



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

TITULO: “La optimización del tiempo para favorecer el compromiso motor en la clase de educación física”

AUTOR: Karen Alexa Bracamontes Ramírez

FECHA: 7/4/2019

PALABRAS CLAVE: Educación física, Optimización del tiempo, Compromiso motor, Motivación, Retroalimentación.

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



2015

2019

**“LA OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO PARA FAVORECER EL COMPROMISO
MOTOR EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA”**

EDUCACIÓN BASICA NIVEL PRIMARIA, APRENDIZAJES CLAVE.

ENSAYO PEDAGÓGICO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTA:

KAREN ALEXA BRACAMONTES RAMÍREZ.

ASESOR:

MTRO. AARÓN DAVID GONZÁLEZ SANDOVAL.

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DEL 2019



**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 Karen Alexa Bracamontes Ramírez
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**LA OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO PARA FAVORECER EL COMPROMISO MOTOR EN LA CLASE
DE EDUCACIÓN FÍSICA**

en la modalidad de: Ensayo pedagógico para obtener el
Título en Licenciatura en Educación Física

en la generación 2015-2019 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 24 días del mes de JUNIO de 2019.

ATENTAMENTE.


Karen Alexa Bracamontes Ramirez

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES

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



**BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.**

BECENE-DSA-DT-PO-01-07

OFICIO NÚM: REVISIÓN 7

DIRECCIÓN: Administrativa

ASUNTO: Dictamen

San Luis Potosí, S.L.P., a 20 de junio del 2019.

Los que suscriben, integrantes de la Comisión de Exámenes Profesionales y asesor(a) del Documento Recepcional, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): **KAREN ALEXA BRACAMONTES RAMIREZ**

De la Generación: **2015-2019**

concluyó en forma satisfactoria y conforme a las indicaciones señaladas en el Documento Recepcional en la modalidad de: Ensayo Pedagógico () Tesis de Investigación () Informe de prácticas profesionales () Portafolio Temático () Tesina titulado:

"LA OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO PARA FAVORECER EL COMPROMISO MOTOR EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA"

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



DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

MTRA. *[Firma]* NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN

ASESOR(A) DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. *[Firma]* MARTHA IBAÑEZ CRUZ

MTR. *[Firma]* AARÓN DAVID GONZÁLEZ SANDOVAL

Certificación ISO 9001 : 2015
Certificación CIEES Nivel 1
Nicolás Zapata No. 200,
Zona Centro, C.P. 78230,
Tel y Fax: 01444 812-5144,
01444 812-3401
e-mail: becene@beceneisp.edu.mx
www.beceneisp.edu.mx
San Luis Potosí, S.L.P.

AL CONTESTAR ESTE OFICIO BRINSE USTED OTOR EL NÚMERO DEL MISMO Y FECHA EN QUE SE DIRA, A FIN DE FACILITAR SU TRANSMISIÓN ASÍ COMO TALLAR POR SEÑALADO LOS ASUNTOS CUANDO SEAN DIFERENTES

Agradecimientos.

El amor recibido, la dedicación y la paciencia con la que cada día se preocupaban mis padres por mi avance y desarrollo de este Ensayo Pedagógico, es simplemente único y se refleja en la vida de un hijo. Es por eso que quiero agradecer a mis padres, por ser los principales promotores de mis sueños, gracias a ellos por cada día confiar y creer en mí y en mis expectativas, gracias a mi madre por estar dispuesta a acompañarme cada largo y agotador día en que sentía que no podía más, gracias a mi padre por siempre desear y anhelar lo mejor para mi vida, por cada consejo y por cada una de sus palabras que me guiaron durante este trayecto.

El camino no lo cruce sola porque siempre estaba mi otra mitad desde el momento que fui concebida, gracias a mi hermano que me apoyó a pesar de la distancia y siempre estuvo al pendiente de mí aunque sea de lejíto, por esa conexión que tuvimos desde pequeños al ayudarnos el uno al otro incondicionalmente .

También hubieron dos personitas que a pesar de los años de conocimiento que tienen en su piel estuvieron con paso firme impulsándome cada día para hacerme crecer y formarme como la persona que soy ahora, gracias a mis abuelitos por siempre

estar ahí y nunca dejarme caer, y aunque algunos ya no vivan para contarlo, este logro también va hasta el cielo porque sé que desde allá arriba lo están gozando.

El término gratitud no siempre es asociado o familiarizado con los maestros, ellos en la mayoría de las ocasiones son vistos con desprecio y asociados con personas que castigan, sin embargo la realidad es que estas personas fueron sumamente importantes en mi trayectoria escolar para lograr el término de este documento recepcional.

Quiero agradecer a mis maestros por cada detalle y momento dedicado para aclarar mis dudas, por cada enseñanza, discursos y lecciones, por ser un papá o una mamá cuando lo necesité.

En el ámbito sentimental quiero agradecerle a él, esa persona que siempre me acompañó en los momentos más difíciles y las noches de desvelo, que se convirtió en mi familia siendo la mayor motivación en mi vida encaminada al éxito, quien fue el ingrediente perfecto para poder lograr alcanzar esta dichosa y muy merecida victoria en la vida, te agradezco porque en todo momento fuiste un apoyo incondicional cuando estuve a punto de derrumbarme o rendirme, nunca me dejaste caer.

La vida es hermosa y una de las principales características de ella es que podemos compartirla y disfrutarla con quienes amamos, podemos ayudar y guiar a muchas personas si ellas nos lo permiten, por este motivo quiero agradecer a mis amigos, todos aquellos que estuvieron presentes durante toda o la mayor parte de mi trayecto como estudiante y sobre todo en la elaboración de este ensayo, sin ellos no hubiera sido posible.

Sobre todo este trabajo de ensayo pedagógico ha sido una gran bendición en mi vida en todo sentido por eso quiero dedicar este ensayo a una fuerza mayor que se encuentra allá arriba y que me encamino en todo momento, gracias a Dios por ser mi compañero en los días de soledad, por brindarme sabiduría y paciencia para el término de este proyecto.

Y por último quiero agradecer a todas las personas que hicieron posible la culminación de esta etapa, por su granito de área, así haya sido poco o mucho, a mi familia, amigos, conocidos, maestros, porque sin ustedes no hubiera tenido esa motivación y apoyo que me llevo a terminar esta etapa.

Gracias.

Índice

1.- INTRODUCCIÓN.....	8
2.-TEMA DE ESTUDIO.....	14
2.1 Descripción de hecho o caso de estudiado.....	18
2.2 La escuela y su ubicación geográfica.....	21
2.3 Características relevantes.....	26
2.4 Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo.....	27
2.5 Conocimientos obtenidos de la experiencia y de la revisión bibliográfica.....	28
2.5.1 El tiempo de compromiso motor.....	31
2.5.2 La organización de las actividades.....	33
2.5.4 Clima positivo.....	39
2.5.5 Motivación.....	43
3. DESARROLLO.....	46
3.1 Balonkorft modificado.....	51
3.2 Transición del tesoro.....	56
3.3 Duni acción.....	59
3.4 Sombreros locos.....	62
3.5 Beach fest.....	65
4. CONCLUSIÓN.....	68

Bibliografía.

Anexos.

1.- INTRODUCCIÓN.

La Educación Física como asignatura integrante de los programas educativos, constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad. Es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los educandos.

Según Parlebas (1976) “La perspectiva en la que se orienta la educación física sitúa al niño en el centro de la educación. Interesa menos el ejercicio y más al que ejercita. Ya no preocupa tanto “modelar” al niño sino dotarle de una gran disponibilidad motriz que le permita adaptarse mejor”.

Esto quiere decir que hoy en día la educación física adapta sus propósitos no solo para que el niño tenga un aprendizaje dentro de la sesión, si no que pueda llevarlo más allá en las acciones que realiza en su vida diaria y así tenga un aprendizaje que le permita desenvolverse en el entorno que se le presente.

El compromiso que tiene el educador físico en las escuelas de Educación Básica es atender la diversidad estudiantil de niños y adolescentes desde el campo de la motricidad, vinculando esta práctica laboral con los propósitos de cada nivel educativo promoviendo la adquisición de; conocimientos, habilidades, hábitos y actitudes, permitiéndoles un mejor desenvolvimiento en su vida diaria.

Dentro de estos cuatro años de formación docente me he dado cuenta de la gran importancia que tiene la educación física dentro de la vida los educandos. Desde el inicio de este 7mo semestre se llevaron a cabo las primeras Jornadas de

Observación y Trabajo Docente en la Escuela Primaria Juan Díaz Sifuentes, donde se interactúa con los alumnos con el fin de conocer las características de los alumnos con los que trabajaría durante todo el periodo del ciclo escolar, así como el contexto interno y externo de la institución y el ambiente de trabajo que podía repercutir con los niños.

A partir de la recolección de estos datos obtenidos se comenzó a diseñar las unidades didácticas y en la siguiente jornada de trabajo se inició con la aplicación de dichas planeaciones, durante estas semanas pude notar que el grupo de 4to año 'A' perdían demasiado tiempo en su organización dentro de la clase provocando que en algunas ocasiones no se llevaran a cabo todas las actividades planeadas.

Elegí al grupo 4° A por los siguientes aspectos:

- Es un grupo numeroso (35 alumnos) lo cual hace notar el valor de la pérdida tiempo en las sesiones.
- Los alumnos no tienen dificultades al expresarse motrizmente por lo que facilita la aplicación de actividades.
- Al ser un grupo numeroso se tienen que aplicar diferentes estrategias para reducir el tiempo de espera en las actividades.
- Es un grupo que muy poco tiene inasistencias por lo que se podrá trabajar con el tema central sin inconvenientes.
- Las sesiones de este grupo son antes de receso y a la última hora por lo que se tienen que adaptar mejor los tiempos ya que hay que tomar en cuenta esos aspectos.

Durante el consejo técnico escolar, puede observar también que había un cierto desacuerdo por el tiempo de las sesiones de Educación Física por lo que se ajustaron a en vez de 30 minutos a 40 minutos por sesión.

Con base a estas observaciones y tras revisar los puntos anteriores observe que muchos de estos están relacionados con la pérdida de tiempo en la clase de educación física entre ellos: control de grupo, uso de consignas y la organización del material.

El tiempo en la sesión de educación física es de vital importancia y por consecuencia el aprendizaje que adquieren los niños en las sesiones de educación física, más en grupos donde la cantidad de alumnos es numerosa por lo que gracias a esto logré seleccionar mi tema de estudio **“LA OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO PARA FAVORECER EL COMPROMISO MOTOR EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA”** con el fin de mejorar el perfil de egreso y las competencias docentes propias y a partir de estas generar aprendizajes significativos en los alumnos.

Para obtener éxito en el desarrollo del documento antes de comenzar las acciones para ello se diseñaron los propósitos que guiaran el trabajo docente hasta el punto al que se quiere llegar.

- Desarrollar la capacidad para integrar los conocimientos sobre los contenidos educativos y las formas de enseñanza mediante la reflexión antes y después de cada una de las sesiones a fin de mejorar el aprendizaje de la Educación Física, relacionándolo con un ejemplo que se lleve a cabo en la vida diaria, por medio de los distintos estilos de enseñanza y estrategias didácticas

- Conocer cuál es el tiempo activo de los alumnos durante la clase de educación física, a través de cronometraje empírico y apoyándome algunas veces con el software “Competencia docente Educación Física Tiempo” y también mediante el cronometraje empírico.
- Lograr un mayor dominio de las sesiones aplicando diferentes métodos estratégicos tomando como punto de partida la iniciación deportiva relacionado al el deporte de handball.
- Identificar factores que entorpecen el tiempo mediante la observación y registro de los distintos sucesos, a partir de esto diseñar estrategias que ayuden el aumento del tiempo de actividad motriz.
- Dar a los alumnos el tiempo necesario para la realización de sus tareas motrices, mejorando el cumplimiento de los objetivos planteados en cada una de las sesiones.

Una vez visualizados los propósitos que se pretenden alcanzar me di a la tarea de investigar en una serie de consultas bibliográficas dentro del Centro de información Científica y Tecnológica (CICyT), así como contar con el apoyo de del libro “Historia de los encuentros nacionales e internacionales de pedagogía de la lección de educación física”, llevado a cabo por un autor que elaboro una tesis cuyo nombre fue: El TCM que alumno realiza en el concurso estatal de la sesión de educación física por Guerrero Zainos.

Observar a mis compañeros de práctica también fue de gran ayuda debido a que era el mismo contexto el cual nos enfrentábamos a situaciones reales de trabajo, de las cuales puede identificar aciertos y errores que tenían en la clase tratando de adaptarlos o evitarlos según fuera el caso.

Durante este arduo proceso se presentaron diversas dificultades para su realización en los periodos de trabajo docente como los compromisos que tenía que cumplir la institución obligatoriamente, entre ellos las fechas festivas, la olimpiada del conocimiento, fechas evaluativas, días oficiales, actividades extra escolares, así como aspectos relevantes solo de la institución como seleccionar jugadores para el equipo de handball, entrenamientos, ensayo de las escoltas, acondicionamiento y acomodo de la bodega y pintado de la cancha.

Este último tuvo mucha influencia dentro de las sesiones ya que no se pudieron llevar a cabo en el patio principal y se realizaron en la cancha no techada que esta menos acondicionada en aspectos como el relieve del cemento y sobre todo el sol, también que el personal de cooperativa se coloca media hora antes de salir a recreo; la primer sesión de mi grupo de estudio se realiza antes del recreo por lo que se reducía el espacio de la cancha, o la segunda sesión que es a la ultima hora el sol se tornaba muy fuerte.

Son situaciones que en la vida docente te vas a enfrentar siempre y hay que saber lidiar con ellas y enfrentarlas tratando de hacerlo de la mejor manera posible para no mermar el aprendizaje de los alumnos.

Este ensayo pedagógico permitirá fortalecer las capacidades, habilidades, actitudes así como las competencias que el que hacer docente demanda, debido a que el trabajo requiere del uso efectivo en conjunto que cada uno de ellos, desde el momento de diseñar las sesiones en las cuales se organizan todas las actividades de forma inductiva tomando en cuenta todos los instrumentos a utilizar al igual que la metodología de enseñanza a fin de facilitar la aplicación de las mismas en la cual se pondrán a prueba en situaciones reales de trabajo atendiendo las necesidades de los alumnos.

Cada sesión de educación física que planee, aplique y evalúe en las escuelas de educación básica, será una oportunidad para acercarse a los aprendizajes; cada sesión que se desaproveche, irá en detrimento de su logro. Es por ello que se trata

de desarrollar satisfactoriamente el presente documento, aprovechando en medida de lo posible el tiempo asignado a la clase, lo cual demanda un conjunto de conocimientos, competencias, habilidades, métodos, actitudes y valores por parte del educador físico para guiar a los educandos hacia la obtención de aprendizajes en cada una de las sesiones de educación física.

En este documento se hace mención de términos como elementos que intervienen en la enseñanza de la Educación Física como son: El tiempo de compromiso motor (TCM), la organización de las actividades, feedback, el clima positivo y motivación, describiendo cada uno de ellos con la finalidad de utilizarlos de manera eficaz y con ellos ofrecer una clase dinámica donde prevalezca la participación activa de los niños y se cumplan los objetivos planteados en cada sesión.

Además se narran algunas sesiones realizadas con el grupo de estudio, en las cuales se distinguen los diferentes componentes pedagógicos: desarrollo de la motricidad, creatividad en la acción motriz, resaltando los aspectos que favorecieron o perjudicaron en la realización de las actividades, al igual que las distintas estrategias que se encuentran plasmadas en la planeación las cuales se utilizaron para optimizar el tiempo propiciando dominio por parte de los alumnos de las habilidades y capacidades motrices objeto de estudio.

2.-TEMA DE ESTUDIO.

El campo temático que se relaciona con mi tema de estudio es “El educador físico y su práctica pedagógica diversa, amplia e incluyente” Se trata que el estudiante normalista debe poner en juego los conocimientos, la iniciativa y la creatividad pedagógica que ha logrado desarrollar durante la formación inicial para diseñar, aplicar y analizar actividades motrices congruentes con los propósitos de la educación física en la educación básica con el fin de lograr un objetivo más claro de lo que se pretende lograr con los alumnos.

Un factor importante para el logro de estos propósitos es el tiempo y su manejo adecuado, de éste depende significativamente de las competencias del docente, el cual deberá crear ambientes de aprendizaje propicios para promover el desarrollo integral de los alumnos, identificando los elementos que contribuyen o impiden el desarrollo de los contenidos en las sesiones de educación física y así reconocer si están ligadas a las competencias didácticas propias, al contexto de la escuela o a las características de los niños y a partir de estos elementos realizar las modificaciones pertinentes de esta forma obtener un mayor tiempo actividad motriz para que los alumnos realicen los diversos ejercicios que los llevaran a la obtención de conocimientos.

