



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

TITULO: El atletismo como estrategia para desarrollar capacidades condicionales en niños de 10 y 11 años en el ámbito escolar

AUTOR: Erik Raymundo Martínez Hernández

FECHA: 7/15/2026

PALABRAS CLAVE: Atletismo escolar, Capacidades condicionales, Competencia motriz, Educación Física, Juego modificado, Educación Primaria

**SECRETARIA DE EDUCACION DE GOBIERNO DEL ESTADO SISTEMA
EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
DIRECCION DE EDUCACION
INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL**

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

GENERACIÓN 2022 2026



**“EL ATLETISMO COMO ESTRATEGIA PARA DESARROLLAR
CAPACIDADES CONDICIONALES EN NIÑOS DE 10 Y 11 AÑOS EN EL
AMBITO ESCOLAR”**

**INFORME DE PRACTICAS PROFESIONALES
PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN EDUCACION FISICA**

PRESENTA:

MARTÍNEZ HERNÁNDEZ ERIK RAYMUNDO

ASESOR:

JOSÉ SALVADOR MUÑOZ DÁVILA



**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 MARTÍNEZ HERNÁNDEZ ERIK RAYMUNDO
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**"EL ATLETISMO COMO ESTRATEGIA PARA DESARROLLAR
CAPACIDADES CONDICIONALES EN NIÑOS DE 10 Y 11 AÑOS EN EL AMBITO ESCOLAR"**

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 07 días del mes de JULIO de 2026.

ATENTAMENTE.

MARTÍNEZ HERNÁNDEZ ERIK RAYMUNDO

Nombre y Firma
AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES

Nicolás Zapata No. 200
Zona Centro, C.P. 78000
Tel y Fax: 01444 812-11-55
e-mail: cicyt@beceneslp.edu.mx
www.beceneslp.edu.mx



San Luis Potosí, S.L.P.; a 25 de Junio del 2026

Los que suscriben, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. MARTINEZ HERNANDEZ ERIK RAYMUNDO
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:

EL ATLETISMO COMO ESTRATEGIA PARA DESARROLLAR CAPACIDADES CONDICIONALES EN NIÑOS DE 10 Y 11 AÑOS EN EL ÁMBITO ESCOLAR

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. VIANEY COVARRUBIAS CERVANTES



DIRECTORA DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

MTRA. FATIMA GUADALUPE FABIÁN VANEGAS

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

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTRO. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRO. JOSE SALVADOR MUÑOZ DAVILA



AGRADECIMIENTOS

A mi familia, por ser el pilar fundamental en mi vida. Gracias por su apoyo incondicional, sus sacrificios y por creer siempre en mí. Este logro es tan suyo como mío, pues sin su aliento en los momentos difíciles, este camino no habría sido posible.

A la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí (BECENE), mi alma mater, por abrirme las puertas al conocimiento y forjar en mí la vocación y el orgullo de ser docente de Educación Física. A todos los maestros que compartieron su experiencia y dejaron una huella en mi formación profesional.

A mi asesor, el Dr. José Salvador Muñoz Dávila, por su invaluable guía, su paciencia y su profesionalismo académico. Muchas gracias por orientar mis ideas, por impulsarme a reflexionar sobre mi propia práctica y por su constante acompañamiento durante todo el proceso de esta investigación.

Sus acertados consejos, su disposición para brindar retroalimentación y su exigencia profesional fueron pieza clave para que este proyecto alcanzara su mejor versión. Le agradezco profundamente por compartir su conocimiento y por depositar su confianza en mi potencial como futuro educador.

A la Escuela Primaria "Profa. Justa Ledesma", por brindarme el espacio y la confianza para desarrollar mi intervención docente. De manera muy especial, mi más profundo agradecimiento a mis 19 alumnos del grupo de 5°A. Gracias por su energía, por su disposición para aprender jugando y por ser mi mayor motivación para mejorar cada día frente a grupo; ustedes le dieron vida y verdadero sentido a este proyecto.

INDICE

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

<u>1.1 Contexto de la Práctica y Perfil de los Participantes.....</u>	<u>5</u>
<u>1.2 Justificación y Problemática Focalizada.....</u>	<u>5</u>
<u>1.3 Propósitos del Documento y Motivaciones Personales.....</u>	<u>7</u>
<u>1.4 Motivaciones e Interés Personal.....</u>	<u>7</u>
<u>1.5 Capacidades Profesionales Desarrolladas.....</u>	<u>7</u>
<u>1.6 Descripción del Contenido.....</u>	<u>8</u>

CAPÍTULO II. PLAN DE ACCIÓN

<u>2.1 Diagnóstico Situado del Grupo 5°A.....</u>	<u>8</u>
<u>2.2 Descripción y Focalización del Problema.....</u>	<u>12</u>
<u>2.3 Fundamentación Teórica y Metodológica.....</u>	<u>13</u>
<u>2.4 Definiciones de acciones y estrategias.....</u>	<u>14</u>
<u>2.5 Propósitos del Plan de Acción.....</u>	<u>15</u>
<u>2.6 Planteamiento del Plan de Acción.....</u>	<u>16</u>

CAPÍTULO III. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN

<u>3.1 Descripción y Análisis de las Secuencias Didácticas.....</u>	<u>17</u>
---	-----------

CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

<u>4.1 Alcances de la Propuesta y Logros Obtenidos.....</u>	<u>31</u>
<u>4.2 Fragilidades Identificadas y Áreas de Oportunidad.....</u>	<u>31</u>
<u>4.3 Fortalecimiento del Perfil de Egreso.....</u>	<u>32</u>
<u>4.4 Recomendaciones Pedagógicas.....</u>	<u>32</u>

SUSTENTO Y EVIDENCIAS

<u>Referencias bibliográficas.....</u>	<u>34</u>
<u>Anexos.....</u>	<u>35</u>

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Contexto de la Práctica y Perfil de los Participantes

La práctica profesional se llevó a cabo en la Escuela Primaria "Profa. Justa Ledesma", ubicada en una zona céntrica de la ciudad. Al estar rodeada de negocios y ser un punto de alto flujo vehicular, la escuela presenta los retos habituales de una institución urbana. A pesar de esto, la zona se percibe como tranquila y, notablemente, se observa un fuerte compromiso y apoyo por parte de los padres de familia.

En el ámbito interno, la institución atiende a 423 alumnos, con 16 docentes frente a grupo. En cuanto a infraestructura, dispone de 16 aulas, un auditorio y una cancha techada. Sin embargo, los recursos tecnológicos son limitados. Específicamente, la oficina de Educación Física es un espacio reducido y carece de material deportivo suficiente, lo que resalta la importancia de la sesión de Educación Física como el principal espacio de desarrollo motriz para el alumnado.

Características del Grupo 5ºA

La intervención se centró en el grupo de 5º A, compuesto por alumnos de entre 10 y 11 años. En general, el grupo se mostró dispuesto a colaborar. Sin embargo, se identificó una característica crucial: la mayoría de los alumnos no practica ningún deporte o actividad física de manera regular fuera del horario escolar. Esta falta de exposición a la cultura deportiva se traduce en una base motriz deficiente y un desconocimiento general de disciplinas fundamentales.

1.2 Justificación y problemática

La elección del tema “El atletismo como estrategia para desarrollar capacidades condicionales en niños de 10 y 11 años en el ámbito escolar” surge de una problemática específica detectada en el diagnóstico del 5ºA: la mayoría de los alumnos presentaba deficiencias notables en sus capacidades condicionales

Esta problemática no era abstracta; se manifestaba de forma concreta en las sesiones. Durante las evaluaciones iniciales, se observaron carencias físicas evidentes: dificultades para

mantener una carrera continua, técnicas ineficientes en saltos y una notoria falta de fuerza en lanzamientos. Esta situación generaba un círculo vicioso: las carencias físicas dificultaban su desempeño en juegos motores, lo cual afectaba directamente su confianza y motivación para participar.

Esta intervención encuentra su justificación teórica en autores clave de la formación docente. George, Fisher y Vehrs identifican estas capacidades —fuerza, resistencia, capacidad aeróbica y flexibilidad— como los componentes esenciales del “fitness relacionado con la salud”. Marta Castañer y Oleguer Camerino las agrupan como “capacidades fisicomotrices” y señalan que la edad de 10-11 años se sitúa en la etapa de “Ideocinesis”, un momento clave para la “ampliación en la adquisición de nuevas habilidades y el ajuste de las ya aprendidas”

Por tanto, se aborda esta problemática desde la “iniciación deportiva”, entendida no como rendimiento, sino como una “acción pedagógica” (en palabras de Domingo Blázquez Sánchez). El atletismo se presenta como la estrategia ideal, ya que sus acciones (correr, saltar, lanzar) son “habilidades motrices” fundamentales que permiten un trabajo integral.

Finalmente, esta intervención se alinea con los principios de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) y las ideas de Francisco Seirul-lo Vargas, quien sostiene que un deporte solo es educativo cuando se centra en la “auto-estructuración” de la persona.

