



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

TITULO: La educación física como herramienta para favorecer la expresión de las emociones

AUTOR: Miguel Alejandro López García

FECHA: 7/15/2026

PALABRAS CLAVE: Educación física, Emociones, Habilidades socioemocionales, Autorregulación, Aprendizaje significativo

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO SISTEMA
EDUCATIVO ESTATAL REGULAR**

**DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL**

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

GENERACIÓN

2022



2026

**“LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA FAVORECER LA
EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES”**

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

PRESENTA:

MIGUEL ALEJANDRO LÓPEZ GARCÍA

ASESOR (A):

MTRA. MARAH ETHEL MATA PADRÓN

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P

JULIO 2026



**BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ
CENTRO DE INFORMACIÓN CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA**

**ACUERDO DE AUTORIZACIÓN PARA USO DE INFORMACIÓN DEL DOCUMENTO
RECEPCIONAL EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA BECENE DE ACUERDO A LA
POLÍTICA DE PROPIEDAD INTELECTUAL**

**A quien corresponda.
PRESENTE. –**

Por medio del presente escrito MIGUEL ALEJANDRO LÓPEZ GARCÍA
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**"LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA FAVORECER LA EXPRESIÓN DE LAS
EMOCIONES"**

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

en la generación 2022-2026 para su divulgación, y preservación en cualquier medio, incluido el
electrónico y como parte del Repositorio Institucional de Acceso Abierto de la BECENE con fines
educativos y Académicos, así como la difusión entre sus usuarios, profesores, estudiantes o terceras
personas, sin que pueda percibir ninguna retribución económica.

Por medio de este acuerdo deseo expresar que es una autorización voluntaria y gratuita y en
atención a lo señalado en los artículos 21 y 27 de Ley Federal del Derecho de Autor, la BECENE
cuenta con mi autorización para la utilización de la información antes señalada estableciendo que se
utilizará única y exclusivamente para los fines antes señalados.

La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos de los
párrafos anteriores, finalmente manifiesto que cuento con las facultades y los derechos
correspondientes para otorgar la presente autorización, por ser de mi autoría la obra.

Por lo anterior deslindo a la BECENE de cualquier responsabilidad concerniente a lo establecido en
la presente autorización.

Para que así conste por mi libre voluntad firmo el presente.

En la Ciudad de San Luis Potosí. S.L.P. a los 07 días del mes de JULIO de 2026.

ATENTAMENTE.

MIGUEL ALEJANDRO LÓPEZ GARCÍA

Nombre y Firma
AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



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

Revisión 2

Administrativa

Dictamen Aprobatorio del
Documento Recepcional

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

Los que suscriben, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. LOPEZ GARCIA MIGUEL ALEJANDRO
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 EDUCACIÓN FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA FAVORECER LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

Por lo anterior, se determina que reúne los requisitos para proceder a sustentar el Examen Profesional que establecen las normas correspondientes, con el propósito de obtener el Título de Licenciado(a) en EDUCACIÓN FÍSICA

ATENTAMENTE COMISIÓN DE TITULACIÓN

DIRECTORA ACADÉMICA



MTRA. VIANEY COVARRUBIAS CERVANTES

DIRECTORA DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS



MTRA. FÁTIMA GUADALUPE FABIÁN VANEGAS

RESPONSABLE DE TITULACIÓN



MTRO. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL



DRA. MARAH ETHEL MATA PADRÓN



AGRADECIMIENTOS

Quiero iniciar expresando mi más profundo agradecimiento a mi madre, por creer en mí, por acompañarme en cada paso de este camino, por procurar siempre mi bienestar y por brindarme un amor incondicional. Reconocer en ella no solo a una madre ejemplar, sino también a una amiga cuya cercanía, dedicación y apoyo han contribuido significativamente a la persona que soy en la actualidad.

A mi padre, agradecer por permitirme demostrar de lo que soy capaz, por ofrecer su respaldo en cada circunstancia, tanto en los momentos favorables como en aquellos más complejos. Reconocer el valor de sus enseñanzas, de sus exigencias y de su amor, los cuales han contribuido a fortalecer mi carácter y a comprender con mayor claridad todo aquello que puedo alcanzar.

A mi novia, Giselle, expresar mi más sincero agradecimiento por caminar a mi lado durante una de las etapas más importantes de mi vida, por compartir conmigo años llenos de aprendizajes, desafíos y experiencias significativas.. Reconocer cada enseñanza, cada palabra de aliento y cada muestra de comprensión que me impulsaron a continuar avanzando, incluso en los momentos más difíciles. Valorar profundamente su paciencia, su apoyo constante y la seguridad que depositó en mí a lo largo de este proceso. Agradecer especialmente por escucharme, motivarme, acompañarme y, sobre todo, por aceptarme y quererme tal como soy, haciéndome sentir acompañado en cada paso de este camino.

Al maestro Diobel, expresar mi más sincero agradecimiento por el apoyo y acompañamiento brindados durante este proceso. Reconocer su disposición para estar presente en los momentos en que más necesité orientación, así como su capacidad para ir más allá de su labor docente, demostrando empatía, comprensión y un genuino interés por mi formación académica y bienestar personal.

Al profesor Humberto, a quien siempre recordaré con aprecio como “Profe Rojo”, agradecer por la confianza depositada en mí, por su amistad y por cada ocasión en la que estuvo dispuesto a escucharme y brindarme su apoyo. Reconocer la oportunidad que me ofreció para crecer tanto en el ámbito académico como en el personal, así como la certeza y seguridad con las que siempre valoró mis capacidades y potencial.

Al profesor Carlos, a quien con el paso del tiempo llegué a considerar un gran amigo, expresar mi profundo agradecimiento por el apoyo, la confianza y los momentos compartidos a lo largo de esta etapa. Considero una verdadera fortuna haber tenido la oportunidad de coincidir con una persona tan valiosa, tanto dentro como fuera del ámbito académico. Agradecer cada conversación, cada consejo y cada experiencia compartida que contribuyeron a mi crecimiento personal y profesional. Reconocer no solo su labor como docente, sino también las cualidades humanas que lo distinguen. Expresar el deseo de que los recuerdos contruidos durante esta etapa trasciendan el tiempo y permitan conservar la amistad que se ha fortalecido a lo largo de los años.

A mi asesora, Marah, expresar un profundo agradecimiento por formar parte fundamental de este proceso. Reconocer la fortuna de haber recibido sus enseñanzas, así como su confianza y apoyo tanto en el ámbito académico como en el personal. Agradecer por acompañarme durante esta etapa y especialmente en el cierre de un ciclo tan significativo, por cada consejo, cada conversación y cada orientación que contribuyeron a mi formación. Valorar profundamente su guía, paciencia y dedicación, elementos que resultaron esenciales para mi crecimiento profesional y personal. Conservar con aprecio todo lo aprendido a su lado y expresar un sincero agradecimiento por haber formado parte de una de las etapas más importantes de mi vida.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Descripción del contenido del documento.....	7
1.2 Diagnóstico del contexto educativo.....	10
1.3 Identificación de la problemática.....	14
1.4 Propósito y relevancia del informe.....	15
1.5 Interés personal sobre el tema y responsabilidad asumida como profesional de la educación.....	18

II. PLAN DE ACCIÓN

2.1 Diseño de la propuesta de intervención.....	21
2.2 Espiral autorreflexiva.....	23
2.3 Revisión teórica.....	33
2.4 Implementación del plan de acción.....	36
2.5 Toma de decisiones durante la práctica.....	66
2.6 Análisis de los resultados de la intervención.....	67
2.7 Transformación de la práctica profesional.....	68

III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....

IV. REFERENCIAS.....

V. ANEXOS.....

INTRODUCCIÓN

1.1 Descripción del contenido del documento

El presente informe de prácticas se realizó en base a las Orientaciones Académicas para la Elaboración del Trabajo de Titulación (2022)

“En él se constituye de un documento analítico y reflexivo que el estudiantado elabora a partir del proceso de intervención realizado durante los periodos de práctica profesional, comprendidos entre el sexto y el octavo semestres. Este informe detalla las acciones, estrategias, métodos y procedimientos implementados por las y los estudiantes, con el propósito de analizar críticamente su práctica profesional.” (p. 22)

Cada uno de los apartados se encuentra vinculado con el tema central de este informe, a través de ellos se analiza la problemática identificada, las estrategias implementadas mediante actividades físico-motrices y los resultados obtenidos en relación con el reconocimiento, expresión y manejo de las emociones por parte de los alumnos. Asimismo, se reflexiona sobre el impacto de estas experiencias en el desarrollo socioemocional del estudiantado y en el fortalecimiento de la práctica docente, permitiendo valorar el potencial de la educación física como un espacio que favorece no solo el desarrollo motor, sino también el bienestar emocional de las niñas y los niños.

Este informe de prácticas se divide en seis apartados los cuales tienen por finalidad:

El primer apartado es la introducción, en donde se contextualiza la práctica profesional justificando la relevancia del tema o problemática abordada, así como el perfil de los participantes involucrados, los propósitos establecidos y las motivaciones que guiaron el desarrollo del trabajo. Asimismo, se analizan las capacidades y dominios de saber fortalecidos durante la práctica, resaltando su relación con el proceso formativo. También se presenta una descripción clara y organizada del contenido del informe, con la finalidad de ofrecer una visión integral

que facilite la comprensión de su estructura y de los aspectos fundamentales abordados en cada sección.

Posteriormente, se desarrolla el plan de acción, apartado en el que se presenta la descripción y delimitación del problema, además de los propósitos que orientan el estudio. De igual manera, integra la revisión teórica y el conjunto de acciones y estrategias definidas como alternativas de solución. Aunado a ello, incluye un análisis detallado del contexto en el que se desarrolla la propuesta de mejora, considerando las dinámicas de interacción en el aula, las condiciones de aprendizaje, el currículo, los procesos de evaluación y sus resultados, entre otros aspectos relevantes.

En el tercer apartado se aborda el desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta de mejora. En este se describe y analiza la ejecución del plan de acción, valorando la pertinencia y consistencia de las propuestas implementadas. Además, se identifican los enfoques curriculares, las capacidades desarrolladas, la secuencia de actividades, los recursos empleados y los procedimientos de seguimiento y evaluación utilizados durante la implementación de la propuesta.

Más adelante, se presentan las conclusiones y recomendaciones, en donde se exponen los resultados obtenidos a partir de las actividades realizadas, los avances identificados tanto en los alumnos como en el ámbito personal y profesional, así como las áreas de oportunidad detectadas durante el proceso.

Por otra parte, el apartado de referencias recopila las fuentes de consulta bibliográfica, electrónicas y de otras naturalezas utilizadas a lo largo del proceso de mejora. Estas constituyen el sustento teórico y metodológico que permitió fundamentar, argumentar y analizar cada una de las propuestas desarrolladas.

Finalmente, en los anexos se reúnen diversos materiales ilustrativos utilizados y generados durante el proceso, como tablas, fotografías, testimonios, pruebas, diseños, evidencias de aprendizaje del estudiantado, bitácoras y ejemplos de diarios, entre otros recursos que complementan y respaldan la información presentada en el informe.

El presente informe de prácticas profesionales constituye un documento en el que se expone la reflexión sobre el proceso de intervención docente, orientado a favorecer la expresión de las emociones a través de la educación física en alumnos de nivel primaria. Este trabajo se desarrolló a partir de las experiencias obtenidas durante las jornadas de práctica en la Escuela Primaria “Juana de Asbaje”, ubicada en la ciudad de San Luis Potosí, S.L.P., donde fue posible identificar diversas necesidades relacionadas con el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

Durante el periodo de observación e intervención, se logró reconocer que los alumnos muestran un gran interés por las actividades físicas y lúdicas, ya que estas les permiten participar activamente y desenvolverse de manera más libre. Sin embargo, también se identificó que, ante situaciones propias del juego como la competencia, la espera de turnos o la resolución de conflictos, presentan dificultades para regular y expresar adecuadamente sus emociones, manifestando conductas impulsivas, frustración o desinterés.

El grupo de estudio, conformado por alumnos de primer grado de educación primaria, se encuentra en una etapa de transición importante en su desarrollo, lo que implica adaptarse a nuevas dinámicas escolares, normas de convivencia y exigencias académicas. En este contexto, la educación física se posiciona como un espacio clave para promover no solo el desarrollo motor, sino también el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, al brindar oportunidades para que los alumnos experimenten, reconozcan y expresen sus emociones a través del movimiento y la interacción con sus compañeros.

Desde una perspectiva personal, considero que la educación socioemocional es fundamental en la formación integral de los niños, ya que les permite comprender lo que sienten, relacionarse de manera positiva con los demás y enfrentar diversas situaciones de su vida cotidiana. En este sentido, la educación física, mediante el juego y las actividades dinámicas, se convierte en una herramienta significativa para propiciar estos aprendizajes, al generar ambientes de confianza, participación y convivencia.

Por lo anterior, el propósito de este informe es evidenciar el desarrollo de competencias profesionales y genéricas a través del análisis de la práctica docente, así como destacar la importancia de la educación física como medio para favorecer la expresión y regulación de las emociones en los alumnos de educación primaria. Asimismo, se presentan las acciones, estrategias y resultados obtenidos durante la implementación de la propuesta de intervención, con la finalidad de reflexionar sobre la práctica y contribuir a la mejora continua del quehacer docente.

1.2 Diagnóstico del contexto educativo

Contexto externo

La Escuela Primaria Juana de Asbaje, con clave 24DPR0307X, es una institución de sostenimiento público perteneciente al Gobierno del Estado, bajo la supervisión de la Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de San Luis Potosí. Está adscrita a la zona escolar 167 y forma parte del sector 01. Su ubicación es en la calle Bruno Díaz de Salcedo número 225 y colinda con las calles Mariano Otero y Mariano Ávila, dentro de la colonia Valle de Tequisquiapan, en el municipio de San Luis Potosí. **(ANEXO A)**. La escuela se localiza dentro de la zona urbana, en un área perteneciente al primer cuadro de la ciudad, lo que facilita su acceso y comunicación con diferentes puntos de la capital. Su turno es matutino, con un horario comprendido de 8:00 a.m. a 1:00 p.m., en el cual se desarrollan las diversas actividades académicas, formativas y recreativas.

Para llegar a la institución, existen diferentes vías de transporte público que facilitan el acceso tanto a alumnos como a docentes. Se puede abordar el camión que circula por la calle García Diego y bajar en la esquina con Mariano Otero o Mariano Ávila. Entre las rutas más cercanas destacan la 03 “San Felipe”, 04 “Las Piedras / Fovissste” y 41 “Picacho”, lo que evidencia su excelente conectividad.

La zona en la que se encuentra la escuela puede considerarse céntrica y de fácil acceso, ya que está rodeada de diversos establecimientos que contribuyen a las necesidades cotidianas de la comunidad escolar. Cerca se localizan una papelería, un Oxxo, y a unos cuantos metros más la tienda “Bodega Aurrerá”, farmacias y la Clínica 01 del IMSS, lo cual representa una ventaja en caso de emergencias o requerimientos de servicios inmediatos. De igual manera, la mayoría de los alumnos habita dentro de la misma localidad en la que se ubica la institución, algunos en calles muy cercanas e incluso en zonas cercanas como los alrededores de la Escuela Normal del Estado, lo que facilita su traslado y puntual asistencia a la escuela.

Contexto interno

La institución es de organización completa, atendiendo a una matrícula conformada por 12 grupos, distribuidos en dos por cada grado escolar. La plantilla docente y administrativa está integrada por una directora, una subdirectora, diez maestras de grupo, dos maestros de grupo, un maestro de educación física, así como tres integrantes del equipo de USAER (Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular), quienes brindan atención y apoyo especializado a los alumnos que presentan alguna barrera para el aprendizaje. Además, se cuenta con dos personas de mantenimiento encargadas de la limpieza, conservación y orden de los espacios escolares, lo que contribuye a mantener un entorno seguro e higiénico para toda la comunidad educativa.

En cuanto a la infraestructura escolar (**ANEXO B**), la escuela dispone de dos edificios principales de dos plantas, donde se distribuyen 13 aulas escolares amplias y ventiladas. Entre los espacios administrativos y de apoyo se encuentran una dirección, subdirección, aula de usos múltiples, biblioteca escolar, bodega de educación física, bodega de mobiliario, una cocina destinada a la cafetería y dos aulas pequeñas asignadas a USAER. Los baños para hombres y mujeres están en buen estado y cuentan con los servicios básicos necesarios. La institución también posee dos canchas deportivas, una de ellas techada, que funge como la principal y se utiliza para las clases de educación física, actos cívicos, ensayos de honores

a la bandera y actividades culturales o recreativas. En la parte posterior de las aulas existe un espacio recreativo sombreado por dos nogales, donde se ubica el área del lonche, equipada con siete mesas y bancas de concreto, que sirve como punto de convivencia durante los recesos escolares.

