



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

TITULO: Favorecer la expresión corporal utilizando la música como recurso didáctico en un grupo de quinto grado de primaria

---

AUTOR: Perla Sofía Hinojos Muñoz

---

FECHA: 15/07/2020

---

PALABRAS CLAVE: Expresión, Música, Ritmo, Comunicación, Lenguaje corporal

---

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

**BENEMÉRITA Y CENTENARIA  
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**GENERACIÓN**



**2016**

---

---

**2020**

---

---

**“FAVORECER LA EXPRESIÓN CORPORAL UTILIZANDO LA MÚSICA COMO RECURSO DIDÁCTICO EN UN GRUPO DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA”**

**ENSAYO PEDAGÓGICO**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PRESENTA:**

**PERLA SOFÍA HINOJOS MUÑOZ**

**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 PERLA SOFIA HINOJOS MUÑOZ  
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la  
utilización de la obra Titulada:

**"FAVORECER LA EXPRESIÓN CORPORAL UTILIZANDO LA MÚSICA COMO RECURSO DIDÁCTICO EN UN  
GRUPO DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA"**

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 10 días del mes de JULIO de 2020 .

**ATENTAMENTE.**

  
**PERLA SOFIA HINOJOS MUÑOZ**

Nombre y Firma  
**AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES**

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



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

OFICIO NÚM: BICENI-DGA-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): PERLA SOFIA HINOJOS MUÑOZ

De la Generación: 2016-2020

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

"FAVORECER LA EXPRESIÓN CORPORAL UTILIZANDO LA MÚSICA COMO RECURSO DIDÁCTICO EN UN GRUPO DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA".

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

### ATENTAMENTE COMISIÓN DE TITULACIÓN

DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO.

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ.

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN

ASESOR(A) DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. MARTHA IBÁÑEZ CRUZ.

MTR. AARÓN DAVID GONZÁLEZ SANDOVAL

AL CONTESTAR ESTE OFICIO DEBE USARSE LISTO OTRO EL NÚMERO DEL SERVIDOR Y PECAR EN QUE SE  
DIRA, A FIN DE FACILITAR SU TRANSMISIÓN ASÍ COMO TRABAJAR POR SEÑALANDO LOS ASPECTOS  
CUANDO SEAN DE INTERÉS.

Certificación ISO 9001 : 2015  
Certificación CICEO Nivel 5  
Número de Registro No. 200  
Zona Centro, C.P. 78200  
Tel y Fax: 01444 812-0144,  
01444 812-3401  
correo: [Incomer@escnormal.edu.mx](mailto:Incomer@escnormal.edu.mx)  
[www.escnormal.edu.mx](http://www.escnormal.edu.mx)  
San Luis Potosí, S.L.P.

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A Dios**

Por permitirme vivir una etapa más de mi vida, llena de conocimientos y experiencias que me ayudan a crecer como persona; por brindarme inspiración, fortaleza y amor en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

### **A mis padres**

Por su amor, entrega, trabajo y sacrificio que en todos los momentos de mi vida he recibido, gracias a ustedes he llegado lejos y convertirme en lo que soy. Ha sido un orgullo y privilegio ser una de sus hijas; estoy agradecida con Dios de darme a los mejores padres y ejemplos de vida.

### **A mis hermanos**

Por estar siempre presente en cada locura, tristezas, alegrías, sueños y metas; por acompañarme en este proceso importante de mi vida, gracias por sus consejos y por escucharme en los momentos difíciles, gracias por llenarme de vida, amor, cariño y seguridad.

### **A mis maestros**

Agradezco a los docentes de la carrera de Educación Física que fueron fundamentales para guiar mi aprendizaje y experiencia, en especial a mi asesor por guiar este documento y formar de otro objetivo alcanzado.

### **A mis amigos**

Hugo, Brenda, Alma, por demostrarme el valor de la amistad, por estar en los momentos buenos y malos, gracias porque no me dejaron sola, por lo aprendido y por las experiencias que se quedan para toda la vida; gracias por escucharme y estar para mí.

**Todo lo puedo en Cristo que me fortalece, Filipenses 4:13**

## Índice

1.	INTRODUCCIÓN.....	6
2.	TEMA DE ESTUDIO.....	14
2.1	CAMPO TEMÁTICO .....	16
2.2	NÚCLEO TEMÁTICO .....	17
2.3	LÍNEA DE REORIENTACIÓN .....	20
2.4	PROCEDIMIENTO .....	21
2.5	DESCRIPCIÓN DEL HECHO O CASO ESTUDIADO .....	22
2.6	ESCUELA Y UBICACIÓN GEOGRÁFICA .....	24
2.7	CARACTERÍSTICAS SOCIALES RELEVANTES.....	29
2.8	CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL GRUPO .....	31
2.9	PREGUNTAS CENTRALES QUE GUIARON EL TEMA DE ESTUDIO .....	35
2.10	CONOCIMIENTOS OBTENIDOS DE LA EXPERIENCIA Y DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA... 36	
3.	DESARROLLO DEL TEMA .....	44
3.1	QUE ES LA EDUCACIÓN FÍSICA .....	45
3.2	EXPRESIÓN CORPORAL .....	53
3.3	ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.....	59
3.4	LA MÚSICA EN LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA FAVORECER EL RITMO .....	66
3.5	COORDINACIÓN DE MOVIMIENTO CON RITMO .....	73
3.6	DESARROLLO DEL ESTUDIANTE DURANTE EL TRABAJO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL A TRAVÉS DEL RECURSO DIDÁCTICO DE LA MÚSICA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	78
3.7	BENEFICIOS DEL TRABAJO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.....	84
4.	CONCLUSIONES .....	93
5.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	97
6.	ANEXOS.....	99

## 1. INTRODUCCIÓN

Durante la jornada de Observación y Práctica Docente al iniciar el ciclo escolar 2019- 2020, en la Escuela Primaria Profesor Antonio Soto Solís, que pertenece a la zona 012; institución que fue asignada como plantel de Práctica Docente para los últimos dos semestres que se transcurrieron en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado; la primer semana se recibió capacitación sobre el Modelo Educativo de la Nueva Escuela Mexicana, donde la Secretaría de Educación Pública señala que: “Con esto se pretende que sea un espacio de diálogo y construcción colectiva, donde se intercambien saberes y experiencias docentes para la adquisición, comprensión y uso de nuevos conceptos y contenidos educativos”, 2019.

La primera visita a la institución abarcó de los días 12 al 16 y 19 al 23 de agosto del año 2019, en las fechas mencionadas se asistió a las reuniones que se hicieron en diferentes instituciones que pertenecen a la misma zona escolar, en las cuales participaban maestros y directivos de las diferentes instituciones, ubicados siempre por escuelas o por equipo de trabajo, donde conoció a la maestra de Educación Física y Tutora para el séptimo y octavo semestre Yudith Contreras García.

Una vez culminados los periodos de Capacitación de la Nueva Escuela Mexicana y Consejo Técnico Escolar se dio paso a las siguientes 2 semanas que llevan por nombre “Actividades preparatorias para el trabajo docente” las cuales abarcaron los periodos del 26 al 30 de agosto y del 2 al 6 de agosto del 2019; éste tiempo fue dedicado totalmente a observar a los alumnos en general, desde que entraban al plantel, lo que hacían durante el receso y lo que hacían a la hora de salida de la escuela, puntos que se marcan en la Guía de Observación Docente. Se observó la manera de trabajo de la maestra Yudith Contreras, la participación y desempeño de los grupos de los que ella se encargaba, esto con el fin de elegir a un grupo foco con el cual trabajar la propuesta de la música para favorecer la expresión corporal.

Dentro de la capacitación sobre la Nueva Escuela Mexicana, en la tercera sesión que se llevó a cabo se mostró un video titulado “Efecto de la música en el cerebro” compartido por el Secretario de Educación Pública Esteban Moctezuma Barragán, donde mencionaba que la música ha acompañado al ser humano desde su origen, explica la importancia de los efectos que tiene la música en el cerebro, al interpretarla, al tocar un instrumento, leer una partitura y al escucharla. Hace la comparación de dos acciones, escuchar música e interpretar la música; explicaba que al realizar la primera acción se activan diversas zonas del cerebro conforme se procesa el sonido, dividido en melodía y ritmo uniéndolo a una experiencia musical.

En relación con esto, al transportarlo a la clase de educación física el cerebro también se ve beneficiado y se mencionaba dentro del video que se activan las cortezas visuales, auditivas y motrices. Es por ello por lo que, al recibir esta información en la capacitación de la Nueva Escuela Mexicana se tuvo la inquietud de trabajar con la música como recurso didáctico en la clase de educación física, donde el alumno favoreciera su expresión corporal.

En relación a lo vivido en las semanas de actualización así como lo que menciona (Sarget, 2003) que “La música provoca en los niños/as un aumento en la capacidad de memoria, atención y concentración; es una manera de expresarse; estimula la imaginación infantil; al combinarse con el baile, estimula los sentidos, el equilibrio y el desarrollo muscular; brinda la oportunidad para que los éstos interactúen entre sí y con los adultos,” una de las razones que me llamo la atención de poder utilizar la música como un recurso de apoyo durante mis sesiones de educación física.