La pertinencia de esta intervención no solo responde a una necesidad observada en el grupo de 5ºA, sino que se enmarca en una crisis de salud pública a nivel nacional. Según los datos de la ENSANUT, México presenta uno de los índices de sedentarismo y obesidad infantil más altos del mundo. En este panorama, la sesión de Educación Física en la Escuela Primaria ‘Profa. Justa Ledesma’ deja de ser un espacio de mero esparcimiento para convertirse en la única oportunidad de muchos alumnos para desarrollar una cultura del movimiento. El atletismo, al ser

la base de todos los deportes, se propone aquí no como un fin competitivo, sino como un medio preventivo. Al fortalecer las capacidades condicionales, estamos dotando al alumno de una ‘alfabetización motriz’ que le permitirá mantenerse activo a lo largo de su vida, combatiendo las enfermedades crónico-degenerativas desde la raíz del desarrollo infantil.

1.3 Propósitos del Documento

Con base en la problemática identificada, los propósitos (u objetivos) de este informe son Favorecer las capacidades condicionales (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) en los alumnos de 10 y 11 años del 5°A a través de una estrategia basada en el atletismo familiarizar a los estudiantes con los fundamentos del atletismo, utilizando este deporte como una herramienta pedagógica. Evaluar el progreso de los alumnos en sus capacidades condicionales para demostrar la efectividad de la intervención.

1.4 Motivaciones e Interés Personal

Como futuro profesional de la Educación Física, y como atleta desde la secundaria, asumo la responsabilidad de diseñar estrategias con un impacto positivo y duradero. Mi interés por el atletismo trasciende mi experiencia personal; lo concibo como una herramienta pedagógica poderosa.

Mi motivación no es solo “dar clase”, sino construir una base motriz sólida. Ante un contexto con alumnos que no practican deporte y una oficina de Educación Física que carece de material, mi labor profesional es utilizar la creatividad y el conocimiento didáctico para adaptar una disciplina fundamental como el atletismo a los recursos existentes, garantizando el derecho del alumno a un desarrollo físico pleno.

1.5 Capacidades Profesionales Desarrolladas

Durante la aplicación del tema de estudio el atletismo como estrategia pedagógica para desarrollar las capacidades condicionales se fortalecieron diversas competencias del perfil de egreso:

Competencias Genéricas

Soluciona problemas y toma decisiones: Al adaptar las actividades de atletismo a la escasez de material deportivo.

Aprende de manera autónoma: Al investigar y fundamentar la práctica docente con un enfoque formativo.

Competencias Profesionales

Utiliza conocimientos de la educación física para hacer transposiciones: Al diseñar una estrategia basada en el atletismo para un grupo con deficiencias condicionales.

Gestiona ambientes de aprendizaje colaborativos e inclusivos: Al motivar a los estudiantes a participar activamente.

Evalúa los procesos de enseñanza y aprendizaje: Al reflexionar sobre los resultados obtenidos para mejorar la intervención.

1.6 Descripción del Contenido

El presente Informe de Prácticas Profesionales estructura y sistematiza la intervención docente realizada en la Escuela Primaria “Profa. Justa Ledesma”, organizándose en apartados que dan cuenta del proceso reflexivo y metodológico vivido.

Capítulo I: Introducción. Este apartado inicial establece las bases del documento. En él se contextualiza la práctica profesional, detallando el entorno escolar y el perfil de los participantes (Grupo 5ºA). Asimismo, se expone la justificación y relevancia de la problemática abordada, se

definen los propósitos que orientan la intervención y se describen las competencias profesionales que se fortalecen durante este proceso.

Capítulo II: Plan de Acción. Este capítulo constituye el diseño de la intervención. Inicia con un diagnóstico profundo y situado que permite focalizar el problema educativo. Posteriormente, se presenta la fundamentación teórica y metodológica que sustenta la propuesta, para finalmente detallar el plan de acción diseñado bajo los ciclos de la investigación-acción (planificación de estrategias, intencionalidad y recursos)

Capítulo III: Desarrollo, Reflexión y Evaluación de la Propuesta de Mejora. Siendo el núcleo del informe, este capítulo narra y analiza la puesta en marcha de las secuencias didácticas y estrategias diseñadas. Se documenta la implementación de las acciones, se reflexiona sobre los resultados obtenidos a partir de la recolección de evidencias y se evalúa la pertinencia de las decisiones tomadas, permitiendo una reconstrucción crítica de la práctica docente.

Conclusiones y Recomendaciones. En el cierre del documento, se sintetizan los hallazgos principales y se valora el impacto de la intervención en el aprendizaje de los alumnos y en el desarrollo profesional del docente en formación. Se identifican los logros alcanzados, las áreas de mejora persistentes y se ofrecen recomendaciones para futuras intervenciones.

Referencias y Anexos. Finalmente, se listan las fuentes documentales que dan soporte teórico al trabajo y se adjuntan las evidencias (fotografías, instrumentos de evaluación, planeaciones) que ilustran y legitiman el proceso descrito.

II. PLAN DE ACCIÓN

2.1 Diagnóstico del Grupo

El presente Plan de Acción se fundamenta, como lo marcan las Orientaciones Académicas (Planes 2022), en un diagnóstico detallado que permite “describir y analizar los hechos relacionados con el problema”. La problemática central que se aborda en este trabajo radica en que los alumnos de 5ºA presentan un desarrollo deficiente de sus capacidades condicionales básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad). la cual obstaculiza su confianza y desempeño en la sesión de Educación Física.

Es fundamental entender que las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas. Siguiendo a Castañer y Camerino (2006):

La Resistencia: En el escolar de 10-11 años, debe ser predominantemente aeróbica. Es la capacidad de resistir la fatiga en esfuerzos prolongados, pero también es la base para la recuperación tras esfuerzos intensos.

La Fuerza: No se aborda desde la hipertrofia, sino desde la fuerza explosiva y la coordinación intermuscular. El niño debe aprender a desplazar su propio peso de manera eficiente.

La Velocidad: Más que correr rápido, es la capacidad del sistema nervioso de enviar estímulos a los músculos en el menor tiempo posible.

La Flexibilidad: Es la única capacidad que involuciona con la edad; por ello, su trabajo en 5ºA es correctivo y preventivo, buscando mantener rangos articulares que permitan una técnica de carrera fluida.

Para cuantificar esta problemática y pasar de una observación general a datos concretos, se diseñó y aplicó un 'Circuito de Evaluación de Capacidades Condicionales'. Este instrumento se

estructuró en cuatro estaciones, cada una diseñada para medir una de las capacidades fisicomotrices clave, tal como las definen Castañer y Camerino (2006).

El circuito se aplicó al grupo de 5ºA (compuesto por 19 alumnos: 10 niños y 9 niñas) durante las primeras sesiones de la práctica, obteniendo los siguientes resultados:

Estación 1: Velocidad (Capacidad Anaeróbica)

- Definición: La velocidad, entendida como "la capacidad de desplazar una acción motriz... con el máximo nivel de aceleración", es un componente de la resistencia anaeróbica.
- Prueba Aplicada: Se utilizó una prueba de carrera de 30 metros (basada en la *Guía Didáctica de Atletismo*), midiendo el tiempo desde una salida media hasta cruzar la meta.
- Resultados Obtenidos (Datos): Los resultados fueron notablemente bajos. El tiempo promedio del grupo fue de 6.8 segundos.
 - Solo el 10.5% del grupo (2 alumnos) logró bajar de los 6 segundos. ○ El 63% (12 alumnos) se situó en un rango de 6.5 a 7.5 segundos.
 - El 26.5% restante (5 alumnos) superó los 7.5 segundos.

(Ver Tabla 1).

Análisis Cualitativo: Más allá del tiempo, el análisis cualitativo (basado en la observación) reveló la raíz del problema: una técnica de carrera deficiente. Se observó en la mayoría de los alumnos una nula acción de braceo, una postura de tronco excesivamente erguida y apoyos de metatarso casi inexistentes, corriendo principalmente sobre los talones. Esto demuestra una falta de “construcción de la zancada”, fundamental para la velocidad.

Estación 2: Fuerza (Potencia del Tren Inferior)

Definición: La “fuerza muscular” se define como “la capacidad del sistema muscular para ejercer fuerza externa”. Para acciones atléticas como el salto, esta se manifiesta como potencia,

definida por Castañer y Camerino como “la capacidad de efectuar un esfuerzo motriz máximo en un mínimo periodo de tiempo”.

Prueba Aplicada: Se utilizó el Salto de longitud sin carrera (a pies juntos), una habilidad de locomoción y estabilidad fundamental en atletismo (basado en la Guía Didáctica de Atletismo).

Resultados Obtenidos: Los resultados evidenciaron una marcada debilidad en la potencia del tren inferior. La distancia media de salto del grupo fue de 1.15 metros.

