



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ

TITULO: La gimnasia como propuesta didáctica dentro de la sesión de educación física, a través de la calistenia.

AUTOR: Julio Cesar Contreras Oviedo

FECHA: 7/4/2019

PALABRAS CLAVE: Educación corporal, Estrategias didácticas, Habilidades motrices, Propuesta educativa, Vida cotidiana.

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL
BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
GENERACIÓN**

2015



2019

**“LA GIMNASIA COMO PROPUESTA DIDÁCTICA DENTRO DE LA SESIÓN DE
EDUCACIÓN FÍSICA, A TRAVÉS DE LA CALISTENIA”**

**ENSAYO PEDAGÓGICO
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

PRESENTA:

JULIO CESAR CONTRERAS OVIEDO

ASESOR:

AARÓN DAVID GONZÁLEZ SANDOVAL

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DE 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 Julio Cesar Contreras Oviedo
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

La Gimnasia como Propuesta Didáctica Dentro de la Sesión de Educación Física, a través de la
Calistenia

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.

Julio Cesar Contreras Oviedo

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES

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



**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): **JULIO CESAR CONTRERAS OVIEDO**

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 GIMNASIA COMO PROPUESTA DIDÁCTICA DENTRO DE LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE LA CALISTENIA"

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. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ.

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN

ASESOR(A) DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. MARTHA IBAÑEZ CRUZ.

MTRÓ. 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@beceneslp.edu.mx
www.beceneslp.edu.mx
San Luis Potosí, S.L.P.

AL CONTESTAR ESTE OFICIO SE DEBE USAR EL NÚMERO DEL MISMO Y FICHA EN QUE SE
GIRA, A FIN DE FACILITAR SU TRAMITACIÓN ASÍ COMO TRATAR POR SEPARADO LOS ASUNTOS
CUANDO SEAN DIFERENTES.

ÍNDICE

I.- INTRODUCCIÓN.....	3
II. - TEMA DE ESTUDIO.....	10
2.1.- Campo temático.....	10
2.2.- Núcleo Temático.	12
2.3.- Procedimiento.....	14
2.4.- Línea de reorientación.....	15
2.5.- Ámbito de la motricidad.....	16
2.6.- Eje pedagógico.....	17
2.7.- Competencia motriz.....	17
2.8.- Propósitos del estudio de la educación física para la educación básica.....	18
2.9.- Propósitos del estudio de la educación física para la educación primaria.....	19
2.10.- Descripción del hecho o caso estudiado.....	19
2.11.- Escuela y ubicación geográfica.....	22
2.12.- Características sociales relevantes.	26
2.13.- Características específicas de los alumnos de 5° “B”.....	27
2.14.- Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo.....	30
2.15.- Conocimientos obtenidos de la experiencia y de la revisión bibliográfica.....	31
III. - DESARROLLO DEL TEMA.....	52
3.1.- Estrategias didácticas para favorecer el conocimiento de la gimnasia y calistenia.....	53
3.2.- Aplicación de actividades que favorezcan la comprensión del tema de estudio.....	63
3.3.-La comprensión aplicada por el mismo alumno.....	76
IV.- CONCLUSIONES.....	87
V.-BIBLIOGRAFIA.....	90
VI.- ANEXOS.....	96
6.1.- Anexo “A” Escuela y ubicación geográfica.	96
6.2.- Anexo “B” “Características de la escuela”.....	99
6.3.- Anexo “C” “La sesión de educación física.....	102

I. INTRODUCCIÓN.

La educación física es una disciplina intervención pedagógica que contribuye a la formación integral del alumno al desarrollar su motricidad, integrar su corporeidad y la creatividad en la acción motriz, buscando la edificación de la competencia motriz, una de las asignaturas indispensables en el currículo de educación básica.

Según (SEP, 2017) en Aprendizajes Clave para la Educación Integral se menciona:

En una etapa de transición donde la educación básica requiere reformarse dado que se consideran los aprendizajes de los estudiantes deficientes y sus prácticas no cumplen con las necesidades exigidas por la sociedad actual, la educación física no pasa desapercibida y demanda igualmente una enseñanza de calidad con profesionales preparados y aptos para poder lograr la tan mencionada formación integral (pag. 91).

La época contemporánea necesita ciudadanos pensantes y curiosos por aprender, conscientes de sus actos, quienes ejecuten sus labores de manera no automatizada, conociéndose a sí mismo y al mundo que los rodea, reflexivos ante la toma de decisiones, con valores que hablen por sí mismos. Siendo deber del docente demostrar como la educación física se puede volver un pilar imprescindible para la adquisición de lo antes mencionado.

A mi consideración, un cambio significativo se pueda dar mediante la educación y es mejor hacerlo con una asignatura donde los alumnos disfruten y sean gustosos de participar, pero que a su vez también ha sido desestimada y otorgado concepciones de carácter peyorativo, por lo que el presente Documento pretende también el mostrar una parte de la educación física donde se incorpora la investigación, teoría y metodología para una práctica responsable y eficiente.

Con base a lo que señala (SEP, 2002), dentro del plan de estudios 2002 de la licenciatura en Educación física, en el apartado “Los rasgos deseables del nuevo maestro: perfil de egreso”, se sabe que:

Es fundamental demostrar las aptitudes desarrolladas por el futuro educador físico, además de dominar los contenidos relacionados a la asignatura y aplicarlos con ética y profesionalismo, el docente en formación debe aplicar habilidades intelectuales como lo son el expresar ideas con claridad y sencillez, aunado a poseer un hábito de lectura, sirviendo para enriquecer su práctica pedagógica (pág. 47)

En relación con lo anterior mencionado se aplica y fundamenta en el presente Ensayo Pedagógico, el cual se diseña organizando todas aquellas estrategias puestas en práctica y actividades didácticas que ayudaron para promover el desarrollo de las habilidades y competencias motrices de la comunidad estudiantil de la escuela primaria. Buscando la innovación de estrategias con un mismo fin, la apropiación de aprendizajes significativos.

Después de haber cursado los tres primeros años de la licenciatura y dentro de la planificación de la labor docente de séptimo y octavo semestre para alcanzar el grado de Licenciado en Educación Física, nos marca la construcción del presente Documento Recepcional, siendo este una recopilación de conocimientos y habilidades adquiridos por el Docente en Formación a lo largo de su estancia como estudiante de la Escuela Normal.

Conforme a lo observado y practicado dentro de la institución de nivel primaria “Francisco González Bocanegra”, tanto en el consejo técnico escolar, jornada de observación y práctica docente, así como por la información dada por el tutor Javier Díaz González, entrevistas con el personal docente y el director del plantel

el Prof. Raúl Fonseca Hernández, se selecciona como grupo de estudio, para los semestres séptimo y octavo, al 5.º "B", turno matutino, que oficialmente cuenta con 23 alumnos inscritos al ciclo escolar 2018-2019.

Por lo tanto se analizó las problemáticas y áreas de oportunidad existentes, aunque no se consideró una sola como la más trascendental, ni el punto de partida para señalar un Tema de Estudio, es decir, se presentó una propuesta didáctica novedosa con la que se demostró el cómo es capaz de ayudar y dar solución a todas las mencionadas situaciones, al momento que propicia los aprendizajes esperados plasmados en planes y programas.

Un aspecto trascendental fue el tener seis alumnos no pertenecían al quinto grado "B" ya que deberían estar repitiendo su grado escolar en cuarto año, asistieron con normalidad a las clases impartidas, situación acordada entre el director, en conjunto con los maestros de grupo y el maestro tutor, quedando definido el integrarlos al grupo al igual que todos sus compañeros.

Algo recurrente, y sucedía a menudo era la exclusión entre compañeros, en especial de aquellos que no pertenecían al grupo, quienes al no socializar de manera correcta con sus compañeros solían ser descartados para la participación en actividades grupales. Predominando por su parte actitudes de agresividad, poca comunicación, timidez y desinterés por convivir, además de recibir represalias por los mismos compañeros al no poder realizar correctamente las actividades.

El poco sentido crítico del alumno fue algo muy marcado durante todo el ciclo y se tuvo muy en cuenta en todo momento. Estando acostumbrados a realizar las cosas, pero en muchas ocasiones desconocen el para qué son, y no saben explicar el cómo es que se concretó dicha acción, limitándose a un conocimiento sin llegar a la comprensión.

Al principio fue común el tener poca asistencia, debido a la estrategia utilizada por el profesor de grupo, dejando castigados a los alumnos en educación física a quienes no cumplían con tareas o trabajos, viéndose traducido en clases con 12 o 13 participantes. Esta acción es regular dentro de la institución, donde aquel alumno que no trabaje tiene como consecuencia el ser excluido de una asignatura tan importante como educación física, finalmente, mediante el dialogo y al tener una buena relación y comunicación con el profesor encargado de 5° “B” se pudo dar solución para poder trabajar con el total del grupo.

Al pasar de las sesiones e ir conociendo cada vez más al grupo note que existía muy buena disposición y participación en el trabajo, pero un bagaje motriz incorrecto. Me interesó demasiado este aspecto debido a que al trabajar con ellos pude percatarme de su gusto por aprender, por conocer nuevas cosas y proponerse retos, pero que a la vez estos se les dificultan en gran medida y se ve reflejado en frustración, en ocasiones, llevándolos a abandonar la actividad, es por eso que decidí adentrarme hacia esta línea de estudio que es:

“LA GIMNASIA COMO PROPUESTA DIDÁCTICA DENTRO DE LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA, A TRAVÉS DE LA CALISTENIA”.

Siendo este el título del Tema de Estudio, el cual se emplea para dar respuesta a las anteriores situaciones que dificultan la adquisición de los aprendizajes esperados marcados en Plan y Programas (2017) “Aprendizajes Clave”, buscando principalmente el desarrollar la competencia motriz del alumno al momento de ejecutar cualquier acción que posteriormente pueda utilizar de manera satisfactoria en acciones cotidianas.

Lo anterior fundamentado con base a lo que nos lo señala la bibliografía básica, según (SEP, 2002) en Taller de análisis del trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas I y II menciona:

Es crucial que los futuros educadores físicos completen su preparación con un mayor desarrollo de sus capacidades y actitudes profesionales tendiente a buscar o aportar soluciones a las dificultades y adaptar la tarea cotidiana volviéndola relevante en la práctica de la educación física para los educandos (pág. 37).

Mediante la intervención docente del futuro educador físico y el uso de las distintas estrategias didácticas, los objetivos que se pretenden alcanzar con el desarrollo del Tema de Estudio se encuentran:

- Reconocer la calistenia como propuesta facilitadora del cumplimiento de los aprendizajes esperados de la educación física en educación básica.
- Aplicar una educación física competente con un aprendizaje significativo en el desarrollo motor y cognitivo de los alumnos.
- Desarrollar en el alumno su habilidad explicativa en el aspecto procedimental durante las acciones que ejecuta, además de un pensamiento crítico para la elección necesaria que las distintas situaciones demanda, teniendo la capacidad de poder expresar y tener conciencia del cómo llevo a cabo lo realizado, sentido fuerte del conocimiento práctico.
- Mostrar y emplear una actividad física de forma segura, logrando un desarrollo continuo a la vez que se cuida la integridad física del alumnado.
- Enseñar al alumno como cuidar su cuerpo y la importancia que esta acción tiene en su vida.
- Concientizar sobre la importancia que tiene la educación física y educación en general.
- Crear ambientes favorables de aprendizaje, ayudando a la consecución de los objetivos planteados.

Por lo tanto, (Alijas, 2015) afirma en “Calistenia, volviendo a los orígenes”, “la calistenia se entiende como el trabajo de ejercicios con auto cargas (peso corporal) que pretende conseguir un desarrollo integral y control del cuerpo” (pag. 89), Siendo esta un sistema de ejercicios que cada vez gana más adeptos y se populariza en territorio mexicano.

Teniendo como base ejercicios excéntricos, concéntricos e isométricos para la mejora de fuerza, potencia y resistencia, ha ganado un gran prestigio debido a utilizar ejercicios que resultan naturales para el cuerpo, buscado el cuidar la integridad de quien lo realiza, siendo una de las tareas exhaustivas realizadas por parte del docente el conocer aquellos ejercicios que no causaran algún perjuicio y fueran adaptados a las características y posibilidades del alumno.

Fue necesario el indagar en distintos medios, tales como Plan de Estudios de la Licenciatura, Planes y Programas SEP, así como hacer uso del acervo bibliográfico con el que cuenta la Escuela Normal. Siendo imprescindible el hacer uso de la tecnología, de esta manera analizar temas relacionados que comparten referentes de la pedagogía, la salud y el deporte, mediante sus páginas de internet, blogs, tesis o similares.

Una de las dificultades suscitadas durante el desarrollo del Ensayo Pedagógico, al ser un tema relativamente nuevo en el campo de la educación física, fue el poder vincular una disciplina que va más encaminada hacia la excelencia deportiva, con la pedagogía, careciendo en un principio de fundamentos confiables, ya que al tener como referentes autores que no emplean temas relacionados o no son pilares en el ámbito de la educación su empleo podría parecer de dudosa procedencia y sin bases que avalen que el trabajo realizado es enriquecedor sin poner en riesgo la integridad del alumno.

Esta fue una de mis principales dudas, el no estar a la altura para presentar un ensayo pedagógico competente, pero que al mismo tiempo motivaba a conseguirlo, siendo de mucho ayuda mis asesores, lectores y tutor de grupo que apoyaron en todo momento, para poder volver una realidad este tema, que personalmente, busco dar a conocer a mayor población para que conozcan los grandes beneficios tanto físicos como sociales, además de estar abierta la posibilidad de dar seguimiento en un futuro para poder comprobar los avances de su aplicación.

A continuación, se explica más detalladamente como fue el proceso de aplicación de la propuesta didáctica, conociendo métodos, estrategias, resultados y conclusiones del trabajar la calistenia de manera lúdica con el grupo de 5° "B" de la Escuela Primaria Francisco González Bocanegra.

II. TEMA DE ESTUDIO.

2.1 CAMPO TEMÁTICO.

El presente Documento es de carácter analítico, reúne, describe y plasma todos aquellos conocimientos y habilidades que los jóvenes normalistas han adquirido y desarrollado en su camino hacia la docencia, procurando una práctica reflexiva que lo aproximen en mayor medida a las condiciones reales de trabajo a fin de desenvolverse de manera eficaz siguiendo los lineamientos que encaminan el tema de estudio, apegado en todo momento a los rasgos deseables del docente en educación física procedentes del perfil de egreso según el plan de estudios. (SEP, 2002, pág. 47).

Buscando no generalizar y registrar información o asuntos banales que no aporten o tengan trascendencia en el desarrollo de este ensayo pedagógico fue necesario precisar y delimitar las posibilidades y labores del docente en formación durante su actuar en la escuela de educación básica, rescatando lo primordial y que tendría un impacto considerable en la confección del escrito, volviendo factible la realización del tema de estudio.

Según (SEP, 2002) en Orientaciones académicas para la elaboración del Documento Recepcional, para dar seguimiento al tema de estudio “La gimnasia como propuesta didáctica dentro de la sesión de educación física, a través de la calistenia”, se hace uso del campo temático:

“El desarrollo de la competencia motriz de los niños y los adolescentes”.

Apegado al interés de implementar estrategias didácticas para favorecer principalmente el desarrollo de habilidades motoras en los alumnos de nivel primaria

fue pertinente la elección de dicho campo temático que tiene como finalidad la edificación de la competencia motriz.

Dentro de las características que se definen dentro de este campo y lo que se ve reflejado durante el desarrollo del tema más adelante, hablamos que durante las sesiones los jóvenes normalistas:

- Desarrollen su habilidad de observación para percatarse de la realidad motriz y social con que los alumnos conviven dentro de la sesión de educación física.
- Conocer sus características tanto físicas como cognitivas dentro del margen de edad que comprende el quinto año de primaria.
- Presentar estrategias didácticas novedosas y llamativas para los alumnos que pongan en prácticas sus habilidades y posteriormente registrar y constatar el nivel motriz y cognitivo alcanzado.

Por su parte, (SEP 2002) en La reorientación de la educación física en la educación básica pretende que el alumno de educación primaria:

- Trabajen con base a su corporeidad.
- Realización de actividades motrices que motiven a su mejora de habilidades.
- La competencia motriz, resultado de la aplicación de las distintas sesiones de educación física.

Sustentado con lo anterior, entendemos que es importante que el propio alumno reconozca sus límites y posibilidades, ayudándolo a trabajar con autonomía y motivación a mejorar, siendo el mismo estudiante quien comprenda como ha sido su proceso de desarrollo, sabiendo destacar en que ha mejorado y que falta por corregir.

Fue importante el dar seguimiento a todo el proceso, desde el nivel de desarrollo con el que empezó el grupo, todo esto mediante pruebas diagnósticas, así como el avance que se obtuvo al concluir la aplicación de la propuesta didáctica. Apegado a la teoría y con base en todo momento a las características de los alumnos acorde a su edad es como se trabajó en la Esc. Prim. Francisco González Bocanegra.

2.2 NÚCLEO TEMÁTICO.

Como se mencionó anteriormente, es importante seguir los lineamientos de los cuales partimos, sin indagar más allá en ideas generales que se desvinculen del tema principal causando confusión a la hora de narrar los acontecimientos por parte del docente en formación, y posteriormente al lector. Por lo que se hace uso de los núcleos temáticos establecidos en Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas I y II de la Licenciatura de Educación Física para dirigir el tema hacia donde se pretende.

Siendo que el trabajo está enfocado en los alumnos de quinto año de primaria de la Esc. Prim. Francisco González Bocanegra, de los cuales se conocen las características del grupo, formas de trabajo e intervención pertinente, se estudió las características generales de desarrollo físico, motriz, cognitivo y como nos menciona el currículo de educación física; se tiene al alumno como el principal actor de la clase, se hace uso del núcleo temático número uno:

Los niños y los adolescentes.

El cual cuenta con 7 distintos ejes de análisis que guían dicho núcleo y posteriormente a un minucioso análisis se determina que el más apto es el “1.4. Competencia motriz”. Por su parte, (Ruiz, 1995) en “Competencia Motriz:

Elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar”, define el concepto de competencia motriz como un:

Conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza un individuo en su medio y con los demás, y que permite que los escolares superen los diferentes problemas motrices planteados, tanto en las sesiones de educación física como en su vida cotidiana.

Teniendo como la base la anterior concepción, se percató que va enlazado con el tema principal, y que su empleo ayudara a determinar que son las habilidades motrices, como adecuarse la teoría de desarrollo motor a la realidad vivida en la escuela de educación básica, habilidades que se van a desarrollar en el alumno, como se puede determinar que ha habido algún avance en el alumno, cuáles fueron las actividades y estrategias didácticas sirvieron para cumplir con dichos propósitos, entre otros aspectos.

Inmersos en el Eje de Análisis se encuentran distintos temas en específico, de los cuales destaco:

Desempeño al efectuar las acciones motrices, con relación a los objetos, el medio y los otros alumnos. A propio parecer, es el aspecto en el que gira todo el Documento, ya que está enfocado principalmente en la correcta realización de las habilidades motrices aprendidas y/o desarrolladas durante las sesiones.

Reconocimiento de las posibilidades y limitaciones para orientar y autorregular la propia acción motriz. Un elemento que se tuvo siempre presente en las sesiones fue que el alumno fuera consciente de sus actos en todo momento, que ellos entendieran y reconocieran por qué y para que hacían dicha acción. Para que haya una mejora y avance en su repertorio

motor es necesario que ellos sepan dónde existe una precariedad motriz para poder trabajar en ella.

Toma de decisiones y respuestas que adoptan con su cuerpo ante un problema motor. Siempre se manejó en las sesiones la idea de que lo que se aprende en la escuela debe tener un uso significativo en su vida cotidiana, por lo que era recurrente el escuchar ejemplos como: “si estas en la calle y te encuentras...” “Si tuvieras que tomar la elección que más te convenga, esta sería...”.

Se buscaba simbolizar mediante juegos las acciones cotidianas que el alumno puede presentar, siendo ellos los encargados de, primeramente, cuál será la indicado y más viable y posteriormente realizar con eficacia para obtener el resultado esperado.

2.3 PROCEDIMIENTO.

Dentro de los aspectos más importantes a considerar y retomando los rasgos deseables del nuevo maestro: perfil de egreso (SEP, 2002), nos menciona:

Ante la situación actual demandante, donde la educación física busca formar docentes capacitados que respondan de manera eficaz en el sentido pedagógico a las pretensiones que tienen la educación básica en el desarrollo de los alumnos, es vital que el futuro docente integre y demuestre todos sus saberes en el presente Documento Recepcional, demostrando ser competentes en todos los aspectos expresos en el perfil de egreso de la licenciatura. (Pag. 48)

Por lo tanto cabe señalar que el procedimiento designado para la abordar el Tema de Estudio fue el desarrollo de una propuesta didáctica. Como nos menciona el Plan de Estudios 2002 de la Licenciatura en Educación Física, estas se conciben como

formas de intervención pedagógica en las cuales el docente busca aportar soluciones a las dificultades dentro de las sesiones relativas a la enseñanza, centradas en los intereses, posibilidades y necesidades de aprendizajes de los alumnos (SEP, 2002).

Aun siendo ideas alternativas y novedosas de actuación pedagógica no se debe tergiversar su concepción, ni pretensión pedagógica, ya que en todo momento esta debe estar respaldada por una serie de estrategias didácticas flexibles y reflexivas con sentido para los alumnos, objetivos claros y alcanzables, con un proceso continuo de evaluación.

Es importante señalar que la aplicación de dicha propuesta pondrá en manifiesto la capacidad del futuro docente al saber diseñar, organizar y poner en práctica estrategias y actividades didácticas para promover el desarrollo de las habilidades y competencias motrices de sus alumnos, asegurando el cumplimiento de los propósitos de educación básica en nivel primaria.

2.4 LÍNEA DE REORIENTACIÓN.

Desde planes de estudios anteriores ha habido esa intención por formar profesores que se desempeñen profesionalmente tanto dentro como fuera del entorno escolar, y dentro de las acciones que contribuyen al logro de esto, por lo tanto, (SEP, 2002) dentro del Plan de Estudios 2002 de la Licenciatura, comparte 6 líneas que contienen un enfoque pedagógico que orientan al docente en el cumplimiento de los propósitos de la educación básica.