La fachada principal de la escuela presenta una construcción sólida de concreto, pintada en colores institucionales y en óptimas condiciones estructurales. El inmueble se encuentra completamente bardeado, lo que garantiza la seguridad del alumnado. El techo de la cancha techada, elaborado con lámina reforzada, ofrece protección ante las condiciones climáticas y se mantiene en buen estado. Todo el piso del plantel está pavimentado con cemento, lo que evita la acumulación de polvo; sin embargo, durante la temporada de lluvias puede resultar un tanto resbaladizo para los alumnos, por lo que se toman medidas preventivas para evitar accidentes.

El control de acceso al plantel se realiza mediante dos entradas principales: una destinada para la entrada de los alumnos a las 8:00 a.m., y otra para la salida a la 1:00 p.m. En caso de que algunos lleguen con retraso, se les permite ingresar hasta 15 o 20 minutos después del horario establecido, promoviendo siempre la puntualidad y responsabilidad. Durante la salida, los padres de familia son quienes recogen directamente a sus hijos en las aulas, lo que permite un mayor control y seguridad al finalizar la jornada escolar.

Cada aula está equipada con recursos tecnológicos y mobiliario adecuado para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se cuenta con computadora, escritorio y silla para el docente titular, impresora, cañón proyector, así como mesas-bancos individuales y libreros. De las 13 aulas, ocho disponen de aire acondicionado, lo que brinda mayor confort térmico durante las temporadas de calor o frío extremo, favoreciendo así un ambiente más propicio para el aprendizaje.

En el aspecto organizativo, la escuela cuenta con un Comité de Asociación de Padres de Familia, el cual participa de manera activa en la vida institucional. Este comité se encarga de la recaudación de cuotas voluntarias al inicio del ciclo escolar, recursos que son utilizados para cubrir necesidades prioritarias

relacionadas con la infraestructura, el equipamiento, la compra de materiales de papelería, material didáctico y productos de limpieza e higiene. Gracias a la colaboración de los padres y la administración escolar, se mantiene el buen funcionamiento y mantenimiento del plantel.

Finalmente, la comunidad educativa de la Escuela Primaria Juana de Asbaje se distingue por promover un ambiente de trabajo colaborativo, inclusivo y respetuoso, donde directivos, docentes, alumnos y familias unen esfuerzos para fortalecer los aprendizajes y el desarrollo integral de los niños. La escuela tiene una amplia participación en eventos cívicos, culturales y deportivos, lo que permite fomentar en los alumnos valores de responsabilidad, respeto, solidaridad y pertenencia. Su compromiso con la educación de calidad y la formación humana se refleja en cada una de las acciones que realiza, consolidándose como una institución comprometida con el bienestar y el progreso educativo de la comunidad potosina.

Grupo de estudio:

El presente informe de prácticas se centró en el grupo de 1° B de educación primaria, abordando el tema **“la educación física como herramienta para desarrollar habilidades socioemocionales”**. Este grupo, perteneciente a la Escuela Primaria “Juana de Asbaje”, está conformado por 24 alumnos los cuales 14 son niñas y 10 niños con edades entre los 6 y 7 años. En el cual identifiqué que presentan problemas en sus reacciones a la hora de jugar, son muy impulsivos, no tienen un autocontrol en lo que sienten a la hora de ganar o perder, se frustran, y la emoción que es notoria es el enojo, ya que no saben perder pero al preguntarles no dicen nada, se quedan callados, evitan a sus compañeros y al ganar, lo expresan demasiado, ya que lo festejan y quieren presumirlo ante sus compañeros lo que aumenta más su molestia, la cual es la razón de la elección del tema de estudio.

1.3 Identificación de la problemática

Durante el periodo de prácticas observé que el grupo de primer grado enfrentó diversos retos relacionados con la transición del nivel preescolar a la primaria. Este cambio implicó nuevas rutinas, mayores demandas académicas y reglas de convivencia más estructuradas, lo cual influyó directamente en el comportamiento emocional de los estudiantes. Aunque la actividad física dentro del entorno escolar contribuye al desarrollo integral de los niños favoreciendo su salud, socialización y autoestima, también evidenció ciertas dificultades, especialmente en lo referente al control y expresión de las emociones.

A lo largo de las sesiones de educación física logré identificar que una parte importante del grupo presentó complicaciones para autorregularse ante estímulos como la frustración, la espera de turnos, la pérdida en los juegos o las actividades que demandaban mayor concentración. Estas dificultades emocionales, características de la etapa evolutiva en la que se encuentran, afectaron su participación y en algunos casos la dinámica general del grupo, generando episodios de llanto, enojo o aislamiento temporal.

De manera particular, observé que los niños presentaban dificultad para identificar y expresar las emociones que experimentaban durante los juegos. Cuando perdían, no lograban reconocer si se sentían tristes, frustrados o enojados, manifestando únicamente desánimo o rechazo a continuar participando. Por el contrario, al ganar alguna ronda expresaban sentirse “muy felices”, aunque generalmente lo demostraban mediante gritos o celebraciones impulsivas. Estas reacciones afectaban la dinámica de la clase, ya que distraían a sus compañeros y provocaban que quienes iban perdiendo se desmotivaran e incluso dejaran de participar.

Asimismo, dentro del grupo se encuentra un estudiante con discapacidad auditiva, cuya comunicación verbal es limitada. Sin embargo, a través de sus expresiones faciales, gestos y respuestas corporales fue posible interpretar parcialmente su estado emocional durante las actividades. Este estudiante requirió apoyos específicos para comprender consignas, integrarse a los juegos y sentirse

seguro dentro del entorno físico, lo cual evidenció la necesidad de estrategias inclusivas que atiendan tanto sus características como las de sus compañeros. De igual manera, se observó que al presentar los ejercicios de forma visual mediante demostraciones corporales, lograba comprender con facilidad lo que debía realizar y participar activamente en las actividades. Además, contó con el apoyo constante de sus compañeros, quienes lo orientaban y acompañaban durante los juegos cuando era necesario, favoreciendo su inclusión y participación dentro del grupo.

Estas situaciones configuraron una problemática que, aunque propia del desarrollo y la transición entre niveles educativos, tuvo un impacto directo en el ambiente de aprendizaje y en la realización de las sesiones de educación física. La falta de autorregulación emocional en algunos estudiantes provocó interrupciones constantes, dificultades para seguir instrucciones y momentos de tensión grupal. Por su parte, la necesidad de brindar apoyos diferenciados al estudiante con discapacidad auditiva exigió una mayor planificación y adaptación de las actividades para garantizar su participación plena.

En conjunto, este contexto permitió identificar la importancia de trabajar intencionadamente el desarrollo socioemocional dentro de la clase de educación física, considerando que el movimiento, el juego y la interacción son escenarios clave para que los niños aprendan a reconocer, expresar y gestionar sus emociones de manera adecuada, al mismo tiempo que se promueve un ambiente inclusivo y respetuoso para todos.

1.4 Propósito y relevancia del informe

Propósito

Analizar y reflexionar sobre la implementación de estrategias de educación física orientadas al favorecimiento de la expresión y regulación emocional en alumnos de primer grado de primaria, con la finalidad de reconocer los alcances, retos y aprendizajes obtenidos durante la práctica docente.

Relevancia del informe

Las emociones forman parte de nuestro ser, lo que sentimos en cada momento y cómo nos comportamos, depende de nosotros, del control, del conocimiento y de la capacidad de regulación, es decir, depende de la educación que recibimos. Las emociones a veces nos bloquean y no sabemos cómo dominarlo, eso puede afectar en gran medida el proceso de aprendizaje (Fernández-García y Fernández-Río, 2019). Es importante tener en cuenta que la gestión útil de nuestros estados de ánimo es clave para el bienestar y para la mejora de las relaciones sociales (Extremera y Fernandez-Berrocal, 2003; Sáenz López, 2019). Durante la realización de actividad física y, en consecuencia, durante la EF, el alumnado se emociona, se divierte o se enfada.

La clase de Educación Física representa un espacio idóneo para favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional, siendo el juego motor una herramienta especialmente significativa para lograrlo (Falcón et al., 2020; Miralles et al., 2017). A través de las distintas actividades y situaciones que se generan dentro de este campo formativo, el alumnado tiene la oportunidad de aprender a identificar y expresar sus emociones, resolver conflictos, conocerse a sí mismo y afrontar diversas situaciones que requieren control emocional, empatía y respeto hacia los demás. La Educación Física permite promover la búsqueda de soluciones ante diferentes retos y situaciones sociomotrices, fortaleciendo así aspectos fundamentales de la educación emocional (Cera et al., 2015; Saenz-López y de las Heras, 2013).

Muchas de las veces no entendemos porque a los niños les cuesta expresar sus emociones, pero como docentes somos una pieza clave para poder generar en ellos esa confianza de abrirse y contar lo que sienten en la escuela o incluso en su vida diaria lo cual permitirá a su vez, un mejor desempeño dentro y fuera del aula o de la sesión de clase, es por ello que acuerdo con Bisquerra (2000,2003) existen 3 dimensiones de reacción que contemplan las emociones las cuales son:

- La dimensión neurofisiológica: Hace referencia a todas aquellas reacciones involuntarias que produce nuestro cuerpo. Por ejemplo, cuando

sentimos miedo nuestro organismo provoca taquicardia o sudoración. Estas reacciones pueden controlarse o prevenirse mediante métodos de relajación y de control.

- La dimensión o reacción conductual: como pueden ser las expresiones faciales o el tono de voz utilizado. Esta reacción también podemos aprender a controlarla de manera inteligente y adaptándonos a las situaciones del contexto.

- La dimensión cognitiva: Hace referencia a la vivencia subjetiva conocida como sentimiento. Este componente hace que identifiquemos un estado emocional y le demos un nombre. Podemos aprender a conocerlas, a identificarlas y a reconocerlas en nosotros mismos y en otras personas (Bisquerra, 2000 y 2003).

Objetivos

Objetivo general

Aplicar y analizar estrategias dentro de la clase de educación física que favorezcan el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes de primer grado de primaria, promoviendo la autorregulación, la expresión adecuada de emociones y la convivencia inclusiva.

Objetivos específicos

Identificar las principales dificultades socioemocionales presentes en el grupo, especialmente las relacionadas con el control emocional, la expresión de sentimientos y la interacción entre compañeros, considerando también las necesidades particulares del alumno con discapacidad auditiva.

Implementar actividades lúdicas y adaptadas en las sesiones de educación física que contribuyan al fortalecimiento de habilidades socioemocionales como la empatía, el trabajo en equipo, la tolerancia a la

frustración y la comunicación no verbal, fomentando un ambiente seguro y participativo para todos los alumnos.

1.5 Interés personal sobre el tema y responsabilidad asumida como profesional de la educación

La razón por la cual elegí este tema de investigación es que, a lo largo de mi experiencia en las prácticas profesionales, he podido observar que a muchos niños les cuesta trabajo controlar y expresar sus emociones de manera adecuada. Esta situación impacta directamente en el desarrollo de las actividades que realizo e incluso en los resultados obtenidos, pues tanto la impulsividad como la tendencia a ser introvertidos dificultan su participación, convivencia y disposición para el aprendizaje.

Es por ello que considero fundamental profundizar en el estudio de este tema, con el propósito de identificar y aplicar estrategias pertinentes al contexto y necesidades del grupo. Además, como futuro docente en educación física, me interesa encontrar herramientas innovadoras, lúdicas y efectivas que contribuyan al desarrollo integral de los niños. Busco promover no solo sus habilidades motrices, sino también su bienestar emocional, de manera que puedan desenvolverse con mayor seguridad, autorregulación y confianza en sí mismos.

Reconozco mi compromiso como docente de educación física, el cual debe centrarse en favorecer el desarrollo emocional de los estudiantes, promoviendo la autorregulación, la expresión adecuada de emociones y la convivencia saludable durante las clases. Este compromiso incluye:

- **Fomento de la autorregulación emocional:** Implementar dinámicas y juegos que ayuden a los niños a identificar cómo se sienten antes, durante y después de la actividad física, promoviendo estrategias para manejar la frustración, la impulsividad o la ansiedad.

- **Promoción de la expresión emocional:** Crear un ambiente seguro donde los estudiantes puedan comunicar sus emociones libremente, utilizando recursos como tarjetas de emociones, círculos de diálogo o breves momentos de reflexión al cierre de cada sesión.
- **Desarrollo de la empatía y el trabajo en equipo:** Diseñar actividades cooperativas que favorezcan la escucha, el respeto, la tolerancia y la comprensión entre compañeros, fortaleciendo las habilidades socioemocionales a través del movimiento.
- **Creación de ambientes seguros y de confianza:** Asegurar que los niños se sientan acompañados, valorados y libres de juicios, adaptando las actividades para evitar comparaciones y presiones que puedan afectar su autoestima o seguridad emocional.
- **Integración del juego como herramienta emocional:** Aprovechar dinámicas lúdicas para trabajar emociones como la alegría, la sorpresa, la calma y la energía, permitiendo que los estudiantes aprendan a canalizar sus sentimientos mediante el movimiento.
- **Atención a la diversidad emocional:** Reconocer que cada niño vive y expresa sus emociones de manera distinta, ajustando las actividades y la intervención docente para apoyar tanto a quienes son más impulsivos como a quienes son más introvertidos.
- **Modelado de conductas positivas:** Ser un referente emocional para los estudiantes mostrando autocontrol, paciencia y respeto en cada interacción, guiando a los niños hacia una convivencia más saludable.

Motivaciones

Las razones por las que surge este documento son a partir de las observaciones realizadas durante las sesiones de educación física con el grupo de primer grado de primaria, donde identifiqué diversas dificultades relacionadas con el control y la expresión de las emociones. Al ser alumnos que recientemente ingresaron a la educación primaria, puedo percatarme que

en situaciones de juego, competencia o convivencia les resulta complicado manejar emociones como el enojo, la frustración o la tristeza, lo que influye en su comportamiento y en el desarrollo de las actividades.

Soy consciente de que la educación física se reconoce como un espacio adecuado para atender estas situaciones, ya que mediante el movimiento y el juego los niños expresan de manera natural lo que sienten. Durante las sesiones pude observar cómo las emociones se manifiestan a través de gestos, actitudes y acciones corporales. Además, la presencia de un alumno con discapacidad auditiva dentro del grupo evidenció la importancia de utilizar apoyos visuales, gestuales y estrategias de comunicación no verbal que permitieran su comprensión, participación e integración dentro de las actividades.

Este trabajo está motivado por el compromiso profesional de fortalecer mi práctica docente desde una perspectiva integral e inclusiva. Como futuro docente en educación física, surge el interés por implementar estrategias lúdicas que favorezcan la expresión emocional, la autorregulación y la convivencia respetuosa, promoviendo un ambiente seguro en el que todos los alumnos puedan participar, sentirse comprendidos y desarrollarse tanto en el aspecto motriz como emocional.

Dominios del saber

- Realiza procesos de educación inclusiva considerando el entorno sociocultural y el desarrollo cognitivo, psicológico, físico y emocional de las y los estudiantes.
- Hace intervención educativa mediante el diseño, aplicación y evaluación de estrategias de enseñanza, didácticas, materiales y recursos educativos que consideran a las y los estudiantes, en el centro del proceso educativo como protagonista de su aprendizaje.

PLAN DE ACCIÓN

2.1 Diseño de la propuesta de intervención

Mi plan de acción está enfocado en apoyar a los alumnos de primer grado de primaria para que logren identificar, expresar y regular sus emociones a través de las clases de educación física. La intención es que, mediante el juego, el movimiento y la convivencia, los niños puedan reconocer cómo se sienten y aprendan a manejar emociones como el enojo, la frustración o la alegría mientras participan de manera activa en las actividades.

Para lograrlo, se planean actividades lúdicas y dinámicas adaptadas a su edad y nivel de desarrollo, en las que se integran juegos cooperativos, dinámicas de expresión corporal y actividades que promueven el respeto de turnos y el trabajo en equipo. Estas propuestas consideran el uso de consignas claras, apoyos visuales y demostraciones prácticas, especialmente para favorecer la participación del alumno con discapacidad auditiva y asegurar que todos comprendan lo que se espera en cada actividad.

Durante la aplicación del plan de acción se observará el comportamiento y las reacciones emocionales de los alumnos antes, durante y después de las sesiones, con el fin de realizar los ajustes necesarios. De esta manera, se busca que los estudiantes no solo desarrollen habilidades motrices, sino que también fortalezcan su seguridad, autocontrol y convivencia, favoreciendo su desarrollo integral en lo físico, social y emocional.