Ningún alumno superó los 1.40 metros. **(Ver Tabla 2).**

El 70% del grupo (19 alumnos) se situó por debajo de 1.20 metros.

Se observó una gran dificultad para coordinar el impulso de los brazos con la extensión de las piernas, resultando en un salto “sentado” y con poca proyección horizontal.

Estación 3: Flexibilidad

Definición: La flexibilidad es la “capacidad de mover una parte específica del cuerpo a través de una amplitud articular de movimiento” . Es una capacidad que a menudo se pasa por alto, pero es esencial para la correcta ejecución técnica y la prevención de lesiones.

Prueba Aplicada: Se utilizó la prueba estándar “Sit and Reach” (Prueba de flexibilidad), utilizando un cajón estandarizado donde el nivel de los pies marca los 23 cm.

Resultados Obtenidos: Los resultados fueron los más alarmantes. El 85% del grupo (19 alumnos) no logró alcanzar la marca de sus propios pies (23 cm), registrando puntuaciones negativas.

La media del grupo fue de 19.5 cm (es decir, -3.5 cm de la marca de los pies).

(Ver Tabla 3)

Esto indica un acortamiento severo en la musculatura isquiotibial y una flexibilidad lumbo-sacra muy limitada, lo que dificulta la adopción de posturas básicas para la carrera (como la inclinación del tronco) y los lanzamientos.

Estación 4: Resistencia (Capacidad Aeróbica)

Definición: La capacidad aeróbica es la “capacidad del cuerpo para mantener un ejercicio submáximo durante períodos prolongados de tiempo”. Es la base de la salud.

Prueba Aplicada: Se utilizó la Prueba de los 6 minutos, donde los alumnos debían cubrir la mayor distancia posible (corriendo o andando) en ese tiempo.

Resultados Obtenidos: Se evidenció una baja tolerancia al esfuerzo sostenido. La distancia media recorrida por el grupo fue de 710 metros.

Se observó que la gran mayoría de los alumnos inició la prueba con un sprint (velocidad) inadecuado, agotándose antes del segundo minuto.

A partir del minuto 3, más del 70% del grupo había detenido la carrera y continuaba la prueba andando, mostrando fatiga prematura y una incapacidad para dosificar el esfuerzo y “conocer el ritmo de la carrera”. **(Ver Tabla 4).**

2.2 Descripción y Focalización del Problema

A partir del diagnóstico realizado a los 19 alumnos, se ha detectado una situación que trasciende los números: existe una brecha entre la *intención* de los alumnos de jugar y su *capacidad física* real para hacerlo.

El grupo es entusiasta, pero **se** frustra con rapidez. Esta frustración nace de su deficiencia en las capacidades condicionales básicas. Al intentar juegos de persecución, se agotan prematuramente (falta de resistencia); al intentar saltar obstáculos, carecen de la potencia para

hacerlo con seguridad. Esto provoca que algunos alumnos comiencen a autoexcluirse de las actividades por sentirse "menos aptos".

Por tanto, el problema se focaliza en: "La necesidad urgente de desarrollar las capacidades fisicomotrices básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) en los 19 alumnos de 5ºA, utilizando el atletismo como medio para mejorar su competencia motriz y participación".

No se trata de entrenar "pequeños atletas", sino de utilizar las pruebas atléticas (adaptadas a sus condiciones de aprendizaje) para construir la base física que les falta.

2.3 Fundamentación Teórica

Para dar respuesta a la problemática identificada, es imprescindible sustentar la intervención en referentes teóricos sólidos que orienten el diseño de las estrategias. Esta revisión articula los conceptos de iniciación deportiva escolar y el desarrollo de las capacidades fisicomotrices.

2.3.1 La Iniciación Deportiva desde una Perspectiva Educativa

La propuesta se enmarca en el concepto de “Deporte Educativo”. A diferencia del modelo de rendimiento, Domingo Blázquez Sánchez define la iniciación deportiva escolar como una “acción pedagógica” que utiliza el deporte como medio para la formación integral, y no como un fin en sí mismo. En este contexto (Fase 5), el atletismo no busca la especialización temprana, sino el desarrollo de aptitudes motrices en equilibrio con aspectos afectivos y sociales, evitando la exclusión que genera la competencia desmedida.

2.3.2 Las Capacidades Fisicomotrices

El diagnóstico evidenció carencias en fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Siguiendo a Castañer y Camerino, estas se clasifican como capacidades fisicomotrices, las cuales son fundamentales para la eficiencia del movimiento y la salud.

Velocidad y Resistencia: Se abordan desde la eficiencia neuromuscular y la capacidad aeróbica para combatir la fatiga prematura.

Fuerza (Potencia): Se trabaja la fuerza explosiva necesaria para saltos y lanzamientos, respetando la maduración biológica de los alumnos de 10-11 años mediante el uso del propio peso corporal.

2.3.3 Vinculación con los Ejes Articuladores de la NEM

La presente propuesta pedagógica se alinea de manera directa con los principios de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), específicamente con el eje articulador de Vida Saludable. Este eje no se limita a la ausencia de enfermedad, sino a la construcción de hábitos que permitan el bienestar integral. A través del desarrollo de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, el alumno de 5ºA reconoce su propio cuerpo como un territorio de cuidado y potencialidad.

Asimismo, se atiende el eje de Inclusión, al proponer un atletismo escolar donde la técnica se adapta a las posibilidades de cada niño y niña. En el grupo de 5ºA, se observó que la inclusión no solo es integrar a alumnos con discapacidad, sino asegurar que aquellos con bajo nivel de desempeño motriz no sean marginados por la competencia desmedida. Al utilizar materiales alternativos y retos lúdicos, se garantiza el derecho constitucional a la cultura física y a la práctica del deporte, tal como lo establece el Artículo 4º de nuestra Constitución.

El diseño de esta intervención no fue ajeno a las realidades físicas de la Escuela Primaria “Profa. Justa Ledesma”. En la práctica de la Educación Física escolar, el tiempo motor efectivo suele verse comprometido por factores externos. En este caso particular, la ubicación céntrica de

la institución y el flujo vehicular constante generaron un entorno que exigió una gestión del tiempo extremadamente rigurosa.

Para mitigar estas limitantes, se implementó la estrategia de “Transiciones Activas”. En lugar de permitir tiempos muertos durante el traslado de los alumnos del aula a la cancha techada, se diseñaron consignas motrices que iniciaban desde el pasillo, optimizando los 50 minutos de la sesión. Respecto a la infraestructura, al contar con una oficina de Educación Física reducida y poco material, se adoptó el modelo de “Estaciones Rotativas de Bajo Costo”. Esta decisión técnica permitió que, a pesar de la falta de equipo profesional de atletismo, los 19 alumnos del 5ºA mantuvieran un compromiso fisiológico constante, utilizando materiales alternativos que cumplen con la misma función biomecánica que el material oficial.

2.4 Definiciones de acciones y estrategias

Con base en la problemática delimitada y la fundamentación teórica expuesta anteriormente, se define el siguiente conjunto de acciones y estrategias didácticas como las alternativas de solución para la intervención. Estas han sido seleccionadas considerando las características del grupo y la infraestructura de la escuela.

2.4.1 Estrategia Didáctica Principal: El Juego Modificado

Se ha seleccionado el Juego Modificado como el eje central de la intervención. Esta estrategia permite adaptar la complejidad técnica y reglamentaria del atletismo a las posibilidades reales de los alumnos de 5º grado. A diferencia del deporte estandarizado, el juego modificado reduce la exigencia inicial, permitiendo que todos los alumnos participen activamente y experimenten el éxito motriz. Esto es fundamental para revertir la desmotivación y la falta de confianza detectadas en el diagnóstico.

2.4.2 Estrategia Organizativa: Circuitos de Acción Motriz

Para optimizar el tiempo efectivo de clase y maximizar el compromiso motor de los 19 alumnos, se implementarán Circuitos de Acción Motriz. Esta forma de organización permite trabajar simultáneamente diversas capacidades condicionales (fuerza, velocidad, resistencia) mediante estaciones rotativas. El circuito fomenta la autonomía del alumno y permite al docente realizar observaciones y correcciones individualizadas, atendiendo a los distintos ritmos de aprendizaje del grupo.

2.4.3 Estilos de Enseñanza

La intervención transitará por diferentes estilos de enseñanza según la naturaleza de la actividad:

Mando Directo Modificado: Se utilizará en fases iniciales o en actividades que requieran mayor control de seguridad (como los lanzamientos), donde el docente proporciona la instrucción precisa y el modelo de ejecución.

Descubrimiento Guiado: Se empleará para fomentar la reflexión motriz. Mediante preguntas y retos (ej. “¿Cómo podemos saltar más lejos sin lastimarnos?”), se guiará al alumno para que descubra por sí mismo la técnica más eficiente, promoviendo un aprendizaje significativo y no solo memorístico.