1. La corporeidad como base del aprendizaje en educación física
2. **La edificación de la competencia motriz**
3. El juego motriz como medio didáctico de la educación física

4. La diferenciación entre educación física y deporte
5. La orientación dinámica de la iniciación deportiva
6. Promoción y cuidado de la salud.

Las características del Documento Recepcional se enlazan con el segundo apartado La edificación de la competencia motriz, la cual teniendo como referencia a la (SEP, 2002) se entendida como “la capacidad para dar sentido a su propia acción, orientarla y regular sus movimientos, comprender los aspectos perceptivos y cognitivos de la producción y control de las respuestas motrices”, lo cual es principalmente el objetivo de las sesiones, donde cada movimiento que realice lo haga de forma consciente, conociendo desde procedimientos hasta sus beneficios para poder utilizarlos posteriormente en su vida cotidiana.

2.5 ÁMBITOS DE LA MOTRICIDAD.

Buscando darle un seguimiento coherente y que se apegue a los objetivos anteriormente descritos, se hace uso del ámbito de la psicomotricidad, el cual viene inmerso en (SEP, 2002), debido que al trabajar con alumnos de entre 11 y 12 años, ellos están en una etapa de desarrollo físico y crecimiento constante, por lo que debe de haber una exploración total de su cuerpo en busca de un correcto dominio del mismo en función al entorno en que se desenvuelve.

Es conocido que entre al contar con un desarrollo cognitivo más concreto entra en juego el movimiento inteligente, el cual es puesto en práctica durante las sesiones, buscando una actuación de los alumnos competente en habilidades locomotoras y no locomotoras, así como en otros aspectos como la postura, cuidado del cuerpo, orientación espacial, entre otras.

2.6 EJE PEDAGÓGICO.

Para dar sentido a la acción del docente en formación a lo largo de todo este ensayo pedagógico y orientar los propósitos, las competencias, los aprendizajes esperados y los contenidos que aquí se emplean, en educación física de nivel primaria se establece los siguientes ejes pedagógicos propuestos por (SEP, 2011) en Plan y Programas:

- La corporeidad como el centro de la acción educativa
- **El papel de la motricidad y la acción motriz**
- La Educación Física y el deporte escolar
- El tacto pedagógico y el profesional reflexivo
- Valores, género e interculturalidad. (Pág. 200)

Después de haber leído e investigado más al respecto, se concluye que el más específico y apegado al tema es “El papel de la motricidad y la acción motriz” Donde se busca el saber, saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse en la realización de tareas que van de lo más sencillo a lo más complejo, así como la vinculación de las mismas en su vida diaria.

2.7 COMPETENCIA MOTRIZ.

Ante la reorientación de la educación física se busca que, es importante que dentro de las sesiones, que son por lo regular prácticas, no se limite únicamente al reforzamiento de aspectos motrices, dando lugar a la unión de elementos afectivos, expresivos, comunicativos y cognoscitivos, a fin de que ellos puedan identificar sus potencialidades a partir de sus propias experiencias.

Dentro de este ámbito se incluyen 3 dimensiones de competencia motriz en las que se busca consolidar los aprendizajes mediante la participación y la práctica:

- Acerca del movimiento
- A través del movimiento
- En el movimiento.

Siendo lo anterior, el proceso en el que ha intervenido el alumno para la consecución de los objetivos planteados, partiendo desde lo que se explica como la forma primaria de indagación, prosiguiendo al movimiento y la acción, siendo esta adaptada y flexible a sus características para el logro personal del alumno y finalmente examinar al sujeto que se desplaza, etapa en la que el alumno toma conciencia de las acciones y reflexiona al preguntarse: “cómo lo hice”.

2.8 PROPÓSITOS DEL ESTUDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA.

Resumiendo, un poco los propósitos se espera que al acabar la educación básica la comunidad estudiantil y se relacionan con el desarrollo del Tema de Estudio, los cuales vienen inmersos en Plan y Programas (SEP, 2011):

- Desarrollen su motricidad y construyan su corporeidad, tomando conciencia de sí mismos, se descubran, aprecien su cuerpo y se expresen de diversas formas utilizando el juego motor como medio.
- Propongan actividades que les permitan convivir en un ambiente favorable.
- Realicen acciones para el fomento de la salud, con prácticas como la higiene personal, actividad física, descanso y una alimentación correcta (pág. 197).

2.9 PROPÓSITOS DEL ESTUDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA.

De manera más específica, en educación primaria al terminar el desarrollo del Tema de Estudio, los aspectos que más se apegan a los propósitos en educación primaria según Plan y Programas (SEP, 2011) son:

- Desarrollen el conocimiento de sí mismos, habilidades y destrezas motrices mediante manifestaciones de su corporeidad.
- Reflexionen sobre los cambios que implica la actividad motriz, de manera que incorpora conocimientos y habilidades, adaptándolas a las demandas de su entorno.
- Mediante la participación en juegos motores desarrollen habilidades y destrezas, destacando el trabajo colaborativo.
- Cuiden su salud a partir de la toma informada de decisiones sobre hábitos de higiene, fomento de hábitos y reconocimiento de posibles riesgos al realizar acciones motrices (pág. 198).

2.10 DESCRIPCION DEL HECHO O CASO ESTUDIADO.

El buscar realizar un Ensayo Pedagógico que cumpla con los requisitos y que, a opinión propia, este a la altura de un profesional de la educación, me hizo indagar más allá de los temas más recurrentes o comunes que hay en la educación física, por lo que me aventure en realizar una propuesta didáctica novedosa que involucrara la calistenia, como estrategia que busque el autocontrol del alumno con su propio cuerpo, he aquí algunas de las razones.

Es común ver en la actualidad la poca actividad física que se realiza, así como el sedentarismo muy marcado por parte de la sociedad. En su artículo de internet

“Sedentarismo, un serio problema en México” (Padilla, 2017) hace mención que “la Organización Mundial de la Salud (OMS) se encuentra la inactividad física entre los 10 primeros factores de riesgo de mortalidad a nivel global.

Por otra parte, enfocándose en la comunidad escolar, en México, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016 (ENSANUT, 2016) “más del 80 % de los niños y adolescentes entre 10 y 14 años no se ejercitan lo suficiente diariamente, siendo la cifra de 60 minutos, requerida y establecida por la OMS, lejana de la realidad”.

En la actualidad Existen abundantes pruebas de que el ejercicio juega un papel abundante en el mantenimiento y mejora de la salud, tal como lo menciona (Fentem y otros, 1988):

Las relaciones entre ejercicio física y la salud están ampliamente aceptadas por la profesión médica, incluso para niños-as en edad escolar. Y aunque es muy conocido esto, no en todos los hogares se lleva a la práctica, por lo que es fundamental inculcar en el alumno este hábito dentro de la institución para que posteriormente lo ejecute en su vida cotidiana. (Pág. 97)

Indagando más a fondo, rescato un dato valioso, y es que (Notimex, 2018) menciona que según INEGI en 2018, “el porcentaje de la población total que es gustosa por la práctica deportiva reglamentada o simplemente el ejercicio como medio recreativo es tan solo del 42.4 %”, en la cual observamos gente de todas las edades tanto en parques, gimnasios, en la calle, incluso en su propio hogar, ejercitando su cuerpo por medio de actividades aeróbicas, anaeróbicas, con uso de pesas, de aparatos de gimnasio, barras (calistenia) o con su peso corporal.

Todo lo anterior podría parecer de gran beneficio para el individuo que la lleva a cabo y que resultara en un impacto positivo para su salud debido a que se estimula el desarrollo físico, cognitivo y la socialización entre los mismos, creando hábitos de

comportamiento saludables. Pero que en ocasiones olvidamos un aspecto primordial que es la técnica correcta de realización.

Todo esto tiene un impacto importante por el hecho de que muchas de las personas que practican por su cuenta, incluso en establecimientos dedicados al deporte, suelen repetir patrones comunes de realización que pudieron haber visto en la calle, en la televisión, o por mera experiencia, los cuales pueden resultar contraproducente, siendo ineficientes o lesivas a largo plazo poniendo en riesgo la integridad de quienes la ejecutan.

Por su parte y para entenderla mejor hago referencia a (Alvarez Bedolla, 2003), quien la define como “la ejecución de una serie de patrones en un tiempo y espacio establecido, los cuales garantizan la eficacia”. Lo anteriormente descrito es uno de los ejes principales por los que se guía el Tema de Estudio, debido al enfoque pedagógico antes que competitivo que se aplicó en el estudiante mediante las distintas estrategias didácticas durante el transcurso del ciclo escolar.

Para todo lo anterior usamos como base la calistenia, la cual se puede resumir en ejercicios con el propio peso corporal. Pero, ¿Por qué la calistenia? Rescatando los grandes beneficios del ejercicio físico, como lo es el tener un cuerpo más saludable y activo, la mejora en el aspecto social, así como una gran herramienta para los jóvenes contra depresión y ansiedad, podemos enumerar las enormes aportaciones que esta disciplina trae consigo:

- Ejercicios naturales para los que estamos diseñados y hemos ido desarrollando a lo largo del tiempo, lo que significa un mejor rendimiento físico, menos lesiones, dolores y caídas.
- El movimiento es inherente al ser humano y que mejor que poder hacerlo en cualquier lugar y sin necesidad de materiales difíciles de conseguir o con un costo elevado.

- Quien lo realiza comprende los ejercicios empleados, pudiendo darle seguimiento para, en un futuro, tener noción de como ejercitarse correctamente.

Por lo que durante el Ciclo Escolar 2018 – 2019 se trabajó diversas actividades implícitas en las estrategias didácticas, tomadas de Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas I y II (SEP, 2002, pág. 86) como circuitos de acción motriz, juegos modificados, cooperativos, de iniciación deportiva, entre otros. Donde se busca el logro de los propósitos establecidos y aprendizajes esperados acordes a su nivel, teniendo la eficacia y correcta realización del gesto motor para el cuidado de la salud como principal meta a alcanzar durante las sesiones.

2.11 ESCUELA Y UBICACIÓN GEOGRÁFICA.

La escuela primaria Francisco González Bocanegra Perteneciente al municipio de Soledad de Graciano Sánchez, en el estado de San Luis Potosí se encuentra situada en la calle las Américas s/n, col. Las palmas, C.P. 78435 (véase anexo 1 y 2). Ubicándose entre las calles Chiapas y Veracruz, a espaldas de República del Perú. Perteneciente al Sistema Educativo de Gobierno del Estado (SEGE), forma parte del sector 05 de la zona escolar 130, C.C.T. 24DPR2827T (véase anexo 3).

De organización completa y ubicada en un medio urbano la institución cumple con un horario de 08:00 a 13:00 horas de lunes a viernes, cabe destacar que todos los viernes la salida es a las 12:45 horas por acuerdo interno, esto para que los padres de familia puedan pasar hablar con los docentes sobre asuntos relacionados a la educación de sus hijos, así como también la entrada a las 08:30 horas en temporada de invierno.

El espacio de la escuela abarca una manzana completa en un Perímetro de 560 m y con un área de 18,147 metros cuadrados, en la cual no se encuentran viviendas ni población, pero si dos instituciones educativas, la primera en mención Esc. Primaria Francisco González Bocanegra y la Esc. Primaria Benito Juárez, de tipo matutino y vespertino respectivamente, además de la secundaria General Ignacio Manuel Altamirano en ambos turnos (véase anexo 4).

La institución tiene en su registro a 354 alumnos divididos en 12 salones al contar con grupos “A” y “B”, siendo en su mayoría de sexo femenino. Con promedio de aproximadamente 30 por aula, siendo 37 el de mayor cantidad y 23 el de menor población, siendo este el grupo de 5. “B”, el grupo que se atendió para la confección del Documento Recepcional.

La escuela, construida con ladrillo y cemento, se encuentra en un estado correcto y seguro para la permanencia de los alumnos sin correr riesgos mayores. Por su exterior está completamente delimitada por paredes de ladrillo de aproximadamente 2 metros y adherida una malla de alambre de un metro y medio, la cual también la separa de escuela secundaria con la que colinda (véase anexo 5).

Posee 3 accesos: la entrada principal de la institución, la cual es un portón amplio que es por donde se recibe a la comunidad estudiantil (véase anexo 6), así como por donde se retiran, está cerrada en todo momento y asegurada con llave, el estacionamiento para los autos de los maestros, también hice uso para poder acomodar mi motocicleta o bicicleta según fuera el caso, y la entrada para el turno vespertino, la cual siempre está cerrada con candado y solo hay acceso después de las 1:40 de la tarde.

El edificio es de un piso en el cual se distribuyen las 12 aulas de clases, cada una con las mesas y bancos suficientes para todos los alumnos, además de garrafón de agua, escritorio para el maestro, pizarrón, locker dotado de lápices, colores, crayolas, hojas y materiales recurrentes para las sesiones, servicio de enciclopedia,

el cual se utiliza únicamente el pizarrón de manera tradicional, un aula para la dirección donde se realiza todo lo relacionado al trabajo administrativo de la institución, un salón para el personal de USAER, cooperativa, biblioteca, aula de computo, además de varios pasillos donde no está permitido el acceso a alumnos, ya que hay hierba y un tinaco de agua, entre otros.

El edificio cuenta con todos los servicios básicos como lo es agua, electricidad, luz, drenaje, además de internet, impresiones y copias para los docentes. se tienen en servicio 12 baños, 6 de hombres y 6 de mujeres, a los que les da uso tantos alumnos como profesores, teniendo 4 lavamanos, siendo únicamente 2 los funcionales, además de otros sanitarios tanto para hombres como mujeres pero que están siempre cerrados ya que son de uso exclusivo del turno vespertino.

Busca salvaguardar la integridad de los alumnos por lo que ubica dentro de la institución señales de protección civil, rutas de evacuación, salida de emergencia y zonas de seguridad, las cuales tienen señalética para que los alumnos puedan identificarlas fácilmente.

Adentrándome hacia la sesión de educación física, la asignatura está a cargo del profesor Javier Díaz González, quien ostenta el título de licenciado de educación física obtenido en la Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, con un historial de 20 años como docente y 11 años dentro de la institución, le son asignadas todas las sesiones de los grupos en el turno matutino.

Su horario de clase son los días lunes, martes, jueves y viernes, siendo el miércoles el único día que no se presenta al plantel (véase anexo 7). Además de la asignatura de educación física es el encargado de organizar la escolta para cada lunes, tablas gimnásticas, participación en los juegos deportivos escolares, así como formar parte de los consejos técnicos escolares, además de socializar de gran manera con los alumnos en la hora del receso o la salida.

En cuanto al espacio disponible para el desarrollo de las clases son 3; La cancha principal (véase anexo 8), la cual esta techada y se realizan ahí todos los eventos que conmemoren alguna fecha histórica, honores a la bandera, clausuras, etc. además que se encuentra pintada con las medidas para deportes como voleibol, hándbol, futbol, basquetbol, con porterías de fierro y canastas, así como un patio inteligente hecho por los docentes en formación de la licenciatura en educación física, albergando en receso a los alumnos de tercer y cuarto año.

Se utiliza principalmente la cancha techada, la cual posee dimensiones de 40 x 20m. Siendo totalmente lisa, lo que es favorable en el aspecto de que no hay muchos accidentes. Habiendo porterías de fierro pintadas en las cuales los alumnos tienen la costumbre de colgarse exponiéndose a caer y lastimarse, teniendo que estar atento el profesor de educación física en todo momento ya que es común que los profesores de aula no asistan a las sesiones.

Dentro de la bodega, el cual es un espacio muy limitado, ya que se comparte con la de intendencia, teniendo unas dimensiones aproximadas de 3 x 4 metros, al inicio del ciclo se pudo observar material tradicional que el profesor ha tenido por años como lo son aros, cuerdas, conos, platos (véase anexo 9 y 10), así como material que nosotros mismos diseñamos para las sesiones, dándole así una mayor variabilidad para las sesiones, además hay colchonetas, balones de futbol, basquetbol, hándbol, pelotas de vinil, algunos costales, juegos de mesa, lotería, ajedrez, canicas y otros juegos tradicionales.

En lo que concierne al personal que labora dentro son 12 maestros de aula, personal de USAER, un maestro de educación física, no hay quien ostente el rol de subdirector solo el director Raúl Fonseca Hernández, maestro de inglés, un intendente y las encargadas de la cooperativa.

Existe una participación constante por parte de los padres de familia, tanto en las juntas trimestrales que organizan los profesores, como para entrega de

calificaciones, eventos deportivos y culturales, siendo la gran mayoría quienes asisten para estar al pendiente del desempeño de sus hijos.

Por su parte, la escuela es incluyente, se busca la integración y aceptación total entre su comunidad estudiantil, ya que al haber casos de alumnos con necesidades educativas especiales (NEE), son aceptados en la institución y posteriormente canalizados por el personal de USAER trabajando al igual que sus compañeros, con una tácita adaptación de sus características. Algunos casos registrados, se encuentran alumnos con discapacidad auditiva y de lenguaje, Síndrome de Down, autismo, déficit motriz, entre otros.

Hablando de registros educativos a los que se tiene acceso, el más reciente, la prueba PLANEA 2018, en dicha prueba según el sitio mejoratuescuela.org (2018) se obtuvo una calificación en su mayoría indispensable, tanto en las asignaturas de matemáticas y español respectivamente, sobresaliente en menor medida pero que sirvieron para ubicarse por encima del promedio estatal y nacional, según el semáforo de Resultados Educativos se encuentra bien (véase anexo 11).

2.12 CARACTERÍSTICAS SOCIALES RELEVANTES.

Situada la institución en un contexto urbanizado, esta colonia cubre todas las necesidades básicas para un correcto desarrollo como lo son luz, agua, gas, internet, drenaje. Esta se ubica en la colonia las palmas, la cual conecta inmediatamente con otras como Bosques de San Francisco, Azaleas, Praderas del Maurel, Infonavit, y San Antonio, todas las anteriores con un nivel socioeconómico medio-bajo. De donde viene gran porcentaje de alumnos.

Es una zona que, aunque no muestra un alto ingreso económico, la mayoría de las casas que colindan a la institución pertenecen a privadas, departamentos en la parte frontal de la institución y una construcción en pie de otra residencial a sus espaldas.

a pesar de tener un baldío de grandes dimensiones a unos metros de la institución se goza de todos los servicios básicos, se tiene al alcance, de manera inmediata, tiendas departamentales, de abarrotes, carnicerías, puestos de comida rápida, farmacias Guadalajara, renta de computadoras incluso una escuela secundaria y preescolar cerca, una de natación a 2 cuadras de la institución así como una gasolinera por lo que la ubicación es muy transitada, además de tener acceso a la carretera Matehuala- San Luis Potosí y av. San Pedro de manera inmediata.

Los padres de familia desempeñan en su mayoría oficios como albañilería, carpintería, herrería, estilista, comerciantes, empleadas domésticas, amas de casa, siendo pocos los que son profesionalistas; en varios casos ambos trabajan, otras situaciones donde se depende económicamente del sexo femenino únicamente, siendo jornadas largas de trabajo, por lo que los hijos suelen pasar mucho tiempo solos en sus hogares sin atención. Se señala todo esto debido a que dichos elementos repercuten en el desarrollo y aprovechamiento correcto del estudiante.

2.13 CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE LOS ALUMNOS DE 5° “B”.

El grupo elegido para el desarrollo de este Documento Recepcional es el 5. "b", quien contempla oficialmente con 23 alumnos, siendo 10 niños y 13 niñas (véase anexo 12), pero por acuerdo interno entre profesores y director se integran 6 alumnos que estuvieron con el grupo el ciclo pasado, quienes fueron reprobados y deberían estar cursando nuevamente el cuarto año, aunque se trabaja con normalidad con ellos, siendo igualmente evaluados durante las sesiones y dando estos resultados al tutor Javier Díaz.

El grupo está a cargo del profesor Jorge Barragán Soria quien ostenta el título de Licenciado en educación primaria, teniendo 13 años de experiencia como docente, de los cuales 9 años han sido en la institución actual. Siendo esta la primera interacción directa con el grupo.

Caracterizado por ser un docente con un estilo de enseñar estricto, al momento de trabajar se estipulan tiempos y se debe realizar dicha tarea dentro de lo establecido, al igual que las tareas, siendo entregadas solo en fecha acordada, de lo contrario existen consecuencias negativas, comentado en distintas ocasiones que esto con la finalidad de volver responsable y consciente al alumno de sus propios actos.

Busca la participación del alumno, dando turnos en donde este deba de explicar en qué consistió la tarea, o el trabajo que están realizando, así mismo el dar los resultados de las pruebas aplicadas ante todo el grupo para compartir puntos de vista, por lo que constantemente existe un intercambio de ideas y se le da un valor a lo expresado por el alumno.

Una de las situaciones que más me llamo la atención fue al empezar el ciclo escolar, donde aquellos alumnos que no cumplieran con el trabajo del día, con la tarea o algún material solicitado por el profesor, estos se quedarían en el salón durante la clase de educación física. Una estrategia, desde mi punto de vista, un tanto tradicionalista, arcaica para los programas actuales, por lo que mediante el dialogo pudimos llegar a la conclusión de utilizar otra forma para buscar el cumplimiento de los estudiantes.

La mayoría de los alumnos son demasiado activos en todo momento, tanto para bien como para mal, siendo pocos aquellos que no participan en las sesiones, por lo que una de las problemáticas recurrentes es el relajo que se forma, utilizando principalmente su voz para controlar la situación. Fuera de esto, es un grupo unido y cooperativo, saben convivir entre todos, no existe la situación recurrente donde las niñas sean rechazadas por los niños o viceversa.

Durante la sesión de educación física es común que quieran participar en todo momento, principalmente las mujeres, queriendo dar los ejemplos, siendo las primeras en participar, estar al frente de las filas, recoger el material o en cualquier situación en la que el docente necesite un poco de ayuda.

Dentro de los aspectos negativos que se le pueden añadir al grupo y se buscó modificar en gran medida es el poco sentido crítico al realizar cualquier actividad, limitándose a únicamente resolver cualquier situación sin buscar la mejor opción posible, esto ya sea de manera práctica o en resolución de alguna prueba escrita. Se ve reflejado en respuestas simples e incompletas, por lo que se da a entender que se conforman únicamente con responder sin realmente cerciorarse de estar en lo correcto y peor aún, habiendo comprendido dicha situación.