También se escogió este tema porque dentro del libro de “aprendizajes clave para la educación integral”, que son planes y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación; en aprendizajes esperados por grado,

específicamente en el componente pedagógico- didáctico integración de la corporeidad, se trabaja coordinación en la acción motriz y movimientos con ritmo, secuencias y persecuciones corporales, distinguir límites y potencialidades expresivas y motrices; es por ello que se llevó a cabo diferentes actividades dentro de las sesiones de educación física con el grupo de quinto grado de la Esc. Primaria Profesor Antonio Soto Solís.

El tema de estudio es el siguiente:

**FAVORECER LA EXPRESIÓN CORPORAL UTILIZANDO LA MÚSICA COMO RECURSO DIDÁCTICO CON EL GRUPO DE 5° B DE LA PRIMARIA ANTONIO SOTO SOLÍS.**

Las razones por las cuales se seleccionó este tema de estudio nacieron una vez que se estuvo practicando con el grupo, al principio se realizaron sesiones basadas en las habilidades motrices básicas y fue durante las clases donde se notó que algunos alumnos se les dificultaba expresarse, se mostraban cohibidos y un poco temerosos por participar y equivocarse, originando que los demás se burlaran de los errores.

Durante los calentamientos se observó que algunos de ellos se movían con libertad, mostrando su manera personal de bailar y sentir el ritmo de la música, es por ello, que se decidió trabajar la expresión corporal con la misma estrategia seleccionada desde el principio: la música, originando que, la mayoría del grupo se sintiera en un ambiente de confianza y seguridad al expresar lo que siente, lo que quiere, lo que propone durante las sesiones de educación física encaminadas para la vida diaria.

Consulte otro artículo de López, López, Quintana, Medina, Fernández & Viera (s. f), donde señala que “La música ayuda en la época escolar, a que el niño conozca su cuerpo y utilice sus posibilidades de movimiento de manera responsable,

otorgándole diferentes experiencias motoras, contribuyendo a la adquisición de conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar sus condiciones de calidad de vida y salud”, por lo cual oriente este documento a favorecer la expresión corporal utilizando el apoyo de la música.

Trabajando con esta propuesta, se empezó a captar la atención de los alumnos, ya que, fue una herramienta que los motivaba a realizar diferentes movimientos corporales, beneficiando su creatividad en la acción motriz, la expresión de sus sentimientos y emociones, sus propuestas y su manera de actuar.

Al tener conocimiento del trabajo a realizar, se fueron estableciendo metas para favorecer la expresión corporal del grupo de quinto grado. Dentro de ellas estaban las estrategias didácticas que se utilizaron para que el alumno tuviera el interés de participar durante la clase; la realización de material para causar inquietud de realizar cada una de las actividades propuestas, creando en ellos una actitud participativa, activa y sin miedo a errar.

Los propósitos planteados para la realización correcta del documento y la investigación se crearon para tener un buen manejo de las actividades con un fin establecido, diseñando unidades didácticas con juegos y actividades que estuvieron enfocados a trabajar en la sesión de Educación Física de manera práctica con los alumnos de 5° “B”; dichas unidades enfocadas a desarrollarse teniendo un objetivo claro: favorecer la expresión corporal a través del recurso de la música.

Al tener establecido el objetivo a trabajar se presentaron distintos propósitos los cuales están totalmente relacionados a los objetivos de las unidades, los cuales se les hace mención:

- Que el alumno identifique el concepto de expresión corporal para el desarrollo de creatividad de movimiento desempeñándose con seguridad y

confianza durante la clase de educación física, utilizando la música como herramienta para que el alumno alcance su máxima expresión.

- Que el alumno refuerce sus capacidades de coordinación y ritmo; y las de tipo socio- motriz: la interacción, comunicación, expresión, creación, representación través de la música.
- Que el alumno fortalezca su conocimiento en cuanto al lenguaje corporal, favoreciendo el proceso de comunicación y comprenda los beneficios de la expresión corporal para la vida cotidiana.

La observación de los grupos fue una de las actividades de indagación más importantes, con base en el comportamiento y desempeño de los alumnos identifiqué la propuesta a desarrollar como tema de estudio. Para efectuar y concluir este tema de estudio se recurrió a distintas fuentes de información donde se habla de lo que es la música, el ritmo y la expresión corporal.

Se indagó en materias desarrolladas a lo largo de la carrera, que se nos brindaron durante nuestra formación en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado; dentro la materia de formación perceptivo motriz a través del ritmo I y II, que se impartió durante el tercer semestre de la licenciatura en Educación Física, Desarrollo del adolescente, Observación y práctica docente I, II, III y IV, Escuela y Contexto, por mencionar algunas.

También fueron de mucha ayuda diversas fuentes de información educativa y revistas con relación al tema seleccionado de internet, lecturas que se encuentran en la plataforma educativa de la institución. Por último, se recibió ayuda e información detallada del tema por parte de algunos catedráticos de la Escuela Normal del Estado de la misma licenciatura, por mi asesor Aarón David González Sandoval y tutora de la escuela de prácticas la maestra Yudith Contreras.

Parte de las investigaciones fueron las evaluaciones diagnósticas que se ejecutaron con el grupo foco, para conocer a fondo lo que opinaban los alumnos, cuáles eran sus gustos en algunas actividades, conocimientos previos al tema en general que íbamos a estar trabajando; por otra parte, el diario de observación también fue una herramienta de gran ayuda para recordar lo visto durante las clases, algunos de los diálogos que se tenían durante las sesiones, las dificultades y logros que se presentaron y el conocimiento del proceso del grupo en general para el desarrollo de la expresión corporal a través de la música.

Entre las dificultades que se enfrentaron al realizar el trabajo se puede mencionar que mientras transcurrían las sesiones de Educación Física se fue observando los períodos por los que los alumnos transitaban aunque les llamaba la atención trabajar con música se iban adaptando poco a poco a socializar entre ellos y con la música, en un principio fue un verdadero desafío el que trabajaran de esta forma, ¿por qué?, la respuesta es muy variada, algunos ejemplos son los siguientes:

- La mayoría de los integrantes del grupo mostraban una actitud de nervios y apatía al estar trabajando con un docente en formación nuevo frente ellos.
- Actitud de burla hacia compañeros que cometían algún error durante la clase.
- A ciertos alumnos no les agradaba opinar, ni proponer maneras diferentes de movimiento para realizar algunas actividades.
- Los alumnos “líderes” que se sentían con confianza al hablar no dejaban que los demás participaran u opinaran.

- Los niños solo querían trabajar con los niños y las niñas solo querían trabajar con las niñas.
- Simple y sencillamente no estaban familiarizados a trabajar con el apoyo de la música en las sesiones de educación física.

Gracias a la identificación de las dificultades que se experimentaron con el grupo, se fueron creando los propósitos y metas del tema de estudio, fueron presentadas las unidades didácticas con diversas estrategias para trabajar y disminuir cada una de las dificultades que se habían presentado. Al principio, antes de que fuera asignado el grupo, una de las dificultades más graves que se presentó, fue que los grupos de quinto grado solamente tenían una clase a la semana; esto impedía llevar a cabo las planeaciones que estaban hechas para dos días a la semana, también fue un impedimento tener el tiempo necesario para concluir los propósitos y metas del tema de estudio.

Llegando a un acuerdo con la maestra Oneida Martínez Rosales, encargada del grupo de 5° B, se logró tener la oportunidad de trabajar con su grupo gracias a la disposición de la maestra, se establecieron las sesiones dos días a la semana: martes y viernes de 11:40 a 12:20. La clase de cuarenta minutos.

El haber tenido oportunidad de realizar este trabajo dejó diversos conocimientos nuevos para la formación profesional al estar trabajando frente grupo, evaluar, dirigir, organizar; conocer a la realidad a la que se enfrenta cualquier docente en formación al llegar a una escuela nueva, conocer las actividades de las cuales está encargado un educador físico, por ejemplo: ensayo de la escolta, participación en juegos deportivos, actos cívicos y comisiones otorgadas desde los directivos. También se conoce la convivencia que se tiene con los alumnos y el personal docente, el ambiente educativo, la relación que se tiene con los padres de familia.

Gracias a la conformación de este documento también se experimentó que, al encontrar una problemática dentro de un grupo, se puede dar solución desde la clase de educación física, seleccionando diversas estrategias para resolverlo junto con los maestros encargados de grupo.

Por último, el trabajo que se realizó siempre estuvo sustentado con lo aprendido durante la formación en la Escuela Normal del Estado, acercando y mejorando los rasgos deseables que contiene el perfil de egreso, las experiencias en cada una de las jornadas de Observación y Práctica Docente que cada vez me acercaban a conocer la realidad que se viven dentro del ambiente educativo, la relación que debe tener el educador físico con los padres de familia y maestros encargados de grupo; realización de material; dirigir actividades que nos corresponden, entre otras tareas.

## 2. TEMA DE ESTUDIO

La elección del tema de estudio, antes de llegar a la escuela de prácticas, ya se tenía la idea de trabajar con la música. Al estar leyendo e informando de cuáles eran los aprendizajes esperados para los grupos de quinto grado; se encontró que, la coordinación de acciones y movimientos con ritmo, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales o colectivas para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza se trabaja específicamente en los componentes pedagógicos para este grado.

También fueron necesarios los conocimientos que se tenía de las diferentes asignaturas que se recibieron durante la formación como docente, que se relacionaban con el trabajo a realizar para identificar los elementos que se presentaron al estar en la escuela de prácticas, por ejemplo: Desarrollo del adolescente, Formación Perceptivo Motriz a través del ritmo I y II, Observación y práctica docente I, II, III y IV, Escuela y Contexto.