2.5 Propósitos del Plan de Acción

En concordancia con la problemática focalizada y los principios de la Nueva Escuela Mexicana, se establecen los siguientes propósitos que guían la intervención docente:

- **Propósito General:** Desarrollar las capacidades fisicomotrices básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) en los 19 alumnos de 5ºA, utilizando el atletismo

escolar como estrategia pedagógica para mejorar su competencia motriz y su integración en la cultura física.

- **Propósitos Específicos:**

1. **Mejorar** la técnica de carrera y la resistencia aeróbica para reducir la fatiga prematura en actividades escolares.
2. **Incrementar** la potencia del tren inferior y superior mediante juegos de saltos y lanzamientos adaptados, elevando los niveles de fuerza relativa del grupo.
3. **Fomentar** el hábito de la flexibilidad y el cuidado postural como base para la prevención de lesiones y la mejora de la amplitud de movimiento.
4. **Consolidar** valores de convivencia y "juego limpio" a través de la participación en mini-torneos atléticos inclusivos.

2.6 Planteamiento del Plan de Acción

De acuerdo con el esquema de la investigación-acción, este apartado define la estructura operativa de la intervención. El plan se organiza bajo los componentes de Intención y Planificación.

La intención pedagógica es transformar la percepción del atletismo en los alumnos: dejar de verlo como una actividad repetitiva para vivirlo como un conjunto de retos lúdicos que les permitan descubrir sus propias capacidades.

La intervención se ha organizado en 4 Secuencias Didácticas, diseñadas para abordar progresivamente las capacidades diagnosticadas. **(Ver Tabla 5).**

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

Este capítulo tiene como finalidad describir y analizar la puesta en práctica del plan de acción diseñado para el grupo de 5ºA. De acuerdo con la rúbrica de evaluación, se detalla la ejecución de las secuencias didácticas, la pertinencia de los recursos utilizados y, fundamentalmente, la reflexión sobre la transformación de la práctica profesional y el impacto en los estudiantes.

La intervención se basó en el enfoque de la Nueva Escuela Mexicana, priorizando la inclusión y la participación activa sobre el rendimiento competitivo, utilizando el atletismo como medio para el desarrollo integral de la competencia motriz.

El proceso de Investigación-Acción no fue lineal. Durante la aplicación de las secuencias, se detectó que el clima y el ruido externo de la zona centro de San Luis Potosí afectaban la atención de los 19 alumnos. Como docente en formación, esto me obligó a realizar ajustes inmediatos: sustituí las explicaciones largas por consignas visuales y juegos de reacción rápida. Esta ‘reflexión en la acción’, como la define Donald Schön, permitió que la práctica profesional fuera un laboratorio vivo. Cada sesión terminaba con una anotación en mi diario de campo, lo que me permitió identificar que el 30% del grupo necesitaba una mediación más cercana para los lanzamientos, adaptando la técnica de ‘Derribar el castillo’ para que el éxito no dependiera de la potencia bruta, sino de la puntería y el arco de movimiento del tronco.

3.1 Descripción y Análisis de las Secuencias Didácticas

A continuación, se presenta el análisis de la intervención docente. Cada secuencia didáctica se desglosa siguiendo el ciclo reflexivo de la investigación-acción: se describe la

acción, se reporta la observación de los hechos, se presenta la evaluación de los resultados y se cierra con una reflexión fundamentada teóricamente.

Durante la aplicación de las secuencias didácticas, emergió un factor de análisis crítico: la contaminación auditiva del entorno. Al estar la escuela rodeada de negocios, el ruido ambiental dificultaba la instrucción verbal directa. Esto obligó a fortalecer una competencia específica de mi perfil de egreso: la comunicación no verbal y la gestión de señales.

Implementé un sistema de códigos visuales (banderas o señas manuales) para dirigir los relevos y las salidas variadas. Esta adaptación no solo resolvió el problema del ruido, sino que agilizó el uso del tiempo de clase, permitiendo que las instrucciones fueran procesadas de manera más rápida por los alumnos. Además, la limitante del espacio en la cancha techada se convirtió en una ventaja pedagógica para trabajar la agilidad y los cambios de dirección, ya que los alumnos se vieron obligados a realizar trayectorias más cortas e intensas, lo cual favoreció el desarrollo de su potencia anaeróbica en espacios reducidos.

Secuencia Didáctica I: “Despertando la Velocidad”

Focalización: Velocidad de reacción y técnica de carrera.

Estrategia: Juegos de persecución y relevos modificados.

1. Acción

Para abordar la velocidad de reacción sin caer en la repetición mecánica, se implementó el juego “Blanco y Negro”, una propuesta lúdica seleccionada de la Metodología del Atletismo. Como señala el autor Joan Rius Sant (2005), en la iniciación deportiva “el juego es el medio fundamental para el aprendizaje, ya que el niño corre, salta y lanza no para aprender una técnica, sino por el placer de jugar” (p. 45).

Siguiendo esta premisa, se organizó al grupo en dos líneas (equipo Blanco y equipo Negro). Al mencionar un color, ese equipo debía perseguir al otro. Posteriormente, se modificó la actividad introduciendo “salidas variadas”: los alumnos debían iniciar la persecución desde posiciones de sentado, acostado boca abajo y de espaldas, obligándolos a reaccionar explosivamente ante el estímulo auditivo del silbato.

2. Observación

Durante la ejecución, se observó que al inicio los alumnos mostraban un tiempo de reacción alto, tardaban en procesar la señal auditiva (“¿quién persigue a quién?”). Sin embargo, al cambiar a las salidas variadas, la atención del grupo aumentó drásticamente.

En cuanto a la técnica, se detectó que 12 alumnos corrían impactando fuertemente con los talones (lo que frenaba su avance) y mantenían los brazos rígidos o pegados al cuerpo, confirmando el diagnóstico inicial de una falta de coordinación en el braceo.

3. Evaluación

Tras aplicar la lista de cotejo al finalizar la secuencia, los datos arrojaron un avance cuantitativo. El 80% del grupo (15 alumnos) logró mejorar su velocidad de reacción, respondiendo inmediatamente al estímulo auditivo en las últimas repeticiones. No obstante, en el aspecto cualitativo técnico, persisten áreas de oportunidad: 4 alumnos (20%) continúan presentando dificultades severas en la coordinación de brazos (braceo cruzado), lo que indica la necesidad de ejercicios más específicos para la siguiente fase.

4. Reflexión

El análisis de esta sesión permite comprender la importancia de la variabilidad en la práctica. Según afirma Blázquez Sánchez (2017), la automatización temprana de gestos técnicos

rígidos puede ser contraproducente en la edad escolar; por el contrario, el docente debe propiciar situaciones donde el alumno tenga que adaptar su movimiento a entornos cambiantes.

Al contrastar esto con la práctica, se hace evidente que el juego “Blanco y Negro” funcionó no solo como ejercicio de velocidad, sino como un detonante motivacional. Los alumnos no percibieron que estaban “entrenando salidas”, sino jugando a no ser atrapados. Esto valida que, en la Fase 5, la velocidad se desarrolla mejor cuando existe una intención táctica (atrapar/huir) que cuando se corre solo contra el cronómetro.

Secuencia Didáctica II: Salto

Focalización: Fuerza explosiva (potencia) y coordinación de salto.

Estrategia: Circuito de multisaltos y retos lúdicos.

1. Acción

Para atender el bajo desempeño en la potencia de piernas detectado en el diagnóstico (promedio de 1.15 m), se diseñó una sesión centrada en los multisaltos a través del juego “El Río” y un circuito de aros. La intención fue que los alumnos experimentaran la fase de vuelo sin la presión de una medición métrica.

Para fundamentar esta actividad, se recurrió a la propuesta de J. Piasenta (2000) en su obra Aprender a observar el atletismo, donde señala que en la iniciación a los saltos “lo esencial es la búsqueda de la amplitud y la continuidad en el encadenamiento de los impulsos, evitando las paradas entre saltos que rompen la inercia” (p. 82). Bajo este principio, se colocaron cuerdas en el suelo simulando un río que se ensanchaba progresivamente, retando a los alumnos a cruzarlo de un solo impulso sin “caer al agua”.

2. Observación

Durante la ejecución inicial, se observó un patrón de error recurrente: la mayoría de los alumnos frenaba justo antes de saltar, realizando un pequeño “saltito” previo que mataba su inercia. Esto confirmaba la inseguridad motriz diagnosticada.

Sin embargo, al introducir los aros de colores colocados secuencialmente (simulando “piedras en el río”), la referencia visual ayudó a corregir la zancada. Se notó que, al tener un objetivo visual claro donde poner el pie, los alumnos empezaron a coordinar mejor el uso de sus brazos para impulsarse, aunque 6 alumnos (especialmente las niñas) todavía aterrizaban con las piernas muy rígidas, provocando un impacto seco.

3. Evaluación

Los resultados de esta fase fueron alentadores. La lista de cotejo indicó que el 70% del grupo (13 alumnos) logró eliminar el “frenado” previo al salto, consiguiendo un movimiento fluido y continuo.

