

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

TITULO: La sociomotricidad como herramienta para favorecer
al uso adecuado del tiempo libre (ocio, en los alumnos de nivel
secundaria)

**AUTOR: Moises Olvera Barrientos** 

FECHA: 15/07/2020

PALABRAS CLAVE: Educación física, Sociomotricidad, Tiempo libre, Ocio, Nivel secundaria

## SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL

#### BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSI

**GENERACIÓN** 

2016

2020

"LA SOCIOMOTRICIDAD COMO HERRAMIENTA, PARA FAVORECER AL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE (OCIO), EN LOS ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIA"

#### **ENSAYO PEDAGÓGICO**

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA PRESENTA:

MOISÉS OLVERA BARRIENTOS

ASESOR (A): L.C.F. DIOBEL VALDES DEL CASTILLO.

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

**JULIO DEL 2020** 



### 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 MOISÉS OLVERA BARRIENTOS autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la utilización de la obra Titulada:

"LA SOCIOMOTRICIDAD COMO HERRAMIENTA, PARA FAVORECER AL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE (OCIO), EN LOS ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIA"

en la modalidad de: Ensayo pedagógico

para obtener el

Título en Licenciatura en Educación Física

en la generación 2016-2020 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 13 días del mes de

JULIO

de 2020.

ATENTAMENTE:

MOISÉS OLVERA BARRIENTOS

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





OFICIO NÚM:

BECENE-DSA-DT-PO-07

DIRECCIÓN:

**REVISIÓN 8** 

ASUNTO:

Administrativa

Dictamen Aprobatorio

San Luis Potosí, S.L.P., a 06 de julio del 2020.

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

#### DICTAMINAR

que el(la) alumno(a):

MOISES OLVERA BARRIENTOS

De la Generación: 2016-2020

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

"LA SOCIOMOTRICIDAD COMO HERRAMIENTA, PARA FAVORECER AL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE (OCIO), EN LOS ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIA"

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

#### A T E N T A M E N T E COMISIÓN DE TITULACIÓN

DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

MTRA. NAVLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO.

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ.

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN

ASESOR(A) DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. MARZHA IBÁÑEZ CRUZ.

LIC. DIOBEL VALDES DEL CASTILLO

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 vvvvv. beceneslp.edu.mx San Luis Potosi, S.L.P.

### ÍNDICE

AGRADECIMIENTO		3	
I. INTRODUCCIÓN		4	
CAPITULO II. TEMA DE ESTUDIO		10	
2.1	Campo Temático	10	
2.2	Hecho o caso estudiado	19	
2.3	Escuela y ubicación geográfica	20	
2.4	CARACTERÍSTICAS SOCIALES RELEVANTES	24	
2.5	PREGUNTAS CENTRALES QUE GUIARON EL DESARROLLO DEL TRABAJO	26	
2.6	CONOCIMIENTOS OBTENIDOS DE LA EXPERIENCIA Y REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	26	
CAPITULO III. DESARROLLO DEL TEMA		32	
Actividad diagnóstica		34	
Activ	Actividad diagnóstica		
3.1	Educación Física	37	
3.2	Sociomotricidad	40	
3.3	Tiempo libre	42	
3.4	Tiempo libre mal utilizado	43	
3.5	Tiempo libre aprovechado adecuadamente	44	
3.6	Estrategias de la sociomotricidad	46	
3.7	Tiempo libre en la vida cotidiana	48	
3.8	Sociomotricidad para el tiempo libre	50	
3.9	¿Cómo influye la sociomotricidad en la vida cotidiana? (ACTIVIDAD DE CIERRE)	51	
CAPIT	CAPITULO IV. CONCLUSIONES		
V. BI	V. BIBLIOGRAFÍA		

#### **AGRADECIMIENTO**

Primeramente, a DIOS, por permitirme llegar a este momento, en el cual concluyen mis estudios profesionales, por darme las herramientas necesarias de llegar aquí.

A mis padres, por darme la vida y apoyar todas mis decisiones, estar siempre en cada momento, hacerme saber y conocedor de llevar a cabo todo lo que me propusiera, sin olvidar los valores sembrados de ellos en mí, a no darme por vencido ante ninguna adversidad presentada por la vida.

Todos los integrantes de mi familia, que en algún momento me apoyaron son también mencionados ya que la arena del mar se construye con base en millones de granitos de arena, y cada uno de ellos es importante y valioso.

Mis compañeros y amigos de la institución escolar, de la BECENE, ya que compartimos momentos únicos y que aprendí de ellos y trate que fueran correspondidos en hacerlos participes de mi vida escolar, social y personal.

Parte importante son también los profesores ya que son los que inyectan el espíritu de querer crecer y demostrar día a día que podemos lograr nuestro propósito, los que te impulsan a llegar a la meta.

Y todas las personas que no hace falta mencionar que fueron parte importante del proceso, y del resultado...

#### INTRODUCCIÓN

"(Parlebas, 1981). "La persona como un ser capaz de desarrollar sus capacidades físicas e intelectuales a través del movimiento realizando una relación interactiva". Así mismo menciona que es "Conducta motriz de una persona interpretada como un signo en el cual, el significante es el comportamiento observable y el significado el proyecto táctico tal y como ha sido percibido

La educación física es un recurso fundamental dentro de toda educación básica, debido a que el alumno obtiene aprendizajes en favor de su desarrollo integral. En educación secundaria, no es vista de otra forma más que una materia de juego, que claro, se presta a niveles de recreación, pero no en la forma en que es desarrollada en la mayoría de las escuelas de nuestro país. Lo que pretendo es que el alumno sea capaz de reconocer la importancia que engloba ella, no solo en la edad adolescente, sino en la primera etapa de vida, segunda etapa de vida, incluso a lo largo de toda esta.

Soy alumno de 4to año, de la Licenciatura en educación física, y realice un ensayo pedagógico como parte de la culminación de mis estudios, y a la vez de mis prácticas profesionales docentes, este fue realizado con base en mis experiencias. Fui asignado a la escuela secundaria "Jaime Torres Bodet" (Anexo 1-2), como parte de la culminación de mis estudios, para llevar a cabo en esta, mis prácticas profesionales docentes.

El tema que seleccione fue "La sociomotricidad como herramienta para favorecer al uso adecuado del tiempo libre (ocio), en los alumnos de educación secundaria con los alumnos de 1er grado E, de la Escuela Secundaria Jaime Torres Bodet. (Grupo de estudio), (Anexo 3).

Este tema de investigación fue elegido analizado detalladamente, se verifico correctamente, además de que se indago sobre los beneficios que traería a los alumnos de la institución mencionada, por lo cual me di a la tarea de saber que era necesario para llevarlo a cabo con un buen desarrollo, investigar y dar a conocer el resultado, a mis alumnos, a mis profesores y a mi persona.

Mi documento busca lograr que los alumnos adolescentes, en nivel secundaria, logren crear un itinerario mental, acerca de las actividades a realizar en tiempo libre, por medio de las sesiones de educación física. El alumno decidirá en que ocupar su tiempo libre, yo solo tratare de ser un guía para que cumpla su función de informar y dar ciertas herramientas para el mejoramiento del uso, de este tiempo ya citado, por ello plantee un propósito general, y tres propósitos específicos:

#### Propósito general:

Generar un impacto en los alumnos para que mediante la sociomotricidad logren identificar el trabajo individual como generador de confianza, después como trabajo colaborativo, para tener herramientas ante diversas situaciones, que se pueden ver durante las actividades, y como las pueden llevar a cabo en su vida cotidiana trasmitiendo un aprendizaje permanente para que ellos lo puedan aplicar y de esa manera crear conciencia de la importancia del uso adecuado del tiempo libre (ocio).

#### Propósitos específicos:

- 1. Identificar las actividades que más realizan y la conducta que mayormente predomina, en el tiempo libre de los alumnos de 1°E de la Secundaria Jaime Torres Bodet.
- 2. Diseñar una propuesta didáctica, desde la sociomotricidad, para la disminución de uso inadecuado del tiempo libre en los alumnos de 1°E de la Secundaria Jaime Torres Bodet.
- 3. Lograr la disminución total o parcial del mal uso del tiempo libre (ocio), por medio de

aplicar la (s) propuesta didáctica empleada en los alumnos de 1°E de la Secundaria Jaime Torres Bodet.

Por lo que considero que esta rama tiene como principales capacidades la expresión, la comunicación y el movimiento. Así, los alumnos llegaran a tener la necesidad de colaborar y tener que cooperar con los demás en las actividades que lo requieran, alcanzando una capacidad de crear reglas comunes y encontrar el máximo de su expresión a través del juego.

Por ello doy a entender que mi estrategia: es la interacción en la que se involucra más de una persona, esta se da más en los juegos y deportes colectivos donde los resultados pueden llegar a ser mucho más favorecedores; para Parlebas la sociomotricidad comprende la acción motriz que es la unidad específica de la educación física, esta unidad es fundamental para la realización de juegos y deportes de cooperación donde se puede evidenciar la parte social con la motriz.

Nuestro autor ya citado relaciona la sociomotricidad con el deporte, como un medio fundamental para educar, ya que su ejemplo es basado en la vida diaria del estudiante a través de los medios de comunicación que el utiliza; en cambio para el docente es un espacio dado para utilizar técnicas que se ajusten al desarrollo de la personalidad, capacidades físicas y emocionales y/o poner en práctica nuevas formas de interacción con base en las acciones motrices.

El rasgo fundamental de estas situaciones es la presencia de una interacción motriz implicada necesariamente en la realización de la tares proyectada (deportes- colectivos, deportes-individuales). Esta interacción, característica distintiva que contrapone sociomotricidad y psicomotricidad, realza el carácter central de la persona que actúa

mantiene con los demás interventores. Pierre Parlebas, Juegos deportes y sociedades, Barcelona, Ed. Paidotribo, pag 82.

Para comenzar de lleno con el tema, la estrategia a utilizar, no es otra cosas más que: una nueva propuesta de la educación física que busca observar y evaluar a través de actividades motrices, el comportamiento de cada persona y la interacción que tiene con los demás, son acciones que se realizan en cooperación con el otro, permitiendo la comunicación, confianza, desenvolvimiento, y el mejoramiento motor.

Es por ello que, mediante esta, considero que podre lograr los distintos propósitos planteados, tal rama como dimensión de la motricidad, remite a aquellas prácticas donde la interacción motriz es fundamental ya que ocupa un lugar clave en la configuración de las formas de relación social de los adolescentes al propiciar la comunicación, la participación y la cooperación para diseñar, probar y acordar acciones motrices en grupo.

Tales prácticas involucran a todos los juegos colectivos o los deportes donde haya cooperación y/u oposición, construcciones en equipo, danzas en grupo y otras actividades motrices colectivas. Sin embargo, vale aclarar que no existe acción humana que no sea socio motriz. Siempre se actúa en relación directa o indirecta con los otros, aún en las actividades motrices aparentemente más personales e individuales. Así como el alumno/a al jugar un deporte que requiere de habilidades motrices abiertas, acuerda con sus compañeros jugadas y variadas estrategias, cuando realiza, por ejemplo, una muestra gimnástica individual, (situación que debería ser considerada psicomotriz) se relaciona con otros que reconocen su destreza y valorizan sus logros.

Respalde un poco de la información, investigando los recursos bibliográficos marcados en el Plan y Programa de Educación Física 2002, así como consultas en el material facilitado por el Centro de Información Científica y Tecnológica (CICYT), ubicado dentro de mi institución de estudios, la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado (BECENE).

Por otra parte, ¿Porque como herramienta para favorecer al uso adecuado del tiempo libre (ocio)?, es un tiempo que lo tenemos todos, pero no todos lo aprovechamos de la mejor manera, debido a que no se nos prepara con actividades para este conocido tiempo muerto. Según la socióloga francesa Christine Chevalier: "El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, para divertirse, y sentirse relajado para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad"

El problema del mal uso del tiempo libre en los adolescentes está determinado por factores determinantes como lo son: la poca información, las características sociales, familiares e incluso personales de ellos, y el propio desinterés social en un tema muy importante, pues resulta muy dramático que se no prepare para desenvolvernos en todas las actividades de la vida, excepto para el tiempo libre, que es el único espacio en donde los adolescentes tienen la posibilidad de crecer y desarrollarse física, mental y espiritualmente, así como acceder a la posibilidad de realización plena y tenemos como principales causas a:

"No saber que hacer": En la cotidianidad los adolescentes se manejan de forma paulatina una creciente "desprogramación" del uso de su tiempo, lo que lleva a enfrentarse en ocasiones a no saber cómo distribuir su tiempo, lo que acarrea en lo posterior un desperdicio de su tiempo que luego no se puede recuperar y lo lleva a desbordarse al darse cuenta que otras actividades el tiempo es muy apremiante y valioso.

Mis razones para elegirlo fueron: primero, la sociomotricidad es una rama desprendida de la motricidad y como parte de la educación física pronto será fundamental en la educación sobre todo a nivel secundaria. Segundo: el tiempo libre o tiempo de ocio, se llama así (ocio), al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Como sabemos la motricidad va ligada al juego, el autor Francisco Ruiz nos explica: RUIZ Juan, Francisco y María Elena García Montes, Desarrollo de la motricidad a través del juego. España, GYMNOS, 2001. "El juego se mezcla y confunde con el aprendizaje y educación. Todo este tejido de ricas implicaciones va configurando el desarrollo afectivo e intelectual de la infancia, así como su proceso de socialización". p.p.73

Por ello quiero dejar esa enseñanza de hacer buen uso del tiempo libre, para que no sea simplemente un tiempo "muerto" o tiempo "perdido", o peor aún un momento en el que los adolescentes, elijan malos accionares dentro de su vida, que pueden no solo ser perjudiciales para esta etapa pre adulta, sino que pueden ser dañinos para siempre.

#### **TEMA DE ESTUDIO**

En mi tema integre dos conceptos que son conocidos dentro de la educación física pero un poco complicados para entenderlos. El concepto de sociomotricidad que nos menciona la autora Marta Castañer que a la letra dice: "Toda interacción comporta 'ida y vuelta' entre emisor y receptor, la comunicación en cambio, se centra perfectamente en 'la ida' en la emisión realizada con el propósito de expresar algo".