Los recursos utilizados se derivaron de la experiencia y conocimientos obtenidos durante las jornadas de Consejo Técnico Escolar, Observación de la Práctica Docente y conocimientos previos del tema.

Entonces, al tener relación con el trabajo a desarrollar desde un principio, los aprendizajes esperados a trabajar y características del grupo foco, se completó mi tema de estudio: **FAVORECER LA EXPRESIÓN CORPORAL UTILIZANDO LA MÚSICA COMO RECURSO DIDÁCTICO CON EL GRUPO DE 5° B DE LA PRIMARIA ANTONIO SOTO SOLÍS.**

Este tema, fue de gran importancia realizarlo específicamente con el grupo elegido, ya que, la mayoría de los adolescentes se mostraron poco expresivos, ya sea por situaciones personales que viven en su entorno familiar o por la relación que existe con sus compañeros.

Al observarlos durante las primeras sesiones de educación física que se realizaron con el grupo, eran muy pocos los que participaban en las actividades propuestas porque se enfocaban a que ellos opinaran y propusieran para enriquecer la clase y trabajar con los objetivos de la expresión corporal. Por ello, es importante que el alumno aprenda a expresar lo que siente, lo que él desea cambiar o corregir, también poder expresarse sin temor al error, que el alumno sienta seguridad y confianza con lo que está haciendo durante la clase.

Esta gran característica de trabajar la expresión corporal, al igual es de suma importancia que lo lleve a cabo durante sus actividades cotidianas, para no sentirse reprimido en las diferentes situaciones de su vida diaria.

Es por ello, que se da el realce a la expresión corporal, por las características que presenta el adolescente en esta etapa de su vida, donde se encuentra en pleno crecimiento y desarrollo, donde se relaciona con sus pares, con el objetivo que el alumnado pueda comunicarse con los demás de manera verbal y corporal.

Lo que se buscó al desarrollar este tema de estudio, fue que se trabajara el lenguaje corporal y verbal, siendo la clase de educación física el medio por el cual puedan realizar actividades y movimientos nuevos, donde el ritmo y la música sea el medio que estimule su expresión corporal, que en el momento que el alumno proponga una manera nueva de movimiento no sea tímido realizarlo motivando a los demás.

También se centró este trabajo en los aspectos que involucra la Educación Física para la obtención del mayor nivel de logros y metas propuestas en los alumnos, a través del eje fundamental de la educación física que permite favorecer el desarrollo de la motricidad, la creatividad y la corporeidad como lo es con los temas específicos.

## 2.1 CAMPO TEMÁTICO

Dentro de la información que se brindó por parte de los asesores de la licenciatura en Educación Física, sobre los criterios básicos para la elección del tema y la selección del procedimiento para abordar el tema de estudio; revisado en el Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas, nos brindaron la información sobre los tres campos temáticos en los cuales se puede inscribir nuestro tema de estudio, los cuales son los siguientes:

- 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.

El campo temático seleccionado del apartado de Orientaciones Académicas para la elaboración del Documento Recepcional (pág.15) que sustentó el tema de estudio:

### **“EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MOTRIZ DE LOS NIÑOS Y LOS ADOLESCENTES”.**

Este campo temático tiene relación con el tema desarrollado, ya que, se refiere al conocimiento a obtener acerca de los alumnos de nivel primario con los que se trabajó; los factores que influyen en su desarrollo motor, y las estrategias implementadas para favorecer en ellos la edificación de la competencia motriz.

Este campo explica que el estudiante normalista ponga en juego sus habilidades para la observación; para relacionarse y dialogar con los niños y los adolescentes durante las sesiones de educación física y en las actividades extraescolares; para explorar sus características y el nivel de desarrollo de la competencia motriz que han alcanzado. (SEP., Orientaciones Académicas para la Elaboración del Documento Recepcional Séptimo y Octavo Semestres, 2002, p.21) Así, la

experiencia y las actividades realizadas por los alumnos de educación básica, las cuales se registraron de manera sistemática para ser incorporadas en el documento.

Aunado a estas observaciones realizadas, también se llevó a cabo el seguimiento de desempeño de los escolares, conocimiento de cada uno de ellos, el conocimiento y la explicación de los factores que influyeron para inhibir o favorecer el desarrollo motriz.

El seguimiento de un grupo a través de la observación, el registro, el análisis y la reflexión sobre el desempeño motor de niños o adolescentes me fue de ayuda para encontrar explicaciones acerca de las formas en que estos escolares desarrollaron su competencia motriz, y cómo solucionaron problemas motores; además me permitió reconocer sus posibilidades o límites personales y cómo se manifestó la autonomía, la independencia, la autorrealización y la toma de decisiones de algunos alumnos en particular, así como la relación que guarda todo esto con los propósitos educativos.

## **2.2 NÚCLEO TEMÁTICO**

Dentro del Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas se nos dio a conocer los tres núcleos temáticos, los cuales fueron guiando la creación y complementación del tema desarrollado; cada uno de estos núcleos temáticos hace referencia al conjunto de conocimientos que se integran alrededor de un propósito o problemática:

1. Los niños y los adolescentes.
2. Las competencias didácticas del futuro educador físico.
3. La escuela y el contexto del que proceden los alumnos.

El núcleo temático se compone de dos elementos que son referentes para el desarrollo de la información, los ejes de análisis y los temas en específico permiten que el documento adquiera una estructura formal y lógica al documento.

La selección de un núcleo temático en específico ayudó mediante la práctica y la teoría llevar a cabo la propuesta para el favorecimiento de la expresión corporal a través de la música con un grupo de quinto grado de primaria; donde estuvieron concentrados los conocimientos, la investigación sobre el tema, la práctica con el grupo y las evaluaciones para tener conocimiento acerca del resultado sobre lo que se estuvo trabajando durante el ciclo escolar.

Para la ejecución de este tema se seleccionó el siguiente núcleo temático, tomado del apartado de Análisis de situaciones relevantes en la experiencia a partir de núcleos temáticos en Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas I y II (pág. 22):

### **“Los niños y los adolescentes”**

El núcleo temático seleccionado tiene relación con lo que describe primeramente el campo temático que está enfocado al desarrollo de los niños y adolescentes; se relaciona también en el conocimiento de los alumnos, sus características, los conocimientos previos al tema, observar su competencia motriz.

En conjunto, la selección de un campo y núcleo temático fue útil para ampliar, reflexionar y comprender la práctica docente, con base al tema de la música para favorecer la expresión corporal.

A continuación, se presenta el eje de análisis que se utilizó para guiar el tema de estudio a través de los temas específicos que se presentan:

Eje de análisis: Desarrollo corporal y motricidad

El eje de análisis tuvo como finalidad encaminar las propuestas y el diseño para la aplicación de la didáctica en la escuela de práctica; las sesiones estuvieron ligadas al eje de análisis seleccionado con los temas específicos.

Este eje de análisis contiene tres temas específicos, los cuales son los que orientan el trabajo a realizar y concentrar la investigación solo en los temas seleccionados que me ayudaron a estructurar mi tema de estudio, los cuales son:

- 1. Ubicación en el espacio donde se realiza la actividad física; nivel de evolución de los elementos perceptivo-motores de acuerdo con la edad: tono, postura, equilibrio, respiración, relajación, estructuración espacial (lateralidad) y temporal (tiempo, ritmo y coordinación).**

Este tema específico va en relación con lo que se desea trabajar con un grupo de quinto grado de primaria, ya que, se menciona la evolución del alumno al trabajar elementos perceptivos motores; dándole realce al temporal, donde se desarrolla tiempo, ritmo y coordinación.

- 2. Principales actividades físicas que efectúan; expresiones corporales; juegos, tiempo libre; restricciones del movimiento en la escuela.**

Se debe realizar la observación dentro de la clase de educación física para tener el conocimiento de cómo se expresa el alumno, en que situaciones lo hace, que medios utiliza para comunicarse, entre otros puntos. También cuales son los juegos que se pueden implementar para el desarrollo de la expresión corporal, cuales actividades se puede realizar para trabajar con el ritmo y la música.

Observar al alumno en su tiempo de descanso dentro de la escuela y hacer reflexión de lo que al alumnado de restringen durante este tiempo y cuáles son los motivos por lo cual lo hacen las autoridades.

### **3. Las expresiones motrices de los escolares. La autorrealización física.**

El movimiento siempre está ligado a la expresión, un ser vivo que realiza movimiento se comunica a través del lenguaje corporal.

Este tema en específico exige la observación y reflexión de las expresiones que tiene los adolescentes al realizar actividades escolares que tengan relación con el movimiento.

También motivar a que el alumno mejore su desempeño de cada clase realizada, con materiales innovadores para que el alumno alcance la autorrealización, la satisfacción de alcanzar o cumplir lo propuesto en la clase de educación física, que contribuye a su desarrollo y potencial motriz; por medio de la autorrealización los individuos exponen al máximo sus capacidades, habilidades o talentos con el fin de hacer y ser aquello que se quiere.