En términos de distancia, aunque no se midió con cinta métrica en esta sesión lúdica, se observó que la mayoría logró superar la marca visual de 1.30 metros en la parte ancha del “río”. No obstante, persiste un área de mejora en la fase de caída: un 30% del grupo sigue perdiendo el equilibrio al aterrizar, cayendo hacia atrás o apoyando las manos, lo cual será el foco de la siguiente corrección técnica. **(Ver Tabla 7).**

4. Reflexión

Esta secuencia permite reflexionar sobre la naturaleza de la fuerza en la edad escolar. Tal como sostienen Castañer y Camerino (2006) en su enfoque sobre las capacidades físicas motrices, la fuerza en estas edades no debe trabajarse con sobrecargas, sino a través de la “autocarga” y la gestión del propio cuerpo en el espacio para evitar daños estructurales.

La experiencia con el grupo 5ºA valida esta postura teórica: los alumnos no necesitaban pesas para mejorar su fuerza, necesitaban coordinación intramuscular. Al obligarlos a encadenar

saltos (pliometría básica adaptada), su sistema nervioso aprendió a reclutar fibras musculares de manera más eficiente. Esta actividad demostró que, cuando se distrae la atención del miedo al fallo y se enfoca en el reto lúdico, el cuerpo es capaz de liberar mayor potencia de manera natural.

Secuencia Didáctica III: Proyectando La Fuerza

Focalización: Fuerza explosiva de tren superior y coordinación de la cadena cinética.

Estrategia: Juegos de blanco y diana.

1. Acción

Para desarrollar la fuerza de lanzamiento sin caer en la mecanización del lanzamiento de bala (que resulta técnica y aburrida para esta edad), se implementó el juego “Derribar el Castillo”

Esta actividad se fundamenta en la propuesta de la Guía de la IAAF para el Atletismo Escolar (Müller y Ritzdorf, 2000), quienes establecen que en la fase de iniciación “los lanzamientos deben ser variados y siempre hacia un objetivo para desarrollar la precisión junto con la fuerza” (p. 23).

Se organizó a los alumnos en equipos frente a una torre de conos (“el castillo”). Utilizando balones ponchados, los alumnos debían realizar lanzamientos desde dos posiciones progresivas:

De rodillas: Para anular las piernas y obligarlos a sentir la fuerza del tronco y el “latigazo” abdominal.

De pie con paso cruzado: Para integrar la fuerza de las piernas en la proyección.

2. Observación

En la primera fase (de rodillas), se observó que la mayoría de los alumnos intentaba lanzar empujando el balón solo con los codos, sin realizar una torsión del tronco, lo que hacía que el balón cayera muy cerca.

Sin embargo, el reto de “tirar la torre” generó una autocorrección inmediata: para llegar más lejos, los alumnos empezaron intuitivamente a echar el cuerpo hacia atrás (arqueo) antes de lanzar. Se detectó que las niñas, inicialmente tímidas al lanzar, aumentaron su participación al ver que la actividad dependía más de la técnica que del tamaño muscular

3. Evaluación

La guía de observación final arrojó resultados positivos en la integración del movimiento. El 75% del grupo (14 alumnos) logró incorporar el uso del tronco en su lanzamiento, aumentando visiblemente la distancia de proyección.

No obstante, persiste una dificultad coordinativa en el 25% restante (5 alumnos): al lanzar de pie, pierden el equilibrio o lanzan “a destiempo” (primero mueven los pies y luego lanzan el brazo, rompiendo la cadena de fuerza), lo cual requiere ejercicios de ritmo para la siguiente intervención. **(Ver Tabla 8)**

4. Reflexión

Este resultado nos lleva a reflexionar sobre la importancia de la motricidad global. Como afirma Luis Miguel Ruiz Pérez (1995) en sus estudios sobre competencia motriz, los problemas de lanzamiento en escolares no suelen ser por falta de fuerza muscular per se, sino por una “desconexión segmentaria”; es decir, el niño no sabe sumar la fuerza de sus piernas a la de sus brazos.

La intervención validó que, al restringir el movimiento (lanzar de rodillas), forzamos al sistema nervioso del alumno a descubrir el uso del tronco. Una vez que “sintieron” ese movimiento, fue más fácil transferirlo a la posición de pie. Esto confirma que la estrategia de ir “de lo analítico a lo global” es efectiva para corregir patrones motores arraigados.

Secuencia Didáctica IV: Resistencia

Focalización: Resistencia aeróbica (control del ritmo) y mejora de la amplitud de movimiento.

Estrategia: Juego de Fartlek (“El Semáforo”) y Circuito de Estiramientos.

1. Acción

Para trabajar la resistencia sin generar el rechazo que provoca la carrera continua monótona, se implementó la estrategia del “Fartlek Lúdico” a través del juego “El Semáforo”. Esta actividad se basa en los principios del entrenamiento intervalado descritos por García Manso (1996), quien sugiere que en la edad escolar “los esfuerzos de resistencia deben ser variados e intermitentes para adaptarse a la fisiología del niño, evitando la acidosis láctica prematura”.

La dinámica consistió en correr libremente por la cancha reaccionando a tres colores:

Verde: Carrera rápida (Velocidad).

Amarillo: Trote suave (Recuperación activa).

Rojo: Caminata con respiración profunda (Descanso).

El objetivo no era llegar primero, sino no detenerse durante 8 minutos, gestionando la propia energía. Al finalizar, se realizó una sesión intensiva de flexibilidad (método estático) para la vuelta a la calma.

2. Observación

Durante los primeros minutos, se observó la tendencia diagnosticada al inicio: al escuchar “Verde”, los alumnos realizaban sprints máximos descontrolados, lo que los llevaba a agotarse en menos de 30 segundos.

Sin embargo, tras la intervención docente explicando que “el Amarillo es para recargar gasolina sin apagar el motor”, los alumnos comenzaron a entender el concepto de ritmo (pacing). Fue notable ver cómo, hacia el minuto 5, los estudiantes que solían caminar (según el

diagnóstico) lograban mantener el trote en la fase amarilla en lugar de detenerse, regulando su respiración.

3. Evaluación

La evaluación final de esta secuencia mostró el avance más significativo de la intervención. Según la guía de observación, el 78.9% del grupo (15 alumnos) logró completar los 8 minutos de actividad continua sin detenerse totalmente, alternando entre correr y trotar. Esto contrasta con el diagnóstico, donde la mayoría colapsaba al minuto 2.

En cuanto a la flexibilidad, aunque la mejora anatómica es lenta, se logró que el 100% de los alumnos ejecutara correctamente la técnica de estiramiento (sin rebotes), y 5 alumnos lograron tocar sus puntas por primera vez, superando la barrera negativa del test inicial. **(Ver Tabla 9).**

4. Reflexión

Este cierre nos permite reflexionar sobre la naturaleza del esfuerzo infantil. Como señala Weineck (2005) en su tratado sobre el entrenamiento óptimo, el organismo del niño reacciona favorablemente a los estímulos de resistencia siempre que estos sean “psicológicamente atractivos y fisiológicamente intermitentes”.

La intervención demostró que la fatiga que presentaban los alumnos en el diagnóstico no era solo falta de capacidad física, sino falta de estrategia. No sabían dosificar. Al convertir el cambio de ritmo en un juego (Semáforo), los alumnos aprendieron a escuchar a su cuerpo, transformando una actividad agobiante en un reto alcanzable. Esto confirma que la resistencia en la escuela primaria es tanto un contenido físico como cognitivo.

Secuencia Didáctica V: Los 4 Puntos

Focalización: Agilidad, velocidad de desplazamiento y toma de decisiones.

Estrategia: Juego modificado de cancha dividida (“Robo de Conos”).

1. Acción

Para trabajar la agilidad de manera situada y no mecánica, se sustituyó el circuito tradicional por el juego “Los 4 Puntos”. Esta actividad responde a la necesidad de mejorar la capacidad de frenado y cambio de dirección (agilidad) bajo presión de tiempo.

Se organizó al grupo en 4 equipos, ubicando a cada uno en una esquina de la cancha (su “base”). En el centro se colocaron 20 conos. A la señal, un alumno de cada equipo debía salir a máxima velocidad, tomar un cono del centro y llevarlo a su base.

Variante de Agilidad: Una vez que se acabaron los conos del centro, se permitió “robar” los conos de las bases de los otros equipos. Esto obligó a los alumnos a no correr solo en línea recta, sino a realizar trayectorias curvas, fintas y cambios de dirección bruscos para esquivar a los “ladrones” y proteger su zona.

2. Observación

Durante la primera fase (ir al centro), se observó velocidad pura lineal. Sin embargo, en la segunda fase (robar a otros equipos), emergió la verdadera agilidad. Al principio, 5 alumnos resbalaban o perdían el equilibrio al intentar girar rápido para ir a otra base.

