



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

TITULO: La iniciación deportiva como estrategia para favorecer la coordinación y el equilibrio en alumnos de sexto de primaria

---

AUTOR: Edgar Alexis de Haro Paxheco

---

FECHA: 7/15/2026

---

PALABRAS CLAVE: Iniciación, Coordinación, Equilibrio, Corporal, Equipo

SECRETARIA DE EDUCACION DE GOBIERNO DEL ESTADO  
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR  
DIRECCION DE EDUCACION  
INSPECCION DE EDUCACION NORMAL  
BENMÉRITA Y CENTENARÍA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS  
POTOSÍ

GENERACION 2022-2026



LA INICIACIÓN DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA PARA FAVORECER LA  
COORDINACIÓN Y EL EQUILIBRIO EN ALUMNOS DE SEXTO GRADO DE  
EDUCACIÓN PRIMARIA

**PRESENTA:**

DE HARO PACHECO EDGAR ALEXIS

**ASESOR:**

MTRO. AARON DAVID GONZÁLEZ SANDOVAL

SAN LUIS POTOSI, S.L.P.

20 DE MAYO 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 Edgar Alexis De Haro Pacheco \_\_\_\_\_  
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la  
utilización de la obra Titulada:

**LA INICIACION DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA PARA FAVORECER LA COORDINACION Y  
EL EQUILIBRIO EN ALUMNOS DE SEXTO DE PRIMARIA**

en la modalidad de: Informe de practicas  
titulo en:

para obtener el

**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 3 días del mes de Julio de 2026.

**ATENTAMENTE.**

**Edgar Alexis De Haro Pacheco**

**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 24 de Junio del 2026

Los que suscriben, tienen a bien

## DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. DE HARO PACHECO EDGAR ALEXIS  
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:

LA INICIACIÓN DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA PARA FAVORECER LA COORDINACIÓN Y EL EQUILIBRIO EN ALUMNOS DE SEXTO DE PRIMARIA

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



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

DIRECTORA DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

MTRA. FATIMA GUADALUPE FABIÁN VANEGAS

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTRO. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

DR. AARÓN DAVID GONZÁLEZ SANDOVAL



|             |                                                                               |           |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I.</b>   | <b>INTRODUCCION.....</b>                                                      | <b>4</b>  |
|             | Diagnóstico del contexto educativo .....                                      | 10        |
|             | Identificación de la problemática, necesidad o área de mejora. ....           | 15        |
|             | Propósito y relevancia del informe. ....                                      | 18        |
|             | Interés personal, motivación y saberes fortalecidos durante la práctica ..... | 22        |
| <b>II.</b>  | <b>PLAN DE ACCIÓN.....</b>                                                    | <b>28</b> |
|             | Espiral autorreflexiva. ....                                                  | 34        |
|             | Implementación del plan de acción .....                                       | 39        |
| <b>III.</b> | <b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>                                   | <b>61</b> |
| <b>IV.</b>  | <b>REFERENCIAS.....</b>                                                       | <b>66</b> |
|             | Domingo Blázquez Sánchez .....                                                | 66        |
|             | Javier Castejón Oliva.....                                                    | 66        |
|             | David Gallahue .....                                                          | 66        |
|             | Jean Piaget .....                                                             | 66        |
|             | Lev Vygotsky .....                                                            | 66        |
|             | <b>ANEXOS.....</b>                                                            | <b>67</b> |

## AGRADECIMIENTOS

A mis padres.

Con el corazón lleno de gratitud, les dedico este logro a ustedes las personas más importantes de mi vida, gracias por ser el pilar que ha sostenido cada uno de mis pasos y con su ejemplo enseñarme que todo lo que te propongas se puede cumplir con esfuerzo, dedicación y perseverancia. A lo largo de este camino nunca me faltó su apoyo, su confianza ni sus palabras de aliento, gracias por impulsarme a seguir en momentos de duda y por celebrar cada pequeño avance que realizaba. Cada sacrificio que hicieron, cada consejo y cada muestra de amor fueron fundamentales para poder concluir este logro.

Este título no representa únicamente el resultado de mis años de estudio, sino también el reflejo de todo el amor, esfuerzo y la enseñanza que ustedes sembraron en mí desde niño. No existen palabras suficientes para expresar lo agradecido que estoy con ustedes por todo lo que han hecho por mí, los amo profundamente y les dedico este trabajo con todo mi cariño, admiración y eterno agradecimiento, este logro también es suyo los amo.

Agradecer a una persona que físicamente no está aquí a mi lado, pero su amor, sus enseñanzas y los recuerdos que compartimos han permanecido siempre conmigo en cada paso de este camino por que de una u otra forma fuiste parte de la persona que soy hoy, tu recuerdo vivirá siempre en mi corazón y en cada uno de mis triunfos, gracias por haber sido una de las personas más importantes de mi vida. Donde quiera que estes, espero que este logro sea motivo de orgullo para ti, te amo y te amare por siempre Ama Nubia. Este logro también es para ti.

Por último, pero no menos importantes agradecer al profe Aaron por apoyarme en cada momento que yo lo necesite y siempre darme un buen consejo. Y a mis amigos de licenciatura que me llevo una gran amistad y agradecerles por cada momento que llegamos a pasar juntos, cada risa, cada momento de estrés, cada aventura son cosas que me llevo en el corazón por siempre, así como a ustedes. Muchas gracias.

## **I. INTRODUCCION**

Mi formación inicial docente representó un proceso continuo de construcción, análisis y fortalecimiento de saberes profesionales, en el cual tuve la oportunidad de vincular los conocimientos teóricos adquiridos durante mi trayectoria académica con las experiencias obtenidas en contextos escolares reales. A lo largo de mi preparación en la Licenciatura en Educación Física, cursada en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, desarrollé competencias pedagógicas, didácticas, motrices y reflexivas que me permitieron comprender la importancia de la intervención docente en la formación integral de niñas, niños y adolescentes.

Durante este trayecto formativo participé en diversas jornadas de observación, ayudantía y práctica profesional en distintos niveles educativos, lo que me permitió reconocer las características, necesidades, intereses y formas de aprendizaje del alumnado en diferentes contextos escolares. Estas experiencias contribuyeron a consolidar una mirada más amplia sobre la Educación Física, entendida no únicamente como un espacio destinado al movimiento corporal, sino como un campo formativo que favoreció el desarrollo físico, cognitivo, social, emocional y actitudinal de los estudiantes.

En este proceso, diversas asignaturas cursadas durante mi formación inicial tuvieron un papel relevante en la construcción de mi interés profesional hacia la Educación Física y particularmente, hacia la iniciación deportiva como estrategia didáctica. Entre ellas destacaron cursos como Acercamiento a prácticas educativas y comunitarias, Educación Física en la educación obligatoria, El juego en la Educación Física, Análisis de prácticas y contextos escolares, Iniciación deportiva, Intervención didáctico-pedagógica y trabajo docente, Deportes educativos y actividades físicas individuales, Estrategias de trabajo docente y saberes pedagógicos, Deportes educativos y actividades físicas de conjunto, Investigación e innovación de la práctica docente, así como Práctica docente y proyectos de mejora escolar y comunitaria. De igual manera, las asignaturas correspondientes a la práctica profesional de séptimo y octavo semestre fortalecieron mi capacidad para planear, intervenir, evaluar y reflexionar sobre mi propia práctica docente.

A partir de dichas experiencias, identifiqué que la Educación Física podía trabajarse desde distintos ámbitos, tales como el juego, la expresión corporal, la recreación, la motricidad, la convivencia, la salud y el deporte educativo. Sin embargo, la iniciación deportiva despertó en mí un interés particular, debido a que durante las prácticas realizadas en diferentes escuelas observé que las niñas y los niños mostraban mayor motivación, disposición y participación cuando las actividades de la sesión se relacionaban con el juego, el movimiento y elementos propios del deporte. Esta situación me permitió reconocer que el aprendizaje resultaba más significativo cuando el alumnado participaba de manera activa, lúdica y colaborativa.

En el caso específico de mi práctica docente desarrollada en el nivel de educación primaria, trabajé con alumnos de sexto grado, etapa en la que consideré importante fortalecer las habilidades motrices básicas y específicas, debido a que estas constituyeron una base fundamental para la participación en actividades físicas, recreativas y deportivas. En este grupo observé que la coordinación y el equilibrio eran capacidades necesarias para mejorar el desempeño motriz del alumnado, ya que ambas permitían ejecutar movimientos con mayor control, precisión, seguridad y eficiencia dentro de las actividades propuestas en la clase de Educación Física.

Comprendí la coordinación como la capacidad que permitió organizar y controlar los movimientos del cuerpo de manera armónica, favoreciendo la relación entre los segmentos corporales, la orientación espacial, el ritmo y la respuesta motriz ante diferentes estímulos. Por su parte, reconocí el equilibrio como una capacidad indispensable para mantener el control postural, tanto en situaciones estáticas como dinámicas, lo cual resultó esencial en desplazamientos, saltos, giros, cambios de dirección y acciones propias de la práctica deportiva. Ambas capacidades fueron consideradas elementos fundamentales para el desarrollo motriz de los alumnos de sexto grado, así como para su seguridad, confianza y participación activa durante las sesiones.

A partir de la observación directa del grupo, del análisis del contexto escolar y de las necesidades motrices detectadas, elegí la iniciación deportiva como estrategia para

favorecer la coordinación y el equilibrio en los alumnos de sexto grado de educación primaria. Esta decisión respondió a la posibilidad de utilizar actividades predeportivas, juegos modificados, circuitos motrices y situaciones lúdicas que permitieran al alumnado experimentar diferentes formas de movimiento, resolver problemas motores, trabajar en equipo y desarrollar habilidades relacionadas con la práctica deportiva, sin centrar la intervención únicamente en la competencia o el rendimiento.

Consideré la iniciación deportiva como una estrategia pertinente porque me permitió acercar a los estudiantes al deporte de manera gradual, formativa e inclusiva. A través de ella, busqué que los alumnos no solo conocieran reglas, fundamentos o acciones motrices propias de diversas disciplinas, sino que también desarrollaran capacidades físicas, habilidades sociales, actitudes de respeto, cooperación, responsabilidad y participación. De esta manera, orienté mi intervención docente hacia una Educación Física que promoviera el aprendizaje mediante el juego, la exploración corporal y la convivencia, tomando en cuenta las características del grupo y los principios de una educación integral.

Asimismo, el trabajo realizado se vinculó con los planteamientos de la Nueva Escuela Mexicana, al considerar al alumno como sujeto activo de su aprendizaje y al reconocer la importancia de generar experiencias educativas inclusivas, participativas y contextualizadas. Desde esta perspectiva, la Educación Física favoreció espacios en los que las niñas y los niños pudieron expresarse corporalmente, convivir con sus compañeros, reconocer sus posibilidades motrices y fortalecer su confianza a partir de actividades diseñadas de acuerdo con sus necesidades e intereses.

El presente documento recepcional tuvo como propósito analizar la manera en que la iniciación deportiva favoreció la coordinación y el equilibrio en alumnos de sexto grado de educación primaria, a partir de la intervención que realicé durante mi práctica profesional. Para ello, partí de la identificación de una problemática o necesidad motriz observada en el grupo; posteriormente, diseñé y apliqué estrategias didácticas

orientadas al fortalecimiento de dichas capacidades, y finalmente reflexioné sobre los resultados obtenidos durante el proceso.

La elaboración de este documento me permitió recuperar experiencias significativas de mi práctica, analizar mi intervención pedagógica y valorar el impacto de las estrategias implementadas en el desarrollo motor del alumnado. Además, representó una oportunidad para reconocer mis avances, retos y áreas de mejora en mi desempeño profesional, así como para fortalecer una identidad docente reflexiva, crítica y comprometida con la formación integral de los estudiantes.

La iniciación deportiva dentro de las sesiones de Educación Física no solo respondió a una necesidad motor del grupo, sino también a mi interés por promover aprendizajes significativos mediante actividades dinámicas, motivantes y acordes con la edad de los alumnos. Por ello, el presente trabajo se constituyó como una experiencia formativa relevante, ya que me permitió comprender que el deporte, cuando se abordó desde una perspectiva educativa, lúdica e inclusiva, pudo convertirse en un medio valioso para favorecer el desarrollo de la coordinación, el equilibrio y otras capacidades necesarias para la vida cotidiana y la participación activa en distintos contextos.

Este documento recepcional es reflejo de mi proceso de formación, intervención y reflexión como docente en formación. A partir de mi experiencia en la práctica profesional, reconocí la importancia de planear propuestas didácticas pertinentes, observar las respuestas del alumnado, ajustar las actividades según las necesidades del grupo y valorar la Educación Física como un espacio fundamental para el desarrollo integral. De esta manera, el trabajo realizado me permitió fortalecer la comprensión sobre el papel de la iniciación deportiva en la escuela primaria y su contribución al desarrollo motor de los alumnos de sexto grado.

## **Diagnóstico del contexto educativo**

La práctica profesional se desarrolló en la Escuela Primaria Rosario Castellanos, ubicada en la calle Portugal s/n, colonia Providencia, C.P. 78390, en San Luis Potosí, S.L.P. Esta institución educativa fue el espacio en el que llevé a cabo mi intervención docente, orientada al fortalecimiento de la coordinación y el equilibrio mediante la iniciación deportiva en alumnos de sexto grado de educación primaria.

La escuela se caracteriza por ser una institución de organización completa, ya que cuenta con los seis grados de educación primaria y con una estructura escolar estable para atender a la población estudiantil. Durante el periodo de práctica, la institución estuvo conformada por un total de 13 grupos y una matrícula aproximada de 355 alumnos, lo que reflejó una comunidad escolar amplia y diversa. Esta condición permitió observar distintas formas de convivencia, participación y aprendizaje entre los estudiantes, así como diferentes necesidades educativas que influyeron en el desarrollo de las actividades escolares.

En cuanto a su infraestructura, la Escuela Primaria Rosario Castellanos contó con 13 aulas destinadas al trabajo académico de los grupos, una dirección escolar, un salón de cómputo, dos módulos de baños y una bodega de Educación Física. Esta última se encontró bien equipada y organizada, ya que disponía de diversos materiales didácticos y deportivos que favorecieron el desarrollo de las sesiones. Entre los recursos disponibles se identificaron balones, conos, aros, cuerdas, material para circuitos motrices y otros implementos que resultaron útiles para diseñar actividades relacionadas con la iniciación deportiva, la coordinación, el equilibrio y el trabajo colaborativo.