Es muy marcado el gusto por el futbol y el hándbol que se tiene en la institución, siendo los deportes más practicados, a diario durante el receso, y que era muy recurrente comentarios al inicio del ciclo como: "profe, mejor pónganos futbol", "hay que jugar hándbol", "¿Hoy no vamos a jugar hándbol?". Siendo que algunos niños y niñas pertenecen a la selección de futbol y de hándbol respectivamente, aunque a comparación de otros grupos, existen alumnos que al momento de dar tiempo libre finalizando las sesiones optan por ir por un balón de basquetbol, una cuerda, aros, etc. No cerrándose únicamente a jugar siempre a lo mismo.

La relación que mantienen con el profesor de educación física es muy buena, ya que se ven en distintos momentos además de las sesiones, como en los entrenamientos, enseñanza de la escolta, ceremonias, etc. Compartiendo tiempo a la hora de receso para conversar sobre su fin de semana, para pedir algún consejo, sus expectativas en la escuela, en el deporte, entre otros asuntos.

2.14 PREGUNTAS CENTRALES QUE GUIARON EL DESARROLLO DEL TRABAJO.

¿Qué es la calistenia?

¿Qué es la gimnasia?

¿Qué es una propuesta didáctica?

¿Qué es la técnica?

¿Qué es la competencia motriz?

¿Las actividades que se realizan a lo largo de la presente Propuesta Didáctica ponen en riesgo la integridad y/o seguridad del alumnado?

¿El alumno es apto para la realización de la presente Propuesta Didáctica?

¿Cómo podemos relacionar la calistenia con los propósitos de educación física en educación básica?

¿De qué sirve estas actividades a futuro en la vida del alumno?

2.15 CONOCIMIENTOS OBTENIDOS DE LA EXPERIENCIA Y REVISION BILIOGRAFICA.

Todo en esta vida se transforma, en la constante búsqueda de una vida mejor influenciada por las demandas de la actualidad. Lo mismo ocurre en la educación, especialmente hablando de nuestra disciplina, sabemos que el progreso de la educación física ha sido constante, evolucionando su enfoque, su metodología, estrategias, etc. Para poder ser vista como una disciplina primordial y vital en el desarrollo de todos los alumnos de educación básica.

¿Qué es la educación física?

La actividad física siempre ha existido, el hombre permanentemente la ha realizado, pero no siempre de la misma manera. Las condiciones en las que habitaron nuestros antepasados eran más desafiantes, por lo que desarrollar sus cualidades físicas era crucial para su supervivencia, su instinto los hacía volverse cada vez más fuertes, rápidos y resistentes. Hoy en día sabemos que esto no es vital para sobrevivir, produciendo cambios significativos en la forma en que se emplea en las instituciones.

Uno de los autores más representativos de la escuela inglesa, (Tomas Arnold, S/F) (Cit. Por CEDE, 2008) señala:

Por medio de la educación física hace del deporte un estilo y escuela para la vida, teniendo una metodología en la que el alumno aprende por medio del *Juego* para después llevándolo a *Competición* se lograría la *Formación* esperada (pág. 18).

Esta fue una concepción rescatada en el siglo XIX, dejando muy en claro la gran diferencia con lo que hoy en día se puede percibir en las sesiones de educación

física, en las que el enfoque no es preparar a los alumnos para una competencia, sino para la vida.

A casi mediados del siglo XX, fue que en México se instaura el primer enfoque en la educación física, siendo el militar de 1940, caracterizado por el trabajo de orden y control, marcha y disciplina corporal, mediante la utilización de voces de mando en su ejecución, se llevaban a cabo ejercicios de fortalecimiento de brazos, piernas y tronco, saltos, trepas y destrezas.

Al paso de los años la educación física fue teniendo una evolución más significativa, apareciendo grandes aportaciones en materia educativa, como lo fue Georges Hébert (1875-1957) con la introducción de su método natural, presentado como una oposición completa al espíritu de los otros sistemas educativos o de cultura física, entre ellos el método gimnástico sueco por el carácter analítico y descontextualizado.

Y así es como es que se emplea el Enfoque psicomotriz en el año de 1974, donde se busca la integración del cuerpo y mente a través de la práctica consciente del movimiento. Para ese entonces la educación física ya tenía otra concepción, Cagigal (1979) (cit. Por Ruiz L. , 1988) menciona “la educación física se basa en dos grandes realidades antropológicas que son: el cuerpo y el movimiento”, mientras que Parlebas (1976) (cit. Por Ruiz L. , 1988). Definía a la Educación Física como “un área de la escolaridad preocupada por las conductas motrices de los alumnos”.

Vázquez (1989) Propuso reivindicar al cuerpo como objeto de estudio de la Educación Física. Siendo esto abordado en mayor medida dentro del enfoque orgánico funcional (1988) donde se dio hincapié en el desarrollo de las capacidades físicas del individuo (fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad) además de tener muy en cuenta el cuidado de la salud

Según SEP (2004) en Orientaciones para las actividades de observación y practica docente señala que la educacion fisica:

Es proyectada como una asignatura que ayuda a los escolares a expresarse, descubrir y apreciar su cuerpo, desinhibirse; asimismo, favorece la adquisición de conocimientos, hábitos y actitudes para el fomento de la salud y el desarrollo en los campos intelectuales, afectivos y sociales. (pág. 11).

“La gimnasia”.

Para entender mejor este concepto hacemos uso dela pagina de internet, que nos señala (Webcolegios, 2015):

La Gimnasia puede verse como un sistema de ejercicios físicos, que hace referencia a un deporte basado en una sucesión de distintos movimientos corporales donde se pone en juego la agilidad, la elasticidad y la fuerza, favoreciendo la salud física.

Teniendo varias vertientes, pudiéndose ir por lo terapéutico, deportivo o lo educativo, siendo esta última en la que se enfocó el Documento. La realización de esta propuesta didáctica, que busca dar a conocer de manera muy general la gimnasia los alumnos de quinto año, tiene como principal procedimiento de realización ejercicios propios de la calistenia.

Destacando los grandes beneficios de la gimnasia, se precisa que el alumno logra desarrollar la habilidad de ritmo, agilidad, equilibrio, fuerza, favoreciendo al funcionamiento satisfactorio de las articulaciones y los músculos, que es la mejor

manera de combatir el endurecimiento y la atrofia y de conservar durante el mayor tiempo posible un buen estado físico. Siendo esto muy apegado a los propósitos que nosotros como educadores físicos buscamos lograr en nuestros alumnos.

Destacando las palabras de (Torrón, 2015):

La postura, más precisamente la “buena” postura, es asociada o promovida por la gimnasia. El vínculo establecido entre la gimnasia y la salud ha sido siempre desde una mirada estrictamente biológica de la misma. Además del desarrollo armónico y correcto del organismo, lo cual es la base de una buena Salud. (pág. 35)

La gimnasia a lo largo de la historia ha sido vinculada con la asignatura de Educación Física por las grandes similitudes y los propósitos a alcanzar en ambas, tal como nos menciona SEP (1994), en el Programa de Educación Física 1994, describiendo el enfoque 1993 matriz de integración dinámica, “ofrece la posibilidad de identificar y aprovechar al máximo, los beneficios que ofrece la actividad física para el desarrollo de las habilidades hábitos y actitudes relacionadas con el movimiento corporal”. (pág. 12)

Fundamentándome en lo anterior, resalto a (SEP, 2004):

Estando en este grado escolar (quinto año), el funcionamiento del organismo del alumno es óptimo y sus características biológicas son propicias para iniciar el desarrollo de algunas de sus capacidades físicas, las percepciones corporales aumentan y se incrementa rápidamente la posibilidad de rendimiento físico. (pág. 101)

Por lo que trabajar una disciplina así en edades tempranas es de gran beneficio para el pleno desarrollo motor y cognitivo del alumno, además de que las características biológicas de los alumnos se prestan para trabajar al mismo tiempo en el desarrollo de la coordinación, ya que es una etapa en la que las tareas interesantes que presenten un reto o una dificultad, le atraen, pero es tarea del docente llevar esta dificultad a un nivel apropiado y posible para el alumno.

La fuerza máxima y fuerza de resistencia son dos aspectos para los que el alumno apenas se está preparando y que durante las sesiones fue muy recurrentes llevarlos a cabo. Tal como nos menciona el Programa de Educación Física 1994 (SEP, 1994), “se pueden empezar a trabajar a partir de los 12 y 14 años”. Pero surge esta propuesta en la que empleando cargas (intensidad y volumen en el ejercicio) bien dosificadas, que aseguren la integridad del alumno, pueden empezarse a trabajar desde tiempo antes, de forma que cuando lleguen a las edades recomendadas se encuentren listos y desarrollen aún más su potencial.

Por último, rescatando (SEP, 1994):

Un área de oportunidad que se le ofrece al educador físico es que el actual programa de Educación Física, da oportunidad al profesor, para determinar los métodos que utilizará; es decir, sobre el orden que dará a los acontecimientos para lograr los fines de su competencia. (pág. 154)

Por lo que a mi parecer, es de relevante importancia el conocer los criterios y procedimientos metodológicos que el programa nos ofrece, adecuándolos según las necesidades que presenten los alumnos y el objetivos que estamos persiguiendo, de esta manera seleccionar el método, las actividades y evaluaciones más

congruentes y apegadas al tema, en este caso **“La gimnasia como Propuesta Didáctica Dentro de la Sesión de Educación física, a través de la Calistenia”**.

Calistenia.

El ser humano por instinto y de forma innata es curioso. Confirmando lo anterior se toma como referencia lo menciona el filósofo, escritor y político irlandés Edmund Burke (s/f) “la primera y más simple emoción que descubrimos en la mente humana es la curiosidad”

Esta característica ha llevado a desarrollar la capacidad de investigar el cómo, cuándo, dónde, por qué y el para qué de la naturaleza de los objetos y seres que nos rodean, así como comprender cada uno de los procesos que realizamos, en este caso el que presento, pedagógico.

La actualidad demanda el estar continuamente renovando e innovando los procesos, metodologías, estrategias, métodos y técnicas utilizadas para solventar las situaciones que se nos presenten en nuestro día a día con la finalidad de obtener el mejor resultado posible.

Esta modernización es fundamental para verse la sociedad reflejada dentro ámbito laboral como seres más productivos y competitivos capaces de adaptar a las necesidades que se susciten. Trasladando esto a un contexto pedagógico, lo mismo pasa con el conocimiento, el menester del ser humano por aprender y prepararse ha llevado a formular nuevas ideas de cómo lograr una transposición didáctica más efectiva.

La razón de la elección hacia un tema un tanto inexplorado dentro de la asignatura de educación física, es el dar a conocer de manera sustentada algo que siempre se ha suscitado dentro de las sesiones, pero que pocas veces se ha expuesto de

manera formal como calistenia o *Street workout*, lo que es lo mismo al total control y desarrollo del propio cuerpo.

Para dilucidar las dudas acerca de en qué consiste la calistenia, hay que retomar palabras de Bustos (2018):

La calistenia se puede entender como un sistema de entrenamiento que se vale principalmente, pero no únicamente, del peso corporal, buscando la armonía en el movimiento del cuerpo en cada ejecución.

Como nos damos cuenta, aunque hay una gran variedad de autores que hablan sobre el tema, todas estas definiciones suelen vincularse y tienen aspectos en común, los cuales son el uso del propio peso corporal y el control del mismo, como nos menciona (Bustos, 2018) en “la armonía en el movimiento del cuerpo en cada ejecución”, que es prácticamente la ejecución técnica realizada eficazmente, producto de que el alumno conozca y sepa utilizar su corporalidad. Además de que en su mayoría hace uso de ejercicios para el alineamiento de la postura.

En la actualidad se ha ido renovando y modificando el concepto y la forma en que se trabaja la calistenia, pero ha perdurado el hecho de realizar ejecuciones naturales para el cuerpo, aminorando la posibilidad de una lesión muscular u ósea, con el uso principalmente de movimientos como:

- Correr
- Caminar
- Saltar
- Trepar
- Cargar
- Lanzar
- Defenderse

- Equilibrarse
- Etc.

Los cuales hacen referencia a las habilidades básicas locomotoras que nos menciona Sanchez Bañuelos (1986) (cit. Por Trujillo, 2010) siendo estas “desplazamientos, saltos y giros donde el individuo debe pasar de un punto a otro en el espacio”.

Repercutiendo su importancia en que en ellas se fundamenta gran parte del resto de las habilidades. Dentro de los aspectos que se trabaja en el alumno durante la implementación de estas habilidades motrices básicas se encuentra:

- **Coordinación dinámica general.** La cual Le Boulch (1997) define como “la interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento”.

Asimilada en el desarrollo del tema, el alumno está en una etapa donde es capaz de comprender lo que se busca lograr, por lo que una vez que su sistema nervioso central es capaz de automatizar la técnica correcta del movimiento mediante la repetición de ejecución durante las sesiones (adaptación neuronal), su organismo se vuelve totalmente eficiente a la hora de coordinar ese concreto ejercicio.

- **Capacidades físicas condicionales:** Según (Collazo, 2014) “son el producto del trabajo físico. Estas son capacidades funcionales del rendimiento, que se desarrollan fruto de las acciones motrices consiente del individuo”.
- **Capacidades físicas coordinativas:** Nuevamente (Collazo, 2014) menciona que “son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección

de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre”.

- **El esquema corporal, según Le Boulch (1997)** en “La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria”:

Es el conocimiento inmediato y continuo que nosotros tenemos de nuestro cuerpo, ya sea en estado estático o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean (pág. 107)

Los alumnos de quinto año se encuentran en la 3ª- Etapa del cuerpo representado, de 7 a 12 años, dada por el mismo autor. Donde menciona que se ha conseguido una independencia (funcional y segmentaria global) y autoevaluación de los segmentos. Se tienen medios para conquistar su propia autonomía.

- **La estructuración espacial:** Es la capacidad por la cual a través de los sentidos el individuo experimenta una serie de sensaciones personales que le permiten tomar conciencia de su ubicación en relación con todo lo que le rodea.
- **La estructuración temporal:** Es la capacidad que el individuo tiene para evaluar un movimiento en el tiempo secuencialmente, y que le permite no solo localizar acontecimientos en el tiempo, sino mantener las relaciones entre uno y otro acontecimiento.

Al realizarse de forma natural, incluyendo una metodología que se adecue a las características de quienes los practican y tratándose de movimientos básicos para los cuales el ser humano ha sido concebido a través de su evolución, se puede decir que no hay una edad ni capacidad mínima para la práctica de estos ejercicios, por

lo que cualquier persona puede practicarlo, lo que viéndolo en el ámbito educativo es una exigencia hacia el docente, el incluir a todos los estudiantes en la sesión, además de que su ejecución se puede realizar en cualquier espacio seguro, donde la implementación de material no es obligatorio y queda a criterio del docente.

(Khrisys Bars, 2013) nos menciona que “este sistema de ejercicios se utiliza principalmente para desarrollar las capacidades físicas del hombre y tonificar grupos musculares” por lo que el reto del docente en formación y donde utiliza todas las competencias y estrategias desarrolladas se encuentra en aplicarlo con un carácter formativo, de manera lúdica y eficaz al momento que se vincula y cumplen los objetivos de la educación básica en educación primaria.

Dentro de los ejercicios principales y característicos de esta disciplina se encuentran flexiones, sentadillas, plancha (fuerza isométrica en abdominales), dominadas, ejercicios cardio vasculares y saltos. Cada uno con una dificultad y funcionalidad distinta que involucra diferentes grupos musculares, pero que no me enfoco en el aumento de la fuerza, resistencia o cualquier otra capacidad física condicional, sino que el presente Documento se fundamenta en el aprendizaje de las técnicas correctas de las distintas habilidades a realizarse.

Los adeptos de este sistema de entrenamiento suelen caracterizarse por ser poseedores de 2 características:

- Voluntad
- Disciplina.

Procurando arraigar a los estudiantes de estos valores, sin llegar a un desempeñar un estilo de enseñanza tradicionalista de carácter militarizado, ni tergiversar el propósito de la sesión volviéndola un espacio para el entrenamiento deportivo encaminado únicamente a buscar un desarrollo físico.

Aun con todo lo anterior demostrado, el Tema de Estudio no es muy conocido ni es un tema medular en la actividad física mexicana, en donde muchas veces no se percatan que con anterioridad la han llevado a cabo. Caso muy distinto en otros países, remarcando a España, lugar que ha dado grandes representantes e investigadores del tema, llegando incluso a crear la Federación Española de *Street Workout* y Calistenia (FESWC) reconocida por el gobierno español la cual busca darle la importancia y repercusión que se merece esta disciplina.

En resumidas cuentas, el *Street Workout* te ofrece el poder adentrarte en el campo de la actividad física, además de la posibilidad de alcanzar un desarrollo motor eficaz, procurando la salud del individuo, un mayor control y dominio del propio cuerpo, en definitiva, ser un individuo mucho más funcional.

Competencia motriz:

(SEP, 2002) en La reorientación de la educación física en la educación básica, señala:

Es entendido como un proceso dinámico que se manifiesta a través del manejo que hace un sujeto de sí mismo y de sus acciones en relación con los otros o con los objetos del medio; el cual evoluciona y cambia según la edad de la persona, sus capacidades y sus habilidades. (s/p)

Todo lo anterior mencionado está presente en este Documento como una de las finalidades al concluir la aplicación del Tema de Estudio.

Por su parte, Ruiz Pérez (1995) en su obra “Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física escolar”, nos menciona que la competencia motriz:

Es el conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza en su medio y con los demás, y que permiten que los escolares superen exitosamente los diferentes problemas motrices planteados, tanto en las sesiones de educación física como en su vida cotidiana. (pág. 47)

Metodología.

Para garantizar la integridad de quienes son expuestos a las distintas actividades, se usa la metodología naturalista, fungiendo como principal orientación a lo largo de este proceso, el cual consiste en hacer ejecutar al hombre ejercicios para los cuales está concebido sin mayor carga que la de su peso corporal. Siendo esta introducido en el siglo XX por Georges Hébert (1875-1957).

Tratándose de actividades y ejercicios que para el cuerpo resultan naturales y se adecuan a las características individuales de los alumnos con que se cuenta, se presenta como una oposición al método gimnástico sueco, caracterizado por su carácter analítico y descontextualizado de sus planteamientos (Hébert, 1914).

Con un enfoque de educación corporal se busca que el alumno conozca y desarrolle su potencial, de manera que las facultades psíquicas se educan simultáneamente con las facultades físicas. (Hébert, 1925, p.23) (cit. Por Gálvez Contreras, 2011) “El ser humano es más que un simple organismo: posee un cerebro y un alma”

La “Innovación” de trabajar bajo este margen de la calistenia y el método naturalista, parafraseando lo que señala (Hébert, 1914, p XVII) (cit. Por Gálvez Contreras, 2011) “Se busca que el alumno se favorezca motrizmente de una manera dinámica, didáctica y armónica y no se vean los ejercicios convencionales de piernas, brazos y tronco, como la base de la educación física”

Cuando se trabaja sin un objetivo en concreto, toda actividad o sesión de vuelve ambigua, de manera que existe incertidumbre en el planteamiento de la propuesta. La metodología naturalista se rige por el utilitarismo, es decir, toda la labor se basa en la utilidad que esta tenga, adaptadas a las necesidades actuales en relación con la vida social del individuo.

Pubertad

El trabajar con un grupo de 5º año significara el estar con un grupo cuya edad biológica se encuentra entre los 11 y 12 años, dato que se confirma según la información proporcionada por el docente encargado de grupo y tutor de educación física.

Según Gesell (2000) “esta edad señala un cambio importante: el individuo ya no es un niño, pero tampoco un adolescente”

Mientras que Escuelas de Familia Moderna (2013) señala que “de manera cognitiva, se producen cambios intelectuales de gran importancia, como la aparición del pensamiento abstracto, gracias al cual empiezan a poder razonar sobre suposiciones y no sobre realidades como hasta ahora”.

Desarrollo motor del alumno.

Estando en una etapa de transición de la niñez hacia la adolescencia es importante conocer sobre estos cambios que serán trascendentales para el futuro del alumno. Acción necesaria para el actuar docente, pudiendo adaptar la enseñanza a los intereses y habilidades de los estudiantes a fin de atenuar los problemas de aprendizaje.

En la actualidad, se conoce gracias la aportación de Thelen (1989) (cit. Por Maganto Mateo & Cruz Sáez) que:

El desarrollo tanto motriz, cognitivo y social proviene de factores genéticos, pero considerados con frecuencia los responsables últimos del potencial biológico, así como de factores del medio ambiente, es decir, factores sociales, emocionales y culturales que interactúan entre sí de forma dinámica y modifican de forma significativa el potencial del crecimiento y desarrollo.

Pero, ¿Qué es el desarrollo motor? Meece (2000) se refiere a la capacidad creciente de desplazarse y controlar los movimientos corporales, me decanto por esta afirmación por algo muy preciso de señalar, creciente, algo muy cierto y que le da sentido a las acciones que realizamos, uno nunca termina de aprender ni de mejorar sus habilidades, por lo que el desarrollo motor se debe trabajar constantemente. Por su parte Wickstrom (1990) la asume como “Cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que reflejan la interacción del organismo humano con el medio”.

Cuando un sonido o imagen llega a los sentidos, es transmitido al cerebro en forma de impulso nervioso, donde un grupo de neuronas lo interpretan y lo registran. Cuando más frecuentemente se use el mismo grupo de neuronas ante un mismo estímulo, mayores probabilidades habrá de que el sonido o imagen se guarden a largo plazo, en el ámbito de la educación física esta acción puede ser vista como aquella habilidad desarrollada mediante la práctica (Meece, 2000).

Dentro de los primeros años de vida ocurren cambios significativos en el desarrollo motor, por ejemplo, en el recién nacido los actos reflejos son los principales movimientos que ejecuta, conforme este va creciendo ejecuta acciones de mayor complejidad; Aproximadamente a los 8 meses empiezan las habilidades locomotoras y el gateo se ve presente en su vida, de los 12 a 18 meses comienzan a caminar, alrededor de los 24 meses se desarrollan las áreas del cerebro que interpretan la estimulación visual o auditiva.

A los 3 años pueden correr, saltar o andar en triciclo, predominando en esta edad las habilidades motoras gruesas, es decir aquella que implica el movimiento de la cabeza, cuerpo, piernas, brazos y músculos grandes, además de la lateralización, que es la especialización y preferencia de uno de los dos hemisferios del cerebro, se piensa que se da a partir de los 3 años (understoog, 2015), pero aún hay una discusión sobre el tema, mencionando Meece (2000) que se puede llegar a observar a partir de los 5 años o más tarde.