Nos da pie de entender que es una rama aún desconocida para muchos, pero que su principal fortaleza es la comunicación, y sumándolo al tiempo libre que es; donde mayor plenitud de desarrollo encuentra la persona, haciendo una conjugación de estos ámbitos, llegamos a la conclusión de que por medio de descubrir una nueva forma de desarrollo/aprendizaje, se fomentara en el adolescente el gusto por llevar a cabo, el uso adecuado de su tiempo de ocio.

#### 2.1 Campo Temático

Desde mis primeras jornadas de observación y trabajo docente pude identificar distintas situaciones que se presentaron en la escuela, una de las más comunes e importantes es el cómo los alumnos hacen uso de su tiempo, ya que no siempre es el uso adecuado para este, de ahí surgió mi interés por atacar una problemática tan frecuente en las instituciones de educación y así poder determinar que hacer.

Conforme a mi tema tuve que encontrar la relación con algún campo temático, indagando los distintos puntos que conforman el mismo y viendo cual era el que me iba a servir como apoyo para el desarrollo del tema. En el cual durante el análisis de los campos temáticos nos presentan tres los cuales son:

- El desarrollo de la competencia motriz de los niños y los adolescentes
- Educación física y gestión escolar.
- El educador físico y su práctica pedagógica diversa, amplia e incluyente.

Después de revisar los campos temáticos con los distintos aspectos que me planteaban para el desarrollo de estos, considere que el que tuvo mayor relación con mi tema es: El educador físico y su práctica pedagógica, diversa, amplia e incluyente

Partiendo de mi tema de estudio "La sociomotricidad como herramienta para favorecer al uso adecuado del tiempo libre (ocio), en los alumnos de nivel secundaria, pude seleccionar este campo temático (El educador físico y su práctica pedagógica, diversa, amplia e incluyente), ya que abarca diversos puntos en el cual se relacionan, y pueden influir para el desarrollo de este, de igual manera comprende la participación didáctica y cómo vamos desarrollando nuestra identidad única como docente.

Este campo demanda aplicar nuestro conocimiento, tener iniciativa y mostrar la creatividad pedagógica que hemos desarrollado en nuestra formación para poder aplicar actividades congruentes y realmente nos demos cuenta si somos un educador reflexivo.

Así mismo se incluirá la revisión similar, a la realizada en el taller de los siguientes aspectos:

- Estrategias didácticas para alcanzar las finalidades de la educación básica y aplicación del enfoque para la reorientación de la educación física.
- Promoción de proyectos de educación física dentro y fuera de la escuela. Uso del tiempo libre, educación saludable, seguridad, etcétera.

Por medio del documento de orientaciones académicas para la elaboración del documento recepcional (pp. 22). Se seleccionó la modalidad 1, ya que nos menciona que se sustentara con evidencias de las propuestas didácticas, siendo oportuna para ver la evolución de mi tema con los alumnos.

Dentro de este análisis se seleccionarán experiencias del trabajo docente, en la cual el docente efectuara su reflexión considerando el siguiente aspecto:

La atención a las sugerencias e inquietudes de los escolares y a sus actitudes y
expectativas en las sesiones de educación física.

•

Ya que, mediante este punto el alumno podrá desempeñarse adecuadamente, sintiéndose participe de la elaboración de la clase, permitiendo así un mayor grado de interés por esta, permitiendo mejores resultados, generando un ambiente favorable para que obtengan distintos aprendizajes.

#### Núcleo Temático

Después de identificar mi campo temático tuve que encontrar la relación de mi tema de estudio, con el núcleo temático, para saber que problemática atacar, recursos a utilizar, metodología, etc. Pero siempre cuidando esta relación y que este siempre enfocada a

cumplir un objetivo, en el cual se van enlazando no solo lo práctico sino también lo teórico para poder ir desarrollando mi tema.

Al observar las características de mal comportamiento, de mal uso del tiempo, de las actividades no productivas, que muestran los alumnos de la escuela Secundaria Jaime Torres Bodet, pude analizar el núcleo temático adecuado para poder profundizar en mi tema y de los núcleos temáticos que tenía en mente a continuación se presentan tres:

- Los niños y los adolescentes
- Las competencias didácticas del futuro educador físico
- La escuela y el contexto del que proceden los alumnos

Reflexionando sobre los núcleos y siempre tomando en cuenta las características del grupo de estudio (poca confianza individual, poca comunicación grupal) y del contexto en el que se desenvuelve (características sociales muy distintas entre cada alumno), pude determinar que el que más me beneficiaba y con el que mayormente encontraba una vinculación para poder desempeñar mi tema el cual ayudará a los alumnos a desarrollar sus capacidades por medio de las actividades, que aprendan a utilizar de manera efectiva su tiempo de manera eficaz y además convivan unos con otros; aportando distintos puntos que me servirán como guía en este proceso, por lo cual el núcleo temático escogido es: Los niños y los adolescentes

Se compone de ejes de análisis y va acompañado de temas en específico, que se relacionan con el tema de estudio, de igual manera apoya a ampliar la comprensión de la práctica efectuada durante las jornadas de trabajo.

Por medio de este se trabajará y relacionara el diseño y la aplicación de las propuestas didácticas, considerando distintos aspectos que so n fundamentales como, las características de los alumnos, la observación durante la práctica y el conocimiento que uno quiera trasmitir.

Fue seleccionado este núcleo temático, porque es el que se relaciona mejor para el desarrollo del tema, tomando en cuenta que se va a trabajar con el grupo de 1° E, mediante estrategias englobadas dentro del sociomotricidad, que favorezcan al uso adecuado del tiempo libre (ocio).

A continuación, se presentan los dos ejes de análisis que se tomaran para guiar mi tema de estudio junto sus temas específicos que son:

- 1- ¿Quiénes son los niños y quienes son los adolescentes? (eje de análisis)
- Antecedentes académicos, tipo de escuela que estudian, dificultades, expectativas e intereses en el aprendizaje de determinadas asignaturas o temas, desarrollo de competencias en ciertos campos de formación y habilidades motrices que poseen. (tema específico)
- Actitudes y valores que manifiestan (tema específico)
- Problemas o dificultades que tienen o expresan (tema específico)

#### 2- El desarrollo afectivo y de relaciones (eje de análisis)

- Formas en que se expresan a sus compañeros y profesores sus necesidades de afecto, comunicación y reconocimiento. (tema específico)
- Formas de comportarse que proyectan como parte de su identidad frente a grupo, la autoestima y la imagen de sí mismo. (tema específico)

- Actitudes ante personas del mismo género y ante las del género distinto. (tema específico)
- Actitudes que manifiestan ante determinadas dificultades o logros escolares y ante las formas de trabajo propuestas. (tema específico).

Considero que el poder aplicar y vincular estos ejes de análisis y temas en específico servirán de apoyo para alcanzar lo que pretendo lograr con los adolescentes de mi grupo de estudio, ya que tenemos que poner como elemento principal al alumno, y estos aspectos van encaminados a cómo pueden favorecer el desarrollo del alumno por medio de mi tema de estudio.

#### Procedimiento

Los procedimientos que se nos proponen dentro del taller de análisis del trabajo docente y diseño de propuestas didácticas, son tres:

- 1. Análisis de experiencias de enseñanza.
- 2. Análisis de caso de problemas comunes de la práctica escolar y el funcionamiento de la escuela.
- 3. Experimentación de una propuesta.

El procedimiento elegido y que se utilizare por sus características en relación con mi tema de estudio es: Análisis de experiencias de enseñanza.

Este procedimiento fue elegido porque con base a sus características se pretende realizar un análisis de trabajo realizado en la educación básica, con base a nuestros propósitos y demostrados con experiencias, teniendo un enfoque en las estrategias didácticas utilizadas, las formas de evaluación aplicadas, el uso que le dimos a los recursos brindados

por la escuela y más el papel que nosotros desempeñamos trasmitiendo las enseñanzas a los alumnos.

Es por eso que escogí este procedimiento porque con base a mis experiencias pretenderé compartir el análisis llevado a cabo relacionándolo junto a mis actividades con los propósitos planteados, y de esa manera crear un impacto en los alumnos mediante mi tema.

En este procedimiento, el documento recepcional es el que orienta los procesos que llevamos a cabo que son, nuestras unidades didácticas, sesiones o actividades, pudiéndonos generar una reflexión, haciéndonos ver si realmente los alumnos lograron lo que pretendíamos, que conocimientos les trasmitimos, como influimos en sus opiniones y en la personalidad del niño, y que estrategias y recursos utilizados favorecieron.

Se podrá seleccionar entre las experiencias que ha vivido el trabajo docente en los siguientes aspectos:

Las dificultades, retos o logros que represento el aprendizaje para los alumnos y su relación con:

- Características escolares
- Los contenidos de la educación física y su dominio por parte del estudiante
- Las formas de enseñanza

Línea de reorientación de la educación física

La educación física es un campo que a través de está siempre busca apoyar al alumno, lo trata mediante el desarrollo del alumno, ya sea emocional o físicamente, para que la puedan utilizar como una oportunidad para lograr distintos aprendizajes en los ellos utilizando, contenidos, métodos, actividades y procesos de evaluación para alcanzarlos.

Para alcanzar estas metas en la jornada de trabajo utilizamos distintas estrategias que hacen posible una educación física más plena para todos, utilizando estas para conseguirlo y al mismo tiempo permitirnos reflexionar sobre este proceso.

Por ellos determine que la línea de reorientación que se relaciona con mi tema es: La corporeidad como base del aprendizaje, en la educación física.

Pretendo que, por medio de la corporeidad, inmersa en la socio motricidad se logre la concientización del problema del mal uso del tiempo libre, dejando así un aprendizaje significativo en el adolescente.

Esta línea se relaciona ya que el alumno a través de la corporeidad puede generar un ambiente de aprendizaje, de igual manera sirve para relacionarse, colaborar, perder el miedo clásico de la edad adolescente, y ayuda que el adolescente se desempeñe en una situación plena y de confianza ante el mismo, y antes los demás compañeros.

Dentro de las sesiones de educación física la sociomotricidad permitirá que el alumno pueda aprender y desarrollarse de una manera más divertida tanto individual como colectivamente, generando un espacio libre en donde este pueda expresarse y conocerse aún más e incluso poder adquirir experiencias tanto para el cómo, para el grupo.

Ámbitos de la motricidad

Los ámbitos de la motricidad son cinco:

Ámbito de la Psicomotricidad

Ámbito Funcional

Ámbito de la Expresión

Ámbito del Juego y la Actividad Ludo motriz

Ámbito de la Iniciación Deportiva y Deporte Escolar

El ámbito seleccionado por la relación con mi tema, es el de:Ámbito de la iniciación deportiva y deporte escolar

Ya que, en el libro de la SEP, de Orientaciones Académicas para la elaboración del documento Recepcional, nos menciona que: dentro de este se estudian los procesos de integración grupal; la incertidumbre, la cooperación-oposición, el desempeño motriz. Se liberan tensiones, disfrutan de supropio movimiento y de su eficacia corporal. Por medio de:

Juegos modificados: planteamiento didáctico para la iniciación deportiva, actividades donde se presentan y ponen a prueba el sentido agonístico y la vigorización corporal; los juegos modificados pueden ser: de invasión, cancha dividida, bate y campo, blanco y diana.

Iniciación deportiva: implica un conjunto de consideraciones sobre el conocimiento y depuración de habilidades motrices, tanto abiertas como cerradas para comenzar a incursionar en la práctica de algún deporte.

Deporte escolar: la finalidad del deporte educativo es poner a prueba los distintos dominios motrices, aprovechar el agon, recuperar el sentido lúdico, promover el cuidado de la salud, así como transmitir valores, normas y contenidos éticos para la convivencia social y el trabajo en equipo.

Juegos cooperativos: pueden definirse como aquellos en que los jugadores dan y reciben ayuda para contribuir a alcanzar objetivos comunes. De este modo, las actividades en general y los juegos cooperativos en particular, pueden convertirse en un importante recurso al promover una educación física en valores

#### 2.1 Hecho o caso estudiado

Al llevar a cabo la sesión de pruebas físicas me di cuenta que los alumnos de nivel secundaria vienen en malas condiciones hablando meramente del desarrollo motor, por lo que opte atacar la motricidad en ellos pero combinándolo así con el mejoramiento de la confianza en el alumno, y desenvolvimiento ante diversas situaciones.

Al ser partícipe de la primer jornada solo de observación, note que los alumnos en sus "tiempos muertos" no tenían nada que hacer, la mayoría hacía uso de la tecnologías (celular, computadora, televisión, etc), siendo que algunos de estos aparatos como el celular no está permitido en el plantel, fui testigo de cómo veían videos no aptos de la edad, como eran participes de conversaciones mayormente de droga y alcohol, incluso relaciones íntimas. Me di a la tarea de observar los recesos, son minoría los alumnos que llevan lonche, y mayoría los que comen algo adquirido dentro del plantel, siendo esto comida chatarra, o comida rápida, dejando en claro que la alimentación escolar, no es buena.

Por ello realicé, un cuestionario manual, dentro del aula de 1°E, como parte de mi evaluación diagnóstica, donde pedía a los alumnos fueran honestos, este contenía las siguientes preguntas (Anexo 4 y 5):

- 1.- ¿Realizas alguna actividad deportiva en la tarde?
- 2.- ¿Realizas alguna actividad artística o académica por la tarde?
- 3.- ¿Qué haces en tu tiempo libre?
- 4.- ¿Cuánto tiempo pasas viendo la televisión o escuchando música?
- 5.- ¿Qué tiempo dedicas a internet o a las tecnologías?
- 6.- ¿Llevas una alimentación sana (por lo menos tres alimentos balanceados, al día)?
- 7.- ¿Desayunas algo antes de venir a clases?
- 8.- ¿Tienes algún problema de salud? ¿Tomas algún medicamento permanente?
- 9.- ¿Cuántas horas duermes por las noches?
- 10.- ¿Qué medio utilizas para llegar a la escuela?

#### 2.2 Escuela y ubicación geográfica

La Escuela Secundaria Jaime Torres Bodet pertenece al sector escolar 01 de la SEGE, cuenta con dos turnos, el matutino que es en el que laboro como practicante profesional, y el horario vespertino. Se encuentra en el estado de San Luis Potosí, en la capital S.L.P, ubicada en la colonia centro en la avenida Nicolás Zapata # 201, esquina con av. Pedro Moreno. El área delimitada para educación física es un espacio muy amplio, óptimo para la realización de esta, son 3 canchas, 2 de basquetbol juntas (techadas), una más de cemento y otra de tierra, ambas al aire libre y con porterías, para práctica de futbol o handball, o cualquier otra actividad.