## **2.3 LÍNEA DE REORIENTACIÓN**

La reorientación en la educación física en la educación básica que marca el Plan de Estudios 2002 en la licenciatura de educación física, fue necesario reorientar la formación los futuros docentes mediante seis líneas que contiene el enfoque pedagógico para lograr el cumplimiento de los propósitos planteados para la diversidad de sesiones que se trabajan. Las líneas son las siguientes:

1. La corporeidad como base del aprendizaje en educación física
2. La edificación de la competencia motriz
3. El juego motriz como medio didáctico de la educación física
4. La diferenciación entre educación física y deporte
5. La orientación dinámica de la iniciación deportiva
6. Promoción y cuidado de la salud

Por lo tanto, al hacer un análisis del contenido de cada una de estas líneas de reorientación la que tiene relación con lo que se trabajó durante las sesiones de

educación física en la escuela de práctica es: **la corporeidad como base del aprendizaje en educación física.**

Respecto a esta línea de reorientación es la seleccionada porque se trabajó para contribuir al desarrollo del alumnado por medio de la corporeidad, ya que, cuando un niño o adolescente se mueven, actúan como un ser total, manifestando su unidad corporal, conformada de conocimientos, afectos, motivaciones, actitudes, valores. La interrelación de estos aspectos confiere un estilo propio de motricidad a cada individuo, a la vez que lo dota de una identidad corporal, es decir, de un conocimiento de sí mismo. (pág. 38, Plan de Estudios 2002).

La idea central fue trabajar las sesiones de educación física, con el grupo foco la corporeidad; el movimiento que realiza el alumno donde siempre existió la expresión corporal, solamente dándole el plus trabajando con la música y estrategias vinculadas a esta misma.

## **2.4 PROCEDIMIENTO**

El procedimiento para abordar el tema se relacionó con las formas de recopilar la información en el proceso del trabajo docente y en cómo aprovechar la información y qué priorizar al escribir el ensayo. La manera que se utilizó para la realización del tema, por sus características y la relación que se tiene con los demás aspectos para orientar el trabajo se ha seleccionado: **Análisis de experiencias de enseñanza.**

Ya que, este procedimiento está orientado con las experiencias que uno como docente en formación adquiriera en la escuela de práctica al estar trabajando con un grupo en específico y analizar su situación con mayor detalle.

El apartado de análisis de experiencias de enseñanza marca que, se incluye el análisis de los propósitos de educación física en la educación

básica, el enfoque propuesto en las líneas de reorientación de la educación física en la educación básica, las estrategias didácticas utilizadas y su relación con el enfoque, las formas de evaluar, el uso que se hizo de los recursos didácticos, los espacios o áreas de trabajo, así como el papel que desempeña el estudiante normalista al enseñar a los niños y a los adolescentes durante las actividades sugeridas. (Orientaciones Académicas para la Elaboración del Documento Recepcional, Pág. 25).

Estos aspectos permitieron establecer los logros alcanzados, o situaciones donde el objetivo no se logró, la forma de utilizar los conocimientos previos, argumentos surgidos durante la práctica motriz, estrategias y recursos utilizados.

Dentro de las experiencias a analizar a lo largo del trabajo docente se plantearon los siguiente aspectos respecto a las dificultades, retos o logros que representó el aprendizaje para los alumnos y su relación con los siguientes aspectos:

- Las características de los escolares.
- Los contenidos de educación física y su dominio por parte del estudiante.
- Las formas de enseñanza y estrategias didácticas empleadas.

## **2.5 DESCRIPCIÓN DEL HECHO O CASO ESTUDIADO**

La selección de este tema se derivó de la información recabada de los aprendizajes esperados que se marcan en Programa de educación física, 2017 “Aprendizajes Clave”, específicamente para el grado de quinto del nivel de primaria, donde menciona que:

“se trabaja la coordinación de acciones y movimientos con ritmo, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales o colectivas para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza”.

También, los aspectos que influyeron se derivaron de la experiencia y conocimientos obtenidos durante las jornadas de Consejo Técnico Escolar, Observación de la Práctica Docente y conocimientos previos del tema y la propuesta de trabajar con la música el desarrollo de la expresión corporal con alumnos de una edad avanzada con las características específicas que se percibieron durante las primeras jornadas de observación, que se mencionan en el apartado de características generales del grupo.

La primera jornada de práctica estuvo orientada al conocimiento del grupo, las características de los alumnos de un grupo específico de quinto grado, la observación en la manera de trabajar del grupo, la reflexión acerca del comportamiento que tenían durante las actividades aplicadas, la valoración y asimilación de las encuesta aplicadas para saber si el tema que se planteaba desde un inicio sería eficiente con el grupo; también realizando cuestionamientos sobre lo visto al termino de las sesiones.

El grupo seleccionado, gracias a la accesibilidad de la maestra tutora fue 5° B; este grupo presentaba características que se repetían en varios compañeros, por ejemplo: poca participación, falta de expresión de la mayoría del grupo mostrándose cohibidos durante la clase, dificultad al expresarse por ser un motivo de burla si se cometía algún error.

Existieron alumnos dentro del grupo seleccionado que, la situación familiar o escolar es un factor que influye demasiado en ellos, los diferentes problemas que presentan es estos dos aspectos donde el alumno se ve reprimido al expresar lo que siente, lo que le gusta o molesta, creando en ellos inseguridad desconfianza y disgusto por trabajar durante la clase de educación física.

Durante la jornada de observación, se observó que los diferentes grupos, gracias a la maestra de educación física, comienzan su calentamiento acompañado de

música y es ahí donde el alumno antes de recibir indicación de qué parte del cuerpo empezar a mover, realiza movimientos libres al escuchar la música.

Es por ello, que se implementaron actividades donde los alumnos se sintieran motivados a jugar, a moverse y expresarse mediante la música y el ritmo, siendo obligados inconscientemente a participar, opinar, proponer sin tener miedo de la burla de los demás compañeros, creando un ambiente de confianza, seguridad, y libertad de movimiento.

## **2.6 ESCUELA Y UBICACIÓN GEOGRÁFICA**

La institución “Prof. Antonio Soto Solís”, perteneciente a la zona escolar número 12 del sistema Educativo Estatal Regular de San Luis Potosí; es de turno matutino y tiene un horario escolar de 08:00 a.m. a 13:00 hrs. de lunes a viernes. Durante el horario de invierno se les permite entrar únicamente a los alumnos de 8:30 a.m. a 13:00 hrs. (Véase anexo 1).

Las clases de educación en el tiempo de invierno se vieron afectadas por los horarios establecidos, ya que las primeras horas antes de receso cada sesión tenía la duración de 30 minutos.

Cuenta también con un turno vespertino primaria Lic. José Vasconcelos, con un horario de 13:30 a 18:30 hrs. (Véase anexo 1.1)

La escuela se encuentra sobre la av. Soledad, ubicada en la colonia de San Felipe, en el municipio de Soledad de Graciano Sánchez: Ubicación geográfica Av. Soledad 700, Urbana San Felipe, 78433 Soledad de Graciano Sánchez, S.L.P.

Por experiencia y vivencia de los maestros que trabajan en esta institución expresan que no es un lugar de delincuencia; se vive un ambiente muy tranquilo en los alrededores de la escuela, y por supuesto porque la escuela está a vista de todos.

Al entrar se puede ver que los edificios son de dos volúmenes. La escuela brinda el servicio por las mañanas y por las tardes, así que, se puede distinguir que aulas son de cada turno, porque tienen nombre y turno escrito en una placa que se ubican como encabezado de cada puerta.

Se puede observar el patio escolar, donde hay una cancha grande para educación física y una pequeña a un costado de la ya mencionada; cuentan con techado, en el cual hay una red delgada que evita que los balones o algún otro material se queden atorados. El techado es de lámina, sostenido por ocho pilares distribuidos de cemento.

Hay dos edificios, los cuales tienen otro piso arriba y estos están embotados para buscar la seguridad del alumno; detrás del segundo edificio se encuentra una bodega de intendencia, un aula de medios, oficina de inspección de zona y los baños del turno matutino. La escuela cuenta con espacio reducido para realizar actividades que ya tengan establecidas. El espacio escolar se encuentra delimitado por bardas hechas de ladrillo y cemento.

Existen dentro de la institución tres portones, los cuales se utilizan para la entrada y salida de alumnos y una de ellas es utilizada para sacar la basura que se llega a acumular (acceso directo para el camión de basura).

La institución presenta una infraestructura muy buena, ya que cuenta con los servicios necesarios para que el alumno no tenga problema con alguna de las instalaciones durante el periodo de tiempo que se encuentra en clases.

Cuentan con los servicios de energía eléctrica, servicio de agua de la red pública, drenaje, cisterna o aljibe, servicio de internet y teléfono.

Al ir de camino a la institución se pudo observar que se encuentra en una zona urbana; es muy transitada por diversos medios de transporte, como lo son, bicicletas, automóviles camiones, motocicletas. La escuela se encuentra sobre la

av. Soledad y por la parte de atrás y lateral se encuentran situadas casas que pertenecen a la misma colonia. También, se notó que, un personaje importante, un agente de tránsito vial que les facilita la pasada a los alumnos y/ o padres de familia que se dirigen a la escuela. Pasando la avenida se encuentran varios negocios, por ejemplo, una tienda de abarrotes, puesto de licuados y a un costado se encuentra una florería y diversos lugares para hacer compras.