Cada núcleo temático se compone de ejes de análisis y temas específicos que pueden retomarse para ampliar, reflexivamente, la comprensión de la práctica docente efectuada.

De acuerdo a esta información decidí ubicar mi tema en el campo temático número 2 “ Las competencias didácticas del futuro educador físico”, se basa principalmente en los objetivos y propósitos de la educación física en la educación básica, las

características de los alumnos y su desarrollo durante las clases para su formación, pero principalmente será el educador físico quien deberá poner en acción todas sus habilidades, estrategias didácticas, conocimientos, es decir todas sus competencias para lograr una eficacia en el uso del tiempo y a través de estas acciones un mejor desempeño motriz de los alumnos.

Por consiguiente se mencionan los ejes de análisis con sus respectivos temas en específico, con la finalidad de diseñar distintas propuestas didácticas ampliando la descripción y el análisis del tema.

Eje de análisis: Ambientes de aprendizaje propicios para el desarrollo integral de los niños y de los adolescentes: Con este eje de análisis se pretende poner en práctica acciones para mejorar el aprovechamiento del tiempo por lo cual es necesario establecer una comunicación adecuada con los alumnos, elegir el material adecuado para cada actividad, diseñar y aplicar diferentes actividades motrices que contribuyan a una buena convivencia de todos y cada uno de los alumnos entre otros elementos que deberá aportar el educador físico mejorando el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La participación de los educandos durante las sesiones de Educación Física y en el desarrollo de las actividades emprendidas: Es de gran importancia que el alumno colabore en cada una de las actividades que pretenda llevar a cabo el educador, pero para que esto se cumpla es necesario se realicen las actividades motivadoras para que los alumnos se interesen en ellas y las ejecuten a plenitud, aportando elementos para su desarrollo.

Aprovechamiento del tiempo: Este fue un tema de análisis mediante el cual se trató de alcanzar a lo largo de cada una de las sesiones de Educación Física, utilizando el mayor tiempo posible en la enseñanza de los contenidos planteados, eliminando todos los factores que podrían perjudicar el tiempo dedicado a la acción motriz.

Selección adecuada de materiales de enseñanza y recursos didácticos: Se crearon ambientes de aprendizaje favorables a los alumnos en los cuales se propicie el respeto, apoyo mutuo, entusiasmo, e interés, seguridad, confianza, gusto por realizar actividad física para que haya un aprovechamiento efectivo del tiempo en lo que es prioritario y dar atención a cada uno de los educandos tomando en cuenta sus diferencias, por lo cual es necesario la utilización y selección apropiada de los materiales y recursos didácticos.

Eje de análisis: Planeación y organización de estrategias y actividades didácticas: Con este eje de análisis se pretende que las sesiones de los alumnos estén elaboradas de tal manera que el aprovechamiento del TCM sea favorable utilizando distintos estilos de enseñanza y e estrategias didácticas.

Es indispensable abordar este eje, ya que se tendrá que organizar cada una de las actividades que se van a realizar encontrando una congruencia con las estrategias de enseñanza y los objetivos que se pretenden alcanzar, y si se tiene una buena organización permitirá tener un mejor control de las actividades a la hora de ejecutarlas.

Formas de organización del grupo según su composición. Uso del tiempo y del espacio. Estrategias utilizadas. Situaciones imprevistas y la forma en que se atendieron, planeación y organización de estrategias y actividades didácticas: Para

el desarrollo de este tema además de tener una buena organización en la unidad didáctica, se requirió el uso de las competencias docentes al momento de aplicar las sesiones, si se lograron asociar estos dos elementos de manera adecuada se tendrá un mejor manejo apropiado del tiempo así como de las actividades viéndose favorecido el logro de los objetivos.

En base a los distintos análisis que surgen en este apartado, yo escogí el “Análisis de propuesta didáctica”. De acuerdo a lo que nos menciona el libro de “Orientaciones Académicas para la Elaboración del Documento Recepcional”, al analizar y leer los distintos procedimientos que nos señala, el tema que va más encaminado a mi ensayo pedagógico es: Experimentación de una Propuesta Didáctica.

Me permitirá analizar y diseñar diferentes aspectos como las que se haba a continuación: Diseñar, aplicar y analizar secuencias didácticas relacionadas con los propósitos educativos y los contenidos de enseñanza contribuyendo a reorientar el aprendizaje en la Educación Física, los cual requiere poner en juego los conocimientos, la iniciativa y la imaginación pedagógica desarrollada durante la formación inicial de la licenciatura.

Además por consiguiente el procedimiento de la experimentación de una propuesta didáctica me ayudará a redefinir mi actuación docente dado que se estarán poniendo en práctica todos los conocimientos adquiridos a lo largo de la licenciatura, fortaleciendo las debilidades que se muestren durante el trabajo docente para así poder brindar una educación integral hacia los alumnos ayudándoles a desempeñarse satisfactoriamente en la sociedad.

2.1 Descripción de hecho o caso de estudiado.

Cuando nos referimos a actividad física hablamos de que esta se trata de cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, según la OMS.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Por lo que es muy importante hacer conciencia en los alumnos el gusto por la actividad física ya que hoy en día nuestro país abarca el primer lugar en el índice de obesidad a nivel mundial según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

Es por esto que las sesiones de educación física son de suma importancia en las escuelas de educación básica, sin embargo el tiempo que se le brinda a la educación física es muy pobre, en la mayor parte de las instituciones educativas solo se imparten dos sesiones por semana esto en el mejor de los casos, ya que surgen imprevistos o días festivos que amenguan la aplicación de las sesiones, estas solo tienen una duración de 30 a 50 minutos dependiendo el nivel escolar o la organización de la escuela.

Por tal motivo se cree necesario que las clases de Educación Física se conviertan en un contexto de práctica activa e intensa que por un lado se consiga que el alumno a lo largo de la sesión practique participe el mayor tiempo posible en la práctica de las actividades motrices y por otro lado sea capaz de adquirir los aprendizajes que se esperan de las sesiones.

Que incrementen la probabilidad de conductas activas a corto y largo plazo, y la forma que los alumnos comprendan esos conocimientos a través de la práctica y repeticiones de las actividades, entre mayor cantidad de tiempo que pueda brindar para que realice las actividades será mayor el tiempo de práctica y por lo tanto habrá una mejor probabilidad destinada al aprendizaje.

La organización de la clase es un factor de suma importancia ya que gracias a ella se toman en cuenta todos los recursos a utilizar así como los medios de enseñanza y procedimientos organizativos para el desarrollo de los contenidos de la clase de Educación Física los cuales estarán de forma explícita en las unidades didácticas, permitiendo al profesor una mejor y mayor aprovechamiento del tiempo, garantizando a los alumnos una mayor participación dentro de las actividades facilitando así el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Durante la primer jornada de trabajo con el grupo de 4to 'A' se manifestaron algunos conflictos porque en ocasiones no se podían destinar los 40 minutos de sesión a mi grupo, lo cual no me permitía desarrollar por completo la sesión planeada por lo que me impedía cumplir el propósito planeado.

Algunas veces al realizar mis sesiones tuve inconvenientes en organizar le grupo y sentía que era demasiado tiempo aplicado a la organización de los alumnos, e

acomodo de los materiales también, lo cual me dio a entender que también dependía en gran medida las acciones del profesor para el aumento o decremento del tiempo.

El grupo con el que llevara a cabo el trabajo es el grupo de 4to 'A', su maestro titular es el profesor Jaime.

Para conocer las características de los alumnos tuve además de la observación en las clases, tuve una charla con su profesor de grupo para que me narra acerca de las características de cada uno de los alumnos, las cuales se señalan a continuación:

- El grupo está conformado por 35 alumnos 15 niños y 20 niñas.
- La edad de los alumnos oscila entre 9 a 10 años.
- Presenta un buen desarrollo intelectual y motriz desde que se formó el grupo en primer año.
- Manifiestan un buen manejo de sus habilidades motrices básicas.
- Resuelven problemáticas por ellos mismos.
- Saben trabajar la gran mayoría en equipo.
- Son incluyentes y comprenden la importancia de la empatía.
- Tienen dominio de sus movimientos.

- Su capacidad de lenguaje es idónea.
- Su capacidad de pensamiento matemático al realizar actividad física se presencia con mejor facilidad.

- Muestran gusto e interés por realizar las actividades en la clase de Educación Física.

- La mayoría cumple con las tareas encargadas en las sesiones.

- La mayoría no presenta problemas de conducta o inasistencias.

2.2 La escuela y su ubicación geográfica.

La Escuela Primaria Juan Díaz Sifuentes está ubicada en un contexto urbano, localizado en las orillas de la ciudad, del municipio de Soledad de Graciano Sánchez, su dirección actual es Av. México, entre calles Huehuetlan y Villa de Ramos y pertenece a la SEGE.

La institución es de turno matutino con horario de 8:00 A.M. a 12:50 P.M. y es de organización completa; cuenta con todos los servicios públicos como; agua, luz, drenaje y alumbrado. En las calles de la institución cuenta con tránsitos organizados por los padres de familia para dar acceso a la institución en la hora de entrada y salida.

La escuela primaria Juan Díaz Sifuentes está delimitada por bardas de cemento en sus cuatro lados, tiene tres puertas una de entrada para los alumnos que es la principal, una de entrada al estacionamiento para maestros y la puerta de salida donde salen los de turno matutino.

Las aulas se encuentran en buenas condiciones, son 15 salones, mas dirección, baños, y cooperativa, cada aula cuenta con pupitres aunque algunos de ellos están en malas condiciones, se les cae la paleta o tienen clavos que sobresalen de la madera del pupitre por lo que lo hace un riesgo para los alumnos, cuenta con un pizarrón, un locker para guardar materiales o cuadernos de trabajo, cada aula tiene su propio papel higiénico y jabón para manos.

La escuela cuenta con dos canchas, la principal que es donde se lleva acabo las clases de educación física y eventos de la institución la cual fue pintada ya que se encontraba muy desgastada y próximamente se tiene pensado convertir en un patio inteligente además del pintado que ya está para jugar handball y voleibol y esta techada, en cuanto a la segunda cancha se supone que es de baloncesto pero está muy descuidada y los tableros no están en condiciones de uso, el piso esta desnivelado y no está techada por lo que muy rara la vez se le da uso.

Cuenta con servicios de agua no potable para el uso de los baños y la limpieza de las aulas escolares, luz eléctrica, sistema de drenaje, internet y gas para la cocina de la cooperativa.

El nivel socio económico de los padres de familia es de clase media baja, los jefes de familia en estos hogares por lo regular tienen empleos como albañiles, obreros en zona industrial, con ingreso de salario mínimo y por otra parte están los padres profesionistas, comerciantes, empleados de gobierno, maestros, entre otros, sin embargo son menos cantidad los padres de familia que tienen un título.

En cuestión de participación de los padres de familia es muy completa se puede comprobar ya que en los eventos del día del padre o día de la madre hay más de

un 90% de asistencia por lo que están muy pendiente de sus hijos en cuanto a los eventos y lo académico, es raro el caso de algún padre que no le preste atención a su hijo.

En cuanto a la historia del plantel, el director me comentó que él ha investigado ya que le gustaría realizar un aniversario pero nadie sabe decirle fecha exacta de cuando se creó, solo que la escuela empezó en una casa y después se pasó a un edificio, el aniversario le gustaría realizarlo en el mes de diciembre, me di a la tarea de investigar en internet pero lamentablemente no se encontró más que los datos de ubicación de la escuela.

Debido a esta razón se me ocurrió entrevistar a la persona con más años en el plantel de la institución, la Sra. María Reyna, su tiempo de servicio es de aproximadamente treinta y cuatro años de labor en la ya mencionada escuela.

Ella me narró que la escuela se fundó en el año de 1960 aproximadamente por lo que en cálculos matemáticos la escuela a la fecha tiene una edad de 59 años desde su creación aproximadamente, también agregó que a lo largo de la trayectoria de la escuela han pasado alrededor de quince directores escolares.

La llegada de los alumnos en veces es bicicleta, otros en coches, camión o bien a pie ya que la mayoría vive a los alrededores, es un contexto pacífico y casi no se presentan anomalías. Los días jueves se pone un tianguis fuera de la escuela sobre toda la avenida por lo que se cierra la calle y hay un tránsito que da el pase a los coches, los alumnos que van en carro tienen que bajar una cuadra antes y caminar para poder llegar.

En cuanto al personal docente son 15 maestros de aula, 1 maestro de educación física, 1 secretaria, 2 Intendentes, 2 Padres de familia Guardia a la hora de entrada, y 2 en la hora de salida en la entrada principal y en la lateral.

Algunas tareas que realiza el Director Mtro. Ramón Hernández Romero principalmente son: son administrar, gestionar y evaluar el servicio educativo en la escuela a su cargo, privilegiando el proceso pedagógico, contribuyendo a la formación integral del alumno, facilitando su proceso de aprendizaje con base en sus necesidades e intereses, desarrollando en este las competencias necesarias para lograr el perfil de egreso de educación básica, de acuerdo con el Plan y Programas de Estudio Vigentes.

Lleva acabo las reuniones de CTE para realizar las acciones de evaluación y seguimiento a los propósitos y contenidos del programa Anual de Trabajo de la escuela a su cargo correspondiente al ciclo escolar en curso.

Promueve el trabajo colaborativo entre docentes como un medio para consolidar la comunicación de aprendizajes en la escuela a su cargo.

Identifica las necesidades que tienen la escuela y/o los docentes dándoles una posible solución, entre otras acciones.

A las 7:30 A.M. Llegada de los intendentes para poner en orden alguna salón que no haya quedado limpio por el turno vespertino, la cancha o viceversa, posteriormente a las 8: 00 A.M. Se cierra la puerta de entrada a los alumnos y el profesor Eder es encargado de vocear que pasen a sus salones, la hora de salida común y la guardia de padres de familia se retiran.

A las 8:30 A.M. Honores a la bandera (Lunes), o en veces se realizan a las 10 A.M. dependiendo el itinerario, se lleva a cabo con el Himno nacional encargado por la Mtra. Noelya y banda de guerra por el profr. Jaime y Armando, 10:30 A.M. – 11:00 A.M. Recreo, 12:40 P.M. salen los grupos más pequeños (primeros años), sus maestras de aula les dan salida hasta que sus padres lleguen por ellos o algún familiar y salen por la puerta lateral y los grupos de tercer año en adelante salen por la puerta principal guiados por su profesor de aula pero ya alguno se van caminando solos o pasan por ellos, su salida ya es las 12:50 P.M. Salida general de los alumnos.

En la entrada de la escuela, al llegar cuenta con guardia que son algunos padres de familia que se encargan de que solamente entren a la institución los alumnos y algunos padres que tenga situaciones que tratar con el director, la puerta se cierra a las 8:00 A.M., en tiempos de frio o lluvias se les deja algunos alumnos que ya están identificados por su ubicación llegar 8:30 A.M.

A la hora de salida primero se forman los grupos de primer año y se abre la puerta lateral, los alumnos salen solo cuando su maestra de aula observó que su madre o padre ya llegó, un maestro bocea por el micrófono para que empiecen a entrar los alumnos de la tarde por la puerta principal.

La bodega de educación física a cargo del maestro de Educación Física Alejandro Villaseñor Calvillo, está muy completa tiene diversos materiales para las clases el único defecto es que estaba desorganizada y sucia, nos dimos a la tarea de ordenarla y limpiarla para así conocer mejor los materiales con los que cuento, con la ayuda del profesor y el apoyo del Director.

Existen dos canchas en la institución pero solo la principal es la que se usa para impartir educación física ya que es la que está en mejor condición, se acaba de pintar recientemente y no presenta algún riesgo para los alumnos, el cemento está parejo y no hay desniveles que puedan provocar un accidente, no cuenta con canastas de baloncesto, ni porterías, hay unas porterías armables para el momento de practicar handball.

Mientras tanto la segunda cancha es de baloncesto pero no está techada, no está bien pintada y tiene muchos desniveles y sus tableros están mal en medidas además de que la madera ya está muy rota por lo que no se usa para clases de educación física, ahí es donde se pone la cooperativa a la hora del recreo.

Antes de incorporarse a la clase de Educación Física, el profesor que dará la clase tiene que ir por ellos a sus grupos y trasladarse hasta el patio, al llegar al patio los alumnos tienen la indicación de dejar sus botellas de agua en una orilla de cancha y posicionarse en su número de lista que están pintados al centro de la cancha.