Asimismo, la escuela contó con dos canchas destinadas a la práctica de la Educación Física y a otras actividades recreativas, cívicas y escolares. Estos espacios permitieron desarrollar sesiones al aire libre, organizar juegos motores, circuitos de acción motriz, actividades predeportivas y dinámicas grupales. Sin embargo, también fue necesario considerar que dichos espacios eran compartidos por diferentes grupos y actividades

escolares, por lo que la planeación de las sesiones requirió organización, adaptación y aprovechamiento adecuado del tiempo y del espacio disponible.

El área destinada a la Educación Física representó un elemento importante para el desarrollo de la intervención, ya que permitió implementar actividades que implicaron desplazamientos, cambios de dirección, saltos, giros, lanzamientos, recepciones y ejercicios de control corporal. Estas acciones fueron fundamentales para trabajar la coordinación y el equilibrio en los alumnos de sexto grado. Además, el contar con material suficiente favoreció la variedad de actividades y permitió proponer estrategias dinámicas, lúdicas e inclusivas, acordes con las características del grupo participante.

Respecto al entorno sociocultural, la comunidad escolar se caracterizó por ser diversa. Aunque la escuela se ubicó en la colonia Providencia, no todos los alumnos provenían de calles cercanas o de la misma zona. Debido al reconocimiento que tenía la institución dentro de la comunidad, muchas familias de diferentes colonias buscaron inscribir a sus hijas e hijos en esta primaria, al considerarla una escuela con buena organización, calidad educativa y ambiente favorable para el aprendizaje. Esta situación generó una población estudiantil heterogénea, con distintas realidades familiares, sociales, económicas y culturales.

Durante la práctica profesional observé que una parte importante del alumnado contaba con acompañamiento familiar constante, lo cual se reflejó en la asistencia regular, el cumplimiento de materiales, la participación en actividades escolares y el seguimiento de indicaciones. No obstante, también identifiqué que algunos estudiantes enfrentaban situaciones que limitaban el apoyo académico y formativo en casa, tales como jornadas laborales extensas de madres, padres o tutores, familias monoparentales, falta de tiempo para el acompañamiento escolar o contextos de vulnerabilidad social. Estas condiciones incidieron en algunos casos en el rendimiento académico, la convivencia, la seguridad personal y la participación de los alumnos dentro de las actividades escolares.

En el área de Educación Física, estas características del contexto familiar y social también se hicieron presentes. Algunos alumnos mostraron mayor confianza, disposición y seguridad para participar en las actividades motrices, mientras que otros requirieron mayor acompañamiento, motivación y orientación para integrarse plenamente a las sesiones. De igual manera, se observaron diferencias en las experiencias previas relacionadas con la práctica deportiva, ya que algunos estudiantes habían participado en actividades extracurriculares, equipos deportivos o juegos organizados fuera de la escuela, mientras que otros tenían un acercamiento más limitado al deporte y al movimiento estructurado.

El grupo participante en la intervención fue sexto grado, integrado por 28 alumnos, de los cuales 18 fueron niñas y 10 niños. Este grupo presentó características propias de la etapa final de la educación primaria, en la que los estudiantes mostraron mayor autonomía, interés por convivir con sus compañeros, gusto por los juegos competitivos y necesidad de actividades que representaran retos motrices. Al mismo tiempo, se identificaron diferencias en los niveles de desarrollo físico, coordinación, equilibrio, seguridad corporal y participación durante las sesiones de Educación Física.

Durante las primeras observaciones y actividades diagnósticas, noté que el grupo tenía disposición para participar en juegos y actividades deportivas; sin embargo, también se evidenciaron dificultades en la ejecución de movimientos que requerían control corporal, orientación espacial, ritmo, coordinación óculo-manual, coordinación óculo-pedal y equilibrio dinámico. Algunos alumnos presentaron complicaciones al realizar desplazamientos con cambios de dirección, mantener posturas estables, coordinar movimientos simultáneos, controlar el cuerpo después de un salto o desplazarse con seguridad en actividades que implicaban velocidad y reacción.

Estas dificultades no se presentaron de la misma manera en todos los estudiantes, ya que el grupo mostró distintos niveles de habilidad motriz. Algunos alumnos ejecutaban las actividades con mayor facilidad, seguridad y precisión, mientras que otros requerían más tiempo, explicación y acompañamiento para lograr los propósitos planteados. Esta

diversidad representó un reto para mi intervención docente, debido a que fue necesario diseñar actividades progresivas, accesibles y motivantes, que permitieran la participación de todos los integrantes del grupo sin excluir a quienes presentaban mayores dificultades motrices.

En cuanto a la convivencia, el grupo mostró una interacción generalmente favorable; sin embargo, en algunas actividades se observaron actitudes de competencia excesiva, diferencias en la integración entre niñas y niños, así como momentos en los que algunos alumnos con menor habilidad motriz preferían participar de manera limitada o mostraban inseguridad ante sus compañeros. Estas situaciones me permitieron reconocer la importancia de promover un ambiente de respeto, cooperación e inclusión, en el que el error fuera entendido como parte del aprendizaje y no como motivo de burla o exclusión.

A partir del diagnóstico realizado, consideré necesario implementar una propuesta de intervención basada en la iniciación deportiva, ya que esta estrategia permitió trabajar la coordinación y el equilibrio mediante juegos modificados, actividades predeportivas, circuitos motrices y situaciones de aprendizaje relacionadas con diferentes deportes. La iniciación deportiva resultó pertinente porque favoreció la participación activa del alumnado, despertó su interés por el movimiento y permitió adaptar las actividades de acuerdo con sus posibilidades, necesidades y ritmos de aprendizaje.

La elección de esta estrategia respondió también al gusto que los alumnos manifestaron por las actividades deportivas y por aprender mediante el juego. Durante las sesiones observé que el grupo se involucraba con mayor entusiasmo cuando las actividades incluían retos, materiales variados, trabajo en equipo y situaciones similares a las de un deporte, pero sin centrarse únicamente en la competencia o en el resultado final. Esto permitió orientar la intervención hacia una práctica más formativa, en la que el deporte fue utilizado como medio para desarrollar habilidades motrices, fortalecer la confianza corporal y mejorar la convivencia.

El diagnóstico del contexto educativo me permitió comprender que la intervención no podía limitarse únicamente a la aplicación de actividades físicas, sino que debía considerar las características de la escuela, los recursos disponibles, el entorno sociocultural, las condiciones familiares y las necesidades específicas del grupo. Reconocer estos elementos fue fundamental para diseñar una propuesta didáctica pertinente, inclusiva y acorde con la realidad escolar.

El análisis del contexto educativo permitió identificar que los alumnos de sexto grado requerían fortalecer la coordinación y el equilibrio como capacidades esenciales para mejorar su desempeño motriz y su participación en las sesiones de Educación Física. Asimismo, se reconoció que la iniciación deportiva constituía una estrategia adecuada para atender dichas necesidades, al ofrecer experiencias lúdicas, progresivas y significativas que favorecieron el desarrollo integral del alumnado. Durante el periodo de observación y los primeros acercamientos con el grupo, iniciados desde que el alumnado cursaba quinto grado de educación primaria, se realizó un diagnóstico inicial con el propósito de identificar las principales áreas de oportunidad en el desarrollo motriz y la participación en las clases de Educación Física.

Como parte del diagnóstico se implementó un **circuito deportivo multifuncional**, cuyo propósito fue evaluar la capacidad de las y los alumnos para coordinar movimientos variados, mantener el equilibrio y adaptarse a distintas tareas motrices. El circuito estuvo conformado por las siguientes estaciones:

1. Carrera con cambios de dirección entre conos.
2. Salto a un pie sobre aros, alternando lados.
3. Desplazamiento sobre banco sueco o cuerda colocada en el suelo, manteniendo el equilibrio.
4. Conducción de balón con el pie y tiro a un objetivo.
5. Lanzar y atrapar una pelota mientras se realiza un desplazamiento.

A partir de la aplicación de este circuito se observaron diversas problemáticas relacionadas con la práctica deportiva, tales como dificultades en la coordinación y el

equilibrio, desinterés y apatía hacia las actividades físicas, así como limitaciones en el trabajo colaborativo. Estas situaciones influyeron negativamente en la participación y el desempeño motriz del alumnado, lo que evidenció la necesidad de diseñar e implementar una intervención didáctica basada en la iniciación deportiva como estrategia para favorecer el desarrollo de la coordinación, el equilibrio y una actitud positiva hacia la actividad física.

Este diagnóstico sirvió como punto de partida para la planeación y aplicación de la intervención docente, ya que permitió reconocer las condiciones reales en las que se desarrolló la práctica profesional y orientar las actividades hacia el fortalecimiento de las capacidades motrices del grupo. A partir de esta información, fue posible diseñar estrategias que respondieran a las necesidades observadas, promovieran la participación de todos los estudiantes y contribuyeran al logro de los propósitos establecidos en el documento recepcional.

### **Identificación de la problemática, necesidad o área de mejora.**

Durante mis primeras semanas de observación, identifiqué una situación educativa relacionada con el desarrollo motriz de los alumnos de sexto grado. A partir de la observación directa, la participación en las sesiones de Educación Física y el análisis del desempeño del grupo, reconocí que existía la necesidad de fortalecer la coordinación y el equilibrio, ya que estas capacidades eran fundamentales para que los estudiantes participaran con mayor seguridad, confianza y eficacia en las actividades físicas, recreativas y deportivas.

En el caso del grupo de sexto grado, observé que los alumnos se encontraban en una etapa importante para consolidar habilidades motrices que les permitieran participar de manera autónoma y segura en diferentes actividades. Al estar próximos a concluir la educación primaria, era necesario que contaran con una base motriz más sólida, la cual les permitiera desenvolverse con mayor confianza en juegos, deportes, actividades recreativas y situaciones motrices de mayor complejidad. No obstante, durante las primeras sesiones identifiqué que algunos estudiantes presentaban dificultades al

realizar acciones que requerían coordinación, equilibrio, control corporal y orientación espacial.

Entre las principales dificultades observadas se encontraron problemas para coordinar movimientos simultáneos, mantener el equilibrio en desplazamientos, controlar el cuerpo después de saltos o giros, cambiar de dirección con seguridad, seguir ritmos motores y ejecutar acciones que implicaban el uso combinado de manos, pies y vista. Estas situaciones se hicieron evidentes en actividades como carreras con obstáculos, juegos de persecución, circuitos motrices, lanzamientos, recepciones, desplazamientos laterales y ejercicios predeportivos. Aunque algunos alumnos lograban realizar estas acciones con facilidad, otros mostraban inseguridad, poca precisión, temor a equivocarse o baja participación.

Esta diferencia en los niveles de desempeño motriz generó la necesidad de diseñar una intervención que atendiera al grupo desde un enfoque inclusivo y progresivo. No se trataba únicamente de mejorar la ejecución técnica de ciertos movimientos, sino de favorecer que todos los alumnos pudieran participar, experimentar, aprender y fortalecer sus capacidades corporales de acuerdo con sus posibilidades. Por ello, consideré importante trabajar la coordinación y el equilibrio como capacidades motrices fundamentales, ya que ambas incidían directamente en el desempeño físico, la confianza corporal, la prevención de lesiones y la participación activa dentro de la clase de Educación Física.

La coordinación fue una capacidad necesaria para que los alumnos organizaran sus movimientos de manera ordenada, precisa y eficiente. A través de ella podían responder a diferentes estímulos, adaptar sus acciones a las situaciones del juego y relacionar sus movimientos con el espacio, el tiempo, los objetos y sus compañeros. Por su parte, el equilibrio resultó indispensable para mantener el control del cuerpo en posiciones estáticas y dinámicas, especialmente durante desplazamientos, saltos, giros, cambios de ritmo y acciones propias de la iniciación deportiva. Por esta razón, ambas capacidades se convirtieron en el eje principal de la problemática identificada.

A partir de esta observación, delimité la problemática en torno a la siguiente necesidad: fortalecer la coordinación y el equilibrio en alumnos de sexto grado de educación primaria mediante estrategias de iniciación deportiva. Esta delimitación permitió orientar la intervención hacia actividades que no se centraran únicamente en la competencia o en el rendimiento deportivo, sino en el desarrollo motriz, la participación, el juego, la convivencia y el aprendizaje progresivo. De esta manera, la iniciación deportiva se convirtió en una alternativa pertinente para atender las necesidades detectadas en el grupo.

Elegí la iniciación deportiva porque durante la práctica observé que los alumnos respondían de manera positiva a las actividades que incluían elementos del deporte, tales como reglas sencillas, retos motrices, trabajo en equipo, uso de materiales y situaciones de juego. Estas actividades generaban mayor motivación, participación y disposición para aprender. Además, permitían adaptar los ejercicios a diferentes niveles de habilidad, lo cual favorecía la inclusión de todos los estudiantes, independientemente de su experiencia previa o de su desempeño motriz.

Desde el Programa de Estudios 2022, esta problemática se relacionó con el campo formativo De lo Humano y lo Comunitario, ya que dicho campo promovió el cuidado del cuerpo, la actividad física, la convivencia sana, la colaboración y la construcción de relaciones respetuosas dentro de la comunidad escolar. En este sentido, trabajar la coordinación y el equilibrio mediante la iniciación deportiva no solo respondió a una necesidad motriz, sino también a una intención formativa más amplia, orientada al desarrollo integral de los alumnos.

Mi papel como docente en formación fue fundamental, ya que tuve que observar, analizar, planear y ajustar las actividades de acuerdo con las características del grupo. La problemática identificada me permitió reconocer que la práctica docente requería una intervención intencionada, en la que cada actividad tuviera un propósito claro y respondiera a las necesidades reales del alumnado. También comprendí que la

Educación Física debía ofrecer oportunidades para que todos los estudiantes participaran y avanzaran desde sus propias posibilidades.

La problemática que motivó este documento recepcional se centró en la necesidad de favorecer la coordinación y el equilibrio en alumnos de sexto grado de educación primaria, debido a que estas capacidades resultaron esenciales para su desarrollo motriz y para su participación segura en actividades físicas y deportivas. A partir de esta necesidad, la iniciación deportiva fue seleccionada como estrategia de intervención, al considerarse un medio adecuado para promover aprendizajes significativos, fortalecer habilidades motrices y favorecer una experiencia educativa más inclusiva, lúdica y formativa.

La identificación de esta problemática permitió orientar mi trabajo hacia una intervención pertinente y contextualizada. La observación del grupo, el análisis de sus necesidades y la reflexión sobre mi práctica profesional fueron elementos clave para reconocer que la coordinación y el equilibrio debían fortalecerse mediante actividades dinámicas, progresivas y motivantes. De esta manera, el presente documento se construyó a partir de una necesidad real observada en la práctica, con el propósito de mejorar la participación motriz de los alumnos y contribuir a su desarrollo integral desde la Educación Física.