En la escuela se pueden observar las siguientes instalaciones, que se muestra en el croquis de la escuela (Véase anexo 2):

:

- Salones de clase 20.
- Biblioteca 1.
- Baños 4 (2 para el turno matutino, 2 para el turno vespertino).
- Direcciones 2; turno matutino y vespertino.
- Bodega de educación física 1.
- Oficinas de educación física 2, turno matutino y vespertino.
- Cancha 1.
- Mini cancha de basquetbol 1.
- Cooperativas 1.
- Patio escolar 1.
- Oficina de inspección de zona.
- 3 portones.

La escuela, para la población que atiende cuenta con un área muy reducida; solamente cuentan con una cancha grande y una pequeña a lo largo de lo que es la escuela.

Los 20 salones con los que cuenta la institución se encuentran en buenas condiciones. Todos cuentan con material nuevo, dos o tres lockers por salón, mesabancos completos y en buenas condiciones.

La cancha que se utiliza para dar la clase de educación física es adecuada para atender a un grupo a la vez; es favorable para trabajar, está pintada y esto ayuda a que los alumnos durante la clase logren ubicarse de mejor manera y respeten espacios. El concreto de la cancha este plano, no hay ninguna grieta; este concreto ayuda a que nos alumnos no resbalen y tengan mejor movilidad.

La cancha se encuentra techada, es por ello por lo que, se encuentra en buenas condiciones; al llover no existe la situación de que se inunde la cancha o por el sol se desgaste rápidamente la pintura de ésta.

La bodega que es para guardar material para la clase de educación física es pequeña, se encuentra debajo de las escales del segundo módulo, cuentan con energía eléctrica. A pesar de esto, los materiales se encuentran ordenados y ya ubicados en un espacio establecido para agilizar la pasada al estar buscando material.

También existe una oficina para educación física, igualmente, es un espacio reducido, en condiciones regulares, ya que es un lugar donde no entra mucho la luz. Se ubica en la parte del primer módulo debajo de las escaleras. Cuenta con energía, y dos mesas para realizar diferentes tareas; cuenta con un locker para guardar el material y juegos de mesa, toallitas húmedas y el botiquín. Al fondo de esta, hay un espacio donde se guardan colchonetas, churros de espuma, algunas llantas y mesas para jugar ajedrez.

La escuela se organiza por comisiones, que son asignadas a los maestros de grupo por semana y las actividades que componen las comisiones son, por ejemplo: la guardia, periódico mural, actos cívicos, entre otras. En el mes de agosto del 2020 comenzaron los maestros encargados de los grupos de tercer grado a organizar cada uno, a sus alumnos para realizar el juramento a la bandera, dirigidos por la maestra de educación física.

Al iniciar el ciclo escolar la maestra encargada del grupo de 6° A estuvo encargada toda la semana de la guardia y honores a la bandera; con el apoyo de los padres de familia que ayudan con la vigilancia en cada uno de los portones al entrar y salir de la escuela, poner gel anti-bacterial a los alumnos al entrar. Durante el receso la maestra selecciona a algunos de sus alumnos para hacer vigilancia con el propósito de mantener la escuela limpia y libre de accidentes, ya que no está permitido correr o jugar durante receso. La maestra menciona la entrada a los salones y recuerda al educando las reglas durante el receso por medio de un micrófono con su bocina. Estas son las actividades que lleva a cabo el maestro encargado de la guardia y honores a la bandera.

Así que, desde la junta de consejo se da la lista de las comisiones con fecha para que cada maestro la cubra en tiempo y forma, también para organizarse si ocupa el apoyo de los padres de familia.

Cada uno de los maestros está encargado de impartir clase dentro del horario establecido, que es su función principal.

La maestra de educación física, en lo particular está encargada del ensayo de la escolta y los juegos deportivos, actos cívicos; prepara a sus alumnos con mejor habilidad para los distintos deportes en los que participan: futbol, voleibol, ajedrez, basquetbol, atletismo y handball.

El director en su mayoría del horario escolar se encuentra en la dirección realizando las tareas sobre la descarga administrativa, la organización y definición de los grupos e investigando constantemente sobre el marco jurídico de cada uno de los maestros y observa que el personal cumpla con las funciones establecidas. También es el encargado de atender a los padres de familia que llegan a buscarlo para resolver alguna duda.

Las actividades que llevan a cabo los maestros se encuentran en el plan anual, donde se menciona el nombre del maestro y la comisión de la que estará encargado.

Por último, el ambiente social y emocional que llevan los maestros siempre es regido por el respeto y el profesionalismo. Se puede notar que existe la división de grupos con los que socializa más cada maestro, diferentes maestras comentan que, el ambiente es un poco pesado por las diferencias que hay entre ellos, pero a pesar de ello, hay comunicación y existe el compañerismo, no dejan de lado su trabajo, tienen presente la visión y misión que deben cumplir; todos a pesar de las diferencias que existen en su ambiente laboral siempre se preocupan para que la escuela no pierda organización y que como equipo cumplan con las necesidades de los alumnos.

## **2.7 CARACTERÍSTICAS SOCIALES RELEVANTES**

Las características sociales se ven reflejadas en algunos de los puntos que se pidieron dentro de la Guía de Observación, donde se habla del conocimiento del contexto donde se encuentra la institución en donde se realizó la práctica para el desarrollo del tema de estudio.

La escuela primaria. “Profesor Antonio Soto Solís” al estar ubicada en la colonia San Felipe sabemos que es un contexto urbano, en el municipio Soledad de Graciano Sánchez, se encuentra localizada en la parte norte del estado, en la zona centro, sus límites son: al norte, Villa Hidalgo, al este, Armadillo de los Infante y Cerro de San Pedro al sur y al oeste, San Luis Potosí Su distancia aproximada a la capital del estado es de 8 kilómetros.

Tiene una población de 147, 188 habitantes, su distancia a la capital del estado de San Luis Potosí es de 4 Km, su actividad principal es variada toda vez que se

encuentra conurbada a la capital del estado. Dicha información fue emitida por el Sistema Nacional de Información Municipal SNIM.

El nivel socioeconómico es medio, existe una diversidad de perfiles de los padres de familia algunos cuentan con alguna licenciatura o profesión otros se dedican a algún oficio, también en algunos casos los dos adultos encargados del infante crean ingresos, en ocasiones solo uno aporta a la economía del hogar, esto crea diferentes situaciones económicas, información que se logró producir en la primera semana del consejo técnico escolar, después de que cada docente expusiera los casos y estudios ante complejidades y facilidades que trae consigo un nivel socioeconómico, se llegó a la conclusión de llegar a este tipo de nivel.

La escuela Profesor Antonio Soto Solís cuenta con el número de 509 alumnos, los cuales son ubicados en 20 grupos, separados por el grado de preparación primaria por el que cursan los alumnos. También, cuenta con 26 personas que brindan su servicio dentro de esta, como lo son maestros, directivos y personal de intendencia. La institución se caracteriza por ser sobresaliente en el nivel académico; el semáforo de resultados educativos se encuentra en el rango “bien”. La escuela no cuenta con consejo de participación social y es una escuela no censada. Estos datos se obtuvieron por medio de la página virtual “mejora tu escuela”, que es información para todo el público.

Es importante resaltar que la mayoría de los alumnos de esta institución no vive en sus alrededores, en la entrevista realizada a la maestra de grupo, menciona que es una escuela muy solicitada por su nivel académico, por lo cual hay alumnos de toda la localidad de Soledad e incluso del municipio de San Luis Potosí, hijos de los trabajadores del ayuntamiento, hijos de maestros e hijos de exalumnos de esa institución.

Durante la primera visita a la primaria se conoció que la escuela se encuentra en una zona que está rodeada de locales comerciales (papelería, florería, carpintería, bodegas, tiendas de abarrotes), escuela de nivel primaria y preescolar, una iglesia,

espacios recreativos para el deporte. Esto da por hecho que sea una zona transitada a todas horas, ya que, influye que la escuela se encuentre en la avenida principal.

Se observó que los medios de transporte para llegar a la institución son camiones urbanos; ruta 3,16,45,18 que transitan por la colonia y a sus alrededores (soledad de Graciano Sánchez, col. San Antonio,Zona centro), ruta 20 por Av. José Ricardo Gallardo, taxis, bicicletas, motocicletas ,transporte privado y vehículo particular.

Otra de las características relevantes de la colonia San Felipe donde se localiza la institución es la Feria (FERESOL, feria regional soledense), que a partir del 2013 se cambia a Feria Nacional de la Enchilada, es donde el municipio participa con una muestra gastronómica con las enchiladas más representativas de todo el suelo mexicano, siendo la enchilada reina, la enchilada potosina, celebración con un éxito que sobrepaso todas las expectativas.

Esta actividad de la feria también influye en los alumnos, ya que algunos de sus padres participan dentro de la demostración de enchiladas o ellos mismos visitan parte de esta feria porque dentro de la feria se presentan diversos grupos musicales a los cuales van a ver y escuchar con sus familiares y amigos.

## **2.8 CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL GRUPO**

En el desarrollo de este apartado, fue fundamental identificar las características de los alumnos para la realización de la propuesta de trabajo; conocer cómo se relaciona con sus iguales y sus maestros, el desarrollo de sus capacidades físicas e intelectuales, la resolución de problemas y la manera en la que utiliza su cuerpo para llevar a cabo la realización del lenguaje corporal. Al observar al grupo del 5°B, cuenta con 33 alumnos que está conformado por 19 mujeres 14 hombres, con un rango de edades de 10-11 años.

