



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

TITULO: Promoción de la actividad física y los hábitos alimenticios saludables en 1º de secundaria

AUTOR: Alan Israel Méndez Piña

FECHA: 7/15/2026

PALABRAS CLAVE: Actividad física, Hábitos alimenticios saludables, Educación Física, Sedentarismo, Promoción de la salud

**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

2022



2026

**“PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS HÁBITOS
ALIMENTICIOS SALUDABLES EN 1° DE SECUNDARIA”**

INFORME DE PRACTICAS PROFESIONALES

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTA:

ALAN ISRAEL MÉNDEZ PIÑA

ASESOR (A): NATZYELY CRUZ MARTÍNEZ

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO 2026



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

**PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN 1º DE
SECUNDARIA**

en la modalidad de: Informe de prácticas profesionales

☒ para obtener el

Título en ☒ Licenciatura en Educación Física



en la generación 2022-2026 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 7 días del mes de JULIO de 2026.

ATENTAMENTE.

Méndez Piña Alan Israel

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES

BECENE-SA-DSE-RT-PO-01-05

Revisión 2

Administrativa

Dictamen Aprobatorio del
Documento Recepcional

San Luis Potosí, S.L.P.; a 22 de Junio del 2026

Los que suscriben, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. MENDEZ PIÑA ALAN ISRAEL

De la Generación: 2022 - 2026

concluyó en forma satisfactoria y conforme a las indicaciones señaladas en el Documento Recepcional en la modalidad de () Ensayo Pedagógico, (X) Informe de Prácticas Profesionales, () Portafolio Temático, () Tesis de Investigación, () Tesina, () Portafolio de Evidencias.

Titulado:

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN 1° DE SECUNDARIA

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. WANEY COVARRUBIAS CERVANTES

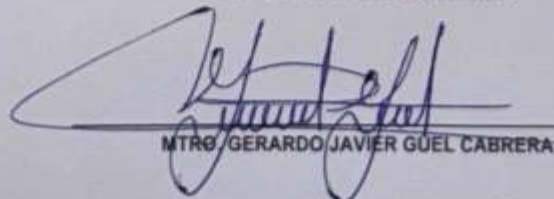


DIRECTORA DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS



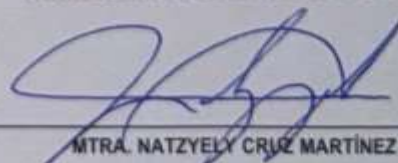
MTRA. FATIMA GUADALUPE FABIÁN VANEGAS

RESPONSABLE DE TITULACIÓN



MTR. GERARDO JAVIER GÜEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL



MTRA. NATZYELY CRUZ MARTÍNEZ

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis padres, por ser mi mayor apoyo a lo largo de este camino. Gracias por su amor incondicional, su paciencia, sus consejos y por creer en mí incluso en los momentos más difíciles. Su esfuerzo, sacrificio y ejemplo de constancia han sido la base que me permitió llegar hasta aquí, a lo largo de estos cuatro años. Este logro también es suyo.

Agradezco a dios, por siempre guiarme y acompañarme en mi camino y permitirme prosperar día con día, al darme las fortalezas, la perseverancia y la sabiduría para alcanzar este gran logro.

Agradezco a mis abuelos, por apoyarme en lo que se me complicaba, ya desde siempre, no solo en mi carrera profesional, siempre han estado a mi lado, en las buenas, malas y peores, y gracias a ellos pude sobresalir en la vida.

Agradezco a la maestra Linda Araceli Tapia Cruz, siendo la maestra de educación física en la secundaria “Jaime Torres Bodet” permitiéndome ser parte de maestros de educación física y por apoyarme desde el primer momento que llegue a la secundaria sobre estrategias, correcciones, lo que se me complicaba, entre otras cosas.

Agradezco a la secundaria “Jaime Torres Bodet”, por abrirme sus puertas para llevar a cabo mis prácticas profesionales en mi último año de carrera y ser parte del ciclo escolar en apoyo en las clases de educación física.

Agradezco a la Dra. Natzyely Cruz Martínez, por ser parte de este proceso otorgándome esos apoyos cuando lo necesitaba y estar al pendiente al darme esas herramientas para llevar a cabo el proceso del informe de prácticas.

Agradezco a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, BECENE, por ser parte de su comunidad a lo largo de 4 años, formando un docente en educación física con habilidades y destrezas que lo caracterizan, preparándolo para su futuro

para una plaza educativa.

Agradecerme, por la constancia y disciplina que lleve a cabo en mi preparación como docente en formación, por formar una persona independiente a lo largo de la vida para ser mejor día con día y tener un futuro próspero.

Muchas gracias a todas esas personas que has estado a lo largo de mi vida y que me han apoyado en muchas cosas para ser mejor persona y tomar buenas decisiones para lo que soy hoy en día y en futuro siempre recordar de dónde vengo al poner en alto mi nombre y el de la BECENE siendo mi alma mater y formadora.

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN	1
1.1	Contenido del documento	3
1.2	Diagnóstico del contexto educativo	4
1.3	Identificación de la problemática, necesidad o área de mejora	7
1.4	Propósito y relevancia del informe	9
1.5	Interés Personal	10
II.	PLAN DE ACCIÓN	13
2.1	Diseño de la propuesta de intervención	13
2.2	Espiral autorreflexiva	15
2.3	Prácticas de interacción en el aula	17
2.4	Referentes teóricos y metodológicos	19
2.5	Implementación del plan de acción	26
2.5.1	“El dodecaedro físico”	40
2.5.2	“Reacción y rapidez con boyas”	47
2.5.3	“Básquet bol numérico”	53
2.5.4	“Circuito Motriz”	59
2.5.5	“Círculos con paliacate”	65
2.5.6	“Aros locos”	72
2.5.7	“Carrera por el balón saludable”	79
2.5.8	“Escucha, Reacciona y Gana”	84
2.6	Enfoques curriculares	90
2.7	Toma de decisiones durante la práctica	90
2.8	Análisis de los resultados de la intervención	92
2.9	Transformación de la práctica profesional	93
III.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	95
IV.	REFERENCIAS	97
V.	ANEXOS	99
Anexo 1.	Plan de clase, actividad 1 para 1-F	99
Anexo 2.	Plan de clase, actividad 2, 3, 4 y 5 para 1-F	100

Anexo 3. Plan de clase, actividad 6 y 7 para 1-F	101
Anexo 4. Plan de clase, actividad 8 para 1-F	102
Anexo 5. Tratar de quitar el paliacate, mientras el equipo no lo permita	103
Anexo 6. Escucha de indicaciones para ganar la boya o el cono de tu pareja o trio	103
Anexo 7. Haciendo el ejercicio que salió en el dodecaedro	104
Anexo 8. Orientación espacial en actividad en grupo ya la vez en pareja	104
Anexo 9. Pasando el aro hecho de vasos por todo el equipo	105
Anexo 10. Competencia por equipos en el circuito motriz	105
Anexo 11. Actividad desarrollada por material innovador	106
Anexo 12. Actividad con el objetivo de pasar el aro por todo el equipo en línea recta	106
Anexo 13. Desarrollo de actividad de reacción y resistencia	107
Anexo 14. Escucha y reacciona para encestar	107
Anexo 15. Sal a velocidad para ganar el balón	108
Anexo 16. Estrategias para quitar el paliacate a tu equipo	108
Anexo 17. Rubrica de evaluación para las actividades	109
Anexo 18. Evaluaciones de actividades	110
Anexo 19. Examen diagnóstico	111
Anexo 20. Examen diagnóstico	112
Anexo 21. Examen diagnóstico	112
Anexo 22. Cuestionario	113
Anexo 23. Cuestionario	114
Anexo 24. Cuestionario	114
Anexo 25. ¿Con qué frecuencia desayunas antes de ir a la escuela?, resultados de 1-F	115
Anexo 26. Cuándo tienes hambre entre comidas, ¿qué sueles comer?, resultados de 1-F	115
Anexo 27. ¿Cuántos vasos de agua tomas al día?, resultados de 1-F	116
Anexo 28. ¿Qué bebidas consumes con mayor frecuencia?, resultados de 1-F	116
Anexo 29. ¿Qué haces cuando te sientes cansado o con sueño durante el día?, resultados de 1-F	117
Anexo 30. ¿Cuántas veces por semana comes comida rápida (hamburguesas, pizza, tacos fritos, etc.) ?, resultados de 1-F	117
Anexo 31. ¿Qué haces cuando no te gusta la comida en casa o en la escuela?, resultados de 1-F	118
Anexo 32. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras consumes al día?, resultados de 1-F	118

Anexo 33. ¿Cómo te sientes durante las clases de educación física?, resultados de 1-F	119
Anexo 34. ¿Qué haces si te sientes con poca energía durante el día?, resultados de 1-F	119
Anexo 35. Después de clases, ¿Qué haces generalmente en la tarde?, resultados de 1-F	120
Anexo 36. ¿Cuántos minutos al día realizas actividad física que te haga sudar o respirar más rápido?, resultados de 1-F.....	120
Anexo 37. ¿Cómo te transportas regularmente a la escuela?, resultados de 1-F	121
Anexo 38. Tabla de resultados del índice de masa corporal IMC de los alumnos de 1-F	122
Anexo 39. Tabla de puntos de evaluación para actividades	123
Anexo 40. Tabla de resultados de 1-F sobre las actividades.....	124

I. INTRODUCCIÓN

El presente documento es un informe de prácticas profesionales que promueve a lo largo de mi proceso como docente en formación, el tema “Promoción de la actividad física y los hábitos alimenticios saludables en 1° de secundaria”.

La Organización Mundial de la Salud (2020), a través de sus lineamientos internacionales y en coordinación con las autoridades de salud en México, establece que la actividad física y los hábitos saludables en adolescentes de nivel secundaria (12 a 17 años) son fundamentales para el desarrollo integral y la prevención de enfermedades.

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal que implique gasto energético, mientras que el ejercicio corresponde a prácticas planificadas, repetitivas y estructuradas. Para este grupo de edad, la OMS recomienda realizar al menos sesenta minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, preferentemente aeróbica, incorporando al menos tres veces por semana actividades que fortalezcan músculos y huesos.

En el contexto mexicano, la Secretaría de Salud destaca que estas prácticas ayudan a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, diabetes, hipertensión, ansiedad y depresión, además de mejorar la calidad del sueño y la salud mental. Se resalta la importancia de reducir el sedentarismo, caracterizado por el uso excesivo de pantallas y largos periodos de inactividad, que representan un problema creciente en adolescentes.

Asimismo, la promoción de hábitos saludables debe incluir una alimentación equilibrada, consumo suficiente de frutas y verduras, hidratación adecuada, sueño reparador y recreación activa. La escuela, como espacio formativo, tiene un papel clave en el fomento del juego, el deporte y la recreación como parte del proceso educativo, contribuyendo a la adquisición de hábitos de vida saludables en los estudiantes.

La OMS y las autoridades mexicanas coinciden en que la combinación de actividad física regular, alimentación sana, descanso y reducción del sedentarismo es esencial para garantizar un desarrollo físico, emocional y social adecuado en los adolescentes de secundaria.

Este tema considero muy importante ya que en la actualidad en los adolescentes existen

muchos casos sobre obesidad, sobrepeso, diferentes enfermedades como la anorexia, la bulimia, y todo esto es causa a no tener hábitos saludables necesarios para el desarrollo de los mismos, también por la falta de actividad física, lo más común es por el sedentarismo que no se dan el tiempo para poner en práctica la actividad física y los hábitos saludables para evitar distintas cosas, como lesiones, enfermedades cardiovasculares, etc...

El grupo de estudio seleccionado fue 1° “F”, este grupo me llamo la atención ya que lo que he trabajado con ellos, la mayoría cumple con lo que se está pidiendo en clase, puede ser una indicación sobre alguna actividad, algunas reglas que se tomen en cuenta en la cancha y en aula, o alguna tarea que se pida y gracias a esto se puede crear hábitos saludables tanto alimenticios como en la actividad física.

Una de las problemáticas que he detectado en algunos jóvenes son problemas de sobrepeso y falta de alimentación. Por ello, el tema se enfoca en actividad física y hábitos alimenticios saludables más que nada para prevenir o trabajar para disminuir este tipo de casos que hay en este salón de clase.

Para trabajar con este tipo de problema y darle solución conlleva diferentes casos, desde una buena alimentación, a lo que hacemos día con día e ir formando hábitos saludables, por ejemplo: sustituir el refresco por agua, te, jugos naturales, sustituir comida chatarra por frutas y verduras, dormirse temprano, andar en bicicleta, salir a correr, principalmente es poco a poco ir mejorando nuestros hábitos tanto físicos como alimenticios.

Como docente en formación, pude reconocer que la educación física representa un espacio fundamental dentro de la escuela para favorecer el desarrollo integral de los estudiantes. A través de ella, no solo se fortalecen las capacidades físicas y motrices, sino que también se promueven hábitos saludables, la convivencia, el trabajo en equipo y el bienestar emocional. De esta manera, la educación física se convierte en una herramienta importante para fomentar estilos de vida más activos y saludables en los adolescentes.

Asimismo, el análisis del contexto escolar y la observación del grupo permitieron identificar diversas necesidades y problemáticas relacionadas con el sedentarismo, la poca actividad física y algunos hábitos poco saludables. Estas situaciones reflejan la importancia de implementar estrategias didácticas que motiven a los estudiantes a participar, mantenerse activos y reflexionar sobre el cuidado de su salud. La escuela, se presenta como un espacio clave para generar cambios positivos en la vida de los alumnos.

Finalmente, esta experiencia permitió fortalecer mi formación docente mediante la reflexión constante sobre mi práctica educativa. El diseño y aplicación de actividades motrices, junto con el análisis de los resultados obtenidos, contribuyeron al desarrollo de competencias profesionales y a la identificación de áreas de mejora. Todo ello reafirma la importancia de la educación física como un medio para contribuir al desarrollo físico, social y emocional de los estudiantes.

1.1 Contenido del documento

El tema principal de este documento es disminuir o eliminar la mala alimentación, el sedentarismo, malos hábitos, prevenir lesiones, evitar enfermedades a corto, mediano y largo plazo, todo esto tratarlo y trabajarlo a base de actividad física constante, y hábitos saludables promocionándolos y fomentándolos desde la clase de educación física, para que la desarrollen fuera de ella en su día a día, y tener un futuro activo y mejor.

Existen diferentes formas de tratar este tema, desde mi perspectiva como docente en formación de educación física desarrollando mis prácticas profesionales actualmente en la secundaria Jaime Torres Bodet, yo trabajaría con diferentes clases motivacionales, didácticas acordes a su edad, promocionando y fomentando la actividad física y conllevar los hábitos saludables de menos a más para tener una vida activa y sobretodo saludable para a futuro se haga parte de su día a día.

La evaluación del desempeño de los alumnos durante las sesiones de Educación Física se llevó a cabo mediante una rúbrica diseñada para valorar de manera integral su participación en las actividades. Esta herramienta contempla cinco criterios fundamentales: participación y actitud,

esfuerzo y constancia, desempeño físico, conocimiento sobre actividad física y salud, así como trabajo en equipo y respeto, los cuales permiten observar no solo el rendimiento motriz, si no también aspectos actitudinales y formativos.

Cada uno de los criterios se evalúa en cuatro niveles de logro: excelente, bueno, suficiente y necesita mejorar, asignando valores del 4 al 1 respectivamente. Esto facilita identificar el nivel de desempeño de los alumnos en función de su implicación, constancia, habilidades físicas y comprensión de la importancia de los hábitos saludables. Además, la rúbrica permite reconocer diferencias individuales dentro del grupo, considerando que cada estudiante presenta distintos ritmos de aprendizaje y desarrollo físico.

Esta rúbrica se relaciona directamente con el propósito del informe, enfocado en la promoción de la actividad física y los hábitos alimenticios saludables, ya que no solo mide la ejecución de las actividades, sino también la actitud, el trabajo colaborativo y la conciencia sobre el cuidado de la salud.

De esta manera, se convierte en un instrumento clave para la evaluación formativa, permitiendo retroalimentar a los alumnos, identificar áreas de mejora y orientar las estrategias didácticas hacia el desarrollo integral de los estudiantes.

1.2 Diagnóstico del contexto educativo

Conociendo los diferentes contextos tenemos en cuenta o alguna idea de cómo es por dentro y por fuera de la secundaria, al tener mayor conocimiento de estos y del grupo de estudio (grupo foco), me facilitara y ayudara alcanzar tal resultado a donde quiero llegar de manera más precisa.

La Escuela Secundaria Jaime Torres Bodet en su turno matutino en un horario de 7:30 am a 13:40 pm de lunes a viernes, Director Prof. Gaudencio Medellín Herbert, Maestra encargada de la práctica Linda Araceli Tapia Cruz, con la clave 24DES0012E, ubicada en Calle Nicolás Zapata Núm. Ext. 201, San Luis Potosí, fase seis.

La escuela cuenta con dieciocho salones, seis salones están destinados a primer grado, seis salones a segundo grado y seis salones a tercer grado del grupo A al grupo F, cada salón cuenta con silla y mesa individual para cada alumno, escritorio para el que está al frente del grupo (docente), cámara de vigilancia, buena iluminación, pizarrón.

También cuenta con laboratorio, oficinas, sala de usos múltiples, biblioteca institucional, talleres, dirección, sala de maestros, baños de hombre y mujeres, baño de maestros y maestras, tres canchas, otro edificio con los salones del turno vespertino, estacionamiento.

El número de alumnos que se trabaja a cargo de la maestra titular Linda Araceli Tapia Cruz es un total de 309, con un estimado de 28 a 36 alumnos por grupo, mientras que el resto del alumnado se trabaja con diferentes maestros de educación física.

En cuestión del material para las clases de educación física, algunas cosas son muy limitadas ya que no se encuentran en buen estado, por ejemplo: Están ponchados los balones, desinflados, los aros solo se pueden dar uno por niño ya dos por niño no se completan todos, etc.

En cuestión del contexto externo la zona es urbana, tiene un nivel económico medio.

Los servicios públicos como luz, agua, internet, red, están disponibles, sobre la comunicación es buena ya que existe una actitud positiva de parte de maestros, directivos, padres de familia y sobretodo del alumnado.

Cerca de la Secundaria Jaime Torres Bodet dentro de 2 cuadras a la redonda hay comercios como tiendas de abarrotes, papelerías, oxxos, gasolinera pemex, desayunos, peletería la michoacana, farmacias Guadalajara, banco BBVA, tiendas chinas, como instituciones educativas esta la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí BECENE, Primaria José María Pino Suarez, Primaria David G. Berlanga, Primaria Tomasa Estévez, Jardín de Niños Hermanos Galeana, Primaria Mariano Jiménez, Colegio Juan de Dios Peza A.c, Centro de Apoyo a la Calidad Educativo (cace), Escuela Superior de Ingeniería Automotriz Plantel San Luis Potosí.

En cuanto a la comunicación en el entorno entre, directivos, docentes, alumnos y practicantes, existe una comunicación buena ya que en el ambiente educativo son muy colaborativos y esto favorece para tener una comunicación activa con los padres de familia para la asistencia a ceremonias, eventos cívicos, también para el apoyo con sus hijos en casa como para tareas, proyectos y asistencia.

En cuanto a la relación con la LEF Linda Araceli Tapia Cruz, es muy buena y constante, principalmente porque es la maestra titular, ella me da retroalimentación de las clases, consejos para que salgan mejor las cosas, recomendaciones para actividades, lo que me ayuda a seguir sobresaliendo día con día, facilitando los procesos que hay mediante las capacidades de todos los alumnos.



Ilustración1. Ubicación satelital de la escuela secundaria Jaime Torres Bodet

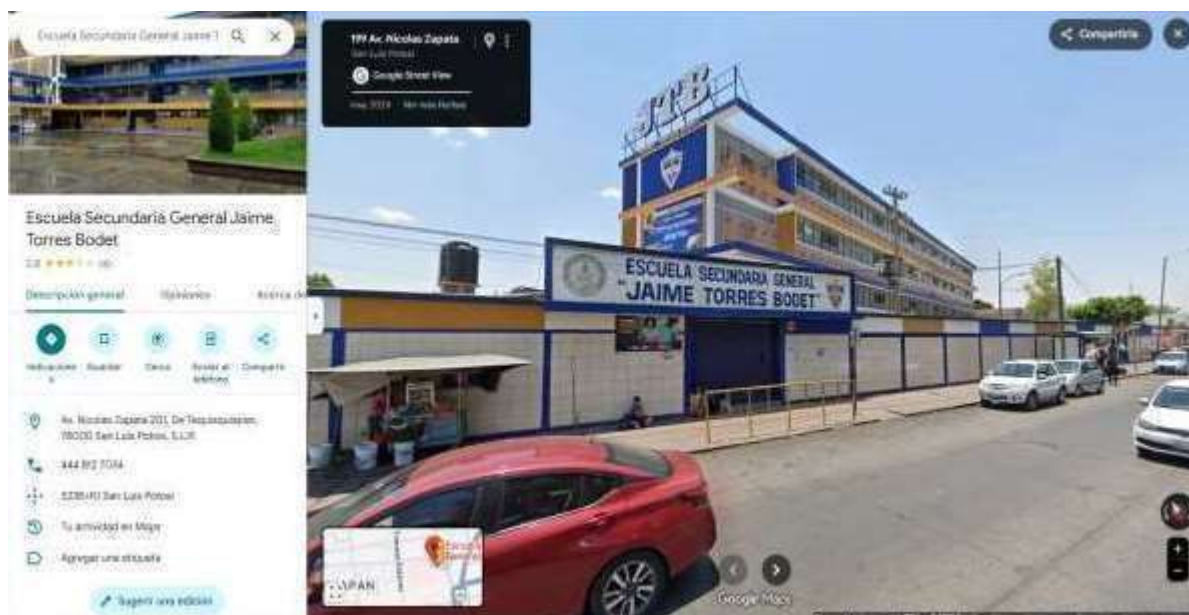


Ilustración 2. Fachada de la escuela secundaria Jaime Torres Bodet

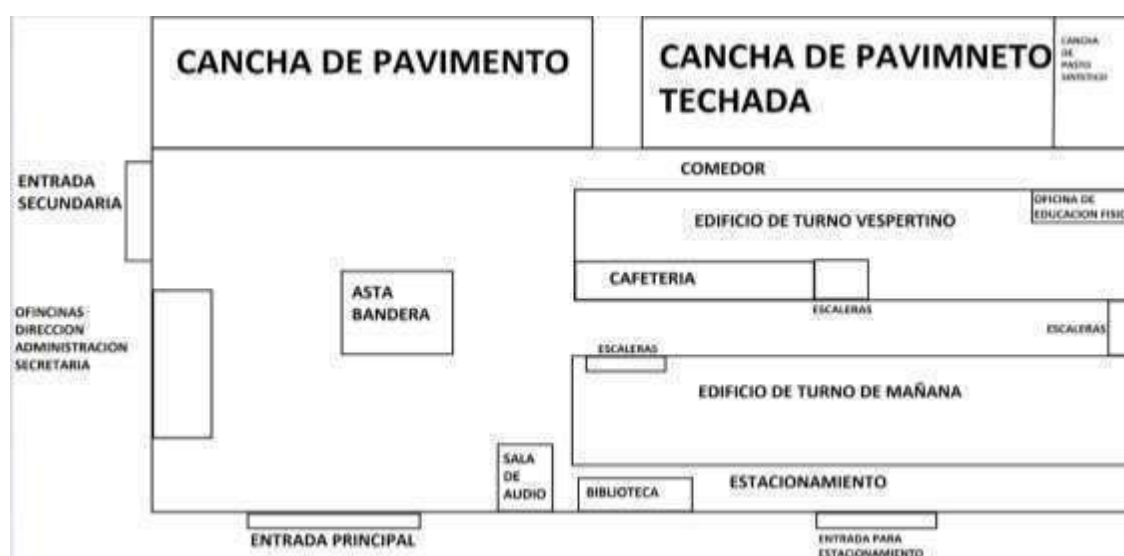


Ilustración 3. Croquis de la secundaria Jaime Torres Bodet

1.3 Identificación de la problemática, necesidad o área de mejora

Durante las jornadas de mis practicas docentes en la secundaria, una de las principales problemáticas son los malos hábitos que tienen algunos alumnos, el sedentarismo en casa y por ende en la secundaria, esto yo lo evaluó como observación directa porque al momento de poner en práctica una actividad, los jóvenes no desarrollan fácilmente o moderadamente la misma y les cuesta finalizarla, por ejemplo, alguna actividad de pruebas físicas, reacción, resistencia,

velocidad, fuerza, coordinación, etc.

Según la OMS (2020), recomienda diferentes aspectos para llevar en proceso este tipo de problemas y trabajarlo constantemente, por ejemplo:

- ❖ Alimentación equilibrada: priorizar frutas, verduras, cereales integrales, proteínas saludables, agua; limitar azúcares, grasas saturadas y ultra procesados.
- ❖ Higiene del sueño: respetar las horas de descanso adecuadas (en adolescentes, entre 8 y 10 horas por noche).
- ❖ Reducción del sedentarismo: disminuir el tiempo frente a pantallas (televisión, móvil, videojuegos), sustituyéndolo por actividades activas.
- ❖ Entornos escolares saludables: la educación física debe garantizar oportunidades para que todos los estudiantes participen y se motiven a mantener un estilo de vida activo.

Según los autores Martín Gómez y Mateos Campos (2020) analiza los hábitos de actividad física y factores relacionados en adolescentes, centrándose en la frecuencia, intensidad del ejercicio, diferencias de género, alimentación y sedentarismo.

Los resultados muestran que los chicos realizan con mayor frecuencia actividades físicas de intensidad vigorosa, mientras que las chicas tienden a practicar actividades moderadas. Asimismo, se observa que el uso del móvil y el sedentarismo ocupan gran parte del tiempo libre de los adolescentes, reduciendo así la práctica de ejercicio físico regular.

En el ámbito de la alimentación, se detecta que un porcentaje significativo de adolescentes, mujeres, no desayunan o lo hacen de manera inadecuada, lo cual se relaciona con un menor rendimiento y hábitos poco saludables. Además, conforme aumenta la edad, se observa un empeoramiento en los patrones de actividad física y en la calidad de la dieta.

Aunque muchos adolescentes realizan ejercicio, no alcanzan los niveles recomendados para mantener una buena salud, y que la falta de actividad física adecuada, junto con malos hábitos alimenticios y exceso de sedentarismo, representan un riesgo para su bienestar presente y futuro.

Hablando de estos tipos de problemas el enfoque de mi informe trata de promover y fomentar diferentes soluciones, estrategias, acuerdos más que nada para disminuir o lograr cambiar para bien en tener buenos hábitos saludables y mejora de actividad física.

1.4 Propósito y relevancia del informe

Este informe de prácticas principalmente se enfoca en promover a los jóvenes de secundaria la importancia de llevar día con día ya sea en la escuela, en casa, o incluso en la calle hábitos saludables y dejar atrás el sedentarismo que se tiene hoy en día, por ejemplo, ver televisión en un lapso muy prolongado, para poder cambiar esos hábitos y hacer más actividad física, el sedentarismo también lleva relacionado a la obesidad o sobrepeso que existen en diferentes casos en los jóvenes de secundaria por no cuidar bien su alimentación y consumir mucha comida chatarra de lugar de frutas y verduras.

Esto si se lleva de la mano día con día (actividad física y hábitos alimenticios saludables), nos puede ayudar en muchas cosas, no solo físicamente, sino también en lo mental, emocional y hasta social, algunas cosas podrían ser disminuir estrés, ansiedad, depresión, también favorece mucho en la concentración y memoria mejorando el rendimiento escolar, también en la integración con sus compañeros ya que emocionalmente si está bien uno puede transmitirlo a los demás.

Según Claudia Maribel Ruiz Silva & Ruth Noriega Cisneros (29-11-2022) La adolescencia es una etapa del desarrollo comprendida entre la niñez y la adultez, se caracteriza no sólo por un crecimiento y desarrollo físico importante, si no por cambios y retos en el comportamiento ocasionados por la búsqueda de independencia de los padres, aceptación de la imagen corporal y la persistente preocupación por encontrar su propia identidad y pertenecer a un grupo social.

Durante esta etapa, los adolescentes pueden experimentar problemas de salud mental, existen factores de riesgo como dormir poco, la inactividad física y la mala alimentación que pueden repercutir en el estado de ánimo y actitudes ante situaciones cotidianas. El fomento de la actividad física en los adolescentes contribuye no sólo a su bienestar físico y a prevenir futuras enfermedades, sino que mejora su estado de ánimo, disminuye síntomas de ansiedad y depresión, y fortalece su salud mental.

-Objetivo General:

Promover la actividad física y los hábitos alimenticios saludables en estudiantes de primer

grado de secundaria, a fin de contribuir a su desarrollo integral y al fortalecimiento de su bienestar físico

-Objetivos Específicos:

Diagnosticar a los alumnos de primer grado, grupo “F”, note casos que no son acorde a su edad que son problemas de sobrepeso referente a esto llegue a la conclusión que son diferentes temas a tratar como sedentarismo, pocos hábitos saludables o nulos, mala alimentación y por conclusión poca actividad física.

Aplicar diferentes actividades físicas dirigidas a estos tipos de temas que están sobresaliendo en algunos alumnos a su corta edad, actividades de poco a poco, de menor a mayor intensidad, principalmente para que vayan disminuyendo o en este caso prevenir estos malos hábitos que tienen los alumnos en la actualidad.

Analizar estos casos, llegue a la conclusión que esto no hay cambios de un día para otro, es trabajando día con día para ver cambios positivos, ya sea pequeños, pero con el tiempo van hacer drásticos.

Reflexionar con los alumnos de 1er grado a través de pláticas, actividades, ideas, esto no solo se trabaja en la escuela sino también es casa y en la calle porque nosotros mismos hacemos el cambio para bien y estar activos y saludables.

1.5 Interés Personal

Cuando entre a la Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí (BECENE), desde que ingrese mi finalidad fue aprender a enseñar, mediante estrategias, propósitos, ideas y todo esto lo he aprendido durante mi formación como docente de Educación Física en BECENE, teniendo más experiencia en mis observaciones y prácticas profesionales durante los diferentes niveles que he estado, escuelas, grados, grupos, etc.

Durante todo mi trayecto como docente en formación de educación física han cambiado

enfoques que me han permitido, saber más a fondo, saber estrategias educativas con los diferentes contenidos, para poder desarrollar mis planeaciones que se llevan a cabo jornada tras jornada en mis observaciones y prácticas profesionales.

Desde finales de agosto de 2025, tuve mi primer acercamiento a la “Escuela Secundaria Jaime Torres Bodet”, mediante pruebas físicas, exámenes de diagnóstico, diferentes actividades enfocadas a distintas cosas como actividad física, iniciación del deporte que impartí en la misma, me di cuenta de las características, capacidades, habilidades, destrezas, obstáculos que tienen los alumnos a los que les doy clase. Mi interés principal era promover la iniciación al deporte en base a mis planeaciones para impartirlas en clase.

