



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

TITULO: Desarrollo de las capacidades motrices básicas mediante el juego y actividades físicas en los alumnos de educación preescolar

AUTOR: Ramon Santana Gaytán

FECHA: 07/26/2024

PALABRAS CLAVE: Desarrollo, Capacidades, Motricidad, Educación, Juego

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

**“DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS
MEDIANTE EL JUEGO Y ACTIVIDADES FISICAS EN LOS
ALUMNOS DE EDUCACION PREESCOLAR”**

MODALIDAD CORRESPONDIENTE AL PROGRAMA DE ESTUDIO

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

PRESENTA:

RAMON SANTANA GAYTAN

ASESORA:

MTRA. MARAH ETHEL MATA

PADRON



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 RAMON SANTANA GAYTAN
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**“DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS MEDIANTE EL JUEGO Y
ACTIVIDADES FISICAS EN LOS ALUMNOS DE EDUCACION PREESCOLAR”**

en la modalidad de: Informe de prácticas profesionales

para obtener el

Título en: Licenciatura en Educación Física

en la generación 2020-2024 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 09 días del mes de JULIO de 2024.

ATENTAMENTE:

RAMON SANTANA GAYTAN

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES





San Luis Potosí, S.L.P.; a 20 de Junio del 2024

Los que suscriben, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. SANTANA GAYTAN RAMON

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:

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL JUEGO Y ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

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 MÍRELES
MEDINA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTRÓ. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

DRA. MARÍA ETHEL MATA PADRÓN

“Desarrollo de las Capacidades Motrices Básicas en Preescolar”

Resumen

El presente informe de práctica realizado en el Centro de Atención Infantil No. 1 “Guadalupe Rodea de Jonguitud” se enfocó en el desarrollo de las capacidades motrices básicas en alumnos de preescolar mediante el juego y la actividad física. Se identificó una problemática en el dominio de estas capacidades, atribuida en parte al tamaño del grupo y al impacto de la pandemia en las actividades físicas de los niños. Los objetivos se centraron en diseñar actividades motoras, crear un entorno seguro y adaptar enfoques inclusivos. Se reconoció la importancia de las competencias profesionales y el contexto educativo. El desarrollo cognitivo y motor se consideró importante en esta etapa temprana, influenciado por experiencias previas y el entorno estimulante del centro. El tema, "Desarrollo de las capacidades motrices básicas en preescolar", se destacó por su relevancia en el desarrollo integral de los alumnos. El estudio se enfocó en un grupo de 28 alumnos, con una distribución equitativa entre niños y niñas. En conclusión, el informe subraya la importancia del juego y la actividad física en el desarrollo motor y cognitivo de los niños en preescolar, enfatizando la necesidad de un enfoque inclusivo y adaptado a las necesidades individuales de los alumnos, lo cual se refleja en la propuesta de actividades y estrategias para potenciar estas capacidades motrices básicas.

INDICE

I.	Introducción.....	5
	Características de los participantes.....	6
	Relevancia del tema.....	7
	Interés y responsabilidad.....	8
	Problemática planteada.....	9
	Objetivos.....	9
	Objetivo general y específicos.....	10
	Competencias profesionales y específicas.....	11
	Contenido.....	12
II.	Plan de Acción	
	Contextos educativos.....	13
	Diagnóstico grupal.....	16
	Focalización del problema.....	20
	Propósitos para el plan de acción.....	21
	Fundamentación teórica.....	22
	Plan de acción.....	28
	Estrategias didácticas.....	30
	Referentes teóricos y metodológicos.....	32
	¿Qué es la educación física?.....	32
	¿Qué son las capacidades motrices básicas?	32
	¿Qué es el juego?.....	33
	¿Qué son las actividades físicas?.....	33
	Las capacidades motrices básicas mediante el juego y actividades físicas.....	34
III.	Desarrollo, Reflexión y Evaluación de la Propuesta de Mejora	

Propuesta de mejora.....	34
Enfoques curriculares.....	35
Competencias del plan de acción.....	36
Descripción de actividades.....	36
Recursos utilizados.....	62
Propuesta de mejora.....	63
Evaluaciones y resultados obtenidos.....	63
IV. Conclusiones y Recomendaciones	64
Referencias	67
Anexos	70

I. Introducción

El informe de práctica se realizó en el Centro de Atención Infantil No. 1 “Guadalupe Rodea de Jonguitud”, turno matutino, con horario de 8:00 am a 1:00 pm, en colaboración con el segundo grado del nivel preescolar. El centro se encuentra en la calle Juan A. Mateos No.150, Colonia ISSTE (Anexo A), adscrito a la Secretaría de Educación del Gobierno del Estado (SEGE) con clave: 24DDI0002S.

El área de trabajo fue la cancha de la institución, contaba con círculos de colores dibujados, líneas para trabajar el equilibrio, así como banquetas alrededor de esta, postes de cemento forrados con un tipo de colchón a cierta altura para que los alumnos al chocar no les pasara ningún accidente (Anexo B), también contaba con un segundo patio en donde se encontraban juegos como una casita de madera y resbaladillas de plástico en donde los alumnos podían jugar a la hora de su receso (Anexo C), estas canchas proporcionaba un amplio espacio para llevar a cabo las sesiones descritas en este informe. Se contó con el respaldo de las educadoras y el maestro titular de educación física.

El ambiente en el centro es estricto, con los alumnos ingresando puntualmente a las 8 am y sin permiso de entrada después de dicha hora. Los docentes debían estar en la institución a las 7 am, fomentando hábitos disciplinados y valores desde temprana edad. El control dentro del centro era notable, con horarios establecidos para comidas, recesos y otras actividades.

Durante las sesiones de educación física, el ambiente se volvía dinámico. Los alumnos, con un buen desarrollo cognitivo y físico, así como habilidades de comunicación desde una edad temprana, participaban activamente. Cada uno buscaba expresar sus opiniones y participar en las clases.

Características de los Participantes

El grupo con el que se desarrolló el informe, abordando el tema “Desarrollo de las capacidades motrices básicas mediante el juego y actividades físicas en los alumnos de nivel preescolar”, corresponde al segundo grado de dicho nivel. Este grupo está compuesto por 28 alumnos, 13 niños y 15 niñas, con una edad aproximada de 5 años.

El segundo grado de preescolar puede ser una etapa complicada para las educadoras, ya que los alumnos tienden a ser inquietos debido a su desarrollo biológico natural. Además de la maestra titular, el grupo cuenta con el apoyo de personal adicional, como es el caso de la asistente educativa, encargada de los alumnos al igual que la maestra titular, en donde fueron un gran apoyo para llevar a cabo el trabajo en la cancha en donde se acercaban con los alumnos inquietos o que no querían integrarse a la clase, hablaban con ellos y después los niños ya estaban participando dentro de la sesión.

Las características de los alumnos son notables y llamativas, dado el tamaño del grupo. En ocasiones, algunos alumnos pueden mostrar falta de disposición para prestar atención, por lo que tanto la maestra como el personal de apoyo están siempre presentes para respaldarlos durante las sesiones de educación física.

El desarrollo cognitivo de los alumnos en esta etapa es significativo, gracias a su edad y al trabajo realizado desde etapas anteriores, como lactantes y maternal. Este desarrollo temprano les permite alcanzar habilidades motrices y cognitivas destacadas, estimuladas desde los primeros meses de vida, lo que contribuye al desarrollo integral de los niños.

Piaget (1982) menciona las etapas del desarrollo cognitivo, etapa sensomotriz 0 a 2 años, el niño aprende a partir de la experiencia corporal, en un principio con su cuerpo y después con

el medio que lo rodea. Al final de este estadio se manifiestan los primeros signos de representación mental.

Etapa preoperacional 2 a 7 años, el niño podrá manipular símbolos. Aparece la adquisición de la representación mental, pero para poder conocer necesita continuar actuando físicamente y de esta forma consigue soluciones. Pero su razonamiento no es lógico. Se divide en dos subestadios: periodo preconceptual: de los 2 a 4 años y periodo intuitivo: de los 4 a los 7 años.

Como lo menciona el autor estas dos primeras etapas de desarrollo cognitivo hablan de los primeros años de vida en donde cada uno de los alumnos se va desarrollando tanto física como mentalmente, tal como es el caso de los alumnos del segundo grado de preescolar en donde comenzaron con una estimulación temprana desde los meses de nacido al ingresar a las salas de lactantes, posteriormente se van desarrollando y pasan al maternal en donde ya cada uno de los alumnos tienen un muy buen desarrollo cognitivo, y de la mano con la educación física logran su desarrollo motor.

Relevancia del Tema

El tema abordado en este documento es el "Desarrollo de las capacidades motrices básicas mediante el juego y actividades físicas en el nivel preescolar". Este tema reviste gran importancia para los alumnos de este nivel, ya que las capacidades motrices básicas son fundamentales para cualquier individuo y se van perfeccionando a través de experiencias cotidianas. Los niños y niñas desarrollan habilidades motoras desde una etapa temprana, comenzando como capacidades que luego, con la práctica y el tiempo, se convierten en habilidades distintivas de cada persona.

Estas habilidades no solo son relevantes para el desarrollo físico, sino también para el aprendizaje cognitivo y motor de los alumnos. Es importante que los niños y niñas comprendan

cuándo y cómo emplear estas capacidades motrices, como caminar, correr, saltar, reptar, gatear, lanzar y atrapar, lo que despierta su curiosidad y motivación por aprender y dominar estas habilidades.

Según lo señalado por el autor Sánchez Bañuelos (1992), el desarrollo de las habilidades motrices en los niños y niñas ocurre de acuerdo a la fase en la que se encuentren. En el caso de los alumnos del segundo grado de preescolar, quienes se ubican en la fase 1, que abarca de los 4 a los 6 años, se busca trabajar y desarrollar las capacidades motrices mencionadas como tareas habituales, tales como caminar, lanzar, correr, saltar, entre otras.

Interés y Responsabilidad

Este enfoque fue implementado con el propósito de respaldar y facilitar el desarrollo motor de los niños y niñas en el nivel preescolar, con el objetivo de que adquieran conocimientos sobre las capacidades motrices básicas en esta etapa temprana de sus vidas. Se busca cultivar en cada uno de los alumnos la motivación para adquirir este aprendizaje desde una edad temprana, mediante sesiones dinámicas e innovadoras, así como el uso de materiales novedosos que promuevan su participación y generen aprendizajes en un ambiente de trabajo colaborativo, comunicación e inclusión.

El propósito es que los niños y niñas adquieran conocimientos que les sean útiles en el futuro, transformando estas capacidades en habilidades que puedan aplicar en su vida diaria. Para lograr estos objetivos, me comprometo a compartir mis conocimientos con los alumnos del nivel preescolar durante las sesiones destinadas al desarrollo de las capacidades motrices básicas. También me comprometo a fomentar valores como el respeto, la honestidad y la igualdad durante todas las actividades, creando así ambientes de aprendizaje saludables y de convivencia armoniosa.

Es importante destacar que estas prácticas también se aplicarán en las clases de educación física, las cuales son de gran ayuda para los alumnos en el fomento de la salud física y mental, contribuyendo así al desarrollo motor y cognitivo desde una edad temprana en beneficio de los niños y niñas.

Problemática Planteada

Los alumnos muestran un desarrollo incipiente en las capacidades motrices básicas. Se busca mejorar su aprovechamiento de estas capacidades, ya que la problemática principal radica en su falta de dominio en este aspecto. A pesar de contar con un buen desarrollo cognitivo, enfrentan dificultades al poner en práctica estas habilidades. Por ejemplo, al caminar o correr, su postura no es adecuada, carecen de una mirada hacia adelante y presentan una coordinación deficiente entre piernas y brazos. Del mismo modo, al reptar o gatear, muestran falta de coordinación para ejecutar estas acciones de manera precisa.

El principal desafío es el tamaño del grupo, lo que dificulta brindar atención individualizada a cada alumno. Esto contribuye a que no mantengan una postura correcta al realizar las actividades mencionadas. Además, la situación de la pandemia ha influido en el desarrollo de los niños, ya que pasaron sus primeros años del nivel inicial en casa, donde no se trabajó ni se estimuló su desarrollo temprano como lo harían habitualmente en instituciones como el Centro de Atención Infantil No. 1. Esto ha generado una falta de movimiento y coordinación en diversas áreas del cuerpo.

Objetivos

Los objetivos establecidos en este documento, centrados en el "Desarrollo de las capacidades motrices básicas" para los alumnos del nivel preescolar, buscan mejorar y aprovechar tanto el aspecto físico como el cognitivo de los estudiantes. Según Hernández,

Fernández y Baptista (2010), los objetivos de investigación expresan la intención principal del estudio en una o varias oraciones, plasmando lo que se pretende conocer con el estudio.

El objetivo principal es que los alumnos del nivel preescolar logren desarrollar sus capacidades motrices básicas y que este proceso contribuya a abordar la problemática identificada. Además, se busca fortalecer las competencias profesionales que llevaré a cabo en mi práctica y beneficiar a los alumnos a través del proceso de enseñanza-aprendizaje con los objetivos planteados.

Objetivo General:

- Diseñar y proponer actividades específicas que fomenten el desarrollo de las capacidades motrices básicas teniendo en cuenta las necesidades motrices del grupo.

Este objetivo busca la elaboración de planes de clase destinados a los alumnos del nivel preescolar, con el fin de que puedan desarrollar sus capacidades motrices básicas. Se pretende establecer un ambiente de aprendizaje óptimo, adaptado a las necesidades individuales de cada estudiante. Además, se busca la creación y presentación de actividades innovadoras que sean atractivas y capten la atención de los alumnos, promoviendo así un mayor compromiso y participación durante las sesiones de aprendizaje.

Objetivos Específicos:

- Fomentar el desarrollo motor a través de juegos y actividades creativas que impliquen movimiento.

Con este objetivo, se pretende implementar actividades y juegos creativos que involucren una combinación de capacidades motrices, de modo que los alumnos puedan ponerlas en práctica durante cada sesión. Se busca fomentar el entusiasmo por participar y promover la generación de ideas para estos juegos y actividades, teniendo en cuenta

las opiniones de los alumnos y utilizándolas como variantes para enriquecer la experiencia de aprendizaje.

- Proporcionar un entorno seguro y motivador que le genere al alumno el interés a la participación activa en las actividades motoras.

Se establecerá un ambiente de aprendizaje inclusivo para todos los alumnos, fomentando su participación en las actividades y promoviendo valores como el respeto y la igualdad. El objetivo es crear un entorno sano y de convivencia, en el que se fomente la comunicación y la inclusión, para que tanto niñas como niños se sientan cómodos durante las sesiones de educación física. Se incentivará la participación activa, dando importancia al punto de vista y la opinión de cada alumno.

- Desarrollar enfoques inclusivos que se adapten a las diferentes habilidades y estilos de aprendizaje de los alumnos.

A través del desarrollo de las capacidades motrices básicas, se pretende crear un entorno inclusivo en el que todos los alumnos puedan participar en las actividades o acciones de acuerdo a su propio ritmo y estilo. Se promoverá el respeto, tanto si realizan las actividades de manera adecuada como si cometen errores, brindándoles apoyo para su mejora y desarrollo en estas capacidades. Se reconocerá que el estilo de aprendizaje varía en cada alumno, adaptando las estrategias de enseñanza para satisfacer las necesidades individuales de cada uno.

Competencias Profesionales y Específicas

Como expone el profesor Pérez Pueyo (2007), cada una de las áreas debe contribuir al desarrollo de diferentes competencias, y a su vez, cada una de las competencias básicas se alcanzará como resultado del trabajo en varias áreas o materias (p. 84). Según el autor, las competencias a ser aplicadas durante la práctica se centran en el perfil del educador físico, y se busca llevarlas a cabo en cada una de las sesiones planteadas en el plan de acción.

Competencias Profesionales

Se reconoce los procesos cognitivos, intereses, motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes para organizar las actividades de enseñanza y aprendizaje.

Se emplea los estilos de aprendizaje y las características de los estudiantes para generar un clima de participación e inclusión.

Competencias Específicas

Comprende el proceso de desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, físico-motrices, socio motrices, habilidades y destrezas motrices de los estudiantes.

Elabora diagnósticos para identificar áreas de oportunidad en las que se generen acciones innovadoras que promuevan estilos de vida saludables y una convivencia social positiva.

Contenido

El documento proporcionará todos los detalles necesarios para llevar a cabo el plan de acción, tras realizar un diagnóstico grupal del segundo grado de preescolar del Centro de Atención Infantil No.1 “Guadalupe Rodea de Jonguitud”. Este diagnóstico reflejará las necesidades tanto del grupo como de cada uno de los alumnos. Se enfocará en el desarrollo de las capacidades motrices básicas a través de juegos y actividades físicas.

El objetivo es trabajar estas capacidades en cada sesión, permitiendo que los alumnos las dominen gradualmente con la práctica. Se aprovechará el desarrollo natural de los niños mediante juegos y actividades físicas cotidianas. Se presentarán soluciones para alcanzar los objetivos del documento, replanteándolos si es necesario para asegurar el desarrollo óptimo de los alumnos.

Después de cada sesión, se evaluará el progreso de los alumnos utilizando instrumentos de evaluación y graficando los resultados para observar el avance, ya sea positivo o negativo. Siempre se dará prioridad al logro del aprendizaje en cada uno de los niños y niñas del segundo grado de preescolar.

II. Plan de Acción.

Contextos Educativos

El Centro de Atención Infantil “Guadalupe Rodea de Jonguitud” C.A.I. N°1 se sitúa en la calle Juan A. Mateos No.150, colonia ISSSTE, con un horario matutino de 8:00 am a las 13:30 pm. El centro cuenta con dos niveles educativos simultáneos educación inicial fase 1 y educación preescolar fase 2. Se encuentra estratégicamente ubicado entre las avenidas Himno Nacional y Salvador Nava, con acceso fácil mediante rutas de camión como la 5, 10, 11, 27, entre otras.

Su infraestructura interna consiste en bardas de aproximadamente 4 metros de altura y un portón en la entrada principal. Dispone de dos pisos, con tres salones de clase destinados al nivel preescolar y seis salones repartidos entre lactantes y maternal. Cuatro de estos salones son para lactantes y dos para maternal. La institución cuenta con dos comedores: uno para niños de preescolar y maternal, y otro exclusivamente para lactantes. Además, hay un banco de leche disponible. Los salones de preescolar están equipados con mobiliario adecuado, incluyendo sillas suficientes, pizarrón, escritorio y ventanas, con capacidad para aproximadamente 35 niños cada uno.

El centro también dispone de un salón de música equipado con diversos instrumentos, donde se imparten clases a todos los grupos, desde maternal hasta preescolar. Esto se considera de gran ayuda para los alumnos en términos de desarrollo del canto, el ritmo y la música.

El ambiente en la escuela es muy positivo, con alrededor de 50 miembros del personal, incluyendo directora, subdirectora, personal administrativo, docentes, personal de apoyo,

profesor de educación física, de música, enfermera, psicóloga, cocineros e intendentes. Se destaca la buena relación, comunicación y ambiente laboral entre ellos. La institución es estricta en cuanto a los horarios de entrada, salida y clases, así como en otras actividades escolares.

Los lunes se realizan honores a la bandera dirigidos por el maestro de educación física, con la participación exclusiva de los grupos de preescolar y la escolta formada por alumnos de tercer grado. Los otros días, se lleva a cabo una activación física de aproximadamente 15 minutos, dirigida por el maestro de educación física o por las maestras del nivel preescolar. Los eventos especiales o convivios, como el día de muertos con bailes estilo xantolo o los villancicos en diciembre, se realizan en el patio principal, generando un ambiente interno positivo para alumnos y docentes.

El apoyo de las maestras durante las clases de educación física es fundamental, mostrándose siempre atentas a las necesidades individuales de los alumnos. Tanto el personal de apoyo como el maestro titular trabajan en conjunto para crear un ambiente sano, promoviendo el respeto y la atención en clase.

Se observa un notable desarrollo en los alumnos del nivel preescolar en comparación con otros jardines de niños, atribuible al trabajo desde una edad temprana en el centro. La estimulación temprana proporcionada por las maestras y el maestro de educación física ha permitido a los niños desarrollar habilidades motoras desde una etapa inicial, como sentarse con equilibrio o iniciar el gateo. Además, muchos de los alumnos del nivel preescolar participan en clases deportivas fuera de la institución, lo que contribuye significativamente a su desarrollo personal y motor.

Se destaca el gran desarrollo observado en los alumnos del nivel preescolar, manifestado en su buena comunicación, pronunciación y fluidez en las conversaciones tanto entre ellos como

con los docentes. Este desarrollo, tanto físico como mental, es evidente debido al trabajo continuo desde una edad temprana.

Contexto Externo

El Centro de Atención Infantil CAI 1 cuenta con una fachada que lleva el nombre de la escuela, situada junto a un preescolar y frente a un jardín con área verde (Anexo D). En los alrededores, se encuentran diversos locales comerciales, como panaderías, establecimientos que venden micheladas, tiendas de conveniencia Oxxo y otros pequeños comercios. Predominan las viviendas, lo que genera un gran tráfico durante las mañanas y las tardes, ya que muchos automóviles se estacionan en las cocheras o en doble fila, ralentizando el movimiento. El horario más congestionado suele ser de 7:40 a 8:10 a.m.

En cuanto a la salida de los alumnos, la mayoría de los padres los recogen en la entrada de la escuela, lo que conlleva a una falta de precaución por parte de los conductores. Mayormente, los niños son recogidos en automóviles particulares, reflejando un nivel socioeconómico medio-alto, ya que la mayoría de los padres son maestros o trabajan en alguna instancia gubernamental.

En los alrededores de la institución, se observa un ambiente tranquilo y una buena seguridad, debido al constante movimiento de personas y vehículos durante la mañana y parte de la tarde. La escuela se encuentra entre dos avenidas transitadas, la avenida Himno Nacional y la avenida Salvador Nava, que son arterias principales con flujo continuo de tráfico, especialmente durante los horarios de entrada y salida de trabajadores y estudiantes.

Entre los lugares cercanos se encuentran el INPODE, el auditorio Miguel Barragán, las escuelas primarias Fernando Vázquez y Benito Juárez, así como jardines de niños como el Mercedes Vargas y la secundaria José Ciriaco Cruz. También se ubican la plaza Fiesta y las oficinas del Sistema Educativo Estatal Regular, entre otros sitios concurridos.

Durante la salida de los alumnos, que suele ser a las 13:00 horas, se experimenta una congestión de tráfico en las avenidas Himno Nacional y Salvador Nava, ya que coincide con la hora de salida de otras escuelas cercanas. Esto representa un riesgo para los alumnos, ya que los padres salen con varios hijos y a menudo no prestan atención al cruzar la calle. No se dispone de personal fuera de la institución para ayudar con el tráfico, lo que agrava la situación.

Diagnostico Grupal

Tabla 1. Lista de alumnos del segundo grado de preescolar del CAI 1.

