alumno lleva a cabo los fundamentos			
8	El alumno reconoce su área de trabajo			
9	El alumno colabora en equipo			
10	Al alumno le agrada la actividad			

### Lista de cotejo

#### Anexo 24

No.	Nombre del alumno	Regular	Bueno	Muy bueno
1	Alumno		X	
2	Alumno			X
3	Alumno		X	
4	Alumno		X	
5	Alumno			X
6	Alumno			X
7	Alumno	X		
8	Alumno			X
9	Alumno	X		
10	Alumno		X	
11	Alumno		X	
12	Alumno		X	

13	Alumno		X	
14	Alumno		X	
15	Alumno		X	
16	Alumno		X	
17	Alumno		X	
18	Alumno	X		
19	Alumno			X
20	Alumno	X		
21	Alumno		X	
22	Alumno	X		
23	Alumno	X		
24	Alumno			X
25	Alumno	X		
26	Alumno		X	
27	Alumno	X		
28	Alumno			X
29	Alumno		X	
30	Alumno		X	
31	Alumno	X		
32	Alumno			X
33	Alumno			X
34	Alumno			X
35	Alumno		X	
36	Alumno	X		
37	Alumno	X		
38	Alumno	X		
39	Alumno		X	
40	Alumno		X	
41	Alumno		X	
42	Alumno	X		
43	Alumno			X
44	Alumno	X		
45	Alumno		X	
46	Alumno		X	
47	Alumno		X	
48	Alumno			X

Registro de la evaluación

## Anexo 25



SEGE

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO  
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



**Intención didáctica (Sesión 1):** Que el alumno trabaje el fundamento básico del lanzamiento del Ultimate y mejore sus capacidades físicas.

- Calentamiento: proyecto de la milla, de 1 vuelta caminando, 4 vueltas con un trote y 1 con un trote más activo.
- Por parejas y tercias donde se colocarían frente a frente para empezar con el lanzamiento backhand o revés enseñando la forma de agarrar tanto el Frisbee y después de efectuar un lanzamiento correcto, al realizar un pase al momento realizar un ejercicio físico al termino el lanzamiento que fue forehand o derecho con la misma dinámica.
- Cierre: recoger material y tener control de ello.
- Observaciones:

**Intención didáctica (Sesión 2):** Que el alumno trabaje el fundamento básico de atrapar en conjunto del lanzamiento del Ultimate y mejore sus capacidades físicas.

- Calentamiento: proyecto de la milla, de 1 vuelta caminando, 4 vueltas con un trote y 1 con un trote más activo, recordando y verificar el material elaborado por ellos.
- Por parejas y tercias donde se colocarían frente a frente para empezar con el lanzamiento enseñando la forma de la forma de atrapar el Frisbee y después de efectuar un lanzamiento y atrapada correcta, realizar un ejercicio físico al termino el lanzamiento. Así mismo un circuito con las marcas en la cancha.
- Cierre: recoger material y realizar estiramientos.
- Observaciones:

**Intención didáctica (Sesión 3):** Que el alumno trabaje el fundamento básico de la precisión del Ultimate y mejore sus capacidades físicas.

- Proyecto de la milla, de 1 vuelta caminando, 4 vueltas con un trote y 1 con un trote más activo
- Por parejas y tercias donde se colocarían frente a frente para empezar con el lanzamiento asignando aros a cada uno de los alumnos con el hecho de acertar a conos a una distancia lejana, agregando los ejercicios físicos después de cada lanzamiento o por un tiempo.
- Juego de 10 pases con Frisbee
- Cierre: por capitanes recolección del material.
- Observaciones:

**Intención didáctica (Sesión 4):** Que el alumno trabaje el fundamento básico del lanzamiento del Ultimate y mejore sus capacidades físicas.