Las bardas delimitantes de la escuela son de superficie ladrillal, pero exteriormente con baldosas en color azul. Cuenta con 4 portones, el principal sobre la avenida zapata utilizado como entrada de ambos turnos, sobre la misma avenida otro de los 4 para estacionamiento del personal docente. Por la avenida Pedro Moreno igualmente dos portones, uno dentro de la cancha de cemento que es utilizado como salida de ambos turnos, y uno más para un segundo estacionamiento del personal. La institución cuenta con 18 aulas con capacidad hasta de 40 alumnos cada una, para atender ambos turnos, (matutino y vespertino). Distribuidos estos 18 en tres plantas, cada una con sus respectivas escaleras, en la parte de abajo (planta baja) una biblioteca.

Encontramos una amplia sala de maestros, una oficina de trabajo social, un aula de medios o telemática, el salón de música, cubículo amplio de educación física, anexando que cada materia cuenta con su cubículo, y dos bodegas, una para material de educación física, una más para material de banda de guerra.

Nueve salones más, son destinados a los talleres propios de la educación secundaria (cocina, belleza, informática 1 y 2, carpintería, estructuras metálicas, corte y confección, electricidad, y electrónica). De igual manera un salón asignado a la nueva modalidad de inglés. Hay una dirección amplia y una subdirección, al centro de estas, pequeños cubículos o lugares aginados para las secretarias de cada turno.

Al ser denominada una escuela de paso, y estar en la zona centro del estado, aledaña a un hospital, HGZ01 del IMSS, y frente a la primaria Mariano Jiménez, el acceso a la misma es muy fácil y de muchas maneras, la tradicional en carro, motocicleta, bicicleta, taxi (uber), los que lo hacen en camión tienen un amplia baraja de rutas (8 saucito, 21 jacarandas, 9 morales, 3 zapata/soledad, 19 balcones del valle, 4 fovisste, 26 piedras).

El personal que compone la escuela es alrededor de 40 maestros, 8 personas de aseo por turno, 1 directora, 2 subdirectores uno de cada turno, 6 secretarias, y 3 prefectas

La directora del plantel, Verónica Villalón Lara, estudió la licenciatura de educación especial, y cuenta con una maestría en pedagogía, es la encargada de ambos turnos, su labor es estar al pendiente de cualquier necesidad de la escuela, apoyar a maestros, alumnos, incluso padres de familia. Llevar el control y gestión de esta, cuenta con apenas dos ciclos en ella.

Al ser prácticamente nueva la directora del plantel, los padres de familia no tienen mucha participación debido a que los roles de cada uno no están bien estipulados aun, por el momento su única función es que sus hijos lleguen puntuales a la entrada y a la hora de salida recogerlos o estar al pendiente de que vayan y/o lleguen con bien a casa o destino.

La hora de entrada es una parte muy importante, las prefectas de los 3 grados están formadas, acompañadas del subdirector el profesor Blas Contreras, para revisar primeramente el uso adecuado de uniforme escolar, así mismo el corte adecuado de cabello en los varones y en las señoritas el correcto peinado y no maquillaje personal, se revisa a ellas mismas no uñas largas, falda baja hasta la rodilla.

En el acto cívico u honores a la bandera, los grupos se acomodan en un lugar delimitado a principio de ciclo escolar, el grupo correspondiente a honores ya sabe el lugar que ha de ocupar, dejándose así su lugar habitual desocupado.

Las personas encargadas de atender la cooperativa son personas ya de confianza y conocidas por el personal del plantel, son constantemente vigilados en precios y calidad de servicio (comida). Ingresan al receso otros 4 o 5 puestos independientes a la cooperativa escolar, con venta de comida, postre, etc.

La bodega de educación física cuenta con balones de los deportes básicos (futbol, basquetbol, volibol, béisbol, futbol americano), cuerdas, pelotas de esponja, paliacates, conos, redes de volibol. Una parte a favor de esta escuela son sus canchas, las usadas habitualmente son las techadas que son dos de basquetbol delimitadas por barda en los

4 extremos, y un techo de lámina, se habilitan a veces para futbol, handball, o volibol.

Los grupos que atenderé son 6, 3 primeros (B,E,F), y 3 segundos (C,D,F), siendo mi grupo de estudio el 1°E. Están disciplinados y a la vez acostumbrados a bajar en orden, en filas hacia la cancha techada, teniendo el profesor titular una muy buena estrategia que es acomodarlos en sillas de hileras de 5, esto lo hace al principio e cada ciclo asignando a cada silla el número de lista que le corresponde, por lo tanto es así nada el tiempo perdido al tomar asistencia. En esa misma silla habrán de dejar sus pertenencias, pants, chamarra, agua, y libreta si se solicitó.

Mi maestro tutor y a la par, maestro titular de la asignatura en la secundaria Jaime Torres Bodet, es el profesor Ismael Grimaldo Coronado, conocido y llamado en el gremio como "Mayolo", tiene 53 años de edad, 33 años de servicio, es egresado de la Benemérita y Centenaria Normal del Estado de San Luis Potosí (BECENE), de la licenciatura en educación física.

Es una constante de los alumnos de secundaria ser indisciplinados, solo les interesa jugar, la actitud ante la mayoría de actividades es negativa. Los de primer grado son alumnos aun desconfiados, el miedo, incertidumbre de lo que es la educación secundaria los permea de dudas, pero para uno como docente esto es lo más favorable ya que la disciplina mostrada es una constante, permitiendo el óptimo desarrollo de las sesiones de educación física, ellos aun como parte de su adaptación al centro escolar, cooperan en todo lo pedido por el profesor.

Segundo grado es quizá el más complicado, le denominan el "sándwich" de la secundaria, debido a que está en medio, no tiene la ya mencionada incertidumbre de descubrir y conocer su nuevo nivel escolar, ni tampoco la ya notada conducta de los grupos de tercero, debido al interés por adquirir su carta de buena conducta, que los haga merecedores a una oportunidad en nivel preparatoriano. En las jovencitas de este grado de nivel secundario, comienza a ser notoria la vanidad, les preocupa tanto el accionar de cada

sesión por cosas tan simples y sencillas, "por no agacharse, por no ensuciarse, por no trabajar de más".

Los alumnos de tercero muestran confianza de sí mismos, se nota su seguridad, y su madures ya adquirida por la edad, ellos están más preocupados por lo ya hablado, "la carta de buena conducta" y gracias a esto mantienen una conducta dentro de las sesiones, de regular a buena, permitiendo así llevar a cabo y a buenos términos las clases impartidas por el profesor: Ismael Grimaldo. Llegando a este punto: hablar de la relación Maestro-alumno, es un poco complicado debido a que cada alumno es distinto, pero platicándolo de forma general, todos los alumnos buscan en su mayoría, evadir el trabajo por lo que buscan ganar la confianza del profesor, incluso queriendo generar un vínculo de amistad.

En lo que compete al comportamiento motor de los alumnos de la institución, es hablar de una manifestación variada de movimientos y formas de ejercer la educación física, me atrevería a decir que casi ninguno hace lo mismo que otro. Es aquí donde como docente en formación me doy cuenta y justifico la veracidad, de que la educación física es irremplazable y de suma importancia, en la etapa escolar inicial.

Para observar la variabilidad en el accionar motor de los alumnos, se llevó a cabo la evaluación diagnostica de las pruebas físicas, que constan de la prueba de resistencia (800 mts), fuerza en abdomen (abdominales por minuto), fuerza en piernas (salto), y velocidad (de distancia a distancia). A cada alumno a comienzo de ciclo se le encarga la tarea de verificar y dar a conocer su peso y estatura, por medio de un ticket, pegado en la libreta propia de la materia, esto para hacer la comparativa de lo que aumento o disminuyo en los años de estadía en la secundaria.

#### 2.3 CARACTERÍSTICAS SOCIALES RELEVANTES

El centro escolar Jaime Torres Bodet, se encuentra rodeado de comercios, de servicios públicos, es zona centro del estado, por lo que la seguridad no es problema para el buen desempeño de los alumnos y más que nada su integridad física. Es una zona muy transitada, peatonalmente pero también vehicularmente.

Hablando del nivel socioeconómico de los padres de familia, y por ende de los alumnos, es de nivel medio/alto, por lo que los recursos no son ningún problema para el alumnado. Siendo una escuela "de paso" hay hijos de doctores, enfermeras, siendo aledaña a un hospital, e igualmente hijos de maestros, habiendo cuatro instituciones educativas alrededor de ella, contando una de ellas la secundaria misma.

Específicamente el hospital situado a un costado es el Hospital General de Zona número 1 del IMSS (HGZ01), dentro del perímetro de la secundaria se encuentran tres primarias, "Mariano Jiménez", "Tomasa Estévez", y "David G. Berlanga", a unos cuantos metros más, el jardín de niños "Hermanos Galeana", siendo al igual que la secundaria mencionada, escuelas de paso pero a su vez escuelas de renombre, debido a los altos niveles académicos, expuestos por estas.

En la misma avenida donde se encuentra la institución asignada para mi documento de titulación, se encuentra mi centro de estudios, casi enfrente, Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado.

Negocios abundan los alrededores de la escuela, papelerías, ciber café, renta de computadoras, centros deportivos, restaurantes, centro comercial, y un sinfín de negocios ambulantes, en su mayoría de comida rápida, son sitios a los que normalmente tienen acceso los alumnos de la secundaria.

La escuela, por medio de trabajo social cuenta con un censo que demuestra que la mayoría de los padres de familia poseen buena economía, por lo cual el arribo a la institución no es problema, siendo que la mayoría son acompañados por sus padres, hasta

la puerta de esta misma.

#### 2.4 PREGUNTAS CENTRALES QUE GUIARON EL DESARROLLO DEL TRABAJO

- ¿Qué es la educación física? (lograr que el alumno sepa el propósito fundamental de esta)
- 2. ¿Qué es la sociomotricidad? (dar a conocer el porqué de esta estrategia)
- 3. ¿Qué es el tiempo libre (ocio)? (conocer diferencia entre tiempo libre de buen uso, y tiempo libre mal utilizado)
- 4. ¿Qué actividades son las más realizadas durante el tiempo libre mal utilizado?
- 5. ¿Qué actividades podrían ser las más utilizadas durante el tiempo libre mal utilizado?
- 6. ¿Cuáles son las estrategias más utilizadas, por la educación física, en la sociomotricidad?
- 7. ¿Cómo influye el uso inadecuado del tiempo libre en la vida cotidiana?
- 8. ¿Qué impacto tiene la sociomotricidad, en el uso adecuado del tiempo libre?
- 9. ¿Cómo influye la sociomotricidad en la vida cotidiana?

## 2.5 CONOCIMIENTOS OBTENIDOS DE LA EXPERIENCIA Y REVISION BIBLIOGRAFICA

Algo de suma importancia dentro de este documento, es el conocimiento adquirido a lo largo de mis años de estudio dentro de la Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, ya que gracias a este pude dar paso a la selección de mi tema de estudio, luego de analizar y conocer los procesos de desarrollo a los que se enfrentan los adolescentes fue como pude llevar a cabo este documento.

Hablando de la educación física como tal, una definición dada en el libro de aprendizajes clave nos menciona:

(Aprendizajes Clave, SEP 2017) "La educación física es una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de niñas, niños y adolescentes al desarrollar su motricidad e integrar su corporeidad". (p.161)

Por lo que considero los alumnos deben hacer un alto grado de enfoque en conocer ampliamente o adoptar una definición o concepto como tal de la educación física, puesto que desde edad temprana (preescolar), hasta el nivel que están hoy en día mis alumnos, es necesario que adquieran este conocimiento ya que muchas veces se deja de lado y los alumnos se van quedando con la idea de que la educación física solo es salir del salón y jugar o moverse cuando esta asignatura conlleva mucho más.

De ese mismo libro se desprende otra definición, que a la letra dice:

(Aprendizajes Clave, SEP 2017) La finalidad formativa de la Educación Física en el contexto escolar es la edificación de la competencia motriz por medio del desarrollo de la motricidad, la integración de la corporeidad, y la creatividad en la acción motriz. (pag161).

Actualmente en la educación física el juego es el medio más importante de esta, ha adquirido el mayor peso de la materia, si no es que el peso por completo, por los buenos resultados que ha dado como herramienta de aprendizaje.

(Aprendizajes Clave, SEP 2017). La educación física en la secundaria tiene como propósito central que los adolescentes disfruten de la actividad física, los juegos, la iniciación deportiva y el deporte educativo como una forma de realización personal. Esta asignatura tiene mucho que aportar, porque ayudara a los estudiantes a aceptarse a sí mismos, a desinhibirse, a expresarse, a descubrir y apreciar su cuerpo como elemento fundamental de su persona. Adicionalmente busca que os estudiantes asuman conductas de cooperación y se muestren tolerantes y serenos frente a la victoria o la derrota.

Pasando a materia, primeramente, la sociomotricidad: Desde mi punto de vista, el autor que más argumenta sobre esta, es el profesor de educación física, que a la par es sociólogo y psicólogo, el francés Pierre Parlebas quien dice, la sociomotricidad: hace referencia a "la persona como un ser capaz de desarrollar sus capacidades físicas e intelectuales a través del movimiento realizando una relación interactiva". "Conducta motriz de una persona interpretada como un signo en el cual, el significante es el comportamiento observable y el significado el proyecto táctico tal y como ha sido percibido" (Parlebas, 1981).

Por lo que considero que esta rama tiene como capacidades sociomotrices la expresión, la comunicación y el movimiento. Así, los alumnos llegarán a tener la necesidad de colaborar y tener que cooperar con los demás compañeros en las actividades que lo requieran, alcanzando una capacidad de crear reglas comunes y encontrar el máximo de su expresión a través del juego.