Dentro de las primeras sesiones de educación física con el grupo, se comprendió que ellos enfrentan diversos desafíos para la resolución de problemas o para el trabajo en equipo, ya que en quinto grado de primaria se comienza a trabajar el parte pre- deportivo en el alumno y todo lo que ello conlleva. También resalta la habilidad que tiene el alumno durante las sesiones y la energía que muestran al estar trabajando. La mayoría de los alumnos saben escuchar y retener la información, y algunos de ellos muestran dificultad para entender a la primera explicación. Son capaces de reconocer las normas sociales básicas y pueden tener un comportamiento adecuado; diferencian el bien del mal.

(Piaget, J., teoría de Jean Piaget, 1921) los obstáculos se presentan desde el desarrollo de los niños, los cuales se encuentra en la etapa de la preadolescencia o adolescencia temprana que comprende de los 9 a los 11 años, aquí es donde los niños comienzan la madurez física y el paso del pensamiento concreto al pensamiento formal. Se les da mucha importancia a los amigos, se desarrolla una cierta independencia de los padres y los adolescentes pueden estar emocionalmente inestables.

El autor Cetina Reyna concuerda y con la explicación que nos es brindada dentro de la teoría de Jean Piaget; gracias a esta aportación se enriquece la información acerca de la etapa por la cual cursan los alumnos del grupo foco con el cual se trabajó. Menciona lo siguiente:

(Reyna, C, 2000, p.3) Los alumnos a esta edad se encuentran en la preadolescencia la cual se caracteriza por un proceso de adaptación a los cambios que sufre el niño tanto emocional, físico y psicológico. La búsqueda de identidad, la reafirmación del yo y el ajuste de su personalidad con la realidad cultural y social a la que pertenece. Esto implica que los padres de familia, la escuela y la sociedad debe fortalecer la comunicación con los preadolescentes, a fin de configurar entre todos los ambientes de seguridad, afecto, independencia e integridad de su ser.

Con las características que nos mencionan estos dos autores se reafirmó y comparó algunas de las actitudes, posturas y reacciones que los alumnos desarrollaban en la sesión de educación física, dentro del horario de clases y en el tiempo de receso. Se percibió en las primeras sesiones de educación física que muy pocos de ellos son atrevidos y en todas las sesiones resaltan los compañeros que se expresan sin ningún temor; son curiosos por conocer a los que se encuentran en su contexto, saben entablar una conversación y relacionarse con los compañeros a los que le tienen confianza.

Son alumnos que se ven atraídos por la actividad física y la recreación, en su mayoría los varones; las mujeres son pasivas, se muestran cohibidas y con energía menor para realizar actividad física.

Hacia los 10 años, las niñas entran en la fase de la pre-pubertad. Empezarán los profundos cambios físicos que transformarán a la niña en mujer. Los niños entran en pre-pubertad algo más tarde que las niñas, hacia los 12 años

Como preámbulo de la adolescencia que está por llegar, en la última fase de esta etapa, aparece un fuerte deseo de preservar su intimidad. El niño/a siente la necesidad de estar solo y puede mostrarse tímido.

Se acentúa el control de sus sentimientos y emociones, no siente la necesidad de exteriorizarlos para vivirlos. Ya no expresa espontánea e ingenuamente todo lo que le sucede. Evita dar libre curso a sus emociones, sintiendo que estas solo le conciernen a él. (Navarra, Etapas del Desarrollo Evolutivo).

Durante la práctica se observó lo que se menciona en las etapas de desarrollo evolutivo; físicamente los cambios que presentan, gracias a que comienzan la etapa de la pre- adolescencia; comienzan a incrementar en altura y peso, es por

ello por lo que, en cuestión del movimiento que ellos presentan la precisión y el equilibrio se observa un poco torpe.

Este grupo, en su mayoría, el nivel afectivo incrementa en tener amigos de su mismo sexo. Y tienen un fuerte sentido de nobleza, sinceridad y honestidad con sus iguales. Al realizar las actividades de cada una de las sesiones los alumnos batallaban para expresarse de una manera libre y acompañada con respeto; mostraban una actitud de vergüenza al llevar a cabo movimientos que se indicaban en la actividad, mostraban miedo de que los demás se burlaran de lo que dijeran, hicieran o de que los alumnos que eran líderes hicieran comentarios acerca de lo que estaban realizando.

Los cambios repentinos en la conducta y cambios de humor fueron notables; por lo mismo de que ellos no querían estar expuestos al ridículo, tenían temor a equivocarse, se guiaban por lo que decían sus amigos, mostraban temor a la crítica. Estas actitudes eran notables cuando se veían enfrentando algún reto nuevo para ellos en la clase de educación física.

También mostraban una actitud de competencia ante sus amigos, saber y demostrar quién es el mejor, quien lo hace más rápido, no dejando de lado el vínculo de amistad.

Sabían identificar emociones, así que, cuando alguno de los integrantes del grupo pasa por alguna situación familiar o en su contexto de amistades expresaban su manera de ser al apoyar o ayudar a un compañero que tiene estos problemas.

La manera en la que los alumnos se relacionaban con su maestra titular era positiva. El alumno pasa la mayoría del tiempo dentro del salón, es por eso por lo que, el maestro siempre debe tener una actitud buena, abierta y muy afectiva.

En la reunión de consejo técnico escolar, mencionaron los maestros la importancia de su papel dentro del salón de clase; se habló de que el maestro encargado de grupo debía tener una actitud positiva dentro y fuera del salón; dejar cualquier problema que le afecte fuera de la escuela, ser emotivo y afectivo con sus alumnos para que se sientan en confianza de trabajar y de abrirse cuando tienen un problema.

Los alumnos tenían una manera agradable de relación con la maestra de educación física; era muy querida por sus alumnos. El día que tenían clase de educación física, la esperaban con mucha emoción y ansias por aprender cosas nuevas desde que hacen ejercicio o realizan un deporte.

Entre ellos existía una actitud de amistad, de compañerismo, que es a lo que le dan más importancia cuando vienen a la escuela.

Algunos de los alumnos entrevistados, compartieron que ver a sus compañeros y venir a aprender es importante para ellos. Pero el momento que disfrutaban más dentro de la escuela, era la hora de receso o educación física, ya que, tenían tiempo para compartir experiencias con sus amigos a cerca de lo que hicieron el día anterior o qué realizarán al salir con su familia y la cuestión de jugar.

“Primero, los infantes prefieren jugar con sus pares. Segundo, los niños pueden llegar a parecerse a sus amigos, debido a las influencias o tendencia de los comportamientos e intereses de propagarse a través de los vínculos sociales con el tiempo” (Department of Psychology, University of California, Santa Cruz, EE. UU. septiembre 2014)

## **2.9 PREGUNTAS CENTRALES QUE GUIARON EL TEMA DE ESTUDIO**

Las preguntas que se presentan a continuación fueron fundamentales para el seguimiento de la investigación llevado a la práctica, tomando en cuenta diferentes aspectos que incluye el trabajo docente, el diseño de las propuestas de

actividades y para favorecer el conocimiento de los alumnos del grupo, las cuales son:

1. ¿Qué es la educación Física?
2. ¿Qué es la expresión corporal?
3. ¿Cuáles son aspectos fundamentales de la expresión corporal?
4. ¿Cómo se trabaja la sesión de educación física con música para favorecer el ritmo?
5. ¿Qué es la coordinación de movimiento con ritmos acompañados de diferentes ritmos musicales?
6. ¿Cómo se desenvuelve el estudiante durante el trabajo de la expresión corporal a través del recurso didáctico de la música en la clase de educación física?
7. ¿Cuáles son los beneficios de trabajar actividades de expresión corporal en la clase de educación física utilizando como estrategia la música creando un aprendizaje significativo?

## **2.10 CONOCIMIENTOS OBTENIDOS DE LA EXPERIENCIA Y DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

El tener la oportunidad de estudiar la Licenciatura en Educación Física, al inicio se tenía conocimiento, una conceptualización y la imagen acerca del educador físico muy pobre a comparación de los conocimientos que fueron brindados durante los años del proceso de formación en la Escuela Normal del Estado, gracias a que la experiencia en relación con la asignatura y maestros de esta misma rama que contribuyeron, fueron en su mayoría experiencias donde se obtuvo conocimiento

de la parte muy activa, divertida y llena de conocimiento en la clase de educación física y la parte donde es escasa en conocimiento, donde “todos hacen lo que quieren”.

Entre más se avanzaba durante los semestres que marca la licenciatura, adquiría nuevos conocimientos, con mayor complejidad respecto a la educación física, la salud, el desarrollo del niño y adolescente, el deporte, entre otros conocimientos que complementaban y enriquecían la asignatura, los cuales acrecentaban aprendizajes que fueron útiles al entrar a jornadas de Observación y Práctica Docente. En donde se ven reflejados los conocimientos obtenidos de la licenciatura fue en séptimo y octavo semestre porque se hace una recapitulación de los diversos conocimientos que se brindaron durante los seis semestres anteriores.

Al seleccionar el tema de estudio y conocer las características del grupo foco, pude encontrar información en las materias que se llevaron durante mi formación que tuvieran relación con lo vivido en la práctica, por ejemplo: Escuela y Contexto social, Introducción a la Educación Física, Desarrollo de los Adolescentes I y II, Desarrollo Corporal y Motricidad, Formación Perceptivo- Motriz a través del ritmo.