La elección de mi tema de estudio es “Promoción de la Actividad física y los hábitos alimenticios saludables en 1° de secundaria”, surgió antes de que entrara a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí.

Yo notaba como personas de mi edad o adultos sufrían de sobrepeso, incluso obesidad, comúnmente en adultos mayores tenían enfermedades cardiovasculares y todos estos problemas causan en todas las edades, principalmente por no llevar hábitos saludables o actividad física activa desde temprana edad y con el tiempo va sucediendo este tipo de casos.

En base a eso, quiero implementar este tema sobre Promoción de la Actividad física y los hábitos alimenticios saludables en 1° de secundaria ya que ellos a esa temprana edad pueden implementar hábitos saludables e irlos llevando y mejorando día con día, y ya si se tiene un caso como anorexia, bulimia, sobrepeso u obesidad, tratarlo lo antes posible e irlo disminuyendo con el tiempo.

A esta edad de 12 y 13 años aproximadamente que están los alumnos de 1° de Secundaria en ese periodo por así decirlo pueden llevar día con día hábitos saludables o no saludables, ya que su crecimiento es acelerado como huesos, músculos, órganos se están desarrollando y hay muchos cambios físicos, emocionales, sociales que influyen a su futuro porque esta etapa es el inicio de la adolescencia.

Dominios genéricos:

-Posee la capacidad para vincular los contenidos y los medios de la educación física: el juego, la iniciación deportiva, el deporte educativo y en general las actividades motrices, que son útiles para promover el conocimiento del cuerpo, la higiene, la alimentación adecuada, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, accidentes y adicciones.

Dominios profesionales:

-Tiene conocimientos sobre el cuidado de la salud, así como del manejo de sus emociones para mejorar los ambientes de aprendizaje de sus estudiantes.

-Es capaz de establecer ambientes de aprendizaje en el grupo escolar, en los que prevalece el respeto a los derechos de las niñas, niños y de los adolescentes, para favorecer y estimular en cada estudiante actitudes de confianza, creatividad y placer por el movimiento, el juego y el deporte escolar, así como el descubrimiento de las capacidades de su cuerpo, lo que fortalece su autonomía personal.

Dominios específicos:

-Impulsa el desarrollo de habilidades motrices a través de distintos recursos, con el fin de que niñas, niños y adolescentes desplieguen un aprendizaje motriz amplio y diversificado, así como un pensamiento estratégico para actuar en forma conjunta en el área donde se desarrolla la práctica y en la solución de tareas comunes.

-Analicen la importancia de la práctica de una actividad física y cómo mejora las funciones cognitivas y propicia un mejor bienestar en los niños, niñas y adolescentes con o sin discapacidad y cualquier persona de diferente edad.

-Hace de la educación física un modo de combatir el sedentarismo, el sobrepeso, las adicciones, la desigualdad, la deshumanización y de construir futuro saludable para todas y todos.

-Aprende de forma consciente y autónoma, con disponibilidad corporal y orienta su comportamiento y desarrollo personal hacia un estilo de vida saludable.

II. PLAN DE ACCIÓN

El plan de acción desarrollado en el presente informe de prácticas se centra en la promoción de la actividad física y los hábitos alimenticios saludables en estudiantes de primer grado de secundaria, específicamente en el grupo 1°F. Surge a partir de un diagnóstico inicial en el que se identificaron problemáticas como el sedentarismo, la baja actividad física y hábitos alimenticios inadecuados, los cuales impactan en el desarrollo integral de los alumnos. A partir de esta información, se diseñaron estrategias orientadas a generar cambios progresivos en el estilo de vida de los estudiantes.

Dicho plan se implementó mediante una serie de actividades físicas, recreativas y de iniciación deportiva, adaptadas a las características, intereses y necesidades del grupo. Estas actividades fueron estructuradas de manera progresiva, comenzando con ejercicios básicos y avanzando hacia dinámicas más complejas, promoviendo el desarrollo de capacidades físicas como la fuerza, resistencia, coordinación y velocidad. Además, se incorporaron momentos de reflexión y diálogo sobre la importancia de una alimentación saludable, buscando que los alumnos no solo practiquen actividad física, sino que también comprendan su impacto en la salud.

Asimismo, el plan de acción se fundamenta en un enfoque formativo y reflexivo, apoyado en la observación directa, la evaluación continua y el uso de instrumentos como rúbricas. Esto permitió dar seguimiento al progreso de los estudiantes, identificar áreas de mejora y realizar ajustes en las estrategias implementadas.

2.1 Diseño de la propuesta de intervención

Durante mis jornadas de prácticas profesionales, y mis actividades realizadas en la secundaria Jaime Torres Bodet, permitiendo tener contacto directo y evaluando sus habilidades, destrezas y capacidades para desarrollar un ejercicio, actividad o algún deporte ya sea individualmente o en equipo.

También trabajando en base a entrevistas, preguntas, a base de opiniones, de votaciones, se pudo evaluar los hábitos alimenticios saludables que tienen los alumnos de 1-F si son buenos, regulares o malos, porque por consecuencia tienen problemas de sobrepeso, obesidad, mala alimentación y esto se puede relacionar a problemas de bulimia y anorexia a temprana edad y esto debe de ser tratado lo más pronto posible.

Varios de los alumnos de mi grupo de estudio están en deportes o actividades que las practican día con día externo a la secundaria ya sea, Fut Bol, Básquet Bol, Box, salen a correr, y esto es una ventaja para su rendimiento físico en las clases de educación física, a través de evaluación diagnósticas y desempeño en cada actividad.

Dentro del grupo de 1-F, no hay barreras de aprendizaje que no les permita llevar a cabo alguna actividad, deporte o juego, con los resultados del cuestionario de Actividad Física y Hábitos alimenticios saludables junto con observación directa, se detectaron distintos casos en los alumnos con sobrepeso y obesidad, que aunque no se limitan y participan activamente en clase, se demuestra su compromiso y disposición para mejorar, conocen o corregir algún ejercicio, actividad o algún deporte en la clase de educación física.

Los propósitos que se plantean en este informe de prácticas soy muy importantes ya que principalmente son en beneficio a los alumnos, promocionando la actividad física y los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes de 1° de secundaria, planteando contribuir a su desarrollo integral.

- ❖ Diagnóstico de los alumnos: Se realizó mediante pruebas físicas, autoevaluación y observación directa para identificar su condición física.
- ❖ Identificación del problema: Se detectaron casos de sobrepeso relacionados con sedentarismo, mala alimentación y falta de hábitos saludables.
- ❖ Diseño de actividades: Se planearon con base en los intereses de los alumnos para fomentar su participación y motivación.
- ❖ Promoción de hábitos saludables: Se buscó integrar la actividad física y una mejor alimentación en su vida diaria.
- ❖ Cambio de conductas sedentarias: Se incentivó sustituir actividades pasivas

por ejercicio físico constante.

- ❖ Desarrollo integral: Se favoreció la salud física, mental y social de los alumnos.
- ❖ Mejora del rendimiento escolar: Se fortalecieron la concentración, la memoria y la convivencia entre compañeros.

Analizando estos casos llegué a la conclusión que esto no hay cambios de un día para otro, es trabajando día con día para ver cambios positivos, ya sea pequeños, pero con el tiempo van hacer drásticos.

2.2 Espiral autorreflexiva

Dentro del plan de acción desarrollado en el documento, se puede identificar una espiral autorreflexiva que orienta la práctica docente desde un enfoque formativo y de mejora continua. La intención surge a partir de la necesidad de promover la actividad física y los hábitos alimenticios saludables en los alumnos de primer grado, específicamente del grupo 1°F, considerando problemáticas detectadas como el sedentarismo, la mala alimentación y la baja participación en actividades físicas. Esta intención está claramente vinculada al desarrollo integral de los estudiantes, no solo en el aspecto físico, sino también en lo emocional y social, buscando generar cambios progresivos en su estilo de vida.

A partir de esta intención, se establece la planificación, la cual se fundamenta en el diagnóstico inicial realizado mediante pruebas físicas, cuestionarios, observación directa y análisis del contexto. Con base en estos resultados, se diseñaron actividades estructuradas de manera progresiva, tomando en cuenta las características, intereses y necesidades del grupo. La planificación incluyó la organización de sesiones con inicio, desarrollo y cierre, la selección de materiales (aros, conos, balones, etc.), así como la integración de estrategias didácticas y momentos de reflexión sobre la importancia de los hábitos saludables.

Posteriormente se lleva a cabo la acción, que corresponde a la implementación del plan mediante diversas actividades como el dodecaedro físico, circuitos motrices, juegos de reacción y dinámicas deportivas. Estas acciones se desarrollaron dentro de las sesiones de educación

física, promoviendo capacidades como fuerza, resistencia, coordinación y velocidad, al mismo tiempo que se fomentaban valores como el trabajo en equipo, el respeto y la participación activa. Además, durante la acción se integraron charlas y retroalimentaciones que permitieron reforzar el aprendizaje sobre la alimentación saludable.

Durante el desarrollo de las actividades se realiza la observación, la cual fue constante y directa por mi parte, docente en formación. A través de esta, se analizaron aspectos como el desempeño físico de los alumnos, su participación, actitud, esfuerzo, así como sus hábitos dentro y fuera de la clase. También se utilizaron instrumentos como rúbricas y registros para identificar avances, dificultades y áreas de mejora, permitiendo tener un panorama claro del proceso de aprendizaje de los estudiantes.

Con base en lo observado, se procede a la evaluación, la cual se llevó a cabo de manera continua y formativa. Esta evaluación no solo consideró el rendimiento físico, sino también el conocimiento sobre hábitos saludables, el trabajo en equipo y la actitud de los alumnos. El uso de rúbricas permitió clasificar el nivel de logro de cada estudiante y reconocer sus progresos, además de orientar la toma de decisiones pedagógicas para ajustar las estrategias implementadas.

Finalmente, se llega a la reflexión, que constituye un elemento clave de la espiral autorreflexiva, ya que permite analizar todo el proceso llevado a cabo. En este caso, reconozco que los cambios en los hábitos no son inmediatos, sino que requieren constancia y trabajo continuo. Asimismo, reflexione sobre la importancia de adaptar las actividades a los intereses de los alumnos, de fomentar su motivación y de generar conciencia sobre el cuidado de la salud. Esta reflexión también me permitió identificar áreas de mejora en la práctica docente y replantear estrategias para futuras intervenciones, cerrando así el ciclo y dando paso a una nueva intención de mejora.

De esta manera, la espiral autorreflexiva dentro del plan de acción evidencia un proceso dinámico, continuo y sistemático que fortalece la práctica docente y contribuye al aprendizaje significativo de los alumnos.

2.3 Prácticas de interacción en el aula

Sobre las acciones, en el aula los alumnos desde que entra el maestro deben de guardar silencio y sentarse en su lugar, por su parte primero saludan, el maestro comienza igual saludando, después tomando lista para saber quién vino y quien no vino, también recibiendo justificante de días pasados, si se encargó un trabajo o una tarea, irlos nombrando para que pasen a revisarla uno por uno, al final de la revisión, retroalimentar entre todos el trabajo o tarea que se dejó y sacar conclusiones, correcciones o si quedo algo pendiente, luego se explica que se va a trabajar, acompañado de su propósito y objetivo de la clase, depende del clima se cambian, ya sea con playera, chamarra, pants o short, siempre con sus tenis deportivos color blanco, se da la indicación que se formen a fuera del salón llevándose su bote con agua individualmente, una fila de niños y una de niñas, por estaturas, después que todos estén listos, ir avanzando y bajar por las escaleras que les corresponda a cada grado, ya que llegan a la cancha que les asigne el maestro dejan su agua fuera de ella, y se forman para comenzar con un calentamiento, aproximadamente 10 minutos, después se explica las actividades, 2 o 3 actividades aproximadamente, depende del tiempo, luego de las actividades la vuelta a la calma ya sea ejercicios de respiración, estiramientos e hidratación, y por último los 10 minutos restantes aproximadamente se da la retroalimentación de la clase, si se cumplió con el objetivo y propósito de la sesión, correcciones, y ya se forman de nuevo y el maestro junto a los alumnos se regresan en orden al salón.

En las estrategias se explican desde cada inicio de ciclo escolar junto con un encuadre que deben de firmar los padres del alumno o tutor a cargo, en la escuela, por ejemplo, al momento de ir formados hacia la cancha, los alumnos van jugando, saliéndose de la fila, gritando, en ese instante se regresan al salón de clase y se trabaja con libro y libreta, y se encarga tarea del mismo, también al alumno si se pide el cambio de uniforme y no lo traen completo en la clase en cancha se queda sentado en una silla, trabajando con libro y libreta, de igual manera a los alumnos que no pueden hacer actividad física, se quedan sentados en sillas, trabajando con libro y libreta.

Sobre los instrumentos, comúnmente se utilizan los recursos materiales que son conos, aros, boyas, paliacates, sogas, colchonetas, pelotas de plástico, balones, bastones de madera, o

el material que el practicante de educación física lleva, elaborado desde casa.

En el documento recepcional donde se promociona la actividad física y los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes de 1° de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral, en base a uno de los temas importantes que se llevan a cabo en nivel secundaria que es iniciación deportiva, esto se relaciona ya que cada alumno que practica algún deporte hace actividad física ya que entrena sus capacidades físicas básicas que son fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, y ayuda a no estar sedentarios y al contrario estar activos en su día a día.

Este tema también influye en los hábitos alimenticios saludables ya que teniendo una dieta o hábitos del comer saludable e hidratarse correctamente, beneficia al momento de practicar diferentes deportes en base a las actividades físicas, entrenamientos, partidos, peleas, juegos, etc... En cada sesión de educación física se lleva a cabo una planeación, con intención de un respaldo de lo que se va a trabajar durante la clase, como inicio se toma lista para contemplar cuantos alumnos hay y llevar más efectiva la sesión de clase, se explica el propósito y lo que se quiere llegar hacer, inicia con un calentamiento cefalo- caudal, próximo-distal, acompañado de activación física y ejercicios de velocidad, reacción, fuerza y resistencia, luego el desarrollo de la clase o la parte medular, varían de dos a tres actividades de 10 a 15 minutos, contemplando variantes dentro de las mismas y por último se cierra la sesión con vuelta a la calma, como ejercicios de respiración, estiramientos e hidratación (esta se lleva a lo largo de la clase), y por ultimo una retroalimentación sobre una reflexión de lo que se vio y si se llevó a cabo el propósito de la sesión.

Todo esto acompañado de los recursos materiales como aros, conos, boyas, cuerdas, paliacates, pelotas de plástico, balones, bastones, colchonetas y más.

Se implementan instrumentos de evaluación como rubricas, listas de cotejo o autoevaluaciones, que entre los alumnos responderán a través de una reflexión individual sobre lo aprendido y lo que se hizo en cada clase.

Mediante las sesiones de educación física, se busca que el alumno conozca y mejore su

cuerpo mediante la actividad física y la iniciación deportiva, para que comprenda el por qué y para que de los ejercicios, actividades y juegos y no solo las ejecute. Cada actividad llevada a cabo en cada grupo de la escuela se fomenta la convivencia, el respeto y el trabajo en equipo y autónomo, ya que esto promueve valores como la responsabilidad, la solidaridad, la empatía y el respeto que existe entre sus compañeros, también algo relacionado como aprender y reconocer sus emociones durante las clases como la autoconfianza, autoestima, la disciplina, etc...

A lo largo de mis prácticas profesionales, al dar clase me permitió reconocer que la Educación Física es una herramienta formativa esencial, que contribuye no solo al bienestar físico, sino también al crecimiento personal y social de los estudiantes.

2.4 Referentes teóricos y metodológicos

El trabajo docente se guía por el enfoque por competencias, propuesto en el Programa de Educación Física de la SEP (2022), que enfatiza el desarrollo integral de los alumnos mediante aprendizajes que involucren lo motriz, cognitivo, afectivo y social. Este enfoque impulsa la autonomía y la toma de decisiones saludables, promoviendo que los estudiantes reconozcan cómo la práctica regular de actividad física y una alimentación equilibrada contribuyen a su rendimiento y bienestar general.

Investigaciones recientes como la de López-Gil, Cavichioli y Yuste Lucas (2020) resaltan la relevancia de integrar programas de intervención educativa en las clases de Educación Física, centrados en promover hábitos alimenticios saludables y la práctica constante de actividad física desde edades tempranas. Estos programas contribuyen no solo al desarrollo físico, sino también a la formación de una cultura del autocuidado y la prevención de enfermedades.

Durante mis prácticas profesionales centrándome como grupo de estudio en primer

grado, grupo F en el nivel de secundaria, he comprendido que la actividad física y los hábitos alimenticios saludables no se trata solo de enseñar ejercicios o hablar de nutrición, sino de favorecer aprendizajes significativos que los estudiantes puedan aplicar en su vida diaria.

A lo largo de mis clases, he procurado que los alumnos comprendan que la actividad física y la alimentación saludable son pilares fundamentales para su bienestar. Inspirado en los principios del constructivismo, he diseñado actividades donde los estudiantes experimentan, reflexionan y comparten sus experiencias sobre cómo se sienten cuando realizan actividad física o cuando eligen alimentos más saludables.

También he buscado generar un ambiente de aprendizaje colaborativo, donde los alumnos trabajen en equipo y aprendan unos de otros. Por ejemplo, en dinámicas cooperativas y circuitos motrices, reflexionamos juntos sobre cómo mantener una dieta equilibrada y una rutina activa.

El enfoque por competencias de la SEP (2022) me ha ayudado a estructurar mis clases para que los estudiantes no solo desarrollen capacidades físicas, sino también actitudes responsables y hábitos de autocuidado. Considero importante que ellos comprendan el porqué de cada actividad y cómo esta contribuye a su salud.

La educación física en los diferentes niveles escolares que existen hablando de actividad física y hábitos alimenticios saludables al evaluar a los alumnos no es solamente ponerlos hacer ejercicios y recomendarle comer bien, hablando de actividad física primero es observar al alumno que le gusta, que no le gusta, y parte de ahí con contacto directo, evaluarlo en las diferentes actividades en las clases de educación física, observar sus destrezas, errores, habilidades, correcciones y a partir de ahí trabajar sus técnicas, estrategias, aprendizajes nuevos, corregirlo en lo que está mal, poco a poco a través de las clases de educación física se van a notar cambios positivos, y más si las actividades son de su interés o le llaman la atención ese tipo de tema.

Hablando de hábitos alimenticios saludables en la actualidad en México un mayor porcentaje de los alumnos que cursan primer grado de secundaria tienen mala alimentación ya

que solo comen comida chatarra (comida rápida), jugos, refrescos, están la mayor parte del tiempo sedentarios, en el celular, viendo la televisión, etc., todo estos hábitos vienen desde casa y tarde o temprano se debe de empezar a trabajar ya que a futuro puede ocasionar diferentes enfermedades, ya que a esta edad (en primer grado), es una etapa muy recomendable para empezar a crear o desarrollar hábitos alimenticios ya que a esa edad sus músculos, órganos, mente están en proceso de desarrollo y sería una excelente edad para dar inicio a una vida saludable.

Según Claudia Maribel Ruiz Silva y Ruth Noriega Cisneros (2018) la adolescencia es una etapa del desarrollo comprendida entre la niñez y la adultez, se caracteriza no sólo por un crecimiento y desarrollo físico importante, si no por cambios y retos en el comportamiento ocasionados por la búsqueda de independencia de los padres, aceptación de la imagen corporal y la persistente preocupación por encontrar su propia identidad y pertenecer a un grupo social.

Los adolescentes pueden experimentar problemas de salud mental, existen factores de riesgo como dormir poco, la inactividad física y la mala alimentación que pueden repercutir en el estado de ánimo y actitudes ante situaciones cotidianas. El fomento de la actividad física en los adolescentes contribuye no sólo a su bienestar físico y a prevenir enfermedades, sino que mejora su estado de ánimo, disminuye síntomas de ansiedad y depresión, y fortalece su salud mental.

Hermann de Vries (2018) ha profundizado en el estudio de los estilos de vida saludables en adolescentes, poniendo especial énfasis en cómo la escuela puede influir en la adopción de conductas relacionadas con la actividad física, la alimentación y el autocuidado. Sus investigaciones recientes destacan que la mayoría de los comportamientos de salud se consolidan durante la etapa de secundaria, por lo que los programas escolares deben integrar estrategias que combinen educación, actividad física regular y apoyo psicosocial.

Durante años, ha desarrollado y evaluado modelos de intervención basados en evidencia, orientados a promover el aumento de la actividad física moderada-vigorosa, reducir el sedentarismo y fomentar decisiones alimentarias más saludables. Sus trabajos subrayan la efectividad de programas que incluyen componentes motivacionales, participación del alumnado, retroalimentación y actividades dinámicas dirigidas desde el área de Educación Física.

Ana Lilia Gutiérrez (2017) se ha consolidado como una de las investigadoras mexicanas más relevantes en el estudio de la actividad física, la obesidad infantil y adolescente, así como en la comprensión de cómo los hábitos alimenticios influyen en la salud escolar. Sus trabajos recientes destacan que, en la etapa de secundaria, la combinación de baja actividad física, aumento del sedentarismo y patrones alimentarios desequilibrados constituye uno de los principales factores asociados al sobrepeso y la obesidad en estudiantes.

Ha demostrado que la escuela representa un entorno clave para intervenir, ya que permite estructurar rutinas de movimiento, implementar programas educativos sobre nutrición y desarrollar entornos favorables para la activación física. Sus estudios enfatizan que la Educación Física escolar tiene un papel decisivo en la promoción de estilos de vida saludables, especialmente cuando integra actividad física moderada-vigorosa, estrategias motivacionales y seguimiento del comportamiento del alumnado.

La autora ha investigado la necesidad de fortalecer la intervención temprana para prevenir obesidad, destacando que la formación de hábitos saludables debe considerarse un proceso continuo que abarca la escuela, la familia y la comunidad. Asimismo, sostiene que la relación entre actividad física regular y rendimiento académico es positiva, ya que los estudiantes físicamente activos muestran mejores indicadores de bienestar y mayor disposición al aprendizaje.

Stuart J. H. Biddle (2019) se ha consolidado como uno de los autores más influyentes en el estudio de los comportamientos saludables, los hábitos alimentarios y el sedentarismo en adolescentes. Su trabajo reciente destaca que la etapa de secundaria es un periodo crítico para la formación de conductas relacionadas con la alimentación, la actividad física y la salud mental, ya que los jóvenes experimentan cambios biológicos, sociales y emocionales que afectan directamente su estilo de vida.

Ha demostrado que los hábitos alimenticios inadecuados, combinados con niveles elevados de sedentarismo, están vinculados con mayores riesgos de ansiedad, baja autoestima y dificultades de regulación emocional en adolescentes. Además, sostiene que la práctica regular de actividad física —especialmente la moderada a vigorosa— tiene un efecto protector sobre el bienestar psicológico y el equilibrio conductual, favoreciendo también una mejor toma de decisiones alimentarias.

El autor ha propuesto modelos explicativos que integran variables como motivación, apoyo social y autopercepción física, los cuales influyen tanto en la adherencia a hábitos alimentarios saludables como en la participación en actividad física diaria. Asimismo, sus investigaciones recientes subrayan la necesidad de implementar intervenciones escolares que reduzcan el sedentarismo, fomenten la alimentación consciente y promuevan entornos activos como parte del currículo de Educación Física en secundaria.

Luz María del Castillo (2017) ha desarrollado investigaciones centradas en la educación alimentaria dentro del contexto escolar, poniendo especial atención en estudiantes de nivel secundaria. Sus trabajos destacan que la escuela es un espacio clave para promover hábitos alimenticios saludables, ya que permite intervenir de manera sistemática mediante contenidos educativos, prácticas reflexivas y actividades que fortalecen la toma de decisiones de los adolescentes respecto a su alimentación.

Ha enfatizado que los adolescentes presentan cambios físicos y sociales que influyen en su relación con la comida, por lo que los programas de educación alimentaria deben incluir estrategias pedagógicas activas, materiales didácticos adecuados a su edad y un enfoque integral que vincule nutrición, bienestar emocional y hábitos de autocuidado. La importancia de la participación docente, señalando que los maestros de educación física pueden modelar conductas saludables a través de actividades que integren movimiento, reflexión y elección informada.

Investigaciones señalan que las intervenciones más efectivas en secundaria combinan educación sobre alimentación equilibrada, análisis crítico de la publicidad de alimentos, desarrollo de habilidades para leer etiquetas nutricionales y actividades prácticas como talleres o proyectos colaborativos. Estas acciones contribuyen a mejorar el comportamiento alimentario y a reducir la prevalencia de hábitos no saludables entre los estudiantes.

Tim Lobstein (2016) se ha consolidado como uno de los referentes internacionales más importantes en el estudio de la obesidad juvenil, la nutrición y los hábitos alimentos no saludables en adolescentes, correspondientes al nivel secundaria. Sus investigaciones destacan que el aumento en el consumo de alimentos procesados, bebidas azucaradas y productos altos en grasas representa factores asociados sobrepeso y obesidad.

Durante estos años, ha analizado cómo los entornos escolares, familiares y comunitarios influyen en la construcción de hábitos alimenticios, señalando que la disponibilidad de comida no saludable en la escuela, junto con la exposición constante a publicidad dirigida a adolescentes, contribuye a elecciones alimentarias que afectan negativamente su salud física y su bienestar general. Además, sostiene que la etapa de secundaria es especialmente vulnerable, ya que los estudiantes experimentan mayor independencia para decidir qué comer y tienden a reproducir patrones alimenticios influenciados por sus pares y el entorno mediático

Otro aporte relevante del autor es la propuesta de estrategias de política pública y programas escolares destinados a reducir el consumo de alimentos nocivos y fomentar conductas alimentarias saludables. Plantea que estas intervenciones deben incluir regulación de alimentos dentro de las escuelas, educación nutricional, promoción de actividad física diaria y la creación de entornos que faciliten elecciones saludables.

Secretaría de Salud (2018), el plato del bien comer es una herramienta educativa utilizada en México para orientar a la población sobre cómo integrar una alimentación correcta. Esta guía promueve el consumo equilibrado de frutas y verduras, cereales, y leguminosas y alimentos de origen animal, fomentando la variedad y el equilibrio nutricional para prevenir enfermedades y mantener un adecuado estado de salud.

Instituto Nacional de Salud Pública (2020), la jarra del buen beber es una estrategia de educación nutricional que busca mejorar los hábitos de hidratación de la población mexicana. Esta guía establece que el agua natural debe ser la principal fuente de hidratación, recomendando consumirla diariamente y limitar el consumo de bebidas azucaradas, ya que estas pueden contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes.

Tremblay (2020) señalan que la actividad física en niños y adolescentes debe formar parte de un enfoque integral que incluya también el descanso adecuado y la reducción del tiempo sedentario. Destacan que no basta con realizar ejercicio de forma aislada, sino que es necesario equilibrar las 24 horas del día para favorecer un desarrollo físico, mental y emocional saludable en los estudiantes.

Enfatizan que la escuela es un espacio clave para promover estos hábitos, especialmente a través de la educación física. Proponen que los docentes observen y comprendan las

características de sus alumnos para adaptar las actividades, logrando así mayor participación, motivación y adherencia a estilos de vida activos.

Lubans (2016) destacan que la actividad física tiene un impacto significativo en el bienestar psicológico de los adolescentes, ya que contribuye a mejorar la autoestima, reducir la ansiedad y favorecer una mejor percepción de sí mismos. Esto refuerza la idea de que la educación física no solo trabaja el cuerpo, sino también aspectos emocionales y sociales.

Subrayan la importancia de diseñar actividades que sean del interés del alumnado, ya que la motivación es un factor clave para la participación. Consideran que el docente debe observar y evaluar constantemente a los estudiantes para adaptar las estrategias y lograr mejores resultados en el aprendizaje.

Pate (2019) afirman que la actividad física regular es fundamental para prevenir enfermedades crónicas desde edades tempranas, así como para mejorar la condición física general de los estudiantes. Señalan que la etapa escolar es ideal para fomentar hábitos saludables que perduren a lo largo de la vida.

También destaca que la evaluación en educación física debe ser continua y basada en la observación del desempeño del alumno. Esto incluye analizar sus habilidades, progresos y dificultades, permitiendo al docente intervenir de manera oportuna para mejorar el aprendizaje.

Sallis et al. (2016) plantean que los entornos escolares influyen directamente en los niveles de actividad física de los estudiantes, por lo que es necesario promover espacios activos e inclusivos. Consideran que la educación física debe fomentar la participación de todos los alumnos, sin importar su nivel de habilidad.

Asimismo, señala que el docente debe diseñar estrategias que respondan a los intereses del alumnado, promoviendo actividades dinámicas y significativas. Esto permite generar mayor compromiso y facilita la adopción de hábitos saludables.

Frohlich y Potvin (2017) destacan la importancia de considerar el contexto social en la promoción de la salud, señalando que no todos los estudiantes tienen las mismas oportunidades para desarrollar hábitos saludables. Por ello, la escuela juega un papel fundamental en la

reducción de desigualdades.

Además, enfatizan que las intervenciones deben ser integrales, incluyendo tanto la actividad física como la educación alimentaria. Esto permite abordar de manera más completa los factores que influyen en la salud de los adolescentes.

Wansink (2017) explica que muchas decisiones alimentarias se toman de forma automática e inconsciente, influenciadas por el entorno y los hábitos cotidianos. Esto resalta la importancia de educar a los estudiantes para que desarrollen una mayor conciencia sobre su alimentación.

Asimismo, propone que pequeños cambios en el entorno pueden generar grandes impactos en los hábitos alimenticios. En el contexto escolar, esto implica promover opciones saludables y fomentar decisiones informadas entre los alumnos.

2.5 Implementación del plan de acción

Descripción de Actividades

En la jornada del 6 al 24 de octubre, en el grupo de 1ero F, aplique 5 actividades promocionando la actividad física y los hábitos alimenticios saludables y en la jornada del 17 de noviembre al 5 de diciembre aplique 3 actividades.

Este material está diseñado para promover a los estudiantes de la secundaria Jaime Torres Bodet y para que conozcan las actividades físicas que podemos hacer día con día para mantenernos activos y saludables, en clases los ejercicios físicos se fueron desarrollando y corrigiendo principalmente mala ejecución, la técnica, los tiempos, etc.

Principalmente para tener hábitos saludables y mejor que ir aprendiendo, conociendo,

trabajando diferentes actividades, ejercicios y hábitos alimenticios para mantenernos saludable día con día para un futuro mejor.