En la etapa preescolar existe un fortalecimiento muscular que lo vuelve más competente, existiendo la capacidad de trabajar su coordinación física, pudiendo lanzar y atrapar una pelota, saltar en pie, correr de manera más fluida y dar rodadas (Meece, 2000). Importante trabajar continuamente en esta etapa para que lleguen con las habilidades esperadas al nivel primaria.

En el inicio de nivel de primaria los niños todavía están aprendiendo las habilidades cognoscitivas para hacer juicios en su ejecución, ya que se emplean acciones en las que interviene la psicomotricidad, donde García y Martínez (1991) (cit. Por Maganto Mateo & Cruz Sáez) mencionan que esta supone la interrelación entre las funciones neuromotrices y las funciones psíquicas en el ser humano. Un ejemplo de ello, al intentar pegarle a una pelota de beisbol, calculando velocidad de la pelota, tiempo de reacción y el momento exacto para mover el bate, de esta forma ejecutando una respuesta adecuada.

Se hace mucho énfasis en las habilidades motrices finas, siendo aquellas que incluyen pequeños movimientos corporales que exigen una excelente coordinación y control en acciones más complejas. Es en esta edad, entre los 10 y 12 años, en que comienzan a usar habilidades manipulativas y son capaces de realizar manualidades, escribir en un teclado, tocar instrumentos musicales, desarrollado rápidamente la coordinación óculo-manual.

Por su parte, Morin (2013) nos habla de algunas de las características de los alumnos en esta edad:

- Tiene mayor capacidad de organizar su espacio y su tiempo. Siendo conscientes de donde se encuentran y muestran su dominio del espacio para desempeñarse eficazmente en él.
- Juega mucho, disfruta de la lucha y el forcejeo, se pelean. Estas características, en ocasiones negativas del adolescente, como la agresividad o irritabilidad, pueden estar asociadas al incremento de hormonas sexuales durante esta etapa.
- Los movimientos con precisión, economía, fluidez y gracia. Partiendo de estos aspectos es que me incline a trabajar un Tema de Estudio como la calistenia.
- Gusto por el movimiento que enriquece la capacidad de aprendizaje
- Incremento de la habilidad perceptivo motriz.
- Interés por apariencia física.

Desarrollo cognitivo.

Dentro del desarrollo de este trabajo, fue importante el conocer en primera estancia las características, habilidades y aptitudes de los alumnos entre 11 y 12 años, edades en las que se encuentra el grupo de estudio, todo esto para saber con exactitud si el tema aquí planteado se adecuaba a sus capacidades. Buscando principalmente que el alumno se mostrara competente ante situaciones de:

- Comprensión de ideas.
- Resolución de tareas.
- Realización motriz.
- Socialización entre compañeros.

La presentación de esta Propuesta Didáctica, está realizada con bases que sustentan que la aplicación de la misma significa una colaboración a preparar a los alumnos para que desarrollen su total potencial como seres pensantes, basado siempre en su edad, propiciando un entorno de aprendizaje que faciliten el cumplimiento de los objetivos planteados y correcto manejo de esquemas, los cuales son operaciones mentales, con las cuales organizamos y adquirimos información sobre el mundo. Pudiendo con el tiempo y transcurso de las sesiones mejorar la capacidad para emplear esquemas cada vez más complejos.

El alumno no es un ente pasivo que se limita a recibir conocimientos, sino que necesitan ser contruidos (o reconstruidos) activamente por el propio niño para poder realmente ser comprendidos, buscando que no se convierta únicamente en memorización superficial (Meece, 2000).

Piaget con la aportación de las etapas del desarrollo cognitivo, menciona que el estadio de operaciones concretas abarca desde los 7 hasta los 11 años, siendo este el principal referente en el que se guía el presente Documento para entender como es el proceso de aprendizaje del alumno.

La investigación de Piaget se centró fundamentalmente en la forma en que adquieren el conocimiento al ir desarrollándose. Es decir, que no le interesaba lo que en ese momento el niño conoce, sino cómo piensa en los problemas y en la manera que encuentra las soluciones (Meece, 2000).

Piaget dividió el desarrollo cognoscitivo en cuatro grandes etapas:

- Etapa sensoriomotora.
- Etapa preoperacional.
- Etapa de las operaciones concretas.
- Etapa de las operaciones formales.

Conforme ocurre la progresión de cada una de las etapas, Piaget supone que el pensamiento del niño es cualitativamente distinto al de las restantes, también menciona que todos los niños pasan por las cuatro etapas en el mismo orden, sin llegar a saltarse ninguna.

La que nos interesa analizar es la Etapa de las operaciones concretas, como anteriormente se señaló, abarca entre los 7 y 11 años, donde las características de los alumnos:

- Su pensamiento muestra menor rigidez y mayor flexibilidad para entender ideas nuevas.
- Tres tipos de operaciones mentales con los que el niño interpreta el mundo: **seriación, clasificación y conservación.**
- La seriación es la capacidad de ordenar los objetos en progresión lógica; por ejemplo, del más pequeño al más alto.
- La clasificación es otra manera en que el niño introduce orden en el ambiente al agrupar las cosas las ideas partir de elementos comunes.
- La conservación consiste en entender que un objeto permanece igual pesar de los cambios superficiales de su forma de su aspecto físico, la capacidad de razonar sobre los problemas de conservación es lo que caracteriza la etapa de las operaciones concretas.

Ante lo anteriormente mostrado, puedo decir que los alumnos cuentan con las herramientas cognitivas para poder entender los propósitos del Tema de Estudio y poder ejecutar correctamente las acciones necesarias para lograr la eficacia de su aplicación, destacando su participación en el Tema 3 “Desarrollo del tema”.

Taxonomía de Bloom.

Uno de los referentes que sirvieron en mayor medida para el guiar el Tema de Estudio y reconocer el alcance real que tendría con los alumnos, cognitivamente hablando, fue Benjamín S. Bloom con su obra "Taxonomía de los objetivos de la educación, la clasificación de las metas educacionales, manuales I y II".

En el siglo XX un grupo de docentes, liderados por Benjamín Bloom, se dio a la tarea de clasificar los objetivos educativos y habilidades que los educadores pueden presentar a sus estudiantes. Dicha clasificación incluye tres "dominios", los cuales son: cognitivo, afectivo y psicomotor.

Habiendo formulado una categorización de manera jerárquica, es decir, partiendo de lo más sencillo hasta lo más complejo, se establecen los 6 niveles que los docentes deberían, en aquel entonces y aun en la actualidad, tener en cuenta para tener una intervención competente en la que sus alumnos progresaran. Dichos niveles son los siguientes:

1. Conocimiento
2. Comprensión
3. Aplicación
4. Análisis
5. Síntesis
6. Evaluación. (Bloom , 1974)

Me pareció interesante como puedo vincular toda la teoría que nos ofrece este referente y la podemos precisar en nuestro accionar docente. Primeramente, me di a la tarea de revisar las distintas actividades de mis unidades didácticas a lo largo del ciclo escolar, y analizando los objetivos establecidos en cada una puede decretar cual fue el impacto que estas tuvieron en el proceso cognitivo de los alumnos. Importante mencionar que el Tema de Estudio es "La Calistenia como

Propuesta Didáctica dentro de la Sesión de Educación Física”, en la que se pretende adentrar al alumno en esta disciplina, proponiendo una actividad física donde involucren las habilidades básicas de la misma.

- **Conocimiento:** Siendo el nivel más básico, y por ende, más fácil de dominio, se limita a la capacidad de traer a la memoria información relevante, métodos, fechas, etc. No es más que hacer presente lo apropiado en el momento preciso. Los alumnos lograron dominar el conocimiento en el momento que se les fue proporcionado el concepto de calistenia y pudieron recordarlo, no de manera precisa, pero si identificando a que hace referencia, y aplicarlo en las distintas evaluaciones.
- **Comprensión:** Se precisa como la facultad, capacidad o perspicacia para entender las cosas (Real Academia Española, 2019). Una complejidad más alta que el simple conocimiento ya que el individuo hace uso de las ideas proporcionadas adaptándolas a nuevos contextos y accionando con base a la idea más factible.

Se hizo mucho hincapié en este aspecto, siempre se sostuvo la idea de que un grupo de 5° año era capaz de desarrollar su capacidad de comprensión si se estimulaba lo suficiente. Durante las sesiones se buscaba concientizar al alumno sobre las acciones que realizaba, destacando su procedimiento, beneficios, dificultades o errores a evitar.

- **Aplicación:** Al emplear distintos métodos y hacer uso del conocimiento para completar una acción o solucionar un problema llevamos a cabo la aplicación, Es importante señalar que el alumno se guía por la comprensión, por lo que si los 2 anteriores niveles no se han llevado a cabo de manera correcta, el proceso podría volverse deficiente. En este progreso cognitivo el alumno usa, recoge, determina, incluye, excluye, resuelve y aplica lo aprendido.

- **Análisis y síntesis y evaluación:** los últimos 3 niveles de la Taxonomía, que a mi parecer no se pudieron abarcar específicamente debido al trabajo realizado, pero queda abierta esa posibilidad en la que alguien más pueda darle seguimiento al Tema de Estudio posibilitando su alcance.

Otras concepciones que tienen lugar en este apartado y son muy requeridos dentro del Ensayo Pedagógico, ya que en ocasiones existe confusión para su empleo, por lo que se debe dilucidar su significado. Rescatando distintos autores para su elaboración.

III. DESARROLLO DEL TEMA.

Uno de los principales retos del docente en formación dentro de este Documento, fue el ir innovando para encontrar maneras más aptas y eficientes en el logro de los aprendizajes de los alumnos, siendo el juego uno de los elementos de mayor importancia que este tuvo dentro de la sesión de educación física, esto debido a la eficiencia para la concreción de los objetivos establecidos, pero que, en ocasiones ignoramos que más allá de lo educativo, el juego forma parte de la vida de todo individuo, por lo que se hizo énfasis en recalcar las distintas actividades que además de su carácter lúdico, destacan por los aprendizajes que estas desarrollan en los alumnos.

Tal como nos dice Sandoval (2011) en su obra “La educación física y el juego”:

El juego es una actividad inherente al ser humano... es un factor tan poderoso para la preparación de la vida social del niño; jugando se aprende la solidaridad, se forma y consolida el carácter y se estimula el poder creador. (Pág. 106)

Por lo que partiendo de este principio, se busca desarrollar en la sesión un ambiente educativo favorable, con una socialización armoniosa, empática que sirva para que el alumno se sienta en plena confianza y motivación para empeñarse de la mejor manera.

3.1 ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA FAVORECER EL CONOCIMIENTO DE LA GIMNASIA Y CALISTENIA.

Las primeras sesiones se procuró el utilizar distintas estrategias didácticas para llevar el contenido, en su mayoría teórico, al alumno, esperando que se apropiara del mismo, de esta manera pudiéndolo llevar a diferentes ámbitos como lo fue posteriormente la práctica.

PRUEBA DIAGNOSTICA.

Nombre de la unidad didáctica: “Identifico mi cuerpo y mis posibilidades”	Fecha de aplicación	25 de septiembre de 2018
	Número de la sesión:	1

Ante el poco conocimiento que tenía sobre mis alumnos debía adentrarme más para conocer tanto sus capacidades como habilidades específicas de lo que llevaríamos a cabo durante todo el ciclo, por lo que era necesario el llevar a cabo una prueba diagnóstica.

La cual, según (Sobrado Fernández, 2005): en ambientes educativos y profesionales, “es un ámbito pedagógico que se caracteriza por realizar un proceso sistemático de recogida constante de información, de valoración y toma de decisiones respecto a una persona o grupo de ellas”.

Por su parte, Delgado (1992):

Estilos tradicionales: Caracterizados por el máximo control del profesor sobre las decisiones que afectan al proceso de enseñanza aprendizaje, utilizando el **Mando directo**, el cual está fundamentado en el orden y estilo de la gimnasia tradicional, con unas normas que fijan la calidad/exactitud del ejercicio.

Siendo esta una sesión distinta a la que los alumnos están acostumbrados, usando el estilo de enseñanza anteriormente señalado, ya que durante todo el tiempo se puso a prueba las capacidades físicas de los alumnos, con la finalidad de conocer las aptitudes y capacidades de los alumnos, así como el nivel del que partirían, pero también muy importante, si ellos tenían la noción de las técnicas que debían realizar en cada uno de los ejercicios.

Como docente me limité únicamente a observar y registrar el desempeño mostrado, en teoría, en ningún momento se intervendría a menos que hubiera alguna situación que pusiera en peligro la integridad del alumno, situación que no se presentó. Independientemente si lo hacía bien o no, si lograba muchas o pocas repeticiones se le felicitaba al alumno por su desempeño.

Dentro de las pruebas que se realizaron:

1. **Medidas corporales (estatura, peso, cintura):** Sirvieron de gran medida conocer estos datos para sacar su IMC (índice de masa corporal) y saber si estaban en un nivel adecuado (véase anexo 13).
2. **Flexiones tradicionales:** Estando el alumno en la posición de la conocida “lagartija” (véase anexo 14, 15 y 16), contaban con cierto tiempo para realizar la cantidad de flexiones que les fuera posible, en este punto aún no se le da importancia si tienen una técnica correcta o no.

3. **Sentadillas:** Debían realizar 10 repeticiones (véase anexo 17, 18, 19 y 20).
4. **Abdominales:** EL objetivo era conseguir 10 repeticiones, tanto para hombres para mujeres (véase anexo 21, 22 y 23).
5. **Salto de cuerda:** Se busca que el alumno únicamente demuestre el poder saltar correctamente la cuerda, sin importar cuanto tiempo o que tan rápido lo haga (véase anexo 24).
6. **Rodadas al frente:** Estando una colchoneta en el piso debía realizar dos rodadas al frente o como ellos las conocen “marometas” (véase anexo 25, 26, 27, 28 y 29).
7. **Prueba de flexibilidad:** Según Jimenez (2013) (Cit. por Álvarez del Villar 1987), nos menciona que el equilibrio es “la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico)”.

En este caso se hacía una pequeña prueba donde el alumno se encontraba estático manteniendo una postura en específico por cierto tiempo para concluir con éxito el ejercicio (véase anexo 30 y 31).

Los alumnos se veían un tanto nerviosos, pero con muchas ganas de participar ya que lo tomaban como un reto a vencer, ahí es cuando me di cuenta de la gran disposición del grupo para trabajar, mientras que unos realizaban los ejercicios otros me ayudaban a formar a los siguientes, a registrar los resultados, otros apoyaban y echaban porras a sus compañeros.

Estaba consciente que habría aquellos alumnos que no fueran capaces de realizar los ejercicios, mencionándoles que no era razón para desanimarse, era apenas un

proceso que empezaba, con su empeño pronto los resultados serían muy distintos, fue la manera en que finalice la clase.

Dentro de las interrogantes que más se hicieron hacia mi trabajo, una muy común ¿El entrenamiento de fuerza es seguro para trabajarlo con niños de primaria? Primero contestar que no es un entrenamiento, sino una clase de educación física en la que se adaptara la calistenia a las características de los alumnos y llevarla a cabo durante las sesiones.

Lo que se trabaja son ejercicios que para el cuerpo resultan naturales, ya que no se emplea más que su peso corporal, Gavin (2018) menciona:

Los programas de entrenamiento de fuerza, por lo general, son seguros. Cuando se hace adecuadamente, el entrenamiento de fuerza no daña los huesos en proceso de crecimiento. Niños de solo 7 u 8 años pueden hacer entrenamiento de fuerza con seguridad si tienen un buen equilibrio y un buen control de su cuerpo, saben seguir instrucciones y son capaces de hacer los ejercicios adecuadamente. (s/p)

Por su parte, Marks (2017) comenta:

Los ejercicios de resistencia, como flexiones de brazos y abdominales son importantes para la salud física de un niño de 13 años de edad, y la participación en la actividad física en sí puede ayudar a prevenir la ansiedad y la depresión. Para evitar una lesión, debe aprender la técnica correcta para hacer abdominales y flexiones a través de un profesor de educación física. (s/p)

Y aunque no me considero un experto en el tema, he podido informarme lo suficiente para abordar de manera seguro estas actividades, viendo siempre hacia el

desarrollo tanto motor como social del alumno y la salud del alumnado como prioridad en las sesiones.

Los resultados obtenidos fueron registrados y graficados para conocer en qué nivel el grupo se encontraba para iniciar a trabajar. De un total 29 alumnos registrados, siendo 15 niños y 14 niñas, arrojando datos interesantes:

Sexo	Debajo IMC.	IMC normal.	Sobrepeso.	Obesidad.
Mujeres	0	10	4	0
Hombres	0	4	3	7

(Véase anexo 32 y 33).

Hay una gran dificultad para aquellas acciones en las que intervenga su capacidad de fuerza, como lo fue en las flexiones, así como también en el salto con cuerda y rodadas al frente, pero en cuanto a flexibilidad se encuentran muy bien, siendo muy positivos los resultados en este aspecto.

Todo esto me sirvió para conocer mi punto de partido, ya que me percate que acciones les costaban más trabajo a los alumnos y quienes en principio eran incapaces de realizarlo, además de percatarme de algo muy importante. Aunque había quienes podían realizar una cantidad elevada de flexiones, sentadillas o abdominales, note que no conocían cual era la técnica apropiada a utilizar, esto para evitar alguna lesión o molestia al realizar el ejercicio.

Existe sobrepeso entre los alumnos, especialmente entre los hombres, por lo que es importante tomar en cuenta para llevar a cabo sesiones con una intensidad que no sobrepase sus capacidades, pero que al mismo tiempo ayude a mejorar sus capacidades y habilidades. Siendo esta tan solo la primera prueba por la que pasa el alumno, se espera al final del ciclo haya mejorado en los aspectos anteriormente señalados.

ACERCAMIENTO MEDIANTE VIDEOCINTA.

Nombre de la unidad didáctica: "Manejo mi cuerpo a mi antojo"	Fecha de aplicación	15 de enero 2019
	Número de la sesión: 1	

Por lo general los alumnos de educación básica están acostumbrados a la realización de sus sesiones de educación física en la cancha de la institución, es lógico, una clase casi en su totalidad práctica y el salón de clases no es el lugar más apropiado para que ellos puedan aprender y desenvolverse correctamente, o al menos eso siempre creí. Lo mismo ocurrió con el grupo cuando les comenté que la sesión del día de hoy sería teórica, el no tener la costumbre de pasar la clase sentados causo un poco de incertidumbre.

Al haberme percatado que el grupo en su totalidad desconocía lo que significa educación física, calistenia o gimnasia, a pesar de haber indagado como parte de la tarea solicitada en sesiones pasadas, me obligo a cambiar lo planificado para realizar una presentación audiovisual, por lo que con ayuda del proyector de la

institución presente una serie de videos con la intención de dilucidar las dudas em los alumnos.

Haciendo hincapié en que clases pasadas no se había cumplido con el objetivo que fue el investigar 3 conceptos fundamentales: ¿Qué es educación física? ¿Qué es calistenia y/o gimnasia? ¿Qué es salud? Donde menos de la mitad había traído dicha tarea, por lo que se optó por llevar a cabo esta sesión, partiendo del principio de que a un niño confundido se le dificulta en mayor medida lograr el aprendizaje.

Al mencionar que sería clase teórica y que la pasaríamos en el aula, existieron dudas por parte del grupo, al momento que ven que coloco el proyector sobre una banca y cierro las cortinas para evitar que haya tanta luz, comienzan los comentarios entre los mismos compañeros, hasta que Kevin, un alumno siempre participativo, me pregunta:

- **Kevin:** ¿Profe, vamos a ver una película?
- **Grupo:** Se carcajea.
- **DOCENTE EN FORMACIÓN (DEF):** Veremos una serie de videos que les servirán a ustedes para las próximas clases, ¿recuerdan cuál fue el tema que estaremos trabajando?
- Ante la nula respuesta, desconcierto por parte de algunos de no saber de qué hablo y el aburrimiento de otros al no estar “haciendo nada”, opto por hablarles que serán sobre lo que es educación física y lo que significa calistenia.
- **DEF:** ¿Recuerdan que anteriormente les comenté que trabajaría con ustedes durante todo el ciclo escolar, donde conoceremos un tema nuevo llamado calistenia y nuestro cuerpo será el principal instrumento de trabajo?
- **Grupo:** “Si profe”, “Hasta nos encargó tarea”, se escucha en el aula como respuesta de los alumnos.

La presentación consto de 4 videos de aproximadamente 3 minutos cada uno, se tocaba una temática diferente, el primero sobre lo que abarca la educación física, el segundo sobre la conceptualización de la calistenia y gimnasia, el tercero se limitaba a presentar algunos ejercicios y habilidades propias de estas disciplinas, y por último, se hablaba sobre la importancia de cuidar nuestro cuerpo y la salud (véase anexo 34)

Sin decirles específicamente que información, los alumnos debían rescatar lo que consideraran más importante para finalmente ellos mismos presentar una definición de cada uno de los conceptos solicitados ante todo el grupo, dando pauta a una lluvia de ideas, donde cada alumno expone su punto de vista y a medida

Lo que en un principio era aburrimiento y desinterés por la presentación, con constantes peticiones de salir a jugar, se convirtió en un momento de sumo placer para el grupo. Deleitándose en su mayoría con el tercer video, habilidades y destrezas de la calistenia.

Gadiel, un alumno que en el poco tiempo que llevo con el grupo lo logro identificar con un carácter un tanto agresivo y desinteresado por la clase, me hizo una pregunta que me llamo mucho la atención, haciendo referencia al aspecto físico, con tono temeroso y tartamudeando menciona:

- **Gadiel:** Profe, ¿Pero se tiene que ser flaco para poder hacer todo eso?

Siendo una pregunta irrisoria para todo el grupo, lo felicite por querer aclarar sus dudas, pidiendo a todos que guardaran silencio y explicar.