1	Nicolás	03-abr-19
2	Alan	26-oct-19
3	Miguel	31-ene-19
4	Carlos Ignacio	21-oct-19
5	Juan Pablo	19-mar-19
6	Ana Sofía	03-sep-19
7	Héctor Manuel	11-feb-19
8	Danna Paulina	13-ago-19
9	Hermes	14-abr-19
10	Edwin Leonel	21-may-19
11	Luciana	17-jun-19
12	Sebastián Alejandro	03-oct-19
13	Valeria Maricela	15-may-19
14	Iris Daniela	01-jul-19
15	Mateo	07-ene-19
16	Anna Sofía	28-sep-19
17	Abril Alighieri	25-jul-19
18	Valentina	14-feb-19
19	Damián	02-jun-19
20	Danna	22-nov-19
21	Paula Camila	28-mar-19
22	Dafne Isabella	28-ago-19
23	Sofía Elizabeth	05-ene-19
24	Angelica Elizabeth	11-mar-19
25	Aiden	02-feb-19
26	Ángel	14-sep-19
27	Santiago	14-jun-19
28	Arianne Evangeline	20-dic-19

Para realizar el diagnóstico en el grupo de preescolar 2, cuya edad promedio es de 5 años, se implementó un circuito de acción motriz. En este circuito, los alumnos tuvieron la oportunidad de poner en práctica sus destrezas y habilidades, permitiéndoles identificar en qué actividades destacaban y en cuáles necesitaban trabajar más para mejorar.

Durante la clase, se trabajaron diversas habilidades motrices básicas, tales como la correcta forma de caminar, correr, saltar, gatear en posición de cuadrúpeda, reptar, lanzar objetos y atraparlos. La sesión comenzó con un calentamiento, en el cual los alumnos se desplazaron libremente por la cancha, moviendo diferentes partes de su cuerpo.

Se observó detenidamente la forma en que los alumnos caminaban y corrían, así como su capacidad para gatear y reptar. Se les indicó a los alumnos que imaginaran diferentes formas de moverse, como si fueran víboras arrastrándose por el suelo, con el fin de hacer más comprensibles las indicaciones y fomentar su participación activa.

Posteriormente, se explicó el circuito de acción motriz en cada una de las estaciones, donde se trabajaron habilidades como saltar, lanzar y atrapar objetos. Durante esta actividad, se pudo observar individualmente a cada alumno, analizando cómo llevaban a cabo las diferentes acciones, identificando sus fortalezas y áreas de mejora. Se contó con el apoyo del maestro Javier, quien es el titular de educación física.

Se destacó que, debido a la estimulación temprana que recibieron desde los niveles de lactantes y maternal, así como a las sesiones de educación física, los alumnos mostraron un desarrollo notable en sus habilidades motoras. La mayoría de los alumnos realizaron las actividades del circuito de manera adecuada, aunque se identificó que la tarea que les resultaba más desafiante era atrapar los objetos.

Algunos puntos de vista desde otras perspectivas dentro del CAI 1 sobre el grupo de preescolar 2 por parte de la maestra, asistente, psicóloga y la maestra de USAER fueron los siguientes:

Los alumnos del grupo de preescolar 2 reconocen la importancia de una convivencia pacífica basada en el respeto de los derechos de todos los compañeros. Para promover esta convivencia armoniosa, participan en la elaboración de acuerdos de sala. Sin embargo, en ocasiones se olvidan de poner en práctica estos acuerdos, lo que puede generar situaciones de

conflicto. Por ello, es necesario continuar reforzando y practicando el uso de las palabras mágicas y recordar los acuerdos establecidos para favorecer un ambiente de convivencia positiva.

Aunque expresan y participan con libertad y respeto en diversas situaciones y contextos, a veces se distraen fácilmente, lo que puede llevar a un aumento en el volumen de voz y generar ruido en el ambiente. Por tanto, es fundamental seguir trabajando en el refuerzo de los buenos modales y en la aplicación de los acuerdos de sala para mantener una convivencia armónica.

La mayoría de los alumnos expresan y representan, a través de distintos lenguajes, su percepción de sí mismos y de sus compañeros. Además, son capaces de combinar movimientos que implican control, equilibrio y estabilidad del cuerpo al realizar actividades tanto individuales como en parejas o en grupo.

También demuestran habilidades para resolver situaciones cotidianas utilizando objetos, herramientas y materiales, lo que requiere control y precisión en sus movimientos para satisfacer tanto necesidades personales como colectivas. Además, son capaces de construir y modelar objetos con precisión, utilizando herramientas y materiales apropiados para resolver diversas situaciones.

Respetan y ponen medidas de seguridad al manipular objetos, herramientas y materiales en diversos lugares.

En la capacidad de caminar y correr los alumnos presentaron algunas dificultades al momento de realizar dicha capacidad, así como una correcta postura corporal, mala coordinación de brazos y piernas, entre otras observadas en la lista de cotejo (Anexo E). Estos resultados servirán para poder lograr una posible solución al momento de llevar a cabo el plan de acción, en donde también se realizó su grafica de evaluación (Anexo F)

Al momento de llevar a cabo la capacidad del gateo o cuadrupedia los alumnos demostraron el dominio de la capacidad, en donde algunos demostraban falta de técnica al momento de trabajar esta capacidad o cuando se les pedía aumentar la velocidad, de igual forma se evaluó con una lista de cotejo (Anexo G) y se realizó su grafica para poder observar de mejor forma el progreso de los alumnos en esta capacidad (Anexo H).

Al reptar los alumnos demostraron una pequeña dificultad al momento de coordinar brazos y piernas, así como el tronco en donde tenían esa falta de desarrollo en esta capacidad motriz, al igual cuando se les pedía incrementar su velocidad no coordinaban muy bien tal como se muestran sus evaluaciones en la lista de cotejo (Anexo I) y graficado igualmente las evaluaciones grupales (Anexo J).

En la capacidad de lanzar y atrapar los alumnos tuvieron más dificultades al llevarlas a cabo, ya que no tenían una postura corporal correcta al momento de hacer un lanzamiento, o al momento de atrapar algún objeto tenían complicaciones más si era uno pequeño tal como se muestra en la lista de cotejo (Anexo K) es la capacidad en donde más demostraron dificultades los alumnos, de igual forma se realizó su grafica de barras (Anexo L).

Para finalizar la evaluación del diagnóstico en la capacidad de saltar los alumnos presentaron algunas dificultades al momento de coordinar el salto, en donde se les pusieron variantes y también demostraron esa falta de técnica, tal como se muestran los resultados en la lista de cotejo (Anexo M) y en las gráficas de los resultados (Anexo N).

Esto nos sirve para conocer desde que momento partir y lograr que los alumnos tengan un buen desarrollo de sus capacidades motrices básicas, trabajándolas en cada una de las sesiones, después de generar actividades y juegos que ayuden a lograr los resultados esperados y a resolver el problema planteado.

Focalización Del Problema

En el transcurso de la evaluación de los alumnos del grupo de preescolar 2, se ha podido identificar las capacidades motrices básicas que dominan y aquellas en las que enfrentan dificultades. El objetivo es brindar apoyo a los niños y niñas para que alcancen un desarrollo óptimo de estas habilidades a través de juegos y actividades físicas. Este dominio resulta crucial para su desenvolvimiento en la vida cotidiana, y contribuye a su crecimiento personal.

Durante la práctica con el grupo de preescolar 2, se observó que algunas capacidades motrices básicas les resultaban desafiantes, como mantener posturas correctas al caminar o correr, coordinar brazos y piernas al reptar y gatear, o lanzar con precisión. Aunque los alumnos del CAI 1 mostraban un buen desarrollo motor en general y sabían seguir instrucciones adecuadamente, se identificaron algunas dificultades individuales. Por ejemplo, algunos alumnos presentaban problemas de TDA, lo que afectaba su capacidad para caminar correctamente y les generaba una postura inadecuada. El objetivo es promover el desarrollo motor y personal de cada alumno, permitiéndoles reconocer su progreso y trabajar en las áreas que requieren mayor atención.

El objetivo es que los niños y niñas logren desarrollar cada una de estas capacidades a través de actividades y juegos creativos que despierten su interés y disposición. Los juegos son una herramienta invaluable en esta etapa de la vida, ya que los niños los demandan y los disfrutan. Se busca alcanzar un desarrollo óptimo para cada alumno, abordando las problemáticas observadas anteriormente, como las dificultades en las posturas y la coordinación al realizar actividades básicas como reptar, gatear, caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar.

Para ello, se planifican actividades como circuitos de acción motriz, donde se disponen varias estaciones para trabajar las capacidades motrices básicas. En cada sesión, se espera que los alumnos vayan conociendo y dominando estas habilidades, proporcionándoles ejemplos

claros y siendo un modelo a seguir. Se fomenta la creatividad en cada estación, buscando la participación activa de los alumnos y generando interés para que deseen repetir la experiencia.

Por ejemplo, en la estación de reptar, se pueden colocar obstáculos como conos y palos, que los alumnos deberán pasar por debajo imitando a soldados o serpientes. Para el gateo, se puede utilizar un túnel de tela o plástico, que simule el cuerpo de una serpiente o un gusano, atrayendo la atención de los niños. Se destaca la importancia de la creatividad en cada actividad, aprovechando la imaginación de los niños y sus expresiones para enriquecer la experiencia.

El juego es una herramienta educativa invaluable, según lo menciona Le Boulch (1981), ya que permite al niño ejercer una función de ajuste individual o con otros niños. Se busca, mediante el juego, trabajar diversas capacidades motrices básicas, como correr, saltar, reptar, lanzar y atrapar, siempre explicándolas de manera interesante para captar la atención de los alumnos y fomentar su participación activa.

Además, se planifican actividades lúdicas que promuevan la diversión y el confort de los alumnos, facilitando el aprendizaje a través del juego, la recreación y el entretenimiento. Este enfoque busca no solo desarrollar habilidades motrices, sino también cultivar un ambiente de aprendizaje enriquecedor y estimulante para los niños y niñas del grupo de preescolar 2.

Propósitos para el Plan de Acción

Los propósitos del plan de acción se ajustaron a las necesidades detectadas en los alumnos, luego de evaluar el diagnóstico. Se identificó que los estudiantes del segundo grado de preescolar del Centro de Atención Infantil No.1 enfrentaban mayores dificultades al realizar actividades como lanzar y atrapar, entre otras capacidades motrices básicas. Esta dificultad se observó de manera generalizada en la mayoría de los alumnos.

Con base en estas observaciones, se establecieron los siguientes propósitos con el fin de que los alumnos alcancen un desarrollo óptimo de sus habilidades motrices básicas.

- Generar planes estratégicos para que los alumnos logren su desarrollo óptimo de las capacidades motrices básicas

Con estos objetivos en mente, se pretende diseñar sesiones dinámicas que integren actividades innovadoras y materiales atractivos para captar la atención de los alumnos durante todo el ciclo escolar. Se busca crear un ambiente de aprendizaje saludable y estimulante, que promueva la participación activa de todos los estudiantes.

El objetivo principal es despertar el interés de cada alumno en cada clase, fomentando su inclusión y participación activa. Se alienta a los estudiantes a proponer ideas y observar su propio progreso y desarrollo a lo largo del tiempo. Se les brinda información sobre la importancia de las habilidades motrices básicas en la vida diaria y cómo estas se desarrollan a través de juegos y actividades lúdicas.

- Fomentar la participación para crear ambientes de aprendizaje para los alumnos y puedan expresarse libremente, mediante las capacidades motrices básicas.

El objetivo es crear un ambiente de confianza y comodidad durante las sesiones de educación física en la cancha, donde los estudiantes se sientan libres de expresar sus opiniones y puntos de vista sobre las actividades. Se promueve un espacio donde los alumnos puedan participar sin miedo a ser juzgados por sus compañeros. En caso de que algún estudiante no realice correctamente una actividad, el docente interviene de manera constructiva, dirigiéndose a todo el grupo para explicar nuevamente la actividad y proporcionar ejemplos claros, con el objetivo de facilitar el aprendizaje de todos los alumnos.

Fundamentación Teórica

Las capacidades motrices básicas son esenciales en la vida de los niños, ya que se desarrollan naturalmente a través de la experiencia, la edad y el progreso motor de cada alumno en las sesiones de educación física. La estimulación temprana juega un papel crucial en este

proceso, ya que fomenta el desarrollo de habilidades motrices como el reptar y el gateo desde los primeros meses de vida. Estas acciones permiten que los niños se desplacen de un lugar a otro, lo que constituye una parte fundamental de su desarrollo motor.

Conforme los niños crecen, van perfeccionando estas habilidades, pasando del gateo a ponerse de pie y finalmente aprendiendo a caminar. Estos son hitos importantes en su desarrollo motor y se adquieren gradualmente con el tiempo. En el Centro de Atención Infantil No.1, se trabaja activamente en el desarrollo de estas habilidades motoras desde una edad temprana, proporcionando a los niños un ambiente propicio para su estimulación motriz.

Como señala Justo Martínez (2000), el desarrollo motor del niño no debe verse como algo que lo condiciona, sino como un proceso que el niño va construyendo a medida que interactúa con su entorno y busca ser más competente. Es a través de su curiosidad y su deseo de explorar que los niños desarrollan estas habilidades motoras básicas, como el reptar, el gateo y el caminar, fundamentales para su crecimiento y autonomía.

El objetivo principal es que los alumnos del nivel preescolar alcancen un dominio óptimo de las capacidades motrices básicas. Sin embargo, se observa que los alumnos del segundo grado de preescolar del Centro de Atención Infantil No.1 “Guadalupe Rodea de Jonguitud” presentan ciertos desafíos en su comportamiento durante las clases de educación física en la cancha al aire libre. A pesar de su corta edad, muestran un comportamiento desafiante que requiere una firmeza por parte del docente para mantener su atención.

Este comportamiento puede atribuirse en parte a la familiaridad entre los alumnos, quienes se conocen desde muy temprana edad, lo que genera distracciones en clase. Además, el tamaño del grupo puede dificultar la atención individualizada que algunos alumnos necesitan durante las actividades físicas. Otro factor influyente es el ambiente en el hogar, donde algunos padres tienden a consentir demasiado a sus hijos, muchos de los cuales son hijos únicos, según

lo observado por Piaget (1936), quien sostiene que el niño aprende, piensa y crea a través de la actividad corporal.

En este contexto, se busca aprovechar al máximo las sesiones de educación física para nutrir el aprendizaje de los alumnos, centrándose en el desarrollo de las capacidades motrices básicas. Se enfatiza la importancia de explicar a los alumnos cómo estas habilidades se aplican en su vida diaria, lo que lleva a una comprensión más profunda y a una mayor motivación por parte de los niños. Arnaiz (1994) señala que esta etapa de la infancia es crucial y debe ser aprovechada para fomentar el desarrollo integral de la personalidad del niño, utilizando enfoques educativos centrados en el desarrollo psicomotor, debiendo ser este:

- Una acción pedagógica y psicológica que utiliza la acción corporal con el fin de mejorar o normalizar el comportamiento general del niño facilitando el desarrollo de todos los aspectos de la personalidad. (pp. 43-62)

Como se menciona en el desarrollo motor, cada sesión de educación física proporciona a los alumnos una oportunidad para trabajar tanto su salud física como mental, permitiéndoles liberar su energía con intensidad, especialmente en la cancha, donde se sienten en libertad para realizar diversas acciones corporales. El objetivo es lograr que participen activamente en cada actividad, siempre respetando a sus compañeros y docentes, e internalizando valores que contribuyan a mejorar su comportamiento.

Un aspecto crucial para este trabajo fue crear un ambiente de aprendizaje saludable, en línea con el principio pedagógico establecido en el Plan de Estudios 2011, que enfatiza la importancia de generar espacios donde se fomente la comunicación y las interacciones que propicien el aprendizaje. Estos ambientes son fundamentales para promover la participación activa de los alumnos en cada sesión, así como para desarrollar planes de clase innovadores y utilizar materiales atractivos que estimulen su desarrollo motor.

Es notable que los alumnos del nivel preescolar demuestran un desarrollo cognitivo excepcional para su edad y nivel educativo. Sin embargo, es necesario mantener su atención durante las sesiones de educación física para garantizar un aprendizaje óptimo. Aunque son capaces de comprender las indicaciones dadas, su comportamiento a veces puede afectar su rendimiento futuro. Por lo tanto, los docentes deben ser firmes con ellos, siempre respetándolos y enseñándoles valores que contribuyan a su desarrollo integral.

Rodríguez (1999) expone la importancia del clima de aprendizaje, definido como la interacción y comunicación entre los participantes del proceso de enseñanza y aprendizaje, tanto entre el docente y los alumnos como entre los propios alumnos. Durante las sesiones de educación física, se busca fomentar esta comunicación, animando a los alumnos a participar y hacer preguntas sobre las actividades y temas relacionados con las capacidades motrices básicas. Este enfoque favorece el desarrollo de las habilidades motoras gracias a un ambiente de aprendizaje saludable, participativo y comunicativo.

De acuerdo con el libro "Habilidades y destrezas motrices básicas: análisis y evolución", Contreras (2005) define la habilidad como la capacidad adquirida mediante el aprendizaje para realizar acciones motrices que logren un objetivo específico con un mínimo gasto de energía o tiempo.

Es fundamental reconocer que el ser humano está en constante movimiento desde el vientre materno, y una vez nacido, comienza a experimentar diferentes movimientos en busca de alcanzar sus objetivos. Esta búsqueda y práctica de movimientos le permite desarrollar nuevas habilidades motrices, desde las más simples hasta las más complejas, a medida que crece y madura. Estas habilidades se perfeccionan con la práctica y estimulación personal en actividades cotidianas.

Le Boulch (1981) sostiene que la motricidad en la educación infantil debe ser una experiencia activa de confrontación con el entorno, donde el juego actúa como una herramienta educativa que permite al niño ajustarse individualmente o en grupo.

Como menciona Le Boulch, la motricidad es crucial en la educación inicial, especialmente en el rango de edad de 0 a 3 años. Durante esta etapa, es importante proporcionar a los niños una estimulación motriz adecuada, fomentando actividades como el reptar, sentarse, y moverse boca arriba y boca abajo. Esta estimulación temprana ayuda a los niños a desarrollar estas habilidades motrices de manera natural, como gatear y coordinar sus movimientos de piernas y brazos.

En el caso de los alumnos de nivel preescolar, tal como indica Le Boulch, el juego educativo y las actividades lúdicas son herramientas fundamentales para desarrollar las capacidades motrices básicas, como caminar, gatear, reptar, y saltar, entre otras. Estas actividades fomentan el interés y la participación de los niños en un ambiente de aprendizaje saludable y divertido. En este nivel, la imaginación y la creatividad desempeñan un papel importante al generar interacciones entre los alumnos y con el entorno educativo.

- Gallahue y Ozmun En su obra "Comprendiendo el desarrollo motor: bebés, niños, adolescentes y adultos", abordan las etapas del desarrollo motor y las capacidades motrices básicas en la infancia. En el nivel inicial, se enfocan en las etapas tempranas del desarrollo motor y las capacidades fundamentales que se forman en esa etapa.

Es crucial que los alumnos de preescolar 2 dominen las capacidades motrices básicas, ya que estas habilidades proporcionan la base para el desarrollo de habilidades más complejas a lo largo de su vida. A través del diagnóstico realizado, se identificaron las áreas en las que los alumnos encuentran más dificultades, como el lanzar, atrapar y saltar. Es fundamental corregir

estas deficiencias desde una edad temprana para prevenir posibles lesiones en el futuro y fomentar un desarrollo adecuado.

Para lograr este objetivo, se implementarán actividades como los circuitos de acción motriz, en los cuales se trabajarán todas las capacidades motrices básicas de manera repetida. Además, se utilizarán juegos y actividades lúdicas para mantener la atención y la participación de los alumnos, lo que permitirá observar progresos significativos en su desarrollo motor.

- Vítor Fonseca, reconocido por su trabajo en el campo de la educación física infantil, aborda el desarrollo motor desde una perspectiva psicomotriz en el nivel inicial. En sus obras, destaca la importancia de las capacidades motrices básicas en el desarrollo global del niño.

Fonseca subraya la importancia de las capacidades motrices básicas, como gatear, rodar, manipular objetos, equilibrarse, desplazarse y coordinar movimientos, durante la etapa inicial de la infancia. Estas habilidades, según el autor, constituyen los cimientos para un desarrollo motor más complejo en etapas posteriores. Asimismo, destaca la necesidad de proporcionar un entorno seguro y enriquecedor que estimule el desarrollo motor de los niños y niñas. Fonseca enfatiza que el juego y la exploración activa son fundamentales para que los niños desarrollen su motricidad.

- Fonseca también defiende la importancia de observar detenidamente a los niños para comprender sus avances individuales. Esta observación cuidadosa permite ajustar las actividades y estímulos de manera personalizada para cada niño, lo que favorece un desarrollo motor óptimo en el nivel inicial.
- Marjorie O. Jackson enfatiza que, en el nivel preescolar, las capacidades motrices básicas, como correr, saltar, lanzar, atrapar, equilibrarse y coordinar

movimientos, son esenciales para el desarrollo físico y cognitivo de los niños. Estas habilidades constituyen la base para actividades más complejas y el aprendizaje futuro.

Además, destaca la relevancia de proporcionar oportunidades para que los niños practiquen y mejoren estas habilidades a través de actividades lúdicas y juegos estructurados, ya que el juego activo y la participación en actividades físicas son fundamentales para su desarrollo. Esto les permite desarrollar las capacidades motrices básicas de manera libre y natural mientras se divierten y participan activamente.

Plan de Acción

El plan de acción para el desarrollo de las capacidades motrices básicas se centrará en la implementación de actividades y juegos adaptados al contenido a trabajar con los alumnos del segundo grado de preescolar del Centro de Atención Infantil No. 1 “Guadalupe Rodea de Jonguitud”. Estas actividades serán herramientas clave para abordar las dificultades identificadas en el grupo, buscando que los alumnos alcancen un óptimo desarrollo físico y cognitivo.

El propósito de este plan es mejorar la ejecución de actividades y juegos relacionados con las capacidades motrices básicas, cruciales para el desarrollo motor en la etapa de educación inicial. Se llevarán a cabo a lo largo de cinco sesiones o más, con el objetivo de que los alumnos comprendan estas habilidades, su relevancia y cómo se aplican en su vida diaria. Por ejemplo, el caminar, una habilidad fundamental que se inicia en el primer año de vida y se perfecciona con el tiempo y la experiencia, proporcionando al niño habilidades y destrezas que se desarrollarán aún más en etapas posteriores.

A través de una cuidadosa planificación, se busca promover un óptimo desarrollo físico y cognitivo en los alumnos del preescolar dos. Las actividades y juegos diseñados por el docente, así como los circuitos de acción motriz, serán herramientas clave para que los

estudiantes exploren y fortalezcan sus capacidades motrices. El objetivo es que adquieran un aprendizaje significativo de estas habilidades, fomentando su práctica y aplicación en situaciones cotidianas y futuras.