Pierre Parlebas, Juegos deportes y sociedades, Barcelona, Ed. Paidotribo. "El rasgo fundamental de estas situaciones es la presencia de una interacción motriz implicada necesariamente en la realización de la tares proyectada (deportes- colectivos, deportes-individuales). Esta interacción, característica distintiva que contrapone sociomotricidad y psicomotricidad, realza el carácter central de la persona que actúa mantiene con los demás interventores". pág. 82

Entonces me da como resultado que la sociomotricidad no es otra cosa más que: una nueva propuesta de la educación física que busca observar y evaluar a través de actividades motrices, el comportamiento de cada persona y la interacción que tiene con los demás, son acciones que se realizan en cooperación con el otro, permitiendo la comunicación, confianza, desenvolvimiento, y el mejoramiento motor.

Pasando al tiempo libre, el autor Jorge Luis Borges nos menciona: "El tiempo es la sustancia de que estoy hecho. El tiempo es un rio que me arrebata, pero yo soy el rio; es un tigre que me destroza, pero yo soy el tigre; es un fuego que me consume, pero yo soy el fuego" Jorge Luis Borges, estudio Inés moreno 2007©. Lo cual me deja como enseñanza que somos los únicos dueños de nuestro tiempo, haciéndonos a nosotros participes únicamente de las decisiones sobre el tiempo que habremos de utilizar y el cómo lo utilizaremos.

Los niños y adolescentes utilizan el juego como su principal ocupación, en casa o en la escuela, es por ello que la educación física busca a través de este, el desarrollo integral del alumno, siendo el juego una actividad espontanea, llevaba a cabo para los fines adecuados, puede tener muy buenos resultados, una estimulación adecuada y por ella adquirir un mejor desarrollo hablando en lo que compete a lo psicomotriz, cognitivo y afectivo-social.

Recuerdo mucho una lectura que el Licenciado Fernando Alonso Navarro nos dio a conocer en apenas mi primer semestre de educación normal, en la materia de "Escuela y Contexto", casi antes de ir a mi primera jornada de observación, y es el texto de la autora Concepción Torres, titulado "Y en secundaria voy. La opinión de los adolescentes sobre su escuela", resulto de suma importancia porque nos muestra lo que los alumnos piensan acerca de los maestros y de la escuela, basando su opinión en sus testimonios, lo cual es muy útil y necesario leer, porque debemos escuchar la voz de los alumnos que son por los que existe un centro educativo y los que son el propósito de nuestra labor docente.

También, nos hace énfasis la importancia de entender a nuestros adolescentes, apoyarlos y guiarlos, dejando de lado el autoritarismo y la enseñanza tradicional, volviéndonos más democráticos y sensibles ante esta profesión que como importante, es muy delicada, porque no trabajamos con objetos, sino con sujetos que sienten, piensan y razonan, analizando profundamente la lectura nos deja una sensación de tener empatía ante ellos, ponernos en su lugar y saber sus necesidades.

Primero, esta lectura nos muestra que muchas veces la prioridad en la escuela se basa en un régimen autoritario, donde las normas deben ser cumplidas porque el profesor las ordena, no haciendo conciencia en el alumno sobre la importancia de ellas, se manda al estudiante al servicio de orientación escolar, a la dirección o prefectura, simplemente por ver alumnos comer, platicar, pintarse el cabello, maquillarse, portar mal el uniforme, o porque se están peleando, sin antes tratar de atender la situación en su aula, el alumno por consiguiente, es suspendido, pierde clases, interés y motivación por la educación. Debido a que muchas veces se antepone la conducta, que lo meramente académico.

Nosotros como docentes, y más como practicantes aun, debemos comprender que los alumnos están en una etapa de cambios, de la niñez a la madurez, por lo tanto, son inestables, muchas veces reaccionan a la defensiva, tienen mayor trabajo que antes, ante diversos comportamientos influye el contexto en el que se encuentra, prioritariamente la familia, los grupos de amigos, los medios de comunicación, la influencia hoy en día del internet y redes sociales, la escasa disciplina en la educación primaria, lo cual causa que los maestros nos desesperemos al ver que los estudiantes tienen costumbres y comportamientos inadecuados, pero en lugar de tratar de solucionarlos, nos llegamos a preocupar más por el programa, el tiempo y los resultados en las evaluaciones que en nuestros propios adolescentes.

A los alumnos, les encanta que sus profesores los apoyen, les enseñen, utilicen estrategias dinámicas, actividades lúdicas y juegos didácticos, para volver la clase más amena y divertida, que se comuniquen y dialoguen con ellos, que informen a sus padres de su desempeño escolar, no les gusta estar bajo un régimen autoritario y a nadie le gusta eso, tampoco las clases tradicionales, memorísticas, tediosas y poco dinámicas, les gusta que no hayan preferidos, sino que todos sean calificados justamente, con lo que realmente se merecen, todo esto se debe reflexionar para mejorar la calidad educativa. Por ello buscan a base de bromas y muchas veces a base de chantaje, crear una "amistad" con el profesor, esto para ganar su confianza y sentirse participe de la clase, o simplemente tomado en cuenta.

Agradezco al profesor el hacernos partícipes de esta lectura, ya que me agradó mucho porque me hizo reflexionar sobre lo que será mi labor docente, ya que muchas veces cuando doy clases en mis prácticas, tengo muy poco contacto con mis estudiantes, por el poco tiempo en el que estoy en la escuela, o por el tiempo tan pequeño de las sesiones de educación física, y me preocupo más por terminar mi planeación, avanzar a mi documento, etc., que por atender las necesidades de mis educandos, especialmente las afectivas, como piensan, como se sienten, que necesitan, por eso, en la próxima práctica me propongo hacer un acercamiento mayor con ellos, para conocerlos mejor y así poder conocer sus necesidades para mejorar la calidad educativa.

Torres, Concepción (2000) "...Y en Secundaria Voy. Opinión de los adolescentes de su escuela, en SEP, Escuela y Contexto Social. Programa y materiales de apoyo para el estudio, México. "La edad es difícil y el cambio de primaria a secundaria es fuerte; los alumnos tienen las cargas de trabajo bastante fuertes y se desconciertan mucho, además de que son muy inestables: de repente son muy tranquilos y de repente estallan (son volubles)." p.p -47- 51.

Menciona esto la autora Concepción Torres, y tiene toda la razón, un día puede ser que les fasciné tu clase, y al di siguiente sin ningún motivo "aparente" pueden estar odiando tus clases y tu forma de enseñar, por eso es saber adecuar y mantener el interés por tus clases, a los alumnos, siendo empáticos con ellos.

#### **DESARROLLO DEL TEMA**

Este capítulo, es la parte medular de nuestro documento, aquí hemos de evidenciar las actividades que han servido como guía para la realización del mismo, estas han sido poco a poco resueltas por medio de las preguntas plasmadas que sirvieron como guía del ensayo pedagógico. Por medio de nuestra observación, de un profundo análisis, y de una detallada reflexión, poco a poco fui descubriendo posibles estrategias para resolver la problemática que me plantee resolver, y este apartado sirve para eso, para plasmar los hallazgos, los productos que nos arroja dicha investigación, y el cómo se le dio seguimiento a este.

No es tarea fácil el lograr llegar a este punto, fueron varios cuestionamientos antes de decidir evidenciar los que a continuación presentare, trate de dar respuesta a cada pregunta y en cada sesión esperaba tener la mejor respuesta, como docente y persona. Con las sesiones no buscaba simplemente resolver mí citada problemática, si no que esperaba que los alumnos supieran la importancia de la educación física en cualquier nivel escolar, y por ende en la vida misma.

Ha sido un resultado bueno y muy gratificante porque he conseguido poco a poco y a base de mucho esfuerzo, el dar respuesta a mis preguntas planteadas, pero también he ido favoreciendo otros aspectos en los alumnos, por lo visto en la clase. Creo favorecer, la integración, la comunicación, la participación asertiva del alumnado siguiendo a la par lo contenidos y propósitos que marca el modelo educativo.

Lo primero que tenía que tener en cuenta como futuro docente, es que cada alumno es completamente distinto, quizá sí, unos aprenden de una manera muy similar pero nadie jamás aprende igual. Debido a las características personales, sociales, influyen demasiado los padres de familia, el contexto de viviendo del alumno, como el contexto de

la escuela, las costumbres, conocimientos previos, etc., y debido a esto las sesiones planeadas fueron minuciosamente selectas, para no tener problemas por ese tipo de desacuerdos con el alumnado.

Como ya lo mencioné, una de mis tareas principales fue crear conciencia en los adolescentes de que la educación física no es solo una materia, al igual que todas tiene su importancia en el mapa curricular de la escuela, pero a la vez en la formación integral de uno mismo. Pueden trabajar colaborativamente con los demás miembros de un equipo, y pueden crear estrategias que sean para un bien en común.

Entrando en materia, la autora Marta Castañer describe las capacidades sociomotrices formando un bloque de contenidos como la comunicación, la interacción, la introyección, expresión, creatividad, imaginación, el juego colectivo y pone énfasis en la importancia del movimiento, que el alumno al desarrollar adquiere una mayor socialización.

Las capacidades sociomotrices son: las capacidades que propician la integración de los alumnos mediante prácticas de comunicación, interacción, introyección, expresión, creatividad, e imaginación, con el objetivo de mejorar las interacciones sociales entre los alumnos y su entorno social.

Para Marta Castañer: "La socialización significa aceptar progresivamente al grupo como algo positivo en la realización personal; así es en la realidad del adulto y, por tanto, hay que iniciar dicho proceso desde la educación primaria, atendiendo a sus fundamentos básicos que podemos establecer en:

- -Promover el conocimiento de la diversidad de aspectos de los demás compañeros; emotivo, intelectual, carácter motor, social...
- -Facilitar las vías de acceso para la relación con los demás.

-Explicar la importancia de la colaboración como instrumento indispensable para realizar

con éxito las actividades que precisen de ella.

-Percibir y adaptarse el ritmo de trabajo del/de los compañeros."

CASTAÑER Balcells, Marta, Op. Cit. p. 115.

Fue por eso que elegí la sociomotricidad luego de analizar las diversas problemáticas

(poca confianza individual, nula comunicación grupal), ya que durante las jornadas de

práctica tuve la oportunidad de llevar a cabo sesiones que me permitieran seleccionar el

tema puesto que observé el desarrollo motor y psicosocial de los alumnos, y mi tema de

estudio se seleccionó de 2 sesiones:

Nombre de la unidad didáctica: "Refuerzo mis alcances motrices, mientras juego"

Intención pedagógica: Que el alumno pueda demostrar el desarrollo de sus patrones

básicos de movimiento mediante distintas situaciones que se le presenten en el juego y

pueda apreciar sus capacidades y como han evolucionado las mismas.

Sesión 1. (Anexo 6)

Actividad diagnostica.

Fecha de aplicación: 23 de septiembre

Aprendizaje esperado: Emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus

movimientos ante situaciones de juego, expresión corporal, iniciación deportiva y deporte

educativo, con el propósito de actuar asertivamente.

**Actividad:** Pruebas físicas (Evaluación diagnostica)

Se explicó a los alumnos el porqué de las pruebas físicas, y que eran una evaluación

diagnostica simplemente para ver como venían en lo física, de la escuela primaria. Lo primero que realizamos fue un calentamiento céfalo-caudal, debido a que esto sería de una exigencia física alta.

Se realizó primeramente la prueba de resistencia que consistía en correr 800 metros, explicando que no era competencia sino que lo que pretendía era evaluar el tiempo (resistencia) de cada alumno. Desde aquí comencé a notar muchos alumnos con obesidad, y esto no permitía el óptimo desenvolvimiento en resistencia, ya que se detenían mucho durante la prueba.

Dimos paso a la prueba de velocidad, que consistía en correr 100 metros de un punto marcado a un punto final también marcado, aquí si importaba la velocidad y cada alumno iba registrando su tiempo. Note nuevamente problemas, debido a que el tiempo fue un estándar de lentitud.

Las pruebas en fuerza consistían en abdominales y saltos (fuerza en abdomen y fuerza en pierna), la primera consistía en el número de abdominales realizadas por minutos, y la segunda era saltar de un punto fijo donde estaba un metro en el suelo, hasta lo más que lograran con los pies junto. Les pedí registraran sus números de las cuatro pruebas físicas, para poder hacer un graficado, sobre los alumnos que salieron bien en 4 pruebas, los que salieron bien en 3, en 2 y 1, sucesivamente. (Anexo 7)

Decidí hacer esta prueba puesto que no se le da la importancia necesaria a la educación física en los niveles anteriores (preescolar y primaria), y muchas veces creemos que el alumno está plenamente desarrollado, en óptimas condiciones, y ponemos sesiones con actividades que no resultan, debido al mal desarrollo del alumno. Igualmente nos permite medir el nivel de intensidad que habremos de mostrar en nuestras sesiones, cuidando siempre la salud del alumnado.

Al ver el bajo nivel mostrado en mi graficas de las pruebas físicas sabía que sin duda debía actuar en la parte motriz, no perfeccionar las capacidades y alcances de cada uno, pero si permitir el mejoramiento o culminación del desarrollo de la motricidad del adolescente. La mayoría salió optimo únicamente en una sola prueba, otra gran parte solo en dos, y en

3 y 4 pruebas fueron muy escasos. Dentro de la misma unidad didáctica, e inmediatamente

la sesión siguiente, seguí mis sesiones evaluativas y para dictaminar mi tema con:

Nombre de la unidad didáctica: "Refuerzo mis alcances motrices, mientras juego"

Intención pedagógica: Que el alumno pueda demostrar el desarrollo de sus patrones

básicos de movimiento mediante distintas situaciones que se le presenten en el juego y

pueda apreciar sus capacidades y como han evolucionado las mismas.

Sesión 2. (Anexo 8)

Actividad diagnostica.

Fecha de aplicación: 25 de septiembre

**Aprendizaje esperado:** Emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus

movimientos ante situaciones de juego, expresión corporal, iniciación deportiva y deporte

educativo, con el propósito de actuar asertivamente.

**Actividad:** Cuestionario diagnostico

Consistía en un cuestionario, que me permitiría saber sobre la actividad física realizada

por los alumnos, que realizaban comúnmente, etc. La misma contenía las siguientes

preguntas:

1.- ¿Realizas alguna actividad deportiva?

2.- ¿Realizas alguna actividad artística?

3.- ¿Qué haces en tu tiempo libre?

4.- ¿Cuánto tiempo pasas viendo televisión o escuchando música?

5.- ¿Qué tiempo dedicas al internet o tecnologías?