Material hecho por practicante en formación de educación física: Alan Israel Méndez Piña. 1er material:

“Dodecaedro de ejercicios”

Materiales: Cartón, cinta canela, marcadores, imágenes, cinta métrica, papel contact, cúter, pegamento y regla.

2do material:

“Aros locos”

Materiales: Vasos, silicón caliente, pistola de silicón y rafia

ACTIVIDAD 1

“El dodecaedro físico”

Propósito: Promover la actividad física y los hábitos saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral.

Materiales: Dodecaedro

Calentamiento céfalo- caudal, de la cabeza a los pies, ejercicios de velocidad, reacción, fuerza, resistencia y vueltas a la cancha.

El dodecaedro se conforma de 12 caras, tiene diferentes actividades físicas (12 actividades), 1 actividad por cada cara.

Con el material que elabore (dodecaedro), voy a formar equipos de 7 integrantes aproximadamente, 4 equipos en total, cada equipo se va a poner en una esquina de la cancha, va a ver dos dodecaedros con diferentes actividades, van a competir 1 contra 1 equipo en cada esquina de la cancha, va pasar un integrante de cada equipo al medio, van hacer los dos que pasaron el juego de piedra, papel o tijera, a la 1era que gane él o ella lo avienta el dodecaedro y el equipo que perdió tiene que hacer la actividad que salió en la cara de arriba, luego ya cambian de integrante y que pase otro a competir, empezamos con 10 repeticiones las actividades, después de cierto tiempo el maestro da la indicación “X2” y tienen que hacer ahora 20

repeticiones las actividades que van saliendo.

Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración e hidratación.

Platica sobre hábitos alimenticios saludables que llevan día con día para determinar si son correctos o no, dar mejoras en la alimentación de los alumnos y que comidas o alimentos podemos

cambiar para que sea un habito saludable.

Retroalimentación de clase: Dudas, que entendieron, que fundamentos se vieron, que dificultades tuvieron, que se vio en clase, etc...



Ilustración 4. Desarrollo de Actividad del dodecaedro físico.

ACTIVIDAD 2.

“Reacción y rapidez con boyas”

Propósito: Promover la actividad física y los hábitos saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral.

Materiales: Boyas

Calentamiento céfalo- caudal, de la cabeza a los pies, ejercicios de velocidad, reacción, fuerza, resistencia y vueltas a la cancha.

Se van a formar en parejas todo el grupo y cada pareja va tener una boya, la van a poner en el piso en medio de los dos, el maestro en voz alta va nombrar diferentes partes del cuerpo y los alumnos tendrán que tocar rápidamente y cuando diga boya los alumnos tendrán que agacharse y tomarla antes que su pareja.

Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración e hidratación.

Retroalimentación de clase: Dudas, que entendieron, que fundamentos se vieron, que dificultades tuvieron, que se vio en clase, etc...



Ilustración 5. Desarrollo de Actividad de reacción y rapidez con boyas.

ACTIVIDAD 3

“Básquet Bol numérico”

Propósito: Promover la actividad física y los hábitos saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral.

Materiales: Balones de Hand Bal

Calentamiento céfalo- caudal, de la cabeza a los pies, ejercicios de velocidad, reacción, fuerza, resistencia y vueltas a la cancha.

Se van a formar 4 equipos de aproximadamente 7 integrantes, se van a formar en las esquinas de las canchas de forma lineal, se van a enumerar de 1 en 1 por equipo, va a ver un balón en medio por cada 1 contra 1 equipo, y cuando el maestro diga en voz alta un numero al azar ese integrante del equipo tendrá que salir a velocidad y ganar el balón, también si digo dos números tendrán que salir esos dos integrantes del equipo y disputar el balón dos contra dos, sin que se los quite el o los otros integrantes del otro equipo y anotar una canasta.

Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración e hidratación.

Charla motivacional sobre la buena alimentación principalmente para los alumnos que tengan problemas de sobrepeso, obesidad o falta de alimentación, esto puede ir relacionado con la bulimia y la anorexia, y se debe tratar estos tipos de casos lo más rápido posible.

Retroalimentación de clase: Dudas, que entendieron, que fundamentos se vieron, que dificultades tuvieron, que se vio en clase, etc...



Ilustración 6. Desarrollo de Actividad de Básquet Bol numérico.

ACTIVIDAD 4

“Círculo Motriz”

Propósito: Promover la actividad física y los hábitos saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral.

Materiales: Conos, aros, balones de Hand Bal.

Calentamiento céfalo- caudal, de la cabeza a los pies, ejercicios de velocidad, reacción, fuerza, resistencia y vueltas a la cancha

Se van a formar equipos de 6 integrantes, se van a formar todos de forma lineal, el 1ero de cada equipo va salir a velocidad va pasar de forma de zigzag unos conos (4 conos), después con los dos pies va saltar 4 conos que están de diferente camino y por ultimo van por el balón de Hand Bal y tratar de anotar una canasta a una cierta distancia (Dos tiros), después se regresa deja el balón en el aro, donde lo agarro, y se la choca a su compañero y se forma hasta atrás de su equipo y sale el siguiente.

Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración e hidratación.

Retroalimentación de clase: Dudas, que entendieron, que fundamentos se vieron, que dificultades tuvieron, que se vio en clase, etc...



Ilustración 7. Desarrollo de Actividad del Circuito Motriz

ACTIVIDAD 5.

“Círculos con paliacate”

Propósito: Promover la actividad física y los hábitos saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral.

Materiales: Paliacates

Calentamiento céfalo- caudal, de la cabeza a los pies, ejercicios de velocidad, reacción, fuerza, resistencia y vueltas a la cancha.

Se van a formar en equipos de 5 integrantes, 4 integrantes se van a tomar de las manos y van a hacer un círculo mientras el 5to integrante está afuera del círculo, uno de los 4 integrantes se va a poner el paliacate atado en el pantalón atrás, se trata de que el círculo esté dando vueltas para todos los lados mientras el compañero que está afuera del círculo trata de quitar el paliacate,

cuando se lo logre quitar o al tiempo que marque el maestro cambiar de roles todo el equipo.

Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración e hidratación.

Retroalimentación de clase: Dudas, que entendieron, que fundamentos se vieron, que dificultades tuvieron, que se vio en clase, etc...



Ilustración 8. Desarrollo de Actividad círculos con paliacate

ACTIVIDAD 6

“Aros locos”

Propósito: Promover la actividad física y los hábitos saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral.

Materiales:

Aros hechos de vasos, silicón caliente, pistola de silicón y rafia.

Calentamiento céfalo- caudal, de la cabeza a los pies, ejercicios de velocidad, reacción,

fuerza, resistencia y vueltas a la cancha.

Los aros locos están hechos con vasos, pegados con silicón por pares, unidos con rafia. Se formarán equipos de 7 integrantes aproximadamente, van a formar un círculo por equipos y se van a tomar de las manos, cada equipo tendrá un aro, por equipos van a competir, al silbatazo van a pasar el aro por todo el equipo sin usar las manos, y sin soltarse, gana el equipo que pase el aro por todos los integrantes del equipo, (Si se hace trampa, si se cae, o si se sueltan, se vuelve a empezar desde el principio).

Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración e hidratación.

Para terminar la clase el maestro hace preguntas al azar para que respondan los alumnos del grupo de 1-F sobre el tema de hábitos alimenticios saludables, (¿Qué entiendes por “alimentación saludable” ?, ¿Cuáles son los grupos principales de alimentos que conoces?, ¿Por qué es importante desayunar antes de venir a la escuela?, ¿Qué diferencia hay entre alimentos naturales y alimentos ultra procesados?, ¿Qué función tiene el agua en nuestro cuerpo?).

Retroalimentación de clase: Dudas, que entendieron, que fundamentos se vieron, que dificultades tuvieron, que se vio en clase, etc...



Ilustración 9. Desarrollo de actividad aros locos

“Carrera por el balón saludable”

Propósito: Promover la actividad física y los hábitos saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral.

Materiales: Balón de básquet bol

Calentamiento céfalo- caudal, de la cabeza a los pies, ejercicios de velocidad, reacción, fuerza, resistencia y vueltas a la cancha.

En los mismos equipos, se van a formar en fila en una cruz los 4 equipos, después va a ver un balón en medio de los 4 equipos, trata de que el ultimo de cada fila a velocidad, de la vuelta a todos los equipos y cuando llegue a su equipo, pasar en zigzag y ganar el balón que está en medio y luego se vuelve a formar hasta en frente de su equipo y pasa el siguiente que es el último de la fila.

Vuelta a la calma: Ejercicio de respiración, hidratación.

Retroalimentación de clase, dudas, que entendieron, que dificultades tienen, que se vio en clase.



Ilustración 10. Desarrollo de actividad carrera por el balón saludable

ACTIVIDAD 8

“Escucha, Reacciona y Gana”

Propósito: Promover la actividad física y los hábitos saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral.

Materiales: Boyas, balones de hand bal

Calentamiento céfalo- caudal, de la cabeza a los pies, ejercicios de velocidad, reacción, fuerza, resistencia y vueltas a la cancha.

En medio de la cancha hay un círculo grande de boyas con un balón arriba, se van a formar en parejas y se van a formar de frente en cada boya, formando el círculo, el maestro dará las indicaciones en voz alta como izquierda y todos pasaran a la izquierda en la otra boya, o derecha y sucesivamente, también dirá vuelta y en la pareja que están darán la vuelta por el lado derecho,

y cuando diga balón, a velocidad se tendrán que agachar y ganar el balón que están en la boya. (Los alumnos tendrán que hacer skipping mientras se den las indicaciones)

Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración, hidratación.

Retroalimentación de clase, dudas, que entendieron, que dificultades tienen, que se vio en clase, charla sobre la alimentación saludable y cómo podemos crear hábitos alimenticios y cambiar lo malo por lo bueno.



Ilustración 11. Desarrollo de actividad Escucha, Reacciona y Gana

Metodología del Ciclo Reflexivo de Smith

Esta metodología del ciclo reflexivo de Smith como docente en formación y como ya titular, es muy importante ya que ayuda a diferentes cosas, en las planeaciones de los diferentes contenidos, proyectos, evaluaciones, también cuando estas ya en práctica dando clase en este caso de Educación Física.

También datos sobresalientes sobre esta metodología es el proceso que usualmente lleva un maestro de diferentes materias como planeación que tiene como diagnósticos, objetivos, contenidos, recursos y materiales, en la organización del grupo ya sea tanto en aula como en la cancha y pues la comunicación de maestro a alumnos como alumnos a maestro, desarrollo de las clases tanto inicio, desarrollo y final, evaluación y retroalimentación está compuesta sobre registrar avances, retroalimentación individual y grupal, identificación de logros y áreas de mejora y por último y no menos importante el seguimiento que se le da después de clases en la escuela, ya sea en casa o también en la calle.

Hablando de esto, está relacionado a mi tema de estudio ya que se enfoca en la actividad física y los hábitos alimenticios saludables, y para tener más resultados tenemos que dar seguimiento para crear hábitos saludables a futuro ya que a esta edad, van entrando en la adolescencia y están en la etapa de pleno desarrollo, y no hay mejor que ir promocionando actividad física y hábitos alimenticios saludables para el futuro a corto, mediano y largo plazo.

Dicho ciclo está compuesto de 4 etapas, en las que cada una permite una reflexión a un más profunda a la anterior, conforme se va reflexionando, estas son:

a) Descripción

Para esta fase, el docente describe su experiencia durante la enseñanza a través de un escrito. En este, el docente puede plasmar sus sentimientos, observaciones, preocupaciones, y demás datos de interés que puedan aportar a su proceso reflexivo. Generalmente, estas descripciones y/o experiencias son plasmadas en un diario de práctica. No obstante, el docente podrá elegir el instrumento que le resulte mejor y más cómodo (Piñeiro y Flores, 2018, pp.243).

b) Explicación

En esta, el docente debe señalar las razones que le motivaron a trabajar de la manera en que lo hace, por qué consideraba esa forma de trabajar la más adecuada, entre otros aspectos relacionados al modelo de enseñanza empleado.

Analizar y explicar la forma en que se desarrollaba la práctica puede ayudar al docente a ver desde otra perspectiva su método de enseñanza. Es así que en esta fase se puede producir un cambio en el modo de llevar a cabo la práctica para generar una mejora (Piñeiro y Flores, 2018, pp.244).

c) Confrontación

En donde el docente debe cuestionar sus métodos de enseñanza y consultar autores que los defiendan o contradigan. La confrontación comienza por el mismo cuestionamiento del docente hacia sus prácticas, continuando con la conexión con otros profesores, y luego de una forma más general, situándose en un contexto social, político y/o cultural (Piñeiro y Flores, 2018, pp.245).

d) Reconstrucción

Por último, el ciclo de Smith finaliza con la etapa de reconstrucción, en la cual el docente reconstruye su metodología para mejorarla. Este mejoramiento se dará en base al proceso reflexivo realizado, analizando los puntos débiles que se presentaban en sus prácticas. Tras mejorar el modelo de enseñanza propio partiendo de bases ya establecidas, se finaliza el ciclo (Piñeiro y Flores, 2018, p.247).

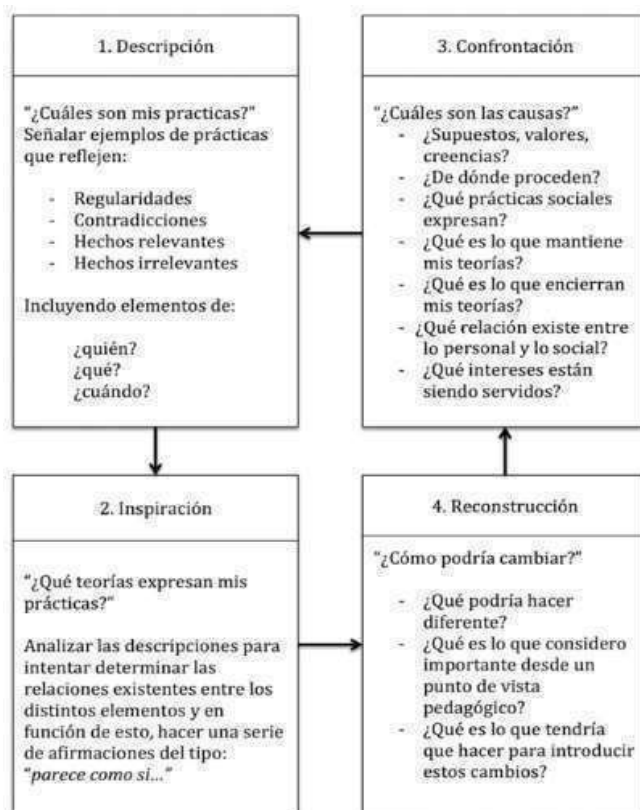


Ilustración12. Representación del Ciclo Reflexivo de Smith

Sobre el ciclo de Smith, en una breve introducción, es un modelo que explica cómo las personas aprenden y se adaptan a partir de una experiencia. Inicia con la descripción, donde se observa y reconoce lo que ocurre, continúa con la inspiración, que motiva a reflexionar y generar interés, sigue la confrontación, en la que se analizan errores, retos o contradicciones y finaliza con la reconstrucción, momento en el que se reorganizan ideas y se aplican mejoras para lograr un nuevo aprendizaje en base a evaluaciones.

DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA.

En este apartado se presentarán las actividades que lleve a cabo a partir de un plan de acción conociendo y evaluando las habilidades, destrezas, conocimientos, correcciones sobre mi grupo de estudio lo cual fue 1er grado grupo F.

Se incluye en cada actividad descripción, inspiración, confrontación, reconstrucción y sobre todo evaluación junto con evidencias fotográficas.

2.5.1 DESCRIPCIÓN

-ACTIVIDAD 1:

“El dodecaedro físico”

El lunes 13 de octubre del 2025, en la secundaria Jaime Torres Bodet, se dio el inicio de mis actividades para mi grupo de estudio que es 1er grado grupo “F”, el propósito fue promover la actividad física y los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral.

Esta actividad trabaja principalmente la actividad física, relacionado con diferentes ejercicios para trabajar distintas partes del cuerpo, con fuerza de abdomen, fuerza de piernas, fuerza de brazos, resistencias, equilibrio, etc., son ejercicios como abdominales, burpees, skipping, elevamiento de rodillas, equilibrio en un solo pie, sentadillas, escaleras, lagartijas, abdominales cruzados, saltos de tijera, sentadilla con salto, plancha, los alumnos que participaron fueron en total 26 de 29.

Iniciando con un calentamiento, formados en forma de luna, de manera céfalo- caudal.

Previamente explicando la actividad y organizar los equipos de 6 o 7 integrantes, los acomodé por áreas en la cancha y repartí los dodecaedros, antes de empezar expliqué los ejercicios por si los alumnos no sabían, o solo tenían la idea, pero no sabían cómo ejecutar los ejercicios.

(Alzando el dodecaedro)

Maestro en formación: ¿Conocen estos tipos de ejercicios?

Alumno H: Todos, no

Alumna P: La mayoría profe

Maestro en formación: ¿Cómo cual ejercicio no conocen?

Alumno H: Burpees

Alumna P: También abdominales cruzados

Maestro en formación: Estos ejercicios son
estos

(El maestro explica y aplica primero todos los que no conocen y luego los demás ejercicios por si tienen duda.)

Maestro en formación: ¿Quedo entendido los ejercicios?

El grupo completo: Si maestro, (Diciendo con la voz ya sentando con la cabeza diciendo que sí)

Maestro en formación: Okey, ahora vamos aplicar esta actividad llamada “El dodecaedro físico”

El dodecaedro es una figura geométrica compuesta de 12 caras (como la figura que se muestra), por cada cara hay una actividad diferente de un ejercicio físico.

¿Cuántos ejercicios hay en el dodecaedro? La mayoría del grupo: 12

ejercicios Maestro en formación: Perfecto, quedo claro el material que vamos a utilizar. Alumno R: Si profe

Vamos a formarnos en equipos de 6 integrantes, tienen 10 segundos para formarlos. (El maestro reúne a los equipos al centro de la cancha.)

Cada equipo se va a reunir en una cierta área de la cancha, después van a escoger a un representante por cada equipo, van a competir los equipos con el que están en frente de cada uno, ejemplo, van a pasar en medio los dos representantes de los equipos y van hacer el juego de piedra, papel o tijera, a la primera, el que gano avienta el dodecaedro al aire y el ejercicio que salga lo tendrá que hacer el equipo que perdió, y así sucesivamente, por cada ejercicio que salga son 10 repeticiones y si es de tiempo son 10 segundos.

Después de terminar la actividad de “Dodecaedro físico”, hubo una plática sobre hábitos alimenticios saludables que llevan día con día para determinar si son correctos o no,

dar mejoras en la alimentación de los alumnos y que comidas o alimentos podemos cambiar para que sea un hábito saludable.

Maestro en formación: ¿Alguien sabe que son los hábitos alimenticios saludables?

Alumna P: Comer saludable

Alumno R: Tener una dieta

Alumna: K: Comer frutas

Maestro en formación: Entonces si tienen una idea de lo que son los hábitos alimenticios saludables. Son las costumbres de beber y comer alimentos que ayudan al cuerpo a crecer y mantenerse sano. Incluyen comer frutas y verduras, tomar suficiente agua, desayunar diario, elegir alimentos naturales y evitar refrescos, frituras y dulces en exceso.

¿Ustedes comúnmente o generalmente que desayunan en la escuela?

Alumno R: Torta de huevo

Alumna P: Sándwich

Alumno E: Compro en la cafetería unas papas y un agua

Alumno M: No desayuno aquí en la escuela

Maestro en formación: Veo que una parte del grupo come saludable y otra parte no tanto por ejemplo las papas, los refrescos, los dulces, la comida rápida.

Todo esto lo podemos sustituir para cambiar nuestros hábitos alimenticios, podría ser los refrescos, los jugos con mucha azúcar sustituirlos por agua natural o de sabor con fruta natural, también pueden ser jugos pero igual con fruta natural sin azúcar, o ya si les gusta un te, también lo podrían tomar, hablando de alimentos las papas, los dulces podrían cambiarlos por alguna fruta o alguna barra de proteína, y la comida chatarra, la comida grasa o rápida la podrían cambiar por alimentos con proteína como un sándwich, torta de huevo, una ensalada puede ser de frutas, de verduras, esto sirve para crear o si ya comen esto, desarrollar hábitos alimenticios saludables puede ser para ustedes que hacen deporte o que quieren empezar hacer algún deporte o actividad física les ayude mucho, por ejemplo, en la resistencia cuando corren, en la fuerza cuando hacen ejercicio, en la flexibilidad cuando están estirando, también no solo en lo físico ayuda, sino en lo mental, para que se puedan concentrar bien, para tener buena memoria, para la visión y más cosas.

Acuérdense que el desayuno es el alimento más importante en el día ya que él te da la energía de hacer las cosas que vayas hacer durante tu trayecto en la escuela y también en la casa.



Ilustración 13. Desarrollo de la actividad “El dodecaedro físico” en 1-F

INSPIRACIÓN

El desarrollo de esta actividad estuvo relacionado a la falta de actividad física que tienen los alumnos de 1er grado grupo F, ya que a simple vista no tienen condición física y comúnmente esto viene desde casa ya que están sedentarios la mayoría del día, en la actualidad con los aparatos electrónicos, esto lleva a consecuencia que descuiden su alimentación y no se nutran sanamente, ya que provoca enfermedades como bulimia, anorexia, sobrepeso o incluso obesidad.

En el material hecho por el maestro en formación Alan Israel Méndez Piña, tienen ejercicios físicos conforme a las dificultades que note en los alumnos en las clases pasadas, estos ejercicios trabajan, la fuerza, resistencia, equilibrio, coordinación, en diferentes partes del

cuerpo como son en brazos, piernas, abdomen, entre otros.

Por ello en cada ejercicio a parte del nombre como tal decidí indicar también con una imagen para que sea más fácil de percatar el ejercicio y lo puedan desarrollar los alumnos.

Según Pate, Sallis y Duncan (2016) han sido fundamentales para comprender cómo los entornos escolares influyen en la participación física de los estudiantes. Estos autores proponen modelos que explican los correlatos conductuales, es decir, los factores personales, sociales y ambientales que determinan el nivel de actividad física en niños y adolescentes.

Su investigación destaca que las clases de Educación Física cumplen un papel clave, ya que representan uno de los espacios más consistentes y estructurados donde los jóvenes pueden alcanzar los niveles mínimos de actividad física diaria recomendados.

De acuerdo con Pate, Sallis y Duncan (2016), una programación escolar adecuada, acompañada de estrategias motivacionales, incrementa significativamente la adherencia de los estudiantes a la práctica del ejercicio, favoreciendo así su salud física y su desarrollo integral.

Según González-Gross y Meléndez (2018) han aportado evidencia sólida sobre la importancia de mantener patrones alimentarios equilibrados durante la adolescencia, una etapa crucial para el desarrollo físico y cognitivo. Estos autores destacan que la nutrición adecuada no solo contribuye al crecimiento y al funcionamiento metabólico óptimo, sino que también influye de manera directa en el rendimiento escolar y deportivo.

Según González-Gross y Meléndez (2018), una dieta variada que incluya suficientes frutas, verduras, proteínas de calidad y una adecuada hidratación favorece la energía diaria, mejora la concentración y reduce el riesgo de problemas de salud asociados a malos hábitos alimenticios. Su trabajo es especialmente relevante en el ámbito de la Educación Física, ya que refuerza la necesidad de integrar la educación nutricional como parte del proceso formativo de los estudiantes.

CONFRONTACIÓN

Según Bazuelo (2015). Las capacidades físicas básicas son entendidas como aquellas capacidades fundamentales que permiten la realización de cualquier tipo de actividad física, ya que constituyen la base del movimiento humano y del rendimiento físico. Estas capacidades están presentes en todos los individuos y pueden desarrollarse mediante el entrenamiento sistemático, siendo esenciales para el desempeño motor y la condición física general. En este

sentido, se consideran elementos imprescindibles para la ejecución de acciones motrices, ya que intervienen de manera conjunta en cualquier actividad física o deportiva.

Durante los primeros acercamientos que tuve con el grupo noté que diferentes alumnos tenían la dificultad de desarrollar ejercicios como una lagartija correctamente, burpees o incluso no sabían cómo ejecutar abdominales cruzados.

Por este motivo hice este material para trabajar este tipo de casos en los alumnos en base a diferentes actividades. La mayoría de los alumnos han notado cambios en base a las clases y actividades que hemos ido trabajando, por ejemplo, la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación y conocimiento de diferentes ejercicios físicos y hábitos alimenticios saludables.

Para trabajar este tipo de actividades principalmente le deben de gustar al alumno o llamarle la atención ya que a partir de esto, el alumno genera un interés para poner de su parte y conforme la enseñanza del maestro, así desarrolle fácilmente este tipo de ejercicios y más si van acompañados de una lluvia de ideas, cuestionarios y correcciones del tema de alimentación saludables, por ejemplo, de cómo se alimentan día con día, sobre todo para crear o desarrollar hábitos alimenticios saludables y así sustituir alimentos chatarra por alimentos saludables.

Note que al principio de la actividad algunos alumnos me decían desde el calentamiento y ya en práctica de la actividad, que no los pusiera a correr o hacer ejercicios, que por que no les gustaba o simplemente no querían hacerlo, esto me llevo a poner en práctica la actividad modificada, de menor a mayor intensidad y subiendo las repeticiones y el tiempo a los ejercicios. Así para que le vayan entendiendo a la actividad y les llame la atención y puedan trabajarla correctamente y no se les haga compleja.

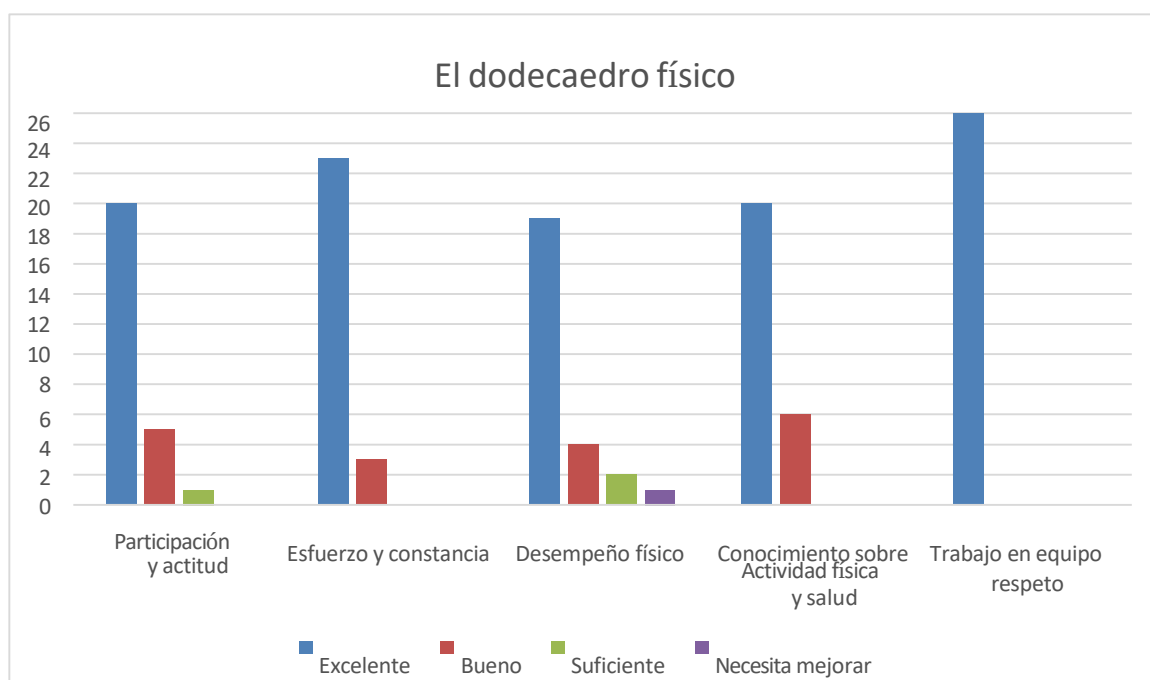
RECONSTRUCCIÓN

Mi experiencia en esta actividad me di cuenta de muchas cosas buenas y malas, que se pueden cambiar para bien, en las buenas, la mayoría de los alumnos del grupo tienen la idea de los ejercicios de cómo se hacen y como se aplican en algún deporte o actividad física, esto en consideración a que fuera de la secundaria externamente practican futbol, natación, boxeo, atletismo de diferentes pruebas, béisbol, o simplemente comen saludable y tienen

hábitos buenos. En las cosas que se pueden cambiar hay alumnos que a simple vista detectas que tienen sobrepeso, falta de alimentación o incluso obesidad, para la edad que tienen, esto viene principalmente de la alimentación ya que no la cuidan y no tienen una dieta balanceada, y solo se alimentan de comida procesada, comida chatarra, comida rápida, refrescos, jugos azucarados, panes, etc...

Esto se puede sustituir por alimentos con proteína, como huevo, jamón, pan integral, frijoles, ensaladas de frutas o verduras, también puede ser queso, leche, agua natural, jugos con fruta natural, snacks como son nueces, almendras, frutas, palomitas caseras sin sal, entre otras cosas...

Sobre los ejercicios esto viene desde casa ya que los alumnos se encuentran sedentarios en ella, y solo están viendo la televisión, acostados, en el celular, jugando videojuegos, etc., esto lo podemos cambiar, por ejemplo, ayudando en las tareas domésticas de la casa, salir a correr o caminar, hacer algún deporte o actividad física externo a la secundaria, ir al gimnasio, entre otros.



Grafica 1. Evaluación de actividad “El dodecaedro físico” en 1-F

En la evaluación que se muestra, aunque gran parte de los alumnos salieron con resultados positivos, en los alumnos que salieron con resultados negativos se debe de trabajar lo antes posible en el propósito que lleva la actividad sobre los temas de actividad física y hábitos

alimenticios saludables, primero que nada, a los que no se ven resultados buenos y desarrollar a los alumnos que tienen satisfactoriamente su evaluación sobre los temas de actividad física y hábitos alimenticios saludables, pero en si llevar de la mano a todo el grupo para salir adelante.

2.5.2 DESCRIPCIÓN

ACTIVIDAD 2

“Reacción y rapidez con boyas”

El día lunes 13 de octubre del 2025 desarrolle esta actividad en mi grupo de estudio lo cual es 1er grado grupo F, con el propósito de promover la actividad física y los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral, contando con la asistencia de 26 alumnos de 29 que son en total.

Los forme en un círculo para empezar la actividad y explicarle como va estar

Maestro en formación: Se van a formar en parejas, tienen 10 segundos para formarse

Alumno A: Listo

Alumna E: Ya maestro

Maestro en formación: Okey, en esta actividad cada pareja va tener una boya, se van a poner de frente a su pareja y van a colocar la boya entre ustedes dos, el maestro va dar indicaciones como partes del cuerpo y ustedes van a tocar esas partes (por ejemplo: brazos, piernas, cabeza, ojos, nariz, pies, espalda, etc...) y cuando diga boya a velocidad van agacharse y tomar la boya antes que tu pareja, ¿Quedo entendido?