Los niños llevan muy buena relación con su maestro de aula y entre ellos por lo que al realizar equipos no se pierde tanto tiempo en las actividades. Las actividades que más les gusta realizar son en equipo y de deportes o recreativas.

2.3 Características relevantes.

Debido a que es uno de los grupos más numerosos de la institución a veces el material no es suficiente para cada uno de los alumnos hablando individualmente, por lo que las actividades en mayor parte se trabajan en equipos de 4 o 5 integrantes para que los tiempos de espera sean menores al momento de hacer filas, ya que en las actividades de iniciación deportiva que son de invasión de cancha la mayor

parte de los integrantes de sus equipos participa, se mueve, pide el balón o si hay algún inconveniente no se pelea en ese momento y le avisa al profesor de aula o de educación física.

Los alumnos pertenecen a un estatus social de nivel medio bajo, hay alumnos con muy bajos recursos y otros de recursos medios altos, sin embargo la mayoría cuenta con un techo, auto o medios para transportarse a la institución y vive con sus dos padres o en algunos casos con alguno de los dos.

Pude notar que la mayor parte los padres deja a sus hijos en la escuela a pie o en transporte público. En el festejo del día del padre me percate que la gran mayoría asistió y si no podían mandaron a un familiar cercano al niño.

Todas estas características se tomaron en cuenta para conocer los aspectos que influyen en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y además se realizaron algunas preguntas las cuales dieron la guía para la elaboración del presente ensayo pedagógico teniendo en cuenta el objetivo al que se pretendía llegar.

2.4 Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo.

¿Qué es la optimización del tiempo?

¿Qué es el TCM?

¿Qué es una estrategia didáctica?

¿Qué factores influyen para la organización de la clase?

¿Cómo las competencias docentes influyen en la optimización del tiempo?

¿Qué estilos de enseñanza benefician más el TCM de los alumnos?

¿De qué manera la organización de la clase puede mejorar los aprendizajes en los alumnos?

¿Qué impacto tiene el TCM en las sesiones de educación física?

2.5 Conocimientos obtenidos de la experiencia y de la revisión bibliográfica.

Durante mi formación docente en la Benemérita y Centenaria Normal del Estado, lleve muchas materias que me ayudaron a seleccionar mi tema de estudio como la Organización de las Actividades de Educación Física en la Escuela, impartida por el profesor Juan Antonio Gómez Aranda, que lleve en sexto semestre de la licenciatura.

Esta materia nos detalla a grandes rasgos la importancia de la organización de la clase, las fases correctas que debe llevar para que sea dinámica y enriquecedora para el aprendizaje de los alumnos, que estrategias favorecen más dependiendo de las características de tu grupo, entre otros aspectos.

Así como la materia de Planeación y Práctica docente, en esta materia aprendí a distribuir bien las actividades de acuerdo al contenido y al tiempo de las sesiones según el nivel escolar, para poder llegar al propósito esperado.

Estos al aplicarlos en mi escuela de práctica me di cuenta que realmente es necesario llevarlos a cabo en las sesiones de educación física, la motivación de los alumnos, el clima positivo, acomodo de material y saber cuál, cómo y dónde

utilizarlo, así como los estilos de enseñanza, estrategias y el feedback no solo al finalizar la clase, sino también en el inicio y durante la sesión.

Para comenzar hablar acerca de estos temas en específico se requirió ir a la consulta de diversas fuentes bibliográficas de las cuales pude adquirir conocimientos y el llevarlas a la práctica me dejó una experiencia. Comenzamos con un autor llamado David Ausubel; este autor habla acerca de una teoría, la teoría del Aprendizaje Significativo, ahora bien qué se entiende por aprendizaje significativo, porque bien marca el plan de estudio Aprendizajes Clave que no solo es aplicar la clase y ya, sino dejarle un aprendizaje al niño que no solo le funcione durante la sesión, también que lo relacione con situaciones que le ocurren en la su vida diaria para que él pueda ser competente en su entorno.

Para Ausubel el aprendizaje significativo se trata de elaborar la enseñanza a partir de los conocimientos que ya tiene el alumno, de esta manera se ayuda al estudiante a que siga aumentando y perfeccionando el conocimiento que ya tiene.

Pero qué factores influyen para que no se pueda llevar a cabo el aprendizaje significativo dentro de la clase de educación física.

El tiempo como dimensión y competencia docente a tener en cuenta el contexto enseñanza-aprendizaje y la investigaciones sobre el mismo empiezan a tener importancia con (Carroll, 1963) que propone un modelo referido al tiempo como variable más importante para explicar el tiempo como variable más importante para explicar el aprendizaje escolar.

A partir de estas indagaciones bibliográficas surgen otros autores los cuales consideran que el tiempo juega un papel muy importante para que el alumno pueda

obtener un aprendizaje de las actividades físicas, en especial cuando hablamos del tiempo de actividad motriz.

(Doval y Guerrero, 1999) Ellos hablan en resumidas palabras que el tiempo activo del alumno en la sesión de educación física tiene un concepto el cual es: Tiempo Compromiso Motor (TCM), este es aquel tiempo que el alumno únicamente dedica el movimiento para los aprendizajes de la sesión física. No se considera TCM a la acomodación de los materiales o las indicaciones que recibe el alumno para dichos aprendizajes, la espera de turno del alumno entre una y otra actividad.

El autor Siedentop respalda el dato anterior " El compromiso motor, en Educación Física, se puede definir como "el tiempo en que cada alumno está participando (en movimiento) en actividades directamente relacionadas con los objetivos propuestos" (Siedentop, 1998).

Para ello damos referencia a (Pieron, 1999), para el dentro de la enseñanza en la educación física se destacan cuatro factores importantes en la consecución de los objetivos de aprendizaje, el tiempo que el alumno se mantiene dentro de la actividad motora, el clima positivo durante la sesión, el feedback que se le dé, pospuesto la organización de las actividades, en cuando a lo personal creo que un factor que influye demasiado para un buen aprendizaje es la motivación de los alumnos al realizar las actividades.

Todos estos elementos se tomaron en cuenta para el diseño y realización de las actividades y por consiguiente de las planeaciones en las diversas sesiones de Educación Física, dando como eje principal para el desarrollo del aprendizaje de los alumnos la actividad motora que bien es mejor conocida como TCM, vinculada con

los otros cuatro elementos que se mencionaron. Por estos motivos a continuación se da una descripción detallada de cada uno de estos factores.

2.5.1 El tiempo de compromiso motor.

Las dificultades que nos encontramos en el desarrollo de las clases de Educación Física, que reducen el tiempo útil de sesión a poco más de 25-30 minutos, es uno de los grandes problemas que nos encontramos para conseguir los objetivos que nos proponemos desde el inicio de cada curso escolar. Por ello debemos intentar reducir al máximo ese tiempo que se pierde por falta de organización en unos casos y falta de concienciación del alumnado en otros. El conocimiento de las actuaciones y que aspectos interfieren en la práctica, será uno de los objetivos primordiales para conseguir mayor tiempo de práctica motriz o física en nuestras clases.

La planificación y gestión del tiempo en la enseñanza es de vital importancia para conseguir el mayor tiempo de aprendizaje, puesto que el tiempo sesión en la enseñanza es limitado. Este tiempo de aprendizaje en Educación Física es muy importante si pensamos que de la adecuada planificación y gestión del tiempo puede depender la mejoría en la salud de los educandos o personas que reciben la sesión al ocupar más tiempo realizando ejercicio y por consecuencia un mejor aprendizaje.

Tenemos que pensar que es necesario realizar un número determinado de horas de ejercicio, o actividad física o motora a la semana. En los sistemas educativos existe un tiempo muy limitado dedicado a educación física y dentro de ellas al ejercicio físico debido al efecto embudo o efecto funneling que se produce. (Fernández, Revelles, 2003, 2008).

Con efecto embudo se refiere a la duración de una clase de educación física normal y el tiempo real que se dedica a la tarea concreta, en ello existe una reducción o degradación del tiempo, a esta reducción del tiempo, según Siedentop, 1998, se le llama efecto embudo.

Ahora bien para conocer el tiempo de actividad motriz de los alumnos es necesario conocer la definición de otros conceptos, ya que el TCM no solo se trata solo de un elemento, dichos tiempos que nos describe Piéron (1999).

1. Tiempo programa: Es el tiempo que otorgan los poderes públicos a la Educación Física en los horarios escolares.
2. Tiempo útil o tiempo funcional: El profesor no dispone de la totalidad de su tiempo-programa el alumnado utiliza una parte para desplazarse al patio. Es el resultado de diversas sustracciones en lo que el alumno llega al área de juego.
3. El tiempo disponible para la práctica: Este es el resultado de sustraer del tiempo útil los momentos utilizados para presentar las actividades o sea la información y el traslado del material a esto se le llama transición.

(Siedentop, 1998) "Una transición corresponde a un periodo durante el cual el profesor cambia la tarea, los alumnos se desplazan de una tarea a otra los equipos pasan de terreno. "

4. El tiempo de compromiso motor: Se trata del tiempo efectivo que el alumno invierte en la actividad motriz durante la sesión de Educación Física.

Estos son los cuatro factores que se necesitan para que el TCM ayude a las adquisiciones motrices de los alumnos, pero no basta con solo el tiempo invertido en la tarea motriz sino el porcentaje de éxito alcanzado en cada una de ellas y la actitud que tenga el profesor frente al grupo para formar un enlace compatible que dará pauta a la actuación del alumno.

Para que el alumno permanezca positivo gran parte de la clase y pueda producir aprendizajes a través del movimiento es de suma importancia el aumento del compromiso motor, para ello es necesaria la organización de la clase, el feedback, el clima positivo y con ello la motivación.

2.5.2 La organización de las actividades.

Cuando hablamos acerca de la organización de la clase estamos dando pauta al TCM ya que este es un factor que interviene en todos los casos para que este sea efectivo en gran parte, debido a que le permite pronosticar algunos acontecimientos que puedan perjudicar el desarrollo de las sesiones, como la organización de los alumnos, el material que se va utilizar, la secuencia de las actividades ordenándola de lo más sencillo a lo complejo enfocando resultados positivos para así alcanzar los objetivos propuestos hacia el aprendizaje de los alumnos.

Pensamos, que mediante la organización, se prepara y dispone el camino para que la clase esté estructurada de tal forma que facilite los procesos de enseñanza y aprendizaje. Entendemos por organización la disposición y estructuración conveniente de ciertas condiciones humanas (alumnado y el docente), materiales, temporales y espaciales para el desarrollo de la clase y el logro de los valores y los propósitos educativos de la EF. Debe servir para que el docente establezca la

estructura espacial, temporal y del material, para que se establezca una dinámica en la clase que propicie el compromiso, la participación e implicación del alumnado.

El objetivo de las funciones de la organización y de las intervenciones que con ellas se relacionan, consiste en facilitar las condiciones de enseñanza y aprendizaje, en ofrecer a los alumnos las máximas posibilidades de participación, y siempre en las mejores condiciones posibles de seguridad. (Pieron, 1998, p. 143).

Si la organización de la clase es la adecuada, el alumnado tendrá una mayor posibilidad de dedicarse a su aprendizaje, lo que muchos llaman tiempo útil (el que se dedica a la práctica real de la actividad) y el tiempo de aprendizaje académico, que es aquél en que el alumnado consigue sus logros motores. Nuestro planteamiento sobre la organización no está enfocado sólo a la consecución de estos logros motores, va a más, a favorecer el proceso y que los aprendizajes sean más significativos a través de un procedimiento activo, de una mayor responsabilidad y autocontrol en la actividad, por parte del alumnado.

Siedentop (1998) hace referencia a la organización de la clase como aquellas estrategias que los profesores emplean para crear y mantener un clima positivo centrado en las tareas, donde un mínimo tiempo se dedica a la organización. Nosotros, además, consideramos la importancia del proceso y las condiciones ambientales del mismo, el desarrollo personal y las interacciones sociales de los alumnos.

Muchos maestros ocupan una gran parte del tiempo de la sesión en la organización, según Luke (Cit. Cuellar y Carreiro Da Costa, 2001) una de sus investigaciones demostró que el 15% al 35% del tiempo se dedica a la organización. Si nos damos

cuenta es muchísimo el tiempo perdido, por lo que nosotros como docentes debemos de desarrollar estrategias para poder disminuir este tiempo de organización y darle más énfasis al tiempo activo de las actividades, de esta manera no estaremos deteniendo el TCM, de lo contrario al darle demasiado tiempo a la organización pasa lo contrario, los alumnos comienzan a dispersarse y a fastidiarse por lo que la clase se puede salir de las manos y se convierta en un ambiente de aprendizaje no favorable para los alumnos.

(Siedentop ,1998) La organización preventiva de la clase hace se refiere a las estrategias proactivas que los profesores utilizan para crear y mantener un clima positivo centrado en las tareas, donde un mínimo de tiempo se dedica a temas de organización. La organización preventiva debe ser planificada y enseñanza por el educador, para después ponga en práctica con los alumnos.

La mejor herramienta para darle forma a todas estas actividades de prevención, creando un clima positivo y motivante para el alumno logrando un mejor aprendizaje que tiene el docente es nada más y nada menos que la planeación. A través de ella el profesor, organiza las actividades, los materiales, las estrategias, por supuesto que antes el profesor debe conocer las características de sus alumnos para darle énfasis a que estrategias y estilos de enseñanza funcionan más con sus alumnos de acuerdo a sus necesidades y a los recursos con los que cuente la institución. Mucho depende también del contenido de enseñanza que se esté trabajando puesto que de ellos se seleccionaran también las estrategias y el estilo de enseñanza a aplicar.

Tyler un autor citado por Pieron, 1999 diseño un modelo de planificación la cual estructuro en cuatro etapas que son las siguientes:

- 1.-Seleccionar objetivos específicos.
- 2.-Seleccionar actividades de aprendizaje.
- 3.- Organizar las actividades con vista a un aprendizaje óptimo.
- 4.- Seleccionar los procedimientos de valuación.

Con este autor nos damos cuenta que antes de comenzar a planear debemos tomar en cuenta los objetivos que queremos lograr con los alumnos en concreto para darle seguimiento al siguiente paso que son las actividades organizándolas de modo que se desarrollen de lo simple a lo complejo, facilitando un aprendizaje óptimo y fácil de asimilar para los alumnos para que adquieran un aprendizaje, pero para estar seguros de que el alumno adquirió estos aprendizajes se aplica un evaluación la cual arroja los resultados para verificar si los objetivos fueron logrados o bien presenciar el avance de los alumnos a lo largo de las clases de EF.

La organización de la clase fue la principal herramienta para comenzar a aumentar el TCM puesto que como lo mencionan los diversos autores es la principal causa de que se pierda tiempo dentro de las sesiones.

2.5.3. El feedback.

El feedback como algunos lo conocen o más bien la retroalimentación es un proceso que no siempre se presenta en las sesiones de educación física ya sea por falta de tiempo u otros factores, sin embargo es un recurso de suma importancia en la enseñanza de la educación física, a través de este se rectificas conductas motrices en los alumnos que conllevan al logro de los objetivos planteados en las sesiones.

Si no se hace uso de este recurso el TCM no estará sirviendo de nada dentro de las sesiones ya que el alumno no estará teniendo un cierre dentro de su proceso cognitivo para asimilar por completo la información como lo menciona Bilodeau “Una presentación se mejora cuando hay feedback y deja de mejorarse o se deteriora si este se suprime”.

Cuéllar y Carreiro da Costa, Viciano y otros, Derri y otros (Cit. Valdivia, 2010) concuerdan en señalar que aumentar la frecuencia del feedback surge como factor decisivo para el aumento de implicación. Este aspecto, además facilita la dirección de la clase, reduce los problemas de indisciplina, favoreciendo el enriquecimiento del proceso enseñanza-aprendizaje.

Hasta hoy en día el concepto de feedback cambia de acuerdo al contexto que se utilice, pero en este caso nos referimos a la sesión de educación física por lo que damos a conocer que el feedback es la retroalimentación del aprendizaje, para lo cual se presentan distintos autores con el propósito de adentrarnos más en las funciones que nos pretende dentro del contexto educativo.

En la actualidad se propone la impartición sistemática de feedback como un camino para mejorar las destrezas docentes. También se aconseja su uso para conseguir metas específicas que clarifiquen el camino a seguir (Siedentop, 1998). Contreras (1998) para una adecuada diferenciación entre el feedback interno y externo, denomina a este último conocimiento de resultados.