- **DEF:** Como pudieron ver, todos los que participan en el video lucen cuerpos que estéticamente llaman la atención, se ven grandes y fuertes, siendo resultado de su disciplina y del trabajo constante. Pero eso no significa que todos hayan empezado así. Una de las características por las que me decidí

trabajar este tema con ustedes es el que todos pueden trabajar correctamente, sin importar su edad, sexo o condición físico, ya que se adaptan los ejercicios a ustedes, no ustedes al ejercicio. En pocas palabras, no se preocupen ni presionen por querer ser como ellos, poco a poco iremos trabajando, desde lo más fácil hasta alcanzar ejercicios complejos, recuerden que apenas tienen 11 años.

El grupo suelta una que otra carcajada, y aunque se ven nervios en algunos, especialmente las niñas, porque piensan que será muy difícil, algunos otros se ven contentos y ansiosos por trabajar.

Fue importante el intercambio de ideas para conocer que significan los temas que en un futuro trabajarían los alumnos, por lo que al finalizar la cinta se dio la palabra al grupo para que mencionara los aspectos que ellos consideraron más importantes de la presentación.

- **DEF:** Alguno de ustedes me podría decir, ¿Qué es la educación física? ¿En qué consiste o en que puede ayudar a los alumnos dentro de la escuela y de su vida cotidiana?

En su gran mayoría el grupo contesto que era para cuidar el cuerpo, algunos otros para empezar a practicar deporte, pero quisiera destacar la aportación de la alumna Karen Ximena, quien con voz temerosa comienza a leer.

- **Karen:** Es una materia que nos ayuda a desarrollar nuestras habilidades tanto físicas como intelectuales, mientras mantenemos una buena salud y convivimos sanamente, siendo información correcta y muy exacta, semejante a los que nos señala SEP.

Según (SEP, 2017) en “Aprendizajes clave” menciona que la educación física:

Es el camino que los lleva a consolidar sus capacidades físicas, cognitivas y sociales. Emerge la empatía y la solidaridad, aprenden a regular sus emociones, a convivir con otros, a respetarlos, a escuchar y a opinar sobre distintos temas, a descubrir que son capaces de hacer, conocer, investigar, producir. (pág. 71)

Posteriormente, otra de las interrogantes que se planteó a los alumnos fue ¿Qué entienden por calistenia? ¿Cómo la pueden diferenciar de la gimnasia? Siendo esta una pregunta difícil para todo el grupo y que costó de mayor tiempo para analizarla y contestar correctamente, pero que se obtuvieron respuestas positivas acerca del tema.

- **Emir:** Calistenia es un sistema de ejercicios en el que usamos únicamente nuestro cuerpo para el desarrollo de nuestras capacidades.

Siendo un comentario muy acertado y replicando prácticamente lo que menciona Alijas (2015) quien la define como “el conjunto de ejercicios que pretenden desarrollar las capacidades físicas básicas, a través del propio peso”.

Mientras que al cuestionar sobre lo que significaba la gimnasia, fueron respuestas más abiertas y generalizadas: “Es un deporte para mejorar la fuerza y flexibilidad”, “te vuelve más flexible y ágil”, “mayor control de tu cuerpo”, “eres más fuerte”.

Dentro de lo más positivo que puedo rescatar de esta sesión y que me serán de gran ayuda para mantener al grupo con anhelo por querer estar en la clase de educación física, fue el deseo de poder realizar lo que presenciaron en el video, que a pesar de que se recalcó en todo momento que nuestra meta no era llegar a esos niveles, sino aprender las bases y lo fundamental, esto les sirvió como una motivación para desempeñarse de mejor manera. El grupo tuvo una asistencia completa.

3.2 APLICACIÓN DE ACTIVIDADES QUE FAVOREZCAN LA COMPRENSIÓN DEL TEMA DE ESTUDIO.

LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA CALISTENIA MEDIANTE EL ENFOQUE CONSTRUCTIVISTA.

Nombre de la unidad didáctica: "Manejo mi cuerpo a mi antojo"	Fecha de aplicación	29 de enero 2019
	Número de la sesión: 4	

Según (Meece Judith, 2000) la importancia de esta sesión recae en la forma en que se construye de manera conjunta el conocimiento, entre la participación de los alumnos con la ayuda del docente en formación, buscando unificar los conceptos para poder ser entendidos por todos los alumnos. Basándose en una idea muy simple: el niño debe construir su conocimiento del mundo donde vive. Es necesario operar sobre la información, manipularla transformarla si queremos que tenga significado para ellos

Por lo tanto, la reflexión es importante, por lo que a primera instancia se les pidió a los alumnos el recordar todo lo que han visto en las sesiones de educación física a lo largo de su vida, rescatando lo que para ellos ha sido más valioso y los conocimientos que han adquirido.

- **DEF:** alguno de ustedes me podría decir ¿Qué es la salud?
- **Alumno1:** Estar sano
- **Alumno2:** Comer saludable y hacer ejercicio.
- **Alumno3:** No tener ninguna enfermedad.

Después de una serie de respuestas variadas por gran cantidad de alumnos.

- **DEF:** Muy bien, ya entendimos que, para tener salud debemos estar bien con nuestro cuerpo, con quienes nos rodean y con nosotros mismos, ¿Dónde hemos aprendido sobre esto?
- **Alumno:** En casa
- **DEF:** Muy bien, ¿Dónde más?
- **Alumna:** ¡En la escuela profe!
- **DEF:** Excelente, ¿especialmente en que asignatura?
- **Gran cantidad de alumnos:** En educación física.
- **DEF:** Entonces podemos decir que la educación física nos sirve para el cuidado de nuestro cuerpo.
- **Grupo:** ¡Sí!
- **DEF:** Perfecto, ahora díganme ¿Cómo aprenden a desarrollar sus habilidades motoras, como el correr, saltar, lanzar?
- **Alumno1:** Jugando
- **Alumno2:** Practicando un deporte
- **DEF:** ¿En la escuela será posible?
- **Alumno1:** Si, en educación física.
- **DEF:** ¿entonces cómo podemos definir la educación física? Sabemos que es una asignatura que...
- **Alumno:** Para desarrollar nuestras habilidades.
- **DEF:** Muy bien, ¿qué tal si complementamos tu idea con todo lo que han comentado tus compañeros?

Después de un silencio, por fin una alumna levanta la mano y comenta.

- **Ximena:** Asignatura que nos ayuda a cuidar nuestra salud y desarrollar nuestras habilidades practicando deportes.
- **DEF:** Me gusto tu respuesta, muy completa, ¡felicidades! Solo recordar que la educación física no solo son deportes. Ahora que ya entendimos lo que es la educación física, díganme, ¿para qué nos sirve dentro de nuestra vida diaria?

La sesión de ese día fue dividida en dos partes, la primera, como se describe anteriormente y la segunda de manera práctica en el patio escolar, cabe mencionar que la siguiente sesión fue estructurada de la misma manera, pero manejando conceptos como: “calistenia”, “sedentarismo”, “desarrollo de habilidades” para lograr un mejor entendimiento de los alumnos.

Al estar en constante comunicación se tiene cuidado de no darle las respuestas a los alumnos, sino que, mediante las distintas interrogantes, ellos piensen y reflexionen sobre el tema que se aborda pasando primeramente por la conceptualización, seguido del razonamiento, para que finalizando lleguen a la comprensión del tema, teniendo la capacidad de aplicarlo en los distintos contextos en que se aborde.

“PECES AL RESCATE”.

Nombre de la unidad didáctica: “La valoración de mi desempeño”	Fecha de aplicación	26 de febrero 2019
	Número de la sesión: 3	

Trabajando una actividad que demande el uso de una de las capacidades de los alumnos, como lo es la fuerza.

La cual Zatsiorski (1989) define como la “capacidad para superar la resistencia externa o de reaccionar a ella mediante tensiones musculares”, es importante realizar un calentamiento correcto para que no haya lesiones, por lo que con mucho ánimo entonamos y nos movemos con “aceite de cocodrilo”, además del típico céfalo-caudal para estar listo a trabajar.

La emoción y alegría de los alumnos al ver material nuevo siempre es muy notoria, lo que los motiva a trabajar de mejor manera, por lo que al mostrarlo gran cantidad de alumnos quisieron ser los primeros en participar. Lo anterior mencionado sigue los principios de una Propuesta Didáctica, ya que se emplean soluciones novedosas para las dificultades que pueden dentro de las sesiones relativas a la enseñanza, buscando los intereses, posibilidades y necesidades que pueda presentar el alumnos, con el fin de lograr los aprendizajes esperados planteados en un inicio.

Me gusta empezar mis actividades siempre con una retroalimentación de sesiones pasadas para comprender el nivel de comprensión del grupo y/o saber si es necesario repetir los conocimientos ya vistos.

- **DEF:** Bueno niños, empecemos con la clase ¡pongamos atención! Primeramente, quiero que me expliquen o platiquen lo que hemos estado viendo durante las últimas sesiones.

“Correr”, “El cofre del tesoro”, “Búsqueda del tesoro”, “Marometas”, son algunos de los comentarios que escucho, hasta que trato de adentrarlos al tema del día.

- **DEF:** ¿Recuerdan que últimamente les he hablado mucho sobre una posición que usamos en la calistenia y trabajamos en las sesiones?
- **Daniela:** ¿Posición de 4 puntos profe?

Habiendo adoptado ese concepto para que los alumnos pudieran recordarlo con mayor facilidad, dado que se apoyaría únicamente con sus dos manos y ambas piernas (posición de 4 puntos) (véase anexo 35).

- **DEF:** ¡Muy bien! Exactamente, es lo que trabajaremos hoy, pero de una manera más divertida.

Emilio, uno de los alumnos más activos y extrovertidos pasa a realizar el ejemplo sin habérselo pedido.

- **Emilio:** ¿Así profe?
- **DEF:** Correcto, pero recuerda que nuestra cadera debe ir un poco más abajo y nuestras manos totalmente estiradas tal como pueden ver aquí (enseñando una cartulina que muestra la correcta posición).

Para esta sesión se usó material reciclable como lo fue cartón que había en la bodega, hojas de fomi, algunos clip y pintura para decorar (véase anexo 36), cuyo objetivo era colocar la caña de pescar en la cabeza para poder realizar la acción de rescatar a los peces que se encontraban en cierto estanque (representado simbólicamente con platos con un poco de agua) y llevarlos hasta otro en el que estuvieran seguros pero siempre desplazándose de la manera anteriormente indicada (véase anexo 37).

Para la actividad era necesario haber trabajado con anterioridad en la ejecución de una flexión, ya que el aspecto en que más énfasis puse fue en la técnica de su ejecución, la cual según el Diccionario de Filosofía (p. 1117). “comprende todo conjunto de reglas aptas para dirigir eficazmente una actividad cualquiera”, además de que durante la sesión se busca que los alumnos y las alumnas se enriquezcan y logren una mayor comprensión de lo que hacen.

En cuanto a la organización se hicieron 5 equipos, donde se nombraría a un capitán que será el encargado de mantener el orden y demostrará un buen liderazgo ante su equipo. Durante la actividad era común ver y oír que apoyaban al compañero en turno, animando a realizarlo correctamente (véase anexo 38 y 39).

Los juegos planteados por lo regular suelen ser de carácter competitivo, conocidos por Caillois, R (1958) como juegos de Agon, los cuales define como “juegos de competición, con la creación por lo general de distintos equipos para su confrontación en actividades que demanden el uso de sus habilidades”, lo que crea una rivalidad entre el grupo.

Por lo tanto, fue necesario en primera instancia hablar del concepto “sana competencia” y trabajar Juegos cooperativos, siendo aquellos en los que los alumnos aprenden a compartir, a relacionarse con los otros, a preocuparse por los demás y a trabajar juntos por un mismo objetivo para que no haya contrariedades en las sesiones y comprendan que el ganar no es lo más importante al momento de participar en una actividad evitando el estereotipo de “bueno” o “malo”.

Al término de la sesión la participación del alumno es importante, señalando cuales fueron sus logros, que situación le planteo una dificultad y la manera en que la soluciono. Así como también la exposición de las habilidades trabajadas y utilidad que estas presentan para su desarrollo motor.

VISITA AL GIMNASIO DE LIMA LAMA.

Nombre de la unidad didáctica: “La valoración de mi desempeño”	Fecha de aplicación	28 de febrero 2019
	Número de la sesión: 4	

Todos, o en teoría así debería ser, durante nuestra niñez disfrutamos de jugar con nuestros hermanos, compañeros o vecinos, lo que era una necesidad para nosotros y nos ayudaba a forjar nuestra personalidad.

Para Flinchum (1988) (cit. Por Meneses, 2001) “el juego abastece al niño de libertad para liberar la energía que tiene reprimida, fomenta las habilidades interpersonales y le ayuda a encontrar un lugar en el mundo social”.

Buscando que el alumno, trabaje en un contexto distinto al escolar, ponga a prueba y demuestre el repertorio de habilidades adquiridas y que fueron vistas durante las sesiones es lo que se busca mediante esta sesión. El trabajar en un ambiente confortante siempre ha significado un aspecto fundamental para todo docente.

Según Vite (2016):

Se consideran los espacios físicos o virtuales como condiciones que van a estimular las actividades del pensamiento de los alumnos, por lo tanto, si se origina un buen clima, dentro del ambiente se dará un aprendizaje eficaz. Si alentamos al alumno a desarrollarse en un lugar donde es feliz y existe ese interés por aprender los resultados para ambas partes serán mejores. (s/p)

Justificándome con lo anterior es que se decide realizar la visita a la Escuela de Lima Lama “López Team”, ubicada en Circuito Salvador Sánchez #125, Fraccionamiento Deportivo Ferrocarrilero, Constitución, 78310 San Luis Potosí (véase anexo 40). Sirviendo como parte de la constante evaluación y siendo un aliciente para el alumno, que en ocasiones no tiene la oportunidad de trabajar más allá de su patio escolar.

Previamente fue necesario hablar con los padres de familia, teniendo la oportunidad de hacerlo gracias al tiempo que me dio el maestro de grupo durante la junta bimestral para entrega de calificaciones, en donde se tocaron varios puntos: desde el explicar en qué consistirá el Tema de Estudio, las actividades a trabajar con sus hijos, manera en que se evaluaría y obviamente, la visita que tendría lugar próximamente.

Ante la respuesta afirmativa de casi la totalidad de los presentes, se procedió a realizarse el día 28 de febrero 2019, entregando sus respectivos permisos (véase anexo 41) a los alumnos para que fueran firmados por los padres de familia, deslindando tanto al docente en formación, como a la institución de cualquier inconveniente que se llegase a suscitar, además de hacerles saber que quien fuera gustoso por presenciar la clase sería bienvenido, esto gracias al patrocinio económico alcanzado mediante una previa gestión con el encargado del lugar (véase anexo 42).

Principalmente la clase fue una evaluación práctica, en la que el docente observaba y hacia un registro del desempeño, actitudes y propuestas de los alumnos. Siendo en su mayoría actividades que previamente habían sido trabajadas ya en el patio escolar, a sabiendas que eran las favoritas por los alumnos.

Por lo que principalmente se estaba atento a la técnica de ejecución mostrada por los alumnos, la cual ya se les había hecho saber en qué consistía y como se realiza,

y que (RAE, 2019), en su Diccionario de la Lengua Española, define como “Habilidad para ejecutar cualquier cosa, o para conseguir algo”.

Referente a la asistencia, muy buena participación, como se esperaba, de todos los alumnos registrados en ese momento, solamente 1 no tuvo la oportunidad de presenciar la clase, tal como nos habían hecho saber en la junta sus padres, por lo que se tuvo que rematar la siguiente clase un poco de lo visto en la visita.

Todas las actividades del día se llevaron a cabo con la existencia de equipos ya asignados por el profesor de manera estratégica para darle mayor protagonismo a aquellos alumnos cuyo desempeño y participación resultaba limitado, siendo este reflejado en una rúbrica de evolución (véase anexo 43).

Dentro de la evaluación que se trabajó, fue de la siguiente forma: con la creación de 5 equipos, liderados por un compañero. Se tomó esta decisión ya que anteriormente se había analizado que el espacio para trabajar no sería el suficiente para que los alumnos realizaran las actividades al mismo tiempo. Entre las actividades a rescatar y que resultaron más significativas se encuentran:

PIEDRA, PAPEL O TIJERA.

Una actividad que disfrutaban mucho los alumnos, implicando el clásico juego de piedra, papel o tijera, siendo de gran repercusión ya que en el juego viene inmersa la técnica de uno de los ejercicios más básicos de la calistenia, el cual son las flexiones (véase anexo 44)

Habiendo realizado la misma actividad tiempo antes, me cuestionan los alumnos si haremos lo mismo, por lo que me doy a la tarea de explicar en qué consiste la actividad.

- **DEF:** Necesito que respeten los equipos en que se encuentran, así como el turno cada uno tiene designado, trabajaremos una actividad conocida, donde la finalidad es ir conociendo y ejecutando de mejor manera la técnica correcta de una flexión (lagartija) la cual ustedes ya conocen. ¿Existe alguna duda?
- **Grupo:** ¡No profe!

El que los padres de familia estuvieran presentes durante la actividad, sin que llegaran a participar, me ayudo bastante para que los alumnos estuvieran en todo momento atentos y participativos, por lo que después de la explicación verbal y una demostración de más o menos 4 alumnos se prosigue a realizar de manera formal la actividad.

La actividad consiste en tener que desplazarnos por los aros que se encuentran en el suelo apoyándonos de nuestras manos y piernas, teniendo un correcto control del cuerpo, además del equilibrio necesario para no caer, la espalda totalmente recta. Iran avanzando uno por uno, cada equipo por su punto de salida, al momento que se lleguen a topar estos deberán hacer un duelo de piedra, papel o tijera, resultando un ganador que será el que podrá seguir avanzando hasta llegar al último aro, lo que resultaría en un punto para su equipo.

La competencia que existe siempre entre el grupo es muy notoria, el alumno se pone a prueba contra su compañero deseando hacerlo lo mejor posible, buscando ser más rápido y recibiendo una gratificación por el profesor, lo que hasta cierto punto resulta plausible, ya que esto nunca ha finalizado en rencillas o problemas durante la clase.

ESTATUAS CALISTENICAS.

Una actividad nueva para el grupo, ya que no se había realizado con anterioridad y al momento de ser explicada causo algunas risas entre el grupo al saber que tendrían que cantar, además que algunos se cohibieron al saber sus papás los estarían viendo en todo momento, aunque esto solo al inicio.

- DEF: A ver niños, como notamos el espacio con el que contamos es más pequeño que en la escuela, por lo que nos vamos a poner en parejas, con la que vamos a turnarnos para trabajar, mientras uno realiza las actividades el otro hará una evaluación de su desempeño y me dirán si lo hace correctamente.
- Orlando: ¿seremos los maestros?
- Saul: Profe, ¿si nos toca estar afuera también debemos cantar o solo calificar?
- DEF: Así es, por esta actividad ustedes serán los encargados de calificar a sus compañeros y al final hablaremos sobre como fue el desempeño de ustedes. Solo estarán observando y evaluando, les entregaré esta hoja a cada uno deberán escribir el nombre de a quien evalúan y del evaluador.

Existiendo algunas risas porque ellos tomaran el papel de maestros se da inicio a la actividad en la que ellos entonan el tradicional cantico de “Las estatuas de marfil”, donde se deberán mover por el tatami y en cuanto finalice la canción deberán mantenerse inmóviles en alguna de las posiciones referentes a la calistenia, los alumnos calificadores estarán al pendiente de su correcta realización (véase anexo 45).

CARRERA DE RODADAS.

- DEF: ¿Recuerdan que anteriormente hemos visto como se realizan las rodadas y sus distintas variantes?
- Grupo: ¡¡Si profe!!

El grupo responde eufórico ya que es una de sus actividades favoritas.

- Daniela: son las marometas, ¿verdad profe?
- DEF: Así es, normalmente se les conoce de esa forma, pero nosotros las llamaremos rodadas. Me gustaría saber si todos son capaces de realizarlas.

Siendo que con anterioridad habíamos utilizado las colchonetas en la escuela y practicado la técnica de la rodada, por lo que todo el grupo podía realizarla hacia el frente. Con los ya establecidos equipos todos tendrían su propio carril que era donde debían desplazarse sin invadir el de sus compañeros, superando los retos que implicó la actividad, haciendo una pequeña competencia entre el grupo para proclamar a los ganadores (véase anexo 46).

Siguiendo la línea de estudio que encamina el Documento Recepcional, me gustaría resaltar a (Arnold, 1991), que se liga en demasía con lo trabajado en esta sesión.

- **“Sentido débil”:**

Hace referencia a una persona físicamente capaz de ejecutar correctamente una acción, es decir, que lo puede mostrar (...) de un modo intencional y es capaz de repetirlo, siendo este conocimiento respaldado por la razón y confirmado por la experiencia, pero que cuando se le pregunta ¿cómo lo hizo?, poco o nada tiene que decir a modo de descripción o de comprensión. (s/p)

- **“Sentido fuerte”:**

Alude a que una persona no sólo es intencionalmente capaz de ejecutar con éxito algunas acciones, sino que puede identificarlas y sabe explicar correctamente cómo ha podido realizar la acción, siendo capaz de actuar conforme a las reglas (de la actividad en concreto que sea), y a aplicar esas destrezas a las situaciones de juego que se le lleguen a presentar. Podrá expresar los procedimientos a través de los cuales hizo lo que es capaz de realizar. (s/p)

Lo anterior se relaciona en gran manera, ya que, finalizando todas las sesiones que tenemos, me gusta promover la reflexión y comprensión entre el grupo, siendo los alumnos los principales hablantes, limitándome únicamente a proponer una idea o actividad para que los alumnos la describan, reproduzcan de manera verbal, aporten sus puntos de vista, mencionar algunos errores observados, además de rescatar los beneficios de su realización, por lo que la última actividad es una prueba verbal, donde el alumno toma el lugar del docente y transmite el conocimiento que ha adquirido (véase anexo 47).

El gusto por la sesión fue bastante notorio, muy contentos por lo realizado y algunos comentarios donde mencionaban que no se querían ir, deseaban seguir jugando. El resultado fue como se esperaba, muy participativos los alumnos logrando cumplir los objetivos de la sesión y más que nada fue importante esta sesión ya que en ella se adentraba más al alumno hacia el tema de calistenia.

3.3 LA COMPRESIÓN APLICADA POR EL MISMO ALUMNO.

PRUEBA FÍSICA.

Toda unidad didáctica tiene un propósito el cual se espera que se cumpla en la mayor medida posible al finalizar su realización, por lo que es importante estar continuamente aplicando distintas evaluaciones para comprobar el grado de desarrollo que los alumnos van alcanzando.