Alumno O: Si profe

AlumnaR: Si maestro

(Doy las indicaciones poniendo en práctica la actividad)

(Al término de la actividad, hubo vuelta a la calma, con ejercicios de respiración)

Maestro en formación: ¿Cómo se sintieron con esta actividad?

Alumno B: Cansado

Alumno E: Desesperado por no ganar

Alumna V: Agitada

Maestro en formación: ¿Y qué trabajamos en esta actividad según el propósito?

Alumna M: La reacción

Alumna I: La reacción para tocar las partes del cuerpo

Maestro en formación: ¿Y qué más?

Alumno H: La rapidez maestro

Alumno S: La rapidez para agacharnos y tomar la boya para ganar

Maestro en formación: Exacto



Ilustración 14. Desarrollo de la actividad “Reacción y rapidez con boyas” en 1-F

INSPIRACIÓN

La reacción y rapidez como se trabaja en esta actividad en la clase de educación física es fundamental ya que, en muchos ejercicios, deportes, actividades físicas implica mucho estos tipos de temas, durante las clases pasadas note que les costaba la reacción en una actividad de competición o la velocidad en relevos por equipos y por eso aplique esta actividad que trabaja estos dos temas de menor a mayor para que lo vayan desarrollando día con día lo desarrollen a

futuro.

Sulla-Torres, Valverde-Riveros, Rosas-Paredes (2025) realizaron un estudio en escolares para evaluar su tiempo de reacción y la coordinación ojo-mano utilizando dispositivos con sensores. Los autores aplicaron diversas pruebas en las que los niños debían reaccionar rápidamente a estímulos y realizar movimientos con ambas manos o de forma individual.

Los resultados mostraron que los tiempos de reacción fueron muy similares entre la mano izquierda, la mano derecha y el uso de ambas manos, lo que indica que los niños reaccionan con la misma rapidez sin importar qué extremidad utilicen. Sin embargo, sí encontraron que la mano

derecha tuvo mejor precisión y más aciertos, lo cual sugiere que la coordinación depende más de la mano dominante que del tiempo de reacción.

Según Elzbieta Kaluga, Anna Straburzynska-Lupa, Elzbieta Rostkowska en el estudio *Hand-Eye Coordination, Movement Reaction Time and Hand Tactile Sensitivity Depending on the Practiced Sports Discipline* (2021), los autores investigaron cómo la práctica de diferentes disciplinas deportivas influye en la coordinación ojo-mano, el tiempo de reacción y la sensibilidad táctil. Los investigadores compararon a personas que practican deportes donde se usan intensamente las manos —como baloncesto, voleibol y deportes de combate— con individuos que no realizan actividad deportiva frecuente.

Los resultados mostraron que, según los autores del estudio (2021), los atletas presentan tiempos de reacción más rápidos, así como mejor coordinación entre la vista y el movimiento de las manos, en comparación con quienes no practican deporte. Además, se observó que la sensibilidad táctil también tiende a ser superior en los deportistas, lo que sugiere que la práctica continua mejora la capacidad de percibir estímulos y responder de forma más precisa.

Este estudio evidencia que la actividad física regular, especialmente en deportes que requieren control manual, contribuye al desarrollo de habilidades motoras finas y reacciones más eficientes, aspectos relevantes para la educación física y el rendimiento escolar.

Horníková, Doležalová, Krasňanová y Lednický (2019) llevaron a cabo una investigación con alumnos de 11 a 14 años con el propósito de evaluar dos componentes fundamentales de la rapidez: el tiempo de reacción y el tiempo de agilidad. Para ello, aplicaron pruebas de reacción simple, reacción de elección y desplazamientos rápidos que permitieron

medir la velocidad con la que los estudiantes respondían a un estímulo visual o auditivo y la rapidez con la que podían cambiar de dirección.

Los resultados mostraron que existen diferencias notables entre los participantes, incluso entre aquellos que no practican actividad física de manera formal. Algunos alumnos reaccionaron más rápido ante estímulos simples, mientras que otros tuvieron mejor desempeño en tareas que requerían decisiones rápidas. Además, las pruebas de agilidad revelaron que la capacidad de moverse velozmente y con cambios de dirección es muy variable dentro de esta franja de edad.

El estudio aporta datos de referencia valiosos para el área de Educación Física en secundaria, ya que confirma que la rapidez no es una capacidad homogénea en los alumnos y que puede desarrollarse mediante actividades específicas. También resalta la importancia de incorporar ejercicios de reacción y agilidad en las clases, pues son habilidades claves para el desempeño motor y la participación en diferentes deportes.

Durán (2025) llevó a cabo un análisis detallado de la velocidad en estudiantes de secundaria entre 12 y 14 años utilizando el Test 10×5 , una prueba ampliamente empleada para valorar la rapidez en desplazamientos cortos y cambios de dirección. El estudio se realizó con una muestra representativa de alumnos, con el propósito de obtener valores de referencia reales dentro del contexto escolar. Los tiempos registrados por los estudiantes variaron entre 16.16 y 24.14 segundos, lo que permitió identificar diferencias claras en el rendimiento y clasificar a los alumnos en distintas categorías según su nivel de velocidad.

A partir de los percentiles obtenidos, Durán estableció rangos que ayudan a distinguir a los estudiantes con mayor rapidez, quienes lograron tiempos iguales o menores a 18.50 segundos, así como a aquellos con menor desempeño, con tiempos cercanos o superiores a 20.80 segundos. El autor también evaluó la confiabilidad del test, demostrando que el 10×5 es un instrumento válido y consistente para aplicarse en clases de Educación Física, ya que las mediciones mostraron un alto grado de estabilidad.

La investigación resalta que la velocidad es una capacidad física esencial en la secundaria, y que contar con indicadores y valores comparativos permite a los docentes evaluar con mayor precisión el progreso de los alumnos y planificar mejor las actividades orientadas a mejorar la rapidez.

CONFRONTACIÓN

Según Young & Farrow (2016) la rapidez y la capacidad de reacción están estrechamente vinculadas con la agilidad y la toma de decisiones en el rendimiento deportivo. En este sentido, la agilidad no solo implica la ejecución de movimientos rápidos, sino también la capacidad de responder de manera eficaz ante estímulos cambiantes del entorno, lo que integra procesos perceptivos y cognitivos. Por ello, la velocidad de reacción juega un papel fundamental, ya que permite seleccionar y ejecutar respuestas motoras en el menor tiempo posible, especialmente en contextos deportivos donde las situaciones son impredecibles.

Durante la implementación de la actividad pude darme cuenta que en los alumnos que estaban siendo más rápidos al tomar la boya son los niños y niñas que practican algún deporte, actividad física o ejercicios ya que son los que tienen más reacción, velocidad ojo-mano, porque son los que sobresalen en las actividades que al contrario los niños y niñas que a simple vista tienen un problema de sobrepeso o falta de alimentación pueden ser un poco más lentos de lo normal.

También algo que me pude percatar fue que algunos no coordinan con las indicaciones que daba el profesor, por ejemplo, cuando decía alguna parte del cuerpo algunos se quedaban pensando donde tocar porque estaban también al pendiente de la boya viéndola fijamente.

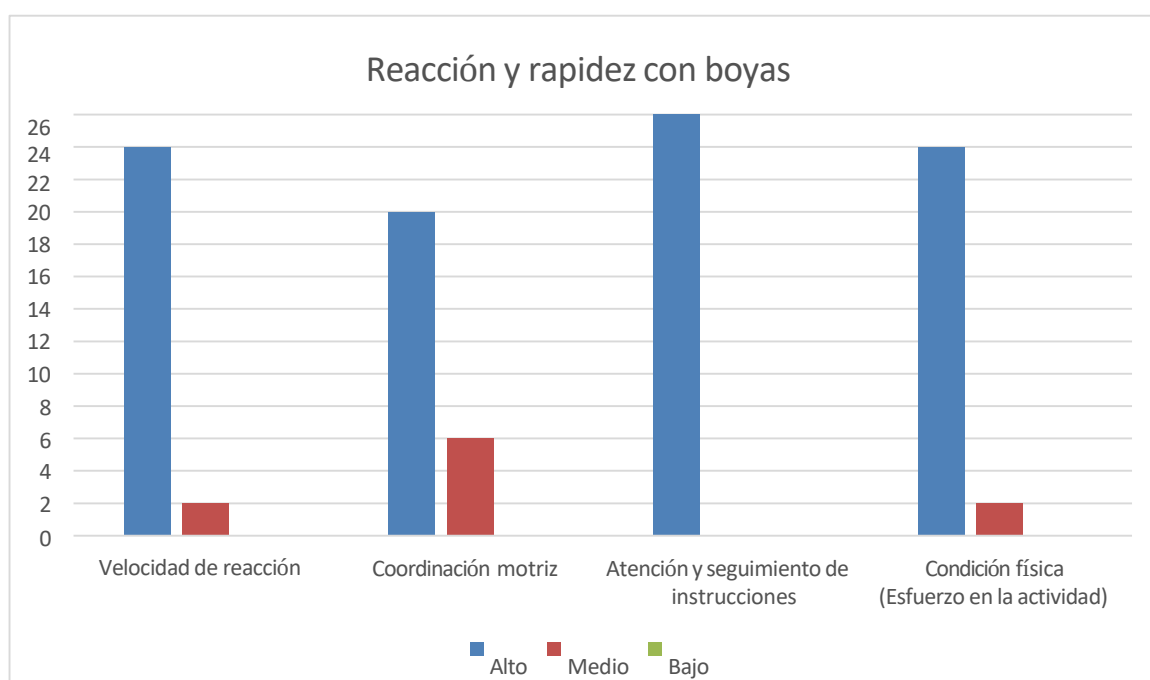
Después de aplicar la actividad correctamente se agregaron variantes para que los alumnos sepan distinguir entre una parte del cuerpo, ejercicio y cambio de pareja (Ejemplo: sentadilla, brazos, codos, abdominales, cabeza, pies, ojos, burpee, etc...) y esto aparte de que fue más entretenido y divertido la actividad tuvieron el conocimiento de distinguir entre una cosa y otra para cuando diga la parte final (Boya), competir y ganar a la pareja que tienen al frente.

RECONSTRUCCIÓN

En el proceso al aplicar esta actividad note al grupo completo muy entusiasmado desde que estaba explicando las indicaciones, ya que por lo general a este grupo les gusta poner en práctica actividades que desarrollen la competitividad entre ellos, y mediante esto se puede trabajar muchas cosas, por ejemplo, principalmente la actividad física, la reacción, la rapidez, la coordinación, claro cada actividad de competitividad ya sea en equipo, de parejas, tríos o autónomos se lleva a cabo con ciertas reglas y objetivos para que no ocurra un accidente o problema dentro del grupo.

También me di cuenta al trabajar la reacción, rapidez y coordinación en los alumnos que los jóvenes que por ejemplo no hacen alguna actividad física, deporte o ejercicios en un poco más lento el proceso de desarrollo de los que sí tienen actividades externas a la secundaria o al menos que tengan hábitos alimenticios saludables o actividad física constantemente.

Este tipo de casos se deben de trabajar día con día, si no están familiarizados con esto, ir de menor a mayor, poco a poco, más que nada para que a futuro haya un cambio drástico al hacer cualquier actividad física, algún deporte o ejercicios.



Grafica 2. Evaluación de actividad “Reacción y rapidez con boyas” en 1-F

En la evaluación que se muestra, la mayoría de los alumnos que participaron en esta actividad salieron con buenos resultados a la hora que evaluarlos ya que como lo mencione antes, a este grupo les gusta mucho las actividades de competencia, pero no quita que unos alumnos sobresalgan más, según la finalidad que es abordar los temas de la reacción y rapidez y comúnmente son los alumnos que practican algún deporte, actividad física o ejercicio externo a la secundaria.

Por este motivo se debe de trabajar con todos, principalmente a los alumnos que están sedentarios, es decir, que no practican actividad física o muy poca dentro o fuera de la escuela y que tienen hábitos malos que llevan día con día, y que esto produce enfermedades a futuro ya sea a corto, mediano o largo plazo, al contrario, con los alumnos que, si hacen actividad física, a ellos como ya están familiarizados con ello, desarrollarlos para que sobresalgan y haya

un cambio drástico.

2.5.3 DESCRIPCIÓN

ACTIVIDAD 3

“Básquet bol numérico”

El día miércoles 15 de octubre del 2025 desarrolle mi tercera actividad con mi grupo de estudio en 1er grado grupo F, con el propósito de promover la actividad física y los hábitos saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral, contando con la asistencia de 28 de 29 alumnos.

Empezamos con un calentamiento céfalo-caudal, nos reunimos al centro de la cancha y empecé a explicar los resultados que se quieren llegar al término de la sesión.

Maestro en formación: Formen equipos de 7 integrantes mixtos, tienen 10 segundos para formarlos

Equipo 1: Listo profe

Equipo 3: Ya maestro, ya estamos completos

Maestro en formación: Okey, esta actividad se va a formar por equipos en línea recta en cada extremo de la cancha, van a competir 1 vs 1 equipo, yo (maestro en formación) los voy enumerar a cada equipo, en medio de cada 2 equipos se va encontrar un balón de Hand Ball, cuando el maestro diga un numero al azar, por ejemplo, (numero 8), los números 8 de los 4 equipos se van a levantar a velocidad y trataran de ganar el balón antes del integrante del equipo de enfrente suyo y anotar en la canasta que tengan más cerca los 2 equipos, acuérdense que es 1 vs 1 después de cierto tiempo que pasaron solamente 1 integrante de cada equipo, se empezó a nombrar de 2 integrantes por equipo, por ejemplo, (numero 2 y 9), y tendrán que pasar con la misma dinámica pero el punto de pasar dos es que pueden cubrir con más facilidad, pasar el balón y anotar con más rapidez y así sucesivamente con 3 integrantes.

¿Quedo claro la actividad?

Alumno: M: Si profe

Alumna K: Si ganamos el balón que hacemos con el profe

Maestro en formación: Tratar de encestar en la canasta más cerca que tienen

Alumna K: A okey, gracias

Maestro en formación: ¿Listos?

Alumno P: Listos maestro (Se lleva a cabo la actividad)

Maestro en formación: ¿Cómo se sintieron con esta actividad?

Alumno H: Bien

Alumno S: Estuvo entretenido

Alumna A: Me divertí mucho

Maestro en formación: Oigan, ¿En esta actividad que vimos?, ¿Qué trabajamos?

Alumna W: La rapidez

Alumna R: Reacción

Maestro en formación: La atención también trabajamos, alguien me puede decir, ¿En qué parte de la actividad la trabajamos?

Alumno L: Al momento que usted nos dijo cuántos pasáramos por el balón

Alumno I: ¿Cuándo dijo los números?

Maestro en formación: Si, exacto, cuando di las indicaciones, para que se levantara el numero o los números nombrados para que a velocidad lo ganaran y pudieran pasar el balón o anotar una canasta fácilmente.

(Después de la actividad llamada Básquet Bol numérico hubo una charla motivacional sobre la buena alimentación principalmente para los alumnos que tengan problemas de sobrepeso,

obesidad o falta de alimentación, esto puede ir relacionado con la bulimia y la anorexia, (Se debe tratar estos tipos de casos lo más rápido posible.)

Maestro en formación: Chicos, hoy quiero hablar con ustedes de algo muy importante: cómo nuestra alimentación influye en cómo nos sentimos, cómo nos movemos y cómo rendimos tanto en la escuela como en la vida diaria.

Nuestro cuerpo es como una máquina: si le damos un buen combustible, funciona mejor; si no, comienza a fallar

¿Ustedes saben porque es importante alimentarnos bien?

Alumno A: Para tener más energía

Alumna D: Para estar saludables

Alumna O: Para qué crezcamos fuertes y sanos

Maestro en formación: Exacto, entonces sí saben o tienen una idea sobre esto

Todos tenemos diferentes necesidades y es importante saber una cosa fundamental, Nadie vale más o menos por cómo se ve su cuerpo, lo importante es aprender a cuidarlo.

Por ejemplo, ¿Qué podemos hacer desde la clase de educación física?

Alumno P: Hacer ejercicio

Alumno R: Trabajar en equipo

Alumna R: Hacer deporte

Maestro en formación; Exactamente, también podemos aprender a movernos diariamente, tener buena alimentación, beber agua, practicar algún deporte, hacer actividad física o hacer ejercicio y todo esto para formar o si ya tenemos, desarrollar hábitos saludables.



Ilustración 15. Desarrollo de la actividad “Básquet bol numérico” en 1-F

Principalmente algo que se trabaja en esta actividad es la coordinación dinámica general ya que mediante el desarrollo de la misma desde el inicio hasta el final estas trabajando algo, por ejemplo, movimientos controlados, estos pueden referirse al correr, frenar, tomar o ganar el balón y encestar, descritos así porque si el alumno (integrante del equipo), se desconcentra y como va disputa por el balón a velocidad, se puede tropezar o resbalar y puede ocurrir un accidente, el solo o junto con el otro integrante o integrantes que son sus rivales.

“Optimizing Motor Coordination in Physical Education: an Observational Study”

Romeu, Camerino y Castañer (2023) realizaron un estudio cuyo propósito fue analizar si un programa pedagógico estructurado dentro de las clases de Educación Física podía mejorar la coordinación motriz de los estudiantes. Los autores trabajaron con alumnado del final de la educación primaria, en un contexto escolar oficial, y diseñaron una intervención compuesta por 41 sesiones distribuidas en varias unidades didácticas centradas en habilidades motrices básicas, juegos, actividades expresivas, deportes modificados y tareas de manipulación. El enfoque pedagógico buscaba ofrecer gran variedad de experiencias motrices, ya que, como explican los autores, la diversidad de tareas permite estimular diferentes dimensiones de la coordinación motriz. El estudio utilizó un diseño de métodos mixtos, combinando una evaluación cuantitativa (mediante el test estandarizado 3JS) con una observación sistemática de las conductas motrices durante todas las sesiones. Para el análisis cualitativo, los autores emplearon el *Coordination Observation System* (COS), un instrumento diseñado para registrar patrones de movimiento, junto con análisis de *T-patterns* para identificar secuencias coordinativas significativas.

Los resultados mostraron que los estudiantes mejoraron de forma notable su coordinación motriz. El test 3JS evidenció mejores puntuaciones al finalizar la intervención, lo que indica un incremento en el nivel de coordinación general. Desde la observación cualitativa, se identificó una mayor diversidad de patrones coordinativos, un uso más eficiente del cuerpo, combinaciones de habilidades locomotoras, manipulativas y de estabilidad más complejas, así como una ejecución más fluida durante las actividades. Romeu, Camerino y Castañer (2023) concluyen que un programa bien planificado, variado y rico en experiencias motrices optimiza significativamente la coordinación motriz de los alumnos, reforzando la importancia de que la Educación Física escolar incorpore actividades variadas y progresivas que desarrollen el control corporal, la autonomía motriz y la competencia física general.

Garijo Soler y Vega Ramírez (2024) analizaron los niveles de coordinación motriz y

agilidad en estudiantes de Educación Secundaria, con edades comprendidas entre los 12 y 16 años. El estudio empleó como herramienta principal el Test Sport Comp, una prueba validada que permite evaluar de manera objetiva la coordinación motriz global, así como componentes específicos relacionados con la agilidad y el control corporal. Este test resultó especialmente útil para identificar diferencias en el rendimiento motor entre los distintos grupos del alumnado.

Los autores encontraron que existían diferencias significativas entre géneros, observándose que, en promedio, los estudiantes varones tendían a obtener mejores puntuaciones en tareas de agilidad y coordinación manipulativa, mientras que las mujeres mostraban un desempeño más equilibrado y constante en pruebas de coordinación general. Del mismo modo, Garijo Soler y Vega Ramírez (2024) señalaron que el nivel de actividad física habitual influía de manera directa en los resultados: los alumnos que realizaban actividad física extraescolar o práctica deportiva regular presentaban puntuaciones superiores en coordinación motriz y agilidad en comparación con aquellos con estilos de vida más sedentarios.

El estudio concluye que la evaluación sistemática mediante pruebas como el Test Sport Comp constituye una herramienta valiosa para los docentes de Educación Física, ya que permite detectar dificultades motrices, orientar la intervención pedagógica y diseñar actividades que promuevan el desarrollo de la coordinación y la agilidad. Para Garijo Soler y Vega Ramírez (2024), comprender las diferencias entre estudiantes según su género y nivel de actividad física es esencial para adaptar la enseñanza, fomentar la participación y mejorar el rendimiento motor en contextos escolares.

CONFRONTACIÓN

Según Ruiz-Pérez (2017) la coordinación motriz se considera un elemento fundamental en el desarrollo del aprendizaje motor, ya que permite organizar, controlar y ejecutar movimientos de manera eficiente y precisa. En el contexto educativo, esta capacidad facilita la adquisición de habilidades motrices básicas y específicas, favoreciendo el desempeño en diversas actividades físicas y deportivas. Además, la coordinación implica la integración de procesos perceptivos, cognitivos y motores, lo que la convierte en una base esencial para el desarrollo integral del alumnado. Por ello, su estimulación en etapas escolares resulta clave para mejorar la competencia motriz y promover una participación activa en la actividad física.

En el proceso de la actividad aplicada y el principal tema visto en la misma, sobre la coordinación dinámica general, los alumnos solo lo relacionan como coordinación, en términos

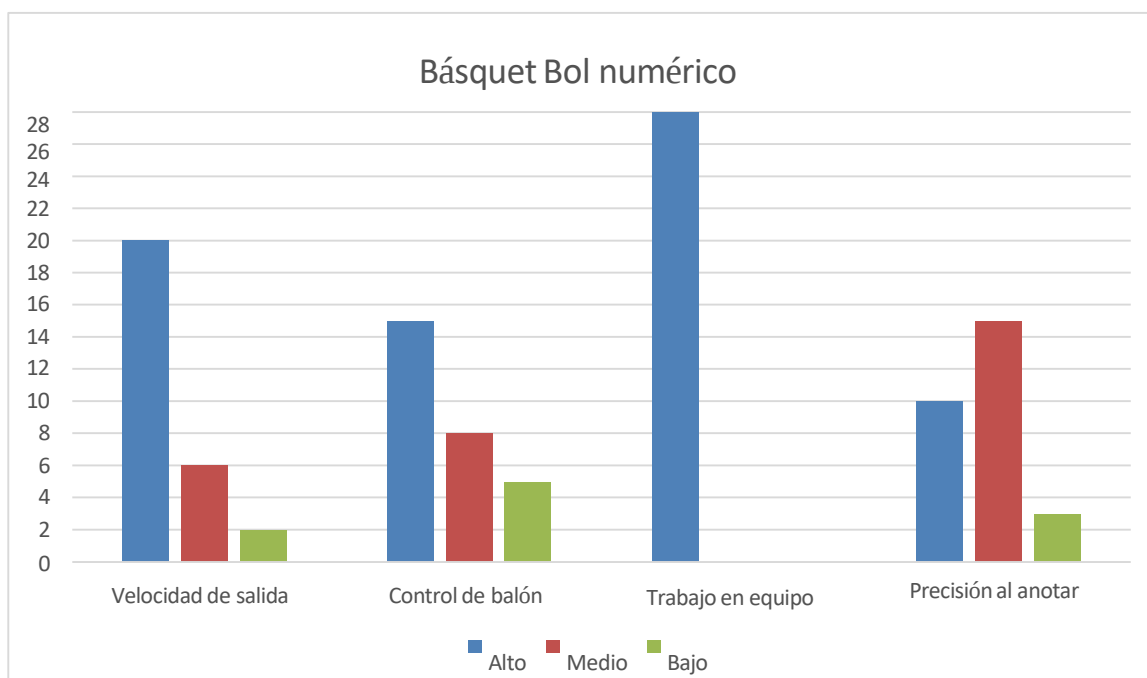
más específicos, por ejemplo, en coordinación de patrones de movimiento o series, que podría ser números, colores, nombres, palabras, ya que tienen que memorizar mentalmente y seguir el orden de los patrones o serie, coordinativamente, sobre la coordinación dinámica general, los alumnos de 1er grado grupo F, tienen ideas, pero algo concreto no, ya que esto comúnmente habla más en lo físico, relacionado a la actividad aplicada, podemos trabajar al correr, frenar, tomar o ganar el balón y encestar.

Al principio algunos no querían hacer la actividad porque no les gustaba o porque “les daba igual” y otra parte estaban ansiosos por desarrollarla, conforme va avanzando la actividad a todos

les gustaba más, ya que le daban más importancia y sobre todo como trataba de competitividad a este grupo les cae muy bien este tipo de clases y cómo iban pasando, hacían estrategias ya sea cuando pasaban 1 sola persona o cuando pasaban 2 o 3 personas.

RECONSTRUCCIÓN

En mi experiencia con esta actividad me di cuenta que los alumnos que están en actividades extraescolares, es decir, practicando algún deporte, practicando actividad física, hacer ejercicios o simplemente mantenerse saludables ya sea físicamente o alimentarse saludablemente, son los que sobresalen en las actividades de educación física en la mayoría de los ámbitos y la otra parte de los alumnos que se quedan a medias o no logran interpretar las actividades con claridad, a simple vista son los que en casa se la pasan la mayoría del día de forma sedentaria, por ejemplo, viendo la televisión, navegar en el celular, jugar videojuegos, dormir o también podría ser como alimentarse de mala manera, por comer alimentos chatarra, procesados, bebidas azucaradas etc...



Grafica 3. Evaluación de actividad “Básquet Bol numérico” en 1-F

En la evaluación que se muestra, el grupo completo se mostró accesible a la actividad, por la esencia principal que ellos captaron que era la competencia por equipos, también a profundidad trabajamos la velocidad de salida, control de balón, trabajo en equipo, precisión al anotar y por supuesto charla sobre hábitos alimenticios saludables y gracias a estas evaluaciones me pude dar

cuenta de quien está en forma, a medias y quien necesita apoyo para mejorar o crear hábitos saludables para un futuro mejor.

2.5.4 DESCRIPCIÓN

ACTIVIDAD 4

“Círculo Motriz”

El día miércoles 15 de octubre del 2025 desarrolle esta actividad en mi grupo de estudio lo cual es 1er grado grupo F, con el propósito de promover la actividad física y los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral, contando con la asistencia de 28 alumnos de 29 que son en total.

En esta actividad trabajaremos la velocidad, competitividad, coordinación, fuerza de

piernas, fuerza de brazos, puntería, después de acomodar el material para la actividad, organicé los equipos, puse 5 conos antes de todos los circuitos, y forma en una fila al grupo tanto que los iba pasando uno por uno y les iba indicando en que cono formarse, fueron equipos de aproximadamente 5 o 6 integrantes.

Maestro en formación: Esta actividad se trata de un circuito de acción motriz, se va llevar a cabo por diferentes obstáculos, uno por uno, o sea sale un integrante de cada equipo y cuando regrese y la choque de manos sale el siguiente, se trata de salir a velocidad, pasar los conos que tienen primera de forma de zigzag, luego pasar a los conos y pasarlos brincando con los dos pies juntos y por ultimo llegar al aro donde está el balón, tomarlo y encestarla, después de que hicieron todo se regresan le chocan la mano a su compañero o compañera y sale el siguiente

¿Dudas?

Alumna B: ¿Cuántos tiros a la canasta se pueden hacer?

Maestro en formación: 3 tiros solamente, si no encestan en esos 3 tiros se regresan y dejan el balón donde estaba para que salga el siguiente

¿Alguna otra duda, pregunta?

Alumno A: No profe

Alumna N: No

Maestro en formación: ¿Quedo claro?

Alumno G: Si maestro, quedo

claro

Maestro en formación: Okey, son 3 vueltas, o sea van a pasar 3 veces cada quien

Grupo en general: Asientan con la cabeza diciendo que si

(Desarrollan la actividad)

(Los reuní al centro de la cancha) para la vuelta a la calma

Maestro en formación: Inhalamos aire por la nariz, exhalamos por la boca, Inhalamos por la nariz, 3 segundos, exhalamos por la boca, ultima, inhalamos por la nariz, 5 segundos, exhalamos por la boca

Todos sentados

¿Cómo se sintieron haciendo la actividad?

Alumna R: Muy cansada

Alumna I: Agitada

Alumno S: Nosotros le ganamos a los otros equipos profe

Maestro en formación: ¿Y que trabajamos en esta actividad?

Alumna O: La rapidez

Alumna M: Trabajo en equipo

Alumno: La puntería cuando encestábamos

Maestro en formación: ¿Y físicamente?

Alumna H: No se

Maestro en formación: Cuándo saltaban en los aros con los dos pies, ¿Con qué hacían más fuerza para llegar de un aro a otro?

Alumno O: Con las piernas

Maestro en formación: Entonces trabajaron fuerza de piernas, físicamente, ¿Qué más trabajaron?

¿Ni idea?

Grupo en general: (Asentaron con la cabeza diciendo que no)

Maestro en formación: Cuando lanzaban el balón para llegarla a la canasta y encestarla, ¿Con que hacían más fuerza?

Alumno J: Con los brazos

Alumno P: Trabajamos fuerza de brazos maestro

Maestro en formación: Exacto



Ilustración 16. Desarrollo de la actividad “Circuito motriz” en 1-F

INSPIRACIÓN

Principalmente lo que se trabaja en esta actividad es la velocidad en la salida rápida, y desplazamientos en zigzag, agilidad en cambios de dirección constantes en conos para hacer zigzag, también puede ser la adaptación rápida del cuerpo a los obstáculos, fuerza en los saltos con los dos pies sobre los conos, resistencia en la repetición continua y la coordinación en esquivar conos, saltar y ejecutar un lanzamiento.

Durán (2025) realizó un análisis sobre la velocidad en estudiantes de secundaria dentro del área de Educación Física, evaluando el rendimiento de alumnos de 12 a 14 años mediante pruebas específicas de velocidad. En su estudio, el autor identificó diferencias en los tiempos obtenidos según el nivel de condición física y la participación habitual en actividades deportivas. Los resultados muestran que la velocidad es una capacidad física fundamental en esta etapa y que su desarrollo contribuye al mejor desempeño motriz y académico de los estudiantes. Según Durán (2025), evaluar la velocidad permite detectar necesidades individuales y orientar adecuadamente las estrategias de enseñanza en Educación Física.

Martínez López (2010) destaca la importancia de la agilidad como una capacidad

esencial dentro de la Educación Física, especialmente en el nivel de secundaria. El autor explica que la agilidad permite que los estudiantes respondan de manera rápida, coordinada y precisa ante diferentes estímulos motrices presentes en las actividades escolares. Además, propone diversas pruebas prácticas para evaluar esta capacidad en contextos educativos, considerando que su medición facilita identificar el nivel de desempeño motor de los alumnos y orientar estrategias didácticas más adecuadas. De acuerdo con Martínez López (2010), el desarrollo de la agilidad contribuye significativamente al mejoramiento del control corporal y la eficacia en la ejecución de movimientos complejos.