- Proyecto de la milla, realizando 6 vueltas con un trote más activo
- Hacer 3 o 4 estaciones, donde trabajen la fuerza en piernas, coordinación, acondicionamiento físico y terminación de puntería con el Frisbee. Haciendo competencias a el mayor índice de aciertos el primer lugar haría la mitad de un ejercicio físico durante 1 minuto o más.
- Cierre: por capitanes recolección del material.
- Observaciones:

**Intención didáctica (Sesión 5):** Que el alumno haga reforzamiento de los fundamentos básicos y mejore sus capacidades físicas.

- Se asignarán capitanes y a continuación la selección de equipos, pasando a el proyecto de la milla.
- En una cancha completa asignar los equipos a enfrentarse y explicar las reglas, posterior a esa indicación dar la continuación del juego y reglas durante el mismo.
- Cierre: por capitanes recolección de material.
- Observaciones:

### Plan de clase tercera actividad

## Anexo 26



**Evidencias de la tercer actividad**

**Anexo 27**

No.	Aspectos que evaluar	Regular	Bueno	Muy bueno
1	El alumno realizo el calentamiento de la milla			
2	El alumno se mantuvo activo toda la clase			
3	El alumno lanzo y atrapo correctamente la pelota			
4	El alumno realizo las variantes en la actividad			
5	El alumno tuvo orden previo a la actividad			
6	El alumno realizo el circuito			
7	El alumno mejoro su puntería			
8	El alumno recogió el material que uso			
9	El alumno ayudo a sus compañeros			
10	El alumno propuso variantes			

**Lista de cotejo**

**Anexo 28**

No.	Nombre del alumno	Regular	Bueno	Muy bueno
1	Alumno		X	
2	Alumno			X
3	Alumno		X	
4	Alumno		X	
5	Alumno		X	
6	Alumno		X	
7	Alumno		X	
8	Alumno			X
9	Alumno			X
10	Alumno		X	
11	Alumno		X	
12	Alumno		X	
13	Alumno		X	
14	Alumno		X	
15	Alumno		X	

16	Alumno	X		
17	Alumno	X		
18	Alumno	X		
19	Alumno		X	
20	Alumno		X	
21	Alumno	X		
22	Alumno		X	
23	Alumno	X		
24	Alumno	X		
25	Alumno	X		
26	Alumno		X	
27	Alumno		X	
28	Alumno		X	
29	Alumno	X		
30	Alumno	X		
31	Alumno	X		
32	Alumno	X		
33	Alumno	X		
34	Alumno	X		
35	Alumno		X	
36	Alumno			X
37	Alumno			X
38	Alumno		X	
39	Alumno	X		
40	Alumno		X	
41	Alumno			X
42	Alumno		X	
43	Alumno		X	
44	Alumno		X	
45	Alumno			X
46	Alumno			X
47	Alumno		X	
48	Alumno		X	

### Registro de la evaluación



## Anexo 29



SEGE

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO  
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



Intención didáctica (Sesión 1): Que el alumno trabaje el fundamento básico del lanzamiento del Ultimate y mejore sus capacidades físicas.

- Calentamiento: proyecto de la milla, de 1 vuelta caminando, 4 vueltas con un trote y 1 con un trote más activo.
- Por parejas y tercias donde se colocarían frente a frente para empezar con el lanzamiento backhand o revés enseñando la forma de agarrar tanto el Frisbee y después de efectuar un lanzamiento correcto, al realizar un pase al momento realizar un ejercicio físico al termino el lanzamiento que fue forehand o derecho con la misma dinámica.
- Cierre: recoger material y tener control de ello.
- Observaciones:

Intención didáctica (Sesión 2): Que el alumno trabaje el fundamento básico de atrapar en conjunto del lanzamiento del Ultimate y mejore sus capacidades físicas.

- Calentamiento: proyecto de la milla, de 1 vuelta caminando, 4 vueltas con un trote y 1 con un trote más activo, recordando y verificar el material elaborado por ellos.
- Por parejas y tercias donde se colocarían frente a frente para empezar con el lanzamiento enseñando la forma de la forma de atrapar el Frisbee y después de efectuar un lanzamiento y atrapada correcta, realizar un ejercicio físico al termino el lanzamiento. Así mismo un circuito con las marcas en la cancha.
- Cierre: recoger material y realizar estiramientos.
- Observaciones:

Intención didáctica (Sesión 3): Que el alumno trabaje el fundamento básico de la precisión del Ultimate y mejore sus capacidades físicas.