Para dar inicio con mi intervención docente, primero fue indispensable conocer la situación que presentan los alumnos, para ello durante la primera semana que estuve de observación y que fue el inicio del ciclo escolar, me fue posible percatarme que en las actividades que realizaban con el maestro de educación física presentaban situaciones de frustración y poco dominio del control de sus emociones en el juego.

Así mismo, conversando con el maestro de educación física sobre el tema me permitió revisar el diagnóstico realizado a los alumnos, y así poder conocer un

poco más algunas áreas necesarias para poder llevar a cabo mi investigación. De acuerdo con “Luchetti, E., & Berlanda, O. (1998)” se entiende por diagnóstico el proceso a través del cual conocemos el estado o situación en que se encuentra algo o alguien, con la finalidad de intervenir si es necesario, para aproximarlos a lo ideal. El diagnóstico educativo constituye un informe entre docentes y alumnos donde se analiza el descubrimiento de aspectos sobre lo que saben o no, de su conducta y de sus habilidades tanto del grupo como de cada uno de los alumnos.

Durante el desarrollo de las prácticas profesionales con el grupo de primer grado de primaria, he logrado identificar diversas dificultades relacionadas con el control y la expresión de las emociones dentro de las clases de educación física. Al tratarse de alumnos que recientemente transitaron del nivel preescolar a la primaria, me di cuenta que muchos de ellos reaccionan de manera impulsiva ante situaciones como perder en un juego, esperar turnos o seguir reglas, manifestando conductas de enojo, llanto o desinterés que afectan la dinámica de la sesión y la convivencia grupal. En este sentido, es importante considerar que Bisquerra (2000) menciona que “las emociones son un estado complejo del organismo que predispone a una respuesta organizada”, lo cual explica por qué los alumnos responden de manera inmediata ante diferentes situaciones dentro del aula.

Estas situaciones se presentan principalmente durante actividades que implican interacción con otros compañeros, competencia o toma de decisiones, donde los alumnos aún no cuentan con las habilidades necesarias para autorregular sus emociones. La falta de control emocional dificulta el seguimiento de instrucciones, la participación activa y el desarrollo adecuado de las actividades, generando interrupciones constantes y momentos de tensión dentro del grupo. Esta problemática no solo influye en el aprovechamiento de la clase de educación física, sino también en el ambiente de aprendizaje y en las relaciones entre los estudiantes.

Según Goleman (1995) las características de las emociones básicas, para identificarlas y reconocerlas, en los seres humanos ya sean adultos o niños, son iguales solo que en los niños estas emociones se presentan con mayor intensidad.

La problemática se focaliza en la necesidad de fortalecer el desarrollo de habilidades socioemocionales dentro de las sesiones de educación física, poniendo especial atención en la autorregulación emocional, la expresión adecuada de sentimientos y la convivencia respetuosa. Asimismo, se considera la presencia de un alumno con discapacidad auditiva, quien requiere apoyos específicos y estrategias de comunicación no verbal para comprender las consignas y expresar sus emociones, lo que resalta la importancia de una intervención inclusiva que atienda las necesidades de todo el grupo y favorezca su desarrollo integral.

2.2 Espiral autorreflexiva

Según Orientaciones Académicas para la Elaboración del Trabajo de Titulación (2022) menciona que el Plan de acción articula: intención, planificación, acción, observación, evaluación y reflexión, en un mecanismo de espiral permanente que permitirá al alumno valorar la relevancia y pertinencia de las acciones realizadas, para plantearlas tantas veces sea necesario como parte del proceso de reflexión sobre la acción.

Empezando por la intención que ésta explica la relevancia e importancia que tiene para el futuro docente la mejora o transformación de su práctica profesional, la forma en que se está implicado, así como el tipo de compromisos que asume como responsable de su propia práctica y acción reflexiva. (SEP, 2018).

Es por ello que mis jornadas de prácticas me permitan reflexionar sobre mi desempeño como docente en formación y mis áreas de oportunidad que aún puedo mejorar, así como también el crecimiento personal que he tenido a lo largo de este tiempo el cual ha generado un aprendizaje significativo en mi persona como en los alumnos que he tenido.

La planificación da cuenta del problema de la práctica que se desea mejorar. Incluye un diagnóstico de la situación que permite describir y analizar los

hechos alrededor del problema. (Orientaciones Académicas para la Elaboración del Trabajo de Titulación, 2022, p. 20).

Los experimentos de Paul Ekman relativos a las expresiones faciales asociadas a las emociones llevaron a concluir que las seis emociones básicas (ira, alegría, miedo, sorpresa, asco y tristeza) se reconocen universalmente con independencia de la edad, sexo y procedencia cultural, es por ello que hablando de la expresión de las emociones es bueno saber que mediante los gestos también será una herramienta para mí para poder identificar la emoción que van sintiendo durante las actividades.

Acción: “Incluye el conjunto de las estrategias, procedimientos, propuestas y diseños cuyo fin primordial es incidir en la mejora de la práctica y en consecuencia de sus resultados.” (SEP, 2014).

A continuación se muestra el plan de trabajo de manera general que se trabajó durante la jornada de práctica.

Tabla 1.

Actividad y fecha	Contenido	PDA (Proceso de Desarrollo de Aprendizaje)	Descripción	Propósito	Instrumento de evaluación
Salta y atina 7 de octubre 2025	Pensamiento lúdico, divergente y creativo.	Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana,	Divididos en dos equipos y por turnos, irá saltando un integrante de cada equipo en los aros llevando en la	Favorecer la coordinación al trasladar objetos de diferentes tamaños y pesos,	Rúbrica de evaluación

		con la intención de poner en práctica la creatividad.	mano un costal, el cual tendrán que lanzar desde el final de los aros a una caja de un monstruo para que quede dentro de su boca.	promoviendo el respeto de turnos, la paciencia y el trabajo colaborativo en equipo e identificar las emociones que se hacen presentes durante el juego.	
Dibujando mis capacidades 18 de noviembre 2025	Pensamiento lúdico, divergente y creativo.	Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad.	Tendrán que dibujar el deporte en el que que consideran que destacan más cada uno de ellos, interiorizando en las razones de por qué lo es y describiéndolo.	Fomentar en los alumnos la identificación y expresión de sus habilidades motrices a través de la representación gráfica del deporte en el que se consideran más competentes, promoviendo al mismo tiempo la comunicación, la confianza y el reconocimiento	Rúbrica de evaluación

				de sus emociones al compartir sus experiencias con el grupo.	
El juego del tiburón Se aplicó durante los meses de noviembre y diciembre	Pensamiento lúdico, divergente y creativo.	Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad.	Colocando aros distribuidos en toda el área de la cancha y se da el rol a uno de los niños para ser el tiburón, los demás serán peces, cuando se diga “peces libres” todos los niños deberán de caminar alrededor de los aros sin estar cuidándolos o estar cerca de uno para tenerlo seguro ya que si lo hacen iré retirando los	Desarrollar la orientación espacial y la rapidez de reacción al desplazarse hacia distintos puntos de referencia, promoviendo la cooperación, el respeto a los espacios y la expresión de emociones durante el juego.	Rúbrica de evaluación

			aros, cuando yo diga “ataca tiburón” deberán de correr a un aro, solo un niño en cada aro y el tiburón debe de atrapar a los peces, si atrapa uno este se convertirá en tiburón y se irán retirando aros para ir haciendo más difícil el juego, al final ganará quien logre quedarse en el último aro.		
Quita colitas 20 al 24 de abril	Pensamiento lúdico, divergente y creativo.	Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana,	Todos los niños se colocarán un paliacate en la parte derecha de la cadera. Al iniciar la actividad,	Favorecer en los alumnos el desarrollo de habilidades motrices como la velocidad, agilidad y coordinación,	Rúbrica de evaluación

		con la intención de poner en práctica la creatividad.	deberán correr de un extremo de la cancha al otro, evitando que cuatro compañeros intenten quitarles el paliacate durante el trayecto. Aquellos que logren llegar sin que se los quiten se mantienen en el juego; en cambio, quienes pierdan su paliacate se unirán al equipo de los que lo quitan. La dinámica continuará de la misma manera hasta que solo quede un niño	así como la toma de decisiones y la atención, mediante una actividad lúdica que promueva el respeto de reglas, la convivencia y el trabajo en equipo, brindando además un espacio para reconocer y expresar sus emociones durante el juego, como la alegría, la emoción, la frustración o el entusiasmo.	
--	--	--	---	---	--

			con su paliacate.		
Cruzando el río 5 de mayo 2026	Pensamiento lúdico, divergente y creativo	Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad	Colocando aros en el piso, estos simularán ser las piedras del río que permitirán cruzar al otro lado, primero de manera individual pasarán brincando por los aros y si tocan fuera de ellos perderán su turno, pues tocaron el agua, tendrá algunas variaciones como brincar con el pie izquierdo, derecho o ambos, y se irán retirando aros para agregarle	Favorecer la coordinación motriz, el equilibrio y la orientación espacial de los alumnos mediante actividades de salto y desplazamiento, promoviendo además el trabajo colaborativo, la atención y el respeto de reglas, así como la expresión y regulación de emociones al enfrentarse a retos, dificultades y situaciones de convivencia durante la actividad lúdica	Rúbrica de evaluación

			cierta dificultad, después, pasarán por pareja, pero solo podrán pasar brincando por los mismos aros o rocas ambos, si alguno brinca a otra, perderán su turno.		
--	--	--	---	--	--

La observación y evaluación implican la utilización de diferentes recursos metodológicos y técnicos que permitan evaluar cada una de las acciones realizadas y/o evidencias obtenidas, con la finalidad de someterlas a ejercicios de análisis y reflexión que conduzcan a su replanteamiento. (Orientaciones Académicas para la Elaboración del Trabajo de Titulación, 2022, p. 21). Para llevar a cabo este plan de trabajo, se utilizaron algunos instrumentos de evaluación con la finalidad de recopilar la información así como los avances que se van obteniendo durante el desarrollo de las actividades que ayudaron a la expresión de las emociones.

Uno de los instrumentos de evaluación que más se utilizó para estas actividades fue la rúbrica ya que de manera personal, esta la puedo realizar durante la actividad ya que me permite ir identificando los puntos necesarios para evaluar y si bien Diaz Barriaga (2005) menciona que estas son guías o escalas de evaluación donde se establecen niveles progresivos de dominio o pericia relativos

al desempeño que una persona muestra respecto de un proceso o producción determinada”.

La reflexión es el proceso que cierra y abre el ciclo de mejora. Permite el replanteamiento del problema para iniciar un nuevo ciclo de la espiral autorreflexiva (Orientaciones Académicas para la Elaboración del Trabajo de Titulación, 2022, p. 21).

A lo largo de las jornadas de práctica se realizaron cuestionamientos constantes durante el desarrollo de las actividades, así como al término de cada una de ellas, con la intención de conocer cómo se sentían los estudiantes en distintas situaciones. Asimismo, se puso especial atención en escucharlos mientras participaban en los juegos y dinámicas, observando sus reacciones, actitudes y formas de interactuar.

Como parte de la reflexión de las actividades, se hará uso del ciclo reflexivo de Smyth el cual se divide en 4 fases, las cuales serán clave para la reflexión que obtuve durante mis prácticas.

Figura 1

Ciclo de Smyth (1991)



1. **Descripción ¿Qué es lo que hago?:** en este primer paso se menciona que se puede hacer uso de un diario (Holly, 1984; Tripp, 1987; McLareb, 1980) como una forma de registrar experiencias que pudieran ser posteriormente utilizadas y compartidas en base a las siguientes preguntas: quién, qué, cuándo y dónde. (p. 279). Esta fase nos permite escribir las observaciones, áreas de oportunidad, fracasos entre otros que favorezcan nuestra reflexión
2. **Información ¿Cuál es el sentido de mi enseñanza?:** Young (1981) lo denominó como “desgranar el texto”, dicho de otra manera, lo que se estaba haciendo en realidad era teorizar sobre nuestra enseñanza en el sentido de desgranar procesos pedagógicos más amplios que se escondían tras determinadas acciones (p. 282). Esta fase permite señalar las razones que nos motivaron a trabajar de cierta manera o si esta es la adecuada.
3. **Confrontación ¿Cómo llegué a ser de este modo?:** en palabras de Freire (1972), lo que estábamos haciendo era alejarnos de deficiencias pedagógicas individuales para centrarnos en la “problematización” de nuestra enseñanza al plantearnos cuestiones puntuales sobre la “causación social” (Fray, 1977) de nuestras acciones. Para poder desenmarañar y reevaluar las prácticas establecidas, se tuvo que profundizar en la mitología de la que los profesores solemos renegar cuando nuestro método de enseñanza no funciona (p. 286). En esta fase, como docentes debemos cuestionarnos sobre si los métodos de enseñanza están siendo efectivos, consultar a autores que sustenten o contradigan lo que se está haciendo.
4. **Recuperación:** en esta última etapa, el docente debe reconstruir la metodología y mejorarla, ya que este proceso se realizará en base a la 28 reflexión que se ha venido haciendo previamente, según Freire (1972) “reflexión sin acción es verbalismo y acción sin reflexión es activismos” (p. 291), pues es en esta última fase donde se debe emplear acción en lo ya analizado, en buscar cómo mejorar y por qué, pues no siempre los modelos

que empleamos son los que permitan tener un buen resultado en la práctica.

2.3 Revisión teórica

En este punto se muestra la revisión teórica que sustenta el plan de acción, los puntos de vista de diferentes teóricos sobre el tema “La educación física como herramienta para favorecer la expresión de las emociones”

Uno de los pilares fundamentales de la Educación Física significativa es la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel (2002) sostiene que el aprendizaje es significativo cuando se relaciona de manera relevante y no arbitraria con la estructura cognitiva existente del individuo. Es decir, cuando el alumno logra conectar los nuevos conocimientos con sus experiencias previas y vivencias, que en este caso relaciona lo que acaba de pasar de su cambio de preescolar a primaria.

Adicionalmente, Cáceres y Conejeros (2011) mencionan que se debe fomentar la creatividad y el pensamiento crítico, debido a que les permite construir y desarrollar su capacidad de resolver situaciones problemáticas. En este sentido, la educación física se convierte en un espacio ideal para fortalecer estas habilidades, ya que a través del juego, el movimiento y las dinámicas cooperativas, los estudiantes pueden expresar libremente sus emociones, tomar decisiones, enfrentar retos y buscar soluciones de manera activa. Al participar en actividades motrices, no solo desarrollan habilidades físicas, sino que también aprenden a reconocer cómo se sienten ante el éxito, el error, la competencia o el trabajo en equipo, favoreciendo así una expresión emocional más consciente y regulada.

Este informe de práctica se realizó en base al plan y programa de la NEM (Nueva Escuela Mexicana, este nuevo modelo educativo se divide en cuatro campos formativos: Lenguajes, Saberes y pensamiento académico, Ética,

naturaleza y sociedades y De lo humano y lo comunitario, es en este último en el que se hizo mayor énfasis, dentro de la NEM se menciona que:

La Educación Socioemocional es un proceso por medio del cual se propicia que niñas, niños y adolescentes (NNA) desarrollen de manera gradual, las habilidades que les permitan comprender y regular sus emociones; construir su identidad personal; mostrar empatía y cuidado hacia las demás personas; colaborar y establecer relaciones positivas; tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones cotidianas de manera constructiva y ética, lo cual contribuye al logro del bienestar.

Ahora, dentro de la educación física *Reeve, 2010* menciona que:

Las emociones que surgen en el aprendizaje motriz tienen una lógica implícita, debido a que ocurren por una razón, que es preparar a la persona con una respuesta automática, muy rápida e históricamente exitosa hacia las tareas fundamentales de la vida, por lo que no existen las emociones “malas”, de modo que todas son benéficas porque dirigen la atención y canalizan el comportamiento hacia donde se requiere, dadas las circunstancias de lo que se enfrenta.

Además, Goleman (1995) destaca que la inteligencia emocional implica reconocer nuestras propias emociones, comprender las de los demás y saber manejarlas adecuadamente. Esto es clave en la educación primaria, especialmente en primer grado, ya que los estudiantes se encuentran en un proceso de adaptación a nuevas dinámicas escolares, normas y formas de convivencia, por lo que necesitan acompañamiento y estrategias que les permitan identificar, expresar y regular sus emociones de manera asertiva dentro del aula.

Ahora si bien, dentro de la educación física y como estrategia en beneficio de los alumnos, ya que suelen mostrar interés por las clases que involucran los temas de la educación socioemocional por lo que como docente, corresponde el buscar las mejores estrategias que se adapten al aprendizaje de los niños, una de ellas es el juego, Zapata (1990) acota que el juego es “un elemento primordial en la educación escolar”. Los niños aprenden más mientras juegan, por lo que esta actividad debe convertirse en el eje central del programa.