García-Baños, Rubio-Arias, Martínez-Aranda y Ramos-Campo (2020) realizan una revisión de intervenciones implementadas durante las clases de Educación Física en secundaria para mejorar la fuerza muscular en adolescentes. Los autores concluyen que los programas estructurados de fuerza —que combinan ejercicios con el propio peso corporal, uso de bandas elásticas, cargas libres y métodos pliométricos— producen mejoras significativas en la capacidad muscular, la potencia y la resistencia muscular en comparación con los currículos tradicionales. Además, señalan que estos programas son viables en el contexto escolar siempre que se adapten a la edad, nivel de maduración y condiciones del alumnado, y que una supervisión adecuada y progresiones controladas son clave para garantizar resultados positivos y seguridad. (García-Baños et al., 2020).

Cadenas-Sánchez y Migueles (2018) destacan la importancia de evaluar la resistencia aeróbica en adolescentes mediante pruebas estandarizadas dentro del contexto escolar. Los autores señalan que el test Course Navette es una herramienta válida, confiable y ampliamente utilizada para medir la capacidad cardiorrespiratoria en estudiantes de secundaria. Además, explican que esta prueba permite obtener información precisa sobre el nivel de resistencia de los alumnos, lo cual facilita al docente planificar actividades físicas más adecuadas y monitorear el progreso del rendimiento aeróbico. Su trabajo enfatiza la relevancia de implementar evaluaciones sistemáticas de resistencia para promover una educación física más completa y orientada a la salud.

CONFRONTACIÓN

Según Kirk (2019) la educación física, desde una perspectiva crítica e inclusiva, debe centrarse en garantizar la participación de todo el alumnado mediante la adaptación de las actividades a sus necesidades, intereses y contextos. En este sentido, la adaptación no solo implica modificar tareas o contenidos, sino también replantear las prácticas pedagógicas para

atender la diversidad presente en el aula. Este enfoque busca generar experiencias significativas que favorezcan la equidad, el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes, especialmente en contextos de vulnerabilidad o desigualdad. De esta manera, la educación física se convierte en un espacio donde todos pueden participar activamente y desarrollar sus capacidades.

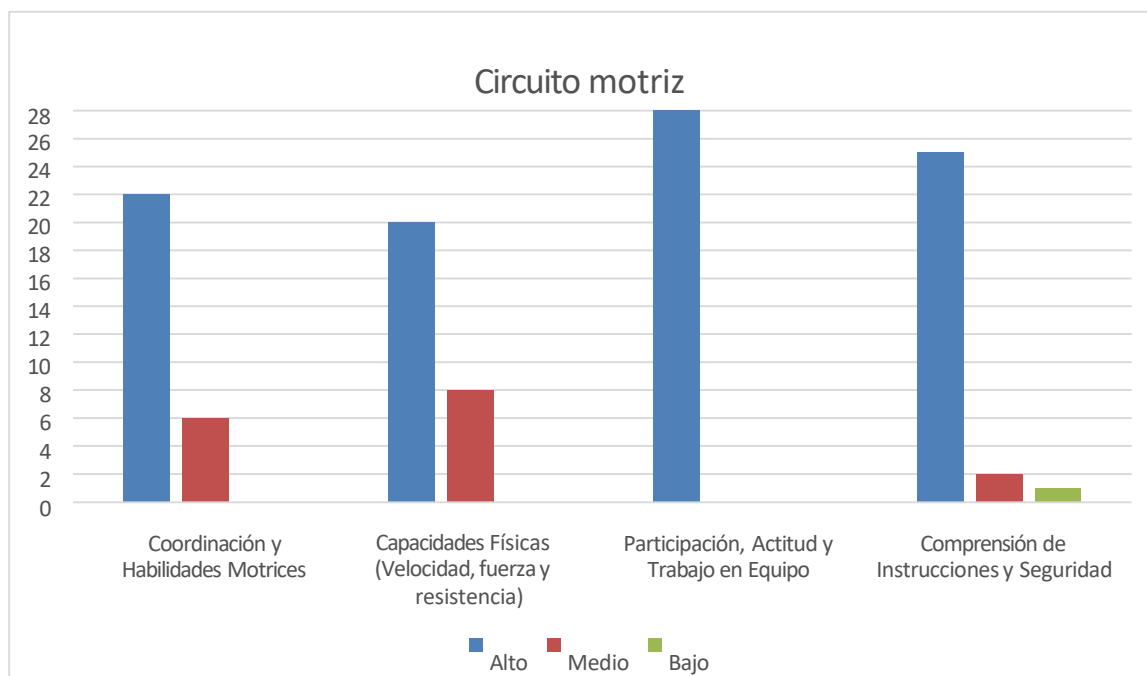
En el desarrollo de la actividad aplicada, al momento de llevar a cabo la retroalimentación de la misma los alumnos de 1er grado grupo F, me di cuenta que los participantes (alumnos) captaron los diferentes conceptos que se iban a trabajar en el circuito de acción motriz en general, y se cumplieron de eficaz manera.

Para algunos alumnos se convirtió en un reto llevar a cabo esta actividad, ya que no están acostumbrados a hacer actividad física, por ejemplo, viniendo de su casa están cotidianamente sedentarios, en cambio a la otra parte de los alumnos se convirtió como quien dice en algo normal ya que ellos por fuera de la secundaria externamente están en algún deporte, hacen actividad física o hacen ejercicio y esto les ayuda mucho para sus hábitos saludables desde su edad temprana hasta futuro.

Cada uno de los participantes disfruto y aprendió, ya que muchos de ellos pudieron haber aprendido, corregido o desarrollar ciertas habilidades conforme iban pasando los obstáculos. Se logró una integración por parte del grupo completo, esta integración ayudo a mejorar el control y ritmo de la clase y fomento el gusto por la actividad física y el juego, lo cual es fundamental para el aprendizaje practico (en canchas).

RECONSTRUCCIÓN

En mi experiencia con esta actividad, me di cuenta que los participantes de la misma, o sea, los alumnos, están muy familiarizados con estos tipos de ejercicios ya que, la mayoría en su día a día tienen hábitos saludables que les han inculcado desde la primaria y más que nada desde casa ya que logran llevarlos a cabo con facilidad y eso beneficia al trabajo en equipo, a apoyar a sus otros compañeros que tienen complicaciones en ejecutarlos, a ser más amena y empática la clase, sin problemas, accidentes, lesiones, etc...



Grafica 4. Evaluación de actividad "Circuito motriz" en 1-F

En la evaluación que se muestra, los diferentes criterios a evaluar, conformados por 3 opciones, que son alto, medio y bajo, se notó una gran diferencia en el acoplamiento de esta actividad, en lo personal yo llegue a la conclusión, ya que, gracias al material, claro a la actividad en general, sobre todo los obstáculos, desplazamientos ayudo mucho a que interactuaran los alumnos y desarrollaran fácilmente la misma y sobre todo cumplir con los propósitos.

2.5.5 DESCRIPCIÓN

ACTIVIDAD 5

"Círculos con paliacate"

El día miércoles 15 de octubre del 2025, desarrolle esta actividad en mi grupo de estudio, tal cual es, 1er grado grupo F, con el propósito de promover la actividad física y los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral, contando con la asistencia de 28 alumnos de 29 que son en total.

En esta actividad trabajaremos la velocidad, resistencia, fuerza, agilidad y reacción.

Di la indicación sobre organizar equipos de 5 personas aproximadamente, en 10 segundos, empecé a repartir paliacates, uno por equipo.

Maestro en formación: Esta actividad se trata sobre que 4 integrantes de cada equipo se van a tomar de las manos formando un círculo, uno de ellos se va poner el paliacate atrás, agarrado entre en pants y la playera, mientras el 5to integrante, va posicionarse afuera del círculo, mientras va tratar de quitar el paliacate a su compañero, los 4 integrantes que forman el círculo, no se pueden soltarse de las manos, solo van a dar vuelta a velocidad, para que no les quiten el paliacate.

(Se pone el ejemplo con un equipo, en vista de los demás equipos)

¿Quedo entendida la actividad?

Alumno U: Si profe

Alumna P: No maestro

Maestro en formación: ¿Qué duda tienen?

Alumna P: ¿Después de quitar el paliacate que hacemos?

Maestro en formación: Cuando logras quitar el paliacate, cambian los roles, el que está afuera cambia por alguien de adentro, al igual el paliacate, lo cambias por alguien que está dentro del círculo.

¿Quedo claro?

Alumnos en general: Si profe

Maestro en formación: okey al silbatazo empezamos (Se desarrolla la actividad)

Maestro en formación: Listo, acérquense al centro de la cancha, circulo blanco por favor, Vamos hacer ejercicios de respiración okey, inhalamos por la nariz, exhalamos por la boca, de nuevo, inhalamos (2 segundos), exhalamos, inhalamos (4 segundos), exhalamos, inhalamos (5 segundos), exhalamos.

Todos sentados

¿Cómo se sintieron con esta actividad?

Alumna E: Cansados

Alumna P: Agitados

Maestro en formación: ¿Cómo la llevaron a cabo?, o sea, que estrategias hacían ustedes para que no les robara el paliacate.

Alumno P: Que el que tenía el paliacate siempre estuviera del otro lado del círculo, para que no le robara el paliacate el que estaba afuera

Alumna O: Girábamos rápido el círculo, para que no alcanzara el paliacate la compañera de afuera

Maestro en formación: Okey, alguien me puede decir, ¿Qué trabajamos en esta actividad?

Alumno H: La velocidad

Alumno F: Las estrategias

Alumno S: El trabajo en equipo

Maestro en formación: Exacto, ¿Qué más?

Alumna K: La fuerza para no soltarse del círculo

Maestro en formación: Hablando de fuerza, físicamente, ¿Qué trabajamos en la actividad?

Alumno P: No se

Alumna X: ¿Fuerza de brazos?

Maestro en formación: Si, en que momento lo trabajamos

Alumna X: Cuando hacíamos el círculo, para no soltarnos

Maestro en formación: Exacto, al formar el círculo y dar vueltas



Ilustración 17. Desarrollo de la actividad “Círculos con paliacate” en 1-F

INSPIRACIÓN

Principalmente en esta actividad se trabaja el trabajo en equipo al momento de tomarse de las manos y formar un círculo, sobre todo para que no les puedan quitar el paliacate, la estrategia puede ser para el integrante que esta fuera del circulo en ver cómo va tratar de quitar el paliacate al círculo formado o también puede ser para el circulo de integrantes en ver como vana a girar para que no les quiten el paliacate, velocidad puede recurrir para el integrante que esta fuera del círculo tanto como los integrantes que están formando un círculo, velocidad de reacción, esto puede ir más el que trata de tomar el paliacate, sobre todo para que esté listo y se los gane cuando lo tenga en frente el paliacate, etc...

Pérez-González, Moreno-Murcia y Valero-Valenzuela (2022) analiza la aplicación del aprendizaje cooperativo en las clases de Educación Física en el nivel de educación secundaria y su relación con el desarrollo de la responsabilidad individual del alumnado. La investigación evidencia que la implementación de estrategias cooperativas favorece la participación activa de los estudiantes, promoviendo el trabajo en equipo sin descuidar el compromiso personal en el

cumplimiento de tareas y roles asignados. Asimismo, los autores señalan que el aprendizaje cooperativo contribuye a mejorar la convivencia escolar, el respeto mutuo y la corresponsabilidad dentro del grupo, aspectos clave para el desarrollo integral del alumnado. Los resultados destacan que, cuando se estructura adecuadamente, el trabajo en equipo en Educación Física permite fortalecer tanto las habilidades sociales como la autonomía y la responsabilidad individual de los estudiantes (Pérez-González et al., 2022).

Quintana Otero, Palacios Garay, Damián Núñez, Castañeda Sánchez y Zevallos de las Casas (2025) se centró en analizar cómo las actitudes hacia el trabajo en equipo influyen en la cohesión de grupo durante las clases de Educación Física en estudiantes de secundaria. Mediante un diseño cuantitativo, correlacional y transeccional, los autores examinaron una muestra de 503 estudiantes de nivel secundario utilizando dos instrumentos validados para medir, por un lado, las actitudes hacia el trabajo en equipo y, por otro, la cohesión grupal en el contexto de la Educación Física. Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes presentó niveles regulares de actitud hacia el trabajo en equipo, lo que se asoció con niveles moderados de cohesión grupal. Asimismo, se observó que tanto las actitudes positivas hacia el trabajo colaborativo como la cohesión grupal tendieron a ser más frecuentes cuando los estudiantes demostraron actitudes favorables hacia la colaboración y la responsabilidad compartida. Los autores concluyeron que las actitudes hacia el trabajo en equipo tienen una influencia significativa en la cohesión de grupo en Educación Física, lo que sugiere la importancia de promover dinámicas colaborativas para fortalecer las relaciones interpersonales y la integración social de los alumnos en el aula de EF (Quintana Otero et al., 2025).

Iglesias, Fernández-Río y Rodríguez-González (2023) constituye una revisión académica exhaustiva sobre el aprendizaje cooperativo en Educación Física, con el propósito de analizar la evolución, características y aportaciones de la investigación existente en este campo. Los autores parten de la premisa de que el aprendizaje cooperativo, entendido como una metodología estructurada que promueve el trabajo en equipo, la interdependencia positiva, la responsabilidad individual y la interacción promotora, se ha consolidado como una de las estrategias pedagógicas más relevantes dentro de la Educación Física escolar.

La revisión se desarrolló mediante un proceso sistemático basado en el protocolo PRISMA, lo que permitió identificar y analizar estudios empíricos publicados en bases de datos de alto impacto, principalmente Web of Science. Los autores examinaron investigaciones

centradas en distintos niveles educativos, con una presencia significativa del contexto escolar, incluyendo la educación secundaria. Los resultados muestran un incremento notable de estudios de intervención, lo que evidencia un interés creciente por evaluar los efectos reales del aprendizaje cooperativo en situaciones educativas auténticas.

Entre los principales hallazgos, Iglesias et al. (2023) destacan que el aprendizaje cooperativo en Educación Física genera beneficios consistentes en múltiples dimensiones del aprendizaje, especialmente en el ámbito social y afectivo, como la mejora de las habilidades de comunicación, la cooperación, la empatía, el respeto mutuo y la cohesión del grupo. Asimismo, se identifican efectos positivos en la motivación del alumnado, el sentido de pertenencia y la participación activa durante las clases, aspectos fundamentales en la etapa de secundaria. Desde el punto de vista cognitivo y motor, los estudios revisados indican que el trabajo en equipo favorece una mayor comprensión de las tareas, la toma de decisiones compartida y el aprendizaje significativo de los contenidos motrices.

CONFRONTACIÓN

Según Méndez-Giménez & Fernández-Río (2017) los jóvenes desarrollan diversas estrategias durante las actividades en clase de educación física que les permiten mejorar su desempeño y participación. Estas estrategias incluyen la toma de decisiones rápida, el trabajo en equipo, la anticipación de acciones del oponente y la adaptación a situaciones cambiantes del juego. Además, utilizan habilidades cognitivas como la observación, el análisis del entorno y la planificación de movimientos, lo que favorece un aprendizaje más significativo. En este sentido, la implementación de estrategias didácticas adecuadas por parte del docente facilita que los estudiantes no solo ejecuten movimientos, sino que comprendan el porqué de sus acciones dentro del juego, promoviendo así el desarrollo integral.

En el desarrollo de la actividad “Círculos con paliacate”, note que una 4ta parte del grupo no acataba las indicaciones ya que se soltaban o no querían integrarse con sus demás compañeros, ya sea por timidez, socialización, “por qué no le hablan a su compañero o compañera”.

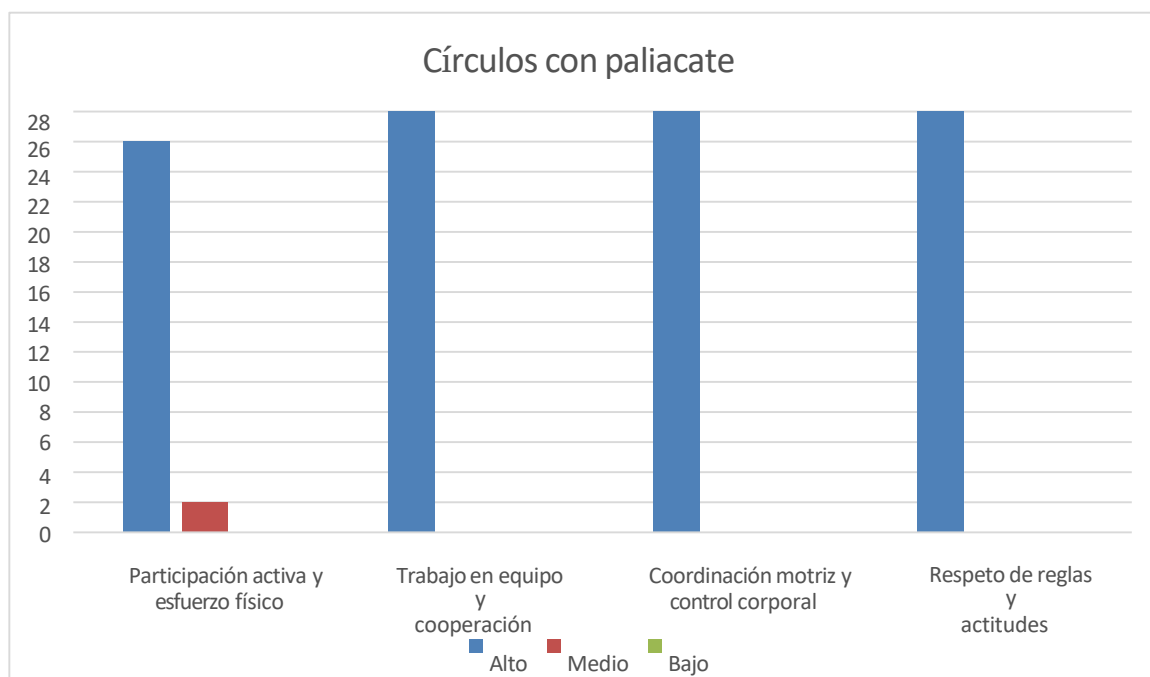
Eso me permitió a integrar diferentes estrategias, por ejemplo, el que no se integre a su equipo que se le asigne le afectara en su calificación, el que no se integre al círculo solo va tomar el puesto de quitar el paliacate sin hacer cambios y así todo el grupo se integró sin prejuicios ni limitaciones, además también integre variantes, como juntar dos equipos y que

dos integrantes estén afuera del círculo quitando el paliacate, por ciertas áreas, o también cambiando de integrantes cuando quiten los paliacates te vas al equipo de enfrente o de un lado y así sucesivamente.

Esta actividad les resulto muy divertida y entretenida, ya que no solo tomaban un puesto, sino que iban avanzando y cambiando de puesto, uniéndose equipos y haciendo más grande el círculo, cambiándose de equipos y esto permite si ya la hacen fácilmente y rápido ir subiendo el grado de dificultad y haciéndola más compleja la actividad.

RECONSTRUCCIÓN

En mi experiencia con esta actividad mi grupo de estudio, que es 1-F, se desenvolvió fácilmente después de adaptarse a la actividad y a las variantes indicadas, como lo mencione antes solo hubo limitaciones al momento de formar los equipos ya que varios niños o niñas, por timidez o falta de comunicación no se querían integrar.



Grafica 5. Evaluación de actividad “Círculos con paliacate” en 1-F

En la evaluación que se muestra anteriormente, conformados por 3 opciones, que son alto, medio y bajo, se notó un gran trabajo por la mayoría del salón o incluso por todos, ya que solo al principio se notó desniveles para desarrollar la actividad, pero conforme se iban adaptando se iban poniendo a nivel todos, ya sea en la actividad planeada como en las variantes

que se les indico a todos los equipos formados.

2.5.6 DESCRIPCIÓN

Actividad 6 “Aros locos”

El día lunes 24 de noviembre del 2025, desarrolle esta actividad en mi grupo de estudio, tal cual es, 1er grado grupo F, con el propósito de promover la actividad física y los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral, contando con la asistencia de 29 alumnos de 29 que son en total.

En esta actividad trabajaremos la coordinación, velocidad, trabajo en equipo, competitividad, resolución de problemas etc...

Primero empezamos con un calentamiento céfalo- caudal, después se indicó que hicieran equipos de 7 integrantes aproximadamente, en 15 segundos.

Ya hechos los equipos se repartió un aro hecho de vasos.

Maestro en formación: Por equipos van a formar un círculo tomándose de las manos

¿Listo?

Alumno P: Si profe

Maestro en formación: Okey, la actividad trata de pasar el aro por todos los integrantes del equipo, por todo el cuerpo, gana el equipo que haya pasado el aro por todos los integrantes primero Ojo: reglas, Si se sueltan, si hacen trampa o si empiezan a jalarse o jugar se va empezar desde el principio a pasar el aro

(Se pone el ejemplo con un equipo, en vista de los demás equipos)

¿Quedo entendido?

Alumna A: Si maestro

Alumna R: Si

Maestro en formación: Okey, al silbatazo empezamos (Se desarrolla la actividad)

Listo, nos acercamos al centro de la cancha

Okey, Inhalamos aire por la nariz, exhalamos por la boca, Inhalamos por la nariz, 3 segundos, exhalamos por la boca, ultima, inhalamos por la nariz, 5 segundos, exhalamos por

la boca

Todos sentados

Oigan, ¿Cómo se sintieron con esta actividad?

Alumno A: Al principio no le entendía, pero ya después si

Alumna M: Nosotras les ganamos a los niños profe

Alumna G: Yo me sentía desesperada cuando mi equipo no pasaba el aro rápido

Maestro en formación: Okey, alguien me puede decir, ¿Qué trabajamos en esta actividad?

Alumno O: La velocidad

Alumna R: El trabajo en equipo

Maestro en formación: ¿Qué más?

Alumna J: No se

Alumno P: Nada más, ¿no?

Maestro en formación: La coordinación, al momento pasar el aro por todo el cuerpo, o la competitividad cuando se formaron en equipos y competían con otros equipos para ver quien pasaba el aro primero.

Y físicamente trabajamos fuerza de brazos, principalmente para cuando nos pasan el aro o cuando nosotros pasamos el aro al otro compañero, no soltarnos.

Oigan, cambiando te tema, vamos a platicar sobre los hábitos alimenticios saludables, vamos hacer una dinámica, yo hago preguntas y ustedes me tendrán que responderlas, doy la indicación para hablar, alzando la mano, ¿okey?

Alumno A: Si

Maestro en formación: ¿Quedo entendida la dinámica?

Alumna P: Si profe

Maestro en formación: Okey, ¿Qué entienden por “alimentación saludable”?

Alumna W: Tener una dieta

Alumno O: Comer frutas y verduras

Alumna R: No comer comida chatarra

Maestro en formación: Okey, tienen una idea, la alimentación saludable es comer alimentos variados y balanceados que le dan a nuestro cuerpo la energía y los nutrientes que necesita para crecer, moverse, aprender y mantenerse sano.

Otras preguntas, ¿Cuáles son los grupos principales de alimentos que conoces?, ¿Por qué es importante desayunar antes de venir a la escuela?

Alumno P: Frutas y verduras y desayunar antes de venir no te da hambre más tarde

Alumna Y: Huevo y pescado, y desayunar antes te da más energía en el día

Maestro en formación: Exacto, entonces si conocen los principales y por qué es importante desayunar antes de venir a la secundaria.

Otra, ¿Qué función tiene el agua en nuestro cuerpo?

Alumno U: Para que no nos de sed en educación física

Alumna P: Para hidratarnos

Alumna H: Para no sentirnos mal

Maestro en formación: Exacto, el agua es muy importante para nuestro cuerpo porque cumple varias funciones esenciales, como mantenernos hidratados, regular la temperatura de nuestro cuerpo, transportar nutrientes y oxígeno, eliminar sustancias de desecho y cuidar las articulaciones y músculos, sobre todo cuando realizamos actividad física.

¿Quedo entendido?

Alumno N: Si profe

AlumnaR: Si maestro



Ilustración 18. Desarrollo de la actividad “Aros locos” en 1-F

INSPIRACIÓN

Principalmente en esta actividad se trabaja la coordinación al momento de pasar el aro para que cupiera todo el cuerpo del integrante del equipo, la velocidad al momento de pasar el aro por todos los integrantes antes que todos, resolución de problemas al momento de buscar la mejor forma de pasar el aro sin soltarse, el trabajo en equipo al integrarse todos y no hacer trampa para no empezar desde el principio y perder, principalmente al no soltarse de las manos y también la competitividad que esta relaciona todos los anteriores sobre todo para que cuando se hagan los diferentes equipos, sobresalgan en la actividad y puedan ganar fácilmente.

Purnomo et al. (2024) analizan la aplicación del aprendizaje basado en la resolución de problemas en las clases de Educación Física, destacando que este enfoque didáctico favorece significativamente el desarrollo de las habilidades para resolver problemas en estudiantes en edad

escolar. El autor señala que, mediante situaciones motrices que exigen toma de decisiones, cooperación y reflexión, el alumnado mejora su pensamiento crítico, así como sus habilidades cognitivas y sociales. Asimismo, concluyen que la Educación Física, cuando se orienta a la solución de problemas, no solo contribuye al desarrollo físico, sino también a una formación integral que fortalece la autonomía, el trabajo en equipo y la capacidad de afrontar retos dentro y fuera del contexto escolar (Purnomo et al., 2024).

Adnan, Rajli y Shafie (2025) desarrollan una investigación cualitativa enfocada en la aplicación del método de resolución de problemas en la enseñanza del fútbol como contenido de la Educación Física escolar. El estudio se centra en analizar cómo este enfoque metodológico transforma el rol del estudiante, pasando de una participación pasiva a una intervención activa y reflexiva dentro del juego. A través de situaciones problemáticas propias del fútbol —como la toma de decisiones en ataque y defensa, la organización del equipo y la adaptación a diferentes escenarios de juego—, los alumnos se ven obligados a analizar, discutir y proponer soluciones de manera colaborativa.

Los autores destacan que el uso del método de resolución de problemas incrementa significativamente la participación del alumnado, ya que los estudiantes se sienten más motivados al formar parte del proceso de aprendizaje y no solo de la ejecución técnica. Asimismo, el enfoque favorece el desarrollo del pensamiento crítico, al exigir que los alumnos reflexionen sobre sus acciones, evalúen alternativas y comprendan las consecuencias de sus decisiones dentro del juego. Otro hallazgo relevante es la mejora en la toma de decisiones, especialmente en aspectos tácticos, ya que los estudiantes aprenden a elegir la mejor opción en función del contexto y de las dinámicas del equipo.

Adnan et al. (2025) señalan que la enseñanza del fútbol basada en la resolución de problemas contribuye a un aprendizaje más significativo en Educación Física, al integrar el desarrollo motor con habilidades cognitivas y sociales. Este enfoque no solo mejora el rendimiento en el juego, sino que también fortalece competencias transferibles a otros ámbitos educativos y de la vida cotidiana, como la cooperación, la comunicación y la capacidad de resolver situaciones complejas de manera autónoma.

Ezeddine et al. (2022/2023) realizaron un estudio experimental publicado en *Frontiers in Psychology* para comparar la eficacia del método de resolución de problemas frente al método tradicional en clases de Educación Física de secundaria. El propósito central fue determinar cómo cada enfoque influye en la motivación y el aprendizaje de los estudiantes

durante el desarrollo de actividades motrices y pedagógicas.

En este estudio participaron 53 alumnos de 15–16 años, distribuidos aleatoriamente en un grupo experimental, que recibió enseñanza mediante el método de resolución de problemas, y un grupo de control, instruido con métodos tradicionales. Durante 10 horas a lo largo de 5 semanas, se evaluó tanto la participación motriz como la motivación situacional de los estudiantes mediante análisis de video y cuestionarios específicos.

Los resultados mostraron que, comparado con el grupo tradicional, el grupo que trabajó con el método de resolución de problemas evidenció mejoras significativas en varias dimensiones motivacionales, como la motivación intrínseca y la regulación identificada. Además, estos estudiantes presentaron mayor compromiso motor, demostrando un desempeño más activo y participativo en las tareas físicas propuestas. Por otro lado, el tiempo de inactividad y comportamientos no relacionados con la tarea disminuyeron, lo cual refleja un mayor involucramiento y concentración durante las clases.

La investigación concluye que el método de resolución de problemas no solo fortalece el aprendizaje de habilidades motrices y tácticas, sino que también incrementa la motivación del alumnado de manera más efectiva que los métodos tradicionales centrados en la instrucción unidireccional. Según los autores, esta metodología favorece un ambiente de enseñanza más dinámico y participativo que promueve tanto el desarrollo cognitivo como el afectivo en la Educación Física escolar.

CONFRONTACIÓN

Según Nicholls & Morin (2018) la competitividad en el contexto deportivo y educativo puede comprenderse a partir de la teoría de metas de logro, la cual distingue entre la orientación a la tarea y la orientación al ego. La primera se centra en el esfuerzo, el aprendizaje y la mejora personal, mientras que la segunda se enfoca en superar a los demás y demostrar superioridad. En este sentido, la competitividad no es un aspecto negativo en sí mismo, sino que su impacto depende del tipo de orientación que predomine en los estudiantes. Cuando se fomenta una orientación hacia la tarea, la competitividad puede favorecer la motivación, el compromiso y el desarrollo personal; sin embargo, una orientación excesiva hacia el ego puede generar presión, ansiedad y desmotivación. Por ello, es fundamental que el docente promueva un equilibrio adecuado en el aula de educación física.