- Proyecto de la milla, de 1 vuelta caminando, 4 vueltas con un trote y 1 con un trote más activo
- Por parejas y tercias donde se colocarían frente a frente para empezar con el lanzamiento asignando aros a cada uno de los alumnos con el hecho de acertar a conos a una distancia lejana, agregando los ejercicios físicos después de cada lanzamiento o por un tiempo.
- Juego de 10 pases con Frisbee
- Cierre: por capitanes recolección del material.
- Observaciones:

Intención didáctica (Sesión 4): Que el alumno trabaje el fundamento básico del lanzamiento del Ultimate y mejore sus capacidades físicas.

- Proyecto de la milla, realizando 6 vueltas con un trote más activo
- Hacer 3 o 4 estaciones, donde trabajen la fuerza en piernas, coordinación, acondicionamiento físico y terminación de puntería con el Frisbee. Haciendo competencias a el mayor índice de aciertos el primer lugar haría la mitad de un ejercicio físico durante 1 minuto o más.
- Cierre: por capitanes recolección del material.
- Observaciones:

Intención didáctica (Sesión 5): Que el alumno haga reforzamiento de los fundamentos básicos y mejore sus capacidades físicas.

- Se asignarán capitanes y a continuación la selección de equipos, pasando a el proyecto de la milla.
- En una cancha completa asignar los equipos a enfrentarse y explicar las reglas, posterior a esa indicación dar la continuación del juego y reglas durante el mismo.
- Cierre: por capitanes recolección de material.
- Observaciones:

### Plan de clase cuarta actividad

### Anexo 30



### Evidencias de la cuarta actividad

### Anexo 31

No.	Aspectos que evaluar	Regular	Bueno	Muy bueno
1	El alumno realizo el calentamiento			
2	El alumno colaboro en equipo			
3	El alumno tuvo comunicación activa			
4	El alumno respeto su área de trabajo			
5	El alumno manipulo el			

	<b>material de correctamente</b>			
<b>6</b>	<b>El alumno mejoro su puntería</b>			
<b>7</b>	<b>El alumno realizo los ejercicios físicos</b>			
<b>8</b>	<b>El alumno ayudo a sus compañeros</b>			
<b>9</b>	<b>El alumno realiza bien los movimientos</b>			
<b>10</b>	<b>El alumno se adapta a los cambios</b>			

### Lista de cotejo

#### Anexo 32

No.	Nombre del alumno	Regular	Bueno	Muy bueno
1	Alumno		X	
2	Alumno			X
3	Alumno	X		
4	Alumno		X	
5	Alumno		X	
6	Alumno		X	
7	Alumno			X
8	Alumno	X		
9	Alumno	X		
10	Alumno	X		
11	Alumno			X
12	Alumno	X		
13	Alumno	X		
14	Alumno	X		
15	Alumno			X
16	Alumno			X
17	Alumno	X		
18	Alumno		X	
19	Alumno		X	
20	Alumno			X
21	Alumno			
22	Alumno		X	
23	Alumno	X		
24	Alumno			X
25	Alumno			X
26	Alumno	X		

27	Alumno		X	
28	Alumno		X	
29	Alumno		X	
30	Alumno		X	
31	Alumno			X
32	Alumno	X		
33	Alumno	X		
34	Alumno		X	
35	Alumno		X	
36	Alumno		X	
37	Alumno	X		
38	Alumno		X	
39	Alumno		X	
40	Alumno	X		
41	Alumno	X		
42	Alumno	X		
43	Alumno			X
44	Alumno	X		
45	Alumno		X	
46	Alumno			X
47	Alumno	X		
48	Alumno			X

**Registro de evaluación**

## Anexo 33



SEGE

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO  
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



**Intención didáctica (Sesión 1):** Que el alumno trabaje el fundamento básico del lanzamiento del Ultimate y mejore sus capacidades físicas.