Por otro lado, Vaello y Vaello (2018) afirman que las competencias socioemocionales y motivacionales están bien presentes tanto en el proceso educativo como en cualquier faceta personal o profesional que se emprenda a lo largo de la vida. Por ello destacan la gran importancia de las competencias socio-emocionales en la educación, mencionando algunas razones:

- Finalidad instrumental: facilitan la consecución de éxitos educativos, laborales, sociales y personales.
- Finalidad afectiva: proporcionan satisfacción y contribuyen al bienestar personal.
- Finalidad ecológica: sirven para adaptarse al contexto y responder eficazmente a situaciones a menudo problemáticas.
- Finalidad preventiva: tienen valor protector sobre la autoestima y el equilibrio emocional, generando efectos saludables que arman frente a problemas como el burnout, crisis de ansiedad u otras alteraciones anímicas.
- Finalidad social: son un poderoso instrumento de influencia social, siendo la vía más directa y efectiva para conseguir cambios benéficos en pensamientos, sentimientos, actitudes y comportamientos de alumnos y familias.

Piaget (1932) clasifica el juego en base al desarrollo en tres grandes manifestaciones:

- juego sensorio motor
- juego simbólico
- juego de reglas.

El **juego sensorio motor** es la base del juego y se caracteriza por la repetición de movimientos para asimilar y dominar acciones, lo que genera placer funcional. El **juego simbólico** surge en el pensamiento preoperacional, usando imágenes y símbolos para organizar ideas. Evoluciona desde la fantasía individual hasta una representación más objetiva y compartida de la realidad. El **juego de reglas** es la forma más avanzada, similar al comportamiento adulto. Comienza

con un uso egocéntrico de las reglas, pasa por una etapa de cooperación competitiva, y culmina en un juego regulado con comprensión clara de las normas.

2.4 Implementación del plan de acción

A continuación se describen las actividades implementadas como parte de la propuesta de mejora titulada “La educación física como herramienta para favorecer la expresión de las emociones”. Esta propuesta tuvo como propósito principal brindar a los niños herramientas que les permitan reconocer, expresar y regular sus emociones durante las sesiones de educación física, haciendo uso de estrategias como el juego, el trabajo cooperativo y el diálogo. Todo ello orientado a favorecer un ambiente de confianza en el que se sientan seguros para participar, comunicarse y desenvolverse de manera positiva dentro del grupo.

A lo largo de las sesiones, se promovió la expresión emocional a través del movimiento corporal, considerando que el cuerpo es un medio fundamental mediante el cual los niños manifiestan lo que sienten. Las actividades diseñadas buscaron que no solo identificaran sus emociones en distintas situaciones, sino que también encontraran formas adecuadas de expresarlas mientras interactúan con sus compañeros. Para lograrlo, se incorporaron dinámicas grupales, juegos motores con intención formativa y espacios breves de reflexión, en los que los alumnos pudieron compartir sus experiencias, escuchar a otros y construir acuerdos de convivencia, fortaleciendo así tanto su desarrollo socioemocional como sus habilidades para la interacción social.

La propuesta hace cabo con el grupo de 1ºB de la Escuela Primaria Juana de Asbaje, el cual fue previamente observado con la finalidad de conocer sus características y necesidades. A partir de este proceso diagnóstico, se identificó que algunos niños presentan dificultades para expresar lo que sienten, especialmente en situaciones que implican seguir reglas, esperar turnos o enfrentar la frustración. Estas dificultades, en ocasiones, repercuten en su participación y en la manera en que se relacionan con sus compañeros. Con base

en esta información, se diseñaron actividades acordes a su etapa de desarrollo, enfocadas en favorecer la expresión emocional mediante experiencias lúdicas y significativas dentro del contexto de la educación física.

Propuesta de mejora:

La propuesta de mejora busca responder a la necesidad detectada en el grupo relacionada con la dificultad de algunos niños para manifestar lo que sienten durante las actividades escolares. Esta situación se reflejaba en su forma de participar, en la convivencia con sus compañeros y en la manera en que reaccionaban ante distintas situaciones dentro de las sesiones de educación física.

A partir de esta situación, se plantearon diversas actividades que integraron el movimiento, el juego y momentos de diálogo, con la intención de crear un ambiente donde se sintieran con la confianza de expresar sus emociones. Las dinámicas se orientaron a que los niños identificaran cómo se sienten durante las actividades físicas y encontraran formas de comunicarlo, ya sea a través de gestos, movimientos o conversaciones grupales.

La intervención se apoyó en estrategias acordes con la edad de los niños, considerando sus características y formas de interacción. A partir de ello, las actividades se adaptaron al contexto del grupo, buscando que fueran comprensibles, atractivas y significativas para cada uno.

Como resultado, se observó que los alumnos comenzaron a participar con mayor seguridad y a expresar con más facilidad lo que sentían durante las clases. Esto favoreció un ambiente más participativo y de mayor convivencia como grupo, lo que respalda la pertinencia de la propuesta al atender una necesidad presente dentro del aula a través de las sesiones de educación física.

Descripción de las actividades

Actividad 1. Salta y atina (ANEXO C)

Fecha de aplicación: 7 de octubre 2025

Asistencia de alumnos: 16

Campo: De lo humano y lo comunitario

Contenido: Pensamiento lúdico, divergente y creativo.

PDA: Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad

Propósito de la actividad: Favorecer la coordinación motriz al trasladar objetos de diferentes tamaños y pesos, promoviendo el respeto de turnos, la paciencia y el trabajo colaborativo en equipo e identificar las emociones que se hacen presentes durante el juego.

Descripción:

La actividad **“Salta y atina”** fue la primera actividad que se llevó a cabo para este documento, nosotros siempre realizamos un calentamiento previo a la sesión, después de ello les hice unas preguntas para poder explicarles lo que se iba a hacer:

DF: Bueno, el día de hoy vamos a realizar una actividad con costales, pero antes ¿Quién sabe lanzar costales?

AT: ¡Yoooo!

DF: ¿Cómo podemos lanzarlos o para qué los lanzamos?

A1: Los podemos lanzar para tirar algo

A2: Los podemos lanzar y atrapar

A3: Lo podemos lanzar para jugar el juego de quemados

DF: Así es, le podemos dar usos diferentes a ese costal, pero como este costal tiene semillas, si lo lanzamos alguno de sus compañeros pueden lastimarlo.

A4: ¿Entonces cómo lo vamos a usar?

DF: Bueno, el día de hoy vamos a realizar un ejercicio el cual consiste en 2 equipos

A1: Nosotros podemos elegirlo

DF: No, yo los voy a formar en esta ocasión, para esta actividad, cuando yo de la indicación, un integrante de cada equipo saltará dentro de los aros y al llegar al último este tendrá unos costales, tomarán uno y lo deberán lanzar a una caja con cara de monstruo **(ANEXO D)** hasta que este quede dentro y al hacerlo correrán de regreso a tocar la mano del siguiente compañero para darle la salida y hacer lo mismo, gana el equipo que anote primero todos los costales

A1: Profe, ¿Pero si no anotamos el costal a la primera?

DF: Tienes que intentarlo hasta que tu costal quede dentro de la caja para poder darle la salida a tu siguiente compañero, muy bien, vamos a comenzar.

Explicación:

Esta actividad inició de manera muy positiva, ya que los niños se mostraban entusiasmados, participativos y con gran motivación por realizar el juego **(ANEXO E)**. Desde el comienzo se percibía un ambiente de alegría y disposición, lo que favoreció la integración de los equipos y el interés por participar.

Sin embargo, conforme avanzaba la actividad, comenzaron a presentarse algunas dificultades relacionadas con el control de las emociones. Cuando los niños no lograban encestar el costal en la caja en su primer intento, se generaba frustración, lo que provocó que algunos se enojaran tanto consigo mismos como con sus compañeros. En ciertos momentos, dentro de los equipos surgían

comentarios negativos, mencionando que no ganarían o que algún compañero los haría perder, lo cual afectaba el ambiente de convivencia.

Ante esta situación, fue necesario intervenir de manera constante para regular las emociones y reconducir la dinámica del grupo. Con los niños que realizaban el lanzamiento, se les brindaba apoyo y motivación para que no se frustraran, recordándoles que podían volver a intentarlo y que equivocarse era parte del juego. Por otro lado, con los equipos que mostraban enojo, se dialogaba con ellos para hacerles ver la importancia de apoyar a sus compañeros en lugar de gritar o molestarse, promoviendo el ánimo, el respeto y el trabajo en equipo.

Al finalizar la actividad, se realizó un espacio de diálogo en círculo, donde los niños pudieron expresar lo que habían vivido y cómo se sintieron. Algunos reconocieron que sí se habían enojado, pero también comprendieron que se trataba de un juego y que todos pueden cometer errores. Incluso mencionaron que apoyar a los demás resulta mejor que enojarse, ya que todos tuvieron dificultades en algún momento. En este sentido, como menciona Goleman (1995), el manejo adecuado de las emociones es clave para la convivencia y el aprendizaje, ya que permite a los niños relacionarse de manera más positiva con los demás.

Desde mi perspectiva, esta actividad fue muy significativa, ya que permitió no solo trabajar habilidades motrices, sino también fortalecer la regulación emocional, la empatía y la convivencia. Se evidenció la importancia de acompañar a los niños en el reconocimiento y manejo de sus emociones, así como en la construcción de actitudes de respeto y apoyo hacia los demás.

Confrontación

Si bien, es muy común que durante un juego o alguna actividad en la que se depende de más de 1 persona para el resultado cause que las emociones no se puedan controlar o se manifiesten un poco más fuertes de lo común, para ello, las actividades deben de ser acorde a sus edades, es así que las actividades que diseñe, trate que fueran un poco más sencillas para ellos, si bien Bisquerra (2000)

“menciona que al enseñar a los estudiantes a comprender, expresar y regular sus emociones, se promueve un clima escolar más positivo, se mejora el rendimiento académico y se previenen problemas de salud mental.”

Para esta actividad hice uso de una rúbrica (**ANEXO F**) para la evaluación en donde registré los logros que obtuvieron los niños durante esta actividad. En la siguiente gráfica se puede observar que el **33.33%** equivalente a 8 niños logró realizar la actividad de la manera esperada y reguló con autonomía sus emociones, el **20.8%**, que son 5 alumnos, pertenece a aquellos que se encuentran en desarrollo, es decir hacen el ejercicio pero a la hora de regular sus emociones requieren de constante intervención ya que no logran hacerlo por sí solos y requieren ayuda para hacerlo.

El **12.5%** siendo 3 niños es el porcentaje a los que requieren apoyo para realizar la actividad debido a que no lograban identificar la emoción que se hacía presente en ellos, ya que les costaba mucho trabajo y sus compañeros se frustraban un poco más en el proceso, y por último el otro **33.33%** pertenece a los alumnos que no asistieron que en total fueron 8.

Figura 2



Observando los resultados que obtuve a través de rúbrica de evaluación, me pude dar cuenta que los niños que se encuentran en el proceso de logrado son la mayoría, esto me permite saber que puedo reforzar más la expresión de las emociones con los niños buscando otras estrategias.

Reconstrucción

En cuanto a mi desempeño durante la realización de la actividad, considero que fue adecuado, ya que en todo momento busqué acompañar a los niños no solo en la ejecución del juego, sino también en el manejo de sus emociones. Fue una actividad en la que resultó necesario mantener una comunicación constante con el grupo, recordándoles que se trataba de un juego y motivándolos a continuar participando a pesar de las dificultades que se presentaban.

Durante el desarrollo, estuve interviniendo de manera continua para apoyar la regulación emocional de los niños, especialmente en aquellos momentos donde surgían el enojo o la frustración. A través del diálogo, procuraba que los niños identificaran lo que estaban sintiendo y poco a poco lograran expresarlo con mayor libertad, explicando por qué se sentían de esa manera. Esto permitió que, aunque inicialmente reaccionaban con enojo, después pudieran reflexionar sobre sus emociones.

Considero que esta cercanía y acompañamiento favorecieron un ambiente de mayor confianza, ya que los niños comenzaron a sentirse escuchados y comprendidos. Asimismo, el hecho de recordarles constantemente que equivocarse es parte del proceso ayudó a disminuir la presión por “ganar” y a centrarse más en la participación y el disfrute de la actividad.

Sin embargo, reconozco que aún hay aspectos que puedo mejorar, principalmente en la implementación de estrategias preventivas que permitan anticipar este tipo de reacciones emocionales. Por ejemplo, podría incorporar

desde el inicio acuerdos grupales sobre cómo actuar ante la frustración, así como dinámicas breves de regulación emocional antes de comenzar la actividad.

De igual manera, es importante continuar fortaleciendo un ambiente de respeto, empatía y apoyo entre los compañeros, donde los niños no solo aprendan a manejar sus propias emociones, sino también a comprender y acompañar a los demás. Estoy convencida de que, con práctica constante y un acompañamiento adecuado, los niños podrán desarrollar mayores habilidades para expresar lo que sienten y convivir de manera más positiva.

Actividad 2. Dibujando mis capacidades (ANEXO G)

Fecha de aplicación: 18 de noviembre de 2025

Asistencia de alumnos: 16

Campo: De lo humano y lo comunitario

Contenido: Pensamiento lúdico, divergente y creativo.

PDA: Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad

Propósito de la actividad: Fomentar en los alumnos la identificación y expresión de sus habilidades motrices a través de la representación gráfica del deporte en el que se consideran más competentes, promoviendo al mismo tiempo la comunicación, la confianza y el reconocimiento de sus emociones al compartir sus experiencias con el grupo.

Descripción:

La actividad “**Dibujando mis capacidades**” fue una actividad que llevé a cabo como estrategia para conocer un poco más a los niños en sus gustos y

capacidades, de manera que para explicarles la actividad comencé con algunas preguntas como:

DF: ¿Tienen algún deporte favorito?

AT: Sii, yo sí profe...

DF: A ver uno a uno me lo pueden ir diciendo levantando su mano

A1: A mí me gusta el futbol

A2: A mí me gusta el basquetbol

A3: A mí también me gusta el futbol

A4: Yo prefiero natación

DF: Muy bien, que bueno que les gusten los deportes, ya me dijeron cuál es su favorito, pero ahora quiero que ustedes identifiquen en cual son buenos, para ello, les entregaré una hoja y me dibujarán en el que consideran que son mejores.

A1: Profe, pero yo no sé en cual soy mejor ¿puedo hacer el que más me gusta?

DF: No, esta actividad se trata de que identifiques no a tú eres mejor, no se trata de que lo hagas excelente o todos los días, pero puedes pensar y recordar, ¡ah, yo soy bueno corriendo, como en el atletismo!, son tus cualidades

Después de dar la consigna, nos dirigimos al área del lonche en donde hay algunas mesas para poder realizar el dibujo, durante la actividad me pude ir acercando a cada uno de los niños para observar el proceso además que me permitió identificar que no fue sencillo para todos reconocer en que deporte son buenos, por lo que los ayudé con eso un poco, por ejemplo:

DF: ¿Qué es lo que más sueles jugar en recreo o en tu casa?

A1: Solo juego con mis amigos aquí a perseguirnos

DF: Y cuando estás corriendo ¿te atrapan o los atrapas rápido?

A1: ¡Sí! incluso soy el más rápido de ellos

DF: Bueno mira, ya te diste cuenta que eres el más rápido, eso significa que puedes ser bueno en atletismo

A1: ¿Atletismo, qué es eso?

DF: El atletismo es cuando realizas competencias de carreras para llegar a la meta lo más rápido posible

A1: Aaa, ¿son carreritas?

DF: Sí, pero su nombre es atletismo

A1: Entonces dibujaré eso, gracias profe

DF: ¡De nada!

Explicación:

Esta actividad fue relativamente sencilla en su planteamiento, pero al mismo tiempo resultó muy significativa, ya que permitió a los alumnos reflexionar sobre sus propias habilidades y la percepción que tienen de sí mismos dentro del ámbito deportivo. En un inicio, cuando se dio la indicación, la mayoría se mostraron seguros y confiados, lo que me hizo pensar que la actividad no representaría mayor dificultad.

Sin embargo, durante el desarrollo pude observar que para algunos niños no fue tan fácil como parecía, ya que se frustraban al intentar reconocer en qué deporte consideraban que destacaban más. Esto evidenció que, aunque en ocasiones los niños aparentan seguridad, no siempre tienen claro en qué son buenos o les cuesta trabajo identificar sus propias fortalezas.

La mayoría de los niños logró realizar la actividad con éxito, dibujando el deporte en el que se sentían más competentes y compartiéndolo con entusiasmo

frente a sus compañeros, lo que generó momentos de alegría y confianza (**ANEXO H**). No obstante, algunos optaron por dibujar su deporte favorito o aquel que les gustaría aprender, expresándolo con cierta seriedad, ya que manifestaban no sentirse buenos en ninguna actividad en particular.