Dentro de los aspectos que se revisan, son los mismos que demanda Plan y Programas, siendo los propósitos dependientes del mismo, pero la manera en que estos se evaluarán será mediante ejercicios característicos de la calistenia y/o gimnasia.

En cuanto a esta sesión se evaluó en mayor medida el poder realizar correctamente la técnica solicitada en el ejercicio, más que una gran número de repeticiones ya que ese no es el enfoque del tema de estudio, obteniendo resultados satisfactorios por parte de los alumnos.

Se hicieron pequeños grupos para pasar a realizar la prueba, mientras que los demás compañeros esperan su lugar suelen apoyar y animar al compañero en turno. Cada uno de los que participan tiene su hoja de evaluación (véase anexo 48) con la que después de la prueba se obtienen datos gratos que comprueban que las actividades realizadas han servido para un buen desarrollo.

Los alumnos se suelen mostrar gustosos cuando se le enfrenta a un reto, esta no fue la excepción, donde todos quieren mostrar sus habilidades, ya que como anteriormente mencione, existe competencia entre los mismos alumnos, lo que se ha empleado de manera positiva.

Para que fuera una correcta evaluación se tomó en cuenta únicamente aquellos aspectos que se hayan realizado dentro de las sesiones. Siendo de carácter

sumativo, se evalúa la realización para dar una calificación cuantitativa, la cual será parte de la evaluación de bloque.

En cuanto a los resultados obtenidos, se ve una gran mejora con respecto al inicio del ciclo, demostrando los alumnos que el avance ha sido muy grato para ellos. Dentro de los aspectos que más destaco es el hecho de que varios alumnos, tal y como me lo hicieron saber, empezaron a inscribirse a escuelas deportivas de diferentes áreas; Kevin y Saúl entraron a escuelas de futbol, otros practican hándbol, a varias niñas les gustó tanto que decidieron inscribirse a escuelas de gimnasia, además de un alumno que se encuentra practicando en la Escuela de Lima Lama "López Team", que fue la sede de nuestra visita.

Sabiendo todo esto me resulta lógico el que ellos muestren un avance motriz y social tanto dentro como fuera de la institución, además de sentir una gran satisfacción de poder haber contribuido en pequeña parte a ese gusto por la actividad física y el deporte.

Cumpliendo otro de los objetivos del Tema de Estudio, que el alumno fuera motrizmente competente tanto dentro como fuera del entorno escolar, tal como se había hecho mención durante las primeras sesiones del ciclo escolar. Y que a palabras de Ruiz Pérez (1995) define el término competencia motriz:

Hace referencia al conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza en su medio y con los demás, y que permiten que los escolares superen exitosamente los diferentes problemas motrices planteados, tanto en las sesiones de educación física como en su vida Cotidiana".

PRUEBA GRÁFICA.

De igual manera que con la prueba física, se busca entender el nivel alcanzado por los alumnos y al llevar a cabo un tema de estudio como lo es la calistenia dentro de la educación física, uno de los objetivos es que ellos logren comprender lo que realizan, por lo que se opta por una prueba escrita en la que describan cuales han sido los conocimientos adquiridos (véase anexo 49).

Principalmente se busca que los alumnos tengan ya claro los conceptos básicos que se han ido trabajando, como: “¿Qué es educación física?”, “¿Qué es y cómo se puede tener salud?”, “¿Por qué es importante el evitar el sedentarismo?”, “¿Qué es la calistenia?”, “¿Qué habilidades se desarrollan mediante la calistenia?”, por lo que de manera individual, en el salón de clases y durante la sesión de educación física, se realiza dicha prueba (véase anexo 50).

No es común para los alumnos el ver exámenes en la clase de educación física, pero a mí parecer, es una estrategia que puede complementar a las demás, siendo muy útil, que con las preguntas correctas podemos constatarlos del nivel de comprensión logrado en el alumno.

Si hablamos de alumnos de quinto año, en su mayoría cuentan con 11 años, por lo que si usamos como referente a Piaget (1954) (cit. Por Meece, 2000) nos hace mención de que se encuentran en la etapa de operaciones concretas, la cual abarca de los 7 hasta los 11 años, por lo que, las características que aquí marcan, al final del año deberían (en teoría) dominarlas.

Siendo la comprensión uno de los aspectos más significativos durante esta etapa, por lo que el alumno debe ser capaz de entender que es lo que trabajamos, capaz de identificar aspectos procedimentales y conocer sus beneficios. Cuenta ahora con la madurez suficiente para el uso del pensamiento lógico, operaciones o reglas, su pensamiento muestra menor rigidez y mayor flexibilidad para entender ideas

nuevas, por lo que podemos asegurar que lo aplicada y adaptado para los alumnos se encuentran perfectamente dentro de sus posibilidades.

LAS OLIMPIADAS ESCOLARES.

La aplicación de la propuesta didáctica de calistenia con el grupo de estudio debía acabar de gran forma y que mejor que hacerlo con una actividad de cierre que englobe las habilidades que hemos ido desarrollando a lo largo de las sesiones y sea de gran disfrute para el grupo.

Por lo que se lleva a cabo estas "olimpiadas", las cuales son una serie de pruebas en las que los alumnos compiten por desempeñarse de gran manera buscando hacerlo mejor que en anteriores ocasiones, representando el nombre de su equipo y buscando ser nombrados como ganadores (véase anexo 51).

Aunque la competencia no siempre es positiva en el ámbito escolar, en este caso, según las características de los alumnos, se vuelve factible el desempeñar este tipo de actividades debido a la madurez del grupo para poder asimilar de buena forma tanto la victoria como la derrota.

Ya que me encargue de recalcarlo en cada una de las sesiones y tal como menciona Miverva Torres (2007):

El juego en el aula sirve para fortalecer los valores humanos: honradez, lealtad, fidelidad, cooperación, solidaridad con los amigos y con el grupo, respeto por los demás y por sus ideas, amor y tolerancia – debe estar atento para entender las reglas y no estropearlas -, la reflexión, la búsqueda de alternativas [...] imaginación, sentido común.

Además de que a palabras la profesora López (S/F) señala que, mediante el juego se puede explicar el desarrollo de cinco parámetros de la personalidad, todos ellos íntimamente unidos entre sí;

1. La afectividad
2. La motricidad
3. Inteligencia
4. Creatividad
5. Sociabilidad. (p. 64)

Siendo estos aspectos clave que el Plan y Programa de Educación física busca desarrollar en el alumno, además de los grandes beneficios que otorga el realizar actividades relacionadas con la calistenia, en cuanto a capacidades físicas condiciones y coordinativas se refiere, las cuales podrá ir desarrollando en mayor medida a lo largo de su vida, ya sea de manera competitiva en el deporte o simplemente para el cuidado de su salud.

Creando dos bandos, los cuales fueron llamados “Los populares” y los “Los unidos” por los mismos alumnos, cada equipo fue liderado por un capitán siendo estos seleccionados de manera estratégica para comprobar si su nivel de compromiso y liderazgo ha ido en aumento desde que inicio el ciclo (véase anexo 52).

La participación no fue simultánea para todos los integrantes, es decir, en algunas pruebas solo participaban 5 o 6 de cada bando, pero por la cantidad de actividades y la previa planificación permitía participar en mínimo 5 pruebas y así poder evaluar las mismas habilidades.

En la finalización de cada actividad se hizo un conteo de puntos, deliberando un ganador, al que se le otorga un punto, de esta forma, al final de todas las pruebas se hace una sumatoria, declarando al ganador de las olimpiadas escolares,

recibiendo una felicitación verbal y aplauso por parte de todo el grupo, así como la oportunidad de seleccionar una actividad a realizar durante la siguiente clase.

El objetivo de la sesión fue poner a prueba al alumno en situaciones donde necesite pensar y usar la estrategia más adecuada para la resolución de la actividad, además de hacer uso de su repertorio motriz, obviamente siendo casi en su totalidad ejercicios perteneciente a la disciplina de calistenia, como pueden ser ejercicios de potencia, fuerza en brazos, equilibrio, fuerza abdominal, rodadas, salto, entre otras actividades, mismas que en un futuro pueden replicar en las acciones que su vida cotidiana demande.

Al comenzar la charla con los alumnos acerca de lo que sería la sesión de aquel día, se veía en sus rostros una enorme expresión emoción y ansias por empezar.

- **DEF:** ¿Se han imaginado participar en una competencia en la que representes a tu equipo, a tu escuela, e incluso a tu estado, escuchando los gritos y el apoyo de tu familia y amigos? Yo sé que algunos de ustedes ya lo han experimentado, cuénteme, ¿qué se siente?
- **Emilio:** Mucha emoción y alegría.
- **Nubia:** Muchos nervios, profe.
- **DEF:** pero, ¿acaso no es un orgullo para ustedes el haber estado ahí?
- **El grupo en general:** ¡¡sí!!
- **DEF:** Es exactamente lo mismo que haremos el día de hoy, se pondrá en marcha las "olimpiadas escolares" en la que nos daremos cuenta que, a pesar de ser muy distintos todos ustedes, cada uno posee grandes habilidades. Se enfrentarán en una sana competencia para al final conocer al equipo ganador que se llevara un viaje todo pagado en carreta a las olimpiadas de Tokio 2020.

Se escuchan algunas risas de los alumnos y gritos que denotan un gran entusiasmo hacia la actividad.

- **DEF:** Abril, según lo que hemos hablado durante las clases, dime: para ti, ¿qué es sana competencia?
- **Alexa:** jugar sin trampas.

Areli toma valor y algo que no pasa muy seguido, pero levanta la mano para explicar

- **Areli:** participar en alguna actividad como la de ahorita, pero usando siempre tus valores.
- **DEF:** me parece excelente, lo que acaban de decir, quiero que lo tengan muy en cuenta y nunca lo olviden, antes que querer siempre ganar, recuerden, somos personas con valores y estos nunca deben faltar, ¿entendido?

En total fueron 13 distintas pruebas, de las que destaco las más importantes y que más se apegan al tema de estudio, en cuanto a los resultados me limito a compartirlos, ya que me parecen intrascendentes, pero si mencionar que la respuesta de los alumnos fue mejor de lo que esperaba, se nota que el trabajar actividades no tan "tradicionales" les impacta de manera muy favorable, desde el empeño que ellos emplean al trabajar, así como el apoyo que dan hacia sus compañeros mientras ellos solamente están observando. Puedo decir que, gracias a la excelsa y plausible participación del grupo, la clase fue todo un éxito.

Así como durante todo el ciclo escolar, al proponer actividades novedosas y divertidas para los alumnos, pero que al mismo tiempo fueran efectivas para su desarrollo motriz y social, se trató de cuidar siempre su integridad física, por lo que me di a la tarea de indagar en aquellas actividades que se adaptaran a sus características, conocer las correctas técnicas, dosificar las cargas de trabajo, entre otras acciones, así como respaldar los ejercicios con autores como José Devís Devís (1992), en *"Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados"* o Meece L. Judith (2000) *"Desarrollo del niño y del adolescente"*, asegurando que lo aquí propuesta no sea lesivo para el alumno.

Prueba 1: "Pescando andamos"

Se pone a prueba la capacidad de fuerza en brazos con el alumno, al realizar prácticamente una flexión para poder bajar y atrapar alguno de los pececillos. Cabe destacar que el profesor en todo momento observa la actividad, por lo que si el alumno lo realiza de manera incorrecta se invalida el punto que haya conseguido, ya que se prioriza la técnica del ejercicio.

Siendo que esta actividad ya se había trabajado con anterioridad, la respuesta del alumno fue muy buena, siempre activo y respetando reglas, aunque la dificultad es alta y en ocasiones existen alumnos incapaces de realizar con una gran eficacia el progreso que muestran es de destacarse.

Prueba 3: "tiro al blanco"

Después de superar los distintos obstáculos que enfrenta el alumno, como lo son trabajar en las colchonetas, coordinación en aros y velocidad, deberán lanzar los pequeños platos para introducirlos en la base que se encuentra en el piso. La misión es lograr 3 puntos antes que el equipo contrario.

La dificultad de esta prueba para los alumnos radica en poder introducir los platos en los delgados bastones de madera que se encontraban unidos a la base, ya que era necesario utilizar una técnica de lanzamiento, calcular distancia y fuerzas para que posibilitara el cumplir con el objetivo (véase anexo 53).

Prueba 6: "equilibrio en la cuerda floja"

Poder controlar nuestro cuerpo en todo momento es importante y es algo que se pondrá a prueba en esta actividad. Haciendo alusión a los ejercicios básicos de

calistenia (flexiones, abdominales, sentadillas), se tendrá que mantener la posición por el mayor tiempo posible sin perder el equilibrio y manteniendo buena postura.

Una de las actividades de más disfrute debido a que al momento que eran seleccionados los compañeros estos recibían un aplauso por sus compañeros, lo que más los motivaba a participar, y al estar en sus manos el poder ganar se esforzaban de gran manera para conseguirlo. Me pidieron repetir la actividad en varias ocasiones, ya que además de trabajar el equilibrio y fuerza en brazos para los alumnos, resulto muy divertido (véase anexo 54).

Prueba 7: "salto y salto"

La séptima prueba, en la que se trabaja la zona abdominal. Estando todo el equipo, a excepción de uno que será el que salte a los compañeros, en la conocida posición de "*plank*", los alumnos deberán terminar el recorrido en manera de relevos, en cuanto la persona que comenzó, finalice saltando al último de sus compañeros la siguiente será la encargada de realizar mismo recorrido.

La posición de *plank* crea una tensión muy grande en la zona abdominal, por lo que se vuelve todo un reto el mantenerse en esa posición durante todo el tiempo en que el compañero se encuentra saltando a los demás. Se pueden escuchar las voces de los alumnos esforzándose por soportar hasta el final, lo que se ve traducido en una gran alegría al conocer que han sido ganadores de la prueba (véase anexo 55 y 56).

Era común que al momento que los alumnos se agotaban de realizar la correcta técnica, estos adoptaran otra posición incorrecta, y aunque no se cumpla en un 100% el objetivo de la actividad, debemos recordar que el propósito del Tema de Estudio no radica en la excelencia de las capacidades físicas, sino que conozcan y desarrollen los fundamentos de la calistenia.

Prueba 8: "al ritmo del aro"

Trabajando en parejas, se amarra con una cuerda ordinaria un aro, dejando este en el suelo, habiendo otro compañero que será quien lo maneje, deberá irlo moviendo lentamente e ir subiéndola velocidad, ya que el otro compañero tendrá la tarea de colocar un pie dentro y a medida que se va moviendo deberá ir saltando sin dejar que lo toque el aro, hará el recorrido establecido.

Siendo esta la actividad que más dificultad presento para los niños, ya que, al coordinar del todo bien, se tuvo que llegar a repetir en varias ocasiones hasta que comprendieran cual era el objetivo de la actividad. Se puede señalar que esta queda como una actividad sin el éxito esperado.

Prueba 10: "saliendo del laberinto"

Se pone a prueba la resistencia a la fuerza de los alumnos, estando gran cantidad de aros en el suelo colocados en distintas direcciones. Se trabaja en relevos, el alumno deberá llegar al otro extremo desde su punto de partida, en todo momento desplazándose solo con sus manos y piernas, con la espalda recta, sin llegar a colocar las rodillas en el piso, o de lo contrario será penalizado. Acabando todo el equipo se decide un ganador para otorgarle un punto (véase anexo 57).

Siendo muy parecida a la actividad de "piedra, papel o tijera" que hemos trabajado con anterioridad, el alumno logro captar muy rápido el objetivo, por lo que gran parte del equipo se "peleaba" por participar, finalizando con la participación total de ambos equipos.

Prueba 11: "evitando el bache"

Una prueba que trabaja la velocidad, en la que el alumno deberá esquivar todos los obstáculos que se encuentran entre él y la meta. Al finalizar el recorrido le dará el

relevo a su siguiente compañero. Si llega a tirar un material le costara un punto de penalización, al término de la actividad gana aquel equipo que no haya tenido ninguna falta, o en su defecto, la menor cantidad.

Prueba 12: "los huevos de pascua"

Teniendo de material algunos cartones de huevo, debidamente decoradas, cada equipo deberá acabar el recorrido que consiste en saltos, rodadas y vueltas, para finalizar lanzando fichas de distintos colores, debiendo colocarlas en el cartón en su respectiva zona, siendo que cada color tendrá un valor distinto, al acabar se hace un recuento de las cifras obtenidas para declarar al ganador de la prueba (véase anexo 58).

Prueba 13: "el cofre del tesoro"

Actividad en la que es necesaria la creación de una estrategia para poder conseguir el punto. Siendo parecido a la actividad de robar la bandera. Se dividirá la cancha en 2, siendo territorio de cada equipo una de las mitades, en la cual estarán a salvo, pero al invadir la zona rival se encontrarán en peligro de ser "quemados", debiéndose quedar inmóvil hasta que lo "salve" un compañero, teniendo que pasar debajo de sus piernas. El objetivo es recuperar lo más rápido posible el tesoro que tiene retenido el equipo rival.

Me gusta finalizar las sesiones siempre hablando con los alumnos repasando algunas situaciones que me parece importante aclarar, en este caso, le doy poca importancia al resultado obtenido y destaco el desempeño que mostraron, después de felicitar al ganador hago énfasis en el convivir sanamente, felicitando a todo el grupo por su buen comportamiento y dándole la palabra al grupo para que comenten sus experiencias, lo que más disfruto y que le pareció la clase.

IV. CONCLUSIONES.

La innovación dentro de la educación física es un asunto que va de la mano con una mayor preparación, es de suma importancia que el futuro docente plasme sus saberes y los adecue al contexto en que se encuentra. Tal fue el caso de este ensayo pedagógico, presentando una propuesta didáctica en la que el alumno se viera beneficiado en el desarrollo de su corporeidad mediante la calistenia.

“La gimnasia como propuesta didáctica dentro de la sesión de educación física, a través de la calistenia” compaginó una disciplina que mayormente busca el desarrollo físico de la persona, con otra que tiene como objetivo el desarrollo integral del alumno, para encontrar una gran cantidad de similitudes, dando como resultado un Tema de Estudio que abarcó desde crear alumnos competentes motrizmente hasta el desarrollo de sus habilidades cognitivas.

La actitud del grupo ante este nuevo reto siempre fue positiva, lo que se veía traducido en un desempeño muy bueno, teniendo como resultado la constante mejora de sus habilidades, superando mis expectativas, ahí me di cuenta del gran potencial que tienen, por lo que se buscó elevar el grado de complejidad constantemente, pero respetando sus capacidades tanto físicas como cognitivas en todo momento, teniendo grandes referentes que me guiaran durante todo el proceso de aplicación

Se trabajó con los alumnos por etapas, haciendo alusión a Benjamín S. Bloom con su obra “Taxonomía de Bloom”, en donde primero se indagó y comentó para lograr un conocimiento conceptual, después mediante las distintas estrategias utilizadas, lograr la comprensión en el alumno, finalizando con el conocimiento aplicado de manera consciente para que las actividades fueran significativas en los alumnos,

dándole un sentido a su práctica, teniendo la habilidad de expresar lo que se encuentra realizando, cuál es su correcto procedimiento y los beneficios que este le traen.

Después de que el alumno logro conocer y describir lo que son la calistenia y gimnasia, en qué consiste, es decir, ejercicios con el propio peso corporal, durante el transcurso de las sesiones logro realizar con eficacia estos ejercicios, mostrando un avance muy bueno respecto al como inicio su ciclo escolar. Al tratarse de habilidades que no siempre se trabajan dentro de la educación física significo todo un reto, pero al ser llevadas de manera placentera y siempre priorizando lo lúdico antes que los resultados, fue posible realizarse con éxito.

La gran mayoría de los alumnos se mostraron contentos e interesados por el ejercicio ejecutado durante las sesiones, mencionando que esto los motivó para practicar algún deporte fuera de la escuela y e incluso repiten en sus hogares los mismos ejercicios vistos en clase, lo que significa ser personas activas un futuro, pero sobre todo siendo conscientes de lo que realizan, de manera segura.

Una de las razones de haber escogido a un grupo de quinto año y no uno de sexto, fue el que existe la posibilidad de que pueda ser retomado por alguien más, dándole seguimiento al Tema de Estudio para concretar si esta propuesta puede ser tomada en cuenta como una estrategia didáctica más dentro de la educación física.

Pare cerrar, uno de los aspectos más importantes para mí durante todo este ciclo, fue el poder haber impactado de manera positiva dentro de la vida de mis alumnos, tratando de inculcar tanto valores como momentos de diversión y aprendizaje, el hábito y disfrute por la actividad física, haciéndole saber que lo que aprende dentro

de la institución no tiene otro objetivo más que el que él pueda plasmarlo en su vida cotidiana.

La educación física es más que el desarrollo del cuerpo, es algo indispensable para la formación de seres íntegros. La repercusión que puede tener, si es que se lleva a cabo de manera correcta esta asignatura, se verá reflejada durante toda la vida y es tarea del docente el encaminar al alumnado hacia la formación de seres racionales, críticos y comprensivos, caracterizados por estar repletos de valores.

IV. BIBLIOGRAFÍA

- Abbagnano, N. (s.f.). *Diccionario de Filosofía*.
- Aguilera, R. M. (2011). *Identidad y diferenciación entre Método y Metodología*. Mexico.
- Alijas, R. d. (2015). CALISTENIA: VOLVIENDO A LOS ORÍGENES. *revista digital de educación física*.
- Alvarez Bedolla, A. (2003). *Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/>
- Arnold, P. (1991). *Educacion Fisica, movimiento y curriculum*. Madrid.
- Barriga, F. , & G. Rojas. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*.
- Bernstein, D. (enero de 2017). *History and physical examination*. In: Kliegman RM, Stanton BF. Recuperado el febrero de 2019, de <https://medlineplus.gov/>
- Bloom , B. (1974). *Taxonomía de Bloom. Taxonomía de los objetivos de la educación, la clasificacion de las metas educacionales, manuales I y II*. ATENEO.
- Bustos, J. (2018). Obtenido de Revista "Calistenia.net" : <https://www.calistenia.net/que-es/>
- Calistenia360. (2018). *¿Quieres empezar a entrenar Calistenia?* . Obtenido de Steemit: <https://steemit.com/health/@calistenia360/quieres-empezar-a-entrenar-calistenia-es>
- Carrasco Bellido , D., & Carrasco Beliida, D. (2011). *Desarrollo Motor. Editorial I.N.E.F Madrid España*.
- CEDE. (2008). Concepto de Educación Física: evolución y desarrollo de las distintas concepciones. En E. E. DOCUMENTACIÓN. España. Obtenido de Concepto de Educación Física: evolución y desarrollo de las distintas concepciones. 2008 EL EQUIPO DE PROFESORES DEL CENTRO DOCUMENTACIÓN, CEDE, España.
- Collazo, S. (2014). *Educación Física y Recreación*. Obtenido de <http://theeducacionfisica.blogspot.com/2014/04/capacidades-condicionales-y.html>
- Comercio, E. (2019). Diccionario Enciclopédico Santillana . En J. D. Begazo, *Diccionario Enciclopédico Santillana*. (pág. 2773).
- Delgado M.A. (1991). Concepto de método. En C. R. Aranda, *Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas*.
- Delgado, M. (1992). *Los estilos de enseñanza en la educación física*. Granada: ICE.