Pieron (1999) “Una información proporcionada al alumno para ayudarlo a repetir los comportamientos motrices adecuados, eliminar los comportamientos incorrectos y conseguir los resultados previstos. También se utiliza la expresión, reacción a la prestación ”

(Siedentop, 1998) "Un feedback puede ser definido como una información concerniente a una respuesta que se utilizará para modificar la respuesta siguiente, es necesario para aprender"

Se conocieron diferentes autores con diferente concepto acerca del feedback y todos llegan a la conclusión de que el feedback es más bien la información que otorga el maestro a los alumnos, puede ser de manera individual o en grupo, haciéndoles conocer sus errores y/o sus aciertos en las ejecuciones de las actividades motrices con el objetivo de modificar la respuesta siguiente.

En mi caso particular el maestro tutor nos dio el consejo de relacionar las actividades con alguna actividad de la vida diaria del alumno para que así este tuviera una mejor percepción de la ejecución y la pueda llevar acabo de una manera más natural y lograr un mejor aprendizaje.

Sin embargo algunas veces el feedback no es del todo positivo, Weaver (2006) identificó cuatro retroalimentaciones 'inútiles':

1. comentarios demasiado generales o vagos.
2. comentarios carentes de orientación específica
3. comentarios centrados en los aspectos negativos
4. aquellos no relacionados con los criterios de evaluación.

Por el contrario, Nicol (2010) encontró que el feedback debe ser generado como un diálogo y no un monólogo. La retroalimentación efectiva es:

1. Rica en detalles.
2. Adaptable a las necesidades de los estudiantes.
3. Orientada a promover la reflexión.

Por estas razones como educadores físico debes de encontrar la manera de tener tacto con los niños y saber cómo decir las cosas al manejar las diversas situaciones que se presentan dentro de la sesión para no crear un ambiente negativo y tenso para los alumnos que solo provoque que la clase no fluya de manera enriquecedora y productiva, por consiguiente para lograr esto debes conocer primero las características de tus alumnos y conociendo bien cada una de las tareas asignadas a los alumnos para corregir los errores en las ejecuciones de las diversas tareas motrices o bien en comportamiento de los alumnos, brindar la información en el momento que debe, cuando si y cuando buscar el espacio adecuado para realizarlo para que los alumnos corrijan rápidamente las equivocaciones y teniendo tiempo adecuado para realizarla sin errores o corregir su comportamiento.

2.5.4 Clima positivo.

Cuando estamos enfrente de una clase somos líderes, somos un referente para los alumnos, les propongo entonces aplicar un modelo de liderazgo basado en la creatividad, en la contribución personal que llevamos dentro, que podemos hacer día a día en las aulas. Tengamos en cuenta que decimos mucho más con nuestros gestos, formas, actitudes, que con nuestras palabras, cuando hay una armonía entre ambas comunicaciones seguramente estaremos transmitiendo pasión e inspiración por aprender.

(Maurice Pieron, 1999) La actitud positiva respecto a la actividad física y deportiva solo se desarrolla si el alumno la ha practicado con éxito y si la práctica se ha efectuado de forma agradable, en un clima de apoyo y ánimo por parte del profesor.

Para lograr un clima positivo entre los alumnos y el profesor debemos empezar por nosotros mismos, bien podemos no haber tenido una buena racha el día anterior, a todos nos pasa pues somos humanos, pero tienes que llegar como si nada hubiera pasado a tu clase porque los niños son receptores de emociones y como los tratas ellos reaccionan a tus acciones, si tu llegas con una actitud de flojera y sueño a la clase los niños son lo que van a recibir y es lo que te van a dar a ti, pero si tu llegas feliz, alegre y optimista transmites esa energía a los niños que logra que tengan ganas de hacer las cosas, eso siempre nos decía nuestro maestro tutor y no solo él lo dice, también los diversos autores lo respaldan.

Ahora bien para que el clima positivo se logre también se tiene que lograr un buen feedback emitiendo intervenciones de carácter positivo en las clases de Educación Física, ya que ayuda a mejorar la relación entre los alumnos y el docente y evitando por consecuencia el uso de la retroalimentación negativa ya que este interviene en la generación de una conducta adecuada.

Hay que ser empáticos con los alumnos, tenemos que construir un alumnado empático. No podemos ser el otro, pero será interesante enseñarles a ponerse en el lugar del otro. Tanto para los alumnos, para los profesores, como para el grupo. No siempre se puede lograr un feedback positivo se procede a la estrategia de una retroalimentación neutra en donde solo se le informe al alumno las correcciones que hay que hacer sin mencionar si la tarea realizada fue buena o mala.

Otra manera de que se evite el feedback negativo es diciéndole al alumno lo que realizó correctamente en que parte de la actividad acertó para después corregirlo e invitándolo a que vuelva a realizar la acción corrigiendo los errores cometidos anteriormente, a esto se le llama sándwich positivo.

La confianza es la base de cualquier vínculo, se construye en el día a día, es fundamental crear lazos de confianza entre el docente y los alumnos. Entusiasmar y promover ambientes de confianza que incentiven a los alumnos en su desarrollo promoviendo un pensamiento reflexivo.

La organización de los materiales también juega un papel muy importante dentro del clima positivo de la sesión, ya que con ellos los alumnos se entusiasman para querer realizar las actividades, muchos si son materiales que no habían usado antes o que usan con poca frecuencia.

Los materiales didácticos son los elementos que empleamos los docentes para facilitar y conducir el aprendizaje de nuestros alumnos (libros, carteles, mapas, fotos, láminas, videos, entre otros). Deben estar orientados a un fin y organizados en función de los criterios de referencia del currículo. El valor pedagógico de los medios, está íntimamente relacionado con el contexto en que se usan, más que en sus propias cualidades y posibilidades intrínsecas.

La inclusión de los materiales didácticos en un determinado contexto educativo exige que el profesor o el Equipo Docente correspondiente tengan claros cuáles son las principales funciones que pueden desempeñar los medios en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Carmen Marisa (1995) dice que la organización del entorno escolar, la disposición de los materiales, la distribución del espacio, el tiempo, nunca es neutra, siempre responde de manera consciente o inconsciente que tienen los educadores u facilita u obstaculiza las interacciones, las relaciones, pautas de convivencia, autonomía... porque el entorno actúa como agente educativo y participa en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Algunas funciones del material didáctico son las siguientes:

- Innovación. Cada nuevo tipo de materiales plantea una nueva forma de innovación. En unas ocasiones provoca que cambie el proceso, en otras refuerza la situación existente.
- Motivación. Se trata de acercar el aprendizaje a los intereses de los niños y de contextualizarlo social y culturalmente, superando así el verbalismo como única vía.
- Estructuración de la realidad. Al ser los materiales mediadores de la realidad, el hecho de utilizar distintos medios facilita el contacto con distintas realidades, así como distintas visiones y aspectos de las mismas.
- Facilitadora de la acción didáctica. Los materiales facilitan la organización de las experiencias de aprendizaje, actuando como guías, no sólo en cuanto nos ponen en contacto con los contenidos, sino también en cuanto que requieren la realización de un trabajo con el propio medio.
- Formativa. Los distintos medios permiten y provocan la aparición y expresión de emociones, informaciones y valores que transmiten diversas modalidades de relación, cooperación o comunicación.

Según (Siedentop, 1998) menciona la siguiente frase: "No hay ninguna duda de que un sistema de organización eficaz así como unas buenas estrategias disciplinarias crean una atmosfera en la cual es más fácil aprender".

Esto nos hace referencia que si la organización de los materiales y su aplicación es la adecuada los alumnos podrán desenvolverse libremente al realizar sus actividades sin afectar a sus otros compañeros de grupo y por supuesto disminuyendo el tiempo de espera de los alumnos al mismo tiempo que reduce el mal comportamiento y la indisciplina ya que el alumno estará adentrado en la actividad como debe de ser y ni siquiera atenderá tiempo de pensar en si lo están molestando o en los factores externos que pueden mermar la actividad.

2.5.5 Motivación.

Ahora hablemos de la motivación, por primer punto la motivación se logra cuando hay un clima de la clase positivo. Según la teoría de Bernard Weiner, teoría de la atribución de la motivación sugiere las explicaciones que las personas dan a las conductas, en particular a sus propósitos éxitos y fracasos, tiene una fuerte influencia en los planes y desempeños futuros. Una de las características importantes de una atribución es si es interna y está bajo el control de una persona o si es externa y fuera de control.

En otras palabras más específicas son descripciones de la manera en que las explicaciones, justificaciones y excusas de un individuo influyen sobre su motivación o conducta.

González Serra (1995: 2) plantea que *"llamamos motivación al conjunto concatenado de procesos psíquicos (que implican la actividad nerviosa superior y reflejan la realidad objetiva a través de las condiciones internas de la personalidad) que conteniendo el papel activo y relativamente autónomo de la personalidad, y en*

su constante transformación y determinación recíprocas con la actividad externa, sus objetos y estímulos, van dirigidos a satisfacer las necesidades del hombre, y en consecuencia, regulan la dirección (el objeto-meta) y la intensidad o activación del comportamiento, manifestándose como actividad motivada”.

Dentro de las clases de educación física en mi escuela de prácticas me di cuenta que la motivación aumenta cuando se introduce música en la práctica, aumenta el clima motivacional en los alumnos y con ello el desempeño motriz que tienen.

Vernetta, López Bedoya y Panadero (Cit. Delgado Noguera M.A. 2008) “La música puede servir para crear un clima adecuado a la actividad. Con su poder evocador envuelve al alumno e inconscientemente le predispone al trabajo propuesto”.

Robinson (Cit. Delgado Noguera M.A. 2008) “Cuando oímos música, no la oímos tan solo con nuestros oídos, sino con todo el cuerpo, y cuantas veces hacemos pequeños movimientos involuntarios con los pies, balanceando el cuerpo cuando escuchamos música que nos gusta. Del mismo modo, hacemos música con nuestro cuerpo bailando, cantando, agitando los pies, dando palmadas. La música y la danza tienen su origen en el cuerpo, el movimiento y la voz”.

En mis sesiones de educación física, no utilice música en todos los momentos, sin embargo utilizaba consecuciones de palmadas o palmadas y saltos para crear sonidos que a los alumnos les motivaba, en otras algunos cantos con palmadas, en algunas otras crear música con objetos como el bote de balón y en otras sesiones si se utilizó la música como tal, también buscando que esta fuera acorde a las actividades planteadas, como mi última actividad de cierre, la temática fue de playa, así que asocie canciones que tuvieran que ver con ese ámbito para amenizar las

acciones y al pararse la música lo alumnos sabían que se tenían que cambiar de estación, asociando los diferentes estímulos sonoros a sus movimientos y al mismo tiempo el alumno disfrute al máximo de la actividad.

La música no es la única estrategia para motivar a los alumnos, también puede ser algo representativo de la actividad para que ellos se sienta más inmersos al ejecutarla.

De igual manera el profesor debe evitar que sus clases se desarrollen en un ambiente monótono, por ello resulta eficaz su creatividad en función de planificarlas de manera que los alumnos constantemente se enfrenten a experiencias novedosas que les resulten atractivas y que les estimulen a participar de la Educación Física.

En este ensayo pedagógico demuestra que si el alumno se mantiene motivado para ejecutar sus actividades, manteniendo un clima positivo se puede conseguir un mayor TCM, por consecuencia una mayor flexibilidad al entender los contenidos abordar por parte de los educandos haciendo las actividades físicas más placenteras.

Hay que tomar en cuenta estos cuatro elementos de los que ya se hablaron, motivación, clima positivo, feedback, y la organización de la clase, ya que son de vital importancia para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje, siendo necesario su uso dentro de las sesiones de educación física enlazados uno con otro, garantizando no solo el beneficio en el aspecto motor sino también cognitivo, afectivo y social de los alumnos.

3. DESARROLLO.

Para comenzar con este capítulo es necesario aclarar algunos conceptos, en este caso el concepto de optimización del tiempo, debido a que este concepto como tal no existe de manera conjunta, se explicara por separado qué es la optimización y qué es el tiempo.

Según el diccionario de la Real Academia Española (2005), la palabra optimizar se refiere a "Buscar la mejor manera de realizar una actividad" y según el diccionario de la Ciencias de la Educación (2002) optimizar significa "Lograr el mejor resultado posible en un proceso físico, industrial, etc. (V. Eficiencia) ". Proceso por el cual se eleva una magnitud o un conjunto de magnitudes al valor que se juzga como más adecuado para conseguir uno o varios objetivos. Puede decirse que una magnitud queda optimizada cuando el valor real de la misma coincide con el valor ideal. Realizar la interpretación o aplicación más rigurosa, global y de más largo alcance de una doctrina o una obligación (pag. 1037).

Existe diversos conceptos acerca de la optimización, sin embargo todos van encaminados hacia un mismo fin el cual el principal objetivo de utilizar esta palabra es cuando se refiere a buscar, lograr o intentar la mejor forma de realizar una actividad, por ejemplo "*Muchos atletas de élite se someten a toda clase de sistemas y métodos para optimizar su rendimiento deportivo*", esta frase hace referencia a una búsqueda de mejorar el rendimiento deportivo del atleta, en este caso hablamos de las sesiones de educación física dónde se busca el poder mejor su rendimiento ahora bien en el tiempo.

Ya se hablo acerca del concepto de optimizar, continuamos ahora con el concepto de tiempo, de igual manera tomando como referencia el diccionario de la Real

Academia Española, define tiempo como duración de las cosas sujetas a mudanza. Magnitud física que permite ordenar la secuencia de los sucesos establecidos en un pasado, un presente y un futuro. Su unidad en el Sistema Internacional es el segundo.

Ahora podemos deducir que si juntamos optimizar y tiempo damos el concepto conjunto de optimización del tiempo, el cual nos define que gracias a esta optimización del tiempo las sesiones de educación física se aprovechen y se desarrollen al máximo en cuanto a la duración de la clase, para que de esta manera se puedan lograr y alcanzar los propósitos planteadas en el tiempo determinado, produciendo un aprendizaje motriz, cognitivo y sobre todo significativo para el alumno, para que este pueda además de desarrollarlo dentro de la sesión también desempeñarse en su papel en la vida cotidiana.

Posteriormente para poder optimizar de la mejor manera el tiempo de las sesiones se tienen que tomar en cuenta diversos factores de los cuales ya se hablaron anteriormente, conocer adecuadamente las características de tu grupo para saber cuál estilo de enseñanza les favorece, pero ¿qué es un estilo de enseñanza?

Para hablar de estilos de enseñanza es necesario aclarar que no existe un estilo único o ideal, este siempre va a depender de los objetivos que se requieran o pretendan alcanzar, ya que cada uno de estos tiene sus propias particularidades. Los estilos de enseñanza se refieren a la forma con la que se realiza la docencia, existiendo distintas maneras de transmitirlas, así como los resultados obtenidos de ellas.

Según Delgado Noguera, M.A. (1989) un estilo de enseñanza se refiere a “Modo o forma que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos personales del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto a nivel técnico y comunicativo, como a nivel de organización del grupo-clase y sus relaciones afectivas en función de las decisiones que tome el profesor”.

Existen distintos tipos de estilos de enseñanza, el más común y que va de cajón en la mayoría de las clases, mando directo, otro por ejemplo asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas etc. Son algunos que se mencionaran dentro de este ensayo pedagógico en algunas de las sesiones que se narraran más adelante.

Por consiguiente otro factor importante dentro de la optimización del tiempo en las sesiones de educación física son las estrategias didácticas que se utilicen dentro de ellas, tomamos en cuenta que estrategia hace alusión a dirigir operaciones militares, según la Real Academia Española y por un lado didáctica hace referencia a la enseñanza, dando a entender que por medio de estas estrategias didácticas se planea unir todos los elementos que interactúan en la educación, produciendo las acciones necesarias antes, durante y después de las clases para alcanzar los objetivos propuestos.

Citamos a este autor (Rosales A. 2004). Es en ella que se interviene seleccionando cierta estrategia para la enseñanza, realizando un acondicionamiento del medio, organizando los materiales, seleccionando tareas y previendo un tiempo de ejecución. En suma, se ha preparado de acuerdo a cierta representación previa a la clase tomando decisiones acerca del desarrollo de la misma. La suma de estas acciones se encontrará subsumida por los componentes propios a la estrategia didáctica seleccionada (estilo de enseñanza, tipo de comunicación, contenido

seleccionado, tipo de consigna, intencionalidad pedagógica, propósito de la tarea, relación entre su planificación, el proyecto curricular institucional y el Diseño Curricular que lo mediatiza, tipo de contexto al cual va dirigida, criterios de evaluación, etc.)