También se presentaron algunos casos en los que los niños no siguieron la indicación, dibujando elementos fuera del tema o expresando directamente que no deseaban participar en la actividad. Estas situaciones reflejan la importancia de seguir fortaleciendo la autoestima y la seguridad personal dentro del grupo.

Desde mi perspectiva, esta actividad resultó valiosa, ya que permitió observar no solo las habilidades físicas de los niños, sino también aspectos emocionales importantes, como la confianza, la frustración y la percepción personal. Asimismo, generó un espacio de reflexión y respeto, donde algunos lograron expresarse con mayor apertura, mientras que otros evidenciaron áreas en las que aún es necesario seguir trabajando.

Confrontación

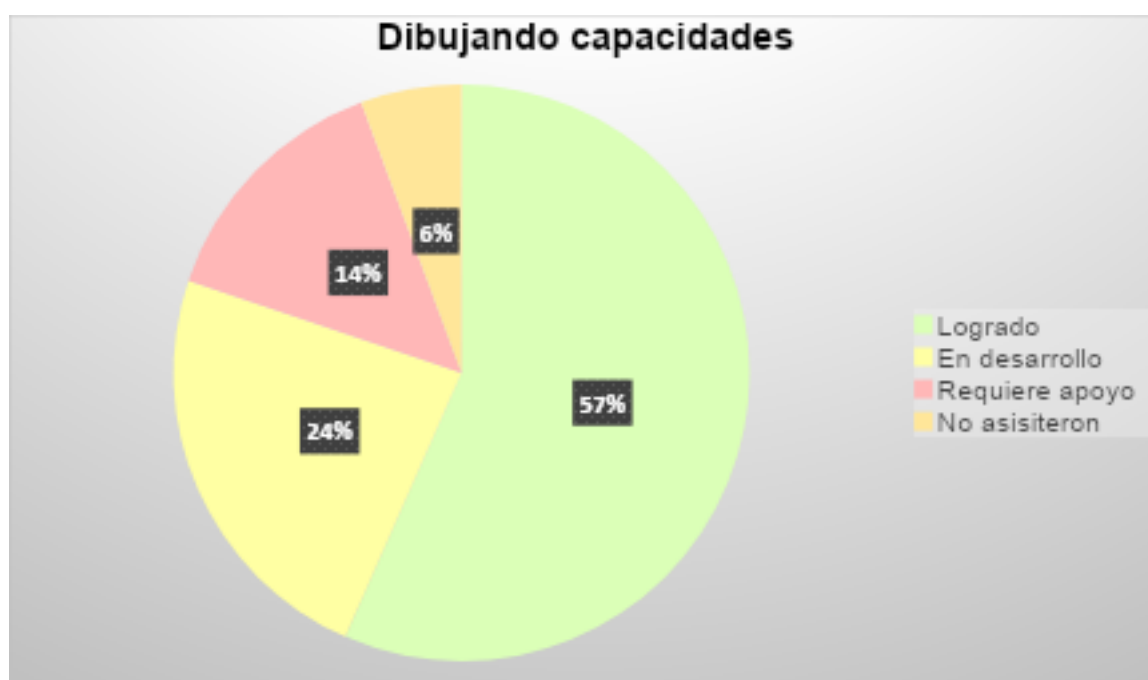
La intención de la actividad fue que los alumnos no solo identificaran sus habilidades motrices, sino que también pudieran expresar cómo se sienten respecto a ellas, favoreciendo la comunicación y el autoconocimiento. Tal como menciona Daniel Goleman (1995), el reconocimiento de las propias capacidades y emociones es fundamental para el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que permite a las personas comprenderse mejor y desenvolverse con mayor seguridad en distintos contextos.

Para esta actividad hice uso de una rúbrica (**ANEXO I**) para la evaluación, en donde registré los logros que tuvieron los niños durante su desarrollo. En la siguiente gráfica se puede observar que el **57%** que son 12 de los alumnos logró realizar la actividad de la manera esperada, ya que pudieron representar el deporte en el que destacan y compartirlo con sus compañeros con seguridad y entusiasmo.

Por otro lado, el **23%** que son 5 de los niños se encuentra en desarrollo, lo que indica que lograron realizar la actividad, pero presentaron algunas dificultades, principalmente al momento de identificar con claridad sus habilidades o al expresarlas frente al grupo, requiriendo en algunos casos apoyo.

El **14%** corresponde a 3 de los niños que requirieron apoyo, ya que mostraron dificultades para reconocer en qué deporte destacan o para llevar a cabo la actividad, manifestando inseguridad o poca disposición para participar. Finalmente, el **6%** corresponde a los que no asistieron siendo un total de 5, por lo que no fue posible evaluar su desempeño en esta actividad.

Figura 3



Observando los resultados obtenidos a través de la rúbrica de evaluación (**ANEXO...**), pude identificar que la mayoría se encuentra en el nivel de logrado, lo que indica que realizaron la actividad de manera adecuada, reconociendo el deporte en el que destacan y expresándolo con sus compañeros.

Sin embargo, también hay niños en proceso de desarrollo, lo que muestra la necesidad de seguir fortaleciendo la identificación de sus habilidades y la seguridad al expresarlas. Por otro lado, los niños que requieren apoyo presentaron

dificultades para reconocer sus capacidades o participar en la actividad. En general, la actividad fue significativa, ya que permitió trabajar la creatividad, así como la confianza y el autoconocimiento en ellos.

Reconstrucción

En cuanto a mi desempeño y el rol que asumí durante la realización de la actividad, considero que fue adecuado, ya que me mantuve en constante observación de los niños con la intención de identificar quiénes requerían mayor apoyo o acompañamiento. Procuré acercarme principalmente a aquellos que presentaban dificultad para reconocer en qué deporte destacaban, brindándoles orientación oportuna y palabras de apoyo que les permitieran avanzar sin sentirse frustrados o inseguros.

Durante el desarrollo de la actividad, también intervine a través de cuestionamientos guiados que propiciaran la reflexión, no solo sobre sus habilidades, sino también sobre las emociones que experimentan al practicar algún deporte o al enfrentarse a nuevos retos. Este tipo de intervención favoreció que varios de ellos lograran expresar sus ideas con mayor claridad, además de fortalecer su seguridad al compartirlas frente al grupo.

Asimismo, en el momento de socializar sus trabajos, me mantuve atento a cada participación, promoviendo en todo momento un ambiente de respeto, escucha y confianza. Esto permitió que algunos niños se animaran a participar, aunque también fue evidente que en ciertos casos aún existen dificultades relacionadas con la expresión oral y el reconocimiento de sus propias capacidades, lo cual influye en su nivel de participación.

Desde mi perspectiva, resulta fundamental continuar generando espacios seguros y de acompañamiento donde los niños puedan expresarse libremente, utilizando actividades que integren el juego, la creatividad y la reflexión personal. Esto contribuye a que desarrollen mayor confianza en sí mismos y se sientan valorados dentro del grupo.

Si bien, algo que podría recomendar, es continuar implementando actividades que fortalezcan la expresión emocional de manera gradual, incorporando dinámicas que favorezcan la participación de todos los alumnos, especialmente de aquellos que muestran mayor inseguridad. Por ello, es importante utilizar estrategias como el refuerzo positivo, el trabajo en pequeños grupos y el modelado por parte del docente para apoyar el reconocimiento de habilidades. También se recomienda propiciar con mayor frecuencia espacios de diálogo donde los alumnos puedan expresar cómo se sienten, así como incluir actividades lúdicas que reduzcan la presión al momento de participar. Finalmente, es conveniente dar seguimiento individual a los alumnos que presentan mayor dificultad, con el fin de brindarles un acompañamiento más cercano que favorezca su autoconfianza y desarrollo socioemocional.

Actividad 3. El juego del tiburón (ANEXO J)

Fecha de aplicación: En diversas ocasiones durante el mes de noviembre, diciembre

Asistencia de alumnos: 24

Campo: De lo humano y lo comunitario

Contenido: Pensamiento lúdico, divergente y creativo.

PDA: Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad

Propósito: Desarrollar la orientación espacial y la rapidez de reacción al desplazarse hacia distintos puntos de referencia, promoviendo la cooperación, el respeto a los espacios y la expresión de emociones durante el juego.

Descripción:

La actividad de “**El juego del tiburón**” fue una actividad que apliqué en diversas clases durante los meses de noviembre y diciembre, la cual permitió identificar emociones en los niños y ver sus avances desde la primera vez que lo jugaron, para ello les tuve que explicar muy bien en qué consistiría esta actividad:

DF: Hoy vamos a realizar un juego llamado “El juego del tiburón”

A1: ¿Es como el lobo lobito?

DF: No, este juego consiste en que colocaré aros en toda la cancha y seleccionaré por rondas a un niño y a una niña para ser los tiburones, y el resto serán los peces así que cuando yo diga peces libres todos tendrán que correr en la cancha por fuera de los aros y al decir ataca tiburón, los peces tendrán que entrar a un aro cada uno y evitar que los tiburones los atrapen, quien quede fuera del aro y sea atrapado se unirá a los tiburones, ¿entendido?

A1: Pero ¿cómo vamos a estar afuera del aro?

DF: Yo iré quitando aros hasta que quede solo 1 que será el ganador

A2: Profe yo quiero ser tiburón

AT: Yo también

DF: Iremos por turnos, jugaremos algunas rondas para que todos puedan ser tiburones y peces, ¿de acuerdo?

AT: ¡Sí!

Explicación:

Esta actividad fue muy dinámica en su desarrollo y, al mismo tiempo, muy significativa para los alumnos, ya que permitió trabajar tanto el juego como la expresión de emociones. En un inicio consideré que, al tratarse de un juego, no

habría mayor dificultad y que los niños solo se enfocarían en divertirse, sin embargo, la primera vez que se aplicó no se obtuvieron los resultados esperados.

Al comienzo, la mayoría no seguía las indicaciones, corrían sin respetar la dinámica del juego y se mostraban desorganizados. Algunos se frustraban al ser atrapados o al perder, reaccionando con enojo y molestia, lo cual también generó en mí un poco de frustración al no lograr el control del grupo como lo esperaba. Sin embargo, con el paso de las sesiones, fueron comprendiendo mejor la dinámica, comenzaron a respetar las indicaciones y a involucrarse de manera más adecuada en el juego. Poco a poco se observó un mayor disfrute, ya que incluso antes de finalizar la clase preguntaban si volverían a jugar, lo que reflejaba el interés y motivación que les generaba la actividad.

La intención de la actividad fue no solo favorecer la orientación espacial y la rapidez de reacción, sino también brindar un espacio para que los niños expresaran sus emociones. Durante el juego, varios comentaban que se sentían felices y divertidos, mientras que otros mencionaban que se enojaban al perder, pero que ese enojo era momentáneo y lograban seguir participando.

Considero que esta actividad fue una de las más significativas, ya que además de ser una estrategia de control del grupo, permitió que aprendieran a regular sus emociones dentro de una situación de juego. Al inicio hubo dificultades, pero con la práctica se logró un ambiente más organizado, participativo y respetuoso, en donde los alumnos pudieron disfrutar y expresarse con mayor libertad.

Confrontación

Con esta actividad no solo me enfoqué en trabajar la orientación espacial y la rapidez de reacción, sino también en aprovechar el juego como una forma de aprendizaje y en la expresión de emociones durante su desarrollo. A través del juego del tiburón, los niños no solo se mantuvieron en movimiento, sino que

también participaron en situaciones donde tenían que seguir reglas, tomar decisiones rápidas y convivir con sus compañeros.

Tal como menciona Piaget (1962), “el juego es el trabajo del niño” ya que a través de este no solo se divierten, sino que también construyen aprendizajes y desarrollan habilidades. En este caso, el juego permitió pusieran en práctica tanto habilidades motrices como aspectos emocionales, al experimentar sensaciones como la alegría, la emoción de participar, así como la frustración al ser atrapados o no lograr un aro.

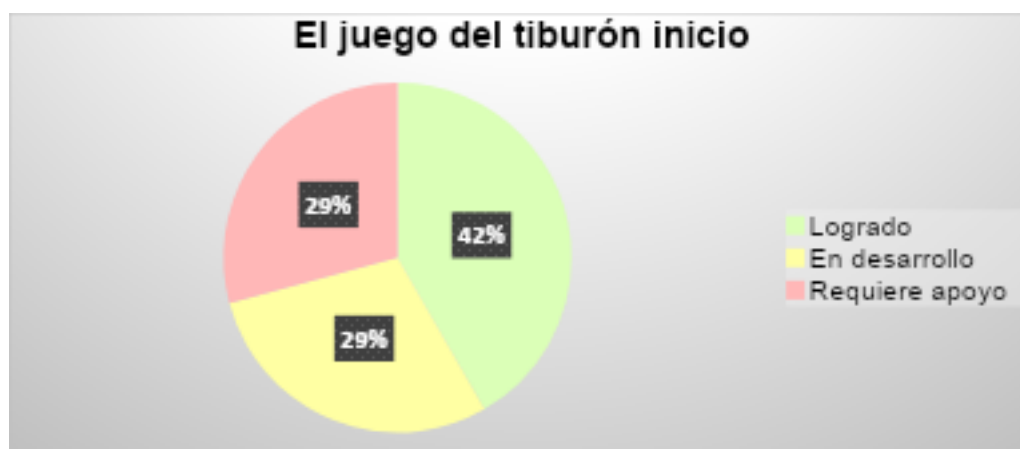
Asimismo, considero que este tipo de actividades favorecen la regulación emocional, ya que los niños aprenden poco a poco a manejar sus reacciones ante situaciones de juego, comprendiendo que perder o ganar forma parte del proceso. De igual manera, se fortalecen valores como el respeto a las reglas, la convivencia y la tolerancia hacia los demás.

Para esta actividad se utilizó una rúbrica de evaluación (**ANEXO K**) con el objetivo de registrar de manera sistemática los resultados obtenidos por los alumnos. Dicha rúbrica permitió observar aspectos como la participación, el seguimiento de reglas, la reacción ante las indicaciones y la expresión de emociones durante el juego.

Se realizaron dos gráficas con la intención de comparar los resultados obtenidos al inicio y al final de la aplicación de la actividad, después de llevarla a cabo en diversas ocasiones. En la primera gráfica, correspondiente al inicio, se puede observar que el **42%** equivalente a 10 de los niños logró realizar la actividad de manera satisfactoria, participando activamente y siguiendo la dinámica del juego. Por otro lado, 7 de los niños que representan el **29%** se encontraba en desarrollo, ya que presentaban dificultades para seguir las indicaciones o integrarse adecuadamente al juego, mientras que el otro **29%** siendo los 7 restantes, requería apoyo, pues no lograban respetar las reglas o se frustraban con facilidad.

Cabe mencionar que estos resultados iniciales se vieron influenciados por la falta de comprensión de la dinámica del juego, así como por la dificultad para regular sus emociones, lo que ocasionaba desorganización y poca participación adecuada.

Figura 4



En la segunda gráfica, correspondiente a la evaluación final (**ANEXO L**), se observa un avance significativo, ya que el **76%** que representa un total de 17 niños se ubicó en el nivel de logrado, mostrando mayor control, respeto por las reglas y una mejor participación en el juego. Mientras tanto, el **24%**, siendo los 7 restantes, se mantuvo en desarrollo, evidenciando que aún requieren fortalecer algunos aspectos.

Estos resultados reflejan que la práctica constante de la actividad permitió mejorar tanto el desempeño motriz como la regulación emocional de los niños, favoreciendo un ambiente más organizado, participativo y disfrutable para todos.

Figura 5



Reconstrucción

En cuanto al desempeño que tuve en esta actividad, pude percatarme de que logré una mejora significativa desde la primera aplicación hasta la última. Al inicio, tanto los niños como yo experimentamos momentos de frustración, ya que no seguían las indicaciones y el desarrollo del juego no era el esperado, lo cual generaba desorganización y poca participación adecuada.

Sin embargo, conforme fui aplicando la actividad de manera constante, comencé a notar cambios importantes en el grupo, así como en mi forma de intervenir. Poco a poco los niños fueron comprendiendo mejor la dinámica del juego, mostrando mayor disposición para participar y disfrutando más la actividad. Esto me permitió mantenerme motivado, ya que los avances eran evidentes en cada sesión.

Un aspecto que considero clave en este proceso fue la constancia y el acompañamiento durante el juego, ya que estuve atento a las reacciones de los niños, apoyándolos cuando lo requerían y ayudándolos a regular sus emociones. La frustración que al inicio era más intensa, con el tiempo se volvió momentánea,

y los niños lograban expresarla tanto con sus compañeros como conmigo, lo que favoreció un ambiente más positivo.