Gracias a la información y aprendizajes que se brindaron en materias anteriormente, en páginas de internet, diversos libros y documentos recepcionales de algunos compañeros de la misma licenciatura ya graduados, se pudo dar forma a este tema de investigación.

Para dar comienzo a esta investigación, se tuvo que dar la definición de Educación Física, ya que este documento está basado en la música para favorecer la expresión corporal llevado a cabo durante las sesiones de educación física, donde se observó al alumno, su desarrollo, su respuesta y resultado al trabajar la expresión corporal.

Cetina, R., Educación Física 1. En forma para la vida, (2003, p. 1)

Menciona que la educación física en el ámbito escolar es un proceso pedagógico dirigido al desarrollo y estimulación de tus capacidades motrices, mismo que te brindan la posibilidad de adquirir conocimientos y fomenta en ti hábitos y valores que, junto con tus otras asignaturas escolares, proporciona aprendizajes significativos para incorporarlos a tu vida cotidiana.

También he tomado en cuenta la definición que nos brinda (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. Para lograrlo, motiva la realización de diversas acciones motrices, en un proceso dinámico y reflexivo, a partir de estrategias didácticas que se derivan del juego motor, como la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, entre otras. Constituye en la escuela el espacio curricular que moviliza el cuerpo (corporeidad y motricidad) y permite fomentar el gusto por la actividad física. Al ser un área eminentemente práctica brinda aprendizajes y experiencias para reconocer, aceptar y cuidar el cuerpo; explorar y vivenciar las capacidades, habilidades y destrezas; proponer y solucionar problemas motores; emplear el potencial creativo y el pensamiento estratégico; asumir valores y actitudes asertivas; promover el juego limpio; establecer ambientes de convivencia sanos y pacíficos; y adquirir estilos de vida activos y saludables, los cuales representan aspectos que influyen en la vida cotidiana de los estudiantes. 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. p.161.

Este concepto desde la percepción personal, es muy completo y extenso en cuanto a su contenido, al momento de llevar a la práctica muy difícilmente los

alumnos recuerdan esta definición, es por ello que haciendo la comparación de estas dos citas se pudo hacer reflexión acerca de la definición de lo que es la educación física, que gracias a la información brindada por algunos de los catedráticos de la misma licenciatura también se ve influenciada , la cual me ha servido desde el inicio de mis estudios para llevar a la práctica:

“Parte fundamental del ser humano desde el momento que se le proporciona estimulación afectiva, cognoscitiva y motriz, permitiendo la adquisición de habilidades, hábitos y actitudes”.

Este concepto fue adoptado personalmente, ya que no es una definición amplia, es concreta, directa y realista. Tiene gran importancia lo que nos habla, reflejada en el desarrollo del ser humano, está presente en todas las etapas de la vida, considerando que es un aprendizaje significativo que se realiza para la vida cotidiana. Como es evidente que el concepto de educación física es base para poder trabajar la expresión corporal, porque se llevaron a cabo actividades dentro de la sesión la resolución de la problemática o tema de estudio.

Dentro del plan de estudios 2002 en la descripción de la materia de Formación Perceptivo- motriz a través del ritmo II menciona que es necesario durante la formación docente practicar la expresión corporal a través del ritmo, con la intención de adquirir la habilidad para diseñar y aplicar itinerarios didácticos que promuevan en los escolares el reconocimiento de sí mismos, la fluidez en sus desempeños motrices y la capacidad para expresar su motricidad.

Por ello, es necesario hacer conciencia acerca del concepto de expresión corporal porque lo que se da a entender el plan de estudios 2002 en la descripción de la asignatura es lo que el docente en formación debe trabajar para después llevarlo a la práctica; así que enfocando el concepto de expresión corporal basado en la siguiente definición:

Stokoe P., en La expresión corporal y el niño, p.8, 1999)

La expresión corporal es una experiencia que ofrece medios para un mejor crecimiento, desarrollo y maduración del ser humano. La expresión corporal, así como la danza, la música y las otras artes, es una manera más de exteriorizar estados anímicos, y como ellos contribuye a la vez a una mejor comunicación entre los seres humanos.

Dentro del Manual de educación física y deportes, técnicas y actividades prácticas, p. 433, menciona que:

“La expresión corporal es la disciplina de uno mismo dirigida hacia otro. Consiste en expresar con todo el cuerpo el sentimiento del momento, la idea o el deseo”.

(García, Raquel y Calvo, 2013) mencionan que:

La expresión corporal es una disciplina que permite encontrar mediante el estudio y la práctica, una comunicación no verbal ni escrita, así como la profundización del empleo del cuerpo, para así crear un lenguaje propio; permite expresar ideas, sentimientos y emociones, para reconocer la capacidad de su cuerpo para expresarse empleando el lenguaje no verbal.

Schinca Marta, en expresión corporal (2000, p.11):

“La expresión corporal es una disciplina que permite encontrar mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo, un lenguaje propio”.

Las aportaciones anteriores detonan que el término de expresión corporal es una disciplina o una experiencia; gracias a estos conceptos puedo construir la definición propia:

“La expresión corporal es la disciplina que adquiere el ser humano, que consiste en la comunicación no verbal que permite expresar sentimientos,

emociones, ideas o deseos para la adquisición de un lenguaje corporal propio". (Hinojos)

El tener una definición propia, abrió la visión para el trabajo que se llevó a cabo durante la práctica, los elementos que esto incluía junto con la observación de los alumnos, su desempeño y desarrollo durante las sesiones trabajando la expresión corporal a través de la música. La expresión corporal, por la capacidad de comunicar estados anímicos a través del movimiento, puede llegar a ser asimilada como el lenguaje de primera instancia, por ello durante las sesiones se observó que los alumnos tienen la capacidad de expresarse corporalmente porque es una característica innata de todo ser humano.

La expresión corporal busca desarrollar en los alumnos el placer por el movimiento, que se traduce en la habilidad de comunicar emociones a través del uso creativo del cuerpo. Los objetos, los sonidos y la música son apoyos importantes para estimular el lenguaje corporal, se trata de que el alumno conozca su cuerpo, lo explore, lo acepte, lo aprecie, sobre todo que lo reconozca como un medio de expresión y comunicación.

Patricia Stoke, la expresión corporal y el niño, (1999, p.87) La expresión corporal es ante todo una disciplina de integración del ser. Sirve además para conseguir otros resultados positivos: desarrolla la adaptación social del hombre; ayuda a romper barreras que les impide ser lo que realmente son, hacer lo que sienten y, por lo tanto, vivir felices.

En esta propuesta también es necesario conocer la importancia de la música, ya que, será el medio para trabajar la expresión corporal. Para ello se indagó acerca de algunos autores que utilizan la música o el canto para la realización de la disciplina de expresión corporal; Conde J.L., Martín C., Viciano V. en Las canciones motrices, metodología para el desarrollo de las habilidades motrices en Educación Infantil y Primaria a través de la música (2004, p.13) mencionan que:

La música favorece a la comunicación y es una de las más bellas formas de expresión humana.

La canción exige la participación directa y activa del niño y establece una conexión con los elementos fundamentales de la música: ritmo, melodía, armonía y forma. p.13

Por medio de la canción se trabaja la educación del oído, del sentido rítmico, de la voz, del movimiento, del gesto y de la expresión corporal. p. 13.

Stokoe P., La expresión corporal y el niño, Ricordi Americana, Buenos Aires (1999)

“La música juega un papel vital en la práctica de la expresión corporal. Ofrece a los alumnos un estímulo adecuado, impulsándolos a lograr a la vez el máximo rendimiento físico y riqueza expresiva”. p 91

Favorecer la expresión corporal utilizando la música como recurso didáctico, como ya lo han mencionado los autores, es una herramienta para que el alumno favorezca su comunicación con los demás estimulando e impulsando a que enriquezca su lenguaje corporal; para esto se trabajó actividades que llevaran al alumno a la realización de movimientos a la exteriorización de sentimientos, emociones, ideas o deseos en cada una de las sesiones. Cuando el cuerpo crea movimiento, hace música muda ya que, está acompañado de una duración y acentuación.

Aunado a lo ya mencionado Conde J.L., Martín C., Viciano V. Las canciones motrices, metodología para el desarrollo de las habilidades motrices en Educación Infantil y Primaria a través de la música (2004, p.15)

El niño en la etapa infantil va construyendo sus primeras experiencias de aprendizaje a través de la interacción de su cuerpo con el medio que lo rodea, siendo el movimiento y el juego sus herramientas de adaptación. Basa sus aprendizajes en las experiencias agradables que surgen de él espontáneamente, como ocurre cuando canta. Así, la música es para el niño una forma más sencilla de manifestarse, constituyendo uno de los medios naturales y espontáneos para formar la personalidad.

Se conoce que el ser humano, desde las primeras etapas de crecimiento adquiere un conocimiento a través de la interacción en el medio que lo rodea resaltando que es el movimiento una herramienta que le permite adquirir el aprendizaje en las experiencias agradables que surgen espontáneamente; el movimiento es vida. Es así como se toma a la música para facilitar la manifestación del alumno, la formación de la personalidad, el dominio propio, la riqueza expresiva, la estimulación del lenguaje corporal, la comunicación a través de este medio agradable.

Según Blázquez (1990) los procedimientos que se presentan como más adecuados para evaluar en Expresión Corporal serían:

- La observación a través de algunas de sus modalidades (escalas descriptivas, escalas ordinales)
- Las pruebas de ejecución (en lo referente a aspectos técnicos, coreográficas).
- Así como autoevaluación y coevaluación ejercidas por los propios alumnos.