Los planes de trabajo se han estructurado para abordar las áreas en las que los alumnos mostraron más dificultades durante el diagnóstico. Por ejemplo, se notó que muchos de ellos enfrentaban desafíos al lanzar y atrapar, por lo que se han diseñado actividades específicas para mejorar estas habilidades. Además, se trabajará en el perfeccionamiento de otras capacidades, ya que, si bien los alumnos las dominan, aún necesitan desarrollar técnicas más precisas.

El enfoque en el juego y las actividades físicas se justifica por la naturaleza dinámica y participativa de los niños a esta edad, lo que les permite involucrarse de manera activa en las actividades. A través de estas experiencias lúdicas, los estudiantes podrán fortalecer sus habilidades motrices básicas de manera efectiva y progresiva.

El proceso de enseñanza se llevará a cabo mediante diversas estrategias diseñadas para que los alumnos alcancen los objetivos establecidos en cada sesión. Se pondrá énfasis en el desarrollo cognitivo de los estudiantes, asegurando que comprendan y asimilen cada una de las capacidades a trabajar.

La observación será una herramienta fundamental para evaluar el progreso de los alumnos en cada sesión. A partir de esta observación, se generarán estrategias que favorezcan su desarrollo, permitiendo así ajustes y modificaciones necesarias para garantizar el aprendizaje efectivo de los estudiantes.

Se realizarán evaluaciones periódicas en cada sesión para monitorear el avance de los alumnos en las distintas capacidades motrices básicas. Estas evaluaciones permitirán

identificar tanto los logros como las dificultades de los estudiantes, brindando la oportunidad de adaptar las actividades según sea necesario.

Tras cada sesión, se llevará a cabo una reflexión para analizar el progreso alcanzado y abordar cualquier dificultad que pueda surgir en el desarrollo de las capacidades motrices básicas. Este proceso de reflexión permitirá a los alumnos conocer su propio avance y motivarlos a seguir mejorando.

Se realizará un análisis exhaustivo de cada sesión para identificar las fortalezas y debilidades presentadas, con el objetivo de desarrollar estrategias de enseñanza efectivas que promuevan un aprendizaje óptimo de las capacidades motrices básicas en los alumnos.

Estrategias Didácticas

Durante la implementación del plan de acción, se llevarán a cabo cinco sesiones enfocadas en el desarrollo de las capacidades motrices básicas de los estudiantes del segundo grado de preescolar. Estas sesiones se basarán en planeaciones diseñadas específicamente para abordar las necesidades individuales de los alumnos, con el objetivo de brindarles una sólida enseñanza y facilitar su aprendizaje. Para lograr este propósito, se emplearán diversas estrategias destinadas a promover la participación activa de los estudiantes.

Se hará uso de una variedad de juegos, actividades físicas y materiales innovadores, cuidadosamente seleccionados para maximizar el compromiso y el interés de los alumnos. Estas herramientas servirán como recursos efectivos para estimular el desarrollo óptimo de las habilidades motoras de los estudiantes. Además, se llevará a cabo una evaluación exhaustiva al final de cada sesión, con el fin de monitorear y analizar el progreso alcanzado en el desarrollo de las capacidades motrices. Esto permitirá identificar áreas de mejora y

ajustar las estrategias pedagógicas según sea necesario, asegurando así que cada clase sea efectiva y productiva para todos los alumnos.

Tabla 2. Itinerario de planes de clase.

Nombre de la sesión	Fecha y lugar de aplicación	Espacio y materiales	Evaluación
Circuito de introducción de las capacidades motrices básicas	15 de febrero, cancha principal	Túneles, Conos, Aros, Colchonetas	Técnica: Observación Instrumento: Lista de cotejo
Actividades físicas para el desarrollo de capacidades	20 de febrero, cancha principal	Pelotas, Conos, Aros, Colchonetas, Tubos de esponja	Técnica: Observación Instrumento: Lista de cotejo
Combinación de capacidades motrices	22 de febrero, cancha principal	Bocina, música. aros, palos, conos.	Técnica: Observación Instrumento: Lista de cotejo
El juego para el desarrollo de las capacidades	05 de marzo, cancha principal	Paracaídas, Pelotas y pelota gigante, Aros, Conos, Pelotas pequeñas	Técnica: Observación Instrumento: Lista de cotejo
Circuito final trabajando la capacidad de lanzar y atrapar.	07 de marzo, cancha principal	Aro gigante de tela, Tubos de velcro, Bolos, Pelotas, Toallas o paliacates, Casacas, Traga bolas, Pelotas de plástico pequeñas	Técnica: Observación Instrumento: Lista de cotejo

Referentes Teóricos y Metodológicos

¿Qué es la educación física?

La definición de educación física dada por López (2017) destaca su carácter multidisciplinario, que abarca el movimiento corporal, el ejercicio físico y la práctica deportiva con el fin de fomentar la salud, el bienestar y el aprendizaje a lo largo de la vida. Se resalta la importancia de una enseñanza inclusiva y diversa, así como el desarrollo de habilidades motrices fundamentales en un entorno seguro y estimulante. Este enfoque integral busca no solo mejorar la condición física, sino también promover el desarrollo cognitivo y el bienestar mental de los individuos, haciendo hincapié en la importancia de los valores y la diversidad en el proceso educativo.

¿Qué son las capacidades motrices básicas?

González (2018) define las capacidades motrices básicas como habilidades fundamentales que posibilitan el movimiento y la interacción con el entorno. Identifica estas capacidades como acciones motoras simples, tales como caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar y manipular objetos. Destaca la importancia del desarrollo de estas habilidades en las primeras etapas de la vida, ya que establecen los cimientos para la adquisición de habilidades motoras más complejas en etapas posteriores del desarrollo.

El autor resalta que estas capacidades motrices básicas son esenciales en el desarrollo humano, ya que se inician desde el nacimiento, cuando el niño comienza a explorar movimientos básicos en su entorno. Estas habilidades progresan desde lo más simple hacia lo más complejo, permitiendo que los niños y niñas las dominen de manera natural a medida que experimentan y crecen.

Entre las capacidades motrices básicas mencionadas se encuentran el reptar, gatear o cuadrupedia, caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar. Estas acciones son fundamentales en el

proceso de desarrollo motor de los individuos y constituyen la base para la adquisición de habilidades más avanzadas en el futuro.

¿Qué es el juego?

Gómez (2021) resalta que el juego es una actividad universal presente en todas las culturas, y que desempeña un papel esencial en el desarrollo infantil. Argumenta que el juego brinda oportunidades para la exploración, la experimentación y el aprendizaje en un entorno seguro y libre de riesgos. Además, enfatiza que el juego fomenta el desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y emocionales, así como la creatividad y la imaginación en los niños.

Con base en lo expuesto por el autor, se puede afirmar que el juego es fundamental en el ámbito del nivel preescolar, dado que promueve que los niños y niñas participen en esta actividad de manera natural y libre. Es importante destacar que, en cada uno de los juegos, se establece claramente el aprendizaje esperado, lo que proporciona un marco de referencia para lograr el desarrollo de las capacidades motrices básicas.

¿Qué son las actividades físicas?

Martínez (2020) define la actividad física como cualquier movimiento corporal que involucra los músculos esqueléticos y requiere un gasto de energía. En su investigación, destaca que la actividad física puede ser tanto planificada, como parte de un programa de ejercicio, así como también de naturaleza cotidiana, como caminar o subir escaleras. Las actividades físicas abarcan desde movimientos simples, como gestos, hasta otras acciones realizadas por el cuerpo humano, utilizando cualquier parte del mismo. Estas actividades están estrechamente relacionadas con las capacidades motrices, ya que engloban cualquier acción ejecutada por el cuerpo.

Las capacidades motrices básicas mediante el juego y actividades físicas

González (2021) subraya que el juego proporciona un entorno natural para que los niños exploren y practiquen una variedad de habilidades motoras fundamentales, como correr, saltar, lanzar y atrapar. Argumenta que tanto las actividades físicas estructuradas como las no estructuradas pueden ser efectivas para mejorar la coordinación, el equilibrio y la fuerza muscular en los niños, además de fomentar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. El empleo del juego y las actividades físicas resulta invaluable al trabajar cualquier contenido en el ámbito de la Educación Física, especialmente las capacidades motrices básicas, que son acciones simples que realizamos a diario. Integrar el juego y las actividades físicas permite a los alumnos practicar estas habilidades de forma natural, generando interés a través de actividades lúdicas que capturan su atención, especialmente en esta etapa crucial de su desarrollo.

Propuesta de Mejora

Durante mi periodo de trabajo en el Centro de Atención Infantil No.1 “Guadalupe Rodea de Jonguitud”, con los alumnos del segundo grado de preescolar, se implementaron cinco actividades enfocadas en el desarrollo de las capacidades motrices básicas a través del juego y actividades físicas. Estas actividades se diseñaron con el objetivo general de promover el desarrollo integral de los alumnos, abordando sus necesidades específicas y buscando soluciones para ellas.

El enfoque principal de estas actividades fue el desarrollo de las capacidades motrices básicas, con la intención de que los alumnos pudieran aplicarlas en su vida cotidiana y llevarlas consigo al avanzar al siguiente nivel preescolar. Se buscó la participación activa de todos los alumnos, utilizando sesiones innovadoras y materiales atractivos para captar su atención, todo ello mediante juegos y actividades físicas.

Durante las sesiones, se priorizó el proceso de enseñanza-aprendizaje para que los alumnos pudieran comprender cómo estaban progresando en cada sesión. Se hizo hincapié en la importancia de conocer y desarrollar las capacidades motrices básicas, preparándolos para su vida futura.

Las sesiones se llevaron a cabo de manera puntual, brindando una constante práctica y reforzamiento de los conocimientos para lograr un desarrollo óptimo de las capacidades motrices básicas en los alumnos.

Enfoques Curriculares

Durante las sesiones con los alumnos del segundo grado de preescolar, se emplearon diversos enfoques curriculares en las planeaciones para abordar el contenido de cada sesión y proporcionarles aprendizaje significativo.

Uno de los enfoques utilizados fue el centrado en el estudiante, que busca que los alumnos se involucren activamente en su proceso educativo, reconociendo sus intereses, habilidades y necesidades. Se fomentó la participación activa de los niños y niñas, promoviendo un aprendizaje activo y generando ambientes propicios para su desarrollo. Este enfoque facilitó la enseñanza de las capacidades motrices básicas, permitiendo que los alumnos se comprometieran con su propio aprendizaje y participaran de manera entusiasta en las sesiones planteadas.

Además, se empleó el enfoque integral y holístico, que busca el bienestar integral de los alumnos, incluyendo aspectos físicos, emocionales y cognitivos. Se diseñaron actividades para que los niños y niñas trabajaran en su desarrollo físico y cognitivo, promoviendo así su bienestar general. Este enfoque permitió que los alumnos pudieran desarrollar las capacidades motrices básicas de manera efectiva, al tiempo que se fomentaba la activación física y se incentivaba el aprendizaje mediante juegos y actividades físicas.

Competencias Del Plan De Acción

- Reconoce los procesos cognitivos, intereses, motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes para organizar las actividades de enseñanza y aprendizaje.
- Fundamenta su práctica profesional a partir de las bases filosóficas, legales y de la organización escolar vigente.
- Adecua, diseña, aplica y evalúa estrategias para el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, físico motrices, socio motrices, así como la construcción de habilidades y destrezas motrices en las distintas etapas del desarrollo de los estudiantes.

Descripción de Actividades

El ciclo de reflexión de Smith (1991), está compuesto de cuatro fases o etapas: a) descripción, b) inspiración, c) confrontación y d) reformulación.

Llevando a cabo cada una de estas fases o etapas mencionadas por el autor se realizara la descripción y el análisis de cada una de las sesiones planteadas con los alumnos, en donde se demostrara el desarrollo y los resultados obtenidos, ya sean positivos o negativos, en donde se buscara siempre que el alumno logra un aprendizaje claro en cada una de las clases, fundamentándonos con autores que hablen sobre el tema y así reforzar los conocimientos obtenidos y poder lograr una solución al problema planteado.



Figura 1. Ciclo de reflexión (Smith, 1991, p.280)

Apoyados en el ciclo reflexivo, se desarrollaron de manera profunda y detallada cada una de las actividades, lo que permitió una reflexión en cada una de ellas para observar los resultados obtenidos. En este sentido, se presenta un análisis detallado de cada una de las sesiones llevadas a cabo con los alumnos del segundo grado de preescolar, destacando la reflexión realizada en cada momento ocurrido durante las sesiones.

Para este propósito, se utilizó el ciclo reflexivo de Smith, con el fin de evidenciar el trabajo realizado con los alumnos, el desarrollo de las sesiones, su intención y el propósito de los juegos y actividades físicas. Además, se llevó a cabo una confrontación apoyada por otros autores para

observar distintos puntos de vista y rescatar lo más importante y esencial para resolver la problemática del grupo, realizando una reconstrucción si fuera necesario en cada una de las sesiones.

Todo este proceso se llevó a cabo con el objetivo de observar y conocer el progreso de cada uno de los alumnos en las distintas sesiones. Además, se utilizaron listas de cotejo y gráficas para reflejar los resultados, lo que permitirá determinar si los alumnos lograron o no el desarrollo de las capacidades motrices básicas

Sesión 1 “Circuito de Introducción a las Capacidades Motrices Básicas”

Durante la actividad llevada a cabo con los alumnos del segundo grado de preescolar del Centro de Atención Infantil No.1 “Guadalupe Rodea de Jonguitud”, se trabajó el contenido de capacidades y habilidades motrices. El enfoque del proceso de desarrollo del aprendizaje se centró en la combinación de movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad en juegos para abordar diversas situaciones (Anexo ñ).

Las actividades planificadas estaban estrechamente relacionadas con el tema "Desarrollo de las capacidades motrices básicas mediante el juego y actividades físicas en los alumnos de nivel preescolar". Se diseñó un circuito de acción motriz que incluía estaciones específicas para trabajar diferentes capacidades motrices, como caminar, correr, saltar, reptar, gatear y/o cuadrupedia. Cada estación se enfocó en una capacidad motriz particular, permitiendo a los alumnos experimentar y practicar cada una de ellas de manera individual.

En algunas estaciones, se combinaron habilidades motrices, como el gateo y el salto, para brindar a los alumnos una comprensión más completa de las capacidades que poseen y cómo estas se desarrollan a lo largo del tiempo. El objetivo era que los niños comenzaran

a familiarizarse con estas capacidades motrices básicas y comprendieran cómo se relacionan entre sí, proporcionando una base sólida para su desarrollo físico y cognitivo en el futuro.

La sesión comenzó con una introducción en la que se explicó a los alumnos el tema a trabajar, las capacidades motrices básicas. Se buscó recopilar datos sobre lo que los alumnos ya sabían sobre el tema, fomentando su participación y sus conocimientos previos.

Se dio inicio a la activación física, donde los alumnos realizaron desplazamientos relacionados con las capacidades motrices básicas, como caminar, correr, saltar, reptar y gatear. Todos los alumnos participaron activamente y ejecutaron las acciones correctamente.

Luego, se pasó al circuito de acción motriz, donde se explicó a los alumnos lo que se esperaba en cada estación. En la primera estación, los alumnos saltaron dentro de aros, respetando los turnos y realizando la actividad durante cinco minutos. Se introdujeron variantes, como saltar con un solo pie, lo que algunos alumnos encontraron más complicado

En la segunda estación, se trabajó el gateo a través de túneles y conos en zigzag. Los alumnos ejecutaron la actividad correctamente, aunque algunos mostraron dificultades de coordinación al realizarla rápidamente.

En la tercera estación, se caminó entre conos y se corrió, introduciendo variantes como caminar de espaldas. Algunos alumnos mostraron falta de coordinación al correr, lo que afectó su postura y equilibrio.

Finalmente, en la última estación, se trabajó la capacidad de reptar a través de colchonetas. Se observó que algunos alumnos tenían dificultades de coordinación al reptar rápidamente, aunque ejecutaron la actividad con una buena técnica al hacerlo de forma más lenta.

El cierre de la sesión incluyó un estiramiento seguido de una ronda de preguntas para evaluar el aprendizaje de los alumnos sobre las capacidades motrices básicas. Se les preguntó cuál estación les gustó más, obteniendo respuestas variadas, aunque la mayoría expresó su preferencia por la estación con el túnel o gusano, lo que sugiere que el material utilizado fue motivador para su participación. Otra pregunta indagó sobre la estación que les resultó más difícil, con la mayoría señalando la primera estación de saltar con un solo pie dentro de los aros.

Finalmente, se les cuestionó sobre qué capacidades motrices básicas habían trabajado en la sesión. La mayoría pudo identificar correctamente las capacidades trabajadas en cada estación: saltar, gatear, caminar, correr y reptar.

La elección de estas capacidades motrices básicas para la sesión se basó en su relevancia en la vida cotidiana y en su nivel de dificultad adecuado para los alumnos. Se buscó introducir a los estudiantes en el tema y hacerles comprender la importancia de realizar estas acciones de manera adecuada. A través del circuito de acción motriz, se les brindó la oportunidad de practicar varias capacidades en una misma sesión, permitiendo que experimentaran y mejoraran con la práctica.

La sesión también tuvo un enfoque en la autoevaluación y la reflexión, tanto al inicio como al final, para que los alumnos pudieran tomar conciencia de su progreso y comprensión del tema. Esto permitió una enseñanza más completa y significativa, donde los estudiantes pudieron aprender de manera activa y participativa.

El impacto significativo de las capacidades motrices básicas en los alumnos durante esta etapa de su vida se debe al desarrollo motor que experimentan los niños y niñas. A medida que atraviesan esta fase, mejoran sus habilidades a través de experiencias y el transcurso del tiempo, buscando perfeccionar estas capacidades en el nivel de preescolar

para convertirlas en habilidades duraderas en el futuro. En la primera sesión, por ejemplo, se pudo observar que algunos alumnos destacaban en ciertas capacidades motrices básicas, como correr o gatear, gracias a su coordinación y habilidad.

La estimulación temprana juega un papel fundamental en este proceso, ya que las experiencias vividas desde una edad temprana contribuyen significativamente al desarrollo motor de los niños y niñas.

El profesor Luis Armando Muñoz, en su libro "Desarrollo motor y educación física infantil", define las habilidades básicas como actividades motoras comunes que los niños realizan en su vida diaria. Estas habilidades se van perfeccionando con la práctica y la experiencia, desde los primeros meses de vida cuando comienzan a arrastrarse o reptar, hasta el gateo, donde empiezan a experimentar y desarrollar estas capacidades motrices básicas.

El objetivo es que estas habilidades se conviertan en movimientos avanzados y específicos, lo cual resalta la importancia de desarrollar correctamente las capacidades motrices básicas en los alumnos de nivel preescolar.

Según el autor Sánchez Bañuelos (1986) divide los movimientos básicos en dos categorías mencionando las siguientes:

- Movimientos que implican fundamentalmente el manejo del propio cuerpo. Se encuentran presentes en tareas de locomoción (andar, correr, etc.) tareas relacionadas con el equilibrio postural básico (estar de pie o sentado).
- Movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos, como sucede en las tareas manipulativas (lanzar, recepcionar, golpear, etc.).

Exactamente, como señala el autor, estos movimientos básicos implican el control y manejo del propio cuerpo, aspecto que se reflejó claramente en el trabajo realizado por los alumnos del segundo grado de preescolar. Durante la sesión, los alumnos dominaron estas capacidades motrices básicas, siendo introducidos gradualmente al tema desde lo más simple hasta lo más complejo.

Se trabajaron habilidades como el reptar, gatear, caminar, correr y saltar, que son fundamentales en el desarrollo motor de los niños. Estas capacidades fueron abordadas de manera estructurada, permitiendo que los alumnos se familiarizaran con cada una de ellas y comprendieran en qué situaciones las aplican en su vida cotidiana. Este enfoque graduado facilitó que los alumnos asimilaran y desarrollaran adecuadamente estas habilidades motoras básicas.

Algunos autores coinciden en considerar las Habilidades Motrices Básicas, englobando todas las acciones posibles en tres apartados o áreas concretas (Ruíz Pérez, 1987):

Locomotorices. Su característica principal es la locomoción. Entre ellas tenemos: andar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, trepar, etc.

No locomotrices. Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Ejemplos de estas habilidades son: balancearse, girar, retroceder, colgarse, etc.

Proyección/percepción. Caracterizadas por la proyección, mani-pulación y recepción de móviles y objetos. Están presentes en tareas tales como lanzar, recepcionar, batear, atrapar, etc.

Durante esta actividad, se trabajó el primer punto mencionado por el autor en el área de capacidades locomotrices, las cuales se caracterizan por permitirnos desplazarnos de un lugar a otro. Esto se evidenció en cada una de las estaciones del circuito realizado en la sesión, donde los alumnos utilizaron habilidades como reptar, gatear, caminar, correr y saltar para moverse entre ellas, promoviendo así el desarrollo de estas capacidades motrices básicas.

Durante la sesión, observé algunos aspectos que podrían mejorar en futuras ocasiones. Se notó que el grupo era bastante competitivo, por lo que sería beneficioso fomentar una mayor participación activa por parte de los alumnos. Para ello, se podría introducir elementos de competición en cada estación, como retos para los equipos que completen la actividad más rápido o sin cometer errores. Esto incentivará a los alumnos a realizar las acciones con precisión y rapidez, además de promover el trabajo en equipo y el apoyo mutuo entre compañeros.

Las evaluaciones presentadas muestran el progreso evidente que han tenido los alumnos a lo largo de las sesiones anteriores, especialmente en el desarrollo de las capacidades motrices básicas. Durante esta primera sesión, donde se abordaron las habilidades más fundamentales como caminar, correr, saltar, gatear y reptar, se observó un cambio notable en el desempeño de los alumnos. En comparación con el diagnóstico inicial, los alumnos no mostraron tantas dificultades al llevar a cabo estas acciones, lo que sugiere un avance significativo en su desarrollo motor, plasmando los resultados en una lista de cotejo (Anexo O), en donde de igual forma se graficaron los resultados para tener una representación más visual del desarrollo obtenido en la sesión (Anexo P).

Sesión 2 “Actividades Físicas para el Desarrollo de Capacidades”

En esta segunda sesión (Anexo Q), se retomó el trabajo sobre las capacidades motrices básicas con los alumnos de preescolar, comenzando con una revisión de los conocimientos adquiridos en la sesión anterior. Los alumnos recordaron fácilmente las capacidades trabajadas, lo que indicaba una buena retención de la información.