- Calentamiento: proyecto de la milla, de 1 vuelta caminando, 4 vueltas con un trote y 1 con un trote más activo.
- Por parejas y tercias donde se colocarían frente a frente para empezar con el lanzamiento backhand o revés enseñando la forma de agarrar tanto el Frisbee y después de efectuar un lanzamiento correcto, al realizar un pase al momento realizar un ejercicio físico al termino el lanzamiento que fue forehand o derecho con la misma dinámica.
- Cierre: recoger material y tener control de ello.
- Observaciones:

**Intención didáctica (Sesión 2):** Que el alumno trabaje el fundamento básico de atrapar en conjunto del lanzamiento del Ultimate y mejore sus capacidades físicas.

- Calentamiento: proyecto de la milla, de 1 vuelta caminando, 4 vueltas con un trote y 1 con un trote más activo, recordando y verificar el material elaborado por ellos.
- Por parejas y tercias donde se colocarían frente a frente para empezar con el lanzamiento enseñando la forma de la forma de atrapar el Frisbee y después de efectuar un lanzamiento y atrapada correcta, realizar un ejercicio físico al termino el lanzamiento. Así mismo un circuito con las marcas en la cancha.
- Cierre: recoger material y realizar estiramientos.
- Observaciones:

**Intención didáctica (Sesión 3):** Que el alumno trabaje el fundamento básico de la precisión del Ultimate y mejore sus capacidades físicas.

- Proyecto de la milla, de 1 vuelta caminando, 4 vueltas con un trote y 1 con un trote más activo
- Por parejas y tercias donde se colocarían frente a frente para empezar con el lanzamiento asignando aros a cada uno de los alumnos con el hecho de acertar a conos a una distancia lejana, agregando los ejercicios físicos después de cada lanzamiento o por un tiempo.
- Juego de 10 pases con Frisbee
- Cierre: por capitanes recolección del material.
- Observaciones:

**Intención didáctica (Sesión 4):** Que el alumno trabaje el fundamento básico del lanzamiento del Ultimate y mejore sus capacidades físicas.

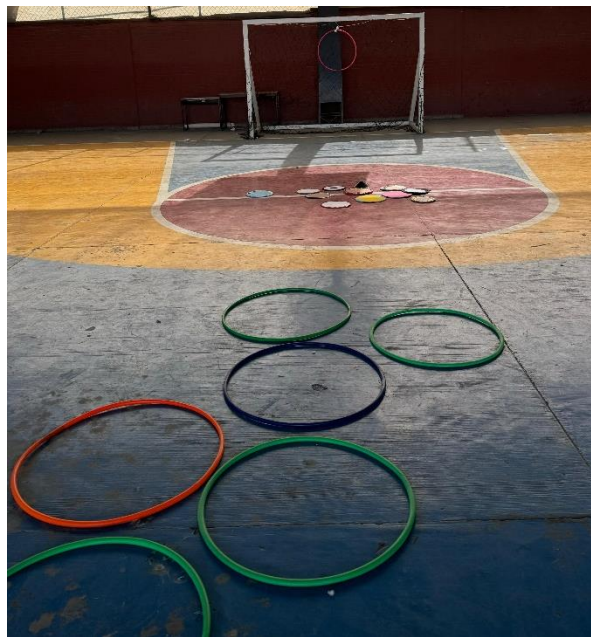
- Proyecto de la milla, realizando 6 vueltas con un trote más activo
- Hacer 3 o 4 estaciones, donde trabajen la fuerza en piernas, coordinación, acondicionamiento físico y terminación de puntería con el Frisbee. Haciendo competencias a el mayor índice de aciertos el primer lugar haría la mitad de un ejercicio físico durante 1 minuto o más.
- Cierre: por capitanes recolección del material.
- Observaciones:

**Intención didáctica (Sesión 5):** Que el alumno haga reforzamiento de los fundamentos básicos y mejore sus capacidades físicas.