- Demenesy. (2008). En CEDE, *Concepto de Educación Física: evolución y desarrollo de las distintas concepciones*. España.
- Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*.
- Díaz Lagares, E. (2009). *Unidad didáctica: 'Juegos cooperativos'*. Obtenido de EFdeportes.com: <http://www.efdeportes.com>
- ENSANUT. (2016). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Obtenido de Informe final de resultados: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>
- Fentem, B. y. (2008). En J. D. Devis, *Nuevas perspectivas curriculares en la educación física, La salud y los juegos modificados.*, pag. 97.
- FESWC. (2019). Obtenido de <https://feswc.org>
- Flores Flores, J., & otros. (2017). (*ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN CONTEXTOS UNIVERSITARIOS*. Chile: universidad de concepción).
- Gálvez Contreras, E. (2011). *El método natural de Georges Hébert: una aproximación a la Educación Física en el Real Decreto Español*. Obtenido de Lecturas: Educación Física y Deportes.: <file:///C:/Users/Julio%20Cesar/Downloads/Dialnet--4503583.pdf>
- Galvez Contreras, E. (2011). *Método natural de Georges Hébert: una aproximación a la Educación Física en el Real Decreto de Educación Española*. Obtenido de EFDeportes.com, Revista Digital
- Healthy Children. (2014). La pubertad. Transición de la niñez a la edad adulta. *Healthy children*, 6-8.
- INEGI. (2018). *COMUNICADO DE PRENSA NÚM. 25/18*. Recuperado el 17 de enero de 2019, de http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2018/moprade/moprade2018_01.pdf
- Jimenez Rabanelli, P. (2013). *El equilibrio y su importancia en la actividad física*. Obtenido de <http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/>):
- Josè Domingo Begazo. (14 de marzo de 2019). *LA ADMINISTRACIÓN: NI CIENCIA NI ARTE*. Obtenido de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/publicaciones/administracion/v06_n11/administracion.htm

- Khrisys Bars. (2013). *REGALO DE KHRISYSBARSPARA QUE EMPIECES TU TRANSFORMACION DE CUERPO ESTILO STREET WORKOUT CALISTENIA*. Obtenido de <https://www.ortopedia41.com/wp-content/uploads/2014/10/Guia-De->
- Le Boulch , J. (1997). *La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria*. . Barcelona.
- Maganto Mateo , C., & Cruz Sáez , S. (s.f.). *DESARROLLO FÍSICO Y PSICOMOTOR EN LA ETAPA INFANTIL*. San Sebastián: Facultad de Psicología Avda. Tolosa.
- Meece, J. L. (2000). Desarrollo del niño y del adolescente. En *TEORÍA DEL DESARROLLO COGNOSCITIVO DE PIAGET* (pág. 101). México: SEP.
- Meneses, M. (2001). *EL JUEGO EN LOS NIÑOS: ENFOQUE TEÓRICO*. revista educación.
- Miverva Torres, C. (2007). *El juego como estrategia de aprendizaje en el aula*. Trujillo: Universidad de los Andes.
- Moderna, E. d. (2013). *Etapas del Desarrollo Evolutivo*. Obtenido de Educacion Navarra: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/51352/BLOQUE+II+ETAPAS+DESARROLLO+EVOLUTIVO+%287-10+A%C3%91OS%29.pdf/6ac881ef-2dfd-4faa-bfa1-4bacc1816d23>
- Morin, A. (marzo de 2013). *Logros cognitivos Pilares del desarrollo en estudiantes de cuarto y quinto grado* . Obtenido de Logros sociales y emocionales : <https://www.understood.org/>
- Morin, A. (2013). *Pilares del desarrollo en estudiantes de cuarto y quinto grado*. Obtenido de Logros sociales y emocionales. : <https://www.understood.org/>
- Northshore. (2018). *Etapas del desarrollo de los 11 a los 14 años de edad*. Obtenido de northshore: <https://www.northshore.org/healthresources/encyclopedia/encyclopedia.aspx?DocumentHwid=abo8758&Lang=es-us>
- Notimex. (26 de enero de 2018). *Publimetro*. Recuperado el febrero de 2019, de <https://www.publimetro.com.mx/mx/estilo-vida/2018/01/26/solo-42-de-la-poblacion-en-mexico-hace-ejercicio-inegi.html>
- Omeñaca , R., & Ruiz Omeñaca, J. (1998). : *Juegos cooperativos y Educación Física*. Barcelona.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2007). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es>

- Padilla, E. (07 de 02 de 2017). *Sedentarismo, un serio problema en México*. Recuperado el 01 de febrero de 2019, de <https://www.excelsior.com.mx/adrenalina/2017/02/07/1144936>
- Paidopsiquiatria. (2012). *CARACTERISTICAS DEL DESARROLLO EN LA ETAPA ESCOLAR*. Obtenido de <http://www.paidopsiquiatria.cat/archivos/14-texto-caracteristicas-desarrollo-escolar.pdf>
- Real Academia Española. (01 de abril de 2019). *Diccionario de la Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/?w=diccionario>
- Rivas, M. P. (1971). *Taxonomía de los objetivos de la educación: la clasificación de las metas educacionales : manuales I y II*. . Buenos Aires: Centro Regional de Ayuda Técnica: Agencia para el Desarrollo Internacional.
- Rivas, M. P. (s.f.). *Taxonomía de los objetivos de la educación: la clasificación de las metas educacionales : manuales I y II*. Buenos Aires: Centro Regional de Ayuda Técnica: Agencia para el Desarrollo.
- Rivera, D. M. (noviembre de 2008). *El juego como actividad de enseñanza-aprendizaje en el área de Educación Física*. Obtenido de EFDEportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd126/el-juego-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
- Ruiz Pérez , L. (1995). *Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física escolar*. Madrid: Gymnos.
- Ruiz, L. (1988). *Conductas motrices, aprendizaje y educación física: reflexiones*. Madrid: Revista española de educación física.
- Ruiz, L. M. (1995). *Desarrollo motor y actividades físicas. Competencia Motriz*. Madrid: Gymnos.
- Sanchez Bañuelos. (1986). *Didáctica de la Educación Física y los deportes*. Madrid.: Editorial Gymnos.
- Sánchez Ínfer, M. D. (2010). *Juegos de expresión verbal en Educación Física*. Obtenido de EFdeportes.
- Sandoval, R. W. (2011). *LA EDUCACION FÍSICA Y EL JUEGO*.
- Santos, B. E., & Terán Viteri, F. (2015). *LA ABSTRACCION, ELEMENTO BASICO EN LA EDUCACION ACADEMICA COMPUTACIONAL*. Obtenido de <http://atlante.eumed.net/wp-content/uploads/abstraccion.pdf>
- Seijas, G. (2016). *Noticias calistenia*. Obtenido de <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-calistenia-20160324071331.html>

- SEP. (2002). *La reorientación de la educación física en la educación básica*. Obtenido de <https://www.dgespe.sep.gob.mx/planes/lef/reorientacion>)
- SEP. (2002). Los rasgos deseables del nuevo maestro: perfil de egreso. En SEP, *Plan de estudios 2002 Licenciatura En Educación física* (págs. 47-52). México: SEP.
- SEP. (2002). *Orientaciones académicas para la elaboración del Documento Receptorial*. México: SEP.
- SEP. (2002). Plan de Estudios 2002 de la Licenciatura en Educación Física. Mexico: SEP.
- SEP. (2002). *Plan de Estudios 2002. Licenciatura en Educación Física*. México: SEP.
- SEP. (2002). *Taller de análisis del trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas I y II*. México: SEP.
- SEP. (2004). *Orientaciones para las actividades de observación y practica docente de los estudiantes de la licenciatura en Educación Física en los planteles de educación básica*. México: SEP.
- SEP. (1994). *Programa de Educacion Fisica*. México, D.F.: SEP.
- SEP. (2008). *Glosario. Términos utilizados en la Dirección General de Planeación y Programación* . Obtenido de Estados Unidos Mexicanos : <http://cumplimientopef.sep.gob.mx/2010/Glosario%202008%2024-jun-08.pdf>
- SEP. (2017). *APRENDIZAJES CLAVE PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL*. Ciudad de México: SEP.
- TODOS SOMOS UNO. (Octubre de 2013). *Número de pulsaciones normales en un niño*. Obtenido de Todos somos uno: <https://todossomosuno.com.mx/portal/index.php/numero-de-pulsaciones-normales-en-un-nino/>
- Torres Santolaria, J. (Moreno Palos, C. (1992). *Juegos populares y deportes tradicionales*. Editorial Alianza. Madrid, rescatado de EFdeportes.com, de 2013). *Juegos populares y deportes tradicionales*. Madrid: Alianza. Obtenido de EFdeportes.com.
- Torres Santolaria, J. (2013). *Teoría de los Juegos. 1º edición en castellano*. Obtenido de EFdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd179/propuestas-de-clasificacion-del-juego.htm>
- Torrón, A. (2015). *Gimnasia y Deporte en el Instituto Superior de Educación Física (1939 – 1973) su configuración y su enseñanza*. Montevideo: Universidad de la República.
- Trujillo Navas, F. (2010). *“Desarrollo de las habilidades básicas locomotoras”*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital

Ucañán León, M. (2015). *Los juegos infantiles tradicionales, Pérdida de unos valores*. Barcelona: Universidad de Barcelona.

understood. (Febrero de 2015). Recuperado el marzo de 2019, de <https://www.understood.org>

Vázquez. (1989). *Concepto de Educación Física: evolución y desarrollo de las distintas concepciones*. Madrid.

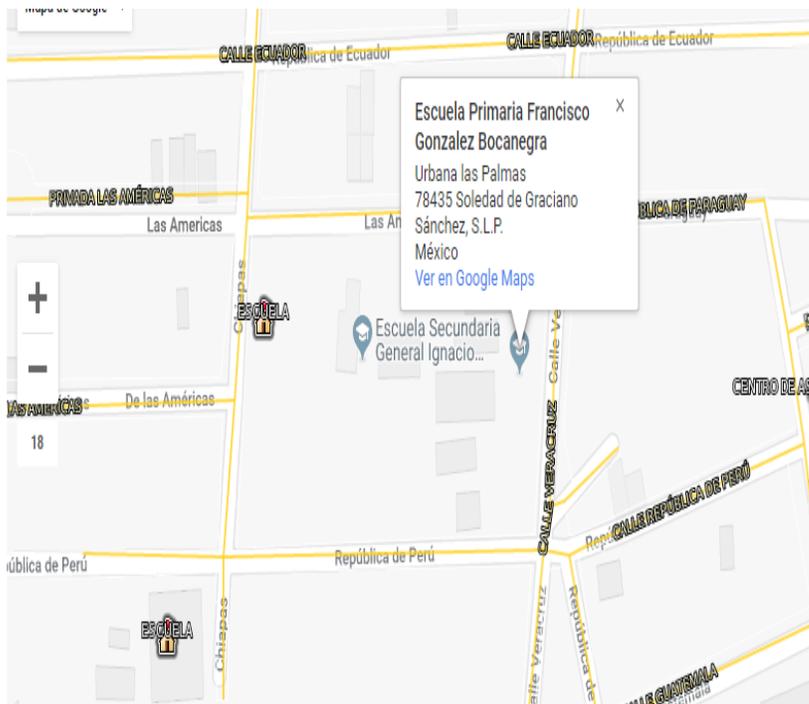
Watson Brown, H. (2008). *Teoría y práctica de los juegos*. La Habana.

Webcolegios. (febrero de 2015). *HISTORIA DE LA GIMNASIA*. Recuperado el 4 de junio de 2019, de <https://www.webcolegios.com/file/895cfa.pdf>

VI. ANEXOS

ANEXO “A”.

**ESCUELA Y UBICACIÓN
GEOGRÁFICA.**



Anexo 1.
Ubicación geográfica de la Escuela Primaria Francisco González Bocanegra.



Anexo 2.
Ubicación geográfica vista de manera satelital.



Anexo 3.
Escuela Primaria
Francisco
González
Bocanegra con
C.C.T.
24DPR2827T

ANEXO “B”.

CARACTERISTICAS DE LA ESCUELA.

Establecimientos económicos

- ESCUELA PRIMARIA MATUTINA FRANCISCO GONZÁLEZ BOCANEGRA
Soledad de Graciano Sánchez, SAN LUIS POTOSÍ

- ESCUELA SECUNDARIA IGNACIO MANUEL ALTAMIRANO
Soledad de Graciano Sánchez, SAN LUIS POTOSÍ

- ESCUELA SECUNDARIA IGNACIO MANUEL ALTAMIRANO VESPERTINO
Soledad de Graciano Sánchez, SAN LUIS POTOSÍ

- ESCUELA VESPERTINA BENITO JUÁREZ
Soledad de Graciano Sánchez, SAN LUIS POTOSÍ

- UNIDAD DE SERVICIOS DE APOYO A LA EDUCACIÓN REGULAR NUM. 31
Soledad de Graciano Sánchez, SAN LUIS POTOSÍ

Población y vivienda

Características de vivienda

- ▲ Total de viviendas 0
- ▼ Viviendas habitadas 0
- Viviendas no habitadas 0

Características de la población

- ▲ Total de población 0
- ▾ Población de 0 a 14 años 0
- ▾ Población de 15 a 29 años 0
- ▾ Población de 30 a 59 años 0
- ▾ Población de 60 y más años 0
- ▾ Población con discapacidad 0

Características del entorno urbano

- Recubrimiento de la calle
- Banquetas
- Árboles o palmeras
- Alumbrado público
- Teléfono público
- Letrero con nombre de la calle
- Rampa para silla de ruedas

Anexo 4.
Registro de población.
Fuente: INEGI



Anexo 5.
Material de construcción de institución.



Anexo 6. Entrada principal a la institución.

ANEXO “C”.

LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FISICA.

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
08:30 - 09:10	1."A"	4." A"		1."A"	4." A"
09:10 - 09:50	1."B"	4." B"		1."B"	4." B"
09:50 -- 10:30	2."A"	5." A"		2."A"	5." A"
10:30 – 11:00	RECREO				
11:00 – 11:40	2." B"	5." B"		2." B"	5." B"
11:40 – 12:20	3." A"	6." A"		3." A"	6." A"
12:20 – 13:00	3." B"	6." B"		3." B"	6." B"

	No hay sesión.
	Grupos no asignados.
	Grupos asignados.
	Grupo de estudio.

Anexo 7. Horario escolar.



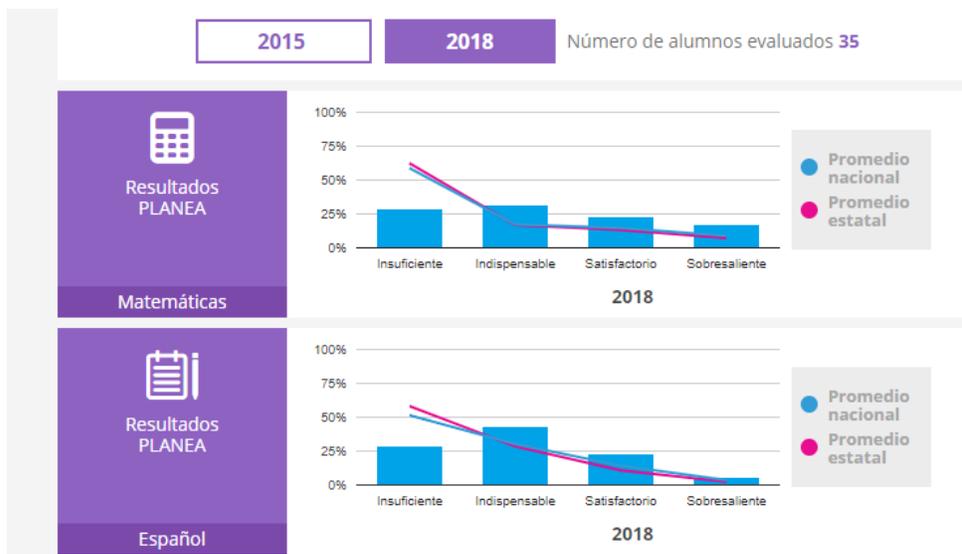
Anexo 8. Cancha principal para la sesión de educación física.



Anexo 9.
Materiales en
bodega de
educación física.



Anexo 10.
Materiales en
bodega de
educación
física.



Anexo 11.
Resultados prueba
PLANEA 2018.



Anexo 12. Grupo de 5° "B" con el tutor y encargado de la asignatura Javier Díaz.



Anexo 13.
Sacando
medidas de la
circunferencia
abdominal de
los alumnos.

Técnica de flexiones de brazos

Las flexiones trabajan varios grupos musculares a la vez incluyendo el pecho, los hombros y los tríceps. El movimiento obliga a los músculos de la base a estabilizarse mientras involucran los músculos de los brazos y la espalda, según Stuart McGill, un experto en la columna vertebral de la Universidad de Waterloo. Para hacer una flexión adecuada, apóyate sobre tus manos y rodillas con las muñecas directamente debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Baja su cuerpo hacia el piso mientras doblas los codos y empuja hacia atrás hasta la posición inicial.

Anexo 14.
Técnica
correcta de
flexiones de
brazo.



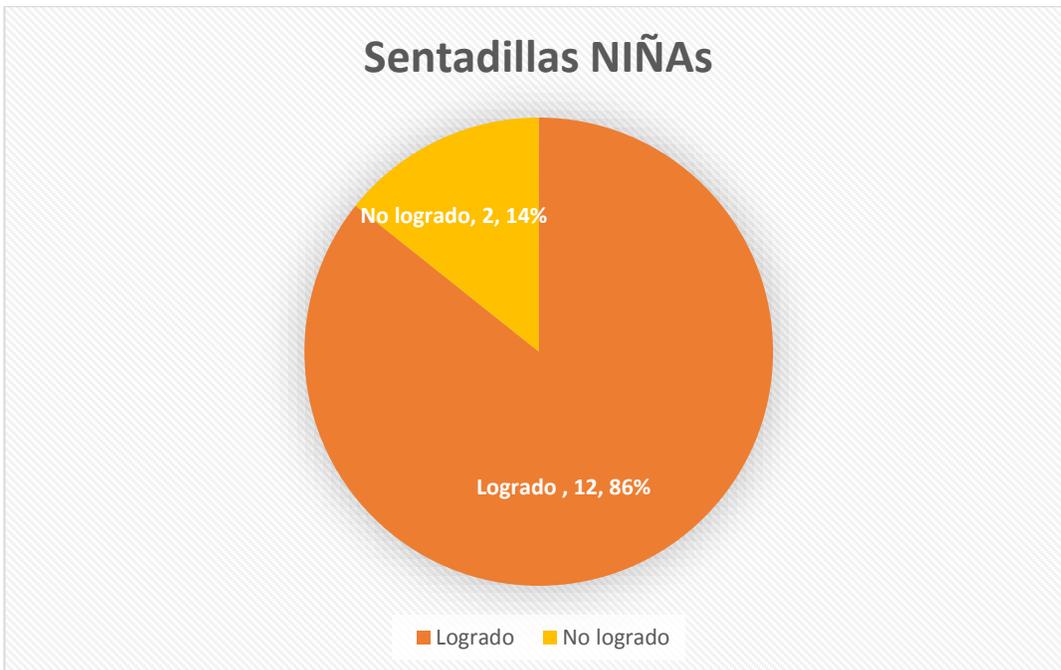
Anexo 15.
Prueba diagnóstica.
Ejercicio de flexiones.

Alumno:	Cantidad de repeticiones:
ALEMAN ZAMARRIPA XIMENA RENATA	3
ALMENDAREZ CAPUCHINO EMILIO ALFONSO	2
CASTRO ALVARADO ALEXA SVETHLANA	1
DELGADILLO REYES JAVIER DE JESUS	6
DELGADO CARRANZA GADIEL ISAI	4
ESTRADA NIÑO ELEANOR HANITZY	0
GAMEZ REYES ORLANDO	1
GONZALEZ ROBLEDO NUBIA YAMILET	7
GONZALEZ RUIZ BRENDA SARAHI	5
GUERRERO ALFARO DANIELA	5
GUZMAN SMER MICHELLE	1
HERNANDEZ YAÑEZ XIMENA MONSERRAT	4
JUAREZ CUEVAS ABRIL VALESKA	0
LEIJA ROSAS OTSIRY	2
MARTINEZ RAMIREZ DIEGO	0
MORENO VELAZQUEZ SANTIAGO EMMANUEL	0
OJEDA LUGO SAUL EDUARDO	8
RAMIREZ CARREON KAREN XIMENA	0
RANGEL GONZALEZ ARELY SARAHI	0
RANGEL SANCHEZ LUIS ALEXANDER	0
RIVERA CASTILLO MAYRA CAROLINA	0
RODRIGUEZ IBARRA DAVID EMMANUEL	6
SANCHEZ GARCIA XIMENA JOCELYN	5
SÁNCHEZ CERDA NAOMI GUADALUPE	3
RAMÍREZ EMIR SANTIAGO	2
TORRES LEONARDO GABRIEL	6
MATA RUBÉN	0
MONCADA KEVIN	1
HERNANDEZ KEVIN YAEL	1

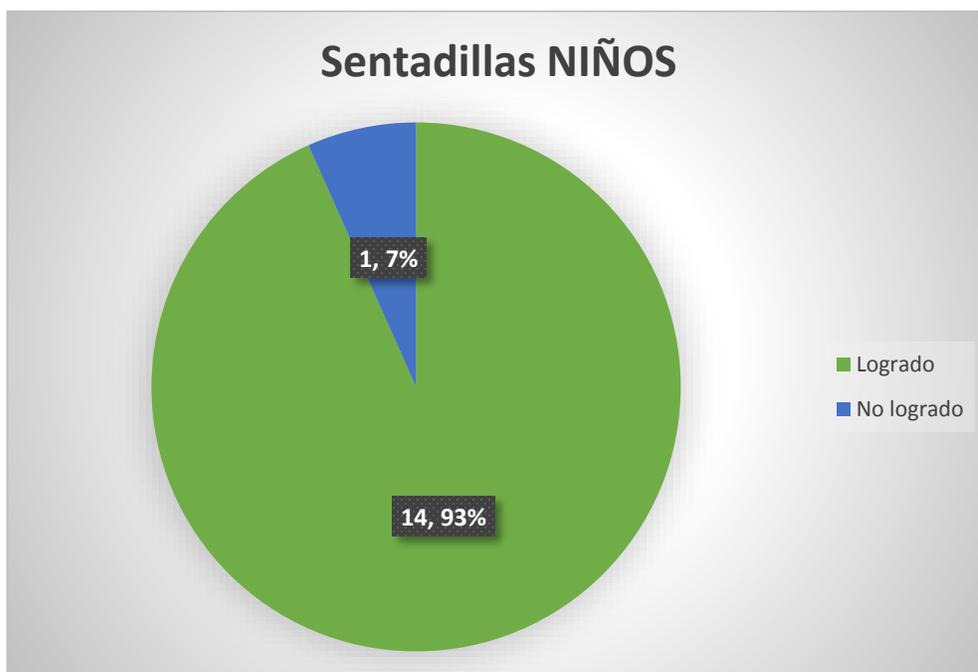
Anexo 16.
Desempeño de los alumnos en flexiones.