Para iniciar la clase, se llevó a cabo una activación mediante el juego "la cucaracha", donde se enfatizó el uso de las capacidades motrices básicas, como saltar, gatear, correr, entre otras. Luego, se procedió con la primera actividad, que consistió en pasar entre conos utilizando diversas formas de desplazamiento, como caminar, correr, saltar, entre otros. Los alumnos

realizaron estas acciones de manera adecuada, aunque algunos mostraron dificultades al correr debido a la velocidad.

En la segunda actividad, se trabajó la capacidad de lanzar y atrapar la pelota, incorporando el desplazamiento entre los conos. Se observó que algunos alumnos aún no dominaban completamente el lanzamiento y la recepción, especialmente cuando se agregaban variantes como correr o dar giros.

La tercera actividad se centró en el reptar, gatear y saltar, combinando estas habilidades en un circuito. Los alumnos lograron realizar estas acciones de manera coordinada, aunque algunos necesitaron más práctica para perfeccionarlas.

Al final de la clase, se llevó a cabo el juego de la papa caliente como actividad de cierre, donde los alumnos demostraron su comprensión de las actividades realizadas y expresaron sus preferencias y dificultades.

En general, la sesión permitió a los alumnos desarrollar y fortalecer sus capacidades motrices básicas de manera activa y participativa, aunque se identificaron áreas que requerían mayor atención y práctica.

Las actividades se diseñaron para que los alumnos pudieran combinar y desarrollar las distintas capacidades motrices básicas de manera progresiva. Se notó una atención especial en la capacidad de lanzar y atrapar, donde los alumnos mostraban mayores dificultades. El uso de una pelota de tamaño adecuado ayudó a mantener su motivación y les permitió percibir su progreso de manera más tangible, lo que a su vez impulsó su participación y compromiso con la actividad.

El enfoque en el juego como método de enseñanza facilitó que los alumnos se sintieran libres y disfrutaran del proceso de aprendizaje mientras desarrollaban naturalmente sus habilidades motoras. Además, se promovió activamente la enseñanza y el aprendizaje durante

cada actividad, asegurándose de que los alumnos comprendieran los objetivos y pudieran aplicar lo aprendido.

Al observar las dificultades de los alumnos, se identificaron áreas específicas que requerían más atención y práctica. Esto permitió al docente enfocarse en desarrollar esas habilidades de manera más efectiva y adaptar las actividades según las necesidades individuales de los alumnos. En resumen, se buscó lograr un aprendizaje significativo y un desarrollo óptimo de las capacidades motrices básicas mediante un enfoque lúdico y participativo.

Los puntos de vista de los autores citados resaltan la importancia del desarrollo motor en la infancia y cómo este se produce a través de la interacción activa del niño con su entorno. Martínez destaca que el desarrollo motor no debe ser visto como algo condicionante, sino como un proceso que el niño va construyendo a medida que interactúa con su entorno y busca ser más competente en sus acciones. Esto se relaciona con la idea de que el juego y las actividades físicas proporcionan oportunidades para que los niños exploren y desarrollen sus habilidades motoras de manera natural, como se observó en la sesión con los alumnos de preescolar.

El desarrollo motor del niño de los 0 a los 6 años no puede ser entendido como algo que le condiciona, sino como algo que el niño va a ir produciendo a través de su deseo de actuar sobre el entorno y de ser cada vez más competente (Justo Martínez, 2000)

Como lo indica el autor el desarrollo de los niños va cambiando constantemente de acuerdo a las necesidades que se le presentan esto generando la inquietud de los niños por poder realizar diversas acciones como lo es el simple hecho de desplazarse de un lugar a otro en donde desde la temprana edad se va trabajando y desarrollando lo que es el reptar y gatear que va de los meses de edad al año de vida logrando así que los niños y niñas vayan mejorando estas capacidades con el paso del tiempo, para así ser más competentes ante los demás.

“El juego contiene por sí solo todas las posibilidades de transición entre la imaginación creadora y el hacer constructivo, estableciendo la continuidad en el niño entre el juego y el trabajo” (Piaget, 1986)

La utilización del juego y las actividades físicas como herramientas pedagógicas es fundamental para el desarrollo de las habilidades motoras básicas en los niños en edad preescolar. Como mencionan los autores Zapata (1996); Ruiz (2000); y Herrera (2006), el juego y los ejercicios físicos son medios efectivos para promover el desarrollo motor de los niños.

Durante la sesión, se pudo observar cómo los alumnos participaron activamente en las actividades propuestas, lo cual refleja su interés y compromiso con el proceso de aprendizaje. Al sentirse libres y motivados durante el juego, los niños pudieron explorar y desarrollar sus habilidades motrices de manera natural y espontánea. Esto les permitió experimentar y practicar las diferentes capacidades motrices básicas, como correr, saltar, reptar, gatear, lanzar y atrapar, de una manera divertida y significativa.

Además, la participación activa del docente es crucial para guiar y facilitar el proceso de aprendizaje durante las actividades. Al proporcionar instrucciones claras y modelos a seguir, el docente puede ayudar a los niños a comprender y ejecutar correctamente las acciones requeridas en cada actividad. Asimismo, el docente puede adaptar las actividades según las necesidades y habilidades individuales de los niños, como se hizo al modificar el tamaño del material utilizado para lanzar y atrapar la pelota.

Al final de la sesión, durante el cierre y la reflexión, los alumnos pudieron reconocer y valorar su progreso en el desarrollo de las habilidades motrices básicas. Este proceso de retroalimentación y autoevaluación les permite tomar conciencia de sus logros y áreas de mejora, lo cual contribuye a su desarrollo personal y motriz.

La integración del juego y las actividades físicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje es una estrategia efectiva para promover el desarrollo motor de los niños en edad preescolar. Mediante estas experiencias lúdicas y dinámicas, los niños pueden explorar, experimentar y desarrollar sus habilidades motrices de manera integral y significativa.

En la evaluación de la sesión se realizó una lista de cotejo (Anexo R) en donde se muestran los resultados obtenidos de cada uno de los alumnos y graficándolos para poder observar de mejor manera los resultados (Anexo S).

Sesión 3 “Combinación de Capacidades Motrices Básicas”

En esta actividad se abordaron tres capacidades motrices básicas: caminar, correr y saltar. Los alumnos participaron en diversas actividades diseñadas para desarrollar cada una de estas habilidades (Anexo T). El caminar y el correr, siendo las más básicas, fueron enfocadas en la corrección de la postura y el movimiento. Se instruyó a los alumnos sobre la importancia de mantener la espalda recta, la mirada al frente con la barbilla ligeramente elevada y los hombros hacia atrás. Se enfatizó en el movimiento natural de los pies y las piernas al avanzar, colocando primero el talón en el suelo y luego el resto del pie. Además, se hizo hincapié en la coordinación de los brazos durante el movimiento. Es fundamental observar cuidadosamente a los alumnos y corregir cualquier desviación en su postura para garantizar que realicen estas acciones correctamente.

Asimismo, se trabajó en el desarrollo de la capacidad motriz de correr. Se explicó a los alumnos la técnica adecuada para correr, comenzando con el trote. Se les enseñó a mantener la columna recta, la mirada al frente y los brazos formando un ángulo de 90 grados, ligeramente separados del tronco. Se les indicó que mantuvieran las piernas semiflexionadas y realizaran zancadas cortas. Posteriormente, se les animó a correr más rápido, asegurándose de mantener la postura corporal adecuada para prevenir lesiones o accidentes.

La última capacidad motriz abordada fue el salto. Se comenzó ejecutando saltos con ambos pies juntos, manteniendo la espalda recta, las piernas flexionadas y coordinando el movimiento de los brazos hacia adelante. Dada la edad y el grado de los alumnos, algunos aún enfrentaban dificultades en coordinar el salto repetidamente o al realizarlo en un solo pie, ya sea el izquierdo o el derecho. Sin embargo, en el Centro de Atención Infantil “Guadalupe Rodea de Jonguitud”, los alumnos han sido estimulados desde etapas tempranas, lo que ha favorecido que la mayoría domine estas capacidades motrices básicas. Se les proporciona una explicación detallada sobre las formas y posturas correctas para ejecutar estas acciones, buscando un óptimo desarrollo motor en cada uno de ellos.

La sesión inició con un calentamiento para movilizar todas las partes del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, permitiendo que los alumnos entraran en calor antes de comenzar con las actividades programadas.

En la primera actividad, los alumnos se organizaron en filas, cada una con sus conos separados por medio metro. Se les pidió a los alumnos que pasaran entre los conos en zigzag. Primero lo hicieron caminando, luego trotando, corriendo y saltando con ambos pies. Posteriormente, se les planteó el desafío de saltar con un solo pie, ya sea izquierdo o derecho. Es importante destacar que, aunque las capacidades motrices básicas como caminar o correr pueden parecer simples, no todos los alumnos las ejecutan correctamente. Se observaron dificultades en la postura, los movimientos corporales e incluso en la respiración. Por lo tanto, se interrumpió la actividad para corregir y explicar nuevamente a los alumnos la forma adecuada de caminar, asegurándose de que comprendieran y pudieran ejecutar correctamente la acción.

Posteriormente, al trotar o correr, algunos alumnos presentaban errores en la postura, como mirar hacia abajo, aunque estas equivocaciones fueron escasas. Se les indicaba cómo corregir su postura para evitar accidentes o lesiones. Al ejecutar los saltos, algunos alumnos mostraban dificultades en la coordinación y no podían realizarlos de manera consecutiva,

teniendo que detenerse antes de hacer el siguiente salto. Esto es comprensible dado su grado de desarrollo y edad, ya que los alumnos de segundo grado de preescolar están en proceso de dominar y desarrollar esta capacidad motriz.

En la segunda actividad, los alumnos tenían que superar varios obstáculos colocados como escalones. Se colocaron dos conos y un palo con una altura baja para facilitar el paso y evitar accidentes. Primero, caminaron sobre los obstáculos, levantando las piernas más alto de lo habitual. Luego, trotaron sobre ellos, lo cual no representó una dificultad considerable debido a la baja altura. Finalmente, saltaron con ambos pies sobre el palo, lo cual lograron sin problemas debido a su estrechez y baja altura. Se introdujeron varias variantes, como saltar solo con el pie izquierdo o derecho, así como aumentar la altura del palo, lo que representaba un desafío adicional para los alumnos, quienes debían tener más cuidado al saltar para evitar derribarlo. Esta actividad representó un desafío para los alumnos, ya que debían pasar sobre los obstáculos sin tocarlos ni derribarlos, manteniendo una postura correcta para evitar accidentes.

En la actividad final, se trabajó exclusivamente la capacidad motriz de saltar. Se formaron aros en el suelo para simular la forma de un avión o el juego de la rayuela, y los alumnos tenían que saltar dentro de cada aro. Comenzaron saltando con ambos pies juntos, manteniendo una buena postura y coordinación. Luego se les pidió que saltaran solo con el pie derecho y luego con el izquierdo. Al encontrarse dos aros juntos, debían abrir las piernas y colocar un pie dentro de cada aro. Se les proporcionó un ejemplo y se les indicó la forma correcta de realizar cada salto. Se observó que los alumnos aún tenían dificultades para realizar saltos consecutivos debido a su edad, pero lograron realizarlos con una postura correcta, moviendo ambos pies al mismo tiempo y pasando por cada aro.

Para concluir la sesión, se llevó a cabo un estiramiento en grupo para relajar las partes del cuerpo, seguido de una revisión de las actividades trabajadas. Se recordaron las capacidades motrices básicas abordadas en sesiones anteriores y las específicas de la sesión actual: caminar,

correr y saltar. Se les preguntó a los alumnos cuál actividad les resultó más difícil y cuál fue su favorita, fomentando así la participación y el diálogo en el grupo.

Durante esta sesión, se observó un buen desarrollo en las tres capacidades motrices básicas trabajadas: caminar, correr y saltar. Los alumnos demostraron un buen desempeño al ponerlas en práctica, y se detuvieron para corregir errores o malentendidos, lo que les permitió entender y ejecutar correctamente las actividades. También se destacó el beneficio de la estimulación temprana proporcionada a los alumnos en el Centro de Atención Infantil, lo que les permitió abordar estas actividades con relativa facilidad.

La elección de trabajar estas capacidades motrices básicas durante la sesión tuvo como objetivo fomentar su uso en diversas actividades, así como promover la combinación de las mismas. Se explicó a los alumnos cuándo y cómo aplicar cada una de estas capacidades, facilitando así su aprendizaje. Además, se buscó generar una competencia sana entre los alumnos, aprovechando su naturaleza competitiva para crear un ambiente de aprendizaje dinámico. Se incorporaron variantes en las actividades para mantener el interés y la participación de los alumnos a lo largo de la sesión.

Para contextualizar lo abordado en esta sesión, el autor Smith, J. (2018) examina detalladamente el desarrollo de las capacidades motrices básicas en la infancia temprana. Destaca la relevancia de actividades como gatear, rodar, sentarse y ponerse de pie como hitos cruciales en el progreso motor de los niños. Según Smith, la adquisición de estas habilidades establece una base fundamental para el desarrollo de destrezas motoras más complejas en etapas posteriores de la vida.

Además, Smith resalta la importancia de proporcionar entornos seguros y oportunidades para el juego activo, ya que estos elementos son fundamentales para estimular y promover el desarrollo óptimo de las capacidades motrices básicas en los niños. Este enfoque subraya la

necesidad de crear contextos que fomenten la exploración y el movimiento, lo cual contribuye significativamente al crecimiento y desarrollo integral de los niños durante la etapa inicial de su vida.

Como el autor destaca, el desarrollo de las capacidades motrices básicas comienza desde una edad temprana y está intrínsecamente relacionado con el progreso motor infantil. A medida que los niños crecen, estas capacidades se transforman en habilidades más complejas, lo que refleja su maduración física y cognitiva. Es importante tener en cuenta que el proceso de desarrollo no es estático, ya que evoluciona con el tiempo y la experiencia de cada individuo.

En el contexto del nivel preescolar, se centra en la introducción y la práctica de estas capacidades básicas, sentando así las bases para habilidades motoras más avanzadas en etapas posteriores, como en el nivel primario. En este último, el enfoque se desplaza hacia la consolidación y refinamiento de estas habilidades, con el objetivo de desarrollar una destreza más precisa y efectiva en los niños. Es un proceso gradual y continuo que refleja la progresión natural del desarrollo infantil.

Como señala González (2020), el juego desempeña un papel crucial en el desarrollo de las capacidades motrices básicas en los niños. A través de actividades lúdicas como correr, saltar, trepar y lanzar, los niños tienen la oportunidad de explorar y practicar una amplia gama de habilidades motoras fundamentales. Estas actividades no solo son divertidas para los niños, sino que también les permiten desarrollar su coordinación, equilibrio, fuerza y agilidad de una manera natural y estimulante.

El juego activo ofrece a los niños un entorno seguro y estimulante para experimentar con su cuerpo y sus habilidades físicas. Al participar en juegos como carreras de relevos, juegos de pelota y juegos de trepar, los niños pueden mejorar su capacidad para moverse con eficacia, adaptarse a diferentes entornos y enfrentar desafíos físicos de manera creativa.

El juego despierta el interés y la atención de los alumnos de preescolar, lo que les permite enfocarse en el desarrollo de las capacidades motrices básicas de una manera natural y divertida. Al participar en juegos y actividades físicas, los niños se involucran activamente en el proceso de aprendizaje, explorando y experimentando con su cuerpo mientras adquieren nuevas habilidades.

Es fundamental que al inicio y al final de cada juego se les indique a los niños el propósito o el tema que se va a trabajar. Esto les brinda un marco de referencia y les ayuda a comprender cómo cada actividad contribuye al desarrollo de sus habilidades motoras. Además, al proporcionar una buena enseñanza y orientación durante el juego, los educadores pueden maximizar el aprendizaje y asegurarse de que los niños obtengan el máximo beneficio de la experiencia.

González, A. (2020) argumenta que el juego no solo es una forma divertida de aprender, sino que también promueve el desarrollo físico, cognitivo y social en la infancia. Además, enfatiza la importancia de proporcionar un entorno seguro y estimulante que fomente la participación en actividades lúdicas para apoyar el desarrollo integral de los niños. (pp. 112-135)

Es cierto que crear ambientes de aprendizaje adecuados es fundamental para el desarrollo integral de los niños en edad preescolar. Al proporcionar espacios al aire libre y promover actividades lúdicas, se les brinda la oportunidad de explorar y experimentar de manera activa, lo que contribuye tanto a su desarrollo físico como cognitivo. La interacción con el entorno durante el juego les permite desarrollar habilidades motoras básicas de una manera natural y significativa.

Durante la sesión, se observó cómo la inclusión de juegos y materiales adicionales, como cantos, aumentó el interés y la participación de los alumnos. Esta variedad en las actividades no solo promueve la diversión, sino que también facilita el desarrollo de las capacidades motrices

básicas. Al integrar elementos novedosos y atractivos, se despierta la curiosidad de los niños y se fomenta su compromiso con las actividades propuestas.

En este sentido, la utilización de materiales innovadores puede ser clave para mantener la atención de los niños y motivar su participación activa. Al proporcionarles experiencias estimulantes y variadas, se promueve un aprendizaje más significativo y un mayor desarrollo de las habilidades motoras. En conclusión, la combinación de un ambiente de aprendizaje favorable, actividades lúdicas variadas y el uso de materiales innovadores son elementos fundamentales para promover el desarrollo integral de los niños en edad preescolar.

La evaluación de la clase se plasmó en una lista de cotejo (Anexo U), en donde se muestran los resultados obtenidos de cada uno de los alumnos, en donde notamos un mejor desarrollo después de llevar a cabo la segunda sesión relacionada con las capacidades motrices básicas, de igual forma su grafica de evaluación (Anexo V).

Sesión 4 “El Juego para el Desarrollo de las Capacidades Motrices”

La sesión número cuatro (Anexo W), se centró en el desarrollo de la capacidad motriz básica de lanzar y atrapar, una habilidad que los alumnos habían mostrado dificultades para dominar en sesiones anteriores. Se dio la bienvenida a los alumnos recordando los temas previamente abordados y recopilando su conocimiento previo sobre las capacidades motrices básicas.

Para iniciar la sesión, se realizó una activación física llamada "Sigue al líder", donde los alumnos tenían que seguir al docente realizando diversas acciones motrices como caminar, correr, reptar, gatear y saltar. Esta actividad sirvió para calentar y preparar a los alumnos para las siguientes actividades.

La primera actividad consistió en el juego de "lobo lobito", donde los alumnos formaron un círculo y se seleccionaron cuatro lobos. Estos lobos tenían la tarea de atrapar a los demás

lanzando un aro hacia ellos. Se incentivó a los alumnos a salir saltando, corriendo y lanzando el aro, lo que promovió el desarrollo de las capacidades motrices básicas.

En la segunda actividad, los alumnos trabajaron en parejas con un cono y una pelota pequeña para practicar el lanzamiento y la captura. Se realizaron variantes como lanzar la pelota con diferentes manos y atrapar con diferentes manos, lo que ayudó a mejorar la coordinación y la puntería.

La tercera actividad involucró el trabajo en equipo con el uso de un paracaídas. Los equipos tenían que lanzar y atrapar una pelota usando el paracaídas, evitando que la pelota tocara el suelo. Se añadió emoción al utilizar una pelota gigante y pasarla de un equipo a otro, lo que generó entusiasmo y diversión entre los alumnos.

Estas actividades permitieron a los alumnos practicar y mejorar sus habilidades de lanzamiento y captura, al mismo tiempo que promovieron el trabajo en equipo y la coordinación motriz.

El cierre de la clase se realizó con un estiramiento en círculo, seguido de preguntas para los alumnos sobre la sesión. La participación activa de los alumnos fue notable, compartiendo sus opiniones sobre las actividades preferidas y el progreso en las capacidades motrices básicas.

Las actividades se seleccionaron con el propósito de que los niños y niñas del nivel preescolar pusieran en práctica sus habilidades motrices básicas a través del juego y la actividad física. La interacción del docente desde el inicio y la introducción clara de las capacidades a trabajar generaron un ambiente propicio para el aprendizaje.

La aplicación del juego y las actividades físicas no solo permitió el desarrollo de las capacidades, sino que también motivó a los alumnos y creó un ambiente de aprendizaje dinámico. La utilización de materiales llamativos como los paracaídas y la pelota gigante despertó la curiosidad de los alumnos y los mantuvo interesados en las actividades.

Es esencial comprender el propósito detrás de cada juego y actividad, especialmente en el nivel preescolar, para que los niños comprendan qué están haciendo y por qué. En esta sesión, los alumnos demostraron comprender las capacidades trabajadas y su importancia en cada actividad.

Las habilidades motrices también son movimientos de manipulación gruesa y fina, se caracterizan por la capacidad de imprimir fuerza y recibir o amortiguar a los objetos y personas con quienes se interactúa. En la medida que se perfeccionan hay una mayor participación de las capacidades perceptivo motrices y coordinativas, las que imprimen la base del componente cualitativo (...) De esta manera, habilidades como el lanzar, atrapar, patear, golpear, pueden dar origen a otra gran variedad de habilidades, como lanzar un balón y atraparlo con una, dos manos y de varias formas más. (Uribe Pareja, Gaviria Cortes, Chaverra Fernández, & Vélez Castañeda, 2009, pág. 12).

El desarrollo de las capacidades motrices básicas, especialmente el lanzar y atrapar, está estrechamente relacionado con las habilidades motrices de manipulación. Durante la sesión, los alumnos interactuaron con los materiales, como la pelota, al lanzarla y atraparla, lo que les permitió desarrollar estas habilidades de manera efectiva. Este contacto directo con los materiales les brindó la oportunidad de identificar sus fortalezas y áreas de mejora en cada capacidad, lo que les ayuda a formar habilidades motoras sólidas y estimular su desarrollo de forma autónoma.

La participación activa y entusiasta de los alumnos del segundo grado de preescolar durante la sesión fue notable. Su dinamismo y enfoque en los materiales desde el inicio de la clase reflejaron su interés y disposición para participar en las actividades. Este nivel de compromiso y atención es fundamental para maximizar el aprendizaje y el desarrollo de las capacidades motrices básicas.

Los niños/as deben elaborar conscientemente la tarea a desarrollar, deben saber lo que están haciendo, como lo están haciendo y para que lo están haciendo. (Rondo Aranda, 2011, p. 42)

El autor destaca la importancia de que los niños comprendan claramente lo que se trabajará en cada sesión, así como las actividades que llevarán a cabo. Para lograr esto, se les brinda una explicación detallada en la que se indica el tema o contenido a abordar, así como ejemplos de cómo se aplican esas habilidades en su vida cotidiana. Esto permite que los alumnos adquieran un conocimiento profundo sobre las capacidades motrices básicas que se trabajarán en cada juego o actividad, comprendiendo dónde y cómo las aplican en su día a día. El objetivo es fomentar su desarrollo desde el segundo grado del nivel preescolar, permitiéndoles perfeccionar estas habilidades progresivamente a lo largo de su experiencia en la materia de educación física.