- Se asignarán capitanes y a continuación la selección de equipos, pasando a el proyecto de la milla.
- En una cancha completa asignar los equipos a enfrentarse y explicar las reglas, posterior a esa indicación dar la continuación del juego y reglas durante el mismo.
- Cierre: por capitanes recolección de material.
- Observaciones:

### Plan de la quinta actividad

**Anexo 34**



**Evidencias de la quinta actividad**

**Anexo 35**

<b>No.</b>	<b>Aspectos que evaluar</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>	<b>Muy bueno</b>
<b>1</b>	<b>El alumno realizo el calentamiento de la milla</b>			
<b>2</b>	<b>El alumno se mantuvo activo toda la clase</b>			
<b>3</b>	<b>El alumno lanzo y aserto con el Frisbee</b>			

4	El alumno realizo las variantes en la actividad			
5	El alumno tuvo orden previo a la actividad			
6	El alumno realizo el circuito			
7	El alumno mejoro su puntería			
8	El alumno recogió el material que uso			
9	El alumno ayudo a sus compañeros			
10	El alumno propuso variantes			

### Lista de cotejo

#### Anexo 36

No.	Nombre del alumno	Regular	Bueno	Muy bueno
1	Alumno			X
2	Alumno			X
3	Alumno			X
4	Alumno		X	
5	Alumno		X	
6	Alumno	X		
7	Alumno			X
8	Alumno	X		
9	Alumno		X	
10	Alumno		X	
11	Alumno			X
12	Alumno	X		
13	Alumno	X		
14	Alumno			X
15	Alumno	X		
16	Alumno	X		
17	Alumno			X
18	Alumno		X	
19	Alumno		X	
20	Alumno			X
21	Alumno	X		
22	Alumno			X
23	Alumno		X	
24	Alumno		X	

25	Alumno			X
26	Alumno			X
27	Alumno	X		
28	Alumno		X	
29	Alumno			X
30	Alumno			X
31	Alumno			X
32	Alumno			X
33	Alumno	X		
34	Alumno		X	
35	Alumno			X
36	Alumno	X		
37	Alumno	X		
38	Alumno			X
39	Alumno		X	
40	Alumno			X
41	Alumno		X	
42	Alumno			X
43	Alumno	X		
44	Alumno		X	
45	Alumno			X
46	Alumno		X	
47	Alumno	X		
48	Alumno		X	

**Registro de la evaluación**



## Anexo 37



SEGE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO  
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



**Intención didáctica (Sesión 1):** Que el alumno trabaje el fundamento básico del lanzamiento del Ultimate y mejore sus capacidades físicas.

- Calentamiento: proyecto de la milla, de 1 vuelta caminando, 4 vueltas con un trote y 1 con un trote más activo.
- Por parejas y tercias donde se colocarían frente a frente para empezar con el lanzamiento backhand o revés enseñando la forma de agarrar tanto el Frisbee y después de efectuar un lanzamiento correcto, al realizar un pase al momento realizar un ejercicio físico al término el lanzamiento que fue forehand o derecho con la misma dinámica.
- Cierre: recoger material y tener control de ello.
- Observaciones:

**Intención didáctica (Sesión 2):** Que el alumno trabaje el fundamento básico de atrapar en conjunto del lanzamiento del Ultimate y mejore sus capacidades físicas.

- Calentamiento: proyecto de la milla, de 1 vuelta caminando, 4 vueltas con un trote y 1 con un trote más activo, recordando y verificar el material elaborado por ellos.
- Por parejas y tercias donde se colocarían frente a frente para empezar con el lanzamiento enseñando la forma de la forma de atrapar el Frisbee y después de efectuar un lanzamiento y atrapada correcta, realizar un ejercicio físico al término el lanzamiento. Así mismo un circuito con las marcas en la cancha.
- Cierre: recoger material y realizar estiramientos.
- Observaciones:

**Intención didáctica (Sesión 3):** Que el alumno trabaje el fundamento básico de la precisión del Ultimate y mejore sus capacidades físicas.