6.- ¿Llevas una alimentación sana? (tres alimentos al día)

7.- ¿Desayunas algo por las mañanas?

8.- ¿Tienes algún problema de salud?

9.- ¿Cuántas horas duermes habitualmente durante la noche?

10.- ¿Qué medio utilizas para llegar a la escuela?

Mi intención con este cuestionario no era otro más que meramente informativo, el conocer a los alumnos, pero al revisar y analizar los resultados obtenidos, me arrojo una problemática mayor que la de la primer sesión que era lo motor, esta era que el tiempo libre del adolescente era mal empleado, actividades artísticas y/o culturales no las realizaban ni un cuarto del grupo por lo que decidí combinar atacar lo motor pero a la vez el tiempo libre del alumno, opte por sociomotricidad debido a que sumando una problemática más, la interacción en el grupo era nula y escasa, debido a la desconfianza notoria de la edad, y aunado a que son nuevos en la institución.

Tuve como resultado dos gráficas, una de la cantidad de alumnos del grupo que realizaban alguna actividad deportiva (anexo 9), y otra de los que utilizaban de buena manera su tiempo libre o tiempo de ocio (anexo 10). Quedando así mi tema de estudio como "La sociomotricidad como herramienta para favorecer al uso adecuado del tiempo libre (ocio), en los alumnos de 1° E de la Escuela Secundaria Jaime Torres Bodet"

#### 3.1 Educación Física

La primer pregunta a responder y que guio mi tema de estudio pues es creo la parte más importante de este documento, es el porqué de la elección de mi tema de estudio, es nuestra palabra clave, la educación física.

Como lo menciona Blázquez, la educación física es: "La educación que utiliza de una manera sistemática las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales: sol, agua, etc. como medios específicos"

Libro "La Educación Física", Domingo Blázquez Sánchez (2006).

Menciona que es aquella materia que utiliza otros recursos para valerse de ellos en el mejoramiento de la asignatura, por ello es imprescindible tener una óptima definición de esta materia, que es distinta a las demás ya que basa su enseñanza en la cancha y no en el aula, por lo que el desenvolvimiento del alumno es mayor puesto que no se siente encerrado como en la demás materias dentro del aula, por obvias razones el aprendizaje suele ser más significativo.

En un libro realizado de profesores a profesores nos da otro pequeño concepto de lo que podría ser nuestra educación física, que dice: Educación Física es un proceso pedagógico, encaminado a perfeccionar integralmente al individuo, utilizando como medio principal al movimiento.

Antología de Educación Física, Programa Nacional de Carrera Magisterial, ESEF, (2003). Menciona lo ya conocido por todos, el medio principal de esta será el movimiento, no es un lápiz como en español, no es una calculadora como en matemáticas, no es una planta para analizar como en biología, es el movimiento, y gracias a este es que nos movemos aprendiendo.

Una definición que adopte desde mi comienzo en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, fue la otorgada por mi profesor Roberto Cano, que dice "La educación física es parte fundamental del desarrollo integral del ser humano desde el momento en que le proporciona estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz, permitiendo la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos", ya que está muycompleta y deja ver realmente en pocas palabra los propósitos y lo que se logra con una buena educación física.

Fue por eso que decidí responder primeramente a esa pregunta fundamental, antes de dar paso a reflexionar las preguntas sobre mi tema, debido a que los alumnos no tienen a ciencia cierta el conocimiento de lo que realmente es la educación física, y de todos los alcances que tiene esta, y fue por medio de:

Nombre de la unidad didáctica: "Conociendo la educación física y sus ramas"

Intención Pedagógica: Que el alumno sea capaz de identificar sus alcances motrices,

por medio del trabajo colectivo, con los miembros del grupo.

Sesión. 1 (Anexo 11)

Fecha de aplicación: 9 de noviembre

Aprendizaje esperado: Que el alumno conozca por medio de diversas definiciones, el

verdadero significado de la educación física.

Actividad. "¿Qué sabes de educación física?" (Anexo 12)

Se llevó a cabo la sesión con diversas preguntas, anotadas en una hoja: 1.- ¿Qué es

para ti educación física?

2.- ¿Cuál es el aprendizaje más significativo que te ha dejado la clase de educación física?

3.- ¿Cuál es la actividad que más recuerdas de educación física, porque?

Di mi definición como tal de la educación física, dada por el catedrático de la BECENE, el

profesor Roberto Cano Ortiz, (parte fundamental de educación integral del ser humano,

desde el momento que proporciona estimulación cognitiva, afectiva, y motriz), y algunas

opiniones sobre lo que pretende esta. Compartimos en sesión plenaria diversas respuestas

de los integrantes del grupo, por mayoría escogimos una de las actividades que haya

mencionado alguno de los compañeros, y la llevamos a cabo en lo restante de la clase.

Fue una actividad muy enriquecedora ya que me arrojo resultados sobre si conocían o no

la educación física, después de evaluar lo que ellos tenían como definición propia y luego

de encargar la tarea donde debían encontrar una definición fundamentada, y anexar una

foto de ellos realizando alguna actividad deportiva y describiendo el momento. (Anexo 13

y 14), lleve a cabo una gráfica acerca del total de alumnos que realmente conocían y

sabían de lo que trataba el concepto, de la materia en turno. (Anexo 15).

3.2 Sociomotricidad

La estrategia principal a utilizar en mi documento recepcional fue la sociomotricidad, por

eso era importante hacer saber al alumno en qué consistía esta, y por medio de varias

sesiones trataría de llevarlo a cabo, los alumnos debían adquirir el conocimiento sobre

este tema para estar en sintonía entre alumno – docente en formación y supieran que es

lo que se estaría tratando de desarrollar en ellos por medio de las clases.

Esta sesión estaba incluida dentro de mis planeaciones del mes de Noviembre/Diciembre:

Nombre de la unidad didáctica: "Conociendo la educación física y sus ramas"

Intención pedagógica: Conozcan por medio de indagación, una rama desconocida para

ellos, desprendida de la educación física.

Sesión: 2 (Anexo 16)

Fecha de aplicación: 15 de noviembre

Aprendizaje esperado: Que el alumno reconozca el verdadero propósito de la

sociomotricidad, y el uso diario que le podemos dar a esta.

Actividad: "Descubriendo la sociomotricidad" que consistía en:

Comenzar la clase haciendo una lluvia de ideas sobre lo que creen que es la socio motricidad, estas ideas serán plasmadas en una cartulina grupal, todos tienen que dar al menos un punto sobre esta.

Se dará la definición como tal de sociomotricidad, la habrán de apuntar en la libreta, como docentes debemos tomar en cuenta de que a veces dejamos de lado el darles una definición sobre los temas a los alumnos pero es sumamente importante porque no sabemos si con el desarrollo de otras actividades ellos van a captar o comprender el conocimiento que verdaderamente les queremos transmitir.

Pequeño calentamiento, céfalo caudal.

Se llevará a cabo una actividad socio motora, por medio de un juego pre deportivo:

Cono-gol (hándbol): El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas.

Se encargó como evidencia una investigación sobre que es sociomotricidad y cuáles son los peligros más comunes dentro de la edad adolescente. (Estos últimos para hacer conciencia de lo que podría acontecer durante el tiempo libre mal utilizado, a platicarse la sig. Sesión.) (Anexo 17)

Se evaluará con la tarea anterior, y se hará una pequeña retroalimentación.

Al comentar lo que los alumnos saben sobre el tema me di cuenta de que no saben realmente lo que es la sociomotricidad, pero no alcanzan a comprender cuál es el propósito de esta, y en como inconscientemente ayudaría a llevar a cabo las actividades variadas dentro de la sesión de educación física.

3.3 Tiempo libre

La idea principal de mi escrito, es que el alumno sea capaz primero de saber que existe

un tiempo casi diario llamada "tiempo libre" en el cual no desempeñas alguna actividad

que tengas marcada dentro de un itinerario, o como tarea encomendada pero que

regularmente en esta edad adolescente es un tiempo que se utiliza de una manera donde

no se le saca el máximo provecho, y por medio de la sociomotricidad busco que ellos

tengan actividades físicas, puestas en práctica dentro de las sesiones de educación física,

para llevarlas a cabo en este tiempo de ocio, por eso se optó por la siguiente sesión:

Nombre de la unidad didáctica: "Conociendo la educación física y sus ramas"

Intención pedagógica: Que los alumnos sean capaces de conocer las actividades

positivas del tiempo libre (ocio) para llevarlas a cabo en su vida diaria.

Sesión: 3 (Anexo 18)

Fecha de aplicación: 18 de noviembre

Aprendizaje esperado: Que el alumno diferencie el tiempo libre el tiempo asignado para tareas

encomendadas.

Actividad: "Conoce tu tiempo libre"

Los alumnos harán un dibujo sobre lo que realizan en su tiempo libre, en el que ellos crean que

es su verdadero tiempo libre, en el que no designan un tipo de horario, o algún tipo de rutina, lo

describirán y dirán si es algún tipo de habito bueno o malo, y porque. (Anexo 19)

"Papa caliente... y libre"

Se realizara la tradicional papa caliente, el alumno que resulte "quemado" nos habrá de

decir una actividad productiva que crea se puede emplear en el tiempo libre, así

sucesivamente hasta lograr formar un decálogo anotado por algún alumno, en una

cartulina.

Cierre: Se pedirá a los alumnos, la definición de tiempo libre (ocio), los diversos tipos de

tiempo libre que hay, y si tuvieran que elegir una actividad para realizar durante ese

tiempo, cual seria.

Al revisar los dibujos de los alumnos, de 35 trabajos entregados, solo 7 hacían en su

tiempo libre algún tipo de actividad de provecho (deportiva y/o cultural) como se muestra

en la gráfica (anexo 20), por lo cual me di cuenta que estaban muy alejados de lo que en

verdad quería lograr.

3.4 Tiempo libre mal utilizado

Como lo he venido mencionando en mi documento y en mis sesiones, el adolescente por

falta de herramientas sobre que realizar en el tiempo de ocio, lleva a cabo actividades que

no favorecen su edad, su educación, muchas veces incluso deteriorando su salud por

conductas aprendidas y buscadas, por "no saber qué hacer". Por lo cual en esta sesión

utilice algo muy oportuno como el futbol, pero haciendo saber a los alumnos que existen

muchas otras formas de jugarlo.

Nombre de la unidad didáctica: "Conociendo la educación física y sus ramas"

Intención pedagógica: El alumno sea consciente de que una actividad diaria puede ser

de beneficio para su salud, y sus hábitos para un mejor futuro físico.

Sesión: 6 (Planeación) (Anexo 21)

Fecha de aplicación: 29 de noviembre

Aprendizaje esperado: Que el alumno reconozca que el deporte es la principal

herramienta para favorecer su salud, y que este puede ser empleado en sus ratos de

tiempo libre.

Actividad: "Futbol para la vida diaria"

Calentamiento: Trote ligero alrededor de la cancha, poco a poco aumentar velocidad a la orden del profesor, ir realizando movimientos de estiramientos.

Futbol-vóley. Se organiza en dos equipos, cada uno se coloca en un lado de un espacio determinado. Se trata de pasar el balón al lado contrario por encima de la red o un elástico con un máximo de tres toques y un bote por equipo. Cada jugador puede tocar el balón solo una vez. (Anexo 22)

Futbol con pareja. Deben ser dos equipos. Los integrantes de cada equipo se colocan en parejas; todo el tiempo deben ir de la mano. Cada que una pareja se suelte se tomará como una falta que el equipo contrario deberá cobrar.

Reta de futbol tradicional, (separar hombres y mujeres)

Cierre: se pide que en el fin de semana realicen al menos una actividad en su tiempo libre, pidiendo como evidencia la fotografía o imagen de computadora impresa y una descripción de lo que realizaron, por cuanto tiempo, en qué lugar, y si consideran que es un buen habito para realizar en su tiempo libre. (Anexo 23)

Con esta tarea como evidencia, busque que el alumno durante su fin de semana realizara al menos un tiempo de actividad física en algún momento que ellos consideraran como tiempo libre, introduciéndolos así a poco a que realicen momentos físicos dentro de ese tiempo de ocio, así evadiendo las malas costumbres, que no serían propias de la edad.

## 3.5 Tiempo libre aprovechado adecuadamente

Mencione en las primeras páginas de mi documento, que el alumno no es hábil para por si solo notar cuando es un momento sin hacer nada, cuando en realidad es "tiempo libre" y sumado a esto, el no estar preparados para qué hacer cuando llegue en el día este momento es aún peor, por ello la mayoría de los adolescentes realizan actividades no productivas en este.

Desde el momento de elección de tema, viene a mi mente una especie de itinerario, al

menos semanal, y que podrían ir repitiendo semana a semana, modificando quizá alguna

de las actividades mostradas, pero creando conciencia de que ese tiempo debe ser

aprovechado al máximo, por eso la planificación de esta sesión:

Nombre de la unidad didáctica: "Conozco la sociomotricidad para mi tiempo de ocio"

Intención pedagógica: Que el alumno sea capaz de reconocer su tiempo libre, y

aprovecharlo de manera positiva, con actividades que le permitan desarrollarse

integralmente.

Sesión: 2 (Anexo 24)

Fecha de aplicación: 15 de enero

Aprendizaje esperado: Que el alumno cree el hábito de realizar actividades físicas

durante su tiempo libre.

Actividad: "Creando mi itinerario"

Explicación de lo que acontecerá en la sesión.

Desarrollo:

Con el material encargado la clase anterior haremos un pequeño itinerario o fichero, de

actividades propias de la sociomotricidad, para tener que hacer en el tiempo libre.

Deberá contener los 7 días de la semana, horario de tiempo libre, actividad realizada,

espacio para la evidencia de la actividad. (Anexo 25)

\*El profesor habrá de mostrar el ejemplo (NOTA: si alcanza el tiempo).

Se dará precisamente tiempo libre (para realizar actividad física).

Les explique a los alumnos cual era el fin de este, que era tener actividades diversas para

realizar en un tiempo determinado del día que consideráramos como libre, este contenía los 7 días de la semana, fecha, hora, un espacio para poner el tipo de actividad, otro recuadro donde habrían de especificar si era un beneficio o un no beneficio, y al final una evidencia de la actividad realizada.