Por otra parte, Froebel menciona que: "El juego libre y espontáneo es el medio natural a través del cual el niño desarrolla sus habilidades motoras básicas, tales como gatear, caminar, correr, saltar y lanzar, fundamentales para su desarrollo físico y cognitivo.

Es evidente que el juego y las actividades físicas dinámicas y divertidas tienen un impacto significativo en el desarrollo de las capacidades motrices básicas de los alumnos. Tal como mencionan los autores, los niños se sienten libres y motivados al participar en juegos, lo que les permite trabajar estas habilidades de manera natural y efectiva. Durante la sesión, se observó cómo los niños caminaban, corrían, saltaban, lanzaban y atrapaban con entusiasmo, lo que demuestra la importancia del juego en su desarrollo físico y mental.

Al confrontar las ideas de los autores con la observación de los alumnos durante la sesión, se pueden identificar varios beneficios y sugerencias para mejorar el trabajo de las capacidades motrices básicas. Es fundamental promover la participación de todos los alumnos para crear un ambiente de aprendizaje inclusivo y cómodo. Además, incorporar más juegos y actividades

lúdicas puede aumentar la motivación de los niños y niñas, ya que disfrutaban especialmente de estas experiencias en la clase de educación física.

Es importante que los juegos y actividades físicas se realicen con el debido respeto a las indicaciones del docente y promoviendo los valores que contribuyen al desarrollo físico y cognitivo de los alumnos. De esta manera, se podrá alcanzar el objetivo principal de las sesiones, que es lograr un desarrollo óptimo de las capacidades motrices básicas en este nivel inicial de educación.

Para evaluar la sesión se utilizó una lista de cotejo (Anexo X), en donde se notaron los resultados de los alumnos durante la sesión, logrando un mejor desarrollo de cada una de las capacidades motrices básicas, en donde se graficaron estos resultados (Anexo Y).

Sesión 5 “Circuito Final Desarrollando la Capacidad de Lanzar y Atrapar”

La actividad de cierre para los alumnos del segundo grado de preescolar del Centro de Atención Infantil No.1 "Guadalupe Rodea de Jonguitud" consistió en un circuito de acción motriz realizado en la cancha de la escuela (Anexo Z). El objetivo principal fue trabajar y desarrollar las capacidades motrices básicas, centrándose especialmente en el lanzar y atrapar, con el fin de proporcionar a los alumnos aprendizajes significativos que puedan aplicar en su vida diaria. Estas habilidades, fundamentales desde temprana edad, se adquieren a través de experiencias prácticas a lo largo de la vida.

La sesión se inició dando la bienvenida al grupo y proporcionando una breve explicación sobre lo que se abordaría ese día. Se recuperaron los conocimientos previos de los alumnos preguntándoles sobre las capacidades motrices básicas trabajadas en sesiones anteriores. Los alumnos recordaron las actividades y juegos pasados, mencionando acciones como reptar, gatear, caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar, las cuales habían sido trabajadas con

anterioridad. Se notó que los alumnos tenían un buen recuerdo de lo aprendido en las sesiones de educación física, a pesar de tener solo dos clases por semana.

El calentamiento cefalocaudal inició con el juego de "Simón dice", donde se les indicaba a los alumnos realizar movimientos específicos, como mover la cabeza de arriba abajo. Luego, se fomentó la participación de los alumnos para proponer movimientos adicionales, manteniendo la dinámica del juego. Como variante, los alumnos formaron un círculo en la cancha, y al sonar el silbato, se desplazaron a otro círculo realizando diferentes acciones motoras básicas, como caminar, saltar, reptar, gatear y correr. Se introdujeron variantes adicionales, como desplazarse en un solo pie o de espaldas, promoviendo así la práctica de cada habilidad motriz.

Posteriormente, se llevó a cabo un circuito de acción motriz, dividiendo a los alumnos en cuatro equipos identificados por colores de casacas. Cada equipo rotaba entre estaciones cada 5 minutos. En la primera estación, se realizó una competición de lanzamientos utilizando un aro gigante forrado de tela, suspendido a cierta altura y a una distancia considerable para los alumnos. El objetivo era lanzar tubos de velcro para que quedaran adheridos al aro. Dos integrantes de cada equipo participaron en cada turno, intentando pegar el mayor número posible de tubos. La competición fue motivadora, y todos los alumnos demostraron habilidad en el lanzamiento, trabajando la fuerza y la puntería para alcanzar el aro gigante.

En la segunda estación, se trabajó en el lanzamiento y la puntería utilizando un traga bolas. Los alumnos debían lanzar pelotas pequeñas dentro de él. Se formaron competencias entre dos alumnos de la estación, cada uno con 10 pelotas, compitiendo por meter la mayor cantidad posible en el traga bolas. Esta actividad permitió perfeccionar los lanzamientos, mejorando la puntería y la fuerza en cada intento. Después de un tiempo determinado, los siguientes compañeros participaban en la estación, fomentando así la rotación y la participación activa de todos los alumnos.

En la tercera estación, se llevó a cabo una actividad de derribar bolos, utilizando la capacidad de lanzamiento. Los bolos se colocaron a una distancia que representaba un desafío para los alumnos. Debían lanzar la pelota para derribar los bolos, lo que implicaba desarrollar fuerza y puntería en el lanzamiento. Después de cada lanzamiento exitoso, el alumno debía recoger los bolos caídos para que el siguiente compañero pudiera lanzar. Esta estación ofreció a los alumnos la oportunidad de perfeccionar sus habilidades de lanzamiento y estrategia.

En la cuarta y última estación, se trabajó en la capacidad de lanzar y atrapar utilizando pelotas y paliacates. Los alumnos se agruparon en parejas, sosteniendo cada uno un extremo del paliacate. Deberían lanzar la pelota al mismo tiempo, levantando el paliacate lo más alto posible para luego atraparla con él. Se agregaron variantes, como pasar la pelota a otra pareja sin dejarla tocar el suelo, lo que fomentó la comunicación y coordinación entre los alumnos. Esta actividad permitió desarrollar las capacidades motrices básicas y fortalecer las habilidades de trabajo en equipo.

Para concluir el circuito de acción motriz y fortalecer las capacidades motrices básicas, se llevó a cabo una reflexión sobre el trabajo realizado en la clase. Todos los alumnos se colocaron en círculo y, sentados, prestaron atención mientras se les hacían preguntas sobre las estaciones. Se indagó sobre cuál estación fue la favorita, qué habilidades motrices básicas se practicaron y cómo se sintieron durante las actividades. Los alumnos respondieron levantando la mano, evidenciando su deseo de expresar su opinión y su satisfacción al finalizar el circuito. La utilización de materiales novedosos contribuyó a una experiencia enriquecedora, facilitando la enseñanza de las habilidades motrices mediante herramientas innovadoras y creando un ambiente de aprendizaje positivo y participativo.

El motivo de realizar estas actividades en forma de circuito fue permitir que los alumnos desarrollaran las habilidades motrices básicas trabajadas en cada estación. Aunque algunas estaciones abordaban la misma capacidad, se incrementaba el nivel de dificultad, lo que permitió

observar una mejora en el desempeño de los alumnos en cada estación. Asimismo, se fomentó el uso de materiales para motivar a los alumnos y mostrarles su progreso a lo largo de las actividades anteriores. Se observó que las estaciones donde los alumnos enfrentaron mayores dificultades fueron aquellas en las que más se esforzaron, lo que evidencia la efectividad del enfoque utilizado.

Además, la participación de dos alumnos simultáneamente en cada estación, fomentando la competición de manera saludable, buscó motivar a los alumnos a perfeccionar sus habilidades motrices básicas para superar a sus compañeros. Este enfoque contribuyó a una mayor participación y dinamismo en las estaciones, siempre bajo el respeto y la igualdad, con el objetivo de que la competición se mantuviera como un juego y se promovieran valores positivos en el proceso de aprendizaje.

García, R. (2019). examina la importancia del desarrollo de la capacidad de lanzar y atrapar en la infancia. Destaca que estas habilidades son fundamentales para la participación en una variedad de actividades deportivas y recreativas, así como para el desarrollo motor general (pp. 87-110).

Como indica el autor, es fundamental desarrollar esta capacidad desde una edad temprana para que los alumnos puedan perfeccionarla y convertirla en una habilidad útil en el futuro. Este desarrollo motor óptimo es crucial para su desenvolvimiento en la vida cotidiana y para enfrentar los desafíos que puedan surgir más adelante. En el caso específico de esta sesión, se buscó generar el desarrollo de estas capacidades motrices básicas con el propósito de que los alumnos puedan aplicarlas en su vida diaria y en su futuro.

También García, R. (2019) promueve el desarrollo de la coordinación mano-ojo, la precisión y la percepción espacial. Además, enfatiza la importancia de proporcionar

oportunidades de práctica estructurada y guiada para que los niños adquieran y perfeccionen estas habilidades durante su desarrollo (pp. 87-110).

Durante la sesión, se pudo observar cómo los alumnos demostraron precisión al lanzar los objetos, así como habilidades en puntería, fuerza y técnica de lanzamiento. Este progreso en las capacidades motrices básicas, como menciona el autor, se logra a través de actividades bien estructuradas y planteadas. Estas actividades permiten que los niños perfeccionen estas habilidades motoras, convirtiéndolas en destrezas que cada alumno podrá aplicar gracias al desarrollo y dominio de cada capacidad.

Martínez, S. (2020) argumenta que la inclusión de actividades centradas en el lanzamiento y la recepción de objetos en el currículo de educación física puede mejorar la participación y el compromiso de los estudiantes, así como su desarrollo motor y cognitivo (pp. 55-78).

En la última sesión, se promovió la participación activa de todos los alumnos en cada una de las estaciones, creando un entorno de aprendizaje que no solo facilitó el desarrollo de las capacidades motrices, sino que también estimuló el interés de los niños en participar en las actividades. Esto contribuyó tanto a su desarrollo motor como cognitivo.

No fue necesario realizar ninguna reestructuración durante esta sesión, ya que todas las actividades planteadas se llevaron a cabo de manera efectiva, alcanzando los objetivos establecidos para la clase. Se pudo observar un notable progreso en el desarrollo de las capacidades motrices básicas en los alumnos del segundo grado de preescolar, especialmente en la capacidad de lanzar y atrapar, que previamente habían presentado dificultades. Este avance se reflejó en la evaluación por sesión, evidenciando el esfuerzo y la mejora constante de los alumnos en estas habilidades motoras fundamentales.

El trabajo realizado en esta sesión les proporcionará beneficios significativos a lo largo de su vida, ya que, al perfeccionar estas capacidades desde una edad temprana, los alumnos podrán aplicarlas con facilidad en sus años posteriores, realizándolas con destreza, buena postura y estilo propio, convirtiéndolas en habilidades arraigadas en su desarrollo físico y motor.

La lista de cotejo (Anexo A1), nos muestra los resultados de los alumnos, en donde se nota el desarrollo de forma positiva que llevaron los alumnos en la sesión, dejando en claro los aprendizajes en cada una de las sesiones anteriores en donde los alumnos logran su desarrollo de las capacidades motrices básicas, dominando cada una de ellas, para así después fortalecerlas en los años próximos y hacerlas unas habilidades, de igual forma de grafico para notar de manera más visible los resultados obtenidos del grupo (Anexo B1).

Recursos Utilizados

Durante la implementación del plan de acción, se utilizaron diversos recursos, entre los que se destacan las planificaciones relacionadas con el contenido de las habilidades motoras fundamentales. El propósito era que las actividades planteadas permitieran a los alumnos abordar y resolver los desafíos identificados. Además, se emplearon estrategias didácticas con el fin de facilitar el aprendizaje, con la orientación adecuada del docente.

Asimismo, se recurrió a juegos y actividades físicas en cada sesión, con el objetivo de promover el desarrollo natural de las capacidades motrices básicas en el entorno de aprendizaje del segundo grado de preescolar. Para supervisar el progreso de los estudiantes y ajustar las sesiones según fuera necesario, se utilizaron listas de cotejo. Estas herramientas fueron respaldadas por los fundamentos de diversos autores, quienes brindaron apoyo en la resolución de los desafíos identificados.

Por último, se emplearon gráficas para registrar los cambios observados en las actividades, tanto positivos como negativos. Esto permitió evaluar si se estaba fomentando de

manera adecuada el desarrollo de las capacidades motrices básicas y ajustar las estrategias según fuera necesario.

Propuestas de Mejora

Durante la implementación de cada actividad, se observó una respuesta positiva por parte de todos los alumnos, lo que refleja el desarrollo de las capacidades motrices básicas en cada sesión. Al evaluar cada actividad, se evidenció el progreso logrado. Desde el inicio, los alumnos no presentaron grandes dificultades en este aspecto, sino que se trabajó en su desarrollo progresivo y en la mejora continua de estas capacidades.

Por ejemplo, los estudiantes del segundo grado de preescolar ya contaban con un buen desarrollo motor, gracias a la estimulación temprana recibida en la institución. Desde los primeros meses de vida, se ha puesto énfasis en la educación física. Durante su etapa preescolar, se busca perfeccionar estas capacidades y practicarlas de forma constante para dominarlas por completo. Esto les permitirá incorporarlas como destrezas fundamentales en sus años futuros de educación y en su participación en actividades físicas.

Por lo tanto, en las actividades planteadas no se necesitó ninguna reestructuración de planes, ya que los alumnos demostraron un buen dominio de las capacidades motrices básicas y mostraron un progreso constante en su desarrollo.

Evaluaciones y Resultados Obtenidos

Durante cada una de las actividades, se pudo apreciar el proceso de evaluación, empleando listas de cotejo para valorar el avance de los alumnos en cada sesión. Este enfoque permitió observar su progreso en el desarrollo de las capacidades motrices básicas. Cada estudiante logró ejecutar estas acciones de manera adecuada, lo que contribuyó a su desarrollo motor y cognitivo. Además, adquirieron conocimientos sobre cómo realizar correctamente cada una de estas capacidades, manteniendo una postura corporal adecuada y aplicando una buena

técnica, enriqueciendo su aprendizaje a través de juegos y actividades físicas que forman parte de su experiencia diaria.

Los resultados obtenidos revelan el progreso en el desarrollo de las capacidades motrices básicas en los alumnos del segundo grado. Se realizaron ajustes mínimos en algunas actividades para que los estudiantes pudieran trabajar estas capacidades de manera natural. Por ejemplo, se introdujo la competición entre los alumnos para fomentar su participación activa en cada actividad, promoviendo una competencia saludable.

Las evaluaciones, mediante listas de cotejo y gráficas, permitieron observar el impacto positivo generado por las cinco sesiones propuestas en el plan de acción. El objetivo era que los alumnos ejecutaran cada actividad correctamente y percibieran su propio progreso a lo largo del tiempo, gracias a la práctica y la constancia que se les inculcó. Las gráficas muestran claramente los logros obtenidos por los alumnos, evidenciando su esfuerzo en todas las áreas. Aunque algunos aún enfrentaron dificultades mínimas, como en el lanzar y atrapar, es normal a su edad y podrán seguir desarrollándolas en el próximo año de preescolar, para dominarlas completamente en su educación futura. En general, demostraron un buen dominio en las demás capacidades, trabajándolas eficazmente en juegos, actividades físicas y en su vida cotidiana.

Conclusiones y Recomendaciones

En conclusión, el desarrollo de las capacidades motrices básicas en los alumnos de segundo grado de preescolar es de vital importancia para que cada uno de ellos domine estas capacidades fundamentales para su edad. Desde la etapa inicial, los niños trabajan estas capacidades y las aplican en su vida diaria, participando de manera natural en actividades físicas cotidianas y juegos. En este sentido, el juego se revela como una herramienta esencial para los

niños de esta edad, ya que lo asocian con diversión, lo que genera una activa participación y facilita el aprendizaje, contribuyendo así a un adecuado desarrollo físico y cognitivo.

Durante el desarrollo de esta práctica, se ha podido observar y analizar profundamente la relación entre el juego, la actividad física y el desarrollo de las capacidades motrices básicas en niños de nivel preescolar. Se ha evidenciado que estas actividades no solo promueven el desarrollo motor, sino también el cognitivo, social y emocional de los niños.

El contexto en el que se llevan a cabo estas actividades resulta crucial. Un entorno seguro y estimulante, con acceso a espacios abiertos y materiales adecuados, facilita el proceso de aprendizaje y desarrollo de las capacidades motoras. Además, la participación activa de los adultos, ya sean educadores o padres, es fundamental para guiar y enriquecer las experiencias de juego y actividad física de los niños.

Existen diferentes enfoques pedagógicos para abordar el desarrollo de las capacidades motrices básicas, ya sea mediante actividades estructuradas o permitiendo la libre exploración y expresión de los niños. Ambos enfoques tienen beneficios y pueden adaptarse según las necesidades y características de cada grupo de niños.

Las áreas de conocimiento involucradas en este proceso son diversas e incluyen la psicología del desarrollo, la educación física y la pedagogía. Integrar estos conocimientos permite una comprensión más completa de cómo se desarrollan y fortalecen las capacidades motoras en los niños.

Finalmente, las condiciones materiales, como el acceso a espacios seguros para el juego, materiales adecuados y la capacitación adecuada, son fundamentales para garantizar un entorno propicio para el desarrollo de las capacidades motrices básicas en los niños de nivel preescolar.

En resumen, este informe de práctica destaca la importancia del juego y la actividad física en el desarrollo de las capacidades motrices básicas de los niños en edad preescolar,

enfaticando la función de los sujetos, el contexto, los enfoques, las áreas de conocimiento y las condiciones materiales como aspectos fundamentales a considerar en la planificación e implementación de programas educativos destinados a potenciar estas capacidades motrices básicas.

Referencias

- Arnaiz, M. (1994). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. *Revista Iberoamericana de Educación*, 43-62.
- Contreras, O. R. (2005). Habilidades motrices básicas. En O. R. Contreras (Ed.), *Las habilidades y destrezas motrices básicas: Análisis y evolución* (p. 3).
- Froebel, F. (1840). *Friedrich Froebel y la Pedagogía del Juego*. Educatic.
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (2006). Análisis de patrones motores fundamentales en niños de 4 y 5 años. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 17(2), 19-28.
- García, R. (2019). La ludomotricidad como medio para favorecer las habilidades motrices básicas de manipulación en primer grado. *EmasF. Revista Digital de Educación Física*, 87-110.
- Gómez, A. (2021). El juego como estrategia psicopedagógica y su impacto en la calidad educativa de los estudiantes de básica media. *Ciencias de la Educación*, 78-101.
- González, A. (2018). Habilidades motrices básicas y patrón motor en niños y niñas de 7 a 9 años. *RECIE Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 67-89.
- González, A. (2020). Gamificación y aprendizaje basado en juegos. *Revista de la Asociación Española para la Enseñanza*, 112-135.
- González, A. (2021). El juego en la educación: una vía para el desarrollo del bienestar socioemocional en contextos de violencia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 112-135.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (p. 364). Dialnet.

Justo Martínez, J. (2000). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. *Revista Iberoamericana de Educación*.

Justo Martínez, J. (2000). Desarrollo psicomotor en educación infantil: Bases para la intervención en psicomotricidad. Universidad de Almería. Servicio de Publicaciones.

Le Boulch, L. (1981). Importancia de la motricidad para el desarrollo integral del niño en la etapa de educación infantil. *Revista digital de educación física*.

López, M. (2017). Evaluación formativa y compartida: Evaluar para aprender y la implicación del alumnado en los procesos de evaluación y aprendizaje. *Universidad de León*, 23-45.

Martínez, S. (2020). Calidad educativa: Un estudio documental desde una perspectiva socioformativa. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 15-35.

Martínez, S. (2020). Inclusión en el aula de Educación Física: Superando barreras y fomentando la participación de todos. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 55-78.

Muñoz, L. A. (1990). Desarrollo motor y educación física infantil: Teoría y práctica. Neiva Universidad Surcolombiana.

Pérez Pueyo, A. (2007). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. *Revista Iberoamericana de Educación*, 84.

Piaget, J. (1936). Las 4 etapas del desarrollo cognitivo de Jean Piaget. Editorial *Psicología y Mente*.

Piaget, J. (1986). El juego: Una mirada desde los diferentes autores. *593 Digital Publisher CEIT*, 7(6-2), 145-156.

Plan de estudios 2011. (2011). Plan de estudios vigente 2011 (RIEB) (p. 28).

Rando Aranda, J. (2011). Principios básicos para el adecuado desarrollo de la condición física. Wanceulen: Educación Física Digital, 42.

Rodríguez, M. (1999). Metodología de la investigación cualitativa (p. 7). Research Gate.

Ruíz Pérez, L. (1987). La educación física como programa de desarrollo físico y motor. Revista digital de educación física.

Sánchez Bañuelos, F. (1986). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Red de información educativa.

Sánchez Bañuelos, F. (1992). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Red de información educativa.

Smith, J. (2018). Investigar en educación. Conceptos. Revista de educación, 45-68.

Uribe Pareja, J., Gaviria Cortes, J., Chaverra Fernández, M., & Vélez Castañeda, J. (2009). Capacidades perceptivo motrices (p. 12). Library.

Vítor Fonseca, J. (2000). Estudio y génesis de la psicomotricidad. INDE.

Zapata, R., Ruiz, J., & Herrera, M. (2006). El juego como instrumento metodológico en la enseñanza-aprendizaje de los deportes de conjunto. Educación Física y Deporte, 18(1), 88-91.

Anexos

Anexo A.

El punto rojo marca la ubicación del CAI 1 “Guadalupe Rodea de Jonguitud”, que se encuentra en la calle Juan A. Mateos No.150, Colonia ISSTE.