### **Propósito y relevancia del informe.**

El propósito de este informe fue analizar la manera en que la iniciación deportiva favoreció el desarrollo de la coordinación y el equilibrio en alumnos de sexto grado de educación primaria, a partir de la intervención realizada durante mi práctica profesional. Este trabajo surgió de la necesidad de atender una situación observada en el grupo, relacionada con las dificultades que algunos estudiantes presentaban al ejecutar movimientos que requerían control corporal, orientación espacial, estabilidad, precisión y seguridad durante las sesiones de Educación Física.

A partir de la observación directa y del análisis del desempeño motriz del alumnado, identifiqué que la coordinación y el equilibrio eran capacidades fundamentales que debían fortalecerse, ya que influían directamente en la participación de los estudiantes dentro de las actividades físicas, recreativas y deportivas. Por ello, consideré pertinente diseñar una intervención basada en la iniciación deportiva, debido a que esta estrategia permitió trabajar dichas capacidades de manera lúdica, progresiva, inclusiva y acorde con las características del grupo.

La relevancia del tema radicó en que la Educación Física en la escuela primaria representó un espacio fundamental para favorecer el desarrollo integral del alumnado. Esta asignatura no solo promovió el movimiento corporal, sino que también contribuyó al fortalecimiento de la convivencia, la cooperación, la autonomía, la expresión corporal, el cuidado de la salud y la construcción de hábitos relacionados con la actividad física. En este sentido, trabajar la coordinación y el equilibrio mediante la iniciación deportiva permitió atender aspectos motrices, sociales y formativos de manera articulada.

Durante la práctica profesional observé que, en la actualidad, la Educación Física enfrentó el desafío de promover la actividad física de manera sistemática, significativa y formativa. Esto fue especialmente importante debido a que el sedentarismo, el uso constante de dispositivos electrónicos y la disminución del juego libre o del movimiento espontáneo se presentaron como factores que podían limitar el desarrollo motriz de niñas y niños. Ante esta situación, consideré necesario generar experiencias de aprendizaje que motivaran al alumnado a moverse, participar, convivir y reconocer sus posibilidades corporales.

En sexto grado de primaria, los alumnos se encontraron en una etapa clave para consolidar habilidades motrices que les permitieran participar con mayor autonomía y seguridad en actividades deportivas y recreativas. Al estar próximos a concluir la educación primaria, resultó importante que contaran con una base motriz que favoreciera su desempeño en distintos contextos, tanto dentro como fuera de la escuela. Por ello, la

coordinación y el equilibrio fueron capacidades esenciales, ya que permitieron ejecutar movimientos con mayor control, precisión y confianza.

La coordinación fue relevante porque permitió a los alumnos organizar sus movimientos de manera armónica, responder a estímulos, relacionarse con el espacio, utilizar materiales y participar en actividades que implicaban desplazamientos, lanzamientos, recepciones, giros y cambios de dirección. Por su parte, el equilibrio fue importante porque favoreció el control postural, la estabilidad corporal y la seguridad al realizar acciones motrices en situaciones estáticas y dinámicas. Ambas capacidades incidieron directamente en el desempeño físico, la confianza corporal y la prevención de accidentes o lesiones durante la práctica.

Desde el Programa de Estudios 2022, el tema abordado se vinculó con el campo formativo De lo Humano y lo Comunitario, ya que este campo promovió el cuidado del cuerpo, la actividad física, la convivencia sana, el trabajo colaborativo y la participación activa en la comunidad escolar. En este sentido, la intervención no se centró únicamente en mejorar habilidades motrices, sino también en favorecer experiencias educativas que permitieran a los alumnos relacionarse con sus compañeros, respetar reglas, asumir responsabilidades y participar de manera incluyente.

La iniciación deportiva fue una estrategia didáctica relevante porque permitió introducir al alumnado en prácticas deportivas de manera gradual, lúdica y adaptada a sus características. A través de juegos modificados, actividades predeportivas, circuitos motrices y situaciones de aprendizaje, los estudiantes pudieron experimentar diferentes formas de movimiento sin que la sesión se centrara únicamente en la competencia o en el rendimiento. Esto favoreció que los alumnos participaran con mayor disposición, se sintieran motivados y desarrollaran habilidades motrices de forma progresiva.

Además, la iniciación deportiva permitió atender la diversidad del grupo, ya que las actividades pudieron adaptarse a distintos niveles de habilidad, ritmos de aprendizaje y necesidades motrices. Durante la intervención, fue posible proponer retos alcanzables,

modificar reglas, variar materiales y organizar equipos de manera que todos los alumnos tuvieran oportunidad de participar. Esta característica fue importante porque favoreció una práctica más inclusiva, en la que cada estudiante pudo avanzar desde sus propias posibilidades.

La relevancia de este informe también se relacionó con mi formación docente, ya que me permitió comprender que la práctica profesional requería observación, análisis, planeación, intervención y reflexión constante. A través de este proceso, reconocí que el docente de Educación Física debía tomar decisiones pedagógicas fundamentadas, considerando el contexto escolar, las características del grupo, los recursos disponibles y los propósitos formativos de cada actividad. De esta manera, el informe contribuyó a fortalecer mi identidad profesional como docente en formación.

La elaboración del documento me permitió valorar la importancia de planear actividades con intención pedagógica. Comprendí que cada juego, circuito o actividad predeportiva debía responder a un propósito claro y no aplicarse únicamente como una dinámica recreativa. En este caso, las actividades fueron orientadas al fortalecimiento de la coordinación y el equilibrio, por lo que fue necesario seleccionar estrategias adecuadas, organizar los tiempos, prever materiales, observar el desempeño del alumnado y realizar ajustes durante la intervención.

Otro aspecto importante fue que este informe me permitió reflexionar sobre el papel del docente como mediador del aprendizaje. Durante la práctica, no bastó con indicar actividades o dirigir juegos; fue necesario acompañar a los alumnos, motivarlos, brindar retroalimentación, promover la participación de todos y generar un ambiente de confianza. Esta experiencia me ayudó a reconocer que la Educación Física debía ser un espacio seguro, formativo e inclusivo, en el que los estudiantes pudieran aprender a través del movimiento y fortalecer su autoestima corporal.

Los objetivos de elaboración de este documento fueron, en primer lugar, describir la problemática identificada en el grupo de sexto grado, relacionada con la necesidad de

fortalecer la coordinación y el equilibrio. En segundo lugar, justificar la pertinencia de la iniciación deportiva como estrategia de intervención para atender dicha necesidad. En tercer lugar, analizar el desarrollo de las actividades aplicadas durante la práctica profesional y valorar los avances observados en el alumnado. Finalmente, reflexionar sobre los aprendizajes profesionales contruidos a partir de la experiencia docente.

### **Interés personal, motivación y saberes fortalecidos durante la práctica**

El interés por abordar el tema de la iniciación deportiva como estrategia pedagógica surgió a partir de mi experiencia durante la práctica profesional en educación primaria, específicamente con el grupo de sexto grado. Durante las primeras observaciones y sesiones de Educación Física, identifiqué que algunos alumnos presentaban dificultades relacionadas con la coordinación motriz, el equilibrio dinámico y estático, así como cierta inseguridad corporal al realizar actividades que implicaban desplazamientos, saltos, giros, cambios de dirección, lanzamientos o recepción de objetos. Estas situaciones llamaron mi atención porque limitaban la participación de algunos estudiantes y afectaban su confianza al integrarse en actividades físicas y deportivas.

Mi motivación para elegir este tema también se relacionó con el gusto e interés que observé en los alumnos cuando las sesiones incluían juegos, retos motores y elementos propios del deporte. Noté que la iniciación deportiva generaba mayor disposición, entusiasmo y participación, ya que permitía aprender mediante el movimiento, la convivencia y el trabajo en equipo. A partir de ello, consideré que esta estrategia podía ser una alternativa adecuada para favorecer el desarrollo de la coordinación y el equilibrio, sin centrar la clase únicamente en la competencia, sino en el aprendizaje progresivo, la inclusión y el disfrute de la actividad física.

Como docente en formación, reconocí la responsabilidad profesional y ética de diseñar experiencias de aprendizaje que respondieran a las características, intereses y

necesidades del alumnado. Comprendí que la Educación Física no solo contribuyó al fortalecimiento físico, sino también a la formación de hábitos saludables, la autoestima, la seguridad corporal, la convivencia y el respeto entre compañeros. Por esta razón, intervenir de manera consciente, organizada y fundamentada representó para mí un compromiso con la calidad educativa y con el desarrollo integral de los estudiantes.

Durante este proceso fortalecí diversos saberes profesionales que formaron parte de mi trayecto como futuro docente de Educación Física. En el saber conocer, amplié mi comprensión sobre la importancia de las capacidades motrices, particularmente la coordinación y el equilibrio, así como su relación con el desarrollo motor de los alumnos de sexto grado. También reconocí la relevancia de la iniciación deportiva como una estrategia didáctica que permite acercar al alumnado al deporte de manera gradual, lúdica y adaptada a sus posibilidades.

Durante el desarrollo de mi práctica profesional fortalecí diversos dominios del saber que se articularon directamente con mi proceso formativo como futuro Licenciado en Educación Física. Esta experiencia me permitió relacionar los conocimientos adquiridos durante mi formación inicial con las necesidades reales observadas en el grupo de sexto grado de educación primaria, particularmente en torno al fortalecimiento de la coordinación y el equilibrio mediante la iniciación deportiva.

En este sentido, me identifiqué con el Perfil General de Egreso de la Educación Normal, especialmente con el rasgo que señala: “Ejerce el cuidado de sí, de su salud física y psicológica, el cuidado del otro y de la vida”. Este planteamiento se relacionó de manera directa con mi intervención docente, ya que durante las sesiones de Educación Física promoví el cuidado del cuerpo, la participación responsable, el respeto hacia los compañeros y la construcción de ambientes de aprendizaje seguros, inclusivos y colaborativos.

Este rasgo del perfil se vinculó con los dominios del saber: saber ser y estar, saber conocer y saber hacer, debido a que la práctica profesional no solo implicó aplicar

actividades físicas, sino también observar, analizar, planear, intervenir, evaluar y reflexionar sobre el proceso de aprendizaje de los alumnos. A través de la iniciación deportiva, busqué que los estudiantes desarrollaran sus capacidades motrices, pero también que fortalecieran actitudes de cooperación, respeto, responsabilidad, confianza y disposición para participar en actividades grupales.

Desde el saber ser y estar, fortalecí mi capacidad para actuar con responsabilidad, empatía, respeto y compromiso durante las sesiones de Educación Física. Al trabajar actividades relacionadas con la coordinación y el equilibrio, fue necesario generar un ambiente en el que los alumnos se sintieran seguros para participar, experimentar, equivocarse y mejorar. Asimismo, promoví el cuidado personal y el cuidado de los demás, evitando conductas de riesgo durante los juegos, desplazamientos, saltos, giros y actividades predeportivas. Esta dimensión también me permitió reconocer la importancia de acompañar a los estudiantes desde una actitud paciente, inclusiva y respetuosa ante sus diferentes ritmos de aprendizaje.

En este sentido, Piaget (1952) menciona que “el niño aprende actuando sobre el medio que lo rodea”, por lo que las actividades motrices y los juegos representan una herramienta importante para favorecer el aprendizaje significativo dentro del área de Educación Física.

En este dominio comprendí que el docente de Educación Física debía favorecer una convivencia sana, basada en el respeto a las reglas, la cooperación y la solidaridad. Durante la práctica, observé que algunos alumnos mostraban inseguridad al realizar actividades motrices o al participar frente a sus compañeros; por ello, procuré motivarlos, brindarles confianza y reconocer sus avances. Esta experiencia fortaleció mi identidad docente, al permitirme comprender que enseñar Educación Física también implicó formar personas capaces de cuidar su cuerpo, respetar a los demás y participar de manera responsable en comunidad.

En cuanto al saber conocer, la práctica me permitió comprender con mayor profundidad la importancia de las capacidades motrices dentro del desarrollo integral del alumnado.

Reconocí que la coordinación y el equilibrio eran capacidades fundamentales para que los estudiantes pudieran desplazarse con seguridad, controlar su cuerpo, responder a diferentes estímulos y participar en actividades deportivas de manera más autónoma. Asimismo, comprendí que estas capacidades constituyan una base importante para el desarrollo de la competencia motriz en la educación básica.

De acuerdo con Gallahue y Ozmun (2006), “el desarrollo motor depende de experiencias de movimiento apropiadas y continuas”, por lo que es necesario implementar actividades físicas organizadas que permitan al alumnado practicar desplazamientos, saltos, lanzamientos y ejercicios de equilibrio.

A través del análisis de mi práctica, identifiqué que la iniciación deportiva podía ser utilizada como una estrategia didáctica pertinente para favorecer dichas capacidades, ya que permitía acercar a los alumnos al deporte de manera gradual, lúdica y adaptada a sus características. Esta estrategia me ayudó a relacionar los contenidos de la Educación Física con las necesidades motrices, cognitivas, sociales y emocionales del grupo. Además, me permitió reconocer que el aprendizaje motor no debía limitarse a la repetición de ejercicios, sino que debía promover experiencias significativas en las que los alumnos resolvieran problemas motrices, trabajaran en equipo y reconocieran sus posibilidades corporales.

Respecto al saber hacer, fortalecí mi capacidad para diseñar, aplicar y evaluar actividades motrices acordes con las características del grupo. Durante la intervención, elaboré propuestas didácticas basadas en juegos modificados, actividades predeportivas, circuitos motrices y ejercicios orientados al desarrollo de la coordinación y el equilibrio. Estas actividades permitieron que los alumnos experimentaran diferentes formas de movimiento, tales como desplazamientos, saltos, giros, cambios de dirección, lanzamientos, recepciones y acciones de control corporal.

Este dominio también se fortaleció al momento de adaptar las actividades según las necesidades del grupo. En algunas sesiones fue necesario modificar reglas, ajustar tiempos, reorganizar equipos, variar materiales o disminuir la complejidad de ciertos ejercicios para favorecer la participación de todos los alumnos. Estas decisiones me

permitieron comprender que la planeación docente debía ser flexible y responder a las condiciones reales de la práctica. Asimismo, aprendí que evaluar no consistía únicamente en observar resultados finales, sino en identificar avances, dificultades, actitudes, participación y procesos de mejora en cada estudiante.

De esta manera, la práctica docente no solo contribuyó al desarrollo físico de los alumnos, sino también a su formación integral, al promover valores como la solidaridad, la inclusión, la cooperación, la responsabilidad y el respeto. Al mismo tiempo, me permitió reconocer la importancia de la Educación Física como un espacio formativo que favoreció el bienestar, la convivencia, la corporeidad y la construcción de hábitos saludables.

Relación con el perfil de egreso de la Licenciatura en Educación Física.