Me lleve muy buenos resultados de esta actividad ya que se ve el avance de las sesiones y el propósito se va logrando, en comparativa con el inicio de ciclo a la fecha de este 15 de enero (medio ciclo), que es fomentar el ejercicio físico en el tiempo muerto, me permití graficar las actividades realizadas por la mayoría de los alumnos, arrojando un resultado positivo, porque tres cuartas partes del grupo realizan ya ejercicio o actividades de provecho durante su tiempo libre y lo plasmaron. (Anexo 26).

### 3.6 Estrategias de la sociomotricidad

Nos mencionan los autores Beatriz Helena Chaverra e Iván Darío Uribe que:

"La sociomotricidad reúne el campo y características de las prácticas correspondientes a las situaciones socio motrices. El riesgo fundamental de estas situaciones es la presencia de una interacción o comunicación motriz implicada en la realización de una acción motriz. El eje central de la sociomotricidad es la relación que establece la persona que actúa con los demás interventores mediante el juego" Un campo en construcción, Funámbulos editores, 2007, página 58).

Y esta definición nos deja ver que esta herramienta incluye no solo lo motor, sino que es una mezcla de comunicación y mucha interacción entre el alumnado, por ello en secundaria la considero optima ya que necesitan mucha confianza, por la edad en que se encuentran, no quieren realizar nada, por pena, miedo a ser burlados por sus demás compañeros.

El autor Pierre Parlebas nos dice:

"El rasgo fundamental de estas situaciones es la presencia de un interacción motriz

implicada necesariamente en la realización de la tares proyectada (deportes- colectivos,

deportes-individuales). Esta interacción, característica distintiva que contrapone

sociomotricidad y psicomotricidad, realza el carácter central de la persona que actúa

mantiene con los demás interventores "Juegos deportes y sociedades, Barcelona, Ed.

Paidotribo, pág. 82

Por lo que dentro de mis sesiones utilice mucho deporte, pre deporte, deporte escolar,

deportes modificados, y con una sesión de cuestionario trate de que los alumnos dieran

opciones acerca de que actividades podemos llevar a cabo, por medio de la estrategia de

sociomotricidad, y la planificación se muestra así:

Nombre de la unidad didáctica: "Conozco la sociomotricidad para mi tiempo de ocio"

Intención pedagógica: Que el alumno demuestre sus capacidades motrices en conjunto

de sus compañeros, desempeñándose individualmente de manera adecuada para poder

lograr distintos retos motores.

Sesión: 3 (Anexo 27)

Fecha de aplicación: 21 de enero

Aprendizaje esperado: Que el alumno sea participe de las próximas sesiones, al dar

opciones sobre actividades socio motoras, para realizar durante la clase de educación

física.

**Actividad:** Cuestionario (evaluación intermedia) (Anexo 28)

1.- ¿Qué es el tiempo libre? 2.- Menciona alguna actividad socio motora puesta por el

profesor de educación física 3.- ¿Qué es lo que haces en tu tiempo libre? 4.- ¿El profesor te ha ayudado para que hagas buen uso de tu tiempo libre? (como) 5.- ¿Qué te gustaría aprender en tu ultima clase con el profesor practicante?

(Será entregado por el profesor, impreso).

Previo a que fue un cuestionario "sorpresa" los alumnos tendrán derecho a tiempo libre, pero habrán de escoger una actividad propia de la sociomotricidad, para llevar a cabo. (Juego reglado, persecución, pre deportivo, deportivo).

Se hará una retroalimentación con los alumnos acerca de lo visto en las clases de las habilidades que utilizamos.

Al realizar este cuestionario me di cuenta de que se ha favorecido al grupo, conocen el tiempo libre, en las actividades socio motoras aún les cuesta un poco diferenciarlas, consideran que si los he apoyado en favorecer el uso adecuado del tiempo libre, y de actividades de cierre, mencionan la mayoría que quieren algo divertido y diferente.

## 3.7 Tiempo libre en la vida cotidiana

Es muy difícil lograr que los alumnos realicen mera actividad física durante su tiempo de ocio, pero por ello sesiona sesión trate de hacer énfasis en cuanto al "tiempo libre" muchas veces incluso parecí repetitivo pero era con el fin de crear conciencia y así por consecuencia el habito, y a la vez lograr el propósito de mi documento, y de mi ejercicio de titulación.

Ya habíamos trabajado en lo individual, ahora en equipo habrían de lograr ponerse de acuerdo sobre las actividades que podían llevar a cabo, o que incluso algunos ya realizaban, explique que habrían de plasmar en la cartulina las que fueran realizadas por la mayoría de los del equipo en turno, por medio de esta sesión incluida en las planeaciones correspondientes:

Nombre de la unidad didáctica: "Conociendo la sociomotricidad para mi tiempo de ocio"

Intención pedagógica: Que el alumno explore sus movimientos a través de distintas

formas de ejecución mediante elementos que se le presenten durante las actividades y

sea capaz de dar su opinión acertada ante el grupo en la lluvia de ideas planteada.

Sesión: 4 (Anexo 29)

Fecha de aplicación: 22 de enero

Aprendizaje esperado: Los alumnos mediante el trabajo en equipo logren poner en

práctica su comunicación efectiva, para plasmar actividades de provecho en tiempo libre.

Actividad: "Lluvia de ideas en equipos"

Se entregara una cartulina, y plumones, tendrán que exponerla a los demás compañeros.

¿Qué actividades son las más realizadas durante el tiempo libre? (Anexo 30). Los alumnos

realizaron buenos trabajos en equipo pese a que el tiempo fue corto. (Anexo 31).

Nota: si queda tiempo: (Calentamiento céfalo caudal)

Atina al cono: Se divide el grupo en 5 equipos, los alumnos se forman, en el cual se

colocaran para cada equipo varios conos en el cual tendrán que ir metiendo un aro por

cada integrante, saldrá el primero de la fila y tratara de meter el aro en el cono, regresa y

le da relevo a su compañero y así sucesivamente.

Cierre:

Hablaremos de las acciones que no son buenas para el uso del tiempo libre, por qué la

importancia de hacer buen uso de este.

Con esta actividad trate de lograr que ellos reconozcan que la mayoría realiza ya

actividades de provecho dentro de su tiempo de ocio, para así llevar a buen término a los

alumnos que aún no realizan estas, utilizando como estrategia el que el grupo vea cual es

la mayoría de las que ponen en práctica.

3.8 Sociomotricidad para el tiempo libre

Mi intención fue erradicar el uso inadecuado del tiempo libre de los alumnos de mi grupo,

en edad adolescente, en nivel secundaria, y la herramientas más útil considere era la

sociomotricidad, ya que permitía el dinamismo interactivo entre los alumnos, la confianza

de ellos hacia los demás, y permitiendo evidenciar este por medio de sus conductas

motrices. Por eso decidí dar una exposición sobre la herramienta utilizada, permitiéndome

así conocer el sentir de los alumnos, que opinaban sobre esta, etc. Utilizando esta sesión:

Nombre de la unidad didáctica: "Utilizo la sociomotricidad, en mi tiempo libre"

Intención pedagógica: Que el alumno conozca la sociomotricidad como herramienta

básica de la educación física.

Sesión: 2 (Planeación) (Anexo 32)

Fecha de aplicación: 19 de febrero

Aprendizaje esperado: Que reconozca a la sociomotricidad como fundamental para el

buen uso del tiempo de ocio.

Actividad: "Exposición sobre la sociomotricidad"

Dictar a los alumnos:

La sociomotricidad es una teoría que busca mirar y evaluar a través de actividades

motrices el comportamiento de cada persona y la interacción que tiene con los demás,

son acciones que se realizan en cooperación con el otro

Corresponde al campo y a las características de las prácticas que se desarrollan en

situaciones de interacción motriz, en donde se implica necesariamente la realización de

una tarea proyectada.

La sociomotricidad es la puesta en práctica de habilidades sociales a través de una

Motricidad consciente, voluntaria que comparte ideas, emociones y sentimientos; siendo

observables a través del trabajo cooperativo, que se dan entre dos o más personas en un

entorno lúdico.

Realizaremos una definición grupal, la anotaran en su libreta.

Nota: de quedar tiempo, llevaremos a cabo la actividad: "Dígalo con mímica"

Los resultados de esta exposición fueron que más de la mitad del grupo si conoce ya lo

que es la sociomotricidad, y reconoce cuales pueden ser utilizadas como actividades

sociomotoras dentro del tiempo libre. (Anexo 33).

3.9 ¿Cómo influye la sociomotricidad en la vida cotidiana? (ACTIVIDAD DE CIERRE)

Después de un buen número de sesiones, llego el momento de realizar la actividad de

cierre, el momento de culminar con nuestro trabajo docente en la escuela, con el grupo de

estudio, de balancear resultados, de cerrar objetivos.

Durante casi 4 sesiones lleve a cabo la gestión de esta última sesión con el grupo, en la

primera les hable de lo que sería la actividad de cierre, "llamada la feria del tiempo libre"

los cuestione sobre si sabían cuál había sido mi propósito fundamental durante todo el

ciclo escolar, si habían notado por medio de las tareas, actividades, ejercicios, trabajos

que ellos mismo realizaron cual quería que fuera mi resultado final, y tuve buenos

resultados.

Separe los equipos de mismo número de integrantes, habrían de elegir una actividad

sociomotora (deportiva, física) que hubieran visto, o en la cual incluso fueron participes en

alguna feria, y la tenían que adecuar a la escuela, y ellos mismos realizar su estación, se

les darían dos sesiones para fabricar su estación y ensayarla, deberían decir a sus

compañeros en qué consistía está, y el día de la "feria" traer premios simbólicos, (chicles,

paletas, dulces).

Explique con esto que la sociomotricidad está inmersa en cualquier día de nuestra vida, y

así mismo tiempos libres encontraremos diario, por lo cual mi intención fue que tuvieran

una respuesta motora, a cualquier tiempo de ocio en que no supieran que hacer, mostrare

los dos planes de sesión, donde la planeo con el grupo, y la del día en que se llevaría a

cabo:

(Sesión de planeación de la actividad de cierre)

Nombre de la unidad didáctica: "Utilizo la sociomotricidad, en mi tiempo libre"

Intención pedagógica: Que el alumno utilice sus conocimientos para ponerlos en

práctica, en la elaboración de un trabajo complejo en equipo.

Sesión: 5 (Anexo 34)

Fecha de aplicación: 3 de marzo 2020

Aprendizaje esperado: Reconozcan el valor de la sociomotricidad aplicándola en

actividades cotidianas durante el tiempo libre.

Actividad: "Feria del tiempo libre" (planificación de la actividad de cierre)

La intención de esta sesión es pedir a los alumnos ideas sobre las actividades que

recuerden haber visto en las ferias, en los juegos mecánicos, en alguna kermesse, pero

que esta implique la actividad deportiva.

En equipos de 4 o 5, habrán de realizar una estación, donde ese equipo será el encargado

de realizar el material de "su juego" Una vez teniendo en cuenta varias opiniones,

organizare a los alumnos para decirles que la "feria" será llevaba a cabo en la sesión 9

(martes 17 de marzo)

Tendremos dos sesiones completas para que realicen el material de su estación, para que

la ensayen, y el día de "la feria del tiempo libre" todo salga conforme a lo planeado.

Las sesiones a dar para la elaboración serán la sesión 7 del día martes 10 de Marzo, y

sesión 8 del día miércoles 11 de Marzo, ambas marcadas en la planeación.

Deberán tener en cuenta los alumnos, que tiene que ser una actividad socio motora

(deportiva, baile, canto, cooperativa, etc.), que hayan visto en alguna feria, y que aparte

pueda ser utilizada en el tiempo libre, de la edad adolescente.

La intención es que sea realizada solo para el grupo, o invitar a un grupo a la feria realizada

por nosotros.

NOTA: (Covid-19)

A nivel mundial se originó un virus (covid-19), el cual es ampliamente contagioso, por lo

que se especulaba que las clases presenciales serian suspendidas en nuestro país a partir

del día viernes 20 de Marzo, por lo cual mi actividad final, se pudo llevar de acuerdo a la

planeación.

(Sesión en que se llevó a cabo la actividad de cierre)

Nombre de la unidad didáctica: "Utilizo la sociomotricidad, en mi tiempo libre"

Intención pedagógica: Perfeccionar en el alumno el sentido de cooperación social y motor

en una misma actividad.

Sesión: 9 (Anexo 35)

Fecha de aplicación: 17 de marzo

Aprendizaje esperado: Que el alumno reconozca en un 100% la sociomotricidad

como herramienta para favorecer al uso adecuado de su tiempo libre (ocio)

Actividad: "LA FERIA DEL TIEMPO LIBRE" (actividad de cierre) (Anexo 36, 37, 38)

El día llego, esta sesión es quizá la más importante de mi jornada debido a que en ella

evaluara meramente la actitud de los alumnos, el sentido de responsabilidad, de

disposición para la realización de la actividad.

Este día evaluare con una rúbrica por equipo (Anexo 39), con los siguientes parámetros:

1.- Participación activa durante la realización de la actividad (elaboración de material,

ensayo, realización de la misma).

2.- La actividad de su estación es una actividad socio motora

3.- Comprendió el uso de estas actividades durante su tiempo libre

4.- La comunicación y el trabajo motor fueron adecuados al participar en las tareas

asignadas con su equipo de estación, pero también a los compañeros de las demás

#### estaciones

Malo (M), Regular (R), Bien (B), Excelente (EX).

La actividad me pareció adecuada, la participación de los alumnos fue correcta en general, se divirtieron ya que se dieron premios mutuos, trabajaron equipo para la realización de su estación (puesto) de la feria, entendieron lo que es la sociomotricidad en la vida diaria, que incluso en una feria está inmersa, y descubrieron una actividad más, o varias más, para realizarlas en algún tiempo libre.

Con esto doy fin a este capítulo III, donde quedo la evidencia de todo mi trabajo docente, levando una secuencia cada unidad didáctica, teniendo su propósito, encaminado al resultado final esperado por parte de un servidor, y fue una experiencia muy agradable, el centro escolar es adecuado, óptimo para la realización no solo de la educación física, sino de las demás materias curriculares.

#### CONCLUSIONES

Llegamos al capítulo final de este documento, el cual lleva como título "La sociomotricidad como herramienta para favorecer al uso adecuado del tiempo libre (ocio), en los alumnos de nivel secundaria". Debo aceptar que era todo un reto llegar a este punto, ya que antes de todo esto, está un arduo trabajo, las practicas conllevan planeaciones, las planeaciones material, el material esfuerzo.