- Proyecto de la milla, de 1 vuelta caminando, 4 vueltas con un trote y 1 con un trote más activo
- Por parejas y tercias donde se colocarían frente a frente para empezar con el lanzamiento asignando aros a cada uno de los alumnos con el hecho de acertar a conos a una distancia lejana, agregando los ejercicios físicos después de cada lanzamiento o por un tiempo.
- Juego de 10 pases con Frisbee
- Cierre: por capitanes recolección del material.
- Observaciones:

**Intención didáctica (Sesión 4):** Que el alumno trabaje el fundamento básico del lanzamiento del Ultimate y mejore sus capacidades físicas.

- Proyecto de la milla, realizando 6 vueltas con un trote más activo
- Hacer 3 o 4 estaciones, donde trabajen la fuerza en piernas, coordinación, acondicionamiento físico y terminación de puntería con el Frisbee. Haciendo competencias a el mayor índice de aciertos el primer lugar haría la mitad de un ejercicio físico durante 1 minuto o más.
- Cierre: por capitanes recolección del material.
- Observaciones:

**Intención didáctica (Sesión 5):** Que el alumno haga reforzamiento de los fundamentos básicos y mejore sus capacidades físicas.

- Se asignarán capitanes y a continuación la selección de equipos, pasando a el proyecto de la milla.
- En una cancha completa asignar los equipos a enfrentarse y explicar las reglas, posterior a esa indicación dar la continuación del juego y reglas durante el mismo.
- Cierre: por capitanes recolección de material.
- Observaciones:

### Plan de clase sexta actividad

## Anexo 38



**Evidencias de la sexta actividad**

**Anexo 39**

No.	Aspectos que evaluar	Regular	Bueno	Muy bueno
1	El alumno llevo a cabo el calentamiento			
2	El alumno realiza los ejercicios físicos			
3	El alumno se mantiene activo			
4	El alumno comprende las instrucciones			
5	El alumno utiliza estrategias			
6	El alumno muestra entusiasmo			
7	El alumno comprende las reglas del juego			
8	Utiliza correctamente los materiales			

**Lista de cotejo**

**Anexo 40**

No.	Nombre del alumno	Regular	Bueno	Muy bueno
1	Alumno			X
2	Alumno			X
3	Alumno			X
4	Alumno			X
5	Alumno			X
6	Alumno		X	
7	Alumno	X		
8	Alumno		X	
9	Alumno			X
10	Alumno		X	
11	Alumno	X		
12	Alumno		X	
13	Alumno		X	
14	Alumno	X		
15	Alumno			X
16	Alumno	X		
17	Alumno		X	
18	Alumno		X	
19	Alumno		X	

20	Alumno		X	
21	Alumno	X		
22	Alumno			X
23	Alumno		X	
24	Alumno		X	
25	Alumno	X		
26	Alumno	X		
27	Alumno			X
28	Alumno		X	
29	Alumno			X
30	Alumno		X	
31	Alumno	X		
32	Alumno	X		
33	Alumno		X	
34	Alumno		X	
35	Alumno		X	
36	Alumno		X	
37	Alumno		X	
38	Alumno			X
39	Alumno		X	
40	Alumno			X
41	Alumno		X	
42	Alumno		X	
43	Alumno	x		
44	Alumno			X
45	Alumno		X	
46	Alumno	X		
47	Alumno	X		
48	Alumno		x	

**Registro de evaluación**

## Anexo 41



SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO  
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