La práctica profesional se relacionó directamente con el perfil de egreso de la Licenciatura en Educación Física, ya que contribuyó a mi formación como un profesional integral, capaz de atender las dimensiones cognitiva, física, emocional, inclusiva, cívica, moral, saludable, ética, humanista, colaborativa y disciplinar de los alumnos. A través de la intervención realizada, comprendí que el docente de Educación Física debía ser capaz de analizar el contexto, identificar necesidades, diseñar estrategias pertinentes y promover experiencias de aprendizaje que favorecieran el desarrollo integral del alumnado.

El trabajo con la coordinación y el equilibrio mediante la iniciación deportiva favoreció el desarrollo de la corporeidad y de la competencia motriz, considerados ejes fundamentales de la Educación Física. Las actividades propuestas permitieron que los estudiantes exploraran sus posibilidades de movimiento, reconocieran sus capacidades, mejoraran su desempeño motor y participaran de manera activa en situaciones motrices significativas. Esto me permitió valorar que la Educación Física no solo buscó mejorar el rendimiento físico, sino también fortalecer la seguridad, la autonomía, la confianza y la convivencia de los estudiantes.

Asimismo, esta intervención fortaleció mi formación docente al permitirme analizar los propósitos y contenidos de la Educación Física en educación básica, reconociendo la importancia de adecuar las actividades a las características, necesidades e intereses de niñas, niños y adolescentes. Desde esta perspectiva, comprendí que el docente de Educación Física asumió un papel fundamental como agente de cambio, ya que mediante su intervención promovió estilos de vida activos, el cuidado del cuerpo, la convivencia sana, la inclusión y el respeto a la diversidad.

Por ello, el trabajo realizado durante mi práctica profesional fortaleció mi identidad docente y me permitió comprender que la Educación Física debía ser un espacio educativo planificado, incluyente y significativo. A partir de esta experiencia, reconocí la importancia de intervenir con responsabilidad, sensibilidad y compromiso, considerando que cada sesión representó una oportunidad para favorecer el desarrollo motriz, social y emocional de los alumnos. Así, los dominios del saber fortalecidos durante la práctica se articularon con mi proceso formativo y contribuyeron a consolidar mi preparación como futuro Licenciado en Educación Física.

## **II. PLAN DE ACCIÓN**

El diseño de la propuesta de intervención se construyó a partir de la problemática identificada durante mi práctica profesional con alumnos de sexto grado de educación primaria. Esta propuesta tuvo como finalidad atender las dificultades observadas en la coordinación y el equilibrio, mediante actividades de iniciación deportiva que favorecieran el desarrollo motriz, la confianza corporal, la participación activa y el trabajo colaborativo del alumnado.

Para la elaboración del plan de acción retomé el enfoque de la investigación-acción, ya que este me permitió analizar mi propia práctica docente, identificar una necesidad real del grupo, diseñar estrategias de intervención, aplicarlas en el contexto escolar y reflexionar sobre los resultados obtenidos. Desde esta perspectiva, la intervención no se entendió como una serie de actividades aisladas, sino como un proceso sistemático de observación, planeación, acción y reflexión, orientado a mejorar una situación educativa concreta.

### **1. Diagnóstico y análisis de la situación educativa**

El diagnóstico se realizó a través de la observación directa durante las sesiones de Educación Física. Esta observación me permitió identificar diversas dificultades en el alumnado relacionadas con la coordinación óculo-manual, la coordinación óculo-pedal, el equilibrio estático y dinámico, así como inseguridad y escasa confianza corporal al ejecutar movimientos que implicaban control del cuerpo.

Durante las primeras sesiones observé que algunos alumnos presentaban complicaciones al realizar desplazamientos con cambios de dirección, mantener posturas estables, controlar el cuerpo después de saltos o giros, coordinar movimientos con objetos y participar en actividades que requerían precisión motriz. Estas dificultades se hicieron evidentes en juegos, circuitos y ejercicios donde era necesario lanzar, recibir, desplazarse, detenerse, girar, equilibrarse o reaccionar ante estímulos.

Además de las dificultades motrices, identifiqué manifestaciones relacionadas con la seguridad personal y la autoestima motriz. Algunos alumnos expresaron desánimo, temor a equivocarse o poca confianza al participar en determinadas actividades. Estas situaciones fueron registradas mediante evidencias narrativas y observaciones de clase, las cuales me permitieron comprender que la problemática no solo estaba relacionada con el desempeño físico, sino también con la confianza corporal y la disposición para participar.

Asimismo, la interacción social y el trabajo colaborativo forman parte esencial del aprendizaje motor. Vygotsky (1978) señala que “lo que un niño puede hacer hoy con ayuda, mañana podrá hacerlo por sí mismo”, destacando la importancia del acompañamiento docente y la cooperación entre compañeros durante las actividades motrices

Como parte del diagnóstico, implementé situaciones motrices basadas en la iniciación deportiva, con el propósito de observar el desempeño del alumnado en contextos reales y adaptados de juego. Estas actividades me permitieron valorar la manera en que los estudiantes aplicaban la coordinación y el equilibrio en situaciones dinámicas, colaborativas y cercanas a la práctica deportiva.

Una de las actividades diagnósticas fue un juego modificado de iniciación deportiva, cuyo propósito fue observar la aplicación de la coordinación y el equilibrio en una situación real de juego. Para ello, llevé a cabo un juego reducido de 3 contra 3 o 4 contra 4, en el que integré elementos de deportes como fútbol, handball y básquetbol. La actividad fue adaptada con reglas sencillas: no se permitió correr con el balón, únicamente se realizaron pases; se promovieron cambios constantes de rol entre ataque y defensa; y se otorgaron puntos extra cuando el pase se ejecutaba manteniendo un apoyo estable y controlado.

Esta actividad permitió observar que algunos alumnos tenían dificultades para coordinar sus movimientos al recibir o pasar el balón, mantener el equilibrio al desplazarse o detenerse, y tomar decisiones rápidas durante el juego. También identifiqué que, cuando

las reglas eran claras y el juego se presentaba de manera lúdica, el grupo mostraba mayor disposición para participar y colaborar con sus compañeros.

Otra actividad diagnóstica consistió en retos motrices cooperativos, cuyo propósito fue evaluar el equilibrio, la coordinación fina y gruesa, así como la capacidad de cooperación entre los alumnos. Organicé al grupo en equipos y propuse diferentes retos, entre ellos transportar un balón sobre una tabla sin que este cayera, cruzar un espacio delimitado utilizando únicamente los apoyos indicados y mantener el equilibrio grupal mientras se pasaban un objeto. Estas actividades promovieron el control corporal, la coordinación colectiva, la comunicación y el trabajo en equipo.

A través de estos retos observé que el alumnado respondía favorablemente a las actividades cooperativas, aunque algunos estudiantes requerían mayor acompañamiento para controlar sus movimientos, mantener la estabilidad corporal y coordinar sus acciones con las de sus compañeros. Los resultados obtenidos en estas actividades confirmaron la necesidad de diseñar estrategias didácticas basadas en la iniciación deportiva, orientadas a fortalecer la coordinación, el equilibrio y la confianza corporal de los alumnos de sexto grado.

## 2. Descripción y focalización del problema

A partir del diagnóstico inicial y de las observaciones realizadas durante las sesiones de Educación Física, identifiqué que el alumnado de sexto grado presentaba dificultades en la coordinación y el equilibrio, tanto en situaciones motrices básicas como en actividades de carácter deportivo. Estas dificultades se manifestaron en un bajo control corporal, inseguridad al ejecutar movimientos, poca precisión en acciones motrices y participación limitada en algunas actividades propuestas.

La problemática se hizo evidente cuando los alumnos debían realizar movimientos que implicaban desplazarse con control, cambiar de dirección, mantener una postura estable, coordinar la vista con las manos o los pies, recibir y lanzar objetos, o participar en juegos que exigían reacción, equilibrio y toma de decisiones. Aunque el grupo mostró interés

por las actividades deportivas, no todos los estudiantes contaban con las mismas habilidades para integrarse de manera segura y confiada.

Ante esta situación, delimité el problema en la necesidad de favorecer el desarrollo de la coordinación y el equilibrio en el grupo de sexto grado de educación primaria. Consideré que estas capacidades motrices eran fundamentales para la práctica deportiva, el desarrollo de la competencia motriz y la participación activa del alumnado en las sesiones de Educación Física.

La intervención se centró exclusivamente en este grupo, tomando en cuenta sus características específicas, sus necesidades motrices, su contexto escolar y los recursos disponibles en la institución. Esta delimitación permitió evitar generalizaciones y orientar el análisis hacia una situación educativa concreta, situada en mi práctica profesional. De esta manera, la propuesta de intervención buscó responder a una necesidad real observada en el grupo, mediante actividades de iniciación deportiva diseñadas de forma progresiva, lúdica e inclusiva.

### 3. Planteamiento de los propósitos del plan de acción

A partir de la problemática identificada, establecí como propósito general del plan de acción favorecer el desarrollo de la coordinación y el equilibrio en alumnos de sexto grado de educación primaria mediante actividades de iniciación deportiva. Este propósito orientó el diseño, la aplicación y la evaluación de las actividades realizadas durante la intervención.

De manera específica, planteé los siguientes propósitos del plan de acción:

- Favorecer el desarrollo de la coordinación y el equilibrio mediante juegos modificados, actividades predeportivas y retos motrices.
- Promover la participación activa del alumnado en un ambiente de respeto, confianza e inclusión.

- Fortalecer el trabajo colaborativo a través de actividades motrices que implicaran cooperación, comunicación y apoyo entre compañeros.
- Desarrollar la confianza corporal de los alumnos mediante experiencias de movimiento progresivas y adaptadas a sus posibilidades.
- Fomentar el gusto por la actividad física y la iniciación deportiva como medios para el desarrollo integral.

Estos propósitos permitieron orientar la intervención hacia una práctica docente más intencionada y reflexiva. Asimismo, me ayudaron a reconocer que el trabajo con la coordinación y el equilibrio no debía limitarse a la ejecución de ejercicios físicos, sino que debía promover aprendizajes significativos, convivencia sana, seguridad corporal y participación de todos los alumnos.

#### 4. Diseño general de la intervención

El plan de acción se diseñó considerando las características del grupo, los resultados del diagnóstico, los recursos disponibles y los propósitos establecidos. Para ello, organicé una serie de actividades basadas en la iniciación deportiva, las cuales permitieron trabajar la coordinación y el equilibrio de manera progresiva.

Las actividades se estructuraron en tres momentos principales: inicio, desarrollo y cierre. En el inicio, propuse dinámicas de activación y juegos breves para preparar al alumnado física y emocionalmente. En el desarrollo, apliqué juegos modificados, circuitos motrices, retos cooperativos y actividades predeportivas orientadas al fortalecimiento de la coordinación y el equilibrio. En el cierre, promoví la reflexión grupal, la recuperación de aprendizajes y la valoración de la participación.

Durante la intervención utilicé materiales como balones, conos, aros, cuerdas, tablas, pelotas y espacios delimitados, con el propósito de generar situaciones motrices variadas. También realicé adaptaciones en las reglas, tiempos, espacios y formas de organización, para asegurar que todos los alumnos pudieran participar de acuerdo con sus posibilidades.

La propuesta se desarrolló desde un enfoque inclusivo, lúdico y formativo. Busqué que los alumnos aprendieran a través del juego, la cooperación y la resolución de retos motrices, evitando que la clase se centrara únicamente en la competencia. De esta manera, la iniciación deportiva se utilizó como un medio para fortalecer las capacidades motrices, mejorar la confianza corporal y favorecer la convivencia dentro del grupo.

##### 5. Seguimiento y evaluación de la intervención

Para dar seguimiento al plan de acción, utilicé la observación directa, registros narrativos y la valoración del desempeño de los alumnos durante las actividades. Estos instrumentos me permitieron identificar avances, dificultades y actitudes del alumnado en relación con la coordinación, el equilibrio, la participación y el trabajo colaborativo.

Durante las sesiones observé la forma en que los alumnos ejecutaban los movimientos, mantenían el control corporal, participaban en equipo, respetaban reglas y enfrentaban los retos propuestos. También tomé en cuenta aspectos como la seguridad al participar, la disposición para intentarlo nuevamente, la cooperación con sus compañeros y la confianza mostrada durante las actividades.

La evaluación se realizó de manera formativa, ya que no se centró únicamente en el resultado final, sino en el proceso de mejora de cada alumno. Esto me permitió reconocer avances individuales y grupales, así como ajustar las actividades cuando fue necesario. A partir de esta evaluación, pude reflexionar sobre mi intervención docente y valorar la pertinencia de la iniciación deportiva como estrategia para favorecer la coordinación y el equilibrio.

El diseño de la propuesta de intervención permitió atender la problemática identificada desde un enfoque de investigación-acción. A través del diagnóstico, la planeación, la aplicación de actividades y la reflexión sobre los resultados, pude construir una intervención situada, pertinente y orientada a mejorar el desarrollo motriz de los alumnos de sexto grado. Esta experiencia fortaleció mi formación docente, al permitirme comprender la importancia de analizar la práctica, tomar decisiones pedagógicas

fundamentadas y diseñar estrategias que respondieran a las necesidades reales del alumnado.

### **Espiral autorreflexiva.**

El plan de acción desarrollado durante mi práctica profesional se fundamentó en el enfoque constructivista, el aprendizaje motor y la iniciación deportiva como proceso formativo. Desde el Programa de Estudios 2022 y el Anexo 08 de Educación Física, comprendí que la iniciación deportiva representa una estrategia que contribuye al desarrollo integral del alumnado, priorizando el movimiento, el juego, la participación activa y la progresión motriz como elementos fundamentales para el aprendizaje en la educación básica.

La propuesta de intervención se construyó a partir de una espiral autorreflexiva, entendida como un proceso continuo de intención, planificación, acción, observación, evaluación y reflexión. Este proceso me permitió analizar mi práctica docente de manera permanente, identificar necesidades reales del grupo y tomar decisiones pedagógicas orientadas a mejorar el desarrollo de la coordinación y el equilibrio en los alumnos de sexto grado de educación primaria.

La primera fase de esta espiral correspondió a la intención, la cual surgió a partir de las necesidades observadas durante las sesiones de Educación Física. Desde las primeras intervenciones identifiqué que algunos alumnos presentaban dificultades relacionadas con el control corporal, la coordinación motriz y el equilibrio, tanto en actividades básicas como en situaciones de juego o iniciación deportiva. Estas dificultades generaban inseguridad, poca participación y temor a equivocarse en algunos estudiantes. Ante esta situación, mi intención pedagógica fue favorecer el desarrollo de la coordinación y el equilibrio mediante actividades dinámicas, lúdicas y progresivas que permitieran a los alumnos participar con mayor seguridad y confianza.