En el desarrollo de la actividad “Aros locos”, me di cuenta que el grupo cuando se

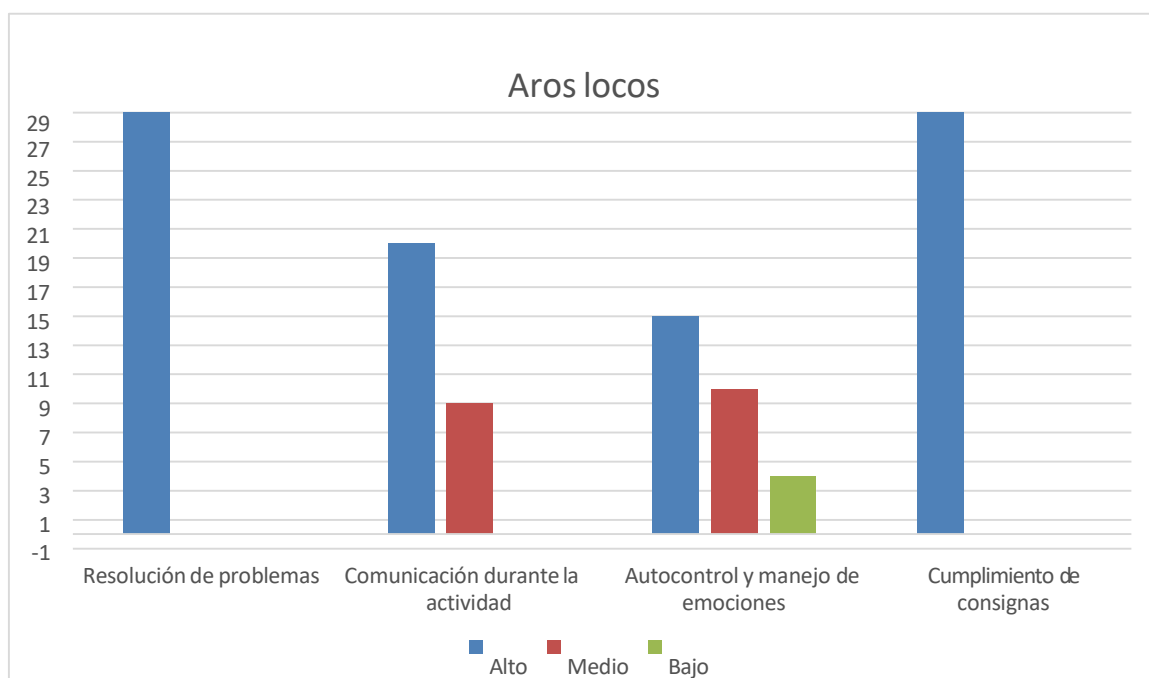
indicaba que hicieran equipos se excluían a los niños o niñas que a simple vista tenían sobrepeso, esto yo lo relacioné a la Nueva Escuela Mexicana, NEM, que es de sus principales temas, la inclusión.

Para solucionar esto integre nuevas indicaciones y variantes ya que a través de evaluación directa me comentaban que “porque no tenían flexibilidad para pasar rápido los aros”, esto me ayudo a incluir a todos principalmente, equipos mixtos, sobre todo para que trabajen a través de la socialización y refuercen para ser más flexibles ayudando con actividad física.

Después de darles las indicaciones sobre las consecuencias que podrían pasar, por ejemplo, bajar la calificación, no bajar a cachas y quedarse en el salón la siguiente clase o toda una semana, etc... Acataron muy bien y sobresalió la actividad, estos problemas o prejuicios solo fueron un cierto tiempo, sin afectar la clase completa.

RECONSTRUCCIÓN

Mi experiencia con esta actividad en la mayoría de esta, salió como lo planeado y esto permitió a integrar variantes y diferentes equipos con otros compañeros y compañeras y también más integrantes por equipos.



Grafica 6. Evaluación de actividad “Aros locos” en 1-F

En la evaluación que se muestra anteriormente, los diferentes criterios a evaluar, conformados por 3 opciones, que son alto, medio y bajo, a partir de las consignas asignadas hubo un cambio radical en el grupo ya que, gracias a esto, relacionado a lo ya antes comentado, incluyeron a todos sus compañeros en los diferentes grupos formados por el transcurso de toda la actividad, y salió con mucho éxito la misma.

2.5.7 DESCRIPCIÓN

Actividad 7

“Carrera por el balón saludable”

El día lunes 24 de noviembre del 2025, desarrolle esta actividad en mi grupo de estudio, tal cual es, 1er grado grupo F, con el propósito de promover la actividad física y los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral, contando con la asistencia de 29 alumnos de 29 que son en total.

En esta actividad trabajaremos la orientación espacial, resistencia, respeto de reglas, equilibrio dinámico, etc...

Maestro en formación: Con los mismos equipos de 7 personas aproximadamente, van formar una cruz por todos los equipos, por fuera del círculo.

Dentro del círculo va a ver un balón de básquetbol, la actividad se trata sobre el primero que va salir a competir va ser el último, va correr a velocidad por fuera de los equipos (1 vuelta), y cuando llegue a su equipo va pasar en zigzag a sus compañeros y tratar de ganar el balón antes de sus otros compañeros. No quiero que los de hasta atrás se atraviesen o les pongan el pie o la mano a los compañeros que pasan corriendo, sino nos vamos a regresar al salón.

(Se dio el ejemplo en vista todos los equipos)

¿Quedo entendida la actividad?

Alumno E: Si profe

Alumna U: Si maestro

Maestro en formación: Okey, al silbatazo salen

(Se desarrolla la actividad)

Maestro en formación: Listo, nos acercamos al centro de la cancha

Okey, Inhalamos aire por la nariz, exhalamos por la boca, Inhalamos por la nariz, 3 segundos, exhalamos por la boca, ultima, inhalamos por la nariz, 5 segundos, exhalamos por la boca

Todos sentados

Oigan, ¿Cómo se sintieron con esta actividad?

Alumno P: Cansados

Alumna U: Estresada, porque mis compañeras no le corrían rápido para ganar el balón

Maestro en formación: Alguien sabe, ¿Qué trabajamos en esta actividad?

Alumno R: La velocidad

Alumno L: El trabajo en equipo

Maestro en formación: Muy bien, pero no solo eso, sino que también la orientación espacial, resistencia, respeto de reglas, equilibrio dinámico, entre otras.



Ilustración 19. Desarrollo de la actividad “Carrera por el balón saludable” en 1-F

INSPIRACIÓN

Principalmente en esta actividad se trabajó con orientación espacial que es cuando salen a velocidad y dan la vuelta a todos los equipos y llegan al suyo, para pasar en zigzag por todos

los de su equipo, resistencia que es cuando sales a velocidad y dan la vuelta completa, el respeto de reglas esta abarca toda la actividad ya que desde que se forman en línea recta, no adelantarse, pasar todos sus compañeros en zigzag, y dar la vuelta completa por todos los equipos y el equilibrio dinámico que es cuando pasan en zigzag por todos los integrantes de su equipo, entre otros.

Luis Aliyer Alarcón-Holguín, José Manuel Cedeño-Portocarrero y Germán Rafael Rojas- Valdés (2025), Realizaron el estudio “Actividades recreativas para el desarrollo de la orientación espacial e inclusión de estudiantes con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad”, analiza la importancia de la educación física como un espacio pedagógico clave para favorecer el desarrollo de la orientación espacial y la inclusión educativa de estudiantes con TDAH. Los autores parten del reconocimiento de que este grupo presenta dificultades en la atención, el control conductual y la organización espacial, lo cual limita su participación plena en las actividades motrices tradicionales. Ante esta situación, proponen un sistema de actividades recreativas con enfoque psicomotriz e inclusivo, diseñado específicamente para estimular la orientación espacial mediante juegos, dinámicas lúdicas y ejercicios adaptados al contexto escolar.

La investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, con un diseño cuasiexperimental y alcance descriptivo-explicativo. Participaron 40 estudiantes, de los cuales cinco presentaban TDAH. Para el diagnóstico inicial se utilizaron técnicas como la observación directa, el análisis documental y encuestas, lo que permitió identificar carencias en la participación activa y en el desarrollo de habilidades espaciales. A partir de este diagnóstico, Alarcón-Holguín, Cedeño-Portocarrero y Rojas-Valdés (2025) diseñaron e implementaron un sistema de actividades recreativas durante un periodo de ocho semanas dentro de las clases de educación física.

Los resultados evidenciaron mejoras significativas en la orientación espacial, así como un aumento en la participación, la motivación y la integración de los estudiantes con TDAH en las actividades grupales. Los autores concluyen que las actividades recreativas constituyen una estrategia pedagógica eficaz para atender la diversidad en el aula de educación física, ya que no solo fortalecen habilidades motrices específicas como la orientación espacial, sino que también promueven la inclusión, la convivencia y el desarrollo integral del alumnado. En este sentido, el estudio aporta una propuesta didáctica pertinente para el trabajo de la orientación espacial en contextos escolares, especialmente en estudiantes con necesidades educativas

específicas.

El artículo Juegos para el tratamiento de la orientación espacial en las clases de Educación Física, elaborado por Tamayo Rodríguez, Fernández Yero y Vázquez Rodríguez (2022), analiza el uso de juegos motrices como estrategia pedagógica para el desarrollo de la orientación espacial en el contexto escolar. Los autores destacan que la aplicación de actividades lúdicas dentro de las clases de Educación Física favorece la percepción, organización del espacio y la participación activa del alumnado, consolidando al juego como un recurso didáctico eficaz para el fortalecimiento de esta capacidad motriz.

El artículo “Análisis del sentido espacial en estudiantes de secundaria en actividades PISA”, de María Isabel Elvas Fernández y Rafael Ramírez Uclés (2025), examina las componentes del sentido espacial a partir de la resolución de actividades propuestas por el Programa para la Evaluación Internacional de Estudiantes (PISA) en una muestra de 122 estudiantes de 15 años que cursan el primer año de bachillerato en Uruguay. Para ello, Elvas Fernández y Ramírez Uclés (2025) establecen categorías que permiten identificar las manifestaciones del sentido espacial mientras los estudiantes enfrentan tareas de PISA, y contrastan estos resultados con el rendimiento alcanzado en las pruebas de aula diseñadas por sus docentes. A través de un análisis de correlaciones, el estudio evidencia relaciones entre el rendimiento académico general y habilidades de visualización y manejo de conceptos geométricos, indicando que los estudiantes con mejor desempeño tienden a mostrar una mayor manifestación del sentido espacial en las actividades de PISA. Además, los autores describen cuál es el tipo de sentido espacial requerido en las tareas que mejor predicen el rendimiento según las evaluaciones del profesorado, aportando una comprensión más profunda sobre cómo se expresa y evalúa esta competencia espacial en contextos educativos estandarizados.

CONFRONTACIÓN

Según Lesinski (2016) el equilibrio es una capacidad fundamental dentro del desarrollo motor, ya que permite mantener la estabilidad corporal tanto en situaciones estáticas como dinámicas. Su adecuada estimulación favorece el control postural, la coordinación y la ejecución eficiente de movimientos en diferentes actividades físicas. Además, el entrenamiento del equilibrio contribuye significativamente a la mejora de la condición física general, especialmente en jóvenes, al fortalecer la estabilidad, prevenir lesiones y optimizar el rendimiento motor. Por ello, su desarrollo debe integrarse de manera sistemática en los

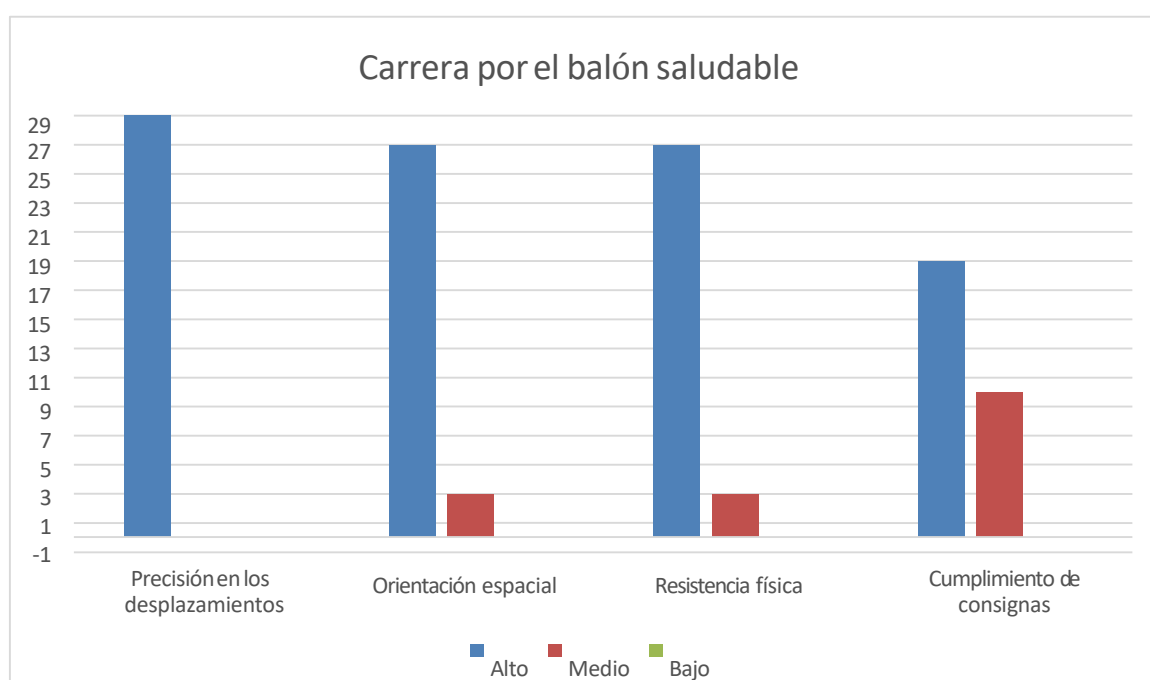
programas de educación física.

En el desarrollo de la actividad “Carrera por el balón saludable”, por medio de una evaluación de observación directa note que al grupo completo, participativo, dinámico, ya que cuando estaba dando las indicaciones, agregue consignas y esto me ayudo a complementar la actividad, ya que en el desarrollo de la actividad, por ejemplo, el equipo caminaba hacia delante, haciendo trampa, por lógica ganaban el balón en esa ronda, determine en quitar ese punto y pasárselo al segundo equipo que quedo más cerca del mismo y así fueron comprendiendo la actividad todo el grupo.

No hubo ningún problema en la formación de equipos ya que como veníamos de la actividad pasada, se formaron los mismos equipos de 7 personas aproximadamente y fue más rápida para formarse y llevarse a cabo la actividad.

RECONSTRUCCIÓN

Mi experiencia con esta actividad salió como lo planeado, primero la explico, explique dudas, puse el ejemplo, y gracias a esto se dio a la perfección, en el desarrollo de la clase, hubo cancelaciones de puntos cuando ganaban diferentes equipos, ya que se adelantaban y caminaban hacia en frente o se saltaban integrantes de su equipo para hacer zigzag, se tomó en cuenta y ya no lo siguieron haciendo por el resto de la actividad.



Grafica 7. Evaluación de la actividad “Carrera por el balón saludable” en 1-F

En la evaluación que se muestra anteriormente, los diferentes criterios a evaluar, conformados por 3 opciones, que son alto, medio y bajo, salió la actividad como ya estaba planeada, yo considere que como ya tengo tiempo trabajando con ellos, con mi grupo de estudio me resulta no tan compleja la actividad, solamente con consignas de por medio y si sucedería algo mal o algo que corregir se actúa de inmediato.

2.5.8 DESCRIPCIÓN

Actividad 8

“Escucha, Reacciona y Gana”

El día miércoles 26 de noviembre del 2025, desarrolle esta actividad en mi grupo de estudio, tal cual es, 1er grado grupo F, con el propósito de promover la actividad física y los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral, contando con la asistencia de 28 alumnos de 29 que son en total.

En esta actividad trabajaremos fuerza de piernas, atención, concentración, orientación espacial, entre otros...

Primero empezamos con un calentamiento céfalo- caudal, después se indicó que hicieran equipos de 2 personas solamente, tienen 5 segundos para hacerlas.

Ya formadas todas las parejas, les indique cuál era su lugar a cada una de ellas.

Maestro en formación: La actividad trata de que el maestro va a dar indicaciones como izquierda, y se pasan al lugar que esta aun lado a su izquierda, igual si digo derecha se pasan a su derecha, tanto como los que están afuera como los que están adentro, si digo abajo pues se agachan, si digo arriba, saltan, si digo vuelta, con la pareja que esta, que tienen frente suyo van a dar una vuelta por la derecha y van a cambiar de lugar, si estaban adentro te cambias afuera y viceversas, solo con tu pareja que tienen frente tuyo y para ganar voy a decir balón y a velocidad se agachan y le ganan el balón a su compañero de enfrente, durante todas las indicaciones que diga el maestro van hacer skipping sin parar.

(Se dio el ejemplo en vista a todos)

¿Quedo entendida la actividad?

Alumno P: ¿Con quién debemos de dar la vuelta?

Maestro en formación: Con la persona que tienes frente tuyo, o sea tu pareja

¿Otra pregunta o duda?

Alumna R: No profe

Maestro en formación: Al silbatazo empezamos

(Se desarrolla la actividad)

Listo, nos acercamos al centro de la cancha

Inhalamos aire por la nariz, exhalamos por la boca, Inhalamos por la nariz, 3 segundos, exhalamos por la boca, ultima, inhalamos por la nariz, 5 segundos, exhalamos por la boca

Todos sentados

Oigan, ¿Cómo se sintieron con esta actividad?

Alumno I: A veces yo me equivocaba de lado profe

Alumno O: Yo gane todos los balones

Alumna R: Yo me sentí cansada

Maestro en formación: Okey, alguien me puede decir, ¿Qué trabajamos?

Alumno O: La velocidad

Alumna R: La reacción

Maestro en formación: Exacto, y físicamente, ¿Qué trabajamos?

Alumno F: No se

Maestro en formación: Cuando hicieron skipping con que hicieron fuerza, ¿con que se mantuvieron?

Alumna R: Fuerza de piernas

Maestro en formación: Exacto, oigan cambiando te tema, hablando sobre los hábitos alimenticios saludables, como podemos crearlos, ¿o sea como podemos crear un habito alimenticio saludable?

Alumno A: Teniendo una dieta

Alumna P: No comer comida chatarra

Alumno R: Tomar mucha agua

Alumna I: Comer frutas y verduras

Maestro en formación: Veo que saben características importantes sobre los hábitos alimenticios saludables, un hábito alimenticio saludable se forma cuando aprendemos a comer bien todos los días. Para lograrlo, debemos consumir frutas y verduras, tomar agua para hidratarnos y evitar en exceso la comida chatarra. También es importante comer a nuestras horas y no saltarnos comidas. Comer sano nos da energía, nos ayuda a concentrarnos en la escuela y a sentirnos bien. Si lo hacemos de manera constante y lo combinamos con actividad física, cuidamos mejor nuestra salud y formamos hábitos alimenticios saludables.

¿Y cómo podemos cambiar lo malo por lo bueno?

Alumno T: No se

Alumno P: Teniendo una dieta

Maestro en formación: Podemos cambiar lo malo por lo bueno cuando tomamos mejores decisiones sobre lo que comemos. Por ejemplo, en lugar de refresco podemos tomar agua, y en vez de frituras pueden ser frutas o verduras. También es importante reducir la comida chatarra y preferir alimentos naturales que nos den energía y nos ayuden a crecer sanos. Poco a poco, con constancia y buenos hábitos, podemos mejorar nuestra alimentación y cuidar nuestra salud.

¿Quedo entendido?

Alumno N: Si profe

Alumna R: Si maestro



Ilustración 20. Desarrollo de la actividad “Escucha, Reacciona y Gana” en 1-F

INSPIRACIÓN

Principalmente en esta actividad se trabajó con fuerza de piernas, que es cuando están haciendo skipping mientras escuchan las indicaciones, la atención y concentración para estar atentos en indicaciones y acatar las mismas, conforme las otras parejas, orientación espacial, que es cuando se cambian de lugar hacia la izquierda o derecha, o al momento de dar vuelta y tomar el balón, entre otras...

Pérez-Ramírez, González-Fernández y Villa-González (2024) estudian el impacto de programas de ejercicio aplicados dentro del contexto escolar, específicamente en las clases de educación física, los cuales incluyen actividades de fuerza y resistencia. Los autores explican que estos programas están diseñados de manera estructurada y adaptada a la edad de los adolescentes, lo que permite una participación segura y efectiva del alumnado.

En sus resultados, señalan que la incorporación sistemática de ejercicios de fuerza favorece mejoras significativas en la condición física general, destacando el aumento de la fuerza muscular,

la resistencia y el rendimiento físico. Asimismo, mencionan que el trabajo de fuerza, incluyendo la fuerza de piernas, contribuye al desarrollo motor, a una mejor postura corporal y a la prevención de lesiones, aspectos fundamentales durante la etapa de crecimiento en la adolescencia.

Además, los autores resaltan que la implementación de estos programas en el ámbito escolar no solo tiene beneficios físicos, sino también educativos, ya que promueve hábitos de vida activa, fomenta la motivación hacia la actividad física y fortalece la participación del alumnado en las clases de educación física.

Moreno-Torres, García-Roca, Abellán-Aynés y Díaz-Aroca (2025) realizaron una revisión sistemática con meta-análisis con el propósito de analizar los efectos del entrenamiento supervisado de fuerza en niños y adolescentes, especialmente en el desarrollo de la condición física y el rendimiento motor. Los autores revisaron diversos estudios científicos recientes centrados en programas de fuerza aplicados de manera controlada y adaptada a la edad escolar, incluyendo ejercicios dirigidos a la fuerza de piernas.

Los resultados de la revisión muestran que el entrenamiento de fuerza, cuando es supervisado por profesionales y correctamente planificado, produce mejoras significativas en la fuerza muscular, la potencia y el rendimiento físico general. En particular, se destacan avances en la fuerza de las extremidades inferiores, lo cual se refleja en un mejor desempeño en actividades como saltos, carreras cortas y ejercicios de resistencia, capacidades fundamentales en la educación física escolar y en la práctica deportiva.

Asimismo, los autores señalan que estos programas no solo favorecen el rendimiento físico, sino que también contribuyen al desarrollo motor, la coordinación y la prevención de lesiones, siempre que se respeten principios como la progresión, la técnica adecuada y la seguridad. Moreno- Torres et al. (2025) enfatizan que el entrenamiento de fuerza en edades tempranas es seguro y beneficioso cuando se adapta a las características del alumnado y se realiza bajo supervisión.

CONFRONTACIÓN

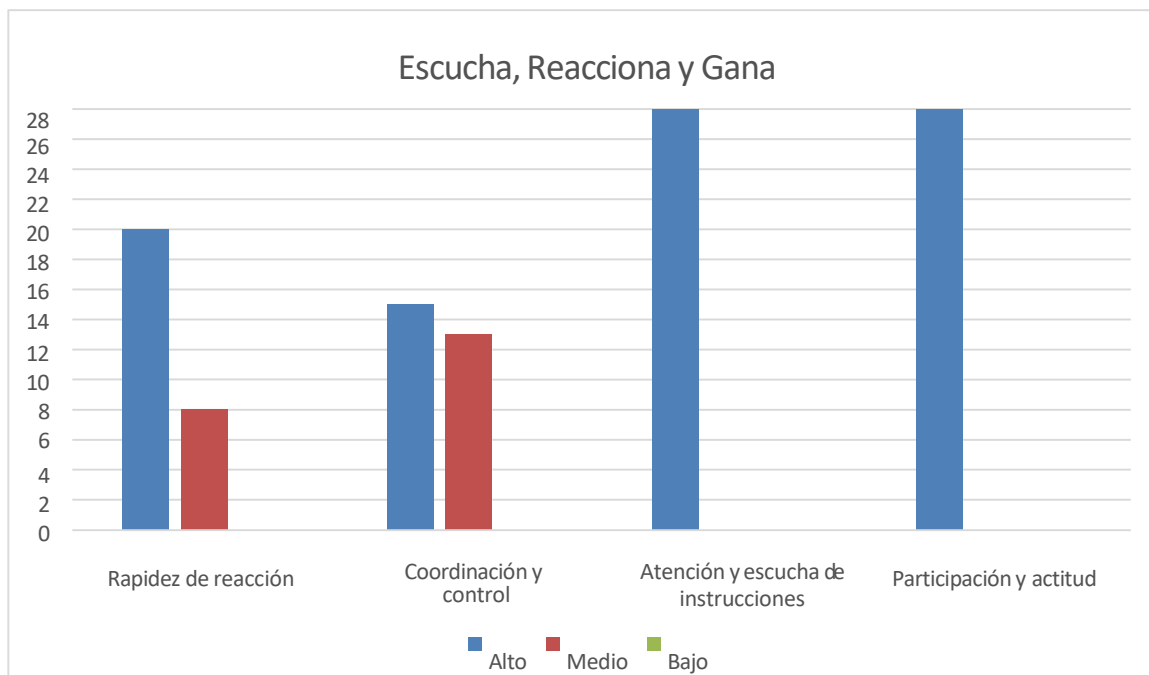
Según Behm (2017) la fuerza muscular es un componente esencial del rendimiento físico, ya que permite generar tensión para realizar movimientos eficientes y controlar el cuerpo en diversas situaciones. Además, está estrechamente relacionada con la estabilidad corporal, pues contribuye al mantenimiento de la postura y control neuromuscular durante la ejecución

de actividades físicas. En este sentido, el entrenamiento de fuerza no solo mejora el desempeño deportivo, sino que también reduce el riesgo de lesiones y favorece el desarrollo integral de la condición física. Por ello, su inclusión en programas de educación física resulta fundamental para potenciar las capacidades del alumnado.

En el desarrollo de la actividad “Escucha, Reacciona y Gana”, a través de diferentes velocidades al dar indicaciones sobre la actividad, me di cuenta, que alumnos tienen más rapidez de reacción que otros y quien tiene mejor orientación espacial que otros, yo llegué a la conclusión que puede llevar a cabo la experiencia que tienen, principalmente en la actividad física, ya que una parte del grupo, practican algún deporte externo a la secundaria, esto es beneficioso para su condición física y pueden relacionarse en distintos factores como el descanso, la alimentación y también puede ser el estado emocional de cada alumno.

RECONSTRUCCIÓN

Mi experiencia con esta actividad, salieron dudas al momento de explicar la misma, se respondieron y errores que cometían en el desarrollo al igual se corrigieron, estuvo divertida, y se llevó a cabo el objetivo de la sesión.



Grafica 8. Evaluación de la actividad “Escucha, Reacciona y Gana” en 1-F

En la evaluación que se muestra anteriormente, los diferentes criterios a evaluar,

conformados por 3 opciones, que son alto, medio y bajo, se llevó a cabo el propósito de la sesión que es promover la actividad física y los hábitos alimenticios saludables en base a la actividad planeada sobre actividad física y teniendo una plática sobre los hábitos alimenticios saludables y finalmente salió sin problema alguno, respondiendo dudas, preguntas y corrigiendo errores a lo largo de la sesión.

2.6 Enfoques curriculares

Mi informe de prácticas “Promoción de la actividad física y los hábitos alimenticios saludables en 1° de secundaria” se fundamenta en la Nueva Escuela Mexicana, ya que busca favorecer el desarrollo integral de los alumnos mediante actividades que promueven el cuidado de la salud, la participación, la convivencia y el bienestar físico y emocional. A través de este trabajo, considero al alumno como el centro del aprendizaje, tomando en cuenta sus necesidades, intereses y contexto escolar para diseñar estrategias significativas relacionadas con la actividad física y los hábitos saludables.

Este trabajo se relaciona con los principios de la Nueva Escuela Mexicana porque fomenta estilos de vida saludables, el trabajo colaborativo, la inclusión y la reflexión sobre el autocuidado. Mediante actividades físicas, juegos y dinámicas recreativas, busqué que los estudiantes comprendieran la importancia de mantenerse activos, mejorar su alimentación y reducir conductas sedentarias que afectan su salud.

También retomé el enfoque humanista y formativo de la NEM, ya que observé, evalué y adapté las actividades de acuerdo con las características de los alumnos, promoviendo ambientes de aprendizaje respetuosos, motivadores e inclusivos. Además, como docente en formación, reflexioné constantemente sobre mi práctica para mejorar mis estrategias y contribuir al bienestar integral de los estudiantes.

2.7 Toma de decisiones durante la práctica

La toma de decisiones que tome a lo largo de mis actividades para mi grupo de estudio mediante ajustes y modificaciones de acuerdo con lo que observaba en los alumnos del grupo 1°F. A través de la observación directa, identifiqué que algunos estudiantes presentaban dificultades relacionadas con la resistencia, coordinación, velocidad y participación, principalmente por el sedentarismo y los pocos hábitos saludables. Decidí adaptar varias actividades para que todos pudieran integrarse de manera activa y segura, comenzando con ejercicios de menor intensidad y aumentando progresivamente la dificultad conforme avanzaban las sesiones.

También tomé decisiones relacionadas con la organización del grupo y el uso de estrategias motivacionales. En algunas actividades modifiqué equipos, tiempos y dinámicas para mantener el interés y la participación de los alumnos, especialmente de aquellos que mostraban cansancio, poca disposición o inseguridad al realizar ejercicios físicos. Asimismo, implementé retroalimentaciones constantes, pláticas breves y ejemplos relacionados con hábitos saludables para fortalecer la reflexión sobre la importancia de la actividad física y la alimentación en su vida diaria.

Durante las sesiones, observé que las actividades recreativas y competitivas generaban mayor motivación en los estudiantes, por lo que decidí integrar juegos, circuitos motrices y dinámicas de reacción que favorecieran tanto el desarrollo físico como la convivencia y el trabajo en equipo. Además, realicé ajustes en los materiales y espacios de trabajo debido a las limitaciones del material disponible en la escuela, utilizando recursos elaborados por mí mismo para mejorar el desarrollo de las actividades.

Comprendí que cada grupo y cada alumno aprende de manera diferente, por lo que fue necesario mantener una actitud flexible y reflexiva durante toda la intervención. Estas decisiones me permitieron mejorar mi práctica docente, responder a las necesidades reales del grupo y favorecer un ambiente de aprendizaje más participativo, inclusivo y orientado al bienestar integral de los alumnos.

2.8 Análisis de los resultados de la intervención

A partir del diagnóstico inicial aplicado al grupo de 1° “F” de la Escuela Secundaria “Jaime Torres Bodet”, se identificó como problemática central la presencia de sedentarismo, bajos niveles de actividad física y hábitos alimenticios poco saludables. Los resultados del cuestionario evidenciaron que el 60% de los alumnos realizaba poca o nula actividad física diaria, mientras que el 48% ocupaba su tiempo libre en actividades sedentarias como el uso del celular o ver televisión. Asimismo, se detectó que el 69% consumía entre 0 y 1 porción de frutas y verduras al día, y un porcentaje considerable recurría a alimentos poco saludables como dulces o comida rápida. En relación con la hidratación, el 65% consumía menos de tres vasos de agua al día, lo cual influía en su rendimiento físico.

En el ámbito físico, mediante la evaluación del Índice de Masa Corporal (IMC), se identificaron casos de sobrepeso y obesidad, como alumnos con valores superiores a 27 kg/m², lo que no corresponde a su edad. De igual forma, durante las primeras sesiones se observó que varios alumnos presentaban dificultades en capacidades físicas básicas como resistencia, coordinación y fuerza, reflejándose en el cansancio, baja energía y poca constancia al realizar actividades.