Se observó que la fatiga aparecía rápido no por la distancia, sino por la intensidad de los frenados (“arranque y freno”). No obstante, la motivación de “ganar más conos” mantuvo a los 19 alumnos en movimiento constante, generando una intensidad cardiovascular superior a la de una carrera continua.

3. Evaluación

La evaluación se centró en la calidad de los desplazamientos. La guía de observación registró que el 85% del grupo (16 alumnos) logró realizar cambios de dirección efectivos sin perder la verticalidad (sin caerse), mejorando su control corporal respecto a las primeras sesiones.

Además, se evaluó la toma de decisiones: los alumnos aprendieron a identificar qué base estaba “desprotegida” para atacar ahí, vinculando la velocidad física con la velocidad mental **(Ver Tabla 10).**

4. Reflexión

Esta actividad permite analizar la agilidad desde la perspectiva psicocinética. Como explica Jean Le Boulch (1991), la agilidad no es solo una cualidad física, sino el resultado de un “ajuste postural rápido” ante una situación cambiante. En el juego de los 4 puntos, el alumno no corre automáticamente; debe leer el entorno (¿quién me persigue?, ¿dónde hay conos?) y ajustar su tono muscular instantáneamente. Esto confirma que, en la educación física escolar, las situaciones de juego abierto desarrollan la agilidad motriz de forma más eficiente que la repetición aislada de ejercicios.

Secuencia Didáctica VI: Flexibilidad Específica

Focalización: Corrección postural y aumento de la amplitud (Atención al diagnóstico negativo).

Acción

Aunque en la secuencia de resistencia se realizaron estiramientos como vuelta a la calma, la gravedad de los resultados del diagnóstico (donde el grupo promedió -3.5 cm) exigió diseñar una secuencia dedicada exclusivamente a la flexibilidad como capacidad central y no solo complementaria.

Se implementó una estrategia. A diferencia del estiramiento rápido post-carrera, aquí los alumnos debían mantener posturas (isquiotibiales y espalda baja) durante 20 segundos exactos, tiempo cronometrado con relojes de arena hechos con botellas.

La consigna técnica fue: Ganar milímetros sin rebotes ayudándose exhalando, fomentar la flexibilidad y reducir la rigidez observada en las primeras sesiones.

Observación

Al darles el protagonismo a los estiramientos, se observó que muchos niños asociaban “flexibilidad” con “dolor”. Al principio, hacían muecas y contenían la respiración.

La intervención docente se centró en la respiración. Al pedirles que “soplaran” mientras bajaban, se observó visualmente cómo sus torsos cedían un poco más. Fue un trabajo de conciencia corporal que no se había logrado cuando la flexibilidad era solo el final de la clase.

Evaluación

La evaluación específica de esta secuencia mostró el avance cualitativo más importante en salud postural. El 100% del grupo eliminó los rebotes lesivos. Cuantitativamente, 5 alumnos lograron tocar la punta de sus tenis por primera vez, validando que la flexibilidad requiere sesiones específicas y no solo calentamientos.

Reflexión

Esta secuencia confirma que la flexibilidad es la “capacidad olvidada” en la escuela. Al dedicarle una sesión completa, los alumnos comprendieron que no es una cualidad fija, sino entrenable. Se rompió el mito de “yo soy tieso” y se cambió por “yo necesito trabajar mi postura”.

Secuencia Didáctica VII: Velocidad de Desplazamiento (Relevos)

Capacidad Condicional Enfocada: Velocidad Cíclica

Estrategia: Carreras de relevos con zonas de cambio.

Acción

Mientras que en la Secuencia I se trabajó la Velocidad de Reacción (arrancar rápido), en esta secuencia se enfocó en la Velocidad de Desplazamiento (correr rápido y mantenerlo).

Se utilizó la prueba de relevos, pero modificada bajo el enfoque cooperativo. El reto técnico fue mantener la velocidad máxima durante el intercambio de la estafeta. Se implementó la regla de “Zona de Cambio”: si el equipo se detenía para entregar el objeto, perdía puntos; debían hacerlo en movimiento para no perder inercia.

Observación

Esta actividad exigió a los alumnos combinar dos capacidades: correr a máxima velocidad (condicional) y sincronizarse con el compañero (coordinativa).

Se observó que los alumnos más rápidos tuvieron que adaptar su velocidad para no chocar, lo que generó un aprendizaje táctico. El esfuerzo físico fue intenso, ya que se realizaron repeticiones de sprints de 20 metros, trabajando la potencia anaeróbica

Evaluación

El 90% de los equipos logró realizar la entrega de la estafeta sin detenerse totalmente, lo que indica una mejora en la gestión de la velocidad de desplazamiento.

Reflexión

Esta secuencia complementa el trabajo de velocidad. No basta con reaccionar rápido, el alumno debe ser capaz de desplazar su cuerpo en el espacio de manera eficiente. Los relevos permitieron trabajar esta capacidad condicional con un componente lúdico y socializante, clave en la educación física escolar de la nueva escuela mexicana.

Secuencia Didáctica VIII: Cierre Integrador (Evaluación Final)

Capacidad Condicional Enfocada: Evaluación sumativa de Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad.

Estrategia: Circuito de Retos: El Retatlón Escolar

Acción

Para cerrar el Plan de Acción y evaluar el impacto real de la intervención, se organizó una Mini-Olimpiada interna. El objetivo fue aplicar el Post-Test de manera situada.

Se diseñó un circuito donde los alumnos rotaron por estaciones que evaluaban las cuatro capacidades condicionales trabajadas:

Velocidad: Sprint de 30m (Evaluando técnica de carrera y tiempo).

Fuerza (Potencia): Salto de longitud (Evaluando la fase de vuelo y distancia).

Fuerza (Lanzamiento): Tiro de precisión (Evaluando uso del torso).

Resistencia: Carrera continua de 6 minutos (Evaluando la dosificación del ritmo).

Observación

A diferencia del diagnóstico inicial, donde hubo apatía y miedo (“no puedo”), en esta sesión final se observó seguridad y autonomía. Los alumnos aplicaban conscientemente las técnicas aprendidas: respiraban en la resistencia, braceaban en la velocidad y flexionaban en el salto.

Evaluación Final del Capítulo

Los resultados comparativos (Pre-Test vs Post-Test) confirman el éxito de la intervención:

Velocidad: El promedio grupal mejoró de 6.8 s a 6.2 s.

Fuerza: El salto promedio incrementó de 1.15 m a 1.30 m.

Resistencia: El 78% del grupo logró mantenerse trotando sin caminar (vs el 31% inicial).

Flexibilidad: Se eliminó la técnica de rebote en el 100% de los alumnos.

Reflexión de Cierre

La implementación de estas ocho secuencias didácticas permitió desarrollar las capacidades condicionales de manera integral. Se demostró que el atletismo escolar, cuando se adapta

pedagógicamente, es la herramienta ideal para construir la base física de los alumnos, pasando de la debilidad motriz a la competencia motriz.

.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Tras la implementación y el análisis del Plan de Acción centrado en el atletismo como estrategia pedagógica, se presentan las siguientes conclusiones que sintetizan los hallazgos de la intervención:

Impacto en el Desarrollo de Capacidades Condicionales: Se concluye que la estrategia fue altamente efectiva para revertir el rezago motriz detectado en el diagnóstico inicial. Los resultados cuantitativos, reflejados en la mejora de los tiempos de velocidad y la potencia de salto, confirman que el atletismo escolar, abordado desde una perspectiva lúdica, permite una estimulación fisiológica adecuada que mejora la competencia motriz de los alumnos de 5ºA sin caer en el entrenamiento especializado prematuro.

Gestión Creativa de la Infraestructura y el Espacio: Una de las conclusiones más significativas se deriva de las limitaciones físicas de la Escuela Primaria “Profa. Justa Ledesma”. Se demostró que la carencia de material deportivo oficial y lo reducido del espacio en la oficina de Educación Física no son determinantes para la calidad de la enseñanza. La transposición didáctica permitió adaptar las pruebas atléticas a las dimensiones de la cancha techada y al uso de materiales alternativos, validando que el éxito de una sesión reside en la creatividad y planeación del docente más que en el equipamiento profesional.

5.1 Análisis Profundo de la Infraestructura y el Entorno Urbano

La práctica profesional se enfrentó a un entorno que condiciona directamente la acción motriz.

La Escuela Primaria “Profa. Justa Ledesma”, al ubicarse en una zona céntrica con alto flujo vehicular, impone un desafío acústico y espacial.

La cancha techada, aunque protege de las inclemencias del tiempo, limita el desarrollo de pruebas de velocidad lineal de gran distancia. Esto obligó a realizar una transposición didáctica donde la velocidad se trabajó de forma cíclica y reactiva.

Carencia de Material como Motor de Innovación: La falta de balones medicinales, estafetas y cronómetros profesionales fue suplida por la creación de materiales con botellas de arena y tubos de cartón. Esta acción fortalece la competencia profesional de solucionar problemas y tomar decisiones ante contextos adversos.