A partir de esta intención, desarrollé la fase de planificación, en la cual diseñé actividades acordes con las características y necesidades del grupo. Para ello, elaboré circuitos motrices, juegos predeportivos, retos cooperativos y ejercicios de control corporal basados en la iniciación deportiva. Durante esta etapa consideré aspectos como la edad de los alumnos, sus niveles de habilidad motriz, el espacio disponible, los materiales con los que contaba la escuela y los propósitos formativos de la Educación Física.

La planificación se realizó de manera flexible y progresiva, buscando que las actividades permitieran a los alumnos avanzar gradualmente en el dominio de sus movimientos. Asimismo, procuré que cada sesión incluyera actividades que promovieran la participación de todos los estudiantes, evitando prácticas excluyentes o centradas únicamente en el rendimiento físico. De esta manera, la iniciación deportiva se utilizó como un medio para fortalecer capacidades motrices, favorecer la convivencia y generar experiencias significativas de aprendizaje.

Por que de acuerdo con lo que dice Blázquez Sánchez (1995) menciona que “la iniciación deportiva debe ser educativa, lúdica y adaptada a las características del niño”, por lo que las actividades implementadas dentro de la intervención buscaron promover la participación activa, el trabajo en equipo y el fortalecimiento de las habilidades motrices.

Posteriormente se desarrolló la fase de acción, la cual consistió en la implementación de las actividades planeadas dentro de las sesiones de Educación Física. Durante esta etapa puse en práctica juegos modificados, circuitos motrices y ejercicios orientados al fortalecimiento de la coordinación y el equilibrio. Las actividades fueron adaptadas al contexto y a las necesidades del grupo, permitiendo que los alumnos experimentaran diferentes formas de movimiento mediante desplazamientos, saltos, giros, cambios de dirección, lanzamientos, recepciones y ejercicios de estabilidad corporal.

En la acción docente procuré mantener una interacción constante con los alumnos, brindando instrucciones claras, demostraciones prácticas y retroalimentación inmediata. También promoví espacios de trabajo individual y grupal, en los que los estudiantes pudieran colaborar, resolver retos motrices y apoyarse entre compañeros. Para el

desarrollo de las actividades utilicé materiales como conos, aros, cuerdas, balones y estaciones de trabajo, los cuales favorecieron la variedad y dinamismo de las sesiones.

Durante esta fase observé que el alumnado mostró mayor interés y disposición cuando las actividades se relacionaban con el juego y con elementos propios del deporte. Asimismo, identifiqué que los alumnos respondían de manera positiva a los retos motrices progresivos, especialmente cuando podían participar sin temor a equivocarse. Esto permitió generar un ambiente más participativo, inclusivo y motivante dentro de la clase de Educación Física.

La siguiente fase de la espiral correspondió a la observación, la cual estuvo presente de manera constante durante toda la intervención. A través de la observación directa pude identificar avances, dificultades, actitudes y formas de participación del alumnado. Observé mejoras progresivas en la ejecución de movimientos relacionados con la coordinación y el equilibrio, así como mayor seguridad corporal y disposición para participar en actividades grupales.

También identifiqué que algunos alumnos requerían más tiempo, acompañamiento y adaptación de actividades para lograr los propósitos establecidos. Esta observación me permitió comprender la importancia de reconocer la diversidad del grupo y ajustar la intervención de acuerdo con las necesidades reales de los estudiantes. Además, registré evidencias narrativas relacionadas con la participación, el trabajo colaborativo, la confianza corporal y las respuestas motrices de los alumnos durante las sesiones.

Castejón Oliva (2001) señala que “el deporte escolar debe favorecer la participación y el desarrollo integral del alumnado”, lo cual se observó durante la implementación de actividades cooperativas donde los estudiantes mostraron mayor confianza, motivación e integración grupal.

Las actividades desarrolladas permitieron que los alumnos fortalecieran capacidades motrices mientras convivían de manera respetuosa y colaborativa

A partir de estas observaciones desarrollé la fase de evaluación, entendida como un proceso formativo orientado a valorar los avances del alumnado y la pertinencia de las estrategias implementadas. La evaluación no se centró únicamente en el resultado final de las actividades, sino también en el proceso de participación, esfuerzo, cooperación y mejora motriz de cada estudiante.

Durante esta etapa reconocí avances importantes en la coordinación y el equilibrio del grupo. Algunos alumnos lograron ejecutar movimientos con mayor precisión y control corporal, mientras que otros mostraron mayor seguridad y confianza al participar en juegos y actividades predeportivas. Asimismo, observé que la iniciación deportiva favoreció la integración grupal, el respeto a las reglas y el trabajo colaborativo, elementos fundamentales dentro de la Educación Física.

La evaluación también me permitió identificar aspectos que necesitaban fortalecerse dentro de mi práctica docente. En algunas actividades fue necesario modificar reglas, reorganizar equipos, disminuir el nivel de complejidad o brindar explicaciones más claras para favorecer la participación de todos los alumnos. Estas situaciones me ayudaron a comprender que la intervención docente debía mantenerse en constante ajuste y reflexión.

Finalmente, la espiral autorreflexiva culminó en la fase de reflexión, la cual me permitió analizar de manera crítica mi práctica profesional y reconocer los aprendizajes construidos durante la intervención. A través de esta reflexión comprendí que la iniciación deportiva representó una estrategia pedagógica pertinente para favorecer la coordinación y el equilibrio en alumnos de sexto grado, debido a que permitió integrar el juego, el movimiento y la participación activa dentro de experiencias motrices significativas.

Asimismo, reconocí que el trabajo docente implicó mucho más que dirigir actividades físicas. Fue necesario observar al alumnado, identificar necesidades, adaptar estrategias, promover ambientes inclusivos y reflexionar constantemente sobre las

decisiones pedagógicas tomadas durante la práctica. Esta experiencia fortaleció mi formación profesional, ya que me permitió comprender la importancia de una Educación Física planificada, reflexiva y centrada en el desarrollo integral de los estudiantes.

Los resultados obtenidos durante la intervención pudieron explicarse a partir de los principios del aprendizaje activo y del desarrollo motor progresivo, los cuales sustentaron el enfoque de la iniciación deportiva. Desde la perspectiva de Jean Piaget, comprendí que el aprendizaje en la etapa escolar se construye mediante la acción y la interacción con el entorno; por ello, las experiencias motrices significativas permitieron que los alumnos aprendieran haciendo, explorando y resolviendo situaciones de movimiento.

De igual manera, los aportes de Lev Vygotsky permitieron comprender la importancia de la interacción social en el aprendizaje. Las actividades cooperativas, los juegos modificados y el acompañamiento pedagógico favorecieron la construcción de aprendizajes motrices dentro de la zona de desarrollo próximo, mediante el apoyo entre compañeros y la orientación docente. Esto se reflejó en la manera en que los alumnos lograron participar con mayor seguridad cuando trabajaban en equipo y recibían retroalimentación durante las actividades.

Desde el enfoque del desarrollo motor, autores como David Gallahue y John Ozmun señalan que las habilidades motrices se desarrollan de manera progresiva y requieren oportunidades constantes de práctica adaptada a la edad y características del alumnado. En este sentido, la iniciación deportiva respondió a este planteamiento al proponer actividades graduales que fortalecieron la coordinación y el equilibrio sin centrarse en el rendimiento competitivo.

Asimismo, autores como Blázquez Sánchez y Castejón Oliva destacan que la iniciación deportiva en el ámbito escolar debe priorizar el carácter educativo, lúdico e inclusivo del deporte. Bajo esta perspectiva, las estrategias implementadas permitieron que los alumnos se involucraran de manera significativa en las actividades motrices,

fortaleciendo no solo sus capacidades físicas, sino también su confianza corporal, su convivencia y su participación activa.

Finalmente, comprendí que las estrategias desarrolladas durante el plan de acción se alinearon con los principios de la Nueva Escuela Mexicana, el Programa de Estudios 2022 y el Anexo 08 de Educación Física, al colocar al alumno como centro del aprendizaje y promover una educación inclusiva, participativa y orientada al bienestar integral. De esta manera, la espiral autorreflexiva me permitió reconocer que la práctica docente debe construirse desde la observación, la reflexión y la mejora continua, considerando siempre las necesidades del alumnado y el sentido formativo de la Educación Física.

### **Implementación del plan de acción**

a partir de la problemática identificada en torno a las dificultades que algunos alumnos presentaban en la coordinación, el equilibrio, el control corporal y la confianza motriz. Desde las primeras observaciones realizadas durante las sesiones de Educación Física, reconocí la necesidad de diseñar una propuesta de intervención que favoreciera el desarrollo de estas capacidades mediante actividades dinámicas, lúdicas, progresivas e inclusivas.

El plan de acción se orientó a trabajar la iniciación deportiva como estrategia pedagógica para favorecer la coordinación y el equilibrio en los alumnos de sexto grado. Esta decisión respondió a que, durante la práctica, observé que el grupo mostraba mayor interés, motivación y disposición cuando las actividades incluían juegos, retos motrices, uso de materiales y elementos propios del deporte. Por ello, consideré pertinente utilizar actividades predeportivas, circuitos motrices, juegos modificados y retos cooperativos que permitieran al alumnado participar activamente, mejorar sus habilidades motrices y fortalecer su confianza corporal.

La intervención se desarrolló a partir de una secuencia de actividades planeadas con intención pedagógica. Cada sesión tuvo un propósito específico relacionado con el

fortalecimiento de la coordinación, el equilibrio, el control corporal, la participación activa, el trabajo colaborativo y la convivencia. Para ello, organicé actividades que permitieran observar, atender y valorar el desempeño motriz del alumnado en diferentes situaciones de movimiento.

Durante la aplicación del plan de acción, busqué que las actividades no se centraran únicamente en la ejecución física o en la competencia, sino en el proceso de aprendizaje de cada alumno. Por esta razón, propuse dinámicas en las que todos pudieran participar de acuerdo con sus posibilidades, respetando sus ritmos de aprendizaje y promoviendo un ambiente de confianza. Esta perspectiva me permitió comprender que la Educación Física debía ser un espacio formativo en el que el movimiento, el juego y la interacción social contribuyeran al desarrollo integral del alumnado.

La implementación del plan de acción se fundamentó en la investigación-acción, ya que partí de una problemática real observada en mi práctica, diseñé estrategias para atenderla, las apliqué en el contexto escolar, observé los resultados, realicé ajustes durante el proceso y reflexioné sobre los aprendizajes obtenidos. Este enfoque me permitió analizar mi intervención docente de manera constante y reconocer que la práctica educativa requiere observación, toma de decisiones y mejora continua.

#### Prácticas de interacción en el patio

Durante las sesiones de Educación Física, las prácticas de interacción en el patio fueron fundamentales para el desarrollo del plan de acción. Desde el inicio de cada clase procuré establecer una comunicación clara con los alumnos, explicando el propósito de las actividades, las reglas de seguridad, la organización del grupo y los criterios que se tomarían en cuenta durante la participación. Esta interacción inicial permitió que los estudiantes comprendieran qué se esperaba de ellos y cómo debían realizar cada actividad.

Una de las estrategias que utilicé con mayor frecuencia fue la demostración práctica. Antes de iniciar cada actividad, realicé ejemplos de los movimientos o solicité el apoyo de algunos alumnos para mostrar la forma correcta de ejecutar los ejercicios. Esta estrategia fue útil porque permitió que el grupo visualizara las acciones motrices antes

de realizarlas, especialmente en actividades que implicaban coordinación, equilibrio, manipulación de objetos o desplazamientos con cambios de dirección.

Asimismo, durante el desarrollo de las sesiones mantuve una interacción constante con los alumnos mediante indicaciones verbales, retroalimentación inmediata y acompañamiento individual o grupal. Cuando observaba que algún estudiante tenía dificultad para mantener el equilibrio, coordinar sus movimientos o controlar un balón, intervenía con orientaciones específicas para ayudarlo a mejorar su ejecución. Estas intervenciones no tuvieron la finalidad de señalar errores de manera negativa, sino de guiar el proceso de aprendizaje y fortalecer la seguridad del alumnado.

También promoví la interacción entre pares, ya que muchas actividades se realizaron en equipos, parejas o pequeños grupos. Esta organización favoreció la cooperación, la comunicación y el apoyo mutuo entre los alumnos. En varias sesiones observé que los estudiantes se daban indicaciones, se animaban y proponían estrategias para superar los retos motrices. Esto permitió que el aprendizaje no dependiera únicamente de mi intervención como docente en formación, sino también de la colaboración entre compañeros.

En las actividades cooperativas, la interacción grupal fue especialmente importante. Los alumnos tuvieron que organizarse, escuchar opiniones, tomar decisiones y coordinar sus movimientos para lograr un objetivo común. Esta dinámica permitió fortalecer no solo las capacidades motrices, sino también habilidades sociales como el respeto, la tolerancia, la comunicación y la responsabilidad compartida. En este sentido, el patio escolar se convirtió en un espacio de aprendizaje donde el movimiento y la convivencia se articularon de manera significativa.

Durante las sesiones también utilicé estrategias de motivación para favorecer la participación de todos los alumnos. En algunos casos, identifiqué estudiantes que mostraban inseguridad o poca confianza al realizar ciertas actividades; por ello, procuré brindarles apoyo, reconocer sus avances y animarlos a intentarlo nuevamente. Esta práctica fue importante porque permitió que los alumnos se sintieran acompañados y comprendieran que el error formaba parte del proceso de aprendizaje.

Las prácticas de interacción en el patio se apoyaron en instrumentos de seguimiento como la observación directa, las listas de cotejo y los registros narrativos. Estos instrumentos me permitieron identificar avances, dificultades, actitudes y formas de participación del alumnado durante las actividades. A partir de esta información pude tomar decisiones para ajustar la intervención y mejorar el desarrollo de las sesiones.

#### Referentes teóricos y metodológicos para explicar el aprendizaje

La intervención realizada se sustentó en referentes teóricos y metodológicos relacionados con el constructivismo, el aprendizaje motor, el desarrollo motor progresivo y la iniciación deportiva. Estos enfoques me permitieron comprender que el aprendizaje en Educación Física no se limita a la repetición de movimientos, sino que se construye a partir de la acción, la interacción, la experiencia y la reflexión.

Desde una perspectiva constructivista, comprendí que los alumnos construyeron aprendizajes a partir de su participación activa en situaciones motrices significativas. En este sentido, las actividades propuestas permitieron que los estudiantes aprendieran haciendo, explorando diferentes formas de movimiento, resolviendo retos y adaptándose a diversas situaciones de juego. Esta idea se relacionó con los aportes de Jean Piaget, quien destacó la importancia de la acción y la interacción con el entorno en el desarrollo del aprendizaje. En Educación Física, esta perspectiva se reflejó en la necesidad de ofrecer experiencias corporales que permitieran al alumnado experimentar, descubrir y mejorar sus posibilidades motrices.