Para atender esta problemática, se implementó un plan de acción basado en actividades físicas progresivas, recreativas y de iniciación deportiva, tales como “el dodecaedro físico”, “circuito motriz”, “aros locos” y juegos de reacción, diseñadas acorde a los intereses y características del grupo. Estas actividades se desarrollaron de manera estructurada, promoviendo el trabajo en equipo, la participación activa y el desarrollo de capacidades físicas. Paralelamente, se integraron espacios de reflexión y diálogo sobre hábitos alimenticios saludables, fomentando la conciencia sobre la importancia de la alimentación, hidratación y reducción del sedentarismo. La evaluación se llevó a cabo mediante una rúbrica que consideró participación, esfuerzo, desempeño físico, conocimiento y trabajo en equipo.

En cuanto a los resultados, se observó una mejora significativa en la participación y actitud del grupo, ya que la mayoría de los alumnos alcanzó niveles de “bueno” y “excelente” en la rúbrica, destacando principalmente en el criterio de participación, donde predominó una

implicación activa en las sesiones. Asimismo, se evidenció un incremento en el esfuerzo y la constancia, disminuyendo los casos de abandono o desinterés durante las actividades. En el aspecto físico, los alumnos lograron mejorar su resistencia, coordinación y ejecución motriz, siendo capaces de completar actividades que al inicio les resultaban complicadas.

En relación con los hábitos saludables, se identificaron cambios positivos en la conciencia y conducta de los estudiantes, tales como mayor consumo de agua durante las clases, interés por llevar alimentos más saludables y participación activa en las reflexiones sobre alimentación. Además, algunos alumnos comenzaron a sustituir actividades sedentarias por actividades físicas, lo que representa un avance en la adopción de estilos de vida más activos.

Es importante señalar que los cambios en hábitos alimenticios y condición física no se generan de manera inmediata, ya que dependen también de factores externos como el contexto familiar y social. Por ello, aunque se lograron avances significativos en la escuela, algunos alumnos aún presentan áreas de mejora en cuanto a alimentación y práctica constante de actividad física fuera del horario escolar.

La intervención pedagógica permitió sentar bases sólidas para la promoción de estilos de vida saludables, evidenciando que la educación física, a través de estrategias didácticas adecuadas, puede generar cambios positivos en el desarrollo físico, social y formativo de los alumnos. Se recomienda dar continuidad a este tipo de acciones para fortalecer y consolidar los hábitos adquiridos, favoreciendo así un impacto a mediano y largo plazo en la salud de los estudiantes.

2.9 Transformación de la práctica profesional

Esta intervención me ayudó a crecer como docente en formación de Educación Física, ya que durante las prácticas comprendí la importancia de adaptar las actividades de acuerdo

con las necesidades, capacidades e intereses de los alumnos. Aprendí que no todos los estudiantes tienen el mismo ritmo de aprendizaje o condición física, por lo que fue necesario ser más observador y dinámico al momento de desarrollar las sesiones.

Fortalecí mis habilidades para organizar grupos, explicar actividades, mantener la participación de los alumnos y resolver situaciones que surgían durante las clases. También aprendí a utilizar estrategias más dinámicas y motivadoras para que los estudiantes se interesaran por la actividad física y los hábitos saludables.

Durante la intervención sentí un cambio importante en mi seguridad y confianza al dar clase, ya que poco a poco logré tener mayor control del grupo y una mejor comunicación con los alumnos. Comprendí que la Educación Física no solo trabaja lo motriz, sino también aspectos emocionales, sociales y de salud que contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes.

III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Durante mi etapa como maestro en formación en mis prácticas profesionales en la escuela secundaria Jaime Torres Bodet, base mi trabajo en la promoción de la actividad física y los hábitos alimenticios saludables en 1° de secundaria, esto puede ayudar a temas relacionados como iniciación deportiva, ejercicio, cuidado del cuerpo y la salud, descanso, bienestar integral como: cuerpo, mente y emociones, entre otros, mientras este relacionados con el movimiento corporal y el bienestar, esto puede beneficiar a corto, mediano y largo plazo, por esa razón, principalmente se está hablando de los hábitos, puede ir dirigido para todo tipo de personas, adaptándolas a los estilos de vida independientemente de cada quien, desde niños hasta adultos mayores.

Cada adolescente tiene diferente proceso de estilo de vida saludable, unos mejores que otros, esto viene a cabo principalmente desde casa, ya que de ahí imparten costumbres, tradiciones, entre otras cosas.

Este informe es adaptable para que los alumnos trabajen poco a poco sus preferencias al momento de hablar de alimentación y actividad física ya que desde pequeños se llevan a cabo diferentes hábitos saludables y no saludables, es cuando se interviene para bien, ya que, en diferentes casos se puede mejorar, otros se deben de cambiar o corregir, todo esto poco a poco a lo largo del tiempo, para prevenir diferentes enfermedades a largo plazo.

Por mala alimentación como sobrepeso, obesidad, anemia, desnutrición, diabetes, caries, problemas digestivos y más. Por actividad física como sedentarismo, debilidad muscular y ósea, dolores musculares, fatiga, bajo rendimiento físico, problemas de coordinación y resistencia y más. Ya estos son los problemas más comunes que hay, ya que existen otros más fuertes que pueden afectar demasiado como enfermedades cardiovasculares, problemas respiratorios, mayor riesgo en enfermedades crónicas en la adultez.

Mi grupo de estudio fue 1-F, en este grupo note desenvolvimiento en las actividades y también por otra parte la exclusión de diferentes compañeros, por lo mismo de sus problemas con el sobrepeso o falta de alimentación acordes a su edad, esto lo trabaje de inmediato a través de observación directa, evaluaciones de actividades, cuestionarios, principalmente me guie con el programa de la NEM “Nueva Escuela Mexicana”, uno de sus temas principales es la inclusión, que no debemos de excluir a ningún alumno, ya sea de maestro- alumnos o entre alumnos, antes de las actividades planeadas di una plática de este tema para que esto cambiara, ya después distinguí a los diferentes alumnos con estos problemas y poder trabajar con el grupo en base a

modificaciones de actividades, estrategias, consignas, variantes, ya que debemos de trabajar con todo el grupo completo, unos con menos exigencia que otros, ya que unos están más avanzados que otros, esto lo lleve a la conclusión porque diferentes alumnos de este grupo están en actividades fuera de la secundaria, como practicando algún deporte, actividad física o ejercicio, esto es muy beneficioso ya que en el inicio de la adolescencia en la que están ellos, sueles haber muchos cambios físicos, emocionales y sociales que marcan el paso de la niñez a la juventud y esto puede ayudar a acelerar el desarrollo y beneficiar a mayores habilidades y destrezas que tengan desde la edad temprana.

Por otra parte, los alumnos con estos problemas a lo que yo llegue a la conclusión que esto viene desde casa ya que están la mayor parte del tiempo sedentarios o tienes hábitos no saludables, ya sea en la actividad física o en la alimentación.

Las actividades propuestas para mi grupo de estudio se diseñaron para la socialización, disfrutar y sobre todo para fomentar y promocionar el tema principal que es la actividad física y los hábitos alimenticios saludables, todo esto a lo largo de las actividades llevadas a cabo se trabajaron con la expresión corporal de los diferentes alumnos del grupo de 1-F y con diferentes habilidades llevadas a cabo en base a errores para trabajarlo a lo largo de las clases de educación física, hubo muchos cambios en las mejoras de los alumnos ya que en base a diferentes evaluaciones y retroalimentaciones mejoraron mucho ya sea en la actividad física como en los hábitos alimenticios.

La colaboración con mi maestra titular de educación física fue fundamental durante mi práctica docente en la secundaria “Jaime Torres Bodet”. Desde que llegue a finales del mes de agosto del 2025, hemos convivido con empatía y gratitud a través del tiempo, me ha apoyado en lo que se me ha complicado y viceversa, me brinda consejos, observaciones para mejorar constantemente y a futuro.

El ambiente en la secundaria en el entorno entre, directivos, docentes, alumnos y practicantes, existe una comunicación buena ya que entre todos son muy colaborativos y esto favorece para tener una comunicación activa con los padres de familia para los alumnos, principalmente para la asistencia a ceremonias, eventos cívicos, también para el apoyo con sus hijos en casa como para tareas, proyectos y asistencia.

Este documento se puede llevar a futuro en cualquier punto de la vida, preferentemente en adolescentes, ya que este ayuda a prevenir, cambiar, corregir o mejorar hábitos ya sea alimenticios o de actividad física que llevan día con día.

IV. REFERENCIAS

- **Organización Mundial de la Salud. (2020).** Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. Organización Mundial de la Salud.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- **Ruiz Silva, C. M., & Noriega Cisneros, R. (2022, 29 de noviembre).** Actividad física para fortalecer la salud mental de los adolescentes
<http://milenaria.umich.mx/ojs/index.php/milenaria/article/view/324>
- **Martín Gómez, E., & Mateos Campos, R. (2020).** Hábitos de actividad física y factores relacionados en adolescentes. *FarmaJournal*, 5(1), 55-63.
<https://doi.org/10.14201/fj2020515563>
- **de Vries, H. (2015).** Teorías y modelos de promoción de la salud [Health promotion theories]. *Salud Pública de México*, 57(5), 408–414.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112021000100048
- **Pate, R. R., Flynn, J. I., & Dowda, M. (2016).** Policies for promotion of physical activity and prevention of obesity in adolescence. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 14(2), 47–53.
<https://doi.org/10.1016/j.jesf.2016.07.003>
- **González-Gross, M., & Meléndez, A. (2017).** Sedentarism, active lifestyle and sport: Impact on health and obesity prevention. *Nutrición Hospitalaria*, 34(4), 89–98.
<https://doi.org/10.20960/nh.1484>
- **Horníková, H., Doležalová, L., Krasňanová, I., & Lednický, A. (2019).** Differences in reaction time and agility time in 11-14-year-old schoolboys. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(Suppl. 4), 1355–1360.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s4196>
- **Romeu, J., Camerino, O., & Castañer, M. (2023).** Optimizing motor coordination in physical education, an observational study. *Apunts: Educación Física y*

Deportes, 153, 67–78.

[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2023/3\).153.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/3).153.06)

- **Garijo Soler, C., & Vega Ramírez, L. (2024).** Análisis de la coordinación motriz y agilidad del alumnado de Educación Secundaria. *Transformar*, 5(4), 39–57.
<https://revistatransformar.cl/index.php/transformar/article/view/147>
- García-Baños, C., Rubio-Arias, J. Á., Martínez-Aranda, L. M., & Ramos-Campo, D. J. (2020). Secondary-school-based interventions to improve muscular strength in adolescents: A systematic review. *Sustainability*, 12(17), 6814.
<https://doi.org/10.3390/su12176814>
- **Purnomo, E., Jermaina, N., Marheni, E., Gumilar, A., Widarsa, A. H., Elpatsa, A., & Zainal Abidin, N. E. (2024).** Mejora de las habilidades para resolver problemas mediante el aprendizaje de educación física: un análisis integral. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 58, 435–444.
<https://doi.org/10.47197/retos.v58.106838>
- **Adnan, M. A. B., Rajli, M. A. B., & Shafie, M. B. (2024).** Application of problem-solving method in improving learning participation through futsal games. *Journal of Physical Education for Secondary Schools*, 4(1), 283–290.
<https://doi.org/10.17509/jpess.v4i1.82664>
- **Pérez-Ramírez, J. A., González-Fernández, F. T., & Villa-González, E. (2024).** Effect of school-based endurance and strength exercise interventions in improving body composition, physical fitness and cognitive functions in adolescents. *Applied Sciences*, 14(20), 9200.
<https://doi.org/10.3390/app14209200>
- **Moreno-Torres, J. M., García-Roca, J. A., Abellán-Aynés, O., & Díaz-Aroca, Á. (2025).** Effects of supervised strength training on physical fitness in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 10(2), 162.
<https://doi.org/10.3390/jfmk10020162>

V. ANEXOS




**Benemérita y Centenaria Escuela Normal del estado
de San Luis Potosí.**

Calentamiento céfalo- caudal, de pies hasta cabeza, ejercicios de velocidad, reacción, fuerza, resistencia.

Adaptación del deporte del Hand Ball:

- En parejas: pases picados, por arriba, al pecho, diferentes modificaciones con una mano izquierda, luego derecha, recibir el pase con derecha, luego con izquierda.
- Pases con bote en movimiento: caminando, corriendo, de lado.
- Conducción de balón con bote controlado
- Lanzar a portería con salto sencillo
- Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración.
- Retroalimentación de clase, dudas, que entendieron, que dificultades tienen, que se vio en clase.

PROPÓSITO:	Promover la actividad física y los hábitos saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral.	SESION No.	3
ACTIVIDADES			
Calentamiento céfalo-caudal, de pies hasta cabeza, ejercicios de velocidad, reacción, fuerza y resistencia, vueltas a la cancha. El dodecaedro tiene diferentes actividades físicas (12 actividades) por cara 1 actividad diferente. Con el material que elabore (Dodecaedro), vamos a formarnos por equipos de 7 integrantes, 4 equipos es total, cada equipo se va a poner en una esquina de la cancha va a ver 2 dodecaedros con diferentes actividades, un equipo lo va lanzar en medio y el equipo de enfrente lo va tener que hacer, y el equipo que lo lanzo tendrá que contar en voz alta, y viceversa, al silbatazo voy a dar una señal que es "x2", "x3", cuando al momento de hacer los ejercicios lo van hacer dos o tres veces cada ejercicio, por ejemplo: si son 10 sentadillas ahora van a hacer 20 en total y así en viceversa también. -Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración. -Retroalimentación de clase, dudas, que entendieron, que dificultades tienen, que se vio en clase.			

Anexo 1. Plan de clase, actividad 1 para 1-F



**Benemérita y Centenaria Escuela Normal del estado
de San Luis Potosí.**



PROPÓSITO:	Promover la actividad física y los hábitos saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral.	SESION No.	4
ACTIVIDADES			
Calentamiento céfalo- caudal, de pies hasta cabeza, ejercicios de velocidad, reacción, fuerza y resistencia, vueltas a la cancha. En parejas se van a formar de frente, va a ver una boya en medio de los dos y el maestro va a decir partes del cuerpo y ellos tendrán que tocarlas y cuando digan el maestro "boya" a velocidad y reacción lo van a tomar rápido. Se van a formar equipos de 6 integrantes, se va a formar un circuito de acción motriz para activar la actividad física. Se van a formar en filas, sale el 1ero de cada equipo, pasara por 6 conos a distancia, hacer zigzag, luego pasara 5 aros, los va pasar saltando con los dos pies, a velocidad toma el balón que está en el piso, va llegar a un cono y le va dar la vuelta regresa y deja el balón donde estaba y llega de nuevo a la fila y sale el que sigue. -Debajo del puente: En equipos se van a formar y van a pasar uno por uno y van a ponerse como un puente uno por uno y cada que pase uno va gateando por debajo de sus compañeros y poniéndose como un puente hasta llegar a la meta. -Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración. -Retroalimentación de clase, dudas, que entendieron, que dificultades tienen, que se vio en clase.			
PROPÓSITO:	Promover la actividad física y los hábitos saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral.	SESION No.	5
ACTIVIDADES			
- Calentamiento céfalo- caudal, de pies hasta cabeza, ejercicios de velocidad, reacción, fuerza y resistencia, vueltas a la cancha. -Se va a formar 4 equipos el grupo y se van a formar en línea un equipo por cada esquina de la cancha, sentados, se van a enumerar todos por equipo, va a ver un balón en medio de dos equipos y el maestro va a decir 1ero un número al azar y a velocidad va salir el ese número de cada equipo va ir por el balón y lo va tratar de encestar en la canasta. -En equipos de 4 personas, 3 se van a tomar de las manos en un círculo (uno de ellos se va poner un paliacate atrás en la espalda, y el que sobro tendrá que quitarlo por fuera del círculo, mientras el círculo de 3 personas intentaran darle vuelta para que no lo consiga. -Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración. -Retroalimentación de clase, dudas, que entendieron, que dificultades tienen, que se vio en clase.			

Anexo 2. Plan de clase, actividad 2, 3, 4 y 5 para 1-F





**Benemérita y Centenaria Escuela Normal del estado
de San Luis Potosí.**

En salón, revisar la tarea de la historia del Básquet Bol

En cancha, Calentamiento céfalo- caudal, de pies hasta cabeza, ejercicios de velocidad, reacción, fuerza, resistencia.

Adaptación del deporte del Básquet Bol:

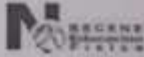
1. Pase de pecho (Chest pass)
Se realiza desde el pecho del pasador hacia el pecho del receptor, con los codos cerca del cuerpo y extendiendo los brazos al frente.
2. Pase de pique o rebote (Bounce pass)
El balón se lanza al suelo para que rebote una vez antes de llegar al compañero.
3. Pase por encima de la cabeza (Overhead pass)
El balón se lanza desde detrás o encima de la cabeza con ambas manos.
4. Pase de béisbol (Baseball pass)
Se realiza con una sola mano, como un lanzamiento de béisbol, generalmente a larga distancia.
5. Pase de mano a mano (Hand-off pass)
El pasador entrega el balón directamente en las manos del compañero, sin soltarlo hasta que éste lo asegure.
6. Pase lateral o de gancho (Hook pass)
Se ejecuta con una mano, en movimiento lateral, girando el cuerpo y extendiendo el brazo por un costado.

-Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración.

-Retroalimentación de clase, dudas, que entendieron, que dificultades tienen, que se vio en clase.

PROPOSITO:	Promover la actividad física y los hábitos saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral.	SESION No.	3
ACTIVIDADES			
Calentamiento céfalo- caudal, de pies hasta cabeza, ejercicios de velocidad, reacción, fuerza, resistencia. Material: Aros hechos con vasos (no fijos). Se formarán equipos de 7 integrantes aproximadamente, van a formar un círculo por equipos y se van a tomar de las manos, cada equipo tendrá un aro, por equipos van a competir, al silbatazo van a pasar el aro por todo el equipo sin usar las manos, y sin soltarse, gana el equipo que pase el aro por todos los integrantes del equipo, (Si se hace trampa, si se cae, o si se sueltan, se vuelve a empezar desde el principio). En los mismos equipos, se van a formar en fila en una cruz los 4 equipos, después va a ver un balón en medio de los 4 equipos, trata de que el último de cada fila a velocidad, de la vuelta a todos los equipos y cuando llegue a su equipo, pasar en zigzag y ganar el balón que está en medio y luego se vuelve a formar hasta en frente de su equipo y pasa el siguiente que es el último de la fila. -Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración, hidratación. -Retroalimentación de clase, dudas, que entendieron, que dificultades tienen, que se vio en clase, charla sobre la alimentación saludable y cómo podemos crear hábitos alimenticios y cambiar lo malo por lo bueno.			

Anexo 3. Plan de clase, actividad 6 y 7 para 1-F

 	
Benemérita y Centenaria Escuela Normal del estado de San Luis Potosí.	
PROPÓSITO:	Promover la actividad física y los hábitos saludables en los estudiantes de 1er grado de secundaria, contribuyendo a su desarrollo integral.
SESION No.	4
ACTIVIDADES	
Calentamiento céfalo- caudal, de pies hasta cabeza, ejercicios de velocidad, reacción, fuerza y resistencia, vueltas a la cancha. En medio de la cancha hay un círculo grande de boyas con un balón arriba, se van a formar en parejas y se van a formar de frente en cada boya, formando el círculo, el maestro dará las indicaciones en voz alta como izquierda y todos pasaran a la izquierda en la otra boya, o derecha y sucesivamente, también dirá vuelta y en la pareja que están darán la vuelta por el lado derecho, y cuando diga balón, a velocidad se tendrán que agachar y ganar el balón que están en la boya. (Los alumnos tendrán que hacer skipping mientras se den las indicaciones) -Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración, hidratación. -Retroalimentación de clase, dudas, que entendieron, que dificultades tienen, que se vio en clase, se van hacer algunas preguntas de su día a día sobre la alimentación saludable y cómo podemos crear hábitos alimenticios y cambiar lo malo por lo bueno.	
PROPÓSITO:	Explorar sus capacidades, habilidades y destrezas motrices a base de la iniciación deportiva en el deporte del Básquet Bol.
SESION No.	5
ACTIVIDADES	
Calentamiento céfalo- caudal, de pies hasta cabeza, ejercicios de velocidad, reacción, fuerza y resistencia, vueltas a la cancha. -Conducción de balón con bote controlado, ya sea individual, en parejas o en equipos a través de un circuito de acción motriz (Con obstáculos). -Lanzamiento a la canasta, en las diferentes distancias sobre los puntos de un juego, igual en parejas, individuales o en equipo. - Ofensivas y defensiva en parejas o en equipos, en posiciones, como se desplazan, y diferentes variantes para quienes no lo conocen, que lo aprendan y los que ya lo practican, desarrollen su nivel de juego. -Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración, hidratación. -Retroalimentación de clase, dudas, que entendieron, que dificultades tienen, que se vio en clase.	

Anexo 4. Plan de clase, actividad 8 para 1-F



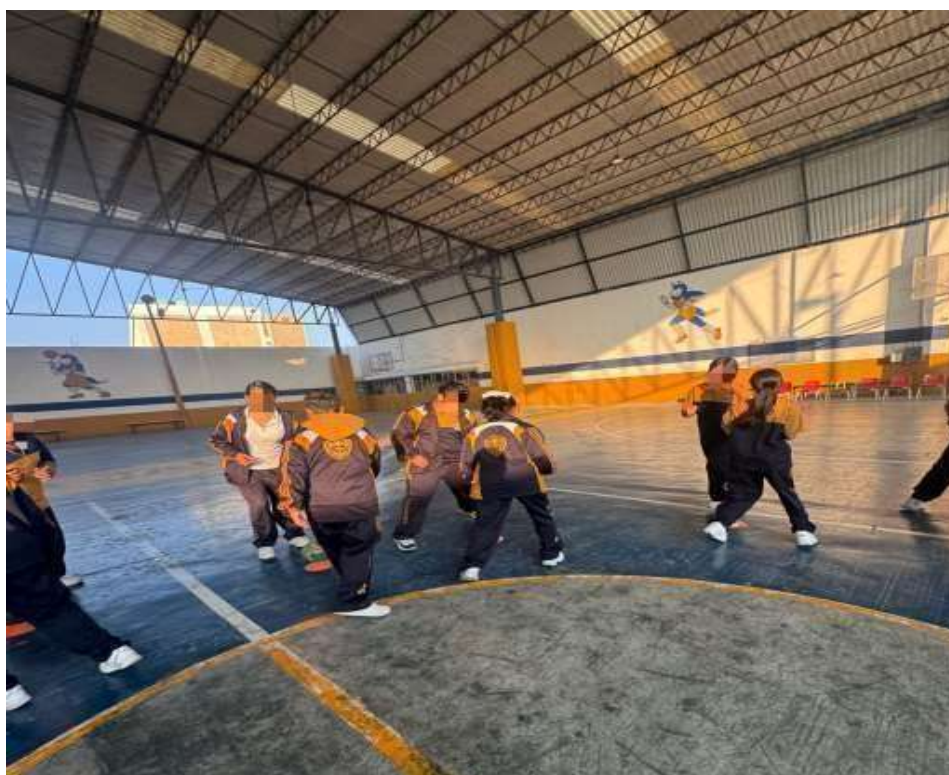
Anexo 5. Tratar de quitar el paliacate, mientras el equipo no lo permita



Anexo 6. Escucha de indicaciones para ganar la boya o el cono de tu pareja o trio



Anexo 7. Haciendo el ejercicio que salió en el dodecaedro



Anexo 8. Orientación espacial en actividad en grupo ya la vez en pareja



Anexo 9. Pasando el aro hecho de vasos por todo el equipo



Anexo 10. Competencia por equipos en el circuito motriz



Anexo 11. Actividad desarrollada por material innovador



Anexo 12. Actividad con el objetivo de pasar el aro por todo el equipo en línea recta



Anexo 13. Desarrollo de actividad de reacción y resistencia



Anexo 14. Escucha y reacciona para encestar



Anexo 15. Sal a velocidad para ganar el balón



Anexo 16. Estrategias para quitar el paliacate a tu equipo



Benemérita y Centenaria Escuela Normal del estado

de San Luis Potosí.



ANEXOS

Rúbrica de Evaluación – Actividad Física (1° de Secundaria)

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Suficiente (2)	Necesita mejorar (1)
Participación y Actitud	Participa activamente en todas las actividades con entusiasmo y disposición.	Participa de manera constante, aunque con menor iniciativa.	Participa de forma irregular y a veces requiere motivación.	Participa muy poco o se muestra desinteresado.
Esfuerzo y Constancia	Se esfuerza al máximo, mantiene constancia en las actividades físicas.	Muestra buen esfuerzo, aunque con algunas pausas o distracciones.	Se esfuerza de manera limitada y se cansa rápidamente.	Poco esfuerzo, abandona o evita la actividad.
Desempeño Físico (fuerza, resistencia, velocidad, coordinación)	Supera el nivel esperado, con técnica adecuada en la mayoría de las pruebas.	Cumple el nivel esperado en la mayoría de las pruebas.	Logra resultados básicos con dificultades en la ejecución.	No alcanza los niveles mínimos esperados.
Conocimiento sobre Actividad Física y Salud	Explica claramente la importancia de la actividad física y los hábitos saludables.	Reconoce la importancia, aunque con explicaciones generales.	Tiene nociones básicas pero poco claras sobre el tema.	Desconoce o no logra relacionar la actividad física con la salud.
Trabajo en Equipo y Respeto	Coopera con todos, respeta reglas y a compañeros en todo momento.	Coopera y respeta la mayoría de las veces.	Coopera de manera irregular y requiere recordatorios.	No coopera ni respeta reglas o compañeros.

MATERIAL DIDÁCTICO

Hecho por: Alan Israel Méndez Piña.

Anexo 17. Rúbrica de evaluación para las actividades.

Tabla de Evaluación

NL	Nombre	P ₁ A	E ₁ C	DF	C ₁ FS	T ₁ R
1	Mateo	4	3	4	4	4
2	Alejandra	4	4	4	4	4
3	Valentina	4	4	4	3	4
4	Karumi	4	4	4	3	4
5	Ulises	4	4	4	3	4
6	Alejandro	4	4	4	2	4
7	Cristóbal	3	4	4	4	4
8	Roberto	4	4	4	4	4
9	Sofía	3	4	4	4	4
10	Melissa	3	4	4	4	4
11	Guadalupe	3	4	4	4	4
12	Dessire	4	3	3	3	3
13	Azael	4	3	2	3	2
14	Alexander	4	4	4	4	4
15	Ximón	4	4	4	4	4
16	America	4	4	4	4	4
17	Said	4	4	4	4	4
18	Mitchell	3	2	3	2	2
19	Marissa	3	4	3	4	3
20	Emilio	2	1	3	2	1
21	Guadalupe	4	4	4	4	4
22	Arturo	4	4	4	4	4
23	Dasha	4	4	4	4	4
24	Alexander	4	4	4	4	4
25	Amelie	4	4	3	4	4
26	Ivone	4	4	4	4	4
27	Dorely	4	3	4	4	4
28	Guadalupe	4	4	3	4	3
29	Emiliano	4	3	3	4	4

EXAMEN DE DIAGNOSTICO

PRUEBAS DE CAPACIDADES FISICAS

Autor: Secretaría de Educación Pública. (2022).
 "Evaluación de las Capacidades Físicas Condicionales", herramienta imprescindible en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Cabe hacer mención que la aplicación de la presente batería, será de acuerdo con el calendario anual de actividades del nivel y con ayuda de algún familiar.

Considerando que las capacidades físicas condicionales, son el potencial de aptitudes existentes en el ser humano, tales como: fuerza, resistencia, velocidad y que representan la base del desarrollo de la condición física del alumno mismas que están determinadas por diversos factores como son: edad, sexo, estado de salud, energía, consumo de oxígeno, medio ambiente, etc.

Aspectos que deben de ser considerados en la tabla de llenado y realización de la actividad anotando nombre completo, grado y grupo.

- ✓ Fuerza en Piernas (salto en impulso)
- ✓ Velocidad (50 metros)
- ✓ Fuerza de Brazos (posición de piernas)
- ✓ Fuerza Abdominal (posición decúbito dorsal)
- ✓ Resistencia (1º grado 800 metros, 2º grado 900 metros y 3º grado 1000 metros)
- ✓ Anexo (tabla)

SECUNDARIA: _____ **GRADO:** _____ **GRUPO:** _____

NOMBRE		EDAD		SEXO		PESO		TALLA (estatura)	
				F	M				

F. BRAZOS		F. ABDOMEN		F. PIERNAS		VELOCIDAD		RESISTENCIA	

Anexo 19. Examen diagnóstico

PRUEBAS FISIOLÓGICAS GENERALES PARA EL CUERPO EN LA INFANCIA

Recepción	Se anota los datos del participante (nombre, apellido, sexo y fecha de nacimiento).
Peso y talla	Se registra el peso en kilogramos y en centímetros la talla.
ACTIVIDAD PREPARATORIA	
Calentamiento	Se realiza calentamiento con una duración de 5 minutos en total para acondicionar los músculos y articulaciones (en este caso guiado por el padre de familia). Pueden ser brincando en su lugar, saltando y cerrando pies y brazos. Otro ejercicio sería haciendo círculos con la cabeza. Trotar en su lugar y levantando rodillas. NOTA: Es muy importante el calentamiento previo cada que se vaya a ejecutar las pruebas.
Fuerza de brazos	 Objetivo: Medir fuerza general en los brazos. Realizar flexiones y extensiones de brazo (lagartija) por espacio de 30 segundos, hombros, brazos flexionados, manos apoyadas al nivel de las axilas, dedos al frente y la cabeza en línea recta con la vista al suelo. Para alumnos con apoyo en la punta de los pies y, para las alumnas en las rodillas. En el momento en que el alumno doble la cadera se detiene la prueba aunque el tiempo no llegue a 30 segundos, se registran el número de repeticiones. ¿Cuántas lagartijas lograste? Por ejemplo: 12 lagartijas se pondrá un número en cada cuadrante de la tabla. Si fuera menos de 10 se pondría ejemplo 08, 09 etc.
Fuerza abdominal	 Objetivo: Medir la fuerza general en abdomen. El alumno se coloca tumbado dorsal con las rodillas flexionadas a 90°, con los talones sostenidos por algún familiar y con los brazos cruzados en el pecho (se registra el número de flexiones registradas durante 30 segundos). La ejecución será bajando la espalda completamente así que la cabeza toque el piso. ¿Cuántas abdominales bajas en 30 segundos? Por ejemplo: 14 abdominales se pondrá un número en cada cuadrante de la tabla. Si fuera menos de 10 se pondría ejemplo 08, 09 etc.