Si tuviera que aplicar nuevamente esta actividad, mantendría la misma estrategia, ya que los resultados obtenidos fueron favorables. Considero que esta experiencia fue muy significativa, ya que no solo permitió el desarrollo de habilidades motrices en los niños, sino también el fortalecimiento de la expresión emocional, al mismo tiempo que contribuyó a mejorar mi práctica docente mediante la reflexión y el ajuste continuo.

Actividad 4. Roba colitas (ANEXO M)

Fecha de aplicación: Del 20 al 24 de abril de 2026

Asistencia de alumnos: 24

Campo: De lo humano y lo comunitario

Contenido: Pensamiento lúdico, divergente y creativo.

PDA: Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad

Propósito: Favorecer en los alumnos el desarrollo de habilidades motrices como la velocidad, agilidad y coordinación, así como la toma de decisiones y la atención, mediante una actividad lúdica que promueva el respeto de reglas, la convivencia y el trabajo en equipo, brindando además un espacio para reconocer y expresar sus emociones durante el juego, como la alegría, la emoción, la frustración o el entusiasmo.

Descripción:

La actividad de “**roba colitas**” fue una de las últimas actividades que apliqué para mi documento, la cual fue muy satisfactoria tanto para ellos como para mí, para poder iniciar la actividad les expliqué en qué consistía:

DF: El día de hoy vamos a jugar a un juego que se llama roba colitas, ¿Les gustaría?

AT: Sí!!!

DF: Bueno, este juego consiste en que tendrán que colocarse un paliacate en la parte derecha de su cadera, y todos se colocarán en un extremo de la cancha, yo elegiré a 4 de ustedes para que sean los que roben las colitas y cuando cuente 1,2, 3 deberán salir corriendo al otro extremo evitando que se los quiten, gana el último que se mantenga con él en su cuerpo

A1: Yo quiero quitarlos

A2: Pero ¿qué pasa si me lo quitan?

DF: Tienes que unirte al equipo de los que quitan paliacates.

A1: A ya entendí, así que ¿sigo jugando?

DF: Sí, hasta que quede uno solo.

Explicación:

Esta actividad del paliacate resultó muy dinámica y significativa para los niños, ya que implicó tanto el movimiento corporal como la expresión de emociones dentro de una situación de juego. En un inicio consideré que sería una actividad fácil de ejecutar, pues se trataba de correr y seguir una consigna sencilla; sin embargo, la primera vez que se aplicó no se obtuvieron los resultados esperados.

Al comienzo, varios niños no seguían las indicaciones, ya que en lugar de dirigirse al extremo de la cancha como se había establecido, corrían sin un rumbo definido o se quedaban a la mitad del trayecto. Esto generó desorganización en el juego y dificultó que se comprendiera la dinámica. Además, algunos reaccionaban con frustración o enojo cuando les quitaban el paliacate, lo que evidenció la necesidad de reforzar tanto las reglas como la regulación emocional durante la actividad.

Debido a estas dificultades, la actividad se retomó en diferentes momentos a lo largo de la semana, lo que permitió que poco a poco los niños fueran comprendiendo mejor las consignas. Conforme se repetía, comenzaron a respetar el recorrido, a mantenerse dentro de la dinámica y a participar de manera más organizada (**ANEXO N**). Esto favoreció que el juego fluyera mejor y que los niños pudieran disfrutarlo más.

La intención de la actividad fue favorecer habilidades como la velocidad, la agilidad y la orientación espacial, pero también brindar un espacio para que los niños reconocieran y expresaran sus emociones. Durante su desarrollo, algunos manifestaban sentirse emocionados y divertidos al lograr cruzar sin ser atrapados, mientras que otros expresaban molestia al perder su paliacate; sin embargo, con el tiempo lograron manejar mejor estas emociones y continuar participando.

Desde mi punto de vista, esta actividad fue muy enriquecedora, ya que permitió observar avances tanto en el seguimiento de indicaciones como en la regulación emocional. Aunque al inicio hubo dificultades, la repetición favoreció un ambiente más organizado, participativo y respetuoso, en el que los niños no solo mejoraron en lo motriz, sino también en la forma en que viven y expresan sus emociones dentro del juego.

Confrontación

Con esta actividad no solo me enfoqué en trabajar la orientación espacial y la rapidez de reacción, sino también en aprovechar el juego como una forma de aprendizaje y en la expresión de emociones durante su desarrollo. A través del juego del paliacate, los niños no solo se mantuvieron en movimiento, sino que también participaron en situaciones donde tenían que seguir reglas, tomar decisiones rápidas y convivir con sus compañeros.

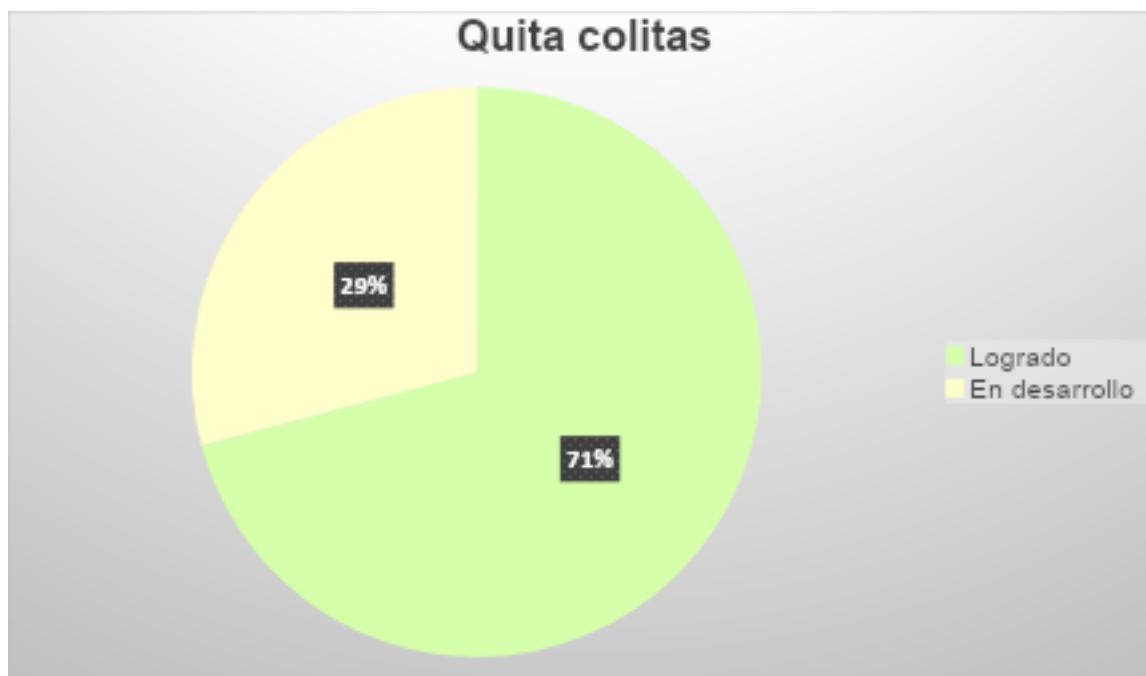
Tal como menciona Lev Vygotsky (1978), el aprendizaje se construye a través de la interacción social, por lo que el juego se convierte en un medio fundamental para el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y emocionales.

En este caso, el juego permitió que los niños pusieran en práctica tanto habilidades motrices como aspectos emocionales, al experimentar sensaciones como la alegría, la emoción de participar, así como la frustración al perder su paliacate.

Considero que este tipo de actividades favorecen la regulación emocional, ya que los niños aprenden poco a poco a manejar sus reacciones ante situaciones de juego, comprendiendo que perder o ganar forma parte del proceso. De igual manera, se fortalecen valores como el respeto a las reglas, la convivencia y la tolerancia hacia los demás.

Para esta actividad se utilizó una rúbrica de evaluación (**ANEXO O**) con el objetivo de registrar de manera sistemática los resultados obtenidos por los niños. Dicha rúbrica permitió observar aspectos como la participación, el seguimiento de reglas, la reacción ante las indicaciones y la expresión de emociones durante el juego.

Figura 6



De acuerdo con los resultados obtenidos en la gráfica, se puede observar que el 71% de los niños siendo un total de 18, se ubicó en el nivel de logrado, lo que indica que la mayoría logró seguir las indicaciones, participar activamente y expresar sus emociones de manera adecuada durante el desarrollo del juego. Por otro lado, 6 de los niños que representan el 29%, se encuentra en desarrollo, ya que, aunque participan, aún presentan algunas dificultades para mantener la organización o regular sus emociones en ciertas situaciones.

Estos resultados reflejan un avance significativo en comparación con los primeros momentos de la actividad, ya que al inicio se presentaban dificultades en el seguimiento de indicaciones y en la dinámica del juego. La mejora observada puede atribuirse a la repetición de la actividad durante la semana, lo que permitió que los niños comprendieran mejor las reglas, se adaptaran a la dinámica y lograran mayor control tanto en su participación como en la expresión de sus emociones.

Es por ello que los resultados obtenidos evidencian que la actividad cumplió con su propósito, ya que no solo favoreció el desarrollo motriz, sino también el aprendizaje socioemocional, logrando que la mayoría de los niños participaran de manera más organizada, segura y disfrutando del juego.

Reconstrucción

En cuanto al desempeño que tuve en esta actividad, pude percatarme de que logré una mejora significativa desde la primera aplicación hasta la última. Al inicio, tanto los niños como yo experimentamos momentos de frustración, ya que no seguían las indicaciones y el desarrollo del juego no era el esperado, lo cual generaba desorganización y poca participación adecuada. Incluso, el primer día sentí frustración porque no me hacían caso como esperaba; sin embargo, esta sensación fue momentánea y logré regularla rápidamente para continuar con la actividad.

Conforme fui aplicando la actividad de manera constante, comencé a notar avances más claros en los niños, lo cual me resultó muy satisfactorio. Poco a poco fueron comprendiendo mejor la dinámica del juego, por lo que ya no necesitaban tanto tiempo para entender qué hacer, se organizaban con mayor facilidad y participaban con más seguridad. Esto permitió que el juego fluyera mejor y que lo disfrutaran mucho más.

Un aspecto que considero relevante es que la frustración en los niños fue disminuyendo con el paso de las sesiones. Al inicio, algunos reaccionaban con enojo al perder su paliacate o al no lograr el objetivo, pero posteriormente estas reacciones fueron menos intensas y más breves, logrando continuar en el juego sin mayores dificultades. Además, comenzaron a expresar sus emociones con mayor naturalidad, lo que favoreció un ambiente más positivo y de convivencia.

Desde mi práctica, considero que la constancia y el acompañamiento durante la actividad fueron fundamentales, ya que me mantuve atento a sus necesidades, brindando apoyo y orientándolos para que pudieran participar de mejor manera. Esto no solo favoreció su desempeño, sino también mi seguridad al dirigir la actividad.

Si tuviera que aplicar nuevamente esta actividad, mantendría la misma estrategia, ya que los resultados fueron favorables. Esta experiencia fue significativa para mí, ya que me permitió observar el progreso de los niños de manera clara, tanto en lo motriz como en lo emocional, al mismo tiempo que fortalecí mi intervención docente a partir de la reflexión y el ajuste continuo.

Actividad 5. Cruzando el río (ANEXO P)

Fecha de aplicación: 5 de mayo del 2026

Asistencia de alumnos: 18

Campo: De lo humano y lo comunitario

Contenido: Pensamiento lúdico, divergente y creativo.

PDA: Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad

Propósito: Favorecer la coordinación motriz, el equilibrio y la orientación espacial de los alumnos mediante actividades de salto y desplazamiento, promoviendo además el trabajo colaborativo, la atención y el respeto de reglas, así como la expresión y regulación de emociones al enfrentarse a retos, dificultades y situaciones de convivencia durante la actividad lúdica.

Descripción

La actividad “**cruzando el río**” fue la última actividad que apliqué para este documento, la cual tuvo resultados muy positivos además de permitirme ver los avances en el grupo. Para comenzar con esta actividad primero les dí algunas indicaciones a los niños:

DF: El día de hoy vamos a realizar un juego que se llama “Cruzando el río”, ¿Ustedes saben que hay en un río?

A1: Peces

A2: Cocodrilos

A3: Plantas

A4: Tiburones

A5: Rocas

DF: Muy bien, eso es, en el río si hay rocas, cocodrilos y peces, tiburones no porque esos están en el mar, pero algo muy importante son las rocas, porque estas nos permiten cruzar con mucha precaución para no mojarnos.

A1 ¿Y si me caigo?

DF: Deja te explico primero que vamos a hacer, yo colocaré aros para que pasen uno por uno dentro de ellos, tiene que cruzar hasta llegar al otro lado de la cancha pasando por los aros, si pisan por fuera pierden, porque es como si pisaran el agua, solo pueden pasar por las rocas que son los aros.

A1: Pero ¿puedo correr?

DF: No, lo harán brincando, primero será con un pie, después con el otro y luego con los dos juntos, después será por parejas pero tendrán que brincar por el mismo aro los dos, si pasan por uno diferente cada quien perderán ¿Si me entendieron?

AT: Sí!!!

Explicación

Esta actividad, al ser la última, resultó muy significativa y satisfactoria, ya que me permitió observar claramente los avances que los niños tuvieron a lo largo de las sesiones. Desde el inicio de las actividades se habían presentado algunas dificultades relacionadas con la frustración durante los juegos, especialmente cuando sentían que podían perder o cuando las actividades implicaban competir en parejas; sin embargo, en esta ocasión se notó un cambio importante en su manera de participar y relacionarse.

Durante el desarrollo del juego, los niños se mostraron mucho más tranquilos y seguros, aunque algunos llegaban a ponerse nerviosos por no equivocarse o por querer ganar, ya no reaccionaban con enojo como sucedía anteriormente. Por el contrario, entre ellos mismos comenzaron a apoyarse y a recordarse que la actividad era un juego y que lo importante era divertirse y participar, pues en las dinámicas por parejas se observó mayor compañerismo, ya que cuando algún niño se molestaba, sus compañeros intervenían para animarlo y ayudarlo a continuar. **(ANEXO Q)**

La actividad no se centró únicamente en el aspecto motriz o en seguir reglas de juego, sino también en brindar un espacio para que los niños expresaran cómo se sentían antes, durante y después de participar. Al finalizar, la mayoría mencionó que la actividad les había gustado mucho y que querían repetirla, algunos compartieron que se sentían nerviosos al pensar que podían perder, pero al mismo tiempo expresaron que les agradaba escuchar cómo sus compañeros los ayudaban indicándoles a qué aro debían brincar. Desde mi perspectiva, fue una actividad muy enriquecedora, ya que además de fortalecer habilidades motrices y de coordinación, permitió observar avances importantes en la regulación emocional, el trabajo en equipo y la convivencia.

Confrontación

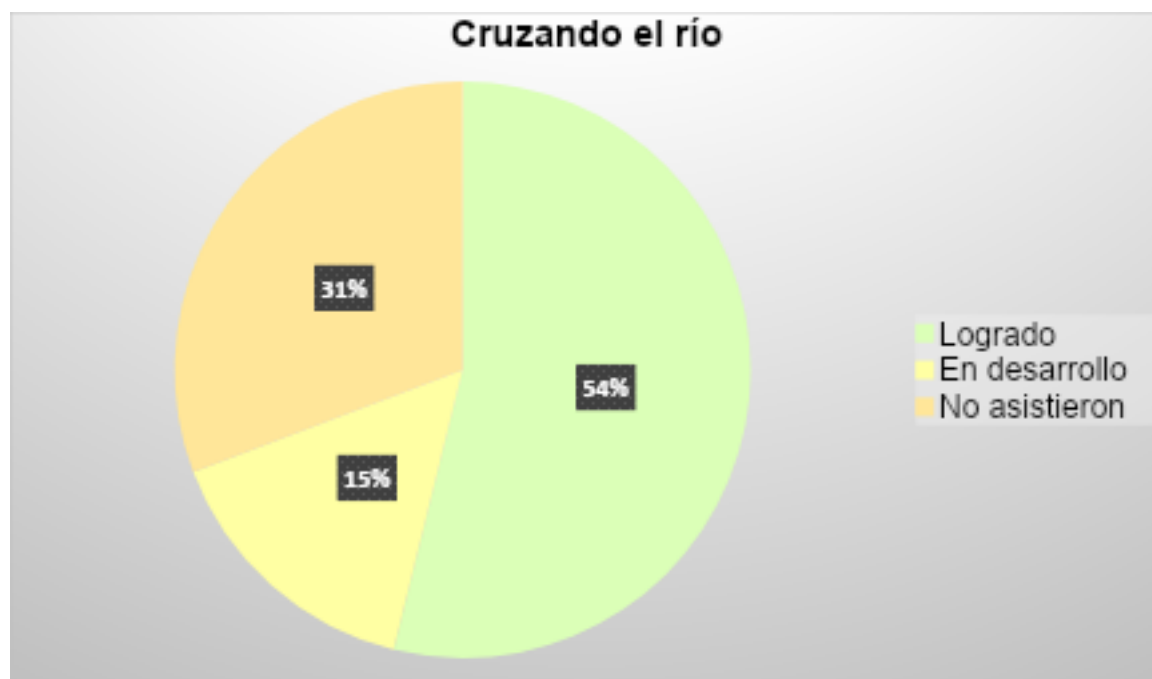
Con esta actividad no solo se favorecieron habilidades motrices como la coordinación, la rapidez y la orientación espacial, sino también aspectos relacionados con la convivencia y la expresión emocional, ya que, a través del juego, los niños participaron en situaciones donde debían tomar decisiones rápidas, colaborar con sus compañeros y aprender a reaccionar ante diferentes emociones que surgían mientras jugaban.