Asimismo, los aportes de Lev Vygotsky permitieron comprender la importancia de la interacción social en el aprendizaje. Durante la intervención, observé que los alumnos lograban mejorar su desempeño cuando trabajaban en equipo, recibían apoyo de sus compañeros o contaban con orientación docente. Las actividades cooperativas, los juegos modificados y los retos motrices favorecieron la construcción de aprendizajes dentro de la zona de desarrollo próximo, ya que los estudiantes pudieron avanzar con ayuda de otros y posteriormente realizar las acciones con mayor autonomía.

Desde el enfoque del aprendizaje motor, reconocí que la coordinación y el equilibrio se desarrollan mediante la práctica constante, progresiva y adaptada a las características del alumnado. Por ello, las actividades fueron diseñadas de manera gradual, iniciando con ejercicios sencillos y avanzando hacia situaciones motrices más complejas. Esta progresión permitió que los alumnos adquirieran mayor control corporal, precisión y seguridad al realizar los movimientos.

El desarrollo motor progresivo también fue un referente importante para explicar los resultados obtenidos. Autores como Gallahue y Ozmun señalan que las habilidades motrices se desarrollan mediante experiencias variadas y oportunidades sistemáticas de práctica. Desde esta perspectiva, comprendí que los alumnos necesitaban participar en actividades que involucraran desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, recepciones, cambios de dirección y control postural, ya que estas acciones favorecían el desarrollo de la coordinación y el equilibrio.

Por otra parte, la iniciación deportiva fue entendida como un proceso formativo que permitió acercar a los alumnos al deporte de manera lúdica, gradual e inclusiva. Desde los planteamientos de autores como Blázquez Sánchez y Castejón Oliva, reconocí que el deporte en la escuela no debía centrarse únicamente en la competencia o el rendimiento, sino en su valor educativo. Por ello, las actividades implementadas priorizaron la participación, el disfrute del movimiento, el respeto a las reglas, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades motrices.

La intervención también se articuló con los principios de la Nueva Escuela Mexicana y el Programa de Estudios 2022, particularmente con el campo formativo De lo Humano y lo Comunitario. Este campo permitió comprender la Educación Física como un espacio para favorecer el cuidado del cuerpo, la convivencia, la colaboración, la inclusión y el bienestar integral. De esta manera, el trabajo con la coordinación y el equilibrio no se abordó únicamente desde una dimensión física, sino también desde una perspectiva formativa, social y comunitaria.

### Enfoques curriculares y capacidades desarrolladas

El plan de acción se relacionó con el enfoque curricular de la Educación Física en educación básica, al promover el desarrollo de la corporeidad, la competencia motriz, la convivencia y el cuidado del cuerpo. Durante la intervención, busqué que los alumnos reconocieran sus posibilidades de movimiento, mejoraran su desempeño motriz y participaran en actividades físicas de manera segura, responsable y colaborativa.

Las capacidades principales que se trabajaron fueron la coordinación y el equilibrio. La coordinación se manifestó en actividades donde los alumnos tuvieron que relacionar la vista con las manos o los pies, manipular objetos, realizar pases, lanzar, recibir, conducir balones, desplazarse entre obstáculos y ejecutar movimientos simultáneos. Por su parte, el equilibrio se trabajó mediante actividades que implicaron mantener posturas estables, desplazarse sobre líneas o superficies delimitadas, saltar en un pie, controlar el cuerpo después de un movimiento y realizar acciones motrices con estabilidad.

Además de estas capacidades centrales, también se favorecieron otras habilidades motrices como la orientación espacial, la velocidad de reacción, la precisión, el ritmo, la agilidad, la fuerza de apoyo y el control corporal. Estas capacidades se desarrollaron de manera integrada, ya que las actividades de iniciación deportiva exigían que los alumnos combinaran diferentes acciones motrices en situaciones dinámicas.

Desde el punto de vista socioemocional, las actividades permitieron fortalecer la confianza corporal, la seguridad personal, la disposición para participar, el respeto a las reglas y el trabajo colaborativo. En varios momentos observé que los alumnos que inicialmente mostraban inseguridad lograron integrarse con mayor confianza cuando las actividades se presentaban como retos alcanzables y cuando recibían apoyo de sus compañeros.

El enfoque inclusivo también estuvo presente durante la intervención. Al identificar distintos niveles de habilidad motriz dentro del grupo, realicé adaptaciones para que todos los alumnos pudieran participar. Estas adaptaciones incluyeron modificar reglas, reducir distancias, cambiar materiales, reorganizar equipos o permitir más intentos en determinadas actividades. De esta manera, procuré que la clase de Educación Física

fuera un espacio en el que todos los estudiantes tuvieran oportunidades de aprender y mejorar.

#### Secuencia de actividades implementadas

La secuencia de actividades del plan de acción se organizó de manera progresiva, iniciando con actividades diagnósticas y avanzando hacia dinámicas más complejas de iniciación deportiva. Cada actividad tuvo un propósito específico y permitió observar diferentes aspectos del desempeño motriz del alumnado.

#### Circuito deportivo multifuncional

Una de las primeras actividades implementadas fue el circuito deportivo multifuncional, cuyo propósito fue evaluar la capacidad del alumnado para coordinar movimientos variados, mantener el equilibrio y adaptarse a diferentes tareas motrices. Al inicio de la sesión expliqué la dinámica del circuito, las reglas básicas de seguridad y la correcta ejecución de cada estación. Posteriormente realicé una breve demostración para que los alumnos comprendieran mejor las acciones que debían realizar.

El circuito estuvo conformado por cinco estaciones. En la primera estación, los alumnos realizaron una carrera con cambios de dirección entre conos, lo que permitió observar su agilidad, orientación espacial y control corporal. En la segunda estación, ejecutaron saltos a un pie sobre aros, alternando lados, lo cual favoreció la coordinación y el equilibrio dinámico. En la tercera estación, pasaron por un banco sueco o una cuerda colocada en el suelo, manteniendo el equilibrio, lo que permitió valorar la estabilidad y el control postural.

En la cuarta estación, los alumnos realizaron conducción de balón con el pie y tiro a un objetivo, actividad que integró la coordinación óculo-pedal y la precisión. Finalmente, en la quinta estación, llevaron a cabo lanzamientos y recepciones de una pelota mientras se desplazaban, lo que permitió valorar la coordinación óculo-manual y la adaptación al movimiento.

Durante el desarrollo del circuito observé la participación activa del grupo, así como diferentes niveles de habilidad motriz. Algunos alumnos mostraron mayor dominio en las tareas, mientras que otros requirieron apoyo y retroalimentación para mejorar su

ejecución. Me mantuve atento brindando indicaciones, corrigiendo posturas y motivando a los estudiantes cuando fue necesario.

La evaluación se realizó mediante observación directa, tomando en cuenta aspectos como la coordinación, el equilibrio, la precisión en los movimientos y la actitud durante la actividad. La mayoría de los alumnos logró completar el circuito de manera satisfactoria, demostrando interés y disposición para participar. Esta actividad fue adecuada para iniciar el proceso, ya que permitió observar de manera integral las capacidades motrices del grupo.

#### Juego modificado de iniciación deportiva

Otra actividad relevante fue el juego modificado de iniciación deportiva, cuyo objetivo fue analizar cómo los alumnos aplicaban la coordinación y el equilibrio dentro de una situación real de juego, además de fomentar el trabajo en equipo y la toma de decisiones. Para comenzar, realicé una breve activación física enfocada en desplazamientos, cambios de ritmo y ejercicios con balón, con la finalidad de introducir a los alumnos en la dinámica del juego.

Posteriormente expliqué las reglas adaptadas, asegurándome de que todos comprendieran la importancia de respetarlas para el buen desarrollo de la actividad. La dinámica consistió en organizar equipos pequeños de 3 contra 3 y 4 contra 4, lo que permitió una mayor participación de todos los alumnos. El juego combinó elementos de deportes como fútbol, handball y básquetbol, lo cual lo hizo más dinámico y atractivo.

La regla principal fue que los jugadores no podían desplazarse corriendo con el balón, por lo que debían realizar pases constantes para avanzar en el juego. Esta condición generó que los alumnos tuvieran que pensar rápidamente, ubicarse mejor en el espacio y coordinarse con sus compañeros. Además, durante el juego se promovieron cambios continuos entre ataque y defensa, lo que permitió observar su capacidad de adaptación a distintas situaciones.

Un aspecto importante de la actividad fue la asignación de puntos extra cuando los alumnos lograban realizar un pase manteniendo una postura de equilibrio controlado, por ejemplo, al recibir o lanzar el balón con estabilidad en un solo apoyo. Esto incentivó la concentración, el control corporal y la correcta ejecución técnica.

Durante el desarrollo del juego noté que los alumnos se involucraron de manera activa y mostraron entusiasmo. Algunos destacaron por su habilidad para coordinar movimientos y mantener el equilibrio incluso en situaciones de presión, mientras que otros presentaron dificultades para controlar su cuerpo al momento de recibir o pasar el balón. En estos casos intervine con indicaciones específicas y retroalimentación para mejorar su desempeño.

La evaluación se realizó mediante observación directa, tomando en cuenta la coordinación en los movimientos, el equilibrio, la participación, el respeto a las reglas y la interacción con sus compañeros. También valoré la actitud y el esfuerzo mostrado durante toda la actividad. Para finalizar, realicé una actividad breve de relajación y una retroalimentación grupal, en la que los alumnos compartieron sus experiencias y reflexionaron sobre la importancia del trabajo en equipo y el control del cuerpo durante el juego.

#### Retos motrices cooperativos

La actividad de retos motrices cooperativos tuvo como propósito valorar el equilibrio, la coordinación fina y gruesa, así como la capacidad de cooperación entre los alumnos dentro de un ambiente de trabajo en equipo. Para iniciar la clase realicé una activación enfocada en movimientos generales, ejercicios de coordinación y dinámicas breves en pareja, con la intención de preparar físicamente a los alumnos y fomentar desde el inicio la interacción grupal.

Posteriormente expliqué la dinámica de la actividad, destacando la importancia de la comunicación, la organización y el respeto entre compañeros para poder superar los retos planteados. Organicé al grupo en equipos pequeños, en los cuales los alumnos

debían resolver diferentes desafíos motrices que implicaban habilidades físicas y estrategias colectivas.

En el primer reto, los equipos debían transportar un balón sobre una tabla sin permitir que este cayera al suelo. Esta actividad exigió coordinación grupal, control de movimientos y comunicación constante para mantener el equilibrio del objeto. En el segundo reto, los alumnos tuvieron que cruzar un espacio delimitado utilizando únicamente ciertos apoyos indicados, lo cual representó un desafío importante, ya que debían planificar sus movimientos, coordinarse entre ellos y mantener el equilibrio durante el desplazamiento.

En el tercer reto, los equipos debían mantener un equilibrio grupal mientras se pasaban un objeto entre ellos. Este ejercicio implicó concentración, control corporal y sincronización de movimientos. Durante el desarrollo de la actividad observé una participación activa y colaborativa por parte del grupo. Los alumnos mostraron disposición para trabajar en equipo, propusieron soluciones y se apoyaron entre ellos para lograr los objetivos.

En algunos casos surgieron dificultades relacionadas con la organización o la coordinación, pero estas situaciones se convirtieron en oportunidades para reforzar la comunicación y el trabajo conjunto. Mi intervención se centró en orientar, motivar y brindar retroalimentación constante, ayudando a los equipos a reflexionar sobre sus estrategias y mejorar su desempeño en cada intento.

La evaluación se realizó a través de la observación directa, considerando aspectos como el equilibrio, la coordinación de movimientos, la participación activa, la comunicación dentro del equipo y la actitud mostrada durante la actividad. Al finalizar, llevé a cabo una breve reflexión grupal, en la cual los alumnos compartieron sus experiencias, identificaron los retos más difíciles y reconocieron la importancia del trabajo en equipo para lograr un objetivo común.

### Circuito de equilibrio con balón

La actividad Circuito de equilibrio con balón se diseñó para fortalecer el control corporal, la coordinación y el equilibrio dinámico mediante el uso de un implemento deportivo. Durante la realización de esta actividad, los alumnos participaron con entusiasmo y disposición desde el inicio de la sesión. Al explicar el recorrido y las reglas de la dinámica, mostraron interés por superar los retos motrices que se presentaban en cada estación del circuito.

Al comenzar la actividad, algunos estudiantes tuvieron dificultad para mantener el control del balón mientras caminaban sobre líneas o cambiaban de dirección. Sin embargo, conforme avanzaron los intentos, lograron mejorar poco a poco su coordinación y estabilidad corporal. Observé que los alumnos ponían mayor atención a sus movimientos y buscaban mantener el equilibrio para evitar salir del recorrido o perder el control del balón.

Durante el desarrollo del circuito también se promovió la convivencia y el apoyo entre compañeros. Varios alumnos animaban a quienes presentaban más dificultades, lo que generó un ambiente de confianza y participación activa dentro del grupo. Además, la actividad despertó el interés de los estudiantes al combinar el juego con retos físicos relacionados con la iniciación deportiva.

Para evaluar la actividad utilicé la observación directa mediante una lista de cotejo en la que tomé en cuenta aspectos como el control del balón, la coordinación de movimientos, la capacidad para mantener el equilibrio durante el recorrido y la participación activa en cada reto. También observé la seguridad con la que los alumnos realizaban los desplazamientos y la mejora que presentaban conforme repetían el circuito.

Los resultados fueron favorables, ya que la mayoría de los alumnos mostró avances en la coordinación motriz y en el equilibrio dinámico. Identifiqué una mayor precisión al conducir el balón, mejor control corporal durante los cambios de dirección y mayor estabilidad al caminar sobre líneas o superar obstáculos. Asimismo, varios estudiantes

que inicialmente presentaban dificultades lograron desenvolverse con más confianza y seguridad al finalizar la actividad.

#### Relevos cooperativos de iniciación deportiva

La actividad Relevos cooperativos de iniciación deportiva se aplicó con el propósito de fortalecer la coordinación, el equilibrio, el control corporal y el trabajo en equipo. Desde el inicio de la sesión observé un ambiente de entusiasmo, participación y motivación. Al explicar las estaciones y los diferentes retos motrices que debían realizar, los estudiantes mostraron interés por participar en equipo, ya que la actividad combinaba el juego, el movimiento y la convivencia.

La actividad se organizó mediante equipos, donde cada integrante debía completar ciertos retos antes de dar el relevo al siguiente compañero. Entre las acciones realizadas se encontraron correr llevando un balón sobre una raqueta, desplazarse saltando en un pie, lanzar y atrapar una pelota, así como atravesar una zona delimitada manteniendo el equilibrio. Estas acciones permitieron que los alumnos pusieran en práctica habilidades motrices relacionadas con la coordinación, el equilibrio y el control corporal.