Nombre del docente en formación: Alan Giovanni Ibarra Salas		Temporalidad de 13 de mayo hasta 28 de junio del 2024
Grado: 3° años		Escuela: Esc. Sec. Of. Prof. José Ciriaco Cruz
Eje articulador:	Campo formativo:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Inclusión, igualdad de género</li> <li>Pensamiento crítico, vida saludable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De lo humano a lo comunitario</li> </ul>	
Contenido: Interacción motriz	Proceso de Desarrollo de Aprendizaje (PDA): Valora las estrategias de juego que utiliza, ante distintas condiciones que se presentan, para reestructurarlas e incrementar su efectividad.	
Sugerencia de evaluación: Diario de observación	Materiales o recursos: Todos a la disposición	
Intención didáctica de la sesión (Sesión 1): Que el alumno se familiarice con los materiales del bádminton como el conocimiento del control y manipulación de este.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Grupo de 3° C se hará el diagnóstico de pruebas de capacidades físicas condicionales.</li> <li>Para los 3° años se llevará a cabo juegos de raquetas empezando por bádminton.</li> <li>Familiarización con la raqueta y el gallito</li> <li>Cada 1 con una raqueta experimentará tomándola de la manera correcta haciendo distintos movimientos de la muñeca y la mano.</li> <li>Individualmente colocarán un gallito sobre la raqueta y lo lanzarán hacia arriba, golpeándolo varias veces seguidas en vertical. Altura de la cintura, encima de la cabeza.</li> <li>Cuando empiecen a dominar el movimiento tendrán que ir caminando de un cono a otro. Se hará un golpe fuerte de forma vertical y el siguiente contacto que tenga una trayectoria horizontal.</li> <li>Cierre: retroalimentación en cuanto la sesión de acuerdo dudas, preguntas, etc.</li> <li>Observaciones: Por disponibilidad de tiempo y situaciones mayores con los alumnos de 3° C, se redujeron a las pruebas más factibles.</li> </ul>		
Intención didáctica (Sesión 2): Que el alumno empiece a desarrollar el fundamento del pase en conjunto de compañeros.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Grupo de 3° C se hará el diagnóstico de pruebas de capacidades físicas condicionales.</li> <li>Calentamiento: se empezará con trote de 2 vueltas y en 4 más se harán ejercicios en el lapso del recorrido para prevenir lesiones o movimientos involuntarios, agregando coordinación.</li> <li>Golpear el gallito hacia arriba varias veces seguidas con movimiento de mano alta, es decir con la raqueta por encima de la cabeza, mismo ejercicio, pero desplazándose a lo largo del terreno de juego.</li> <li>En parejas se irán pasando el gallito a la altura de la cintura y después por encima de la cabeza, seguido el trasladarse de manera horizontal o vertical dentro de la cancha logrando la mejor manipulación del material.</li> <li>Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan el gallito golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Poco a poco irán aumentando la distancia. Variante recibir y después regresarlo.</li> <li>Observaciones: Se realizaron pruebas físicas en conjunto con la hora de diagnóstico, por limitación del calendario escolar se recorrieron a un tiempo antes de lo previsto.</li> </ul>		

### Plan de la séptima actividad

## Anexo 42



**Evidencias de la séptima actividad**

### Anexo 43

Ficha de Evaluación Capacidad Físicas			
Nombre:	<del>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</del>	Grado:	3º
Fecha de aplicación:		Fecha de nacimiento (día/mes/año):	22/06/09
Peso:	65	Estatura:	1,084 IMC:
Perímetro de cintura			Status :
<i>Prueba:</i>	<i>Tiempo/ reps/ marca</i>	<i>cms</i>	<i>Valoración:</i>
<i>Resistencia Course Navette</i>			
<i>Rapidez 50 mts</i>			
<i>Rapidez 30 mts</i>	S.S		
<i>Fuerza en brazos lagartijas</i>	23/30s		
<i>F. en pierna salto horizontal</i>	20/15		
<i>F. en abdomen</i>	30/30s		
<i>F. en pierna salto vertical</i>	60 cm		
<i>Agilidad (Illinois)</i>			
<i>Flexibilidad sentado</i>	-15   -15   -10		
<i>Equilibrio</i>	10 seg		
<i>Prensión manual</i>			

Hoja de registro de las pruebas (evaluación)