Durante la actividad se observó que, aunque algunos niños se sentían nerviosos por no perder o equivocarse, poco a poco lograban disfrutar más el juego y apoyarse entre ellos, lo que permitió fortalecer no solo la participación motriz, sino también la confianza, el compañerismo y la capacidad para manejar emociones como la frustración o la presión dentro de una situación lúdica.

Bruner (1984) menciona que el juego es una actividad fundamental en el desarrollo infantil, ya que permite que los niños aprendan, exploren y desarrollen habilidades sociales y emocionales de manera natural. En esta actividad fue posible observar cómo el juego favoreció la convivencia, el respeto por las reglas y la comunicación entre compañeros, además de generar un ambiente más seguro y participativo para todos.

Para esta actividad se utilizó una rúbrica de evaluación (**ANEXO R**) con el objetivo de registrar los resultados obtenidos por los niños, la cual permitió observar aspectos como sus avances, su progreso en la actividad y la expresión de emociones durante el juego.

Figura 7



Los resultados que me permitió obtener esta gráfica es que el **54%** que son 14 de los alumnos logró realizar muy bien la actividad, por otro lado, 4 de los niños que representa el **15%** de los niños, se encuentra en desarrollo, lo que indica que al realizar la actividad presentaron algunas dificultades, principalmente al momento de regular sus emociones de manera autónoma o seguir las reglas, requiriendo en algunos casos apoyo de sus compañeros. Por último, el **31%** son los alumnos que no asistieron a clase siendo un total de 5, que de manera personal no sentí que esto perjudicara en algo el resultado de la actividad.

Estos resultados permitieron observar un avance muy significativo en comparación con las primeras sesiones, ya que al inicio se presentaban dificultades tanto en el seguimiento de consignas como en la regulación emocional

durante las actividades, en los primeros momentos, era común que algunos niños se frustraran fácilmente, se enojaran al perder o les costara participar de manera organizada dentro del juego. Sin embargo, conforme las actividades se fueron repitiendo y los niños adquirieron mayor confianza, comenzaron a comprender mejor la dinámica y a disfrutar más de la experiencia.

En esta última actividad se pudo notar un cambio muy positivo, pues el juego fluía de manera más natural y eran los mismos niños quienes se apoyaban entre sí, buscaban soluciones y trataban de controlar sus emociones para continuar participando. Desde mi perspectiva, estos resultados reflejan que las actividades fueron realmente significativas, ya que no solo favorecieron el desarrollo motriz, sino también aspectos socioemocionales importantes como el trabajo en equipo, la convivencia y el manejo de la frustración, además, permitió que los niños participaran de manera más segura, organizada y disfrutando plenamente del juego.

Reconstrucción

En cuanto a mi desempeño durante esta actividad, considero que fue una experiencia muy significativa, ya que me permitió observar claramente el avance que tuvieron los niños a lo largo de las sesiones, desde el inicio pude notar cambios importantes en su manera de participar, expresarse y reaccionar ante distintas situaciones del juego, lo cual hizo que disfrutara mucho más el desarrollo de la actividad.

A diferencia de las primeras sesiones, donde constantemente surgían momentos de frustración, desorganización o dificultad para seguir las consignas, en esta ocasión el ambiente fue mucho más tranquilo, participativo y colaborativo, ya que los niños mostraban mayor seguridad al jugar, comprendían mejor la dinámica y, sobre todo, comenzaban a apoyarse entre ellos mismos cuando alguno se sentía nervioso o molesto lo que permitió que la actividad fluyera de manera más natural y que todos pudieran disfrutarla plenamente.

Durante el desarrollo de la actividad me sentí muy contenta y satisfecha, ya que mientras observaba a los niños participar, inevitablemente recordaba cómo habían reaccionado en sesiones anteriores. Fue muy gratificante darme cuenta de que ahora lograban controlar mejor sus emociones, expresar lo que sentían y continuar jugando sin que el enojo o la frustración interfirieran de la misma manera que al inicio, considero que estos avances fueron muy importantes, pues reflejan no solo un mejor desempeño en las actividades, sino también un crecimiento en el aspecto socioemocional.

Desde mi práctica docente, considero que el acompañamiento constante, la paciencia y la repetición de las actividades fueron fundamentales para lograr estos resultados. Además, esta experiencia también fortaleció mi seguridad y confianza al dirigir las dinámicas, ya que pude comprender mejor las necesidades de los niños y reconocer la importancia de brindar espacios donde, además de aprender y moverse, también puedan expresar y regular sus emociones de manera positiva.

2.5 Toma de decisiones durante la práctica

Durante el desarrollo de la intervención educativa, la toma de decisiones se caracterizó por ser constante y flexible, ya que fue necesario realizar ajustes razonables a la planeación inicial en respuesta a diversas situaciones imprevistas. Entre los principales factores que influyeron en estos cambios se encontraron las condiciones del clima, así como la realización de eventos escolares que modificaban la organización habitual de la jornada, por lo que se optó por adecuar los tiempos, los espacios y, en algunos casos, las estrategias de trabajo, procurando siempre mantener los propósitos de aprendizaje establecidos.

Asimismo, durante la aplicación de las sesiones de Educación Física se presentaron situaciones relacionadas con la organización escolar que influyeron en el desarrollo de las actividades, por ejemplo, en diversas ocasiones, el grupo no descendía completo a la cancha debido a que la docente titular mantenía a algunos alumnos en el aula para concluir actividades pendientes, esta situación

representó una dificultad para el desarrollo de las clases, ya que muchas de las actividades estaban planeadas para realizarse con la participación de todo el grupo y mientras se incorporaban los demás alumnos, fue necesario implementar actividades alternativas con quienes ya se encontraban presentes, sin embargo, en algunas ocasiones esto limitó el desarrollo de la sesión y dificultó que se llevara a cabo conforme a lo planeado.

De igual manera, hubo momentos en los que la dirección escolar o las docentes solicitaron el horario destinado a Educación Física para realizar ensayos, preparativos de festivales, actos cívicos u otras actividades especiales de la institución, por lo que era necesario reorganizar las sesiones, modificar algunas actividades o reprogramar ciertos contenidos para otro momento.

Estas decisiones no siempre se realizaron de manera improvisada, pero estuvieron basadas en la observación constante del grupo y en la identificación de las necesidades que surgían durante la práctica, por ello, se buscó dar continuidad al trabajo pedagógico mediante distintas alternativas que permitieran desarrollar las actividades sin perder de vista los aprendizajes esperados. Este proceso favoreció una práctica más reflexiva, donde cada ajuste realizado representó una oportunidad para responder de manera adecuada a las condiciones del contexto y fortalecer la intervención docente.

2.6 Análisis de los resultados de la intervención

El análisis de los resultados se llevó a cabo desde un enfoque cualitativo, centrado en la comprensión del proceso de aprendizaje de los alumnos más que en la obtención de datos cuantificables. Para ello, se emplearon rúbricas de evaluación diseñadas específicamente para cada una de las actividades implementadas, lo que permitió contar con criterios claros y pertinentes para valorar el desempeño de los estudiantes.

A través de estas rúbricas, fue posible observar de manera detallada el avance de los alumnos en distintos momentos de la intervención, identificando

tanto los logros alcanzados como las dificultades presentadas. Además, este tipo de evaluación facilitó el seguimiento del proceso individual y grupal, permitiendo reconocer cómo los alumnos fueron construyendo sus aprendizajes de forma progresiva. Con base en esta información, se generaron reflexiones sobre la efectividad de las estrategias aplicadas y se identificaron áreas de oportunidad para mejorar la práctica docente, lo cual contribuye a la toma de decisiones futuras más informadas y contextualizadas.

2.7 Transformación de mi práctica profesional

La realización de este documento permitió una transformación importante en mi práctica profesional, ya que a lo largo de las jornadas de intervención logré reflexionar de manera constante sobre mi desempeño docente, las necesidades del grupo y la manera en que mis estrategias impactaban en el aprendizaje y comportamiento de los niños. Al inicio de la propuesta, mi principal enfoque se centraba en el desarrollo motor y en el cumplimiento de las actividades planeadas; sin embargo, conforme avanzó el proceso, comprendí que dentro de las sesiones de educación física también era necesario brindar espacios para la expresión y regulación de emociones.

Durante la implementación de las actividades, aprendí a observar con mayor atención las reacciones emocionales de los niños, identificando situaciones de frustración, enojo, inseguridad, alegría o entusiasmo que influían directamente en su participación. Esto permitió que mi intervención dejara de enfocarse únicamente en dirigir juegos o actividades físicas y se orientara también al acompañamiento emocional, utilizando el diálogo, la escucha y la motivación como herramientas fundamentales dentro de mi práctica.

Asimismo, esta experiencia me permitió reconocer la importancia de adaptar las actividades según las necesidades del grupo y las situaciones que surgían durante las sesiones. En distintas ocasiones fue necesario modificar

consignas, repetir dinámicas o intervenir de manera diferente para lograr que los niños comprendieran las actividades y pudieran participar de manera más organizada y segura. Esto favoreció en mí una práctica más flexible, reflexiva y consciente de que no todas las estrategias funcionan igual con todos los grupos.

Otro aspecto significativo en mi transformación profesional fue comprender que la regulación emocional también debía comenzar desde mi propia práctica docente. Hubo momentos en los que experimenté frustración cuando las actividades no salían como esperaba o cuando los niños no seguían las indicaciones; sin embargo, aprendí a manejar esas emociones y a buscar soluciones en lugar de centrarme únicamente en las dificultades. Esto me ayudó a fortalecer mi paciencia, mi capacidad de observación y la manera en que me relaciono con los alumnos.

De igual manera, el uso de instrumentos de evaluación, como las rúbricas y la observación constante, favoreció que pudiera analizar con mayor claridad los avances y áreas de oportunidad de los niños, así como reflexionar sobre la efectividad de mis estrategias. Esto contribuyó a que mi práctica se volviera más analítica y fundamentada, permitiéndome tomar decisiones con base en las necesidades reales del grupo.

Finalmente, considero que este proceso fortaleció mi identidad docente, ya que comprendí que la educación física no solo favorece habilidades motrices, sino también aspectos emocionales, sociales y personales que forman parte del desarrollo integral de los niños.

Conclusión

La realización de este documento me permitió analizar y reflexionar sobre la importancia que tiene la educación física en el desarrollo integral de los niños, particularmente en la expresión y regulación de las emociones dentro del contexto escolar. A lo largo de la implementación de las actividades, fue posible reconocer que el juego y el movimiento no solo favorecen habilidades motrices, sino que también representan una oportunidad para que los alumnos expresen cómo se sienten, convivan con sus compañeros y aprendan a reaccionar ante distintas situaciones que se presentan durante las dinámicas.

Durante el desarrollo de la propuesta identifiqué que, al inicio, varios niños presentaban dificultades para expresar emociones como el enojo, la frustración o la inseguridad, especialmente en actividades donde debían seguir reglas, esperar turnos, trabajar en equipo o enfrentarse a situaciones en las que podían perder. En algunos casos, estas emociones se manifestaban mediante desinterés, poca participación o conflictos entre compañeros, sin embargo, conforme se aplicaron las actividades de manera constante y se brindó acompañamiento durante las sesiones, comenzaron a observarse cambios importantes en la manera en que los niños reaccionaban y expresaban sus emociones.

Las actividades implementadas permitieron generar espacios de convivencia y confianza donde los niños pudieron reconocer poco a poco lo que sentían y comunicarlo de distintas maneras, ya fuera mediante el diálogo, los gestos, el juego o el movimiento corporal, además, se favorecieron aspectos relacionados con el respeto a las reglas, la empatía, la tolerancia y el trabajo colaborativo, contribuyendo a mejorar la interacción dentro del grupo y el ambiente durante las clases. Todo este trabajo permitió identificar las principales necesidades socioemocionales presentes en el grupo y, a partir de ellas, diseñar e implementar estrategias lúdicas adaptadas a las características de los estudiantes, incluyendo la participación del alumno con discapacidad auditiva, favoreciendo así una convivencia más inclusiva y respetuosa.

Este proceso me permitió reconocer que la labor docente tiene un papel fundamental en el acompañamiento emocional de los niños, ya que la intervención constante, el diálogo, la escucha y el refuerzo positivo fueron estrategias importantes para ayudar a los alumnos a sentirse seguros y motivados durante las actividades, de igual manera, fue necesario realizar ajustes en algunas dinámicas y adaptar estrategias de acuerdo con las necesidades que surgían en el grupo, lo cual evidenció la importancia de mantener una práctica flexible y reflexiva.

Por otro lado, este trabajo también contribuyó significativamente a mi formación docente, ya que me permitió analizar mi intervención pedagógica, identificar fortalezas y reconocer aspectos que aún puedo mejorar. A través de la observación y reflexión constante, comprendí que las emociones están presentes en todo momento dentro del proceso educativo y que atenderlas favorece no solo la convivencia, sino también la disposición y participación de los niños en las actividades escolares.

Los resultados obtenidos muestran que las actividades de educación física pueden favorecer el desarrollo de habilidades socioemocionales relacionadas con la autorregulación, la expresión adecuada de emociones, la comunicación, la empatía y el trabajo en equipo, fortaleciendo al mismo tiempo la convivencia entre los estudiantes y su participación dentro de un ambiente seguro e inclusivo.

Finalmente, considero que la educación física puede convertirse en una herramienta muy valiosa para favorecer la expresión emocional en los niños, siempre que las actividades se desarrollen en ambientes seguros, respetuosos y significativos. El juego, además de ser una estrategia motivadora, permite que los alumnos aprendan a convivir, resolver situaciones, expresar lo que sienten y fortalecer su desarrollo personal y social. Por ello, resulta importante continuar promoviendo este tipo de experiencias dentro de la escuela, reconociendo que el bienestar emocional también forma parte fundamental del aprendizaje y del desarrollo integral de los alumnos.

Recomendaciones

Recomendaciones para los docentes de Educación Física

- Continuar implementando actividades lúdicas y motrices que favorezcan la expresión, identificación y regulación de emociones dentro de las sesiones de educación física.
- Propiciar espacios de diálogo y reflexión al finalizar las actividades para que los alumnos compartan cómo se sintieron, fortaleciendo el reconocimiento y la comunicación de sus emociones.
- Utilizar estrategias de acompañamiento emocional, escucha activa y refuerzo positivo para apoyar a los estudiantes que presentan mayores dificultades en la regulación de sus emociones.
- Diseñar actividades acordes con la edad, intereses, características y necesidades de los alumnos, favoreciendo una participación segura, inclusiva y significativa.
- Mantener una observación constante durante las sesiones para identificar avances, dificultades y áreas de oportunidad relacionadas con el desarrollo socioemocional de los estudiantes.
- Reflexionar de manera permanente sobre la práctica docente para realizar ajustes que respondan a las necesidades reales del grupo y favorezcan mejores resultados en el aprendizaje.

Recomendaciones para la escuela

- Promover acciones institucionales que fortalezcan el desarrollo socioemocional de los alumnos como parte de su formación integral.
- Favorecer ambientes escolares basados en el respeto, la empatía, la inclusión y la sana convivencia, donde los estudiantes se sientan seguros para expresar sus emociones.

- Impulsar el trabajo colaborativo entre docentes, directivos y personal de apoyo para dar seguimiento a las necesidades socioemocionales de los estudiantes.
- Reconocer la importancia de la educación física como un espacio que contribuye no solo al desarrollo motriz, sino también al fortalecimiento de habilidades socioemocionales.
- Generar oportunidades de capacitación y actualización docente relacionadas con la educación emocional y las estrategias de inclusión.

Recomendaciones para las familias

- Favorecer espacios de comunicación en el hogar donde los niños puedan expresar libremente sus emociones, sentimientos y experiencias escolares.
- Reforzar mediante el diálogo valores como el respeto, la empatía, la tolerancia y la colaboración en las actividades cotidianas.
- Reconocer y validar las emociones de los niños, orientándolos para expresar sus sentimientos de manera adecuada.
- Promover actividades recreativas y de juego en familia que favorezcan la convivencia, la comunicación y el desarrollo emocional.
- Mantener una comunicación constante con la escuela y los docentes para colaborar en el seguimiento del desarrollo socioemocional de los estudiantes.