Anexo B

Cancha principal donde se llevaron a cabo las sesiones



Anexo C. Patio número dos, de juegos.**Anexo D**

Entrada principal del Centro de Atención Infantil No.1 “Guadalupe Rodea de Jonguitud”

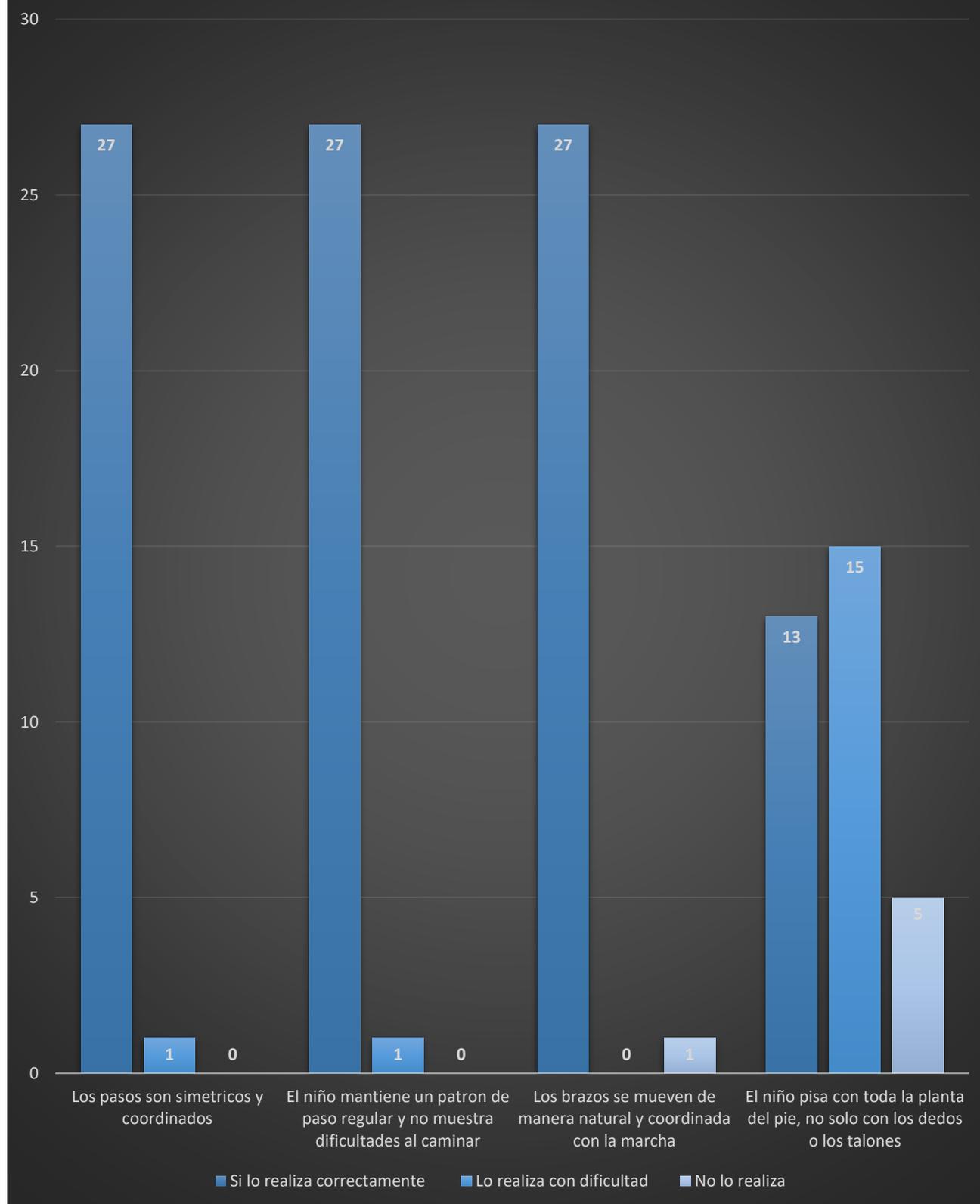


Lista de cotejo evaluando las capacidades de caminar y correr

No. alumno	Los pasos son simétricos y coordinados	El niño mantiene un patrón de paso regular y no muestra dificultades al caminar	Los brazos se mueven de manera natural y coordinada con la marcha.	El niño pisa con toda la planta del pie, no solo con los dedos o los talones.
1	✕	✕	✕	✕
2	✕	✕	✕	✕
3	✕	✕	✕	✕
4	✕	✕	✕	☐
5	✕	✕	✕	☐
6	✕	✕	✕	☐
7	✕	✕	✕	✕
8	✕	✕	✕	☐
9	☐	☐	⊘	✕
10	✕	✕	✕	✕
11	✕	✕	✕	☐
12	✕	✕	✕	☐
13	✕	✕	✕	☐
14	✕	✕	✕	✕
15	✕	✕	✕	☐
16	✕	✕	✕	✕
17	✕	✕	✕	✕
18	✕	✕	✕	☐
19	✕	✕	✕	☐
20	✕	✕	✕	✕
21	✕	✕	✕	☐
22	✕	✕	✕	☐
23	✕	✕	✕	✕
24	✕	✕	✕	✕
25	✕	✕	✕	☐
26	✕	✕	✕	☐
27	✕	✕	✕	☐
28	✕	✕	✕	✕
Total	27bien, 1 intenta	27 bien, 1 intenta	27 bien, 1 no logran	13 bien, 15
SI LO REALIZA CORRECTAMENTE	✕			
LO REALIZA CON DIFICULTAD	☐			
NO LO REALIZA	⊘			

Anexo F.

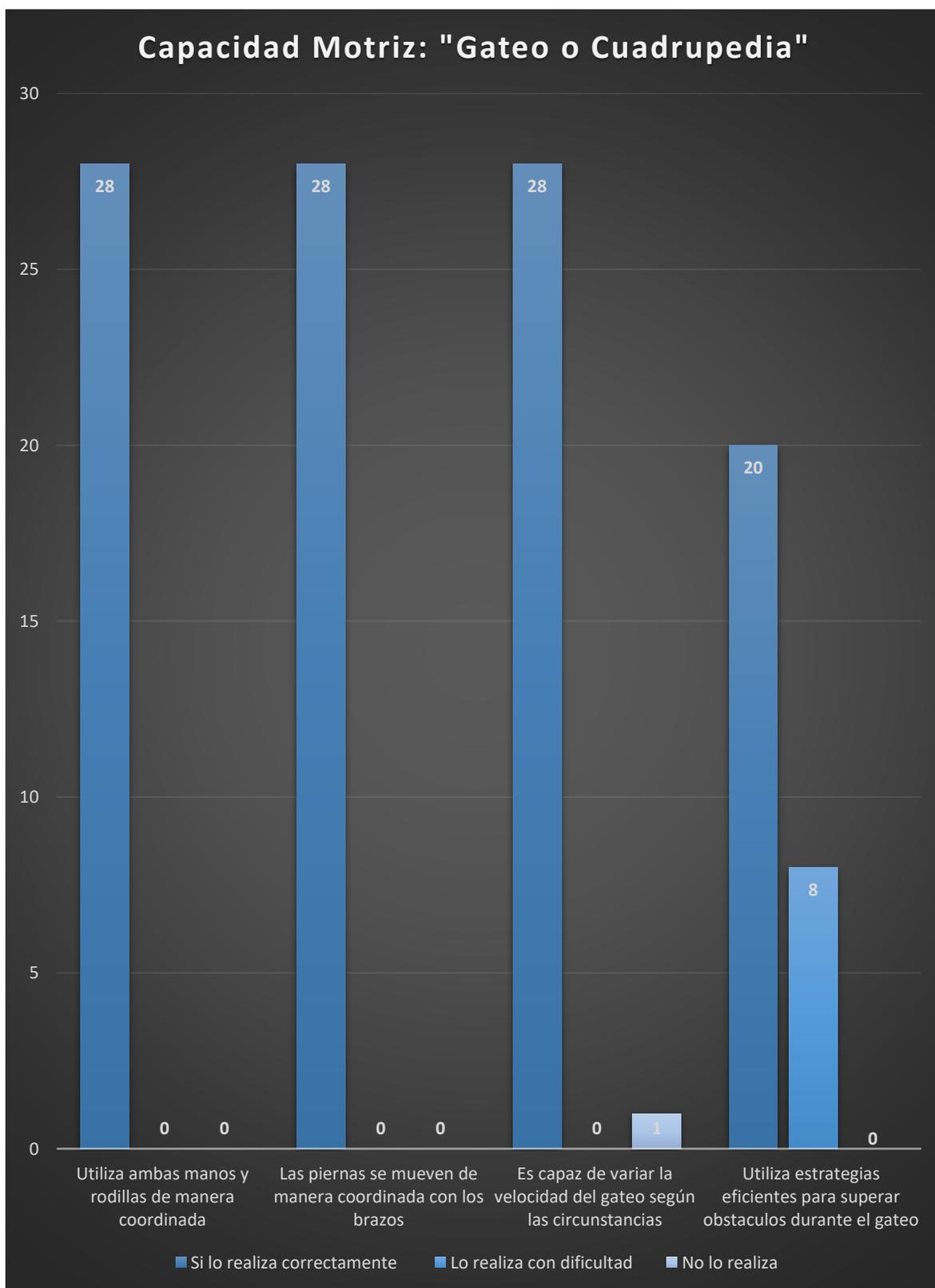
Capacidad motriz: "Caminar y correr"



Lista de cotejo evaluando la capacidad de gateo o cuadrupedia.

No. Alumno	Utiliza ambas manos y rodillas de manera coordinada.	Las piernas se mueven de manera coordinada con los brazos.	Es capaz de variar la velocidad del gateo según las circunstancias.	Utiliza estrategias eficientes para superar obstáculos durante el gateo.
1	✕	✕	✕	✕
2	✕	✕	✕	✕
3	✕	✕	✕	☐
4	✕	✕	✕	✕
5	✕	✕	✕	✕
6	✕	✕	✕	✕
7	✕	✕	✕	✕
8	✕	✕	✕	☐
9	✕	✕	✕	☐
10	✕	✕	✕	☐
11	✕	✕	✕	✕
12	✕	✕	✕	✕
13	✕	✕	✕	✕
14	✕	✕	✕	✕
15	✕	✕	✕	✕
16	✕	✕	✕	✕
17	✕	✕	✕	✕
18	✕	✕	✕	☐
19	✕	✕	✕	✕
20	✕	✕	✕	☐
21	✕	✕	✕	☐
22	✕	✕	✕	✕
23	✕	✕	✕	✕
24	✕	✕	✕	✕
25	✕	✕	✕	☐
26	✕	✕	✕	✕
27	✕	✕	✕	✕
28	✕	✕	✕	✕
Total	28 bien	28 bien	28 bien	20 bien, 8 intentan
SI LO REALIZA CORRECTAMENTE		✕		
LO REALIZA CON DIFICULTAD		☐		
NO LO REALIZA		⊘		

Anexo H

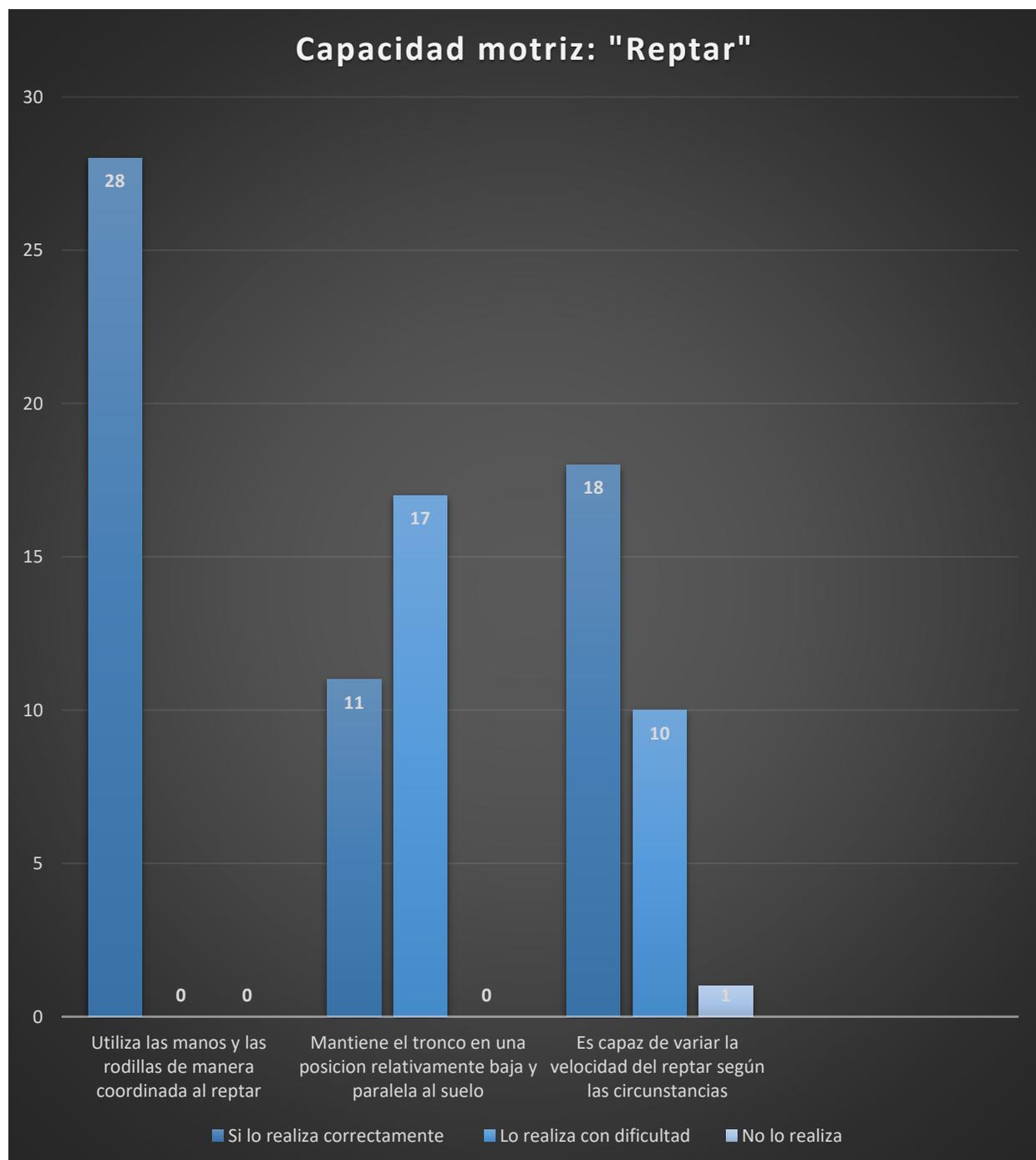


Lista de cotejo evaluando la capacidad de reptar.

No. alumno	Utiliza las manos y las rodillas de manera coordinada al reptar	Mantiene el tronco en una posición relativamente baja y paralela al suelo.	Es capaz de variar la velocidad del reptar según las circunstancias.
1	✕	▬	✕
2	✕	▬	✕
3	✕	▬	▬
4	✕	▬	✕
5	✕	▬	✕
6	✕	✕	✕
7	✕	▬	▬
8	✕	▬	✕
9	✕	✕	✕
10	✕	✕	▬
11	✕	▬	▬
12	✕	✕	✕
13	✕	✕	▬
14	✕	▬	✕
15	✕	✕	▬
16	✕	▬	✕
17	✕	▬	✕
18	✕	▬	✕
19	✕	✕	▬
20	✕	▬	▬
21	✕	▬	✕
22	✕	▬	✕
23	✕	✕	✕
24	✕	▬	✕
25	✕	✕	▬
26	✕	▬	✕
27	✕	✕	▬
28	✕	✕	✕
Total	28 bien	11 bien, 17 intentan	18 bien, 10 intentan

SI LO REALIZA CORRECTAMENTE	✕
LO REALIZA CON DIFICULTAD	▬
NO LO REALIZA	⊘

Anexo J

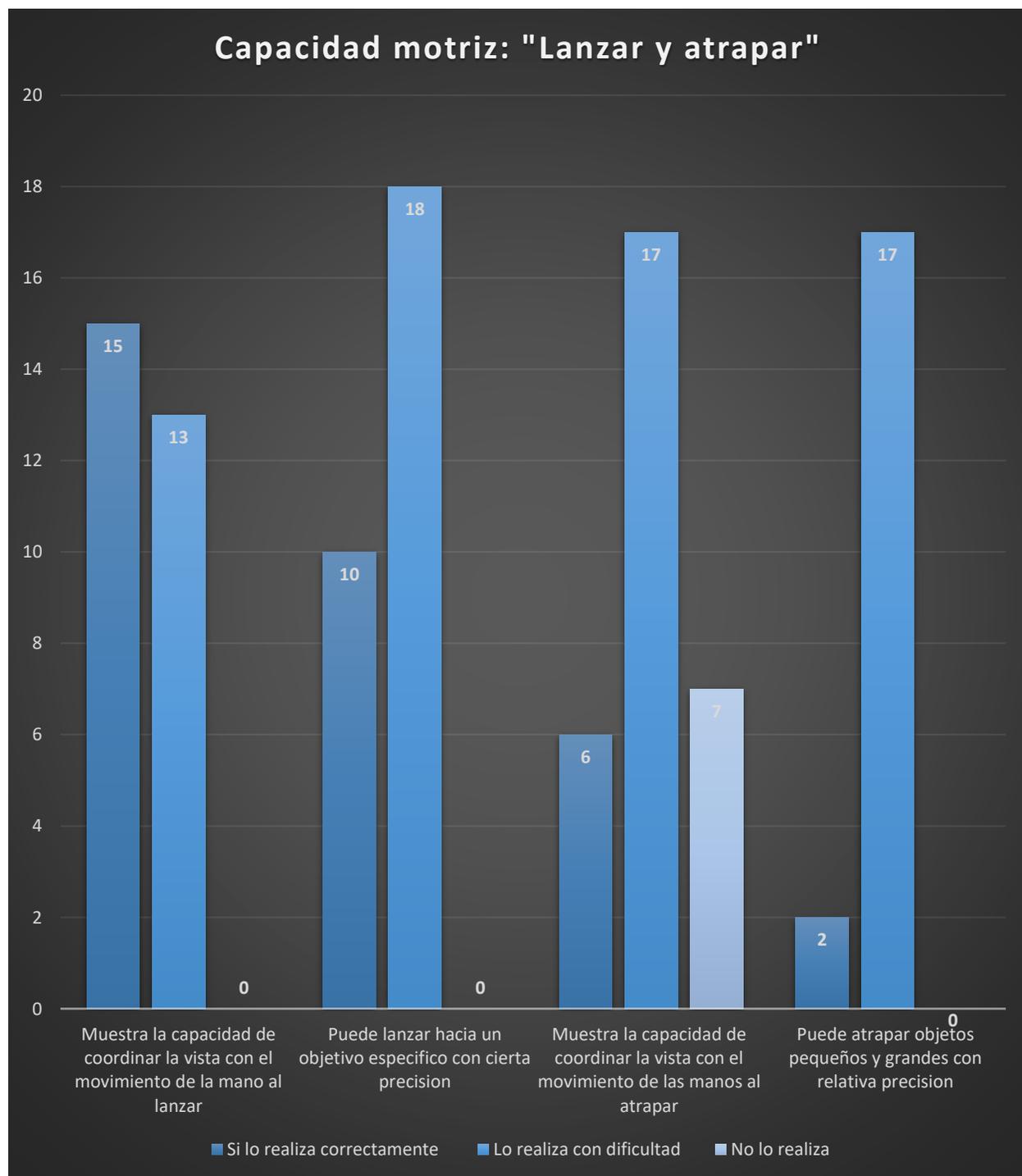


Lista de cotejo para evaluar el lanzar y atrapar

No. alumno	Muestra la capacidad de coordinar la vista con el movimiento de la mano al lanzar.	Puede lanzar hacia un objetivo específico con cierta precisión.	Muestra la capacidad de coordinar la vista con el movimiento de las manos al atrapar.	Puede atrapar objetos pequeños y grandes con relativa precisión.
1	✗	□	⊘	⊘
2	□	✗	□	□
3	✗	□	✗	□
4	□	✗	⊘	□
5	✗	□	✗	□
6	□	□	□	⊘
7	✗	✗	□	□
8	□	□	⊘	□
9	✗	□	□	⊘
10	✗	□	□	⊘
11	□	□	□	□
12	✗	□	□	⊘
13	□	□	□	⊘
14	□	✗	□	□
15	✗	□	□	□
16	□	□	□	⊘
17	□	□	⊘	⊘
18	✗	✗	□	□
19	□	□	⊘	□
20	□	□	□	⊘
21	□	✗	□	□
22	✗	✗	✗	□
23	□	✗	✗	□
24	✗	□	□	□
25	✗	✗	✗	✗
26	✗	□	□	□
27	✗	□	✗	✗
28	✗	✗	□	□
Total	15 bien, 13 intentan	10 bien, 18 int.	6 bien, 17 int, 7 no logra	2 bien, 17 intentan, 9 no

SI LO REALIZA CORRECTAMENTE	✗
LO REALIZA CON DIFICULTAD	□
NO LO REALIZA	⊘

Anexo L.

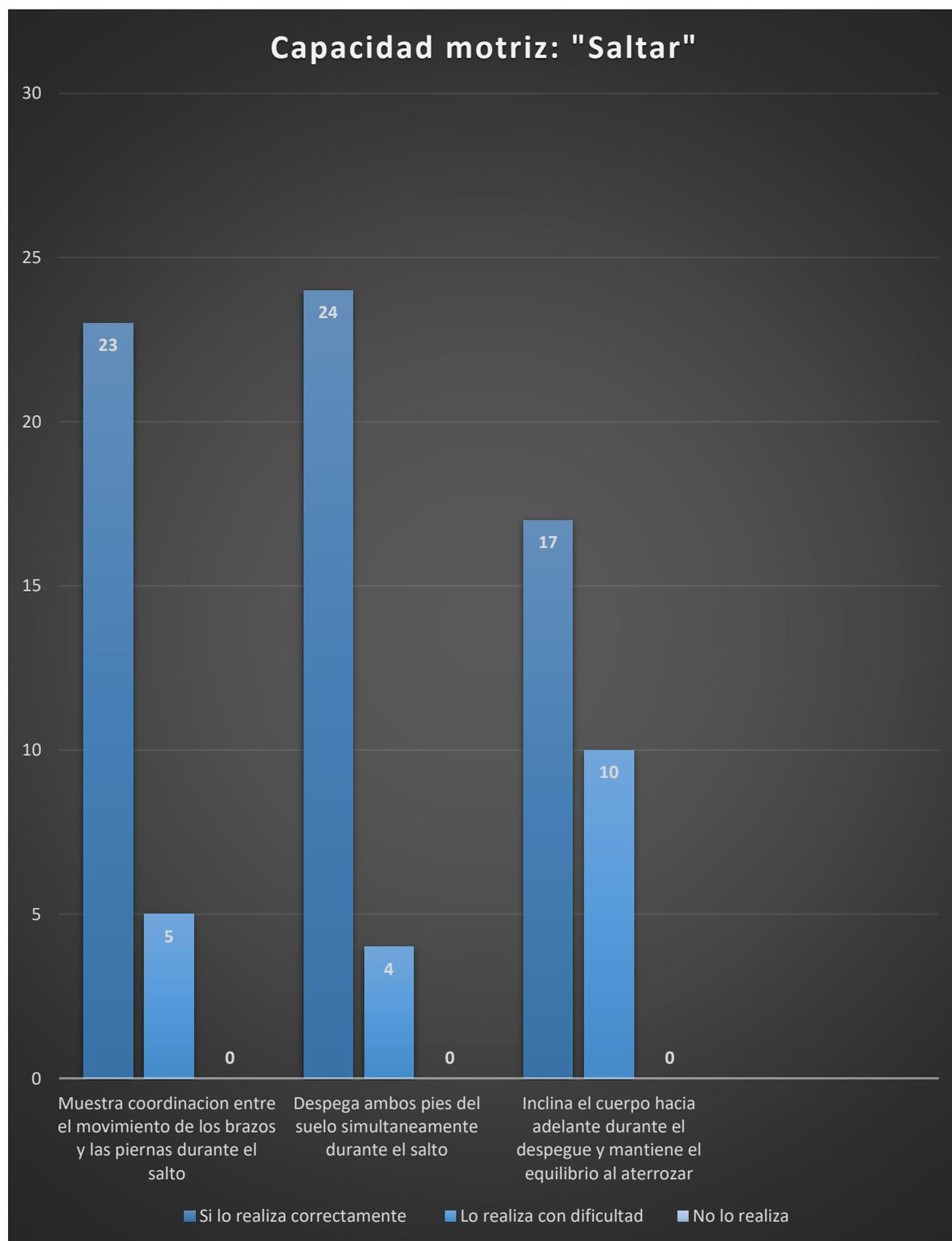


Anexo M.