Durante el desarrollo de la dinámica, algunos estudiantes presentaron dificultades al intentar mantener el equilibrio o coordinar sus movimientos mientras manipulaban los materiales. Sin embargo, conforme avanzaba la actividad, lograron adaptarse y mejorar su desempeño. Observé que varios alumnos comenzaban a realizar los movimientos con mayor seguridad, precisión y confianza, especialmente en los ejercicios donde debían controlar el balón y desplazarse al mismo tiempo.

La actividad favoreció de manera importante el trabajo colaborativo y la convivencia grupal. Los integrantes de cada equipo se apoyaban constantemente, se daban indicaciones y motivaban a sus compañeros para que lograran completar correctamente cada reto. Esto ayudó a fortalecer la comunicación, el respeto y la participación activa dentro del grupo, generando un ambiente positivo durante toda la sesión.

Para evaluar la actividad utilicé la observación directa y una lista de cotejo enfocada en aspectos como la coordinación de movimientos, el equilibrio durante los desplazamientos, la participación, el trabajo en equipo y el control de los implementos deportivos. También tomé en cuenta la actitud de los alumnos y la manera en que resolvían los retos motrices presentados.

Los resultados obtenidos fueron favorables, ya que la mayoría de los alumnos mostró avances significativos en la coordinación gruesa y fina, así como en el equilibrio dinámico. También observé una mejora en la capacidad para controlar sus movimientos, mantener la estabilidad corporal y realizar acciones motrices con mayor precisión. De igual manera, identifiqué que las actividades cooperativas ayudaron a que participaran con mayor seguridad algunos alumnos que normalmente eran más reservados durante las clases de Educación Física.

#### Mini juegos de fútbol y baloncesto adaptado

La actividad Mini juegos de fútbol y baloncesto adaptado se llevó a cabo en un ambiente dinámico y participativo. Desde el inicio de la sesión, los estudiantes mostraron interés por las actividades, ya que las dinámicas incluían juegos similares a deportes que conocían y practicaban con frecuencia. Al explicar las reglas modificadas y los retos que debían realizar, los alumnos escucharon atentos y se mostraron motivados por participar.

Durante la primera parte de la actividad, enfocada en fútbol adaptado, los estudiantes tuvieron que conducir el balón lentamente entre conos antes de realizar un pase a sus compañeros. Esta dinámica permitió que trabajaran el control de sus movimientos, la precisión y la coordinación entre la vista y los pies. Aunque algunos alumnos al inicio avanzaban demasiado rápido y perdían el control del balón, poco a poco ajustaron sus desplazamientos y lograron realizar los recorridos con mayor dominio.

Posteriormente, en la parte de baloncesto adaptado, los alumnos caminaron sobre líneas marcadas mientras botaban el balón, intentando mantener la estabilidad y evitar salirse del espacio delimitado. Este ejercicio representó un reto importante para varios

estudiantes, ya que requería concentración y coordinación simultánea. Sin embargo, conforme repitieron la actividad, observé una mejora notable en el control corporal y en la seguridad al desplazarse.

A lo largo de la sesión se generó un ambiente de convivencia positiva, donde los alumnos se apoyaban y respetaban las participaciones de sus compañeros. Además de fortalecer las habilidades motrices, la actividad permitió que los estudiantes convivieran de manera sana mediante el juego y el trabajo en conjunto. También observé que los alumnos más participativos ayudaban a quienes presentaban dificultades, favoreciendo la inclusión y la confianza dentro del grupo.

Para valorar el desempeño utilicé una evaluación basada en la observación continua, tomando en cuenta aspectos como el control del balón, la coordinación de movimientos, la capacidad para mantener el equilibrio durante los desplazamientos y la participación activa en las dinámicas. Asimismo, consideré la disposición de los estudiantes para seguir instrucciones y colaborar con sus compañeros.

Los resultados fueron satisfactorios, ya que la mayoría de los alumnos mostró avances importantes en el desarrollo de la coordinación motriz y el equilibrio corporal. Identifiqué una mayor precisión al conducir y botar el balón, así como un mejor control de sus movimientos al desplazarse en espacios delimitados. Además, los estudiantes demostraron mayor seguridad y confianza al participar en actividades relacionadas con la iniciación deportiva.

#### Retos motrices con estaciones deportivas

La actividad Retos motrices con estaciones deportivas se realizó con el propósito de fortalecer habilidades relacionadas con la coordinación, el equilibrio y el control corporal a través de diferentes desafíos físicos. Desde el inicio de la clase, los estudiantes mostraron interés y curiosidad al observar las distintas estaciones organizadas dentro del espacio de trabajo, ya que cada una representaba un reto diferente que debían superar utilizando sus habilidades motrices.

Antes de comenzar, expliqué la dinámica de cada estación y las reglas que debían seguir para realizar correctamente las actividades. Los alumnos se organizaron en pequeños grupos para rotar por cada reto. Entre las actividades realizadas se encontraron saltar dentro de aros siguiendo una secuencia específica, caminar sobre líneas mientras transportaban un balón sin dejarlo caer, lanzar pelotas hacia un objetivo determinado y efectuar desplazamientos laterales manteniendo coordinación y ritmo en los movimientos.

Durante el desarrollo de la sesión observé que algunos estudiantes presentaban dificultades para coordinar sus movimientos al inicio, principalmente en las actividades donde debían mantener estabilidad mientras manipulaban objetos. Sin embargo, conforme avanzaban por las estaciones y repetían los ejercicios, comenzaron a mostrar mayor control corporal y mejor dominio de sus desplazamientos.

Uno de los aspectos más sobresalientes de la actividad fue la actitud positiva de los alumnos, ya que constantemente buscaban superar sus propios resultados y completar cada reto de la mejor manera posible. Además, entre compañeros se brindaban apoyo y recomendaciones para mejorar la ejecución de los ejercicios, generando un ambiente de confianza, motivación y participación activa.

Para evaluar la actividad utilicé una guía de observación enfocada en distintos aspectos como el equilibrio corporal, la coordinación motriz, la precisión al ejecutar movimientos, la participación y la capacidad para seguir indicaciones. También tomé en cuenta el desempeño de los alumnos al resolver cada reto y la seguridad que mostraban al realizar las actividades físicas.

Los resultados fueron positivos, ya que la mayoría de los estudiantes evidenció avances importantes en el control de sus movimientos y en la estabilidad corporal. Observé una mejora en la capacidad para desplazarse con mayor coordinación, mantener el equilibrio durante recorridos y ejecutar actividades motrices con más precisión. Asimismo, los

alumnos lograron desarrollar mayor confianza en sí mismos al participar en cada estación.

#### Recursos empleados durante la intervención

Durante la implementación del plan de acción utilicé diversos recursos materiales, espaciales y metodológicos que facilitaron el desarrollo de las actividades. Entre los materiales empleados se encontraron conos, aros, cuerdas, balones, pelotas, raquetas, tablas, líneas marcadas en el patio, bancos suecos o elementos similares, así como espacios delimitados para organizar estaciones, circuitos y juegos modificados.

Estos recursos permitieron generar situaciones motrices variadas y atractivas para los alumnos. El uso de materiales favoreció la motivación del grupo, ya que cada actividad representaba un reto diferente. Además, los implementos deportivos facilitaron el trabajo de la coordinación óculo-manual, óculo-pedal, el equilibrio dinámico, la precisión, la orientación espacial y el control corporal.

El espacio principal utilizado fue el patio escolar o la cancha destinada a Educación Física. Este espacio permitió organizar actividades grupales, estaciones de trabajo, circuitos y juegos reducidos. Sin embargo, también fue necesario realizar ajustes en la distribución del espacio para garantizar la seguridad de los alumnos y evitar interferencias entre equipos o estaciones.

En cuanto a los recursos metodológicos, utilicé instrucciones claras, demostraciones prácticas, retroalimentación inmediata, trabajo en equipos, actividades cooperativas, juegos modificados y retos progresivos. Estas estrategias permitieron que los alumnos comprendieran mejor las actividades, participaran de manera activa y recibieran orientación durante el proceso.

#### Procedimientos de seguimiento y evaluación

El seguimiento de la propuesta se realizó principalmente mediante la observación directa durante las sesiones. Esta estrategia me permitió identificar cómo participaban los

alumnos, qué dificultades presentaban, qué avances lograban y cómo se relacionaban con sus compañeros durante las actividades. La observación fue constante y me ayudó a tomar decisiones durante la práctica.

También utilicé listas de cotejo y guías de observación para valorar aspectos específicos del desempeño motriz. Entre los criterios considerados se encontraron la coordinación de movimientos, el equilibrio durante los desplazamientos, el control corporal, la precisión en el uso de implementos, la participación activa, el respeto a las reglas, el trabajo en equipo y la actitud mostrada durante las actividades.

La evaluación se realizó desde un enfoque formativo, ya que no se centró únicamente en calificar resultados, sino en valorar el proceso de aprendizaje de los alumnos. Esto me permitió reconocer avances individuales y grupales, identificar áreas de mejora y ajustar las actividades de acuerdo con las necesidades observadas.

Durante la evaluación también consideré la dimensión actitudinal. Observé la disposición de los alumnos para participar, su capacidad para colaborar, su respeto hacia los compañeros y su esfuerzo por mejorar. Esta información fue importante porque la intervención no solo buscó desarrollar capacidades motrices, sino también fortalecer la convivencia y la confianza corporal.

#### Toma de decisiones durante la práctica

Durante la intervención fue necesario tomar diversas decisiones pedagógicas en función de lo observado. Estas decisiones permitieron ajustar las actividades para responder mejor a las necesidades del grupo y favorecer la participación de todos los alumnos.

Una de las principales decisiones fue modificar la complejidad de algunas actividades. En ciertos momentos observé que algunos estudiantes tenían dificultades para realizar movimientos simultáneos, mantener el equilibrio o controlar un implemento deportivo. Ante esta situación, reduje la dificultad de algunos retos, permití más intentos o realicé demostraciones adicionales para que los alumnos comprendieran mejor la actividad.

También decidí reorganizar equipos cuando observé que algunos grupos no lograban trabajar de manera colaborativa o cuando existía una diferencia muy marcada en los niveles de habilidad. Esta reorganización permitió equilibrar la participación y favorecer que los alumnos con mayor dominio apoyaran a quienes necesitaban más acompañamiento.

Otra decisión importante fue ajustar los tiempos de práctica. En algunas actividades observé que los alumnos necesitaban más tiempo para familiarizarse con los movimientos, por lo que amplié el periodo de ejecución antes de pasar a una nueva dinámica. Esta decisión favoreció que los estudiantes repitieran las acciones, mejorarán su desempeño y ganaran confianza.

Asimismo, modifiqué algunas reglas de los juegos para favorecer la inclusión. Por ejemplo, en los juegos modificados establecí reglas que obligaban a realizar pases, evitar desplazarse corriendo con el balón o valorar el equilibrio al ejecutar una acción. Estas adaptaciones permiten que la actividad no dependiera únicamente de la velocidad o la fuerza, sino también de la coordinación, la estabilidad, la toma de decisiones y el trabajo en equipo.

La toma de decisiones durante la práctica me permitió comprender que la planeación debía ser flexible. Aunque cada sesión tenía un propósito definido, fue necesario ajustar la intervención de acuerdo con las respuestas del grupo. Esta experiencia fortaleció mi capacidad para observar, analizar y actuar de manera oportuna dentro de la clase de Educación Física.

#### Análisis de los resultados de la intervención

Los resultados obtenidos durante la intervención fueron favorables, ya que observé avances en la coordinación, el equilibrio, el control corporal, la participación y la confianza de los alumnos. Aunque no todos los estudiantes avanzaron al mismo ritmo, la mayoría mostró mejoras progresivas a lo largo de las sesiones.

En relación con la coordinación, identifiqué que los alumnos lograron mayor precisión al realizar lanzamientos, recepciones, conducción de balón, desplazamientos entre conos y acciones combinadas con diferentes implementos. Al inicio, algunos estudiantes presentaban dificultades para coordinar movimientos simultáneos o controlar objetos mientras se desplazaban; sin embargo, con la práctica constante lograron mejorar su ejecución.

En cuanto al equilibrio, observé avances en actividades que implicaban caminar sobre líneas, saltar en un pie, mantener estabilidad durante los desplazamientos, controlar el cuerpo después de giros o cambios de dirección y realizar acciones motrices con mayor seguridad. Estos avances fueron evidentes especialmente en los circuitos y estaciones deportivas, donde los alumnos repetían los ejercicios y ajustaban sus movimientos.

La confianza corporal también mostró una mejora importante. Algunos alumnos que al inicio se mostraban inseguros o evitaban participar comenzaron a integrarse con mayor disposición. Esto se debió, en parte, al ambiente de apoyo que se generó durante las actividades y a la posibilidad de participar en retos progresivos donde podían mejorar poco a poco.

Otro resultado significativo fue el fortalecimiento del trabajo colaborativo. Las actividades cooperativas permitieron que los alumnos se comunicaran, se apoyaran y buscarán soluciones en equipo. Esto favoreció la convivencia grupal y permitió que los estudiantes comprendieran la importancia de colaborar para lograr un objetivo común.

También observé mejoras en la actitud del grupo hacia la Educación Física. Los alumnos mostraron entusiasmo, interés y disposición para participar en actividades relacionadas con la iniciación deportiva. El uso de juegos modificados y retos motrices permitió que las sesiones fueran más dinámicas y motivantes, lo cual favoreció la participación activa.

Sin embargo, también identifiqué áreas de mejora. Algunos alumnos continuaron requiriendo apoyo para mantener el equilibrio o coordinar movimientos complejos. Además, en ciertas actividades fue necesario reforzar el respeto a las reglas y la organización del grupo. Estas situaciones me permitieron reconocer que el desarrollo motriz es un proceso gradual y que requiere continuidad, acompañamiento y práctica constante.

#### Aprendizajes derivados de la intervención

La intervención me permitió construir aprendizajes importantes para mi formación docente. En primer lugar, comprendí que el diagnóstico es fundamental para diseñar una propuesta pertinente. Observar al grupo, identificar sus necesidades y analizar sus características me permitió planear actividades acordes con la realidad del contexto escolar.

En segundo lugar, aprendí que la iniciación deportiva puede ser una estrategia efectiva para favorecer el desarrollo de capacidades motrices cuando se utiliza desde un enfoque educativo, lúdico e inclusivo. A través de esta estrategia, los alumnos pudieron participar en actividades atractivas que fortalecieron su coordinación, equilibrio y confianza corporal.