Referencias bibliográficas

- Ausubel, D. (2002). Adquisición y retención del conocimiento. Una perspectiva cognitiva. Editorial Paidós Ibérica.
- Bisquerra, R. (2000). Educación Emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21,1, 7-43.
- Bruner, J. (1984). Acción, pensamiento y lenguaje. Alianza Editorial.
- Cáceres Serrano, P. A. y Conejero Solar, M. L. C. (2011). Efecto de un modelo de metodología centrada en el aprendizaje sobre el pensamiento crítico, el pensamiento creativo y la capacidad de resolución de problemas en estudiantes con talento académico. *Revista española de pedagogía*, 68(248), 39-55. <https://www.jstor.org/stable/23766382>
- Cera, E., Almagro, J., Conde C., Sáenz-López, P. (2015). Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 8-13.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.
- Falcón, D., Castellar, C., Ortega, M. A., y Pradas, F. (2020). Elementos de la lógica interna y externa de los juegos que explican la experiencia afectiva del alumnado de educación física en secundaria. *Publicaciones*, 50(1), 355–370.
- Fernández, L., Fernández. J. (2018). Proyecto Wonderwall: identificación y manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria. Universidad de Oviedo. 381-386.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Editorial Kairos.

- Luchetti, E. L. y Berlanda, O, G. (1998). El diagnóstico en el aula. Editorial Magisterio Del Río de la Plata
- Piaget, J. (1932). El criterio moral del niño. Filosofem. https://www.filosofem.cat/IMG/pdf/piage_el_criterio_moral_en_el_nino.pdf.
- Piaget, J. (1961). *La formación del símbolo en el niño: Imitación, juego y sueño*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Secretaría de Educación Pública (2022) Orientaciones académicas para la elaboración del trabajo de titulación. Planes de estudio 2022. DGESuM
- Smyth, J. (1991). Una pedagogía crítica de la práctica en el aula. Australia: Revista educación
- Vaello, J. y Vaello, O. (2018). Participación, educación emocional y convivencia. Participación educativa, 5 (7), 95-104.
- Vygotsky, L. S. (1995). *Pensamiento y lenguaje*. Paidós.
- Zapata, O (1990). El Aprendizaje por el Juego en la Etapa Maternal y Pre-Escolar. México: Editorial Pax.

ANEXOS

ANEXO A

Ubicación de la escuela primaria “Juana de Asbaje



ANEXO B







ANEXO C

Actividad 1: Salta y atina			
Campo formativo	Contenido	Proceso de Desarrollo de Aprendizaje	
De lo humano y lo comunitario	Pensamiento lúdico, divergente y creativo.	Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad	
Ejes articuladores	() Igualdad de Género () Pensamiento Crítico () Interculturalidad Crítica	() Artes y experiencias estéticas () Apropiación de las culturas a través de la lectura y escritura	() Inclusión (X) Vida saludable
Propósito	Favorecer la coordinación motriz al trasladar objetos de diferentes tamaños y pesos, promoviendo el respeto de turnos, la paciencia y el trabajo colaborativo en equipo e identificar las emociones que se hacen presentes durante el juego.		
Descripción			Materiales
Para comenzar haremos un pequeño calentamiento previo a iniciar con las actividades, moviendo distintas partes del cuerpo y realizando el conteo en voz alta. Divididos en dos equipos y por turnos, irá saltando un integrante de cada equipo en los aros llevando en la mano un costal, el cual tendrán que lanzar desde el final de los aros a una caja de un monstruo para que quede dentro de su boca. Al finalizar reunidos en el centro de la cancha, les preguntaré como se sintieron durante la actividad para conocer sus emociones.			Hojas y colores
Instrumento de evaluación		Rúbrica de evaluación	

ANEXO D



ANEXO E



ANEXO F

Actividad 2 Salta y atina			
Campo formativo: De lo humano y lo comunitario			
CONTENIDO	Pensamiento lúdico, divergente y creativo.		
PDA	Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad		
ALUMNO	LOGRADO	EN DESARROLLO	REQUIERE APOYO
	Participa activamente siguiendo las indicaciones, coordina adecuadamente sus movimientos durante el recorrido y expresa sus emociones de manera respetuosa.	Participa en la actividad y logra realizar parte del recorrido, aunque en ocasiones requiere apoyo para coordinar sus movimientos o regular sus emociones durante el juego.	Presenta dificultad para seguir las indicaciones, coordinar sus movimientos y expresar o regular sus emociones durante la actividad, necesitando acompañamiento constante.
MARCELA			
ALEXIS			
ANGEL			
NICOLE			
MATEO			
GIANNA			
MARIA ELENA			
JULIA			
MARIA JOSÉ			
ERICK			
PAULA			
XIMENA			
ISAAC			
SAMANTHA			
LILIAN			
MARIA XIMENA			
REGINA YIREH			
REGINA AITANA			
ANDRE			
JULIAN			
SEBASTIAN			
SANTIAGO			
IKER			
ANNA			

ANEXO G

Actividad 2. Dibujando mis capacidades			
Campo formativo	Contenido	Proceso de Desarrollo de Aprendizaje	
De lo humano y lo comunitario	Pensamiento lúdico, divergente y creativo.	○ Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad	
Ejes articuladores	() Igualdad de Género () Pensamiento Crítico () Interculturalidad Crítica	() Artes y experiencias estéticas () Apropiación de las culturas a través de la lectura y escritura	() Inclusión (X) Vida saludable
Propósito	Fomentar en los alumnos la identificación y expresión de sus habilidades motrices a través de la representación gráfica del deporte en el que se consideran más competentes, promoviendo al mismo tiempo la comunicación, la confianza y el reconocimiento de sus emociones al compartir sus experiencias con el grupo.		
Descripción			Materiales
Tendrán que dibujar el deporte en el que consideran que destacan más, representando mediante su dibujo las acciones, movimientos o elementos que lo caracterizan. Posteriormente, compartirán con sus compañeros las razones por las cuales consideran que son buenos en ese deporte, describiendo qué habilidades creen que poseen y cómo se sienten al practicarlo. Durante la actividad se promoverá la reflexión personal, la expresión oral y el reconocimiento de sus capacidades, favoreciendo también la confianza y la expresión de emociones al hablar sobre sí mismos.			● Aros
Instrumento de evaluación		Rúbrica de evaluación	

ANEXO H



ANEXO I

Actividad 2 Dibujando capacidades			
Campo formativo: De lo humano y lo comunitario			
CONTENIDO	Pensamiento lúdico, divergente y creativo.		
PDA	Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad		
ALUMNO	LOGRADO	EN DESARROLLO	REQUIERE APOYO
	Representa el deporte en el que destaca, expresa sus ideas y emociones, y participa con creatividad y seguridad.	Representa el deporte con dificultad, expresa pocas ideas y requiere apoyo para participar.	No logra representar el deporte, ni expresar sus ideas o participar en la actividad.
MARCELA			
ALEXIS			
ANGEL			
NICOLE			
MATEO			
GIANNA			
MARIA ELENA			
JULIA			
MARIA JOSÉ			
ERICK			
PAULA			
XIMENA			
ISAAC			
SAMANTHA			
LILIAN			
MARIA XIMENA			
REGINA YIREH			
REGINA AITANA			
ANDRE			
JULIAN			
SEBASTIAN			
SANTIAGO			
IKER			
ANNA			

ANEXO J

Actividad 3. El juego del tiburón			
Campo formativo	Contenido	Proceso de Desarrollo de Aprendizaje	
De lo humano y lo comunitario	Pensamiento lúdico, divergente y creativo.	Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad	
Ejes articuladores	() Igualdad de Género () Pensamiento Crítico () Interculturalidad Crítica	() Artes y experiencias estéticas () Apropiación de las culturas a través de la lectura y escritura	() Inclusión (X) Vida saludable
Propósito	Desarrollar la orientación espacial y la rapidez de reacción al desplazarse hacia distintos puntos de referencia, promoviendo la cooperación, el respeto a los espacios y la expresión de emociones durante el juego.		
Descripción			Materiales
Para comenzar haremos un pequeño calentamiento previo a iniciar con las actividades, moviendo distintas partes del cuerpo y realizando el conteo en voz alta. Colocando aros distribuidos en toda el área de la cancha y se da el rol a uno de los niños para ser el tiburón, los demás serán peces, cuando se diga “peces libres” todos los niños deberán de caminar alrededor de los aros sin estar cuidándolos o estar cerca de uno para tenerlo seguro ya que si lo hacen iré retirando los aros, cuando yo diga “ataca tiburón” deberán de correr a un aro, solo un niño en cada aro y el tiburón debe de atrapar a los peces, si atrapa uno este se convertirá en tiburón y se irán retirando aros para ir haciendo más difícil el juego, al final ganará quien logre quedarse en el último aro. .			Monstruos

ANEXO K

Actividad 3 El juego del tiburón			
Campo formativo: De lo humano y lo comunitario			
CONTENIDO	Pensamiento lúdico, divergente y creativo.		
PDA	Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad		
ALUMNO	LOGRADO	EN DESARROLLO	REQUIERE APOYO
	Participa activamente, se desplaza con control, respeta las reglas y expresa sus emociones.	Participa con algunas dificultades para seguir reglas, desplazarse o expresar emociones.	Participa con algunas dificultades para seguir reglas, desplazarse o expresar emociones.
MARCELA			
ALEXIS			
ANGEL			
NICOLE			
MATEO			
GIANNA			
MARIA ELENA			
JULIA			
MARIA JOSÉ			
ERICK			
PAULA			
XIMENA			
ISAAC			
SAMANTHA			
LILIAN			
MARIA XIMENA			
REGINA YIREH			
REGINA AITANA			
ANDRE			
JULIAN			
SEBASTIAN			
SANTIAGO			
IKER			
ANNA			

ANEXO L

Actividad 3 El juego del tiburón			
Campo formativo: De lo humano y lo comunitario			
CONTENIDO	Pensamiento lúdico, divergente y creativo.		
PDA	Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad		
ALUMNO	LOGRADO	EN DESARROLLO	REQUIERE APOYO
	Sigue las indicaciones correctamente durante toda la actividad, se desplaza con seguridad y agilidad, y expresa sus emociones de forma adecuada, respetando a sus compañeros..	Sigue las indicaciones la mayor parte del tiempo, aunque en ocasiones se distrae; muestra algunas habilidades motrices y expresa sus emociones, pero requiere apoyo para regularlas.	Presenta dificultad para seguir las indicaciones, se desorganiza en la actividad y requiere acompañamiento constante para participar y expresar sus emociones de manera adecuada.
MARCELA			
ALEXIS			
ANGEL			
NICOLE			
MATEO			
GIANNA			
MARIA ELENA			
JULIA			
MARIA JOSÉ			
ERICK			
PAULA			
XIMENA			
ISAAC			
SAMANTHA			
LILIAN			
MARIA XIMENA			
REGINA YIREH			
REGINA AITANA			
ANDRE			
JULIAN			
SEBASTIAN			
SANTIAGO			
IKER			
ANNA			

ANEXO M

Actividad 4. Quita colitas			
Campo formativo	Contenido	Proceso de Desarrollo de Aprendizaje	
De lo humano y lo comunitario	Pensamiento lúdico, divergente y creativo.	Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad	
Ejes articuladores	() Igualdad de Género () Pensamiento Crítico () Interculturalidad Crítica	() Artes y experiencias estéticas () Apropiación de las culturas a través de la lectura y escritura	() Inclusión (X) Vida saludable
Propósito	Favorecer en los alumnos el desarrollo de habilidades motrices como la velocidad, agilidad y coordinación, así como la toma de decisiones y la atención, mediante una actividad lúdica que promueva el respeto de reglas, la convivencia y el trabajo en equipo, brindando además un espacio para reconocer y expresar sus emociones durante el juego, como la alegría, la emoción, la frustración o el entusiasmo.		
Descripción			Materiales
Para comenzar haremos un pequeño calentamiento previo a iniciar con las actividades, moviendo distintas partes del cuerpo y realizando el conteo en voz alta. Todos los niños se colocarán un paliacate en la parte derecha de la cadera. Al iniciar la actividad, deberán correr de un extremo de la cancha al otro, evitando que cuatro compañeros intenten quitarles el paliacate durante el trayecto. Aquellos que logren llegar sin que se los quiten se mantienen en el juego; en cambio, quienes pierdan su paliacate se unirán al equipo de los que lo quitan. La dinámica continuará de la misma manera hasta que solo quede un niño con su paliacate.			Paliacates

Al final conversaremos nuevamente sobre sus emociones durante y al final de la actividad.	
Instrumento de evaluación	Rúbrica de evaluación

ANEXO N



ANEXO O

Actividad 4 Quita colitas			
Campo formativo: De lo humano y lo comunitario			
CONTENIDO	Pensamiento lúdico, divergente y creativo.		
PDA	Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad		
ALUMNO	LOGRADO	EN DESARROLLO	REQUIERE APOYO
	Sigue las indicaciones correctamente durante toda la actividad, se desplaza con seguridad y agilidad, y expresa sus emociones de forma adecuada, respetando a sus compañeros.	Sigue las indicaciones la mayor parte del tiempo, aunque en ocasiones se distrae; muestra algunas habilidades motrices y expresa sus emociones, pero requiere apoyo para regularlas.	Presenta dificultad para seguir las indicaciones, se desorganiza en la actividad y requiere acompañamiento constante para participar y expresar sus emociones de manera adecuada.
MARCELA			
ALEXIS			
ANGEL			
NICOLE			
MATEO			
GIANNA			
MARIA ELENA			
JULIA			
MARIA JOSÉ			
ERICK			
PAULA			
XIMENA			
ISAAC			
SAMANTHA			
LILIAN			
MARIA XIMENA			
REGINA YIREH			
REGINA AITANA			
ANDRE			
JULIAN			
SEBASTIAN			
SANTIAGO			
IKER			
ANNA			

ANEXO P

Actividad 5. Cruzando el río			
Campo formativo	Contenido	Proceso de Desarrollo de Aprendizaje	
De lo humano y lo comunitario	Pensamiento lúdico, divergente y creativo.	Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad	
Ejes articuladores	() Igualdad de Género () Pensamiento Crítico () Interculturalidad Crítica	() Artes y experiencias estéticas () Apropiación de las culturas a través de la lectura y escritura	() Inclusión (X) Vida saludable
Propósito	Favorecer la coordinación motriz, el equilibrio y la orientación espacial de los alumnos mediante actividades de salto y desplazamiento, promoviendo además el trabajo colaborativo, la atención y el respeto de reglas, así como la expresión y regulación de emociones al enfrentarse a retos, dificultades y situaciones de convivencia durante la actividad lúdica		
Descripción			Materiales
Para comenzar haremos un pequeño calentamiento previo a iniciar con las actividades, moviendo distintas partes del cuerpo y realizando el conteo en voz alta. Colocando aros en el piso, estos simularán ser las piedras del río que permitirán cruzar al otro lado, primero de manera individual pasarán brincando por los aros y si tocan fuera de ellos perderán su turno, pues tocaron el agua, tendrá variaciones como brincar con el pie izquierdo, derecho o ambos, y se irán retirando aros para agregarle cierta dificultad, después, pasarán por pareja, pero solo podrán pasar brincando por los mismos aros o rocas ambos, si alguno brinca a otra, perderán su turno. Al final conversaremos nuevamente sobre sus emociones durante y al final de la actividad.			Aros

ANEXO Q



ANEXO R

Actividad 5 Cruzando el río			
Campo formativo: De lo humano y lo comunitario			
CONTENIDO	Pensamiento lúdico, divergente y creativo.		
PDA	Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad		
ALUMNO	LOGRADO	EN DESARROLLO	REQUIERE APOYO
	Participa activamente, respeta las reglas del juego y convive de manera positiva con sus compañeros durante toda la actividad.	Participa en las actividades, aunque en algunos momentos necesita recordatorios para respetar las reglas o convivir adecuadamente.	Presenta dificultad para participar, seguir las reglas del juego o convivir de manera respetuosa con sus compañeros.
MARCELA			
ALEXIS			
ANGEL			
NICOLE			
MATEO			
GIANNA			
MARIA ELENA			
JULIA			
MARIA JOSÉ			
ERICK			
PAULA			
XIMENA			
ISAAC			
SAMANTHA			
LILIAN			
MARIA XIMENA			
REGINA YIREH			
REGINA AITANA			
ANDRE			
JULIAN			
SEBASTIAN			
SANTIAGO			
IKER			
ANNA			