Primeramente, la escuela secundaria Jaime Torres Bodet, es una institución de prestigio en el estado, desde mis primeras jornadas de observación note la disciplina que en esta se permea, y supe que no habría de que preocuparse, las instalaciones son muy amplias, en lo que corresponde a educación física, a nivel publico yo creo es la institución más grande existente, con dos canchas de basquetbol juntas delimitadas por una barda alrededor, con un techo de lámina, por fuera de estas una cancha de futbol cemento, muy amplia, y anexo a un costado un campito de futbol de tierra.

Debo decir que si fue un gran problema el seleccionar mi tema de estudio, y así mismo el grupo. El seleccionado fue el grado de 1° grupo E, con el cual desde las primeras sesiones note la poca confianza individual y grupal, propio de la edad de ellos pero aparte por ser "nuevos" en la institución, a pesar de eso, y por lo mismo de la poco confianza, un grupo trabajador y responsable.

Realizamos una prueba diagnóstica en conjunto con el profesor de la secundaria, Ismael Coronado, la cual consiste en una serie de preguntas, esto para conocer un poco al alumno, y ver cómo viene y como vive hablando físicamente. Esta me arrojo el tema, hice las comparativas de mis grupos atendidos y este en específico tenía muy pocos jovencitos que realizaban algún tipo de actividad física durante las tardes. Note que en el cambio de cada clase, los alumnos tenían tiempos muertos, o mejor conocidos como tiempo libre, durante el tuno escolar había días que algún profesor se ausentaba o no asistía y los alumnos no tenían algo que realizar, sacaban su celular, o se ponían a realizar cosas que no tenían ningún sentido.

Por lo que surgió mi siguiente cuestionamiento, si ellos en verdad hacen buen uso de su tiempo

libre, puesto que al ser una edad adolescente, ellos viven un sinfín de cambios tanto físicos como psicológicos, por lo que están atentos ante cualquier distracción que pudiera ser nada benéfica para su educación, o peor aún salud.

Mi intención desde un principio fue llevar a cabo un itinerario donde ellos tuvieran actividades deportivas y/o físicas que pudieran realizar en algún tiempo que ellos consideraran tiempo libre, por lo que por medio de las sesiones de educación física buscaría que fueran estas las que adoptaran ellos, convirtiéndolas en un estilo de vida.

Opte por una herramienta poco conocida pero muy útil en esta edad, como lo es la sociomotricidad, debido a que esta principalmente trata la parte más importante de le educación física que es lo motor pero a la vez permite desarrollar aptitudes cognitivas, como confianza y seguridad en el alumno.

Esta herramienta me permitió hacer el uso de los juegos modificados, juegos pre deportivos, juegos reglados, pre deportes, deporte escolar, etc., dentro de las sesiones, incluso en algunas se utilizó la danza tradicional y danza o baile moderno, incluidas dentro de la sociomotricidad.

Como ya relate en mis sesiones planeadas, los alumnos se llenaron de un buen número de actividades, las cuales fueron planeadas específicamente para las características y/o necesidades del grupo en turno.

Sesión con sesión hablaba de mi herramienta a utilizar que era la sociomotricidad, y a su vez les metía la idea de que mis sesiones de actividad física serían utilizadas en su tiempo libre. Quede muy satisfecho con los resultados, debido a que el objetivo se cumplió, quizá si aun 100% no, si la mayoría del grupo mostro buenos avances en cuanto al uso adecuado del tiempo libre (ocio), al estar y no estar dentro del plantel educativo.

Dando un muy especial y significativo agradecimiento al profesor Ismael Grimaldo Coronado docente encargado de la educación física de la secundaria, por todas las atenciones prestadas durante el ciclo, por los consejos dados a nosotros, y a mi compañero de práctica, Roberto Carlos Vaca, por la ayuda fundamental durante mi desempeño como practicante profesional docente. (Anexo 40)

## **BIBLIOGRAFÍA**

Antología de educación física. (2003). ESEF.

Balcells, C. (2002). Introducción a la educación física.

Barcelona: Paidotribo. Parlebas, P. (s.f.). Juegos, deportes y

sociedades. Barcelona: Paidotribo. Sanchez, D. B. (2006).

La educación física. México.

México: SEP. Balcells, M. C. (s.f.).

Camerino, O. (2001). La educación física en la enseñanza primaria

. Barcelona España: INDE.

Chaverra, B. H. (2007). Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la educación

física. Funámbulos. clave, A. (2017). SEP.

Concepción, T. (2000). Y en secundaria voy. En *Opinión de los adolescentes en su escuela* (págs. 47-51).

Mexico: Sep.

Francisco, R. J. (2001). Desarrollo de la motricidad a través del juego. España:

GYMNOS. Galindo, P. (1993). Adaptación del análisis funcional sociomotor.

México: Paidotribo.

Parlebas, P. (s.f.). Juegos, deportes y sociedades.

# ANEXOS

Anexo 1. Escuela Secundaria Jaime Torres Bodet



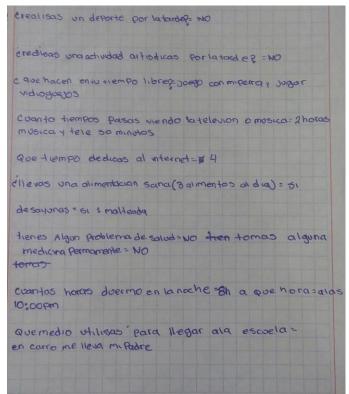
Anexo 2. Ubicación geográfica: Escuela Secundaria "Jaime Torres Bodet"







Anexo 4. Realización de evaluación diagnostica dentro del aula 1°E



ANEXO 5. Evaluación diagnostica de un alumno de 1°E

## ANEXO 6. Sesión 1. Evaluación diagnostica (Pruebas físicas)

Sesión: 1	Lugar: Cancha	Docente: Moisés Olvera	Tiempo: 50 min.				
Intención Pedagógica: Que el alumno pueda reforzar sus capacidades motrices mediante distintas situaciones que se le presenten.							
Material: Metro (medir), libreta Técnica de Enseñanza: Mando directo y descubrimiento guiado							
Actividades: Evaluación diagnostica de capacidades físicas.							
Calentamiento céfalo-caudal							
Correr 800mts. (Evaluar tiempo, respiración, fc), (resistencia)							
Saltos (fuerza en piernas).							
Abdominales por minutos (fuerza en abdomen)							
Correr 100mts. (Velocidad) (Evaluar tiempo)							
Resultados obtenidos, apuntados en libreta de educación física.							
Realizar graficado de resultados.							

Anexo 7. Gráfica de pruebas físicas (evaluación diagnóstica)



## ANEXO 8. Sesión 2. Cuestionario diagnóstico

Sesión: 2 Lugar: Aula Docente: Moisés Olvera Tiempo: 50 min.

Intención Pedagógica: Que el alumno pueda reforzar sus capacidades motrices mediante distintas situaciones que se le presenten.

Material: Libreta Técnica de Enseñanza: Mando directo y descubrimiento guiado

Actividades: Cuestionario diagnostico

1.- ¿Realizas alguna actividad deportiva?

2.- ¿Realizas alguna actividad artística?

3.- ¿Qué haces en tu tiempo libre?

4.- ¿Cuánto tiempo pasas viendo televisión o escuchando música?

5.- ¿Qué tiempo dedicas al internet o tecnologías?

6.- ¿Llevas una alimentación sana? (tres alimentos al día)

7.- ¿Desayunas algo por las mañanas?

8.- ¿Tienes algún problema de salud?

9.- ¿Cuántas horas duermes habitualmente durante la noche?

10.- ¿Qué medio utilizas para llegar a la escuela?

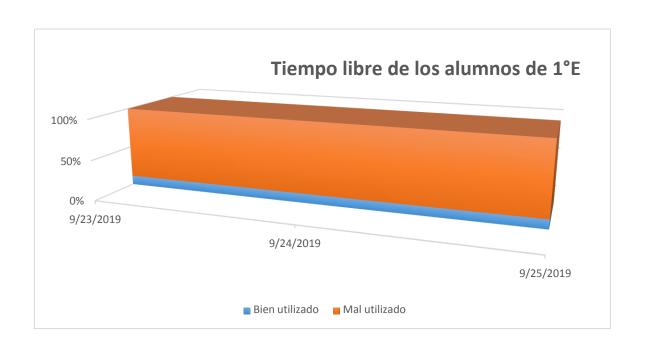
Resultados obtenidos, apuntados en libreta de educación física.

Realizar graficado de resultados.

Anexo 9. Gráfica de alumnos de 1° E que realizan actividad deportiva

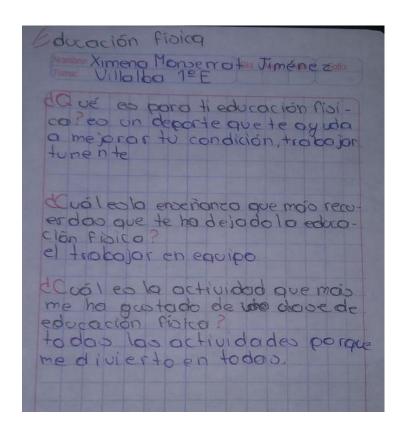


Anexo 10. Gráfica de alumnos de 1°E que emplean mal su tiempo libre

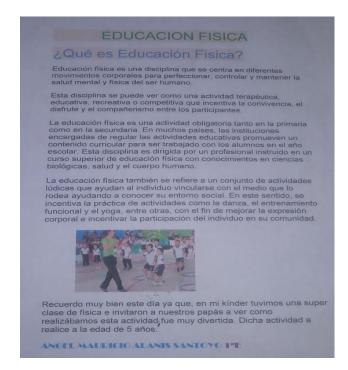


# Anexo 11. Sesión 1, "¿Qué sabes de educación física"?

Sesión: 1	Fecha: 1° E (9 de noviembre)	Docente	: Moisés Olvera Barrientos	Tiempo: 50 min.		
Intención Pedagógica: Que el alumno conozca por medio de diversas definiciones, el verdadero significado de la educación física						
Material:			Técnica de Enseñanza:			
Libreta, material que solicitado en el momento (al alcance del profesor y escuela)			Mando directo y descubrimiento guiado			
Actividades:						
"Que sabes de educación física"  Se llevará a cabo la sesión con diversas preguntas, anotadas en una hoja:  1. ¿Qué es para ti, educación física?  2. ¿Cuál es el aprendizaje más significativo que te ha dejado la clase de educación física?  3. ¿Cuál es la actividad que más recuerdas de educación física, por qué?  Daré mi definición como tal de educación física, y algunas opiniones de lo que pretende esta.  Se compartirán en plenaria diversas respuestas de los integrantes del grupo, por mayoría se escogerá una de las actividades que haya mencionado algún compañero y se llevará a cabo.  Calentamiento (adecuado a la actividad)  Actividad a desarrollar						
Cierre: Se encargará una investigación impresa, sobre el significado de educación física, y anexar una foto del alumno, donde este en alguna actividad deportiva, describiendo la foto, la actividad y la fecha.						
Observaciones:						



Anexo 12. Actividad ¿Qué sabes de educación física?

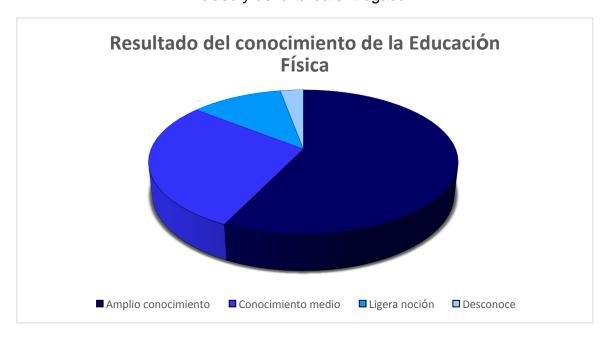


Anexo 13. Tarea investigación de definición de educación física, con una imagen sobre alguna actividad física realizada por el alumno.



Anexo 14. Tarea investigación de definición de educación física, con una imagen sobre alguna actividad física realizada por el alumno.

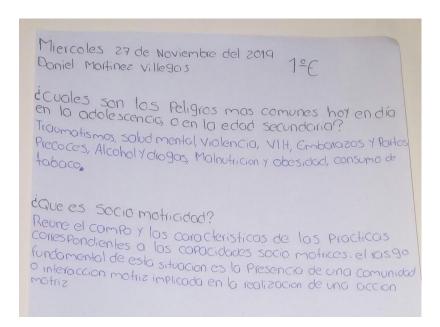
Anexo 15. Gráfica de resultados obtenidos después del análisis del trabajo en clase y de la tarea entregada.



## Anexo 16. Planeación actividad: "Descubriendo la sociomotricidad"

Sesión: 2 Fecha: 1° E (15 de novie	embre) <b>Do</b>	cente: Moisés Olvera Barrientos	Tiempo: 50 min.			
Intención Pedagógica: Conozcan por medio de indagación, una rama quizá desconocida para ellos que es la socio motricidad, desprendida de la educación física.						
Material: Técnica de Enseñanza:						
Libreta, balón de hándbol, conos		Mando directo y descubrimiento	o guiado			
Actividades:						
"Descubriendo la socio motricidad Se comenzara la clase haciendo un ideas serán plasmadas en una cartí	a Iluvia de ideas		·			
Se dará la definición como tal de so	ocio motricidad,	la habrán de apuntar en la libreta				
Pequeño calentamiento, céfalo cau	udal.					
Se llevara a cabo una actividad socio motora, por medio de un juego pre deportivo: Cono-gol (hándbol): El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas.						
Cierre: Se encargara como evidencia una investigación sobre que es sociomotricidad y cuáles son los peligros más comunes dentro de la edad adolescente. (estos últimos para hacer conciencia de lo que podría acontecer durante el tiempo libre mal utilizado, a platicarse la sig. Sesión.)						
Se evaluara con la tarea anterior, y se hará una pequeña retroalimentación.						
Observaciones:						

Anexo 17. Tarea investigación sobre que es sociomotricidad y peligros más comunes durante la edad adolescente.