También aprendí que la retroalimentación inmediata es esencial durante la clase de Educación Física. Al orientar a los alumnos en el momento en que realizaban las actividades, pude ayudarles a corregir posturas, mejorar movimientos y comprender mejor los propósitos de cada ejercicio.

Otro aprendizaje importante fue reconocer la necesidad de adaptar las actividades. Cada grupo presenta diferentes niveles de habilidad, intereses y formas de participación, por lo que el docente debe ser capaz de modificar reglas, materiales, espacios y tiempos para favorecer el aprendizaje de todos.

Asimismo, comprendí que la evaluación formativa permite valorar el proceso y no solo el resultado. Observar los avances de los alumnos, su esfuerzo, su participación y su disposición para mejorar me permitió tener una visión más completa de su aprendizaje.

### Transformación de la práctica profesional

La implementación del plan de acción transformó mi práctica profesional, ya que me permitió pasar de una intervención centrada únicamente en la aplicación de actividades a una práctica más reflexiva, intencionada y fundamentada. A través de este proceso comprendí que cada sesión de Educación Física debía tener un propósito claro y responder a las necesidades reales del alumnado.

Antes de la intervención, consideraba que las actividades deportivas podían motivar a los alumnos principalmente por su carácter recreativo. Sin embargo, durante el desarrollo del plan de acción comprendí que la iniciación deportiva también podía ser una herramienta pedagógica para fortalecer capacidades motrices, promover valores, mejorar la convivencia y favorecer la confianza corporal.

Mi práctica también se transformó al reconocer la importancia de observar de manera constante. La observación me permitió identificar avances, dificultades y necesidades del grupo, pero también me ayudó a analizar mi propio desempeño como docente en formación. A partir de ello, pude realizar ajustes y mejorar mi intervención.

Asimismo, fortaleció mi capacidad para planear actividades progresivas y adaptadas. Comprendí que no todos los alumnos aprenden de la misma manera ni al mismo ritmo, por lo que fue necesario diseñar propuestas flexibles, inclusivas y motivantes. Esta experiencia me permitió valorar la importancia de atender la diversidad dentro de la clase de Educación Física.

La intervención también fortaleció mi identidad docente. Al observar los avances de los alumnos, su participación y su entusiasmo, reconocí la importancia de mi papel como

mediador del aprendizaje. Comprendí que el docente de Educación Física no solo enseña movimientos o deportes, sino que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes mediante experiencias corporales significativas.

Finalmente, esta experiencia me permitió reconocer que la transformación de la práctica profesional surge de la reflexión constante. Cada sesión me brindó elementos para analizar lo que funcionaba, lo que debía mejorar y las decisiones que debía tomar para favorecer el aprendizaje del grupo. De esta manera, el plan de acción no solo impactó en el desarrollo motriz de los alumnos, sino también en mi formación como futuro Licenciado en Educación Física.

La implementación del plan de acción permitió atender la problemática identificada en el grupo de 6°C, relacionada con la necesidad de fortalecer la coordinación y el equilibrio mediante la iniciación deportiva. A través de circuitos motrices, juegos modificados, retos cooperativos, relevos y estaciones deportivas, los alumnos tuvieron la oportunidad de desarrollar sus capacidades motrices de manera progresiva, lúdica e inclusiva.

Las prácticas de interacción en el patio, los recursos empleados, las estrategias pedagógicas y los procedimientos de evaluación favorecieron una intervención más organizada y significativa. Asimismo, la toma de decisiones durante la práctica permitió ajustar las actividades en función de las necesidades observadas, fortaleciendo la participación de todos los alumnos.

Los resultados obtenidos evidenciaron avances en la coordinación, el equilibrio, el control corporal, la confianza y la convivencia grupal. Además, la experiencia contribuyó a transformar mi práctica profesional, al permitirme reconocer la importancia de planear, observar, evaluar y reflexionar de manera constante.

De esta manera, la intervención realizada confirmó que la iniciación deportiva, cuando se aborda desde una perspectiva educativa, puede convertirse en una estrategia pertinente para favorecer el desarrollo integral del alumnado en la escuela primaria. Al

mismo tiempo, este proceso fortaleció mi formación docente y reafirmó mi compromiso con una Educación Física inclusiva, reflexiva y significativa.

### **III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

La implementación del plan de acción permitió valorar el alcance de la iniciación deportiva como estrategia pedagógica para favorecer la coordinación y el equilibrio en alumnos de sexto grado de educación primaria. A partir de la intervención realizada durante mi práctica profesional, pude reconocer que las actividades motrices, cuando fueron planeadas de manera progresiva, lúdica e inclusiva, contribuyeron al desarrollo de capacidades físicas y coordinativas, así como al fortalecimiento de la confianza corporal, la participación activa y la convivencia dentro del grupo.

En relación con los sujetos participantes, observé que los alumnos respondieron de manera favorable a las actividades propuestas, especialmente cuando estas integraron elementos del juego, retos motrices y situaciones propias de la iniciación deportiva. El grupo mostró disposición para participar, colaborar y enfrentar desafíos relacionados con el control corporal, los desplazamientos, los saltos, los giros, la conducción de balón, los lanzamientos, las recepciones y el equilibrio en diferentes situaciones. Aunque al inicio algunos estudiantes presentaron inseguridad o dificultades para coordinar sus movimientos, conforme avanzó la intervención lograron desenvolverse con mayor confianza y precisión.

El contexto escolar también influyó de manera importante en el desarrollo del plan de acción. La Escuela Primaria Rosario Castellanos contó con espacios adecuados para la práctica de la Educación Física, así como con materiales que facilitaron la organización de circuitos, juegos modificados, estaciones deportivas y retos cooperativos. Estas condiciones materiales favorecieron la aplicación de la propuesta, ya que permitieron diversificar las actividades y adaptar los recursos a las necesidades del grupo. Sin embargo, también fue necesario organizar cuidadosamente los tiempos, los espacios y los materiales para garantizar la seguridad, la participación y el cumplimiento de los propósitos establecidos.

Respecto a los enfoques pedagógicos, la intervención se vinculó con una perspectiva constructivista, lúdica, inclusiva y formativa. A través de la iniciación deportiva, los alumnos aprendieron mediante la acción, la exploración, la cooperación y la resolución de retos motrices. Esta forma de trabajo permitió que el aprendizaje no se limitara a la repetición de ejercicios, sino que se construyera a partir de experiencias significativas, donde el alumnado pudo reconocer sus posibilidades corporales, tomar decisiones, interactuar con sus compañeros y mejorar progresivamente su desempeño.

Los hallazgos obtenidos se relacionaron directamente con los objetivos y propósitos planteados en el documento. El propósito principal fue favorecer la coordinación y el equilibrio mediante actividades de iniciación deportiva, y a partir de la observación realizada pude identificar avances en ambas capacidades. En cuanto a la coordinación, los alumnos mostraron mejoras en la ejecución de movimientos que implicaban lanzar, recibir, conducir balones, desplazarse entre obstáculos, cambiar de dirección y coordinar acciones con sus compañeros. En relación con el equilibrio, se observaron avances en actividades que requerían estabilidad corporal, control postural, desplazamientos sobre líneas, saltos en un pie y control del cuerpo durante situaciones dinámicas.

Además de los avances motrices, la intervención favoreció aspectos sociales y actitudinales. Los alumnos participaron con mayor disposición, respetaron reglas,

colaboraron en equipo y apoyaron a sus compañeros durante las actividades. Esto permitió reconocer que la Educación Física no solo contribuyó al desarrollo físico, sino también a la formación integral del alumnado. La iniciación deportiva funcionó como un medio para promover la convivencia, la cooperación, el respeto y la confianza, elementos fundamentales dentro del campo formativo De lo Humano y lo Comunitario del Programa de Estudios 2022.

Durante el desarrollo del plan de acción también reconocí que los avances no se presentaron de la misma manera en todos los alumnos. Algunos estudiantes lograron mejorar con mayor rapidez, mientras que otros requirieron más acompañamiento, práctica y retroalimentación. Esta situación me permitió comprender la importancia de atender la diversidad del grupo y de diseñar actividades flexibles que pudieran adaptarse a distintos niveles de habilidad. Por ello, la evaluación formativa fue fundamental, ya que me permitió observar el proceso de cada alumno, identificar sus avances y realizar ajustes durante la intervención.

En cuanto a mi formación docente, este proceso representó una experiencia significativa, ya que me permitió fortalecer mi capacidad para diagnosticar, planear, intervenir, observar, evaluar y reflexionar sobre mi práctica profesional. Comprendí que la labor del docente de Educación Física requiere una intención pedagógica clara, conocimiento del grupo, manejo adecuado de los recursos y disposición para tomar decisiones durante la clase. Asimismo, reconocí que la práctica docente debe transformarse a partir de la reflexión constante y del análisis de las necesidades reales del alumnado.

A partir de los resultados obtenidos, considero recomendable que futuras intervenciones continúen utilizando la iniciación deportiva como estrategia para favorecer el desarrollo motriz en educación primaria, siempre desde un enfoque formativo y no únicamente competitivo. Es importante que las actividades deportivas se adapten a las características de los alumnos, evitando prácticas excluyentes y promoviendo la participación de todos. Para ello, se sugiere utilizar juegos modificados, circuitos

motrices, retos cooperativos y actividades progresivas que permitan fortalecer la coordinación, el equilibrio y otras capacidades motrices de manera gradual.

También recomiendo realizar un diagnóstico inicial más amplio que permita identificar con mayor precisión las necesidades motrices, sociales y emocionales del grupo. Este diagnóstico puede incluir listas de cotejo, registros de observación, actividades exploratorias y momentos de diálogo con los alumnos. Contar con esta información facilitaría el diseño de estrategias más pertinentes y permitiría valorar con mayor claridad los avances obtenidos durante la intervención.

Otra recomendación importante es fortalecer el uso de la evaluación formativa durante las sesiones de Educación Física. Esta evaluación debe considerar no solo el resultado de la ejecución motriz, sino también el esfuerzo, la participación, la cooperación, la seguridad corporal y la disposición para mejorar. De esta manera, el docente puede reconocer los avances individuales y grupales, brindar retroalimentación oportuna y ajustar las actividades según las necesidades observadas.

Asimismo, se recomienda promover ambientes de aprendizaje seguros, inclusivos y motivantes, en los que los alumnos puedan participar sin temor a equivocarse. Para lograrlo, es necesario establecer reglas claras, fomentar el respeto entre compañeros, valorar el esfuerzo y evitar comparaciones negativas. La confianza corporal se fortalece cuando los estudiantes se sienten acompañados, reconocidos y capaces de mejorar a partir de la práctica.

En relación con los recursos materiales, se sugiere aprovechar los implementos disponibles en la escuela y cuando sea necesario, adaptar materiales sencillos para enriquecer las actividades. Conos, aros, cuerdas, pelotas, balones, líneas marcadas y objetos de apoyo pueden utilizarse de distintas maneras para diseñar experiencias motrices variadas. Lo importante es que los recursos respondan al propósito de la sesión y favorezcan la participación activa del alumnado.

Considero que la principal mejora para la práctica docente consiste en mantener una actitud reflexiva y abierta al cambio. La intervención realizada me permitió comprender que cada grupo presenta características particulares y que el docente debe ajustar su enseñanza a partir de lo que observa en la práctica. Por ello, futuras intervenciones deben continuar articulando la planeación, la acción, la observación, la evaluación y la reflexión, con el propósito de construir una Educación Física más significativa, inclusiva y orientada al desarrollo integral de niñas y niños.

Mi intervención alcanzó los propósitos planteados, ya que permitió favorecer la coordinación y el equilibrio en los alumnos de sexto grado mediante actividades de iniciación deportiva. Además, contribuyó a fortalecer la convivencia, la participación y la confianza corporal del grupo. Para mi formación como futuro Licenciado en Educación Física, esta experiencia representó una oportunidad para consolidar saberes profesionales, mejorar mi intervención docente y reconocer el valor de la Educación Física como un espacio fundamental para el desarrollo motriz, social y emocional del alumnado.

#### **IV. REFERENCIAS**

##### **Domingo Blázquez Sánchez**

Blázquez Sánchez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE.

“La iniciación deportiva debe ser educativa, lúdica y adaptada a las características del niño” (Blázquez Sánchez, 1995).

##### **Javier Castejón Oliva**

Castejón Oliva, F. J. (2001). *Iniciación deportiva: aprendizaje y enseñanza*. Pila Teleña.

“El deporte escolar debe favorecer la participación y el desarrollo integral del alumnado” (Castejón Oliva, 2001).

##### **David Gallahue**

Gallahue, D. L., y Ozmun, J. C. (2006). *Comprendiendo el desarrollo motor: bebés, niños, adolescentes y adultos*. McGraw-Hill.

“El desarrollo motor depende de experiencias de movimiento apropiadas y continuas” (Gallahue y Ozmun, 2006).

##### **Jean Piaget**

Piaget, J. (1952). *Los orígenes de la inteligencia en el niño*. Editorial Grijalbo.

“El niño aprende actuando sobre el medio que lo rodea” (Piaget, 1952).

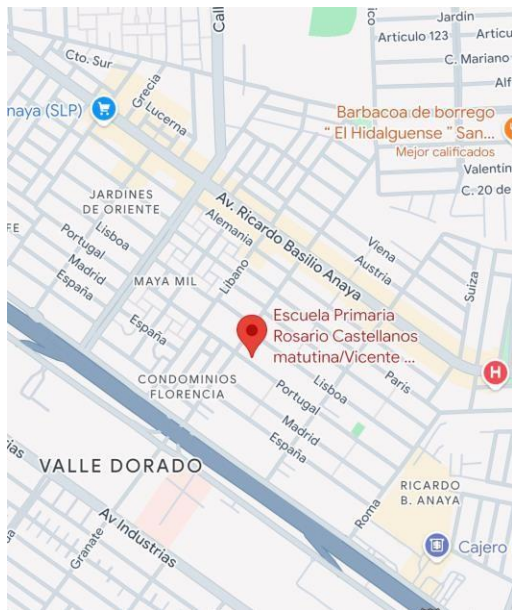
##### **Lev Vygotsky**

Vygotsky, L. S. (1978). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Editorial Crítica.

“Lo que un niño puede hacer hoy con ayuda, mañana podrá hacerlo por sí mismo” (Vygotsky, 1978).

Secretaría de Educación Pública. (2022). *Programas de estudio de Educación Física. Educación básica*. SEP.

## ANEXOS



Anexo 1 ( Ubicación satelital de la escuela )



Anexo 2 ( Entrada Principal De la Institución )



Anexo 3 ( Cancha Techada, Actividad de fútbol )

Anexo 4 ( Actividad de Atletismo )





Anexo 5 ( Circuito Motriz )



Anexo 6 ( Vigas de Equilibrio )