Se tomaron diversas recomendaciones para cumplir el objetivo de optimizar el tiempo propuestas por diferentes autores como Scheiff, Renard, Roelandt y Swalus quien cito (Pieron, 1999), mencionare algunas de ellas a continuación.

- Reducir el tiempo de desplazamiento, lo que hará aumentar automáticamente el tiempo útil.
- Conseguir que el resto de los profesores respeten el tiempo horario destinado a las clases de Educación Física.
- Permitir que el alumno, en cuanto esté preparado, pueda realizar algunas actividades en el patio.
- Reducir el tiempo de presentación de los ejercicios para alargar el tiempo ofrecido.
- Abreviar la explicación y la demostración de las tareas en la medida de lo posible.
- Evitar redundancias, es decir, los criterios y las prescripciones superfluas.
- Expresarse en general de manera clara y concisa; precisar a los alumnos el objetivo de una acción suele dar mejores resultados que explicarles una situación técnica detallada.
- Mejorar los procedimientos de organización y de colocación del material para aumentar el tiempo ofrecido y/o la ocupación posible.

- Preparar y/o colocar el material (o una parte de este) antes de la sesión si es posible.
- Prever los traslados de material voluminosa durante la clase sean los mínimos posibles una vez instalados.
- Construir grupos y equipos que permanezcan estables durante varias semanas.
- Asignar a cierto número de alumnos para que ayuden al momento de recoger el material.

Se trató de utilizar la mayoría de estas estrategias a lo largo de las sesiones realizadas con mi grupo de estudio 4 'A' con el fin de mejorar el aprendizaje de las actividades, con el transcurrir de las sesiones fueron también surgiendo nuevas estrategias didácticas gracias a la experiencia que se fue adquiriendo durante los periodos de trabajo docente y a partir de las observaciones que hacia mi tutor a mí y a mis compañeros.

Por consiguiente se narran cinco sesiones, de dos componentes pedagógicos los cuales son desarrollo de la motricidad y creatividad en la acción motriz a lo largo de las jornadas de práctica docente, se eligieron estas sesiones con el propósito de identificar si se logró un progreso conforme fueron avanzando las unidades didácticas o bien no se obtuvo avance alguno, de igual manera conocer que estrategias, estilo de enseñanza, acciones y actitudes tanto de alumnos como docentes contribuyeron o impidieron realizar con éxito las diferentes sesiones.

Para tomar el tiempo de TCM durante las sesiones primeramente me apoye con mis compañeros de prácticas, tomando el tiempo con un celular o un reloj de mano anotando en una libreta y en alguna otras utilicé el software "Competencia Docente

Educación Física Tiempo” por Fernández Revelles (2003), con lo cual se cronometra el tiempo de actividad motriz de los alumnos por clase, así como la organización de los materiales y alumnado, el tiempo de dar la información de la actividad por parte del docente, el tiempo de hidratación y el tiempo total de la duración de las sesiones.

3.1 Balonkorft modificado.

Esta es la primer sesión de la unidad didáctica “Fiesta de estrategias didácticas” llamada así ya que se trató de que cada una de las sesiones se utilizaran diversas estrategias didácticas para ver con cual reaccionaban mejor los alumnos, realizada con la fecha de 27 de Noviembre del 2018, en esta sesión le pedí a uno de mis compañero tomar los tiempos de actividad motriz durante la sesión.

El propósito de la sesión es que los alumnos conozcan que es un desplazamiento, en qué momento lo realizan, se muevan de manera constante trabajando en equipo para lograr el objetivo propuesto por la actividad. Con estilo de enseñanza de Mando directo y asignación de tareas. (ANEXO 1)

Cabe mencionar que es de relevancia conocer a los alumnos antes de realizar las acciones que cada una de ellas tiene una razón de ejecución y la mejor manera para que entiendan eso y me funcionó muy bien en las clases es dándoles un ejemplo de la vida diaria, además ayuda a que el alumno se involucre de mejor manera dentro de la sesión.

Antes de iniciar la clase se dio a conocer a los alumnos cual es el propósito de que realicen esas actividades y para que les pueden servir en la vida diaria.

El tiempo de la sesión en horario escolar tiene que ser de 40 minutos, sin embargo de esos 40 tuve que utilizar 35 minutos para dar 5 minutos para que el grupo entre

al salón y se organice para salir al recreo. Me di cuenta al revisar los resultados del cronometraje que con juego modificados de invasión de campo y juegos de persecución como actividad inicial para calentamiento los alumnos se mantuvieron en constante movimiento y el tiempo inactivo fue mínimo, solamente al momento que de hidrataban.

Este resultado se relaciona con que fue la primer sesión que iba en proceso al desarrollo del tema por lo cual se comenzaron a practicar alguna estrategias con el fin de comprobar cuáles eran de mejor utilidad para el grupo respecto al TCM, pero gracias a la observaciones realizadas anteriormente en las jornadas de observación puede notar que los juegos modificados de invasión entendían a la perfección ya que la mayoría sabe trabajar en equipo integrando a algunos que se aislaban al principio.

Un acontecimiento que favoreció el TCM fue que una vez que el profesor va por el grupo al salón los alumnos ya saben que tienen que tomar solo su botella de agua, no agua de sabor, powerade o algún líquido que no sea agua natural, esto con el fin de promover la salud en las sesiones de educación física. Cuando los alumnos ingresan a la cancha, dejan sus botellas de agua en una esquina de la cancha donde no de él sol y pasan al centro de esta, en el medio se encuentran los número del 1 al 39 en forma de rectángulo por lo que cada alumno se coloca en el número que tiene en la lista de asistencia, por lo que la organización al llegar a la cancha fue rápida y dinámica.

Este acontecimiento ayudo mucho para poder dar las indicaciones a la primera actividad. La primera actividad por indicaciones del tutor siempre se tiene que iniciar con un juego de persecución.

Tutor Alejandro Villaseñor: “Es mejor iniciar el calentamiento con una actividad de persecución, porque así los alumnos toman calor más rápido y están menos estáticos que cuando pones un calentamiento normal”.

Estas fueron las palabras del tutor que ya tiene años de experiencia en el sistema educativo por lo que mis compañeros y yo hicimos caso a sus indicaciones, el juego de persecución con el que inicié fue, el Pacman, pero antes de iniciar el juego les hice una serie de preguntas breves.

Maestra: ¿Niños ustedes saben si el movimiento que hacemos en las clases tiene que ver con el tiempo?

Alumnos: No (respuesta grupal).

Maestra: Si tiene mucho que ver porque cada movimiento que hacemos, por ejemplo cuando vamos al baño o cuando nos bañamos tiene un tiempo, algunos tardan 5 minutos bañándose y otros tardan 20 minutos o más, en esta ocasión vamos a tratar de utilizar el menor tiempo posible en movimientos que no van dentro de las actividades.

Alumno Jorge: Si maestra, para así poder jugar más tiempo y cansarnos más. Esto con el fin de que los alumnos fueran asimilando la importancia de mantenerse adentrados en las actividades, ellos lo interpretan de su manera “No perder tiempo para jugar más”.

Posteriormente procedí a pasar al centro los alumnos que serían el Pacman, les di la indicación que solamente podían correr por las líneas de la cancha que fueran de color azul, sin brincar una de otra. Una vez que di el silbatazo inicial los alumnos comenzaron a realizar la actividad, sin embargo tuve que parar la actividad y darles la indicación de que regresaran a sus números puesto que los alumnos para

escapar del pacman se brincaban de líneas o no corrían sobre ella por esta razón recurrí a llamarlos a su número.

Maestra: Niños la indicación fue que corrieran sobre las líneas azules y no se brincaran de una a otra, ¿ustedes están siguiendo las indicaciones?

Algunas respuesta de los alumnos fueron sí y otros que no.

Maestra: Niños, debemos trabajar los valores también y ser honestos al realizar las actividades, si tu compañero ya te atrapo ni modo, te conviertes en pacman y no te brincas de una línea a otra para que no te atrape o te sales de ellas, ¿están de acuerdo?

Los alumnos dijeron que si, por lo que pase a seleccionar a los siguientes perseguidores. Es muy importante también realizar el feedback de las cosas que no se están realizando bien y sobre todo no dejar de un lado los valores en los niños, ya que estos siempre se deben fomentar día con día. En esta ocasión ya se desarrolló de mejor manera la actividad, después de unos minutos jugando los llamé nuevamente a su número, les di la indicación de que tenían 30 segundos para que vayan a tomar agua y formen equipos de 6 integrantes, pero no les di ninguna referencia de donde colocarse después.

Esto menguo mucho el ritmo de la sesión puesto que los alumnos no sabían dónde posicionarse y se perdían en diferentes espacios de la cancha, al percatarme de este hecho se me ocurrió una consigna, silbar y que se quedaran congelados para dar la indicación y corregir el ejercicio, me plante en un punto específico de la cancha y les dije "Los equipos que ya estén integrados se forman sentados frente a mí" en ese instante los equipos que ya estaban hechos se colocaron rápidamente frente a mí.

Esto me funciono muy bien ya que se organizaron rápido, posteriormente pase a dar la indicación.

Maestra: vamos a jugar un deporte que se parece mucho al basket, se llama balónkorft, donde se juegan dos roles dentro del partido, algunos van a defender y otros van a atacar, después que anoten dos canastas los que defendían atacan y los que atacan defienden, los jugadores que están de defensa solo pueden defender a los atacantes del otro equipo, pero los atacantes del mismo equipo no pueden intervenir.

Pase a colocar las canastas que se hicieron de un poste con yeso y otro palo atado con cinta para después colocar un aro para que pareciera una canasta, esto me tomo algún tiempo ya que el ir por el material y colocarlo fue algo tardado, mande los equipos a sus posiciones y al silbatazo comenzaran la actividad.

A pesar de estos imprevistos la actividad se desarrolló de buena manera, hasta que comenzaron las quejas de que los atacantes estaban defendiendo a los atacantes del otro equipo, por lo que tuve que recurrir a modificar las reglas, tornándose más como un partido de basketball en general que un encuentro de balonkort con la condición de que para tirar a la canasta tiene que pasar el balón primero a todos su compañeros.

De esta manera la actividad transcurrió de manera eficaz, pero solo fueron aproximadamente 6 minutos de juego de los alumnos, ya que como mencione tuve que meterlos 5 minutos antes de que se termine la clase por la hora de salía al recreo, les dije a los alumnos que se detuvieran, dejaran los balones en su lugar, tomaran su botella de agua y pasaran a su número.

Una vez en su número procedí a realizar el feedback, les hice ver los errores que tuvieron dentro de las actividades, por ejemplo el de los roles defensivos y ofensivos, también les hice ver que mientras más ellos se tardan en organizarse, más se pierde tiempo para jugar.

Al finalizar la sesión y hacer un recuento de los tiempos el aprovechamiento total del TCM fue aproximadamente de 15.6 minutos entre las dos actividades de un total de 36.56 minutos que fue lo que duró la sesión, por lo que me hizo ver que debo crear una estrategia para aprovechar más el tiempo de la sesión. (ANEXO 2)

Como actividad diagnóstica me sirvió mucho para ver que estrategias puedo implementar para que la pérdida del tiempo sea menor y que los alumnos se mantengan más dentro de las actividades. Pude notar que estos imprevistos siempre pueden suceder dentro de la clase, pero lo importante es como el docente se adapta a estas situaciones y recurre rápidamente a cambiar de estrategia para que la clase fluya de mejor manera, en este caso tuve que cambiar el balonkört por el baloncesto en general, bien se sabe que la planeación es modificable solo hay que anotar dentro del apartado de observaciones los aspectos que fueron los que fallaron dentro de la clase del porque se cambió la actividad. Estas son competencias que el educador físico va desarrollando conforme adquiere experiencia y se va formando para así complementar su perfil de egreso como futuro docente.

3.2 Transición del tesoro.

Esta sesión se aplica dentro de la tercera jornada de Trabajo Docente con fecha de 15 de Enero del 2019, el nombre de la unidad didáctica es "Explorando Habilidades", con el estilo de enseñanza mando directo y libre exploración, como estrategia didáctica juegos modificados de invasión de cancha. El propósito de la

sesión es que los alumnos agilicen su cuerpo utilizando distintos movimientos y estrategias individuales así como en equipo. (ANEXO 3)

Inicie la sesión con una serie de preguntas rápidas como ¿Qué es el movimiento? ¿Cómo nos movemos en nuestra vida diaria?, gracias a estas preguntas los alumnos pudieron comprender mejor para que les sirve el movimiento dentro de las actividades.

Alumna Ximena: Maestra el movimiento es cuando corremos y caminamos.

Maestra: Así es pero además de eso, en dónde más existe el movimiento.

Alumno Brayan: Cuando comemos maestra, al masticar la comida movemos la boca.

Maestra: Muy bien Brayan, así es el movimiento está en todas partes desde pestañar, hasta respirar, incluso cuando dormimos estamos en movimiento.

Una vez resueltas estas preguntas pase a la primera actividad de persecución que se llama policías y ladrones donde seleccione algunos ladrones y los demás tendrían que ser policías, les explique que tenían que ser muy ágiles los policías para poder atrapar a los ladrones pero los ladrones también podían atrapar a los policías ya que cada policía tenía un listón azul; los policías tendrán que atrapar a los ladrones y los llevarán a la zona delimitada como la cárcel que era la línea de tito de handball de 6 metros, los ladrones podrán intentar librar a sus compañeros que estén en la cárcel chocándoles la mano desde afuera.

Esta actividad se tornó muy dinámica puesto que siempre se podía rescatar a sus compañeros entonces continuaban en constante movimiento favoreciendo el desarrollo del TCM, solamente pare la actividad para cambiar de rol, ahora los ladrones eran policías y los policías ladrones continuando así con el juego.

Al terminar la actividad de persecución les di la indicación que tenían 30 segundos para hidratarse y después formar equipos de 3 integrantes, se colocaran frente a mí con su equipo y se sentaran.

Gracias a esta instrucción los alumnos rápidamente formaron sus equipos y se colocaron en la posición indicada, para esta siguiente actividad solo se ocuparían embaces de botellas recicladas de leche y una pelota, coloque una de las botellas dentro de un cuadro de cemento en el centro, pase dos equipos al centro unos que defendían y otros atacaban y se los plante de la siguiente manera:

“Esta botella va a ser nuestro tesoro, el equipo de Aarón serán los piratas que intentarán robar el tesoro de los marineros y el equipo de Brayan serán los marineros que tienen que defender el tesoro pero a la vez tratar de quitarle la pelota a los piratas, si los piratas logran golpear con el balón la botella la colocaran rápidamente en el centro y pasaran a ser marineros y los marineros pasaran a ser piratas y ahora ellos intentaran robar el tesoro”.

De esta forma los alumnos entendieron rápidamente la dinámica y los equipos que coloque de ejemplo se adaptaron rápidamente. Mandaba a un equipo con la botella serían los marineros y a otro equipo por la pelota y serían los piratas y se colocaran en un cuadro de cemento, así rápidamente todos los equipos ya tenían sus enfrentamientos en su cuadro de cemento, y al ser equipos de 3 alumnos el movimiento se incrementa, la cantidad de pases y la agilidad.

Una vez dado el silbatazo final di la indicación que recogieran material y lo dejaran donde lo tomaron y rápidamente se posicionaran en su número. Una vez en su número procedí a realizar el feedback, les hice ver que en esta actividad también se jugaron los roles defensivos y ofensivos y cambiaban rápidamente de rol por lo

que tenían que ser muy ágiles al hacer esa transición, que es casi lo mismo que en balónkorft al pasar de defensivo a ofensivo solo que más dinámico.

Al finalizar la sesión y hacer un recuento de los tiempos el aprovechamiento total del TCM fue aproximadamente de 20 minutos entre las dos actividades de un total de 35.00 minutos que fue lo que duró la sesión, esto me hizo ver que al implementar juegos modificados de invasión donde se detiene el tiempo en menos medida es una estrategia para aprovechar más el tiempo de la sesión, de igual manera la cantidad de alumnos en los equipos y el material utilizable sea rápido y sencillo de colocar y manejar. (ANEXO 4)

3.3 Duni acción.

Esta sesión se aplica dentro de la cuarta jornada de Trabajo Docente con fecha de 28 de Febrero del 2019, el nombre de la unidad didáctica es "Explorando ando, tomando decisiones en mi bando", con el estilo de enseñanza mando directo y descubrimiento guiado, como estrategia didáctica juegos modificados de invasión de cancha. El propósito de la sesión es que los alumnos pongan en práctica un nuevo deporte experimentado movimientos diferentes a través de expresiones corporales estéticas tanto individuales como colectivas. (ANEXO 5)

Nuevamente inicie la sesión con unas preguntas breves, ¿Recuerdan qué es el duni?, ¿Cómo se juega?, para poder dar paso a esta clase anteriormente tuve una pequeña sesión fuera de planeaciones, gracias a la colaboración del profesor de aula que me brindo un espacio para poder platicar con los alumnos acerca del duni, cómo se juega, que es el COR, como son sus reglas y sus movimientos, puesto que es un deporte nuevo para ellos dentro de una sola sesión ver las reglas, cómo se juega entre otros puntos sería una demora de tiempo muy excesiva por lo que opte a este método, les encargue también que llevaran un sombrero, una cachucha o un gorro que fuera llamativo para realizar una actividad la siguiente sesión, que sería la sesión de "Duni acción"

Gracias a esta estrategia que implemente fue más rápido que los alumnos se organizaran y llegaran más rápido al patio puesto que estaban ansiosos por saber qué actividad utilizaríamos con los sombreros y al querer jugar el nuevo deporte lo más pronto posible.