# Anexo 18. Planeación actividad "Conoce tu tiempo libre"

Sesión: 3	Fecha: 1° E (18 de noviembre)	Docente: Moisés Olvera Barrientos Tiempo: 50					
	Intención Pedagógica: Que los alumnos sean capaces de conocer las actividades positivas del tiempo libre (ocio) para llevarlas a cabo en su vida diaria.						
Material:	Material: Técnica de Enseñanza:						
Hojas de má	quina, pelota, cartulina		Mando directo y descubrimiento រ្	guiado			
Actividades	:						
Los alumnos verdadero ti	"Conoce tu tiempo libre"  Los alumnos harán un dibujo sobre lo que realizan en su tiempo libre, en el que ellos crean que es su verdadero tiempo libre, en el que no designan un tipo de horario, o algún tipo de rutina, lo describirán y dirán si es algún tipo de habito bueno o malo, y porque.						
Se realizara actividad pro	"Papa caliente y libre"  Se realizara la tradicional papa caliente, el alumno que resulte "quemado" nos habrá de decir una actividad productiva que crea se puede emplear en el tiempo libre, así sucesivamente hasta lograr formar un decálogo anotado por algún alumno, en una cartulina.						
Cierre: Se pedirá a los alumnos, la definición de tiempo libre (ocio), los diversos tipos de tiempo libre que hay, y si tuvieran que elegir una actividad para realizar durante ese tiempo, cual seria.							
Observacion	Observaciones:						

Anexo 19. Dibujo actividad de lo que realizan en su tiempo libre, ejemplos de dos alumnos del grupo de 1° E



Anexo 20. Gráfica de las actividades realizadas de tiempo libre, por los alumnos de 1° E



# Anexo 21. Planeación de la actividad "Futbol para la vida diaria"

Sesión: 6	Fecha: 1° E (29 de noviembre)	Docente: Moisés Olvera Barrientos Tiem		Tiempo: 50 min.		
	Intención Pedagógica: El alumno sea consciente de que una actividad diaria puede ser de beneficio para su salud, y sus hábitos para un mejor futuro físico.					
Material:	Material: Técnica de Enseñanza:					
Red de voli	bol, balones de futbol		Mando directo y descubrimiento guiado			
Actividade	s:					
Calentamie	ra la vida diaria" ento: Trote ligero alrededor de la ca realizando movimientos de estirami			ad a la orden del		
Futbol-vóley. Se organiza en dos equipos, cada uno se coloca en un lado de un espacio determinado. Se trata de pasar el balón al lado contrario por encima de la red o un elástico con un máximo de tres toques y un bote por equipo. Cada jugador puede tocar el balón solo una vez.						
Futbol con pareja. Deben ser dos equipos. Los integrantes de cada equipo se colocan en parejas; todo el tiempo deben ir de la mano. Cada que una pareja se suelte se tomará como una falta que el equipo contrario deberá cobrar.						
Reta de futbol tradicional, (separar hombres y mujeres)						
Cierre: se pide que en el fin de semana realicen al menos una actividad en su tiempo libre, pidiendo como evidencia la fotografía o imagen de computadora impresa y una descripción de lo que realizaron, por cuanto tiempo, en qué lugar, y si consideran que es un buen habito para realizar en su tiempo libre.						
Observaciones:						

Anexo 22. Actividad "Futbol-vóley" llevaba a cabo con los alumnos de 1° E



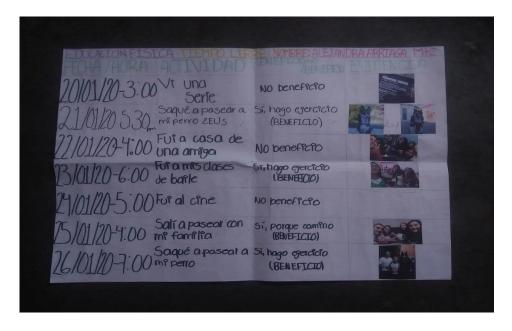
Anexo 23. Tarea evidencia de actividad física en el tiempo libre de fin de semana



## Anexo 24. Planeación de la actividad "Creando mi itinerario"

Sesión: 2	Grado y grupo: 1°E	Do	ocente: Moisés Olvera	Fecha: 15/01/20			
Intención Pedagógica: Que el alumno sea capaz de reconocer su tiempo libre, y aprovecharlo de manera positiva, con actividades que le permitan desarrollarse integralmente.							
Material:	Material: Técnica de Enseñanza:						
Solicitado como tarea ( revista, libro, tijeras, re			Mando directo y descubi	rimiento guiado			
Actividades. "Creando	mi itinerario"						
Explicación de lo que a	icontecerá en la sesión.						
Desarrollo:							
_	ado la clase anterior hare para tener que hacer en e			chero, de actividades propias			
	Deberá contener los 7 días de la semana, horario de tiempo libre, actividad realizada, espacio para la evidencia de la actividad.						
*El profesor habrá de mostrar el ejemplo							
(NOTA: si alcanza el tiempo)							
Se dará precisamente tiempo libre (para realizar actividad física)							
Observaciones:							

Anexo 25. Itinerario de una alumna, de actividades realizas en el tiempo libre día a día



Anexo 26. Grafica de actividades realizadas por el grupo, durante su tiempo libre, de acuerdo a la revisión de los itinerarios



Anexo 27. Planeación de la actividad "Cuestionario sobre estrategias socio motoras"

Sesión: 3	Grado y grupo: 1°E	Do	ocente: Moisés Olvera	Fecha: 21/01/20		
Intención Pedagógica: Que el alumno demuestre sus capacidades motrices en conjunto de sus compañeros, desempeñándose individualmente de manera adecuada para poder lograr distintos retos motores.						
Material: Técnica de Enseñanza:						
Cuestionario, lapicero, alumnos	balones solicitados por lo	os	Mando directo y Descub	rimiento guiado		
Actividades						
Cuestionario (evaluaci	ón intermedia)					
física 3 ¿Qué es lo qu	e haces en tu tiempo libre	e? 4.	·	a por el profesor de educación o para que hagas buen uso de profesor practicante?		
(será entregado por el	profesor, impreso)					
Previo a que fue un cuestionario "sorpresa" los alumnos tendrán derecho a tiempo libre, pero habrán de escoger una actividad propia de la sociomotricidad, para llevar a cabo. (Juego reglado, persecución, pre deportivo, deportivo).						
Se hará una retroalimentación con los alumnos acerca de lo visto en las clases de las habilidades que utilizamos.						
Observaciones:						

# Anexo 28. Cuestionario estrategias sociomotoras

Cuestionario Educación Física
Nombre del alumno:No. Lista:Fecha:  Docente en formación: Moisés Olvera Barrientos (encargado del grupo 1° E)
1 ¿Qué es el tiempo libre?
2 Menciona alguna actividad socio motora puesta por el profesor de educación física:
3 ¿Qué es lo que haces en tu tiempo libre?
4 ¿El profesor te ha ayudado para que hagas buen uso de tu tiempo libre? (como)
5 ¿Qué te gustaría aprender en tu última clase con el profesor practicante?

# Anexo 29. Planeación de la actividad "Lluvia de ideas plasmada en equipo"

Sesión: 4	Grado y grupo: 1°E	Docente: Moisés Olvera	Fecha: 22/01/20			
Intención Pedagógica: Que el alumno explore sus movimientos a través de distintas formas de ejecución mediante elementos que se le presenten durante las actividades y sea capaz de dar su opinión acertada ante el grupo en la lluvia de ideas planteada.						
Material:		Técnica de Enseñanza	a:			
Cartulina, plumones	Mando directo y descubrimiento guiado					
Actividades:		1				
Calentamiento						
Se realizara una lluvia de ideas en equipos, habrán de anotar, dibujar, se entregara una cartulina, y plumones, tendrán que exponerla a los demás compañeros. ¿Qué actividades son las más realizadas durante el tiempo libre mal utilizado?						
Nota: si queda tiempo:	Nota: si queda tiempo: (Calentamiento céfalo caudal)					
Desarrollo:						
Atina al cono: Se divide el grupo en 5 equipos, los alumnos se forman, en el cual se colocaran para cada equipo varios conos en el cual tendrán que ir metiendo un aro por cada integrante, saldrá el primero de la fila y tratara de meter el aro en el cono, regresa y le da relevo a su compañero y así sucesivamente.						
Cierre:						
Hablaremos de las acciones que no son buenas para el uso del tiempo libre, por qué la importancia de hacer buen uso de este.						
TAREA: encargar a los alumnos un periódico, revista, libro, etc., que pueda ser recortado, resistol, plumones, tijeras, y una cartulina						
Observaciones:						

Anexo 30. Realización de la actividad en equipos, "lluvia de ideas"



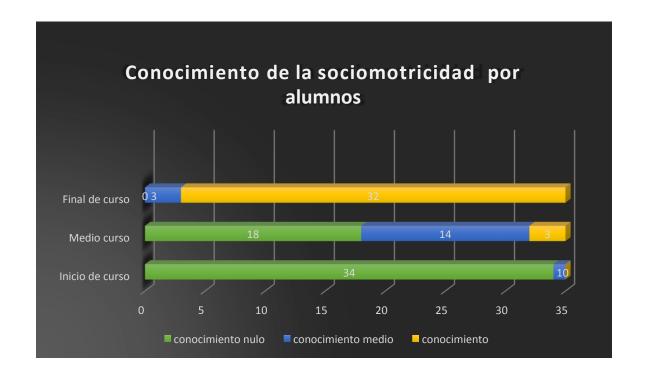
Anexo 31. Trabajo realizado por un equipo, durante la actividad "lluvia de ideas" esto, sobre actividades de tiempo libre



# Anexo 32. Planeación de la actividad "Exposición sobre la sociomotricidad"

Sesión: 2	Fecha: 19 de Febrero	Docente: Moisés Olvera Barrientos Tiempo: 50 m				
Intención Pedagógica: Que el alumno conozca la sociomotricidad como herramienta básica de la educación física						
Material:	Material: Técnica de Enseñanza:					
Libreta			Mando directo y descubrimien	nto guiado		
Actividades	:					
"Exposición	sobre la sociomotricidad"					
Dictar a los a	ılumnos:					
La sociomotricidad es una teoría que busca mirar y evaluar a través de actividades motrices el comportamiento de cada persona y la interacción que tiene con los demás, son acciones que se realizan en cooperación con el otro Corresponde al campo y a las características de las prácticas que se desarrollan en situaciones de interacción motriz, en donde se implica necesariamente la realización de una tarea proyectada.  La sociomotricidad es la puesta en práctica de habilidades sociales a través de una Motricidad consciente, voluntaria que comparte ideas, emociones y sentimientos; siendo observables a través del trabajo cooperativo, que se dan entre dos o más personas en un entorno lúdico.  Realizaremos una definición grupal, la anotaran en su libreta.  Nota: de quedar tiempo, llevaremos a cabo la actividad: "Dígalo con mímica"						
Observaciones						

Anexo 33. Resultados comparativos sobre el conocimiento de la sociomotricidad



Anexo 34. Planeación de la actividad "La feria del tiempo libre" (explicación a los alumnos)

Sesión: 5	Fecha: 3 de Marzo	Docente:	Docente: Moisés Olvera Barrientos Tiempo			
	Intención Pedagógica: Que el alumno utilice sus conocimientos para ponerlos en práctica, en la elaboración de un trabajo complejo, en equipo.					
Material:	Material: Técnica de Enseñanza:					
Libreta			Mando directo y descubrimi	ento guiado		
Actividades	:					
"Feria del tie	empo libre" (planificación de la	a actividad o	de cierre)			
"Feria del tiempo libre" (planificación de la actividad de cierre)  La intención de esta sesión es pedir a los alumnos ideas sobre las actividades que recuerden haber visto en las ferias, en los juegos mecánicos, en alguna kermesse, pero que esta implique la actividad deportiva.  En equipos de 4 o 5, habrán de realizar una estación, donde ese equipo será el encargado de realizar el material de "su juego"  Una vez teniendo en cuenta varias opiniones, organizare a los alumnos para decirles que la "feria" será llevaba a cabo en la sesión 9 (martes 17 de marzo)  Tendremos dos sesiones completas para que realicen el material de su estación, para que la ensayen, y el día de "la feria del tiempo libre" todo salga conforme a lo planeado.  Las sesiones a dar para la elaboración serán la sesión 7 del día martes 10 de Marzo, y sesión 8 del día miércoles 11 de Marzo, ambas marcadas en la planeación.  Deberán tener en cuenta los alumnos, que tiene que ser una actividad socio motora (deportiva, baile, canto, cooperativa, etc.), que hayan visto en alguna feria, y que aparte pueda ser utilizada en el tiempo libre, de la edad adolescente.  La intención es que sea realizada solo para el grupo, o invitar a un grupo a la feria realizada por nosotros.						
Observaciones						

# Anexo 35. Planeación de la actividad "La feria del tiempo libre" (llevaba a cabo)

Sesión: 9	Fecha: 17 de Marzo	Docente: Moisés Olvera Barrientos	Tiempo: 50 min.				
Intención Pe actividad.	Intención Pedagógica: Perfeccionar en el alumno el sentido de cooperación social y motor en una misma actividad.						
Material:	Material: Técnica de Enseñanza:						
Solicitado por escuela.	el alumno, al alcance de la	Mando directo y descubrimiento guiado					
Actividades:							
"LA FERIA I	DEL TIEMPO LIBRE" (actividad d	le cierre)					
meramente la la actividad, Este día evalu 1 Participaci de la misma). 2 La activida 3 Comprend 4 La comun equipo de est	El día llego, esta sesión es quizá la más importante de mi jornada debido a que en ella evaluara meramente la actitud de los alumnos, el sentido de responsabilidad, de disposición para la realización de						
Observaciones							

Anexo 36. Realización de la "feria del tiempo libre" (actividad de cierre), puesto "atínale al vaso"



Anexo 37. Realización de la "feria del tiempo libre" (actividad de cierre), puesto "apunta y gana"



Anexo 38. Realización de la "feria del tiempo libre" (actividad de cierre), puesto "anota y gana"



Anexo 39. Grafica de resultados obtenidos por equipo, durante la actividad de cierre



Anexo 40. Profesor Ismael Grimaldo Coronado, encargado de educación física en la secundaria Jaime Torres Bodet, y Roberto Carlos Vaca Ortiz, compañero de prácticas profesionales docentes.