Anexo 17 y 18. Ejercicio de sentadilla en prueba diagnóstica.



Anexo 19 y 20. Resultados de la prueba diagnóstica. Ejercicio de sentadilla.



Técnica de abdominales

Boca arriba con los pies apoyados en el suelo y las rodillas dobladas. Cruza los brazos sobre el pecho. Levanta la cabeza y los hombros aproximadamente a 1 pie (30,48 cm) del suelo, y vuelve a la posición inicial. Nunca tires del cuello con las manos.

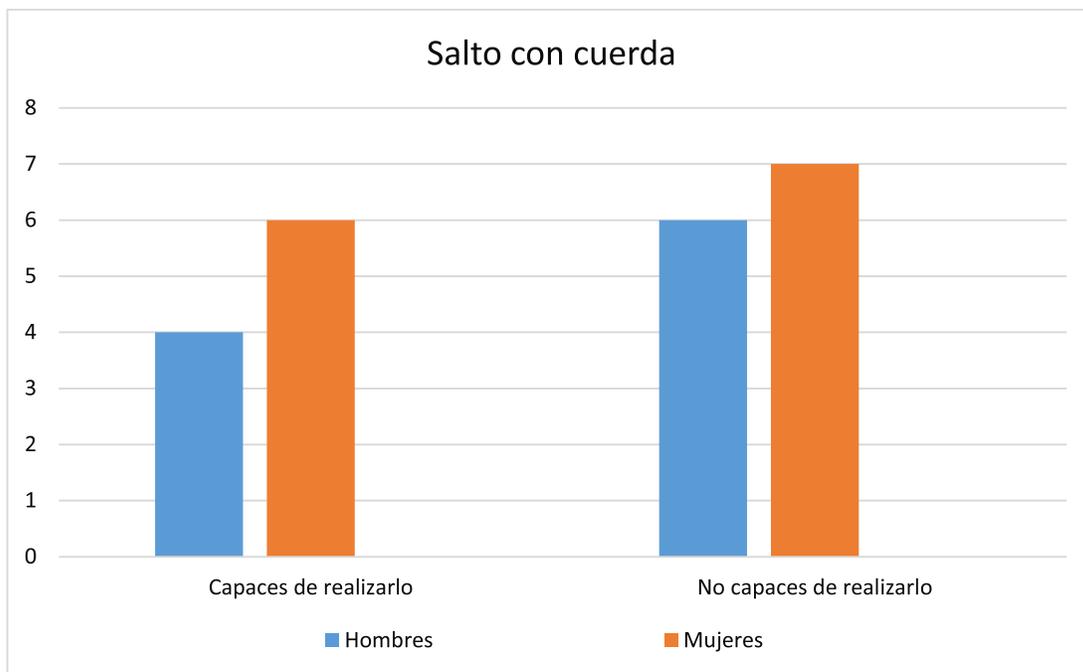
Anexo 21. Técnica correcta de abdominales.



Anexo 22.
Prueba
diagnóstica.
Ejercicio de
abdominales

Anexo 23. Resultados de prueba diagnóstica en ejercicio de abdominales.

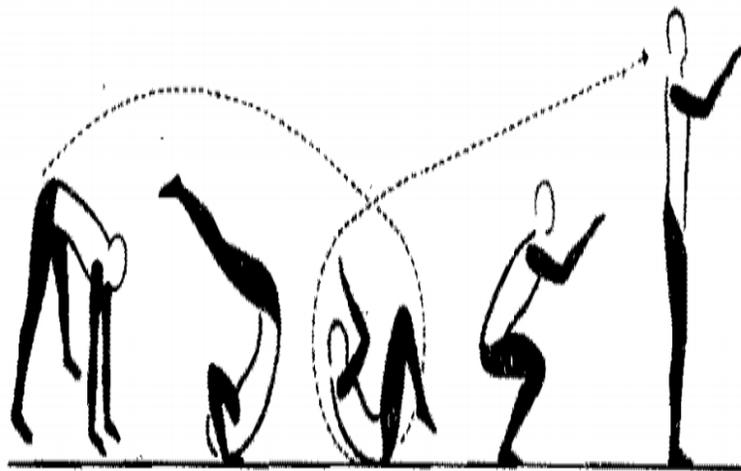
Alumno:	Cantidad de repeticiones:
ALEMAN ZAMARRIPA XIMENA RENATA	5
ALMENDAREZ CAPUCHINO EMILIO ALFONSO	4
CASTRO ALVARADO ALEXA SVETHLANA	1
DELGADILLO REYES JAVIER DE JESUS	0
DELGADO CARRANZA GADIEL ISAI	2
ESTRADA NIÑO ELEANOR HANITZY	8
GAMEZ REYES ORLANDO	3
GONZALEZ ROBLEDO NUBIA YAMILET	9
GONZALEZ RUIZ BRENDA SARAHI	9
GUERRERO ALFARO DANIELA	8
GUZMAN SMER MICHELLE	8
HERNANDEZ YAÑEZ XIMENA MONSERRAT	10
JUAREZ CUEVAS ABRIL VALESKA	10
LEIJA ROSAS OTSIRY	9
MARTINEZ RAMIREZ DIEGO	0
MORENO VELAZQUEZ SANTIAGO EMMANUEL	4
OJEDA LUGO SAUL EDUARDO	5
RAMIREZ CARREON KAREN XIMENA	6
RANGEL GONZALEZ ARELY SARAHI	0
RANGEL SANCHEZ LUIS ALEXANDER	1
RIVERA CASTILLO MAYRA CAROLINA	2
RODRIGUEZ IBARRA DAVID EMMANUEL	3
SANCHEZ GARCIA XIMENA JOCELYN	5
SÁNCHEZ CERDA NAOMI GUADALUPE	4
RAMÍREZ EMIR SANTIAGO	2
TORRES LEONARDO GABRIEL	9
MATA RUBÉN	0
MONCADA KEVIN	4
HERNANDEZ KEVIN YAEL	3



Anexo 24. Resultados de prueba diagnóstica en salto con cuerda.

Desde posición de cuclillas, con los brazos apoyados en la colchoneta, con los brazos paralelos, extendidos y las manos dirigidas hacia adelante para que, al flexionar los brazos, los codos no se dirijan hacia afuera. Apoyándonos con las piernas para impulso al momento que pegamos la barbilla al pecho, deberán girar sobre la espalda, flexionando la columna en ese momento. Finalizando el ejercicio de pie.

Anexo 25. Explicación técnica de rodada al frente.

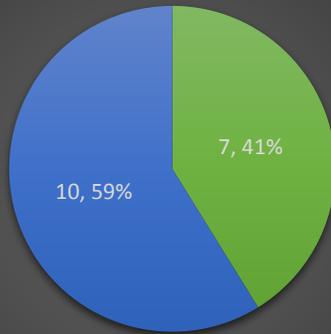


Anexo 26.
Demostración técnica de rodada al frente.



Anexo 27.
Prueba diagnóstica. Ejercicio de rodada al frente.

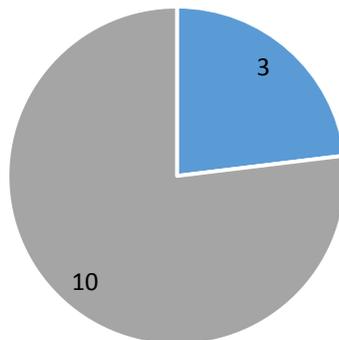
Rodada al frente NIÑOS



■ Capaces de realizarlo ■ No capaces de realizarlo

Anexo 28.
Resultados de prueba diagnóstica.
Ejercicio de rodada al frente NIÑOS.

Rodada al frente NIÑAS

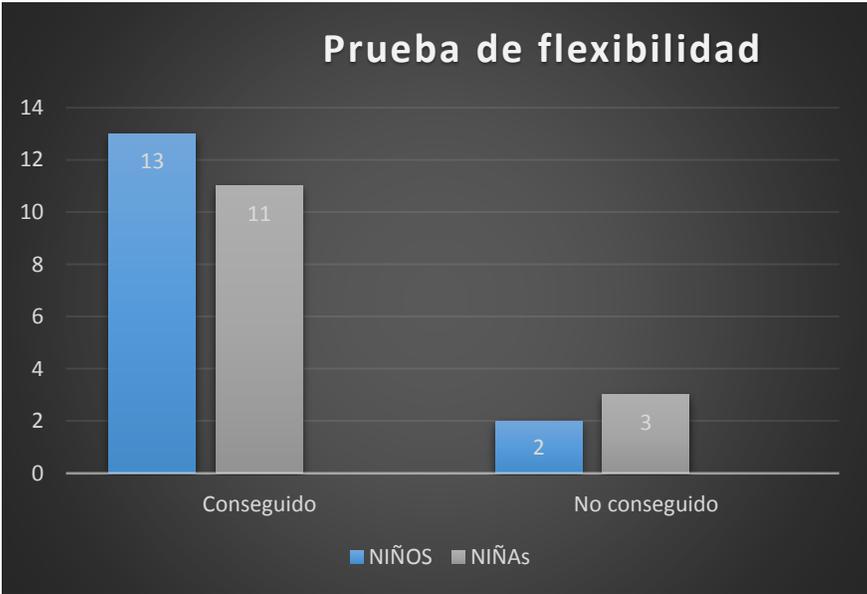


■ Capaces de realizarlo ■ No capaces de realizarlo

Anexo 29.
Resultados de prueba diagnóstica.
Ejercicio de rodada al frente NIÑAS.



Anexo 30.
Prueba
diagnóstica.
Flexibilidad.



Anexo 31.
Resultados
prueba
diagnóstica.
Ejercicio de
flexibilidad.

Anexo 32.
Estándares de
IMC según IMSS.

Mujeres

10 años = Bajo peso <13.5 Normal 16.6 Sobrepeso >19.0 Obesidad > 22.6

11 años = Bajo peso <13.9 Normal 17.2 Sobrepeso >20.8 Obesidad > 23.7

12 años = Bajo peso <14.4 Normal 18.0 Sobrepeso >20.8 Obesidad > 25.0

Hombres

10 años = Bajo peso <13.7 Normal 16.4 Sobrepeso >18.5 Obesidad > 21.4

11 años = Bajo peso <14.1 Normal 16.9 Sobrepeso >19.2 Obesidad > 22.5

12 años = Bajo peso <14.5 Normal 17.5 Sobrepeso >19.9 Obesidad > 23.6

Anexo 33. Resultados de IMC con el grupo de 5° "B"

Alumno:	Estatura (Cm)	Peso (kg)	Cintura (Cm)	IMC
XIMENA R.	142	48	77	23.2
EMILIO A.	152	49	73	20.8
ALEXA S.	145	40	69	19.0
JAVIER D.	142	38	69	19.0
GADIEL I.	147	56	81	25.9
ELEANOR H.	153	49	69	20.9
ORLANDO	151	50	85	21.9
NUBIA Y.	147	41	66	18.9
BRENDA S.	152	54	78	23.3
DANIELA	146	35	63	16.4
MICHELLE	130	28	51	17.1
XIMENA M.	147	45	70	20.8
ABRIL V.	148	44	84	20.0
OTSIRY	142	32	62	15.9
DIEGO	148	50	83	22.8
SANTIAGO E.	144	53	86	25.6
SAUL E.	150	36	60	16.0
KAREN X.	146	41	62	19.2
ARELY S.	148	45	79	20.5
LUIS A.	145	54	89	25.7
MAYRA C.	137	31	58	16.5
DAVID E.	150	46	78	21.3
XIMENA J.	144	35	60	16.9
NAOMI G.	144	49	79	23.6
SANTIAGO	157	61	83	24.6
GABRIEL	135	32	66	17.5
RUBÉN L.	134	35	65	19.5
KEVIN M.	137	28	60	14.9
KEVIN Y.	147	50	78	23.1



Anexo 34. Clase en el aula y revisión de videocintas “¿Qué es la calistenia? ¿Qué es educación física? ¿Qué es la gimnasia?”



Anexo 35. Posición de 4 puntos.



Anexo 36.
Material
utilizado
para la
actividad
“peces al
rescate”.



Anexo 37.
Trabajo de
técnica de
flexiones
mediante
juego “peces al
rescate”.



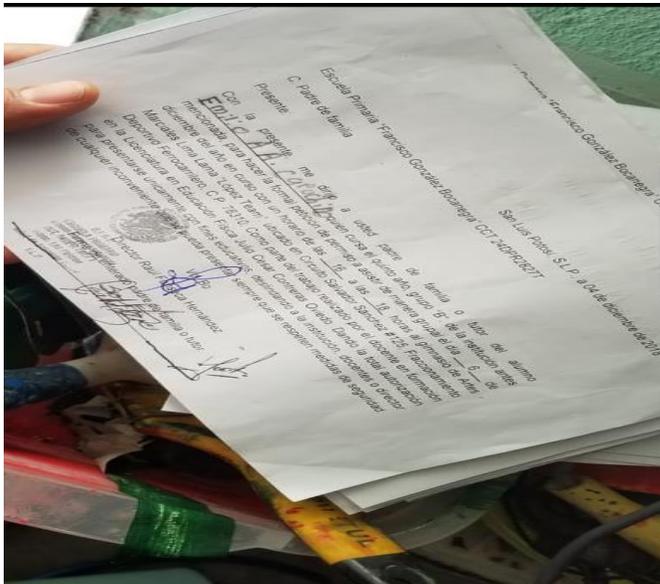
Anexo 38. Ximena alentando a su compañero a realizar lo mejor posible la actividad.



Anexo 39. Organización de los equipos para su participación.



Anexo 40. Ubicación de la academia de Lima Lama "López Team".



Anexo 41. Permiso firmado, con la aprobación del director de la institución y tutor de la asignatura de educación física.

Anexo 42. Espacio disponible del gimnasio "López Team" para trabajar la sesión.



Aspecto	Excelente 20%	Bien 12%	En proceso 8%	Malo 4%
Participación.	Hubo una participación total de mi equipo al momento de realizar las actividades, además de proponer ideas, estrategias, consejos, etc.	Hubo una participación de la mayoría de mi equipo al momento de realizar las actividades, además de proponer ideas, estrategias, consejos, etc.	Se participaba en las actividades solamente acatando instrucciones, sin llegar a proponer ante los compañeros.	La mayoría de los integrantes del equipo se mostraron desinteresados en la participación y realización de las actividades.
Actitud de mis compañeros.	Se mostraron atentos a las indicaciones, acatando las reglas y medidas de seguridad, además de demostrar respeto y cooperación, entre otros aspectos.	El equipo se mostró interesado y participativo en las actividades, aunque hubo momentos de desorden.	La participación fue buena, pero se vio afectada por el desorden y faltas de respeto entre compañeros.	La mayoría de los integrantes del equipo se mostraron desinteresados en las actividades., mostrando desorden y faltas de respeto hacia los compañeros.
Entendimiento a las tareas solicitadas por el profesor.	La tarea realizada se llevó con éxito por todo mi equipo, prestó la atención necesaria al momento de explicar	En ocasiones se dificultaba entender las indicaciones por lo que se solicitaba repetirlo en varias ocasiones.	Se les dificultaba entender el trabajo, por lo que debían observar a los compañeros para saber lo que se trabajaba.	La mayoría del equipo realizaba los ejercicios cada quien a su manera debido a que no entendían las indicaciones.
Eficacia en la realización de los distintos movimientos y habilidades.	El equipo pudo realizar correctamente las habilidades sin mayor dificultad.	Hubo dificultad en la realización de las actividades.	La mayoría de las ocasiones el equipo realizaba incorrectamente las habilidades dificultad.	Además de no poder realizar los ejercicios, la mayoría del equipo prefirió no hacerlo.

Anexo 43. Rúbrica para la sesión de visita en gimnasio López Team



Anexo 44. Alumnos realizando la actividad “piedra, papel o tijera” con una de sus variantes.



Anexo 45. Explicación de actividad “estatuas calistenicas”.



Anexo 46.
Alumnos realizando la actividad "carrera de rodadas".



Anexo 47. Última actividad de la sesión en la que los alumnos debían compartir de forma oral sus conocimientos con los demás compañeros. Promoviendo la reflexión.



Examen parcial
Esc. Prim. Francisco González Bocanegra

Asignatura de Educación Física



Nombre: _____ Grado: ___ Grupo: __- N.L. __
Fecha: _____

Ejercicio	Técnica correcta (X/ ✓)	Numero de repeticiones.
Abdominales		
Flexiones		
Plank		
Sentadilla		
Salto		
Salto de cuerda		
Rodada		

Anexo 48.
Aspectos a evaluar durante la prueba física.



Examen parcial
Esc. Prim. Francisco González Bocanegra

Asignatura de Educación Física



Ejercicio	Procedimiento.	Errores que debo de evitar.	Funcionalidad que tiene.
Flexión			
Sentadilla			
Abdominal			
Plancha			
Correr			
Saltar			
Rodada			
Salto de cuerda			

Anexo 49.
Aspectos a evaluar durante la prueba gráfica.

Clase de E.F

¿Que es educacion fisica? Es para trabajar fisicamente y es el conju de ejercicios fisicos

¿Que es la calistenia?

Es un sistema de ejercicios con nuestro peso corporal.

¿Cuales son alguno de los beneficios de practicar la calistenia? Agilidad, fuerza, postura, Flexibilidad

¿Cual es la actividad favorita?

La busqueda del tesoro

¿Que es lo que se me ^{ha} dificultado hacer lagartijas

Eleanor Hanitzu Estroza Niño

Anexo 50.
Respuestas
rescatadas del
examen
aplicado al
grupo de 5°
"B".

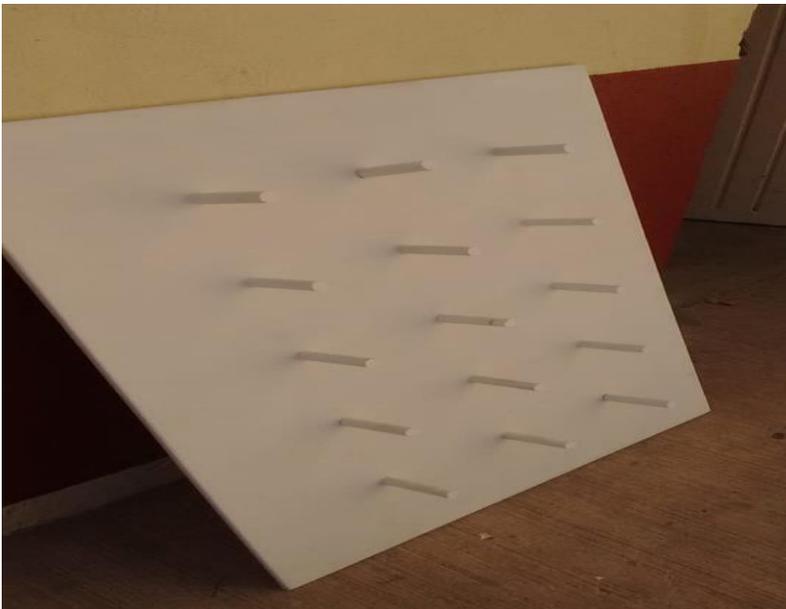
Prueba 1: "Pescando andamos".
Prueba 2: "La bola demoledora".
Prueba 3: "tiro al blanco".
Prueba 4: "El martillo de Thor".
Prueba 5: "Córrele zorro".
Prueba 6: "equilibrio en la cuerda floja".
Prueba 7: "salto y salto".
Prueba 8: "al ritmo del aro".
Prueba 9: "Saltando hasta Marte".
Prueba 10: "saliendo del laberinto".
Prueba 11: "evitando el bache".
Prueba 12: "los huevos de pascua".
Prueba 13: "el cofre del tesoro".

Anexo 51.
Repertorio de
actividades
"olimpiadas
calistenicas".



Anexo 52.

Intercambio de ideas para la elección del nombre del equipo.



Anexo 53.

Los alumnos debían colocar los pequeños platos en alguno de los bastones pegados a la madera.



Anexo 54.
Alumnos realizando actividad "La cuerda floja"



Anexo 55.
Alumnos preparándose, en posición de *plank*, para iniciar la prueba.



Anexo 56.

Mientras que los compañeros se encuentran en el suelo, otro deberá irlos saltando.



Anexo 57.

Manteniendo su cuerpo erguido, espalda recta y con gran fortaleza en sus brazos, los alumnos realizan muy contentos la actividad.



Anexo 58.

Haciendo uso de su motricidad fina, el lanzamiento de fichas para colocarlas en su color fue todo un reto para los alumnos.