Optimización del Tiempo Pedagógico: Se concluye que el manejo del tiempo es un factor crítico en el contexto escolar. Ante sesiones de 50 minutos donde el tiempo motor efectivo se ve amenazado por la logística y el entorno urbano ruidoso, la estrategia de circuitos de acción motriz resultó ser la más eficiente. Esta organización permitió maximizar la participación simultánea de los 19 alumnos, evitando periodos de inactividad y garantizando que el estímulo físico fuera constante y significativo.

Transformación de la Percepción del Alumno: La intervención logró romper el círculo vicioso de “fatiga-frustración” identificado al inicio. Al priorizar el reto personal y el juego modificado sobre la marca métrica estricta, se concluye que aumentó la autoeficacia motriz. Alumnos que inicialmente se autoexcluían terminaron integrándose plenamente, demostrando que la

Educación Física es, ante todo, un espacio de inclusión y desarrollo de la confianza corporal. La presente intervención docente ha sido el eje fundamental para la consolidación de las competencias que integran el Perfil de Egreso de la Licenciatura en Educación Física. A lo

largo del ciclo de investigación-acción, se fortalecieron las siguientes dimensiones

profesionales: Capacidad de Diagnóstico y Evaluación Formativa: Se consolidó la habilidad para transitar de una observación empírica a un diagnóstico situado y científico. El diseño y aplicación del ‘Circuito de Evaluación de Capacidades Condicionales’ permitió fundamentar la práctica en datos reales del grupo 5°A, utilizando la evaluación no como un fin punitivo o de medición de rendimiento, sino como una herramienta de ajuste continuo de la enseñanza.

Transposición Didáctica y Creatividad Pedagógica: Uno de los logros más significativos fue la capacidad de adaptar los principios técnicos del atletismo (correr, saltar, lanzar) a la lógica del deporte educativo. Esto implicó “traducir” gestos motores complejos a situaciones lúdicas que resultaran atractivas y alcanzables para niños de 10 y 11 años, garantizando que el aprendizaje fuera significativo y no meramente repetitivo.

Gestión de Ambientes de Aprendizaje Inclusivos: Frente a la problemática de frustración y autoexclusión detectada en el diagnóstico, se fortaleció la competencia para crear ambientes donde la inclusión y la equidad fueran la norma. Al modificar las reglas y los materiales, se logró que la participación no dependiera de la aptitud física inicial, sino del esfuerzo personal y la colaboración, alineándose con los principios de la Nueva Escuela Mexicana.

Autonomía Profesional y Reflexión Crítica: La sistematización de este informe permitió desarrollar un pensamiento reflexivo sobre la propia práctica. El ejercicio de documentar, analizar y reflexionar sobre cada secuencia didáctica consolidó mi identidad como un docente investigador, capaz de aprender de sus propias experiencias y de fundamentar sus decisiones en autores de prestigio académico.

La Resiliencia Profesional como Aprendizaje: Finalmente, se concluye que la práctica en un entorno con retos de infraestructura y tiempo limitado fue el mejor escenario para desarrollar la

capacidad de resolución de problemas. Esta experiencia deja como aprendizaje que el docente de Educación Física debe ser un gestor de ambientes de aprendizaje capaz de transformar cualquier espacio en un área de desarrollo integral para el niño.

REFERENCIAS

- Anderson, B. (2002). Estirándose: Guía completa de estiramientos para tonificar, flexibilizar y relajar el cuerpo. RBA Integral.
- Blázquez Sánchez, D. (2016). Iniciación deportiva y deporte escolar. INDE.
- Blázquez Sánchez, D. (2017). Cómo evaluar bien en educación física: El enfoque de la evaluación formativa. INDE.
- Castañer, M., & Camerino, O. (2006). Manifestaciones básicas de la motricidad. Universidad de Lleida.
- García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M., & Ruiz Caballero, J. A. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos.
- Le Boulch, J. (1991). El deporte educativo: Psicocinética y aprendizaje motor. Paidós. Müller, H., & Ritzdorf, W. (2000). Correr, lanzar y saltar: Guía IAAF para la enseñanza del atletismo. IAAF.
- Piasenta, J. (2000). Aprender a observar: Formación para la observación del comportamiento deportivo. INDE.
- Rius Sant, J. (2005). Metodología del atletismo. Paidotribo.
- Ruiz Pérez, L. M. (1995). Competencia motriz: Elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar. Gymnos.
- Secretaría de Educación Pública. (2022). Plan de estudios para la educación básica 2022. SEP.
- Velázquez Callado, C. (2004). Las actividades físicas cooperativas: Una propuesta para la formación en valores. INDE.

Sección de anexos

Tabla 1. Resultados generales del Circuito de Evaluación Diagnóstica (Grupo 5°A)

Capacidad Evaluada	Nivel de Desempeño	Criterio / Rango	No. de Alumnos	Porcentaje
Velocidad	Excelente	< 6.0 s	2	10.5%
(Carrera 30m)	Promedio	6.5 - 7.5 s	12	63.2%
	Bajo	> 7.5 s	5	26.3%
Fuerza	Bajo	< 1.20 m	13	68.4%
(Salto de Longitud)	Medio	1.20 - 1.40 m	6	31.6%
	Alto	> 1.40 m	0	0.0%
Flexibilidad	Bajo	No alcanzó la punta	16	84.2%
(Sit and Reach)	Alto	Alcanzó/Superó la punta	3	15.8%
Resistencia	Bajo	Caminó / Se detuvo	13	68.4%
(Test 6 minutos)	Alto	Corrió continuo	6	31.6%
TOTAL		(Muestra del Grupo)	19	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la aplicación del circuito de evaluación.

Tabla 2 – Salto de longitud - Resultados obtenidos del grupo de 5ºA

No.	Alumno	Sexo	Marca (metros)	Observación
1	Alumno 11	H	0.95	Bajo
2	Alumno 7	H	0.96	Bajo
3	Alumno 5	H	0.99	Bajo
4	Alumno 6	M	0.99	Bajo
5	Alumno 1	H	1.04	Bajo
6	Alumno 9	H	1.09	Bajo
7	Alumno 4	M	1.09	Bajo
8	Alumno 10	M	1.12	Bajo
9	Alumno 3	H	1.13	Bajo
10	Alumno 13	H	1.15	Bajo
11	Alumno 8	M	1.16	Bajo
12	Alumno 2	M	1.18	Bajo
13	Alumno 12	M	1.18	Bajo
14	Alumno 14	M	1.24	Medio
15	Alumno 15	H	1.24	Medio

16	Alumno 16	M	1.24		Medio	
17	Alumno 17	H	1.26		Medio	
18	Alumno 19	H	1.29		Medio	
19	Alumno 18	M	1.30		Medio	

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos

Tabla 3 - (Flexibilidad)

Prueba: Sit and Reach (Flexión de tronco sentado).

Grupo: 5° "A" (19 alumnos).

Marca de Referencia: 23 cm (Nivel de la planta de los pies).

No.	Alumno	Sexo	Marca (cm)	Observación
1	Alumno 11	H	14.6	No alcanzó (Rigidez)
2	Alumno 7	H	14.9	No alcanzó (Rigidez)
3	Alumno 5	H	15.7	No alcanzó (Rigidez)
4	Alumno 6	M	15.7	No alcanzó (Rigidez)
5	Alumno 15	H	15.9	No alcanzó (Rigidez)
6	Alumno 16	M	16.0	No alcanzó (Rigidez)
7	Alumno 14	M	16.2	No alcanzó (Rigidez)
8	Alumno 1	H	17.6	No alcanzó (Rigidez)

9	Alumno 4	M	19.5	No alcanzó (Rigidez)
10	Alumno 9	H	19.5	No alcanzó (Rigidez)
No.	Alumno	Sexo	Marca (cm)	Observación
11	Alumno 10	M	20.4	No alcanzó (Rigidez)
12	Alumno 3	H	20.6	No alcanzó (Rigidez)
13	Alumno 13	H	21.5	No alcanzó (Rigidez)
14	Alumno 8	M	21.8	No alcanzó (Rigidez)
15	Alumno 2	M	22.5	No alcanzó (Rigidez)
16	Alumno 12	M	22.6	No alcanzó (Rigidez)
17	Alumno 17	H	24.6	Alcanzó (Normal)

18	Alumno 19	H	25.1	Alcanzó (Normal)
19	Alumno 18	M	25.5	Alcanzó (Normal)

Tabla 4 – Resistencia (Tiempos obtenidos del grupo de 5°A)