Anexo 20. Examen diagnóstico

Fuerza en piernas	 Objetivo: Medir la fuerza general en piernas, mediante el salto de longitud sin cámara. Colocar una cinta métrica o un metro sobre el piso y saltar al frente en carrera de impulso, con los pies juntos buscando máxima distancia (se registra la distancia del salto en centímetros). ¿Cuánto medió tu salto más largo? Por ejemplo: 112 cm. se pondrá un número en cada cuadrante de la tabla. Si fuera menos de 100 se pondría ejemplo 095, 088 etc.
Velocidad	 Objetivo: Medir el tiempo que tarda en desplazarse de un punto a otro. El alumno se coloca atrás de la línea en posición de salida alta, a la señal el alumno sale corriendo a máxima velocidad una distancia de 50 metros (se registra en segundos el tiempo realizado). ¿Cuánto tiempo tardó? Por ejemplo: 9 segundos.
Resistencia	 Objetivo: Medir la resistencia aeróbica cronometrada. Correr o ir a una distancia de 1000 m. (se registra el tiempo empleado durante el recorrido en minutos y segundos). Según el grado alumnos de 1º: 800 m, 2º: 900 m y 3º: 1000m.

Anexo 21. Examen diagnóstico

El examen de diagnóstico se plantea como un instrumento inicial que permite valorar el estado real del grupo antes de la intervención docente. En este caso, su diseño responde a los propósitos establecidos en el plan de acción, buscando identificar el nivel de dominio de los alumnos en relación con los contenidos, habilidades y actitudes que se pretenden desarrollar.

Su aplicación se realiza al inicio de la práctica, con el fin de obtener información objetiva que sirva como base para la toma de decisiones pedagógicas.

Diagnóstico de la situación educativa

El diagnóstico sobre las características contextuales es en base a mi grupo de estudio que es primero “F”, trabajando pruebas físicas, cuestionarios de hábitos alimenticios saludable, clases para trabajar la actividad física, con evaluaciones individuales y grupal, en base a datos y observación directa.

CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES:

- ◆ Lee cuidadosamente cada una de las preguntas antes de responder.
- ◆ Encierra en un círculo la opción que consideres correcta.
- ◆ Contesta de manera individual y en silencio.
- ◆ Si tienes alguna duda, levanta la mano y espera a que el docente te atienda.
- ◆ Revisa tus respuestas antes de entregar el cuestionario.

1.- ¿Con qué frecuencia desayunas antes de ir a la escuela?

a) Todos los días
b) A veces
c) Casi nunca o nunca
(SEP, 2022; OMS, 2020)

2.- Cuando tienes hambre entre comidas, ¿qué sueles comer?

a) Fruta, yogurt o leche
b) Galletas, papas o dulces
c) No como nada
(García-Hernández et al., 2021)

3.- ¿Cuántos vasos de agua natural tomas al día?

a) 6 a 8 vasos
b) 3 a 5 vasos
c) Menos de 3 vasos o casi nada
(OMS, 2020)

4.- ¿Qué bebidas consumes con mayor frecuencia?

a) Agua natural
b) Jugos embotellados o refresco
c) Bebidas energéticas
(SEP, 2022)

5.- ¿Qué haces cuando te sientes cansado o con sueño durante el día?

a) Duermo lo suficiente por la noche
b) No descanso lo suficiente y duermo menos de 7 horas por noche

Anexo 22. Cuestionario

c) No hago nada
(OMS, 2020)

6.- ¿Cuántas veces por semana comes comida rápida (hamburguesas, pizzas, tacos fríos, etc.)?

a) 1 vez o menos
b) 2 a 3 veces
c) 4 veces o más
(García-Hernández et al., 2021)

7.- ¿Qué haces cuando no te gusta la comida en casa o en la escuela?

a) Busco una alternativa más saludable
b) No como nada
c) Como solo pan o dulces
(SEF, 2022)

8.- ¿Cuántas porciones de frutas y verduras consumes al día?

a) 5 o más porciones
b) 2 a 4 porciones
c) 0 a 1 porción
(OMS, 2020)

9.- ¿Cómo te sientes durante las clases de educación física?

a) Con energía y ganas de participar
b) A veces sin energía o cansado
c) Cansado, sin fuerza o con sueño
(García-Hernández et al., 2021)

10.- ¿Qué haces si te sientes con poca energía durante el día?

a) Como una fruta o bebo agua
b) Como dulces o tomo refresco
c) No hago nada
(OMS, 2020)

11.- Después de clases, ¿Qué haces generalmente en la tarde?

a) Juego, salgo a caminar o hago deporte
b) Uso el celular o veo televisión

Anexo 23. Cuestionario

c) Me acuesto o descanso sin moverme
(OMS, 2020)

12.- ¿Cuántos minutos al día realizas actividad física que te haga sudar o respirar más rápido?

a) 60 minutos o más
b) 30 minutos o menos
c) Casi nada o nada
(OMS, 2020)

13.- ¿Cómo te transportas regularmente a la escuela?

a) Caminando o en bicicleta
b) En transporte público o auto
c) Me llevan y casi no camino
(García-Hernández et al., 2021)

14.- PESO:

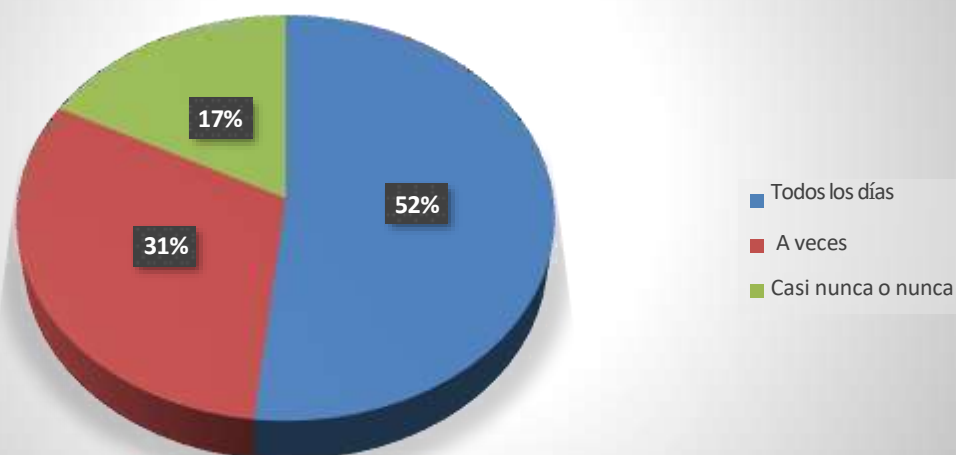
15.- ESTATURA:

Anexo 24. Cuestionario

El cuestionario aplicado a mi grupo de estudio, se utilizó como un instrumento complementario al examen de diagnóstico, con la finalidad de profundizar en el conocimiento de los alumnos, en sus intereses, hábitos, actitudes y percepciones respecto a la asignatura. Este permitió recabar información relevante sobre cómo los estudiantes conciben la educación física, su nivel de participación, así como los factores que influyen en su desempeño dentro y fuera de las clases.

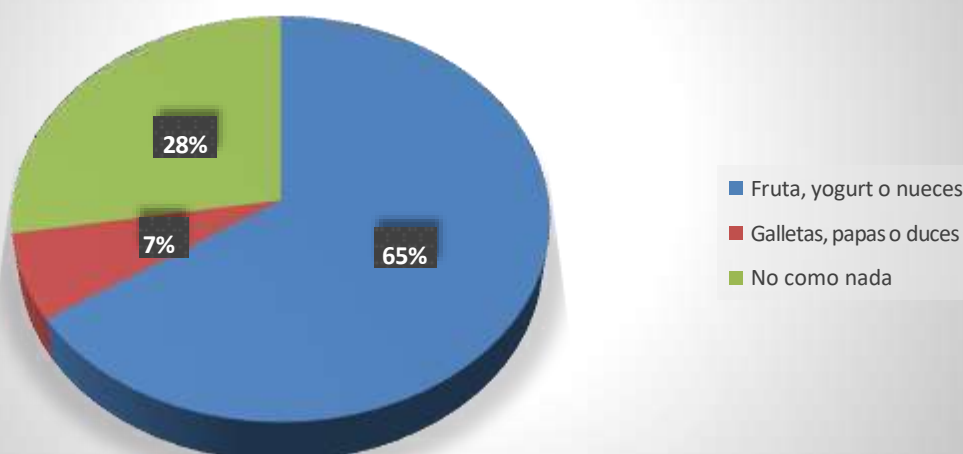
Graficas de Resultados

¿Con que frecuencia desayunas antes de ir a la escuela?

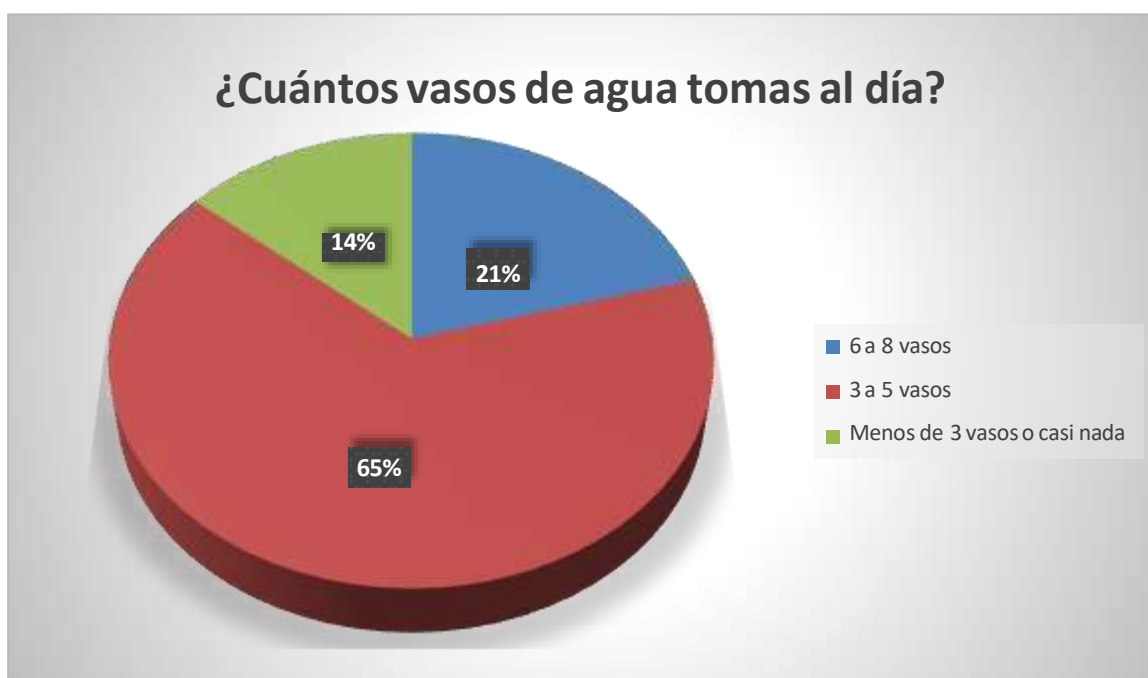


Anexo 25. ¿Con qué frecuencia desayunas antes de ir a la escuela?, resultados de 1-F

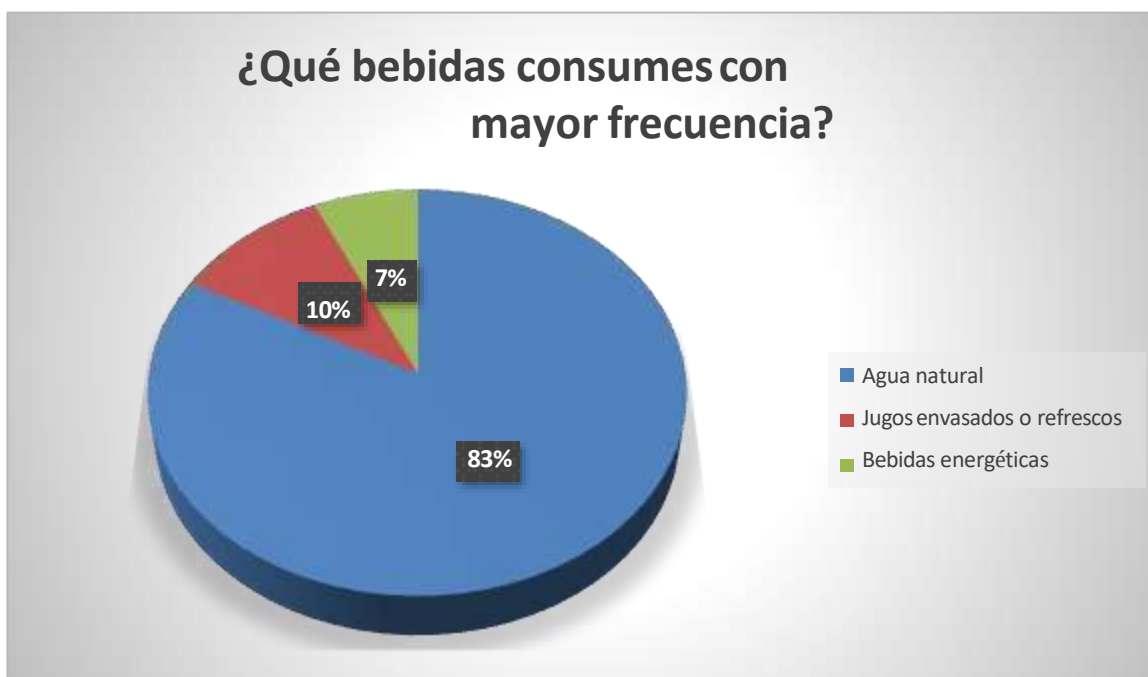
Cuándo tienes hambre entre comidas, ¿Qué sueles comer?



Anexo 26. Cuándo tienes hambre entre comidas, ¿qué sueles comer?, resultados de 1-F

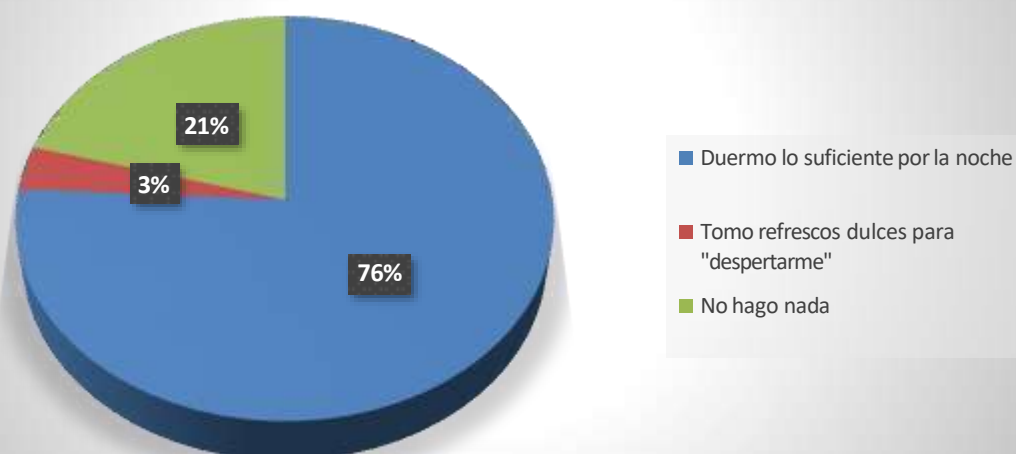


Anexo 27. ¿Cuántos vasos de agua tomas al día?, resultados de 1-F



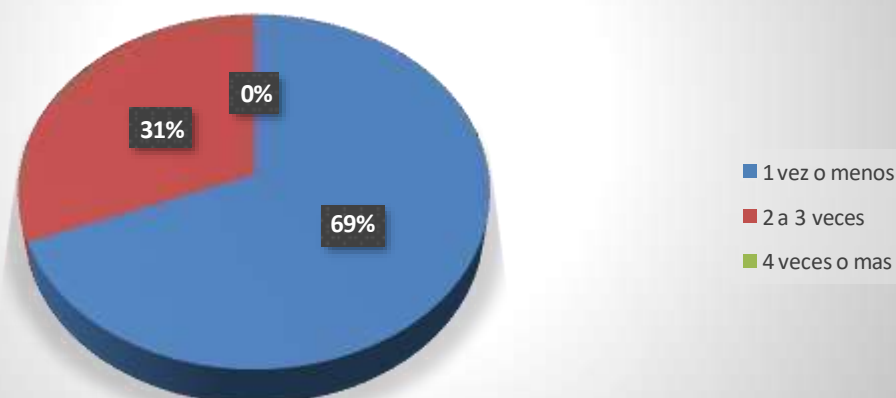
Anexo 28. ¿Qué bebidas consumes con mayor frecuencia?, resultados de 1-F

¿Qué haces cuando te sientes cansado o con sueño durante el día?



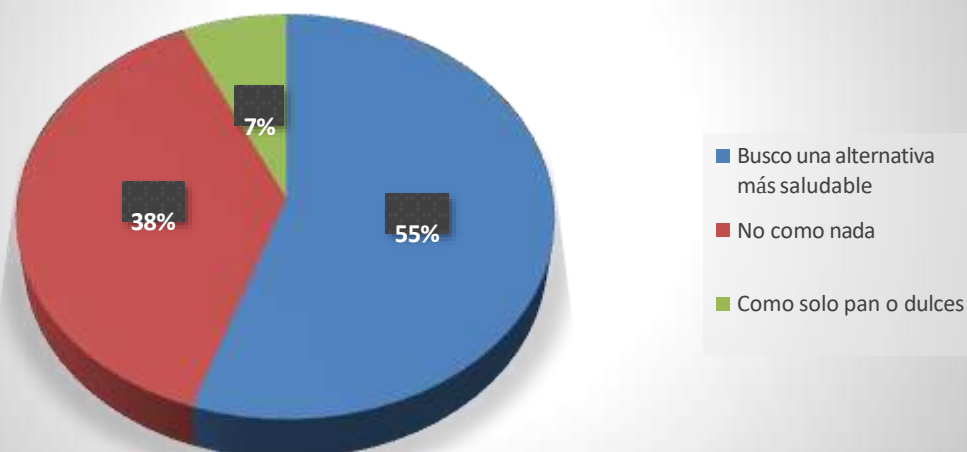
Anexo 29. ¿Qué haces cuando te sientes cansado o con sueño durante el día?, resultados de 1-F

¿Cuántas veces por semana comes comida rápida (hamburguesas, pizza, tacos fritos, etc.)?



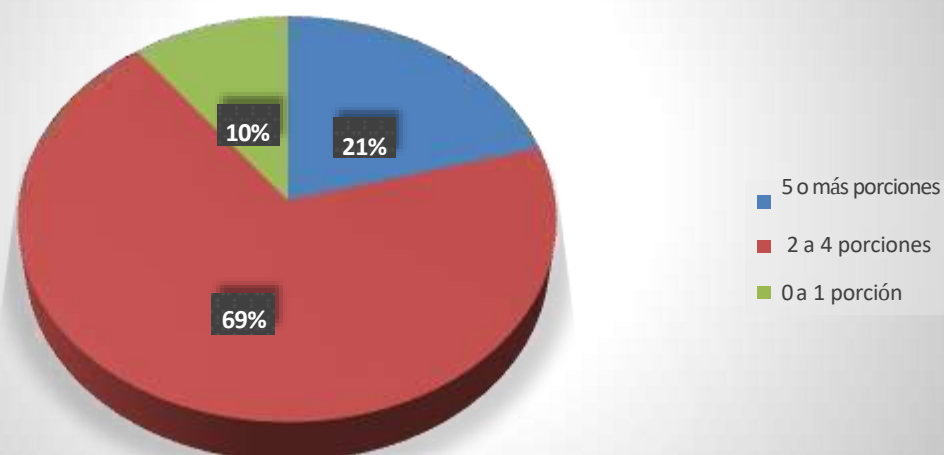
Anexo 30. ¿Cuántas veces por semana comes comida rápida (hamburguesas, pizza, tacos fritos, etc.) ?, resultados de 1-F

¿Qué haces cuando no te gusta la comida en casa o en la escuela?



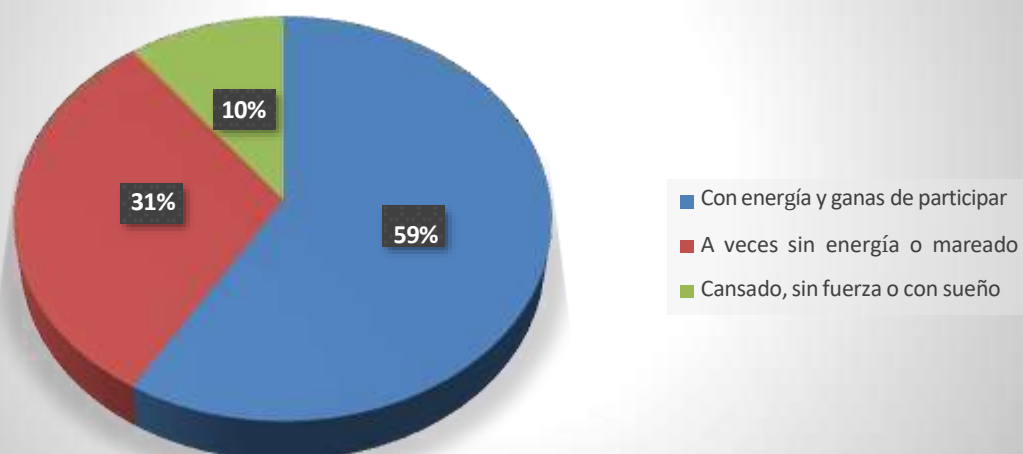
Anexo 31. ¿Qué haces cuando no te gusta la comida en casa o en la escuela?, resultados de 1-F

¿Cuántas porciones de frutas y verduras consumes al día?



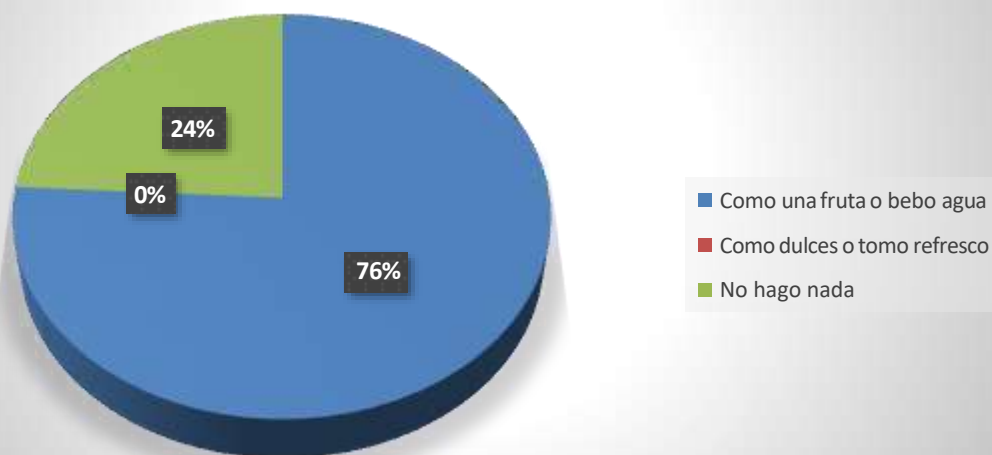
Anexo 32. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras consumes al día?, resultados de 1-F

¿Cómo te sientes durante las clases de educación física?



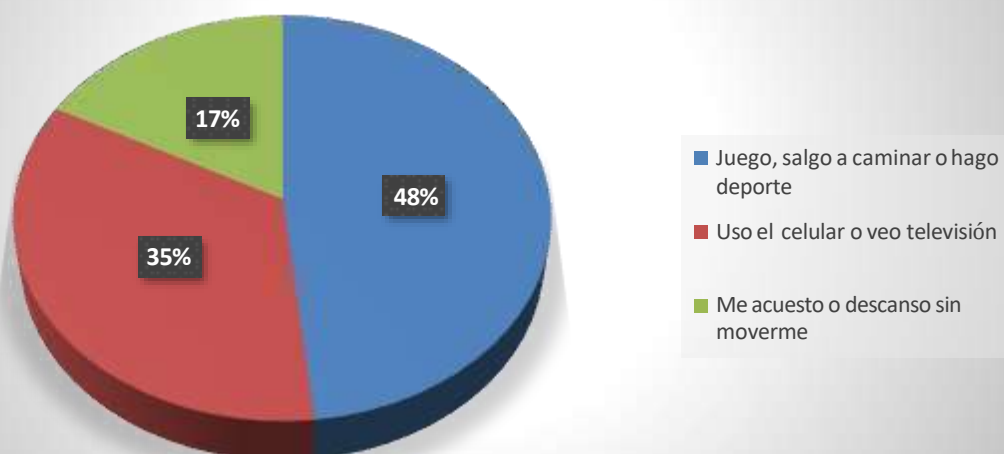
Anexo 33. ¿Cómo te sientes durante las clases de educación física?, resultados de 1-F

¿Qué haces si te sientes con poca energía durante el día?



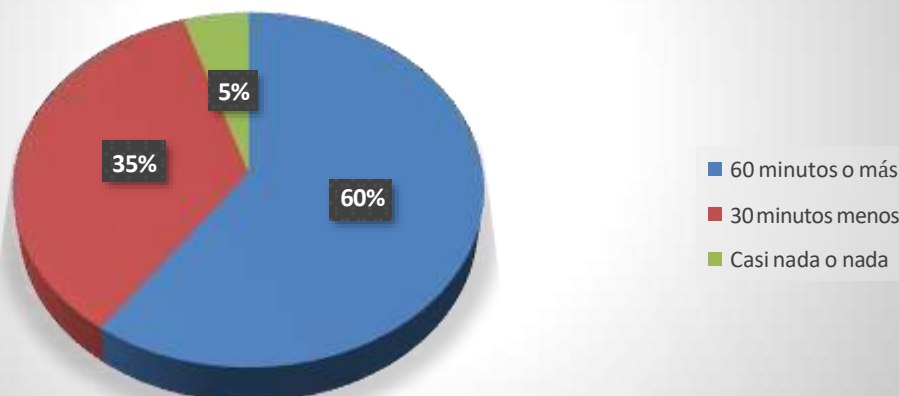
Anexo 34. ¿Qué haces si te sientes con poca energía durante el día?, resultados de 1-F

Después de clases, ¿Qué haces generalmente en la tarde?



Anexo 35. Después de clases, ¿Qué haces generalmente en la tarde?, resultados de 1-F

¿Cuántos minutos al día realizas actividad física que te haga sudar o respirar más rápido?



Anexo 36. ¿Cuántos minutos al día realizas actividad física que te haga sudar o respirar más rápido?, resultados de 1-F



Anexo 37. ¿Cómo te transportas regularmente a la escuela?, resultados de 1-F

Tabla del IMC (Índice de masa corporal) de 1er Grado Grupo F

Se determinó en 1er grado, grupo “F”, de la secundaria Jaime Torres Bodet, principalmente para detectar a los alumnos que tengan problemas de salud como sobrepeso, obesidad o incluso buenos o malos hábitos alimenticios.

N.L.	GENERO	PESO	ESTATURA	IMC
1	M	62	1.50	27.56 kg/m ²
2	F	-	-	-
3	F	46	1.41	23.14 kg/m ²
4	F	80	1.64	29.74 kg/m ²
5	M	43	1.54	18.13 kg/m ²
6	M	48	1.57	19.47 kg/m ²
7	M	71	1.60	27.73 kg/m ²
8	M	38	1.45	18.07 kg/m ²
9	F	-	-	-
10	F	48	1.58	19.23 kg/m ²
11	F	40	1.40	20.41 kg/m ²

12	F	43	1.51	18.86 kg/m ²
----	---	----	------	-------------------------

13	M	40	1.51	17.54 kg/m ²
14	M	36	1.58	14.42 kg/m ²
15	F	-	-	-
16	F	61	1.64	22.68 kg/m ²
17	M	-	-	-
18	F	29	1.42	14.38 kg/m ²
19	F	51	1.54	21.5 kg/m ²
20	M	-	-	-
21	F	62	1.52	26.84 kg/m ²
22	M	39	1.57	15.82 kg/m ²

23	F	37	1.46	17.36 kg/m ²
24	M	40	1.49	18.02 kg/m ²
25	F	63	1.63	23.71 kg/m ²
26	F	39	1.51	17.1 kg/m ²
27	F	60	1.58	24.03 kg/m ²
28	M	-	-	-
29	M	54	1.61	20.83 kg/m ²

Anexo 38. Tabla de resultados del índice de masa corporal IMC de los alumnos de 1-F

Rúbrica de Evaluación – Actividad Física (1° de Secundaria)

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Suficiente (2)	Necesita mejorar(1)
Participación y Actitud	Participa activamente en todas las actividades con entusiasmo y disposición.	Participa de manera constante, aunque con menor iniciativa.	Participa de forma irregular y a veces requiere motivación.	Participa muy poco o se muestra desinteresado.

Esfuerzo y Constancia	Se esfuerza al máximo, mantiene constancia en las actividades físicas.	Muestra buen esfuerzo, aunque con algunas pausas o distracciones.	Se esfuerza de manera limitada y se cansa rápidamente.	Poco esfuerzo, abandono evita la actividad.
-----------------------	--	---	--	---

Desempeño Físico (fuerza, resistencia, velocidad, coordinación)	Supera el nivel esperado, con técnica adecuada en la mayoría de las pruebas.	Cumple el nivel esperado en la mayoría de las pruebas.	Logra resultados básicos con dificultades en la ejecución.	No alcanza los niveles mínimos esperados.
Conocimiento sobre Actividad Física y Salud	Explica claramente e la importancia de la actividad física y los hábitos saludables.	Reconoce la importancia, aunque con explicaciones generales.	Tiene nociones básicas pero poco claras sobre el tema.	Desconoce no logra relacionar la actividad física con la salud.
Trabajo en Equipo y Respeto	Coopera con todos, respeta reglas y a compañeros en todo momento.	Coopera y respeta la mayoría de las veces.	Coopera de manera irregular y requiere recordatorios.	No coopera ni respeta reglas de compañeros.

Anexo 39. Tabla de puntos de evaluación para actividades

Tabla de Evaluación

NL	P y A	E y C	DF	CAFS	TEyR
1	4	2	2	4	3
2	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4
4	4	2	3	4	4
5	4	4	4	4	4
6	4	3	3	4	3
7	4	4	4	4	3
8	4	3	4	4	3
9	4	3	3	4	4
10	4	3	3	4	4
11	4	3	4	4	3
12	4	4	4	4	4

13	4	4	3	4	4
14	4	4	3	4	4
15	4	3	4	4	4
16	4	2	2	4	4
17	4	3	4	4	4
18	4	4	4	4	4
19	4	3	3	4	4
20	4	4	3	4	3
21	4	2	3	4	3
22	4	4	3	4	3
23	4	4	4	4	4
24	4	4	4	4	4
25	4	2	4	4	4
26	4	4	4	4	4
27	4	4	3	4	4
28	4	4	4	4	3
29	4	3	4	4	4

Anexo 40. Tabla de resultados de 1-F sobre las actividades