Lista de cotejo evaluando la capacidad de saltar.

No. Alumno	Muestra coordinación entre el movimiento de los brazos y las piernas durante el salto.	Despega ambos pies del suelo simultáneamente durante el salto.	Inclina el cuerpo hacia adelante durante el despegue y mantiene el equilibrio al aterrizar.
1	✕	✕	□
2	✕	✕	✕
3	□	✕	□
4	✕	□	□
5	✕	✕	✕
6	□	✕	✕
7	✕	✕	✕
8	✕	✕	□
9	✕	□	□
10	□	✕	□
11	✕	✕	✕
12	□	✕	□
13	✕	✕	✕
14	✕	✕	✕
15	✕	✕	✕
16	✕	✕	✕
17	✕	✕	□
18	✕	✕	✕
19	✕	✕	✕
20	✕	✕	□
21	✕	✕	✕
22	✕	✕	✕
23	✕	□	□
24	✕	✕	✕
25	✕	✕	✕
26	□	✕	✕
27	✕	□	□
28	✕	✕	✕
Total	23 bien, 5 intentan	24 bien, 4 intentan	17 bien, 11 intentan
SI LO REALIZA CORRECTAMENTE	✕		
LO REALIZA CON DIFICULTAD	□		
NO LO REALIZA	⊘		

Anexo N.



Anexo Ñ

Sesión 1 “Circuito de Introducción a las Capacidades Motrices Básicas”

Nombre del docente: Ramón Santana Gaytán		Fecha: 15 de Febrero
Grado: 2° de preescolar	Escuela: Centro de Atención Infantil No. 1 “Guadalupe Rodea de Jonguitud”	
Eje (s): Vida saludable	Campo formativo: De lo humano y lo comunitario	
Contenido: Capacidades y habilidades motrices	Proceso de Desarrollo de Aprendizaje (PDA): <ul style="list-style-type: none"> • Combina movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad en juegos para dar respuesta a las situaciones que se presentan en cada una. 	
Sugerencia de Evaluación: Diario de observación y lista de cotejo		Materiales o Recursos: <ul style="list-style-type: none"> • Túneles • Conos • Aros • Colchonetas
Intención didáctica de la sesión (Sesión 1): Realizar diversas acciones que impliquen el uso de las capacidades motrices básicas, mediante circuitos de acción motriz.		
<p>Calentamiento</p> <p>Se comenzará la clase dándoles una introducción a los alumnos sobre el contenido a trabajar que son las capacidades motrices básicas, en donde se les preguntara ¿Qué conocen del tema?, se les mencionaran las capacidades que tenemos que son el caminar, correr, saltar, reptar, gatear, etc. En donde sabremos los conocimientos previos de los alumnos antes de iniciar con las actividades.</p> <p>Posteriormente iniciaremos con una activación física en donde los alumnos se colocarán en un extremo de la cancha y tendrán que ir avanzando al otro extremo trasladándose con algunas de las capacidades motrices básicas, iniciaremos todos caminando, después saltando, reptando, en cuadrupedia, corriendo, entre otras formas para desplazarnos, en donde se les preguntara a los alumnos ¿De qué otra forma nos podemos desplazar al otro extremo de la cancha? Y se</p>		

pondrán algunas de las propuestas de los alumnos para motivar a los alumnos a la participación durante toda la clase.

Actividad 1:

Comenzaremos realizando un circuito de acción motriz en donde se incluirá las capacidades motrices básicas como lo son: el correr, saltar, reptar, cuadrupedia y/o gateo. Se comenzará dividiendo el grupo en 4 estaciones que estarán distribuidas por toda la cancha en donde duraremos 5 minutos por cada estación y después realizaremos el cambio a la siguiente para lograr pasar a todas las estaciones en donde se trabajara cada una de las capacidades motrices básicas antes mencionadas individualmente.

En la primera estación se colocarán aros en forma de avión o matatena en donde los alumnos pasaran saltando dentro de cada uno de ellos, saldrá el primero de cada fila y al terminar regresara corriendo y la chocara con el compañero para salir por turnos, primeramente, lo harán con los dos pies juntos, posteriormente se pondrán variantes como el ir saltando solamente con el pie derecho y después solo con el pie izquierdo.

En la segunda estación se colocará un túnel o gusano en donde los alumnos tendrán que pasar dentro de él gateando, después se pondrán 3 conos para pasar en zigzag entre ellos de igual forma en cuadrupedia y para terminar estará otro túnel o gusano en donde pasaran de igual forma, saldrán y regresaran a la fila corriendo para chocarla con el compañero y respetar el turno de cada uno.

La tercera estación contaremos con conos separados por un metro cada uno en donde los alumnos pasaran entre ellos en zigzag iniciaran caminando, para ir agregando variantes como después ir corriendo, corriendo de costado o ir caminando de espaldas tratando de no tirar ningún cono, de igual forma regresaran corriendo a la fila para que salga el siguiente compañero.

Para la cuarta y última estación colocaremos tres colchonetas en donde los alumnos tendrán que pasar reptando, posteriormente se agregarán variantes como el ir gateando, rodando como troncos, entre otras, de igual forma como las anteriores estaciones se realizarán por turnos.

En cada una de las estaciones anteriores el grupo de alumnos de cada estación estará solamente 5 minutos para lograr pasar a cada una de ellas en 20 minutos, siempre poniendo el ejemplo en cada una de ellas de cómo lo debe de realizar el alumno, y mencionándoles que capacidad motriz se estará trabajando en cada una de las estaciones.

Cierre:

Para finalizar la clase realizaremos un estiramiento con todos los alumnos formando un círculo, después nos sentaremos y haremos una reflexión de lo trabajado en la clase, se les preguntara ¿Qué estación les gusto más?, ¿En cuál tuvieron más dificultades y cual fue más fácil para ellos? Y por último se les preguntara ¿Qué capacidades motrices básicas trabajamos el día de hoy en las estaciones?, en donde conoceremos el aprendizaje de los alumnos durante la sesión y así lograr una evaluación.

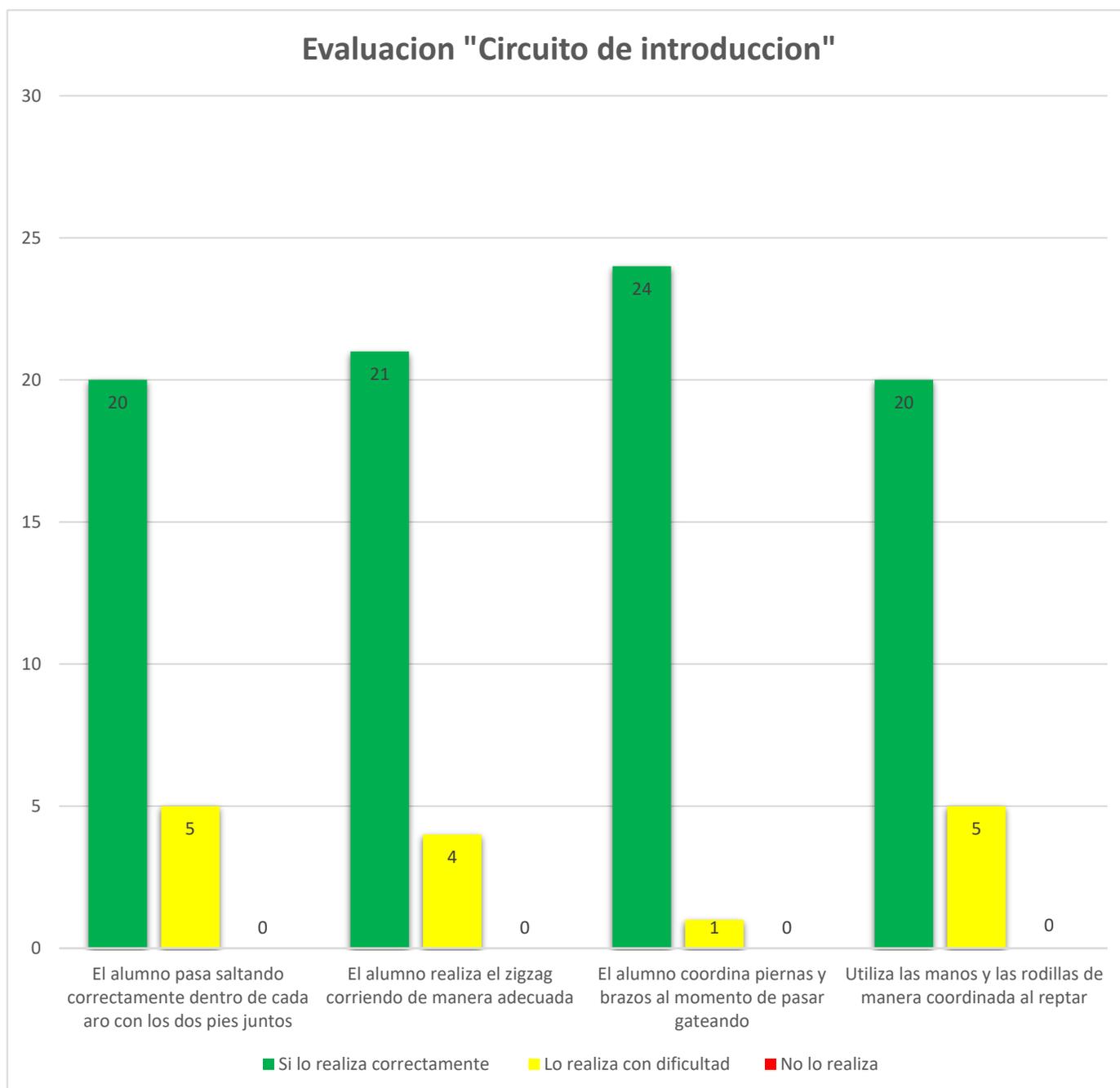
Anexo O

Evaluación mediante lista de cotejo de la sesión No. 1

No. alumno	El alumno pasa saltando correctamente dentro de cada aro con los dos pies juntos	Los alumnos realizaron el zigzag corriendo de manera adecuada.	El alumno coordina piernas y brazos al momento de pasar gateando	Utiliza las manos y las rodillas de manera coordinada al reptar
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
Total	20 bien, 5 intentan	21 bien, 4 int.	24 bien, 1 int.	20 bien, 5 intentan.

SI LO REALIZA CORRECTAMENTE	
LO REALIZA CON DIFICULTAD	
NO LO REALIZA	

Anexo P



Anexo Q

Sesión “actividades físicas para el desarrollo de capacidades”

Nombre del docente: Gaytán		Ramón Santana	Fecha: 20 de Febrero
Grado: 2° de preescolar	Escuela: Centro de Atención Infantil No. 1 “Guadalupe Rodea de Jonguitud”		
Eje (s): Vida saludable		Campo formativo: De lo humano y lo comunitario	
Contenido: Capacidades y habilidades motrices		Proceso de Aprendizaje de Desarrollo (PDA): <ul style="list-style-type: none"> • Combina movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad en juegos para dar respuesta a las situaciones que se presentan en cada una. 	
Sugerencia de Evaluación: Diario de observación, rubricas y listas de cotejo		Materiales o Recursos: <ul style="list-style-type: none"> • Pelotas • Conos • Aros • Colchonetas • Tubos de esponja 	
Intención didáctica de la sesión (Sesión 1): Promover la actividad física para el desarrollo de las capacidades motrices básicas			
<p>Calentamiento</p> <p>Iniciaremos la clase recordando lo visto en las sesiones anteriores en donde estuvimos trabajando de igual manera las capacidades motrices básicas, en donde se les preguntara a los alumnos ¿Qué capacidades motrices trabajamos la clase anterior? Y se les explicara lo que se trabajara en la sesión del día de hoy en donde retomaremos el contenido de las capacidades motrices. Las capacidades motrices a trabajar en esta clase serán el correr, cuadrupedia, reptar, lanzar y atrapar.</p> <p>Comenzaremos con el juego de la cucaracha en donde formaremos entre todos los alumnos un círculo todos agarrados de las manos, se elegirán 2 o 4 alumnos que serán “las cucarachas” y saldrán a atrapar a los demás, se le entregara a cada uno dos tubos de esponja para solo tocar con el tubo de espuma al compañero y este se quede congelado, se cantara la canción “en el</p>			

patio de mi casa, hay una cucaracha, échenle raid, échenle más, ya se murió” en ese momento la cucaracha cae muerta. A la señal de ¡YA REVIVIÓ!” Todos los alumnos saldrán evitando que “las cucarachas” los atrapen, para esto se pondrán variantes como el salir todos saltando, todos corriendo, todos en cuadrupedia, entre otras, trabajando así algunas de las capacidades motrices.

Actividad 1:

La primer actividad consiste en que los alumnos se colocaran en filas de 4 o 5, según el número de alumnos, en donde colocaremos diversos obstáculos para ellos iniciaremos con conos en cada una de las filas en donde los alumnos tendrán que pasar por turnos, la primer vuelta será pasando entre los conos que estarán separados por medio metro de distancia tratando que no tiren ninguno, lo harán corriendo, saltando, en cuadrupedia y reptando, después se acostaran estos conos y saldrán saltándolos con los dos pies juntos para después ponerles la variante de saltarlos con el pie derecho y luego el izquierdo, el alumno tendrá que regresar corriendo y la chocara con el compañero para salir por turnos.

Actividad 2:

En la segunda actividad colocaremos los conos separados por medio metro en cada fila en donde se les entregara una pelota al primero de cada fila y este tendrá que salir primero caminando entre los conos lanzando y atrapando la pelota con las dos manos, regresara corriendo y se la entregara al compañero, después pondremos variantes como ahora hacerlo corriendo, lanzando y atrapando, o el lanzar dar dos aplausos y atrapar, dando un giro y luego atrapar, entre otras

Actividad 3:

En esta actividad igualmente acomodados por filas colocaremos aros al principio, después una colchoneta, aros y al final otra colchoneta en donde los alumnos comenzaran saltando dentro de cada aro primero con los pies juntos, saldrán por la colchoneta reptando, volverán a saltar dentro de los aros con pies juntos y nuevamente reptaran, regresaran corriendo la chocaran y saldrá el siguiente compañero, la segunda vuelta se realizara saltando en un pie y ahora

pasaran por las colchonetas en cuadrupedia, después se pondrán variantes como el girar como troncos, ir como serpiente, en cuatro puntos como un tigre, entre otras.

Cierre:

Para finalizar la clase jugaremos papa caliente en donde pasaremos la pelota al compañero de al lado sin aventarla, el que se queme con la papa se le realizara alguna pregunta sobre la clase como ¿Qué actividad te gusto más de la sesión?, ¿Qué capacidades trabajamos el día de hoy?, ¿Qué actividad se les dificulto más?, entre otras, así hasta pasar a varios alumnos a que participen y conocer el progreso o aprendizaje de cada uno de ellos, también para saber cuál de las capacidades ya dominan y en cual todavía falta desarrollar.

Anexo R

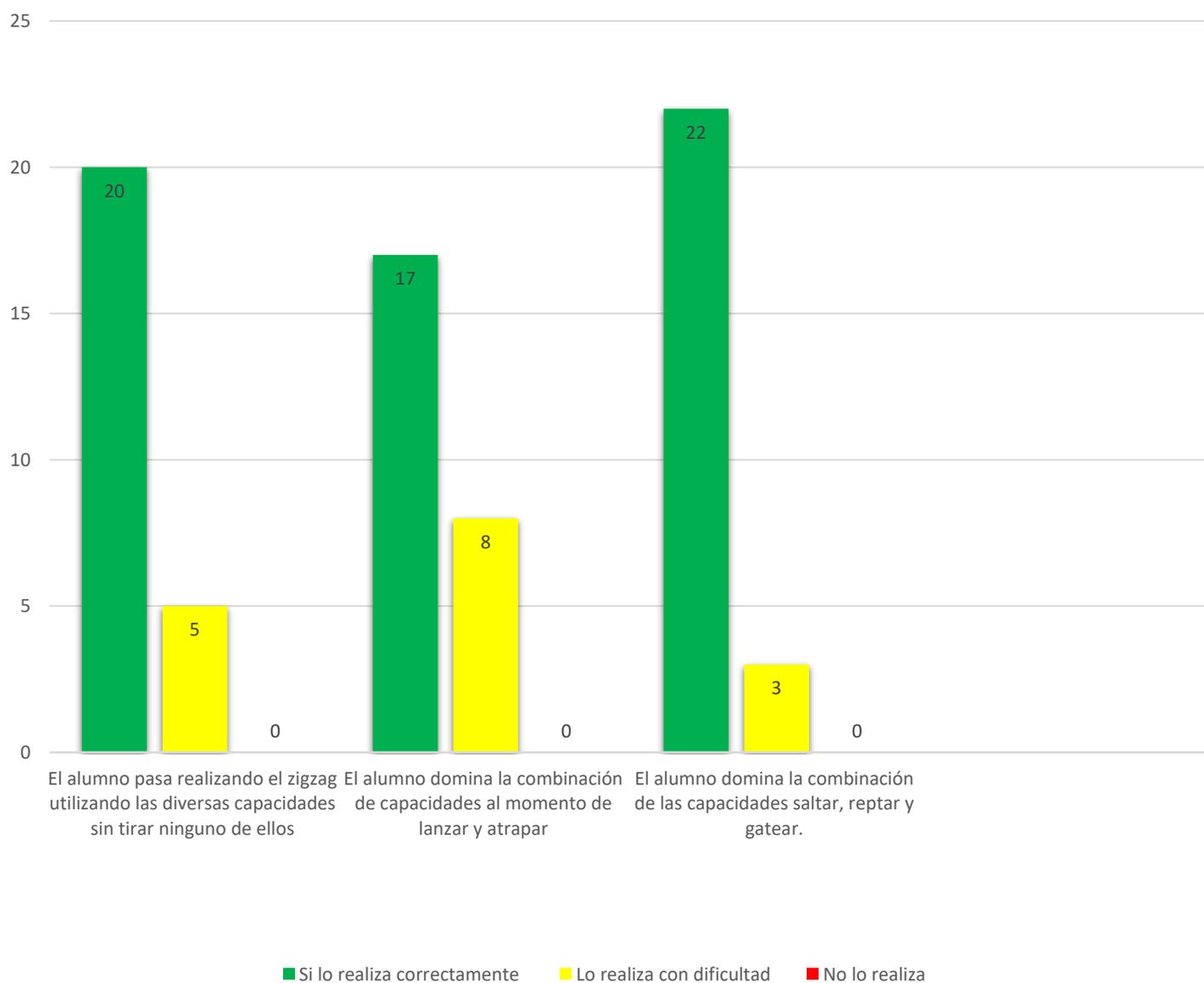
Evaluación mediante lista de cotejo de la sesión No. 2

No. alumno	El alumno pasa realizando el zigzag utilizando las diversas capacidades sin tirar ninguno de ellos	El alumno domina la combinación de capacidades al momento de lanzar y atrapar	El alumno domina la combinación de las capacidades saltar, reptar y gatear.
1	✗	✗	✗
2	✗	✗	✗
3	✗	☐	✗
4	✗	✗	✗
5			
6	☐	✗	✗
7	✗	✗	✗
8	✗	☐	✗
9	✗	☐	✗
10			
11	✗	✗	✗
12	✗	✗	✗
13	☐	☐	✗
14	✗	✗	✗
15	✗	☐	✗
16	✗	✗	✗
17	☐	✗	✗
18	✗	✗	✗
19	☐	☐	✗
20	✗	✗	✗
21	☐	✗	✗
22			
23	✗	✗	✗
24	✗	☐	☐
25	✗	✗	✗
26	✗	✗	☐
27	✗	☐	✗
28	✗	✗	☐
Total	20 bien, 5 intentan	17 bien, 8 int.	22 bien, 3 int.

SI LO REALIZA CORRECTAMENTE	✗
LO REALIZA CON DIFICULTAD	☐
NO LO REALIZA	⊘

Anexo S

Evaluación Sesión "Actividades Físicas para el Desarrollo"



Anexo T

Plan de Clase “Combinación de capacidades motrices”

Nombre del docente: Gaytán		Ramón Santana	Fecha: 22 de Febrero
Grado: 1°, 2° y 3° de preescolar		Escuela: Centro de Atención Infantil “Guadalupe Rodea de Jonguitud” No.1	
Eje (s): Vida saludable		Campo formativo: De lo humano y lo comunitario	
Contenido: Capacidades y habilidades motrices		Proceso de Aprendizaje de Desarrollo (PAD): <ul style="list-style-type: none"> • Combina movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad en juegos para dar respuesta a las situaciones que se presentan en cada una. 	
Sugerencia de Evaluación: Diario de observación, rubricas y listas de cotejo		Materiales o Recursos: Paracaídas, pelotas, bocina, música. aros, pelotas, palos, conos, globos	
Intención didáctica de la sesión (Sesión 1): Que el alumno desarrolle las capacidades motrices básicas para favorecer su desarrollo motor a través de juegos, actividades y circuitos.			
<p>Calentamiento</p> <p>Se les dará la bienvenida a los alumnos.</p> <p>Se les hará un recordatorio de las capacidades motrices básicas que se han trabajado en las sesiones anteriores en donde los alumnos harán una reflexión y opinarán mencionando lo trabajado anteriormente.</p> <p>Se les dará una introducción a la clase en donde se les indicara cuales capacidades se trabajarán el día de hoy dándoles ejemplos sobre en qué momento las llevamos a cabo en nuestra vida cotidiana, explicándoles también para que nos sirve el desarrollar estas capacidades para nuestro futuro.</p> <p>Que el alumno comience a caminar por la cancha con “el juego del calentamiento” en donde comenzaremos a cantar y por medio de la música “este es el juego del calentamiento vamos a seguir las reglas del sargento” y se les preguntara a los alumnos que movimientos podemos realizar con las partes del cuerpo.</p>			

Después seguiremos con la canción de “si tú tienes muchas ganas de aplaudir, si tú tienes muchas ganas de aplaudir” en donde se cambiará la consigna, en lugar de aplaudir brincar, correr, gritar, reír, etc.