La primer actividad se llamó "Sombreros locos", esta actividad como en todas las sesiones consistió en un juego de persecución, sin embargo no todos cumplieron en llevar el sombrero por lo que modifique un poco la actividad, los perseguidores serían los que tenían sombrero y los perseguidos los que no, los perseguidores tienen que correr a pasarle el sombrero a un compañero que no tenga y este ahora sería el sombrero loco, pero antes de iniciar los sombreros locos estarán en el centro del cuadro de números y los demás cada quien en su número de lista y gritaran "Sombrerito, sombrerito que no me atrape mi compañerito", al terminar la frase 3 veces saldrán corriendo todos intentando escapar de los sombreros locos. Una alumna llamada Rebeca se me acerco y entable un breve diálogo con ella acerca de la actividad.

Alumna Rebeca: Maestra yo no traje el sombrero porque se me olvido en la mesa de mi casa, pero vuelva a ponernos la actividad la próxima vez, está muy divertida.

Maestra: Ya veremos ahorita si están de acuerdo tus demás compañeros, mientras sigue corriendo que te van atrapar.

Al finalizar la primer actividad de sombreros locos pregunte al grupo si estaban de acuerdo en jugarla una próxima vez, y todos acertaron diciendo que ahora si iban a traer todos sus sombreros. Di seguimiento a que se hidratarán y formaran equipos de 3 para dar inicio a la siguiente actividad.

Para esto requerí ayuda de mis compañeros de poner dos redes a los ancho de la cancha para así dividirla en cuatro espacios para que jugaran Duni. En lo que formaban los equipos se instalaron las redes. Una vez ya hechos los equipos les di un duni a un equipo y a su rival no, cabe mencionar que a falta de dunis me di a la tarea de que con los aros que ya no sirven de la bodega crear más dunis para poder reducir el número de integrantes y de los equipos y tengas más participación, por lo que los dunis fueron hechos 100% de material reciclado y eso les llamo más la atención a los alumnos y se motivaron más a jugar.

Alumna Jazmin: Maestra yo tengo aros en mi casa que son de mi hermana pero ya no los usa, con esos voy hacer un cor y jugar con mis amigos.

Maestra: Muy bien Jazmin, recuerda que reciclar ayuda al medio ambiente.

Alumna Jazmin: Si, además es un deporte que no conocen mis papás y se los quiero enseñar a jugar.

Maestra: Que bueno que te interesó el juego y quieras que las demás personas lo aprendan, ahora vete con tu equipo para poder seguir jugando.

Me di cuenta en el transcurso de la clase que gracias a este nuevo deporte con material sencillo, practico, fácil de usar y de manejar los alumnos trabajan más entusiasmados ya que es algo que no habían visto antes, su creatividad y espontaneidad al realizar los movimientos se fue dando a conocer, algunos giraban y lo pasaban, otros lo pasaban de espaldas, hacían distintas evoluciones pero nunca se dejaban de mover, incluso cuando no tenían el cor, seguían moviéndose tratando de practicar su siguiente movimiento.

Al finalizar la sesión y hacer un recuento de los tiempos el aprovechamiento total del TCM fue aproximadamente de 21 minutos entre las dos actividades de un total

de 36:20 minutos que fue lo que duró la sesión, esto me hizo ver que al implementar material innovador, practico y sencillo de usar los alumnos se motivan más y su interés por la clase aumenta generando un incremento de movimiento al querer experimentar con material distinto al que se usa normalmente en las sesiones y poco a poco fue incrementando más el TCM dentro de las sesiones. (ANEXO 6)

3.4 Sombreros locos.

Esta sesión se aplica dentro de la cuarta jornada de Trabajo Docente con fecha de 12 de Marzo del 2019, el nombre de la unidad didáctica es "Explorando ando, tomando decisiones en mi bando", con el estilo de enseñanza mando directo y asignación de tareas, como estrategia didáctica circuito de acción motriz. El propósito de la sesión es que los alumnos practiquen sus habilidades y destrezas colectivas e individuales, demostrando su destreza y creatividad. (ANEXO 7)

Para iniciar esta sesión tuve que modificar mi planeación, aplicando un pequeño circuito de acción motriz, ya que anteriormente se aplicó un circuito con todos los grupos y salió muy bien, además de que mi actividad de cierre se tratará de un circuito por lo que decidí ir preparando a mis alumnos para que se fueran acoplando, al inicio de la sesión no cambie la actividad inicial ya que les había prometido a mis alumnos volver a jugar sombreros locos y pues lo prometido es deuda, con la condición que todos o la gran mayoría trajeran su sombrero.

En efecto pase al salón por mi grupo y para mi gran sorpresa todos los alumnos ya traían puesto su sombrero y solamente 5 niños no lo presentaron, pasaron al patio muy entusiasmados directo a su número. En la cancha ya había material colocado por lo que les di la indicación de fueran muy cuidadosos de no moverlo ya que se ocuparía para la siguiente actividad.

Gracias a que los alumnos ya conocían la actividad fue más rápido dar las indicaciones y la organización fue menor solo les dije los cambia que habría ya que ahora los que no tenían sombrero tenían que atrapar a los que si congelándolo y quitándoselo para llevarlo al área de los sombreros, los que se congelaron no se podían descongelar hasta que otro compañero pasara por entre sus piernas y lo descongelara para que fuera a buscar corriendo su sombrero a la zona de los sombreros y así poder seguir descongelando a sus demás compañeros.

Alumna Carol: Mestra ya siento que me canso menos cuando corro y en los otros juegos también.

Maestra: Que bueno Carol, desde cuando sentiste ese cambio.

Alumna Carol: Cuando empezamos a no perder tiempo y jugar más.

Maestra: Me alegra que te des cuenta de eso Carol, ahora sigue tu actividad.

Este comentario de la alumna me hizo darme cuenta que gracias a destinar más tiempo al TCM la condición física de los alumnos mejoro considerablemente, ya que se mantenían mucho más tiempo inmersos en la actividad y moviéndose constantemente mejorando sin que ellos se dieran cuenta su condición física, en las actividades de persecución ya se paraban menos para respirar y corrían continuamente, además de que el hecho de traer su sombrero los motivaba a seguir dentro de la actividad.

Para la segunda actividad seguí algunos de los tips que de algunos autores que citó (Pieron, 1999). Los cuales son los siguientes.

- Mejorar los procedimientos de organización y de colocación del material para aumentar el tiempo ofrecido y/o la ocupación posible.
- Preparar y/o colocar el material (o una parte de este) antes de la sesión si es posible.

Me di a la tarea de colocar los materiales para el circuito antes de iniciar la clase, ya que sabía que si los colocaba dentro de la sesión ya iniciada me iba a demorar mucho tiempo y por lo tanto la atención de los alumnos se dispersaría y se perdería el propósito principal del TCM.

Ya que sabía que ocuparía filas, coloque material para 8 filas para que así el tiempo de espera fuera mínimo y por lo tanto no perjudicara dentro del TCM. Además mientras pasaba tu compañero de enfrente los demás alumnos tenían que realizar burpees para que se mantuvieran en constante movimiento. De esta manera pasaban 3 o 4 alumnos por fila y no se menguaba la organización.

El circuito consistió en realizar 3 burpees antes de iniciar, posteriormente utilizar el equilibrio que mencionamos en clases anteriores para que se utiliza en la vida diaria, cruzando las latas de aluminio, después seguir manteniendo el equilibrio en un pie y saltar los aros, correr hasta el cor para realizar con impulso el movimiento circular y lanzarlo por arriba de la red como tu creatividad te ordenara, posteriormente recogerlo y colocarlo en su sitio.

Al finalizar la clase retroalimentamos para que me sirve el equilibrio en la vida diaria y donde lo usamos, como se juega el duni y para que nos sirve la creatividad en los movimientos. Tuve que terminar la clase unos minutos antes para poder guardar los materiales, eso fue un pequeño inconveniente en el tiempo de la sesión. Sin embargo los alumnos se fueron contentos y felices a su salón.

Al finalizar la sesión y hacer un recuento de los tiempos el aprovechamiento total del TCM fue aproximadamente de 20 minutos entre las dos actividades de un total de 32:10 minutos que fue lo que duró la sesión. (ANEXO 8)

3.5 Beach fest.

Esta sesión se aplica dentro de la cuarta jornada de Trabajo Docente con fecha de 25 de Marzo del 2019, el nombre de la unidad didáctica es "Explorando ando, tomando decisiones en mi bando", con el estilo de enseñanza mando directo y asignación de tareas, como estrategia didáctica circuito de acción motriz por estaciones. El propósito de la sesión es que los alumnos demuestren las habilidades y capacidades motrices aplicadas en clases anteriores resolviendo diversas situaciones individualmente y en equipo, utilizando su creatividad, imaginación y comunicándose con su equipo. (ANEXO 9)

Como actividad de cierre con mi grupo de estudio aplique un circuito de acción motriz llamado "BEACH FEST" con temática de playa, que se conformó de 8 estaciones, cada estación con una actividad similar a alguna ya hecha en clases anteriores pero con diferente material.

Un viernes antes de la actividad me reuní con los alumnos en su aula y junto a su maestro, les di la indicación a los niños que formaran equipos de 4 integrantes los cuales se dividieron por colores, a cada alumno se les dio una hoja con las estaciones que se realizarían para que el día de la actividad ya estuviera preparados y listos para saber qué hacer, de todas maneras les explique cada una de ellas en el pizarrón, cada equipo tendría que tener un líder que es el que se encargaría de organizar al equipo en cada estación.

El día de la actividad pase por los alumnos a su salón y les di un listón del color de su equipo para que lo colocaran donde sea visible, una vez formados los equipos los guie hasta la entrada del circuito, realizamos un breve calentamiento con música para motivarlos y en dos cartelones grandes decía el propósito de la sesión el cual debían leer muy bien ya que vendría en una de las preguntas de un cuestionario que se aplicaría al final.

Decidí aplicar el circuito el día lunes de 9:00 AM a 9:40 AM para así poder tener los 40 minutos de clase y además darme tiempo de acomodar el material adecuadamente.

Comencé a pasar a cada equipo a su estación inicial, al silbatazo y al comenzar la música empezaban a realizar la actividad de su estación, cada que cambiaran de estación tuvieron que dejar el material en orden y palomear el nivel de desempeño de cada equipo como, eficiente, bueno o malo. En cada estación a un lado tenía el número de la estación y además las indicaciones que se realizarían por si no se acordaban que es lo que procedía a trabajarse ahí.

Las estaciones se crearon con el fin de aplicar los conocimientos obtenidos en sesiones anteriores, aplicando un aprendizaje para la vida. Su profesor de aula también participó dentro de las actividades apoyando al equipo que estuviera un poco menguado para darle más fluidez a la clase.

Con la música en alto, la emoción y la motivación a flor de piel los niños pasaron por cada una de las estaciones sin perder ni un solo segundo la conmoción del momento. Cada estación tenía un tiempo de 2:30 min. Para realizarla las más veces que pudieran.

Al finalizar el circuito reuní a los alumnos rápidamente en círculo, procedí a la retroalimentación preguntando de que se trataba cada estación y que nos sirve para la vida, les regale a los alumnos un sopla burbujas como recuerdo de la última sesión y les pedí que me ayudarán a recoger material.

Posteriormente ya fuera de la sesión en su aula les aplique un cuestionario con preguntas acerca de las estaciones y sus usos en la vida diaria, me sorprendieron las respuesta en particular de un alumno llamado Jorge el cual me describía acciones en la vida diaria que no se mencionaron en las clases anteriores, por lo que pude definir que este alumno logro reflexionar más allá de las respuestas comunes, así como Jorge también hubo algunos otros niños los cuales sus respuestas fueron diferentes a las normales de aula.

Al concluir como siempre hice un recuento de los tiempos de la sesión los cuales me arrojaron resultados muy positivos de los tiempos el aprovechamiento total del TCM fue aproximadamente de 28 minutos de un total de 38:00 minutos que fue lo que duró la sesión. (ANEXO 10)

4. CONCLUSIÓN.

Para poder cerrar con este ensayo pedagógico es necesario tomar en cuenta todos los puntos anteriores que llevaron a su finalización, ciertamente no se puede mantener al alumno entrado en la realización de actividades motrices durante todo el tiempo de las sesiones, esto es debido a que existen diversos factores que intervienen en la organización y el tiempo de la clase que ocasionan que la información que recibe el alumno se atrofie y tarde más en procesarse para que se realice la acción deseada, por lo que provoca que los alumnos se mantengan la mayor parte del tiempo en estado pasivo.

Algunos de los factores que reducen el TCM que se encontraron dentro de las sesiones realizadas con el grupo de 4to año 'A' que se lograron mejorar gracias a las estrategias implementadas fueron la mala organización dentro de las sesiones utilizando estrategias poco eficaces como el hacer filas numerosas para realizar una actividad, ahora si se usan filas son con 4 integrante cada una como mínimo, también se mejoró la falta de comunicación con los maestros de aula, se optimó la adaptación a la hora establecida de las sesiones antes de recreo y una hora antes de salir de clases, el uso de materiales inadecuados y poco innovadores, el mejoramiento de la falta de estrategias y modos de estilos de enseñanza adecuados, los cuales logran impedir que las sesiones de se desarrollen con fluidez.

Los periodos de trabajo docente fueron de beneficio para la mejora de las competencias docentes personales que nos sugiere el perfil de egreso, mediante estas se lograron implementar estrategias para la optimización del tiempo, mejorando considerablemente la enseñanza de la Educación Física, el ser creativo al momento de realizar las planeaciones, echar a volar tu imaginación tomando en cuenta las características de los alumnos, innovando y creando, ligando las actividades para lograr una mejor conexión y no se pierda el hilo de la sesión, la

utilización de materiales fáciles y prácticos en su uso, aprovechar el pintado de la cancha como patio inteligente para la reunión o dispersión de los alumnos, el uso de la música en algunas sesiones o cantos, la preparación de los materiales con antelación, estos entre otros factores ayudaron a la obtención de los propósitos que se plantearon en este ensayo pedagógico.

En consiguiente otros datos que se recaudaron durante el proceso de este documento son los estilos de enseñanza, que influyen de manera significativa dentro del TCM de los alumnos, algunos estilos de enseñanza como mando directo reducen los porcentajes de tiempo es por eso que se debe usar lo menos posible durante las sesiones, otros como el descubrimiento guiado o asignación de tareas aumentar el tiempo activo de los alumnos a simple vista, claro que no hay que dejar de lado el uso del mando directo pero es necesario menguar un poco su uso para darle paso a otros estilos que favorecen el TCM.

Conforme transcurrían las sesiones en las unidades didácticas se podía notar un avance que logró que los alumnos comenzaran a concientizarse de que el tiempo en la sesión es muy importante y mientras más rápido se organicen más tiempo pueden jugar, esto logro que se mantuviera un ritmo de trabajo constante, que favoreció a que las explicaciones fueran de menos tiempo debido a que ya conocían la manera en que se trabaja en las clases, por lo que hubo un aumento de la practica motriz y además se logró una adquisición de conocimientos tanto motrices como para la vida al estar más adentrados en las actividades.

No olvidemos nunca que las competencias docentes que emplee adecuadamente el profesor siempre serán de suma importancia para la disminución de los tiempos muertos en las sesiones, estas con el fin de organizar y diseñar las sesiones con ambientes de aprendizaje propicios para los alumnos a partir de sus diferencias,

creando ambientes de aprendizaje pertinentes y manteniendo el interés de los alumnos.