1	Alumno	F	50	Caminó (Fatiga)
2	Alumno	M	55	Caminó (Fatiga)
3	Alumno	F	55	Caminó (Fatiga)
4	Alumno	M	55	Caminó (Fatiga)
5	Alumno	F	62	Caminó (Fatiga)
6	Alumno	M	60	Caminó (Fatiga)
7	Alumno	F	60	Caminó (Fatiga)
8	Alumno	M	68	Caminó (Fatiga)
9	Alumno	F	68	Caminó (Fatiga)
1	Alumno	M	70	Caminó (Fatiga)
1	Alumno	F	71	Caminó (Fatiga)
1	Alumno	M	72	Caminó (Fatiga)
1	Alumno	F	75	Caminó (Fatiga)
1	Alumno	M	80	Mantuvo Trote
1	Alumno	F	80	Mantuvo Trote
1	Alumno	M	80	Mantuvo Trote
1	Alumno	F	82	Mantuvo Trote
1	Alumno	M	85	Mantuvo Trote
1	Alumno	F	85	Mantuvo Trote

Actividades realizadas (Tabla 5)

Secuencia / Tema	Capacidad Enfocada	Actividades Clave (Estrategias)	Materiales
Secuencia I: Despertando la Velocidad	Velocidad de Reacción (Arranque)	"Blanco y Negro": Juego de persecución auditiva. - Salidas Variadas: Reacción desde sentado, acostado y de espaldas.	Silbato, pañuelos, conos para delimitar zona.
Secuencia II: Saltamos	Fuerza Explosiva (Potencia Inferior) Tren	"El Río": Salto de longitud lúdico (aumentando anchura). - Multisaltos: Circuito de aros continuos para fluidez.	Cuerdas (para el río), aros, gises.
Secuencia III: Lanzadores	Fuerza Superior Tren (Coordinación)	"Derribar el Castillo": Tiro al blanco con pelotas (fuerza y puntería). - Lanzamiento Postural: De rodillas (tronco) y de pie.	Conos (torres), pelotas de vinil, balones medicinales (o pesados).
Secuencia IV: Corremos con Ritmo	Resistencia Aeróbica (Dosificación)	"El Semáforo": Fartlek lúdico (Verde=Rápido, Amarillo=Trote, Rojo=Andar). - La Oruga: Carrera cooperativa en filas.	Conos de colores (verde, amarillo, rojo), cronómetro.
Secuencia V: Agilidad y Reflejos	Agilidad de (Cambio Dirección)	"Los 4 Puntos": Robo de conos con desplazamientos multidireccionales. - Esquiva: Fintas y frenados rápidos.	20 conos (zona central), casacas para equipos.
Secuencia VI: Flexibilidad Consciente	Flexibilidad de (Amplitud Movimiento)	"El Reloj de Arena": Estiramientos estáticos cronometrados (20 seg) sin rebotes. - Respiración: Técnicas de relajación muscular.	Botellas con arena (relojes), tapetes o cartones.
Secuencia VII: Relevos Técnicos	Velocidad de Desplazamiento (Coordinación Grupal)	"El Mensaje Sagrado": Relevos con zona de cambio (entrega en movimiento). - Sincronización: Uso de señales auditivas.	Estafetas (tubos de cartón/PVC), marcas de suelo.

Secuencia VIII: Cierre Integrador	Evaluación Sumativa (Todas las Capacidades)	"Mini-Olimpiada" (Retatlón): Circuito rotativo de 4 estaciones (Carrera, Salto, Lanzamiento, Resistencia). - Post-Test: Toma de marcas finales.	Circuito completo: Cronómetro, cinta métrica, hojas de registro.
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia a partir de la Guía Didáctica de Atletismo y las necesidades del grupo.

Tabla 6

Secuencia de Velocidad

Tabla de cotejo: Mejoras en Reacción y Técnica de Carrera

Indicador de Evaluación	Logrado (Mejoría notable)	En Proceso (Persisten dificultades)	Total Alumnos	Observaciones
Velocidad de Reacción	15	4	19	El 80% reacciona inmediatamente al silbatazo.
(Salida ante estímulo auditivo)	(78.9%)	(21.1%)		
Técnica de Braceo	15	4	19	4 alumnos mantienen braceo cruzado/rígido.
(Coordinación brazos-piernas)	(78.9%)	(21.1%)		
Apoyo de Metatarso	17	2	19	Se corrigió el "taloneo" en la mayoría.
(Correr "sin ruido")	(89.5%)	(10.5%)		

Fuente: Elaboración propia a partir de la Guía de Observación aplicada en la sesión 1.

Tabla 7 Guía de Observación – Secuencia de Fuerza (Saltos)

Tabla de cotejo: Evaluación de Multisaltos y Fase de Vuelo

Indicador de Evaluación	Logrado (Mejoría notable)	En Proceso (Persisten dificultades)	Total Alumnos	Observaciones
Fluidez del Salto	13	6	19	El 68.4% eliminó el "frenado" previo al impulso.
(Continuidad en multisaltos)	(68.4%)	(31.6%)		
Técnica de Caída	13	6	19	6 alumnos pierden el equilibrio o caen sentados.

(Aterrizaje controlado)	(68.4%)	(31.6%)		
Coordinación de Brazos	15	4	19	La mayoría usa los brazos para impulsarse mejor.
(Impulso simultáneo)	(78.9%)	(21.1%)		

Fuente: Elaboración propia a partir de la Guía de Observación aplicada en la sesión de Fuerza.

Tabla 8. Guía de Observación – Secuencia de Lanzamientos

Tabla de cotejo: Técnica de Lanzamiento y Uso del Tronco

Indicador de Evaluación	Logrado (Técnica correcta)	En Proceso (Dificultades)	Total Alumnos	Observaciones
Uso del Tronco	14	5	19	El 73.7% realiza torsión o arqueado al lanzar.
(Fuerza abdominal)	(73.7%)	(26.3%)		
Coordinación Pies-Mano	12	7	19	7 alumnos lanzan "a destiempo" o pierden equilibrio.

(Cadena cinética)	(63.2%)	(36.8%)		
Precisión/Fuerza	15	4	19	La mayoría logró derribar conos (distancia efectiva).
(Eficacia del tiro)	(78.9%)	(21.1%)		

(Tabla 9). Guía de Observación – Secuencia de Resistencia y Flexibilidad

Tabla de cotejo: Control del Ritmo y Tolerancia al Esfuerzo

Indicador de Evaluación	Logrado (Mejoría notable)	En Proceso (Persisten dificultades)	Total Alumnos	Observaciones
Control del Ritmo	15	4	19	El 78.9% aprendió a trotar (Amarillo) para recuperar.
(Dosificación del esfuerzo)	(78.9%)	(21.1%)		

Resistencia Continua	15	4	19	Completaron 8 min sin detenerse (vs 2 min iniciales).
(Tiempo total en movimiento)	(78.9%)	(21.1%)		
Técnica de Flexibilidad	19	0	19	Todo el grupo eliminó los "rebotes" al estirar.
(Ejecución segura)	(100%)	(0.0%)		

Fuente: Elaboración propia a partir de la Guía de Observación aplicada en la sesión de Resistencia.

Tabla 10

Tabla de cotejo: Agilidad (Realizada en el grupo de 5ºA)

Indicador de Evaluación	Logrado (Eficaz)	En Proceso (Dificultades)	Total Alumnos	Observaciones
Cambios de Dirección	16	3	19	El 84.2% gira y frena sin perder el equilibrio.

(Control corporal)	(84.2%)	(15.8%)		
Toma de Decisiones	15	4	19	Identifican la base desprotegida para atacar.
(Velocidad mental)	(78.9%)	(21.1%)		
Resistencia a la Velocidad	17	2	19	Mantuvieron la intensidad de arranque/freno.
(Esfuerzo intermitente)	(89.5%)	(10.5%)		

Fuente: Elaboración propia a partir de la Guía de Observación (Secuencia V) Tabla 11. Resultados Secuencia VI: Flexibilidad Específica

(Evaluación realizada)

Indicador de Evaluación	Logrado	En Proceso	Observaciones
Técnica Estática (Sin rebotes)	19 (100%)	0 (0.0%)	Eliminación total de movimientos lesivos (muelleo).
Amplitud (Tocar punta de pies)	5 (26.3%)	14 (73.7%)	5 alumnos superaron la barrera negativa del diagnóstico.

Tabla 12. Resultados Secuencia VII: Relevos (Velocidad de Desplazamiento)
(Evaluación realizada)

Indicador de Evaluación	Logrado	En Proceso	Observaciones
Entrega en Movimiento (Zona de cambio)	4 Equipos (90%)	1 Equipo	Lograron pasar la estafeta sin detenerse totalmente.
Colaboración (Apoyo mutuo)	19 (100%)	0	

Tabla 13. Resultados Secuencia VIII: Evaluación Final (Mini-Olimpiada)
(Comparativa de marcas grupales: Inicio vs. Cierre)

Capacidad	Marca Inicial (Diagnóstico)	Marca Final (Cierre)	Impacto / Mejora
Velocidad (30m)	6.8 seg	6.2 seg	Reducción de 0.6 seg en promedio.
Fuerza (Salto)	1.15 m	1.30 m	Aumento de 15 cm en potencia.
Resistencia	6 alumnos (31%)	15 alumnos (79%)	Lograron correr 6 min sin caminar.
Participación	73% activos	100% activos	Inclusión