Actividad 1:

Se colocarán conos por la cancha separados por medio metro, en donde se harán 3 equipos de acuerdo al número de alumnos en donde se pondrán en fila y el primero del equipo pasara realizando zigzag en los conos, será caminando, corriendo, saltando con los dos pies, en un solo pie entre otras variantes, saldrán por turnos y hasta que regrese el compañero que salió primero.

Actividad 2:

La siguiente actividad se colocarán conos con un palo como si fueran escalones y los alumnos pasaran arriba de ellos lo realizaran caminando, después trataran de hacerlo trotando o corriendo, después se pondrán variantes como el saltarlos con los dos pies juntos, con pie derecho o con pie izquierdo.

Actividad 3:

Para terminar, se colocarán aros en forma de aviones o rayuela en donde los alumnos tendrán que pasar saltando con los dos pies juntos, después con un solo pie, para posteriormente realizarlo con un pie y al ir avanzando utilizar los dos pies abiertos según la forma del avión o rayuela.

Cierre:

Para cerrar con la clase realizaremos un estiramiento con todos los alumnos colocados en círculo y comenzando de la cabeza a los pies para regresar a la calma.

Y por último se les preguntara:

¿Qué les gusto de la clase? Y ¿Qué no les gusto de la clase? Pidiendo la participación de todos los alumnos.

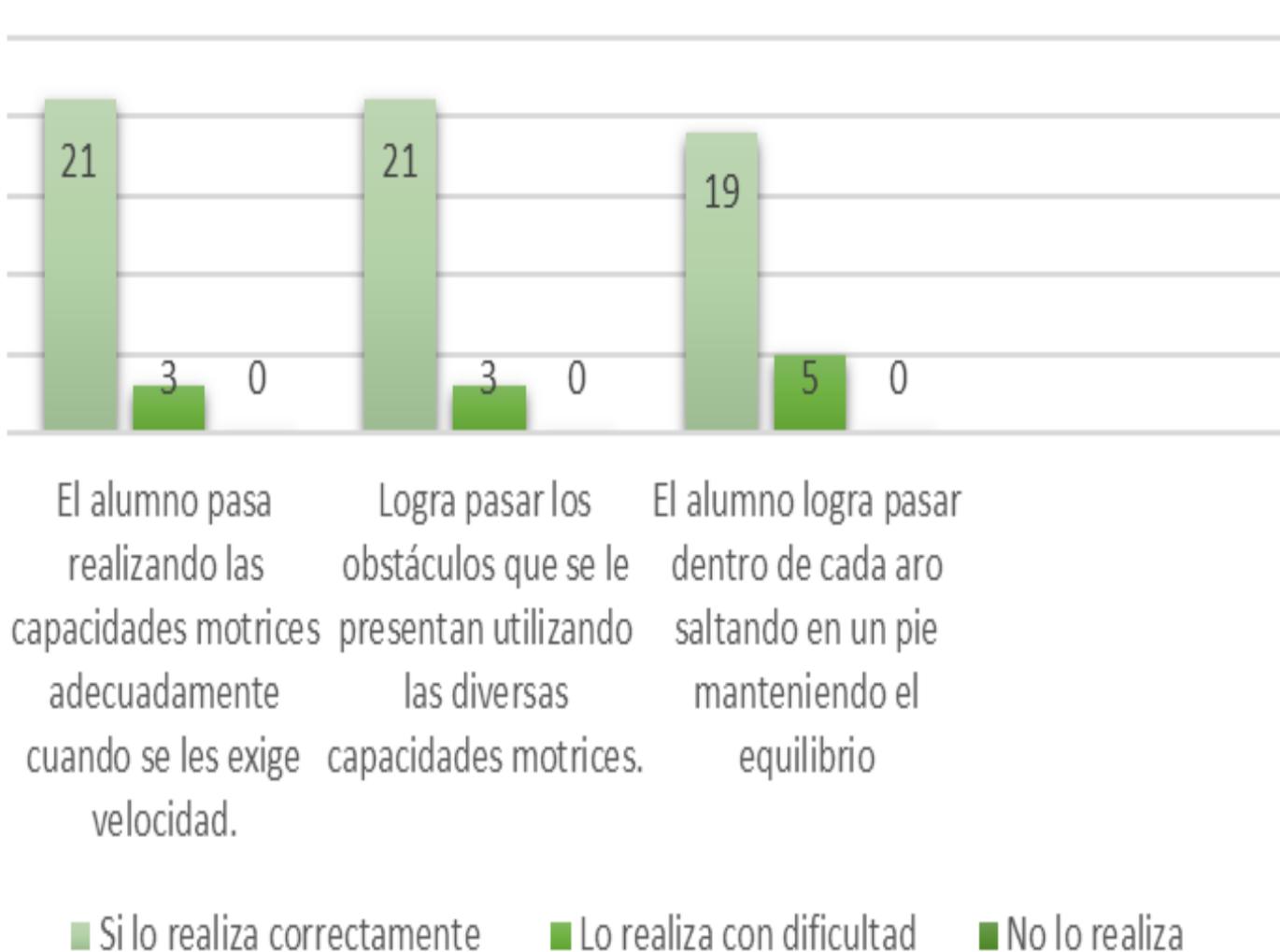
Anexo U
Evaluación mediante lista de cotejo de la sesión No. 3

No. alumno	El alumno pasa realizando las capacidades motrices adecuadamente cuando se les exige velocidad.	Logra pasar los obstáculos que se le presentan utilizando las diversas capacidades motrices.	El alumno logra pasar dentro de cada aro saltando en un pie manteniendo el equilibrio
1	✕	✕	✕
2	✕	✕	☐
3	✕	✕	✕
4	✕	✕	☐
5	✕	✕	✕
6	☐	✕	☐
7	✕	✕	✕
8	✕	☐	✕
9	✕	✕	✕
10	✕	✕	✕
11			
12	✕	✕	✕
13	✕	✕	✕
14	✕	✕	✕
15	✕	☐	☐
16	☐	✕	✕
17	✕	✕	✕
18			
19	✕	✕	✕
20			
21	✕	✕	✕
22	✕	✕	✕
23	☐	✕	✕
24	✕	✕	☐
25			
26	✕	☐	✕
27	✕	✕	✕
28	✕	✕	✕
Total	21 bien, 3 intentan	21 bien, 3 int.	19 bien, 5 int.

SI LO REALIZA CORRECTAMENTE	✕
LO REALIZA CON DIFICULTAD	☐
NO LO REALIZA	⊘

Anexo V

Evaluacion Sesion No. 3



Anexo W

Plan de Clase “El Juego para el Desarrollo de las Capacidades”

Nombre del docente: Gaytán		Ramón Santana	Fecha: 05 de Marzo
Grado: 2° de preescolar	Escuela: Centro de Atención Infantil No. 1 “Guadalupe Rodea de Jonguitud”		
Eje (s): Vida saludable		Campo formativo: De lo humano y lo comunitario	
Contenido: Capacidades y habilidades motrices		Proceso de Aprendizaje de Desarrollo (PDA): <ul style="list-style-type: none"> • Combina movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad en juegos para dar respuesta a las situaciones que se presentan en cada una. 	
Sugerencia de Evaluación: Diario de observación, rubricas y listas de cotejo		Materiales o Recursos: <ul style="list-style-type: none"> • Paracaídas • Pelotas y pelota gigante • Aros • Conos • Pelotas pequeñas 	
Intención didáctica de la sesión (Sesión 1): Conocer las capacidades motrices básicas mediante el juego para lograr desarrollarlas de manera libre.			
<p>Calentamiento</p> <p>Se realizará una pequeña introducción a los alumnos a las actividades a trabajar en esta sesión, así como cuales capacidades motrices básicas se trabajarán y también recordaremos lo visto en clases anteriores y notar los conocimientos previos que ya tienen los alumnos. Las capacidades motrices a trabajar en esta sesión se enfocarán más en lanzar y atrapar, así como algunas combinaciones de estas capacidades antes ya trabajadas.</p> <p>Juego de "Sigue al Líder": Los estudiantes siguen al maestro o a un compañero mientras realizan diferentes acciones motrices, como saltar, correr, girar, reptar, etc. Esto ayuda a calentar el cuerpo y a preparar los músculos para la actividad física, saldremos de un extremo a otro de la cancha en donde se colocará el docente frente a todos los alumnos cuando este se ponga de espaldas y no observe a los alumnos podrán avanzar y cuando el docente voltee y los vea tendrán que quedarse quietos sin moverse, el alumno que se mueva hará perder a todos y regresaran de nuevo a donde iniciaron.</p> <p>Actividad 1:</p>			

iniciaremos con el juego de lobo lobito en donde nos colocaremos en un círculo todos agarrados de las manos y escogeremos a dos o tres alumnos que serán “los lobos” en donde pasaran dentro del círculo y se les entregara un aro a cada uno, comenzaremos a cantar “Jugaremos en el bosque mientras el lobo no está, porque si el lobo aparece a todos nos comerá, lobo lobito estas ahí” y “los lobos” contestaran lo que están haciendo como el cambiándose, lavando los dientes, buscando las llaves, y cuando el lobo abra la puerta y salga tratara de atrapar a todos los demás pero tendrá que lanzar el aro tratando de que entre a los demás desde la cabeza, saldremos saltando, después corriendo, entre otras variantes que propongan los alumnos.

Actividad 2:

En la siguiente actividad nos colaremos por parejas en donde se les entregara a cada una de las parejas un cono y una pelota pequeña en donde uno tendrá la pelota y otro el cono y le tendrá que lanzar la pelota al otro compañero que estarán a una distancia considerada lo realizaran con ambas manos, después con solo mano derecha y luego mano izquierda, posteriormente se cambiaran de materiales para ahora el compañero que tenía la pelota tendrá el cono y será el que atrape la pelota, trabajando el lanzar y atrapar con diversos materiales y trabajando en conjunto.

Actividad 3:

La actividad consistirá en trabajar en equipo incluyendo la capacidad motriz de lanzar y atrapar con una herramienta o material que serán unos paracaídas de tela, así como una o varias pelotas de plástico, se dividirá el grupo en dos en niñas y niños, cada equipo tendrá su paracaídas y trabajaremos primero con pelotas normales de plástico para lanzar y atraparla empleando el paracaídas y la comunicación del trabajo en equipo, observaremos quien lanza lo más alto la pelota y si pueden volverla a atrapar con el mismo paracaídas.

La variante será ahora pasarnos una pelota gigante de plástico de equipo a equipo de igual forma lanzando y atrapando, tratando que nunca toque el piso la pelota gigante y logrando también lanzarla al equipo contrario y estos la puedan atrapar.

Cierre:

Estiramiento Final: Se realiza una serie de estiramientos suaves para relajar los músculos y prevenir lesiones.

Se abre un espacio para que los estudiantes compartan sus experiencias durante la clase y cómo se sintieron al realizar las actividades. Se refuerza la importancia de la práctica regular de actividad física para mantenerse saludables y activos. Así como se les preguntara sobre las actividades y que capacidades motrices básicas trabajamos en las tres actividades, de igual forma se permitirá reflexionar sobre el nivel de logro que se tuvo durante la sesión, comentándoles a los alumnos en que les pueden servir estas capacidades motrices básicas trabajadas en su vida cotidiana.

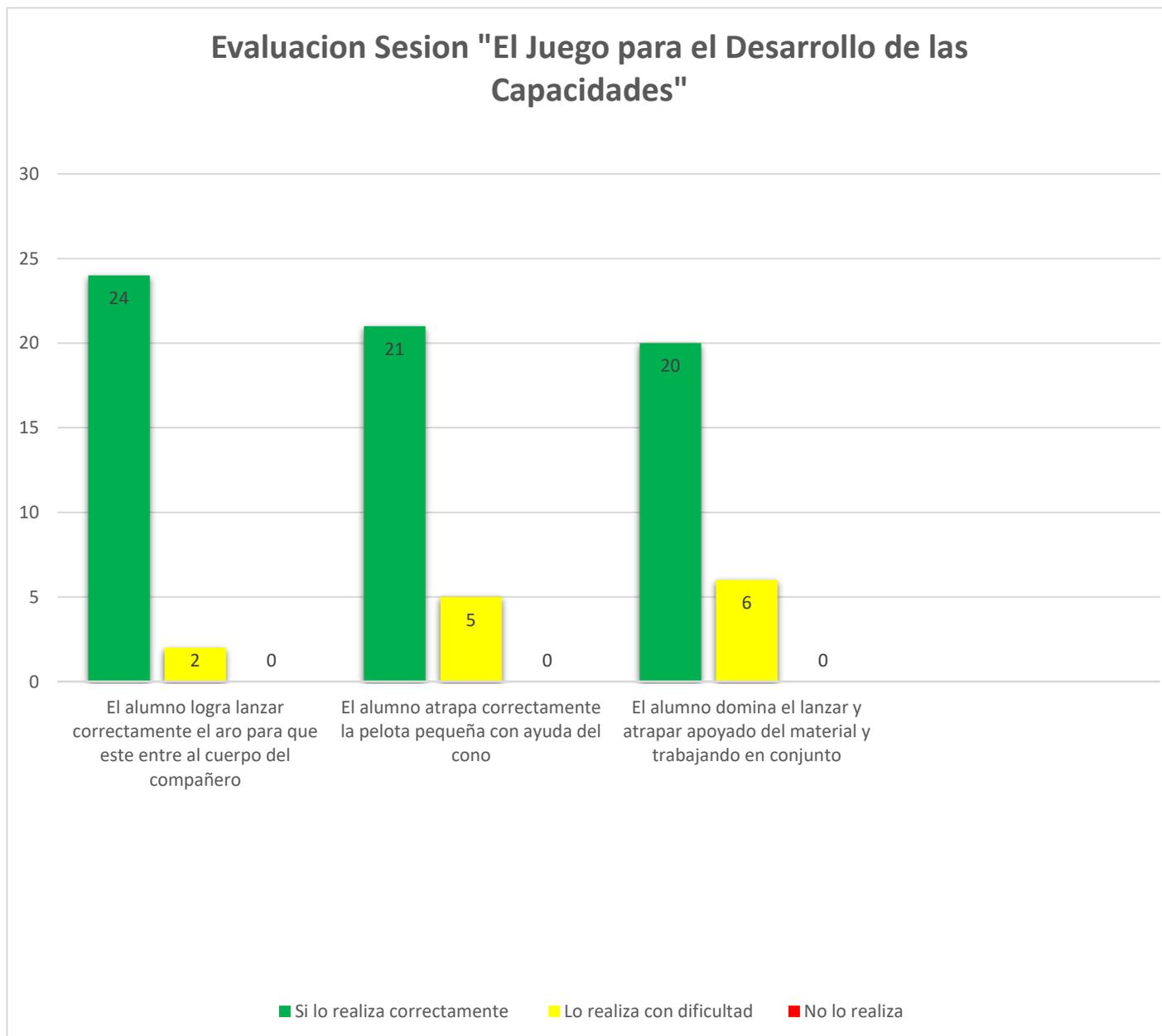
Anexo X

Evaluación mediante lista de cotejo de la sesión No. 4

No. alumno	El alumno logra lanzar correctamente el aro para que este entre al cuerpo del compañero	El alumno atrapa correctamente la pelota pequeña con ayuda del cono	El alumno domina el lanzar y atrapar apoyado del material y trabajando en conjunto
1	✕	✕	✕
2	□	✕	✕
3	✕	✕	✕
4	✕	✕	✕
5	✕	✕	✕
6	✕	✕	□
7	✕	✕	✕
8			
9	✕	✕	✕
10	✕	□	✕
11			
12	✕	□	✕
13	✕	□	✕
14	✕	✕	□
15	✕	□	✕
16	✕	✕	✕
17	✕	✕	□
18	✕	✕	✕
19	□	✕	□
20	✕	✕	✕
21	✕	✕	✕
22	✕	✕	✕
23	✕	✕	✕
24	✕	✕	✕
25	✕	✕	✕
26	✕	□	□
27	✕	✕	✕
28	✕	✕	□
Total	24 bien, 2 intentan	21 bien, 5 int.	20 bien, 6 int.

SI LO REALIZA CORRECTAMENTE	✕
LO REALIZA CON DIFICULTAD	□
NO LO REALIZA	⊘

Anexo Y



Anexo Z

Plan de Clase “Circuito Final Trabajando la Capacidad de Lanzar y Atrapar”

Nombre del docente: Gaytán		Ramón Santana	Fecha: 07 de Marzo
Grado: 2° de preescolar		Escuela: Centro de Atención Infantil No. 1 “Guadalupe Rodea de Jonguitud”	
Eje (s): Vida saludable		Campo formativo: De lo humano y lo comunitario	
Contenido: Capacidades y habilidades motrices		Proceso de Aprendizaje de Desarrollo (PDA): <ul style="list-style-type: none"> • Combina movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad en juegos para dar respuesta a las situaciones que se presentan en cada una. 	
Sugerencia de Evaluación: Diario de observación y rubricas		Materiales o Recursos: <ul style="list-style-type: none"> • Aro gigante de tela • Tubos de velcro • Bolos • Pelotas • Toallas o paliacates • Casacas • Traga bolas • Pelotas de plástico pequeñas 	
Intención didáctica de la sesión (Sesión 1): Desarrollar mediante circuitos de acción motriz la capacidad motriz de lanzar y atrapar para ponerla en practica en la vida diaria.			
<p>Se iniciará la sesión dando la bienvenida a los alumnos.</p> <p>Se explicara y reflexionara el contenido a trabajar en la sesión que son las capacidades y habilidades motrices básicas, también se hará un rescate de conocimientos en donde se le preguntara sobre lo que los alumnos ya han visto en las sesiones pasadas que conocen sobre las capacidades motrices básicas, si pueden mencionar algunas de ellas que ya trabajaron, así como se les explicara las capacidades motrices a trabajar en esta sesión que será un circuito de acción motriz enfocado a las capacidades de lanzar y atrapar, explicando a los alumnos en qué momento de su vida cotidiana llevan a cabo estas acciones y en que les sirven en la vida.</p> <p>Se iniciara con una activación en donde comenzaremos con un calentamiento cefalocaudal iniciando de la cabeza a los pies respetando el orden corporal en donde se pedirá la participación de cada uno de los alumnos para poner un movimiento corporal, se colocara cada</p>			

alumno en un círculo de los ya pintados en la cancha al momento del silbatazo nos cambiaremos a cualquier otro círculo poniendo en práctica las capacidades motrices básicas, como al primer silbatazo salir caminando, al segundo corriendo, al tercero saltando, al cuarto en cuadrupedia, al quinto reptando, entre otras.

Actividad:

El circuito de acción motriz a trabajar se llevara a cabo en la cancha principal y contara con cuatro estaciones en donde el alumno estará 5 minutos en cada una de ellas, para esto se dividirá el grupo en cuatro para formar cuatro equipo a cada uno de estos se les entregara casacas para estar distinguidos como grupo en cada estación, a los 5 minutos se cambiaran a la siguiente estación que les mencione el docente, para esto se les explicara lo que se realizara en cada una de las estaciones poniendo el ejemplo y preguntando si entendieron lo que se realizara en cada una de ellas.

En la primera estación trabajaremos una competencia de lanzamiento en donde se colocará un aro gigante forrado con tela y se les entregara a los alumnos tubos de velcro que trataran de lanzar al aro gigante que estará a cierta distancia y altura e intentaran pegarlos a este, estarán dos lanzando se les dará cierto número de tubos y al lanzar todos se contara quien pego más al aro, después se pondrán otros dos compañeros que realizaran la misma acción.

La segunda estación será de puntería en donde se trabajara de igual forma la capacidad de lanzar en donde estarán dos cajas y los alumnos trataran de aventar pelotas dentro de estas cajas nombradas "Traga bolas" en donde se buscara que también hagamos una competencia al pasar dos al mismo tiempo y cada quien trate de atinarle a su traga bolas, se les dará cierto número de pelotas y al final contaremos quien ingreso más bolas, posteriormente pasaran otros dos compañeros y realizaran la misma acción.

La tercera estación realizaremos lanzamientos en donde trabajaremos la fuerza, se colocarán bolos para que los alumnos lancen una pelota a una distancia considerable en donde los alumnos intentaran derribarlos con la pelota, intentando que la pelota ruede en el piso para lograr tirar los bolos, si el alumno tira alguno ira a levantarlos y se le entregara la pelota al siguiente compañero, buscando mejorar la puntería y fuerza para derribar todos los bolos.

Y la cuarta y última estación trabajaremos el lanzar y atrapar con pelotas pequeñas y paliacates en donde los integrantes de esta estación tendrán que estar por parejas y cada pareja tendrá una toalla para pasarlos a la siguiente pareja que de igual forma tendrán un paliacate con esta trataran de lanzar lo más alto posible el globo con agua y la pareja siguiente trataran de atraparlo con la misma toalla, tratando que el globo nunca se reviente en el piso o en el aire.

Cierre:

Realizaremos una reflexión sobre el circuito de acción motriz en donde trabajamos la capacidad motriz de lanzar y atrapar en donde se les preguntara a los alumnos ¿Qué estación les gusto más?, ¿Cuál se les dificulto más y cual fue más fácil para ellos? También se les preguntara que acciones realizamos en cada estación y que capacidad trabajamos. Se abre un espacio para que los estudiantes compartan sus experiencias durante la clase y cómo se sintieron al realizar

las actividades. Se refuerza la importancia de la práctica regular de actividad física para mantenerse saludables y activos, así como la importancia de las capacidades motrices básicas y en qué momento de su vida cotidiana las emplean.

Anexo A1

Evaluación mediante lista de cotejo de la sesión de cierre.

No. alumno	El alumno logra lanzar las pelotas al aro, con una correcta postura corporal y técnica	El alumno logra meter las pelotas dentro del traga bolas	El alumno logra derribar los bolos lanzando desde una distancia considerable	El alumno logra lanzar y atrapar el objeto mediante el uso de materiales trabajando en conjunto.
1	✕	✕	✕	✕
2	✕	✕	✕	✕
3	✕	✕	✕	☐
4	✕	✕	✕	✕
5	✕	✕	✕	✕
6	✕	✕	✕	✕
7	✕	✕	✕	☐
8	✕	✕	✕	✕
9	✕	✕	☐	✕
10	✕	✕	☐	✕
11	✕	✕	✕	✕
12	✕	✕	✕	☐
13				
14	✕	✕	✕	✕
15	✕	✕	✕	✕
16				
17	✕	✕	✕	☐
18	✕	✕	✕	✕
19				
20	✕	☐	✕	✕
21	☐	✕	✕	✕
22	✕	✕	✕	✕
23	✕	✕	✕	☐
24	✕	✕	☐	✕
25	✕	✕	✕	✕
26	✕	✕	☐	✕
27	✕	✕	✕	✕
28	☐	✕	☐	☐
Total	23 bien, 2 intentan	24 bien, 1 int.	20 bien, 5 int.	19 bien, 6 intentan

SI LO REALIZA CORRECTAMENTE	✕
LO REALIZA CON DIFICULTAD	☐
NO LO REALIZA	⊘

Anexo B1