En el desarrollo de este ensayo pedagógico la toma de los cronometrajes fue de gran ayuda para registrar y observar los datos de los diversos aspectos que intervienen en las sesiones de educación física, aspectos como la organización y las explicaciones que genera el docente y donde interviene con mayor frecuencia, de igual manera se distinguió si la técnica empleada aumento o disminuyo el TCM, este como primer referente para la obtención de antecedentes si nos referimos al desempeño de los alumnos, así como del profesor.

Para finalizar con este ensayo pedagógico se comprobó la importancia y relevancia que tiene la optimización del tiempo a través de la enseñanza de la Educación Física, proporcionando a los educandos una manera de manifestarse mediante su propio cuerpo, obteniendo aprendizajes significativos que no solo le sirven para realizarlos dentro de las sesiones que propone el docente, si no que tengan una relación con los aspectos que se viven día con día para que su aplicación no solo sea dentro de las sesiones, sino también en su vida diaria, logrando que el alumno sea competente en todas las facetas que se le presenten.

Otra problemática detectada a lo largo de las sesiones y que influyen en el TCM era la comunicación no efectiva maestro-alumno, ya que al planear las sesiones se piensa o se imagina como se debe de dar a cabo la actividad, pero al momento de explicarla los alumnos la entienden diferente a como se pensó. Este podría ser un campo de estudio más amplio que permitiría, además de las estrategias mejorar el tiempo de las sesiones “ la comunicación efectiva como medio para optimizar el TCM”.

Referencias bibliográficas.

- Alonso Tapia, J. (2002) Motivación y aprendizaje: enseñar a pensar. Buenos Aires: Santillana Blanchard.
- Carbonell, J. A. (2007-2008). *Estilos de Enseñanza en la Educación Física*. Alacant.
- Contreras, O. (2011). Didáctica de la educación física. Enseñanza de los contenidos desde el constructivismo. Madrid: Síntesis.
- <http://egdf.com.ar/wp-content/uploads/2017/02/Planificaci%C3%B3n-de-la-Educaci%C3%B3n-F%C3%ADsica.pdf>
- Costa, C. M. (2001). *FDeportes.com*. Obtenido de Estudio de las variables de participación del alumnado durante el proceso de enseñanza aprendizaje.: <http://www.edeportes.com/efd41/variab.htm>
- Diccionario de las ciencias de la educación (2002) Santillana, Madrid, España.
- Educarchile. (12 de Febrero de 2019). *Educarchile*. Obtenido de http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/Documentos_Evaluacion2012/Feedback_para_el_aprendizaje.pdf
- Fernández Revelles, A.B (2003) El Tiempo en la Clase de Educación Física, La Competencia Docente. Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Granada.
- Escudero Sanz, (2009). La Motivación Hacia Las Clases de Educación Física. *Revista Digital – Buenos Aires – Año 14 – No. 134*. <https://www.efdeportes.com/efd134/la-motivacion-hacia-las-clases-de-educacion-fisica.htm>
- Galanti, Antonella M. (2016) Cómo generar ambientes positivos y motivantes en el aula. Universidad de Palermo.
- Guerrero, A. (2009). Los materiales didacticos en el aula. *Revista difital para profesionales de la enseñanza*.
- Guerrero, M (2015) Tiempo Compromiso Motor de alumnos en la Sesión de Educación Física. 25th FIEP World Congress Rabat 2015, p. 275.

María Castro, Maurice Piéron y Miguel González. (2006) Actitudes y Motivación en Educación Física Escolar. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física Deportes y Recreación*. No. 10. Pp. 5-22.

Weiner (1992) Motivación- Teoría de la atribución.

<https://6pedagogasmotivadas.es.tl/Teor%EDa-de-la-atribuci%F3n-d--Bernard-Weiner.htmv>

Recursos Para Auto Instrucción, Análisis e Interpretación De Resultados.

Feedback Para el Aprendizaje. Educarchile.

SEP (2002) LOS RASGOS DESEABLES DEL NUEVO MAESTRO PERFIL DE EGRESO. En Plan de estudios 2002 Licenciatura en educación Física. México DGMMyME, SEP.

SEP (2005) Taller de Análisis del Trabajo Docente y Propuestas Didácticas I Y II.

SEP (2017) Aprendizajes clave para la educación integral Educación Física en educación Básica (Primera edición ed.). Ciudad de México: Secretaria de Educación Pública.

http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/Documentos_Evaluacion2012/Feedback_para_el_aprendizaje.pdf

Torres, Arturo (2019) La Teoría del Aprendizaje Significativo de David Ausubel. Psicología Educativa y Del Desarrollo.

<https://psicologiymente.com/desarrollo/aprendizaje-significativo-david-ausubel>

ANEXOS.

CROQUIS DE LA ESCUELA.



FOTO GRUPAL.



ANEXO 1 BALONKORFT MODIFICADO.

Docente en formación: Karen Alexa Bracamontes Ramirez.		Municipio: San Luis Potosí	
,S.L.P.			
Escuela Primaria: "Juan Díaz Sifuentes"		Grado: 4to	Grupo: A,B
Tiempo total: 40 min.			
Sector: 02	Zona: 057	Turno: Matutino	No. De sesiones: 8
Fecha de aplicación: 11 de noviembre al 7 de diciembre., 2018			
Eje: Competencia motriz		Componente pedagógico-didáctico: Desarrollo de la motricidad.	
Aprendizajes Esperados por ciclo: Combina sus habilidades motrices al diversificar la ejecución de los patrones básicos de movimiento en situaciones de juego, con el fin de otorgarle intención a sus movimientos.			
Aprendizaje Esperado por grado: Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación.			
Propósito general: Reconozcan cuáles son sus habilidades motrices básicas mediante diversas estrategias didácticas, manipulando objetos distintos, trabajando en equipo, resolviendo problemáticas manifestando su compromiso motor.			
Orientaciones didácticas (pág. 228):		Evaluación:	
<ul style="list-style-type: none"> Combinen dos o tres habilidades que requieran del control de sí para resolver tareas individuales y colectivas, mientras practican: Retos motores, tareas motrices. Diseñen tareas y las resuelvan combinando habilidades, mediante: circuitos de acción motriz, juegos modificados. 		<i>Sugerencias de evaluación (pág. 229).</i> Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño. <ul style="list-style-type: none"> Propone formas de emplear sus habilidades motrices en diferentes situaciones de juego. <i>Evidencias del desempeño motor en las actividades (productos).</i>	
Estrategias Didácticas: juegos cooperativos, juegos modificados, juegos de invasión, juegos con música, juegos tradicionales, iniciación deportiva, juegos alternativos, circuito de acción motriz.			
Estilos de Enseñanza: Mando directo, resolución de problemas, asignación de tareas, descubrimiento guiado.		Materiales: Aros, traga balones, balones, pelotas, cien pies reciclado, conos.	
Nombre de la unidad didáctica: Fiesta de estrategias didácticas.		Observaciones de la clase:	

Propósito de la sesión: Conozcan que es un desplazamiento, en que momento lo realizan, se muevan de manera constante trabajando en equipo para lograr un objetivo.	
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN.	<p>-Se inicia la sesión con una serie de preguntas: ¿El movimiento tiene que ver con el tiempo? ¿Por qué?</p> <p><i>-Pacman:</i> En esta actividad los alumnos se distribuirán por toda la cancha sobre las líneas ya sean de vóley, handball etc. Al final de la cancha abra algunos alumnos seleccionados para que sean el pacman, también tendrán que correr por las líneas, si te atrapan pasas a ser perseguidor.</p> <p><i>-balón korf:</i> En esta actividad, se divide al grupo en equipos de 6 u 8 integrantes, cada equipo tendrá su canasta, la mitad de los integrantes tendrán que defender y la otra mitad serán atacantes, cuando un equipo anote una cantidad par cambian los ofensivos ser defensivos y los defensivos a ofensivos.</p> <p><i>Variante:</i> tienen que dar 3 pases para poder tirar.</p> <p>-Para volver a la calma se realizan respiraciones breves.</p> <p><i>-Feedback:</i> Se realiza una retroalimentación de lo que se vio en la sesión.</p>
	Material didáctico: Aros, pelotas, conos.
	Eje pedagógico: Competencia motriz.
	Observaciones:
	Estilo de enseñanza: Mando directo, resolución de problemas.



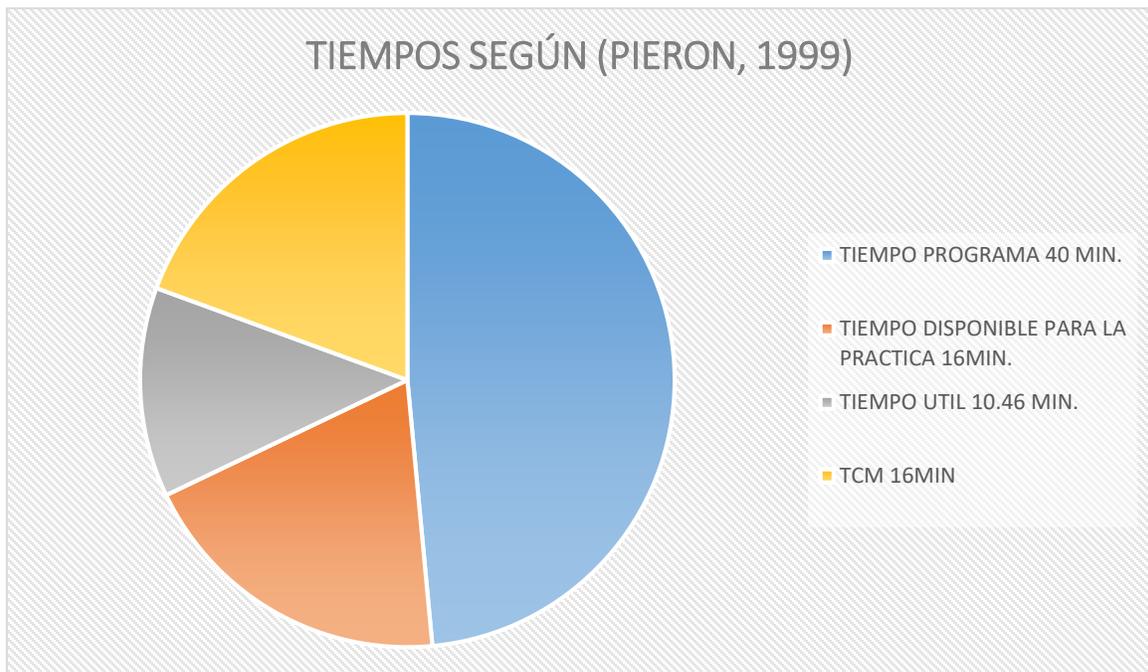
Imágenes de las actividades de la sesión.

ANEXO 2 RESULTADOS DE TIEMPOS.



- TSP: Tiempo salo al patio 1.4 min.
- IPA: Indicación Primer Actividad 2.53 min.
- TA: Tiempo actividad 9.0 min.

- HI: Hidratación 1.53 min.
- IA2: Indicaciones Act. 2 3.0 min.
- TA2: Tiempo actividad 2: 6.7 min.
- TFB: Tiempo Feedback 2.0 min.
- TT: Tiempo Total 36.56 min.
- TCM: Tiempo de Compromiso Motor 16.0
- TTS: Tiempo Total Sesión 40 min.



ANEXO 3 TRANSICIÓN DEL TESORO.

Docente en formación: Karen Alexa Bracamontes Ramirez.		Municipio: San Luis Potosí	
, S.L.P.			
Escuela Primaria: "Juan Díaz Sifuentes"		Grado: 4to	Grupo: A,B
Tiempo total: 40/35 min.			
Sector: 02	Zona: 057	Turno: Matutino	No. De sesiones: 4
Eje: Competencia motriz		Fecha de aplicación: 14 de enero al 25 de febrero 2019	
Componente pedagógico-didáctico: Desarrollo de la motricidad.			
Aprendizajes Esperados por ciclo: Combina sus habilidades motrices al diversificar la ejecución de los patrones básicos de movimiento en situaciones de juego, con el fin de otorgarle intención a sus movimientos.			
Aprendizaje Esperado por grado: Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación.			
Propósito general: Reconozcan cuáles son sus habilidades motrices básicas mediante diversas estrategias didácticas, manipulando objetos distintos, trabajando en equipo, resolviendo problemáticas manifestando el compromiso motor.			
Orientaciones didácticas (pagr. 228):		Evaluación:	
<ul style="list-style-type: none"> • Combinen dos o tres habilidades que requieran del control de sí para resolver tareas individuales y colectivas, mientras practican: Retos motores, tareas motrices. • Diseñen tareas y las resuelvan combinando habilidades, mediante: circuitos de acción motriz, juegos modificados. 		<i>Sugerencias de evaluación (pag 229).</i> Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño. <ul style="list-style-type: none"> • Propone formas de emplear sus habilidades motrices en diferentes situaciones de juego. <i>Evidencias del desempeño motor en las actividades (productos).</i>	
Estrategias Juegos modificados, juegos de invasión, circuito de acción motriz.			
Estilos de Enseñanza: Mando directo, libre exploración, asignación de tareas, descubrimiento guiado.		Materiales: balones, pelotas, latas, botellas, Aros, bastones, botes de aluminio, fichas	
Nombre de la unidad didáctica: Explorando habilidades.		Observaciones de la clase:	

Nombre de la unidad didáctica: Explorando Habilidades.

Propósito de la primera sesión: Agilicen su cuerpo utilizando distintos movimientos y estrategias individuales y por equipo.

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN.	-Se inicia la clase haciendo una serie de preguntas a los alumnos: ¿Qué es el movimiento?, ¿Cómo nos movemos en nuestra vida diaria? ¿Por qué?
	- <u>Policías y ladrones:</u> En esta actividad se forman dos grupos, unos los policías con listones azules y el resto serán ladrones (sin listones), una vez comienza el juego los policías perseguirán a los ladrones y los llevarán a la zona delimitada como cárcel (marcada con el área de tiro de handball). Los ladrones podrán intentar librar a sus compañeros/as que estén en la cárcel chocándoles la mano desde fuera. El Juego finaliza cuando todos los ladrones estén atrapados o al pasar un tiempo determinada.
	- <u>Transición del tesoro:</u> En esta actividad se formaran equipos de 5 integrantes, se colocaran dos equipos en un cuadrado de la cancha, en medio habrá una botella, un equipo serán marineros y el otro equipo serán piratas, los piratas tendrán una pelota la cual tendrán que pasar entre todos y los marineros intentaran quitársela pero no deben descuidar el tesoro ya que los piratas intentarán pegarle con la pelota para robarles el tesoro, si los marineros les quitan la pelota a los piratas, los piratas pasan a ser marineros y los marineros a piratas.
	-Para volver a la calma se realizan respiraciones profundas y se colocan los alumnos en su número.
	- <u>Feedback:</u> dar una breve retroalimentación de lo que se trabajó en la sesión.
Material didáctico: Listones azules, botellas.	Eje pedagógico: Competencia motriz.

Observaciones:

Estilo de enseñanza: Mando directo, libre exploración.



Imágenes de las actividades de la sesión.

ANEXO 4 TIEMPOS DE SESIÓN.

RESULTADOS DE LA SESIÓN.

- TSP: Tiempo salo al patio 1:03 min.
- IPA: Indicación Primer Actividad 2:15. min
- TA: Tiempo actividad 9:20 min
- HI: Hidratación 30 seg.
- IA2: Indicaciones Act. 2: 2:10 min
- TA2: Tiempo actividad 2: 11: 15 min.
- TFB: Tiempo Feedback 2:10 min.
- TT: Tiempo Total: 35:03 min.
- TCM: Tiempo de Compromiso Motor 20:35 min.
- TTS: Tiempo Total Sesión 40 min.

TIEMPOS SEGÚN (PIERON, 1999)

- Tiempo programa: 40min.
- Tiempo disponible para la práctica: 20:35 min.
- Tiempo Útil: 8:00 min.
- TCM: 20:35 min.

ANEXO 5 DUNI ACCIÓN.

Docente en formación: Karen Alexa Bracamontes Ramirez.		Municipio: San Luis Potosí , S.L.P.		
Escuela Primaria: "Juan Díaz Sifuentes"		Grado: 4to	Grupo: A,B	Tiempo total: 40/35 min.
Sector: 02	Zona: 012	Turno: Matutino	No. De sesiones: 10	Fecha de aplicación: 18 de febrero al 22 de marzo 2019
Eje: Competencia motriz		Componente pedagógico-didáctico: Creatividad en la acción motriz.		
Aprendizajes Esperados por ciclo (<i>Pag. 180</i>): Relaciona sus posibilidades expresivas y motrices con diferentes maneras de actuar y comunicarse en situaciones de juegos para fortalecer su imagen corporal.				
Aprendizaje Esperado por grado (<i>Pag. 234</i>):				
<ul style="list-style-type: none"> • Propone acciones estrategias en retos motores de cooperación y oposición, con el propósito de hacer fluida su actuación y la de sus compañeros. 				
Objetivo general: Desenvuelva diversas estrategias individuales y en cooperación para resolver retos que se le presentan en diversas situaciones de juego, demostrando sus habilidades y capacidades motrices.				
Orientaciones didácticas (<i>pag. 234, 236</i>):		Evaluación:		
<ul style="list-style-type: none"> • Identifiquen la lógica de las actividades de cooperación y oposición y modifiquen las acciones practicando las siguientes actividades: Juegos cooperativos juegos Ajusten sus estrategias al analizar y reflexionar respecto a las capacidades y desempeños individuales y en equipo, con base en: Juegos modificados con roles defensivos y ofensivos, oponente-adversario, juegos modificados asumir roles determinados o alternativos, juegos de persecución en los que puedan formular una estrategia alternativa (plan b). 		<i>Sugerencias de evaluación (pag 235 y 2).</i> Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño. <ul style="list-style-type: none"> • Modifica su actuación al reconocer las características de la re a de juego. • Incrementa el nivel de dificultad de las tareas al proponer modificaciones a las acciones o al juego. • Acepta y respeta las reglas que se establecen en el juego y actividades. • Acuerda formas de interacción y participación con sus compañeros. <i>Evidencias del desempeño motor en las actividades (productos).</i> <ul style="list-style-type: none"> • Tabla. • Dibujo sobre situaciones que se presentan en actividades con y sin reglas establecidas.. • Materiales. 		
Estrategias Didácticas: Juegos de persecución, juegos modificados de invasión.				
Estilos de Enseñanza: Mando directo, resolución de problemas, asignación de tareas, descubrimiento guiado.		Materiales: cor, sombreros, red.		

Propósito de la cuarta sesión: Pongan en práctica un nuevo deporte experimentando experiencias y movimientos diferentes a través de expresiones corporales estéticas tanto individuales como colectivas.

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN.	<p>-Se inicia la sesión con una serie de preguntas: ¿Recuerda qué es el duni?, ¿Cómo se juega?, ¿Podemos expresarnos a través de él?</p> <p><u>Sombreros locos:</u> En esta actividad se utilizarán distintos sombreros de colores, formas, etc. Que los alumnos llevarán, todos darán vueltas en su número diciendo "sombrito, sombrero dame a mí el numerito", muy atentos a la indicación que dé el maestro ya que si grita el número que tiene el alumno este tendrán que correr atrapar a los demás intentando quitarles sus sombreros poniéndolos en una zona específica y salir atrapar a los demás, pero no tiene que descuidar su zona ya que si al que le roba el sombrero lo descongelan él puede ir a recuperar su sombrero a la zona de sombreros locos.</p> <p><u>-Duni acción:</u> En esta actividad se crearan tres campos de juegos, el primero sera una cancha de duni normal, la segunda será de la misma manera pero la red estará tapada con telas para dificultar la visibilidad del jugador-objeto y la tercera serán pases libres entre los jugadores, donde los equipos se enfrentaran, los ganadores se recorren hacia su derecha para utilizar los diferentes espacios de juego siguiendo las reglas que se plantearon en la sesión anterior.</p> <p>-Para volver a la calma se realiza una serie de respiraciones breves.</p> <p>-Feedback: Se da una retroalimentación de lo visto en la sesión.</p> <p>-Tarea: traes el sombrero la próxima sesión.</p>	
	Material didáctico: Sombreros, redes, telas, dunis	Eje pedagógico: Competencia motriz.
	Observaciones:	Estilo de enseñanza: Mando directo, resolución de problemas, descubrimiento guiado.



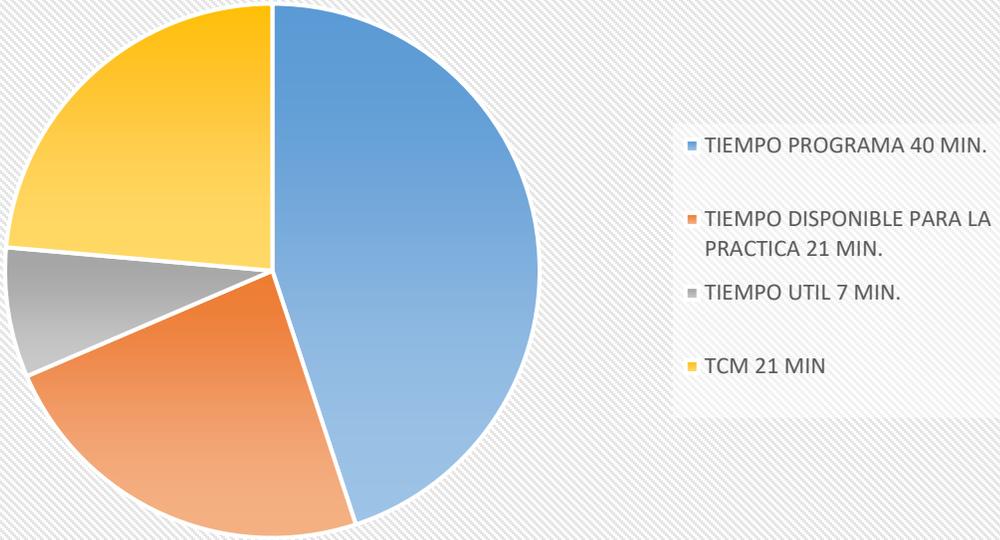
Imágenes de las actividades de la sesión.

ANEXO 6 TIEMPOS DE SESIÓN.



- TSP: Tiempo salo al patio 50 seg.
- IPA: Indicación Primer Actividad 1:50 min
- TA: Tiempo actividad 9:30 min
- HI: Hidratación 30 seg.
- IA2: Indicaciones Act. 2: 1:30 min
- TA2: Tiempo actividad 2: 11: 30 min.
- TFB: Tiempo Feedback 2:10 min.
- TT: Tiempo Total: 36:20 min.
- TCM: Tiempo de Compromiso Motor 21:00 min.
- TTS: Tiempo Total Sesión 40 min.

TIEMPOS SEGÚN (PIERON, 1999)



ANEXO 7 SOMBREROS LOCOS.

Docente en formación: Karen Alexa Bracamontes Ramirez.		Luis Potosí, S.L.P.		Municipio: San
Escuela Primaria: "Juan Díaz Sifuentes"		Grado: 4to	Grupo: A,B	Tiempo total: 40/35 min.
Sector: 02	Zona: 012	Turno: Matutino	No. De sesiones: 10	Fecha de aplicación: 18 de febrero al 22 de marzo 2019
Eje: Competencia motriz		Componente pedagógico-didáctico: Creatividad en la acción motriz.		
Aprendizajes Esperados por ciclo (Pag. 180): Relaciona sus posibilidades expresivas y motrices con diferentes maneras de actuar y comunicarse en situaciones de juegos para fortalecer su imagen corporal.				
Aprendizaje Esperado por grado (Pag. 234):				
<ul style="list-style-type: none"> Propone acciones estrategias en retos motores de cooperación y oposición, con el propósito de hacer fluida su actuación y la de sus compañeros. 				
Objetivo general: Desenvuelva diversas estrategias individuales y en cooperación para resolver retos que se le presentan en diversas situaciones de juego, demostrando sus habilidades y capacidades motrices.				
Orientaciones didácticas (pag. 234, 236):		Evaluación:		
<ul style="list-style-type: none"> Identifiquen la lógica de las actividades de cooperación y oposición y modifiquen las acciones practicando las siguientes actividades: Juegos cooperativos juegos Ajusten sus estrategias al analizar y reflexionar respecto a las capacidades y desempeños individuales y en equipo, con base en: Juegos modificados con roles defensivos y ofensivos, oponente-adversario, juegos modificados asumir roles determinados o alternativos, juegos de persecución en los que puedan formular una estrategia alternativa (plan b). 		Sugerencias de evaluación (pag 235 y 2). Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño. <ul style="list-style-type: none"> Modifica su actuación al reconocer las características de la reja de juego. Incrementa el nivel de dificultad de las tareas al proponer modificaciones a las acciones o al juego. Acepta y respeta las reglas que se establecen en el juego y actividades. Acuerda formas de interacción y participación con sus compañeros. Evidencias del desempeño motor en las actividades (productos). <ul style="list-style-type: none"> Tabla. Dibujo sobre situaciones que se presentan en actividades con y sin reglas establecidas.. Materiales. 		
Estrategias Didácticas: Juego de persecución, circuito de acción motriz.				
Estilos de Enseñanza: Mando directo, resolución de problemas, asignación de tareas, descubrimiento guiado.		Materiales: latas, aros, cor, red, sombreros.		

Propósito de la quinta sesión: **practiquen sus habilidades y destrezas colectivas e individuales, demostrando su destreza y creatividad.**

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN.

Sombreros locos: En esta actividad se utilizarán distintos sombreros de colores, formas, etc. Que los alumnos llevarán, todos darán vueltas en su número diciendo "sombrito, sombrero dame a mí el numerito", muy atentos a la indicación que dé el maestro ya que si grita el número que tiene el alumno este tendrán que correr a atrapar a los demás intentando quitarles sus sombreros poniéndolos en una zona específica y salir a atrapar a los demás, pero no tiene que descuidar su zona ya que si al que le robo el sombrero lo descongela él puede ir a recuperar su sombrero a la zona de sombreros locos.

-Circuito duni:

Burpees. Realizar 3 burpees para iniciar.

Latas. Mantén el equilibrio pasando por arriba de las latas.

Aros. Salta con un pie entre los aros.

Duni/Red. Toma el cor, realiza el movimiento estético y lánzalo a través de la red.

-Para volver a la calma se realiza una serie de respiraciones breves.

-**Feedback:** Se da una retroalimentación de lo visto en la sesión.

Material didáctico: latas, aros, cor, sombreros.

Eje pedagógico: Competencia motriz.

Observaciones:

Estilo de enseñanza: Mando directo, asignación de tareas.



Imágenes de las actividades de la sesión.

ANEXO 8 TIEMPOS DE LA SESIÓN.

RESULTADOS DE LA SESIÓN.

- TSP: Tiempo salo al patio 45 seg.
- IPA: Indicación Primer Actividad 1:30 min
- TA: Tiempo actividad 9:50 min
- HI: Hidratación 30 seg.
- IA2: Indicaciones Act. 2: 1:30 min
- TA2: Tiempo actividad 2: 10: 10 min.
- TFB: Tiempo Feedback 2:10 min.
- TT: Tiempo Total: 32:20 min.
- TCM: Tiempo de Compromiso Motor 20:00 min.
- TTS: Tiempo Total Sesión 40 min.

TIEMPOS SEGÚN (PIERON, 1999)

- Tiempo programa: 40min.
- Tiempo disponible para la práctica: 20:00 min.
- Tiempo Útil: 6:41 min.
- TCM: 20:00 min.

ANEXO 9 BEACH FEST.



Objetivo: Demuestre las habilidades y capacidades motrices aplicadas en clases anteriores resolviendo diversas situaciones individualmente y en equipo, utilizando su creatividad, imaginación y comunicándose con su equipo.

ACTIVIDADES POR ESTACIONES.

<p>1- Brincar sin parar debes transportando los peces.</p> <p>Toma un pez del color que sea, con la pelota brincadora llega al final y coloca el pez en su pecera que le corresponde.</p>	<p>2- Te cansarás de soplar para la palabra formar.</p> <p>Toma un soplador, en las pelotas de colores hay una letra toma una y transpórtala echándole aire con el soplador hasta las tapitas para comenzar a formar una palabra relacionada con un valor, pueden ser las siguientes:</p> <p>.Respeto .Amor .Honestidad .Humildad .Empatia .Amistad</p>
<p>3-Con el pulpo te ayudarás para los colores ordenar.</p> <p>Llena el pulpo con pelotitas del color que tu equipo represente, pero para colocarlas debes hacerlo con cualquier parte de tu cuerpo menos las manos (puedes ayudarte con tus compañeros), cuando cada integrante haya logrado colocar una dentro del pulpo, los transportaran hacia el pozo e intentaran vaciar el pulpo sin que las pelotas caigan hasta tratar de llenarlo.</p>	<p>4-Buena puntería debes tener para el Kraken poder detener.</p> <p>Intenta derribar las botellas para detener al Kraken, pero antes las latas debes cruzar.</p> <p>Nota: Solo puedes disparar una vez, hasta tu siguiente turno.</p> 

<p>Nota: Solo el equipo blanco transportara pelotas del color que quiera.</p>	
<p>5-Por las arenas te debes arrastrar para el objetivo lograr.</p> <p>Pasa por debajo de las ligas, toma una pelota de playa e intenta encestarla en el aro.</p> <p>Nota: Solo puedes tirar una vez hasta tu siguiente runo.</p>	<p>6-El coco debes rodar para las palmeras derribar.</p> <p>Realiza 3 burpees, toma el coco y ruédalo como bola de boliche intentando tirar las palmeras.</p>
<p>7-Los salvavidas debes lanzar para los turistas poder salvar.</p> <p>Pasa botando los aros, al terminar deja tu balón en la lata, toma tu palo de espuma y arrójalos tratando de que pase dentro del salvavidas para salvar al turista.</p>	<p>8-La basura deberás tirar para la playa limpia estar.</p> <p>Toma una bola de papel, cruza los elásticos, eleva la bola de papel en la secadora e intenta que caiga en el basurero.</p>

Procedimiento.

- ✓ Identifica la estación.
- ✓ Asegúrate de que estén todos los de tu equipo.
- ✓ Lean las instrucciones.
- ✓ Realiza la actividad.
- ✓ Antes de avanzar a la siguiente estación marca en el color de tu equipo la medida de tu desempeño (Malo, bueno, regular).

	MALO	REGULAR	BUENO
Azul			
Verde			
Rosa			
Amarillo			
Rojo			
Naranja			
Morado			
Blanco			

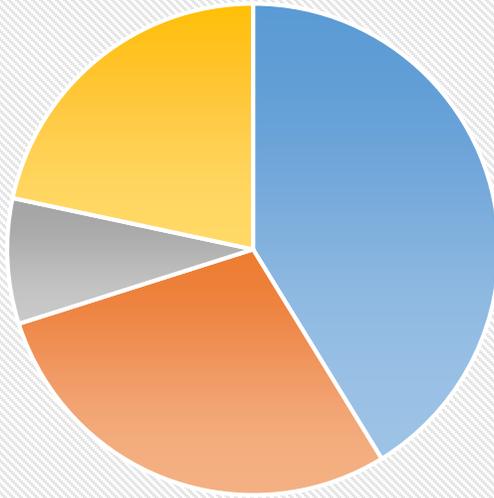
- ✓ Avancen a la siguiente estación y repitan el procedimiento.

ANEXO 10 TIEMPOS DE SESIÓN



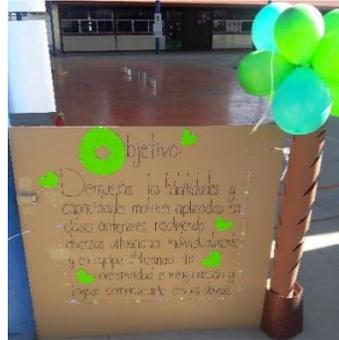
- TSP: Tiempo salo al patio 50 seg.
- IPA: Indicación Primer Actividad 1:30 min
- TA: Tiempo actividad 3:20 min (Calentamiento)
- HI: Hidratación 1:10 seg.
- IA2: Indicaciones Act. 2: 1:10 min
- TA2: Tiempo actividad 2: 25: 00 min.
- TFB: Tiempo Feedback 3:10 min.
- TT: Tiempo Total: 38 min.
- TCM: Tiempo de Compromiso Motor 28:00 min.
- TTS: Tiempo Total Sesión 40 min.

TIEMPOS SEGÚN (PIERON, 1999)



- TIEMPO PROGRAMA 40 MIN.
- TIEMPO DISPONIBLE PARA LA PRACTICA 28 MIN.
- TIEMPO UTIL 8 MIN.
- TCM 28 MIN

Imágenes de la actividad de cierre.



1-CALIFICA TU DESEMPEÑO DEACUERDO A TU COLOR.

	MALO	REGULAR	BUENO
Azul		✓✓	✓✓✓✓
Verde			✓✓✓✓
Rosa		✓✓	✓✓
Amarillo		✓✓	✓
Rojo			✓
Naranja			✓✓✓
Morado			✓✓✓
Blanco			✓✓✓

Imagen panorámica de la colocación de materiales.



Imagen final de la actividad de cierre con todo el grupo y profesor de aula.