Gracias a la aportación que brinda el autor Blázquez acerca de los procedimientos para la evaluación de la expresión corporal, se observó a los alumnos para conocer el proceso y avance en general al realizar las actividades de cada sesión con el propósito planteado. También cada una de las evaluaciones atendió a los objetivos trazados de carácter conceptual, procedimental y actitudinal. En la mayoría de las sesiones se aplicó la autoevaluación, para conocer de una manera

certera las experiencias de cada uno de los educandos, su vivencia dentro de la clase de educación física y el reconocimiento del propósito de trabajar la expresión corporal.

Es de gran importancia la selección correcta de los contenidos a trabajar dentro de las sesiones de educación física puesto que, a partir de ellos se potencializa la adquisición de conocimiento y aprendizaje del alumno, ya que, permite la estimulación donde se ofrezca seguridad y confianza respecto a lo que realiza, siente y piensa en conjunto con sus compañeros dentro de cada clase.

### **3. DESARROLLO DEL TEMA**

Para darle continuidad a este Ensayo Pedagógico, se da el siguiente paso para desarrollar este punto llamado “Desarrollo del Tema”, dentro de este espacio se tratará de dar respuesta a las preguntas y los propósitos planteados para abordar el tema de estudio, que me fueron de gran ayuda para guiar la realización de este Documento Recepcional.

En este capítulo se hablará principalmente sobre las sesiones que se llevaron a cabo con el grupo de 5° B en la Escuela Primaria Profr. Antonio Soto Solís, cuáles fueron las estrategias implementadas para el desarrollo de las actividades dentro de la clase de educación física que fueron impartidas durante el periodo de las jornadas de prácticas, cual fue el desempeño del grupo, entre otras observaciones. Cabe mencionar que se tuvo contacto directo con el grupo con el objetivo de trabajar y favorecer la expresión corporal utilizando la música como recurso didáctico.

Se procuró explicar a los alumnos que la disciplina y vivencia de la expresión corporal que realizaban en la sesión de educación física siempre estaba acompañada de grandes beneficios, los cuales realizarían durante las diversas

situaciones de la vida diaria, a que, esta disciplina ayuda a la creación de un lenguaje y dominio propio; también sensibiliza al ser humano para expresar diferentes estados anímicos, exteriorizar deseos, pensamientos e ideas y por último a trabajar constantemente la creatividad de movimiento y expresión.

### **3.1 QUE ES LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Para dar comienzo a la propuesta planteada, fue fundamental comprender qué es la educación física y todos los aspectos que esta asignatura engloba, los beneficios que brinda al trabajarla en el contexto escolar, cuál es la percepción de los alumnos y cuál ha sido la calidad de enseñanza de esta misma. Como ya se ha mencionado en el apartado de Conocimientos Obtenidos de la Experiencia y de la Revisión Biográfica, (pág. 29) la definición que nos brinda los aprendizajes clave, 2017 con los cuales llevamos a cabo la planificación de las sesiones es: (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.

Durante el transcurso en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado se recibió distintos conceptos sobre la educación física que al final de cuentas llegan a la misma conclusión. El concepto que se adoptó es: “Parte fundamental del ser humano desde el momento que se le proporciona estimulación afectiva, cognoscitiva y motriz, permitiendo la adquisición de habilidades, hábitos y actitudes”.

Esta definición fue brindada por los catedráticos de la misma institución y me fue de gran apoyo para tener en cuenta cuales son los aspectos que se trabajan en el alumno al estar en la clase de educación física; también respalda el conocimiento al momento en el que preguntan de qué trata o que objetivo tiene esta asignatura escolar.

La educación física constituye en las escuelas el espacio que moviliza el cuerpo y permite fomentar el gusto por la actividad física; esta misma ayuda a que los niños aprendan, experimente y mejoren sus capacidades, habilidades y destrezas. También ayuda al conocimiento y aceptación del cuerpo, el potencial creativo, la solución de problemas, el pensamiento estratégico, el fomento de valores y actitudes, todos estos aspectos trabajándolos desde un ambiente educativo para practicarlo en la vida cotidiana.

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. Para esto, es necesario el establecimiento de objetivos definidos que permitan el logro de los aprendizajes siendo estos mismos de calidad, basados en el contenido del tema seleccionado como los establece SEP. (2017, p. 583):

1. Desarrollar su motricidad mediante la exploración y ajuste de sus capacidades, habilidades y destrezas al otorgar sentido, significado e intención a sus acciones y compartirlas con los demás, para aplicarlas y vincularlas con su vida cotidiana.
2. Integrar su corporeidad a partir del conocimiento de sí y su aceptación, y utilizar la expresividad y el juego motor para mejorar su disponibilidad corporal.
3. Emplear su creatividad para solucionar de manera estratégica situaciones que se presentan en el juego, establecer formas de interacción motriz y convivencia con los demás, y fomentar el respeto por las normas y reglas.

La educación física brinda aprendizajes de manera gradual, conforme el alumno va pasando de ciclo escolar, el conocimiento incrementa en cada uno de sus aprendizajes y la práctica de vuelve más compleja, es por ello, que cada uno de

los componentes didácticos marcan diferentes aprendizajes esperados para cada nivel y grado escolar. Su promoción es producida, en su mayoría a través del juego y en consecuencia los educadores físicos tenemos el compromiso de buscar y aplicar estrategias que se adapten para lograr los propósitos de cada sesión.

Teniendo información establecida sobre la educación física, se llevó a la práctica sesiones donde reconocieran su importancia y abrieran su percepción de lo que realiza dentro de la clase, entrelazando el tema de estudio sobre la música para favorecer la expresión corporal.

**Título de la secuencia didáctica:** “Uso mi cuerpo para producir sonidos y ritmos”. (Véase anexo 3) realizada el día 17 de octubre del año 2019.

Durante las primeras sesiones fue aplicada la evaluación diagnóstica para conocer a fondo ciertos aspectos de los alumnos que contribuirían a esta misma y así, se permitió conocer desde que punto comenzar para darle el seguimiento debido. Primeramente se realizó la clase de educación física la cual tuvo como aprendizaje esperado en el componente pedagógico didáctico de integración de la corporeidad marcada en los Aprendizajes Clave, 2017: coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, colectivas e individuales, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza; al relacionarlo con el tema de estudio que se trabajó el propósito de mi sesión fue que el alumno lograra la ejecución de acciones y movimientos coordinados por el ritmo, secuencias y percusiones corporales al realizarlas individualmente y de forma colectiva para mejorar su actuación y desempeño con seguridad y confianza.

Al tener el propósito de la sesión y al ser coherente con el aprendizaje esperado se planeó con estrategias que ayudaron para su ejecución, en la cual se utilizó un juego motor, juegos de expresión, juegos de baile; así se trabajó con base a la primera pregunta planteada: ¿Qué es la educación física?

En esta sesión que se impartió a los alumnos de 5° “B” se presentó en el salón de clases puntualmente, respetando el horario establecido. Dentro del salón, formalmente con el grupo y la maestra encargada, se dio a conocer mi nombre, la institución de la cual venía, acuerdos de la asignatura y la propuesta de trabajo que deseaba aplicar al grupo. En ese momento la maestra encargada intervino para recordarles a los alumnos que el trabajo siempre tenía que ser con respeto y con mucha educación para tener derecho a estar dentro de mi clase.

Al establecer los acuerdos y al presentarme con los alumnos, se formó al grupo fuera de su salón en dos filas indias, una de mujeres y otra de hombre; bajamos a la cancha y nos ubicamos en un círculo que queda al centro de la cancha para hacer una pequeña introducción de los juegos que se llevarían a cabo durante la sesión. Se inició dialogando y realizando una pequeña lluvia de ideas con ellos:

“— ¿Qué es lo que entienden por educación física? —. — ¿Alguno me podría decir? —.

Algunos de ellos respondieron levantando la mano: — Es en la clase donde jugamos—, —Es la clase en la que estamos en el patio--. —Vemos algunos deportes—, —Es la clase más divertida del día—“. **(Diario de Observación).**

Después de las pocas aportaciones que se obtuvo del grupo, se comenzó a decirles la definición de la educación física y lo que se desarrolla o trabajan durante la clase, aunque ellos sientan que solamente están jugando:

“—Hay veces que no perciben que es lo que están trabajando realmente por medio del juego, hacen las actividades inconscientemente y no ven a profundidad el propósito de cada sesión—.” **(Diario de Observación)**

Después de la pequeña charla introductoria se comenzó la clase realizando el calentamiento acompañado del canto “yo tengo un tic, tic, tic” en donde los alumnos realizaron movimientos desde la parte superior a la parte inferior de su

cuerpo; en este calentamiento se dieron las indicaciones de los movimientos a realizar, después animaba a algunos alumnos a que propusieran movimientos nuevos para ejecutar. En esta parte del calentamiento se notó que la mayoría de los alumnos no proponían, se mostraban inseguros y se negaban a participar para enriquecer esta parte de la clase.

Después de calentar, jugamos a “gallos y gallinas”, un juego motor en el cual se deseaba que los alumnos se sintieran en un clima favorable y de confianza al estar con una persona nueva dándoles la clase. En este juego dividí al grupo en equipos, uno de mujeres las cuales eran las gallinas y otro de hombres que eran los gallos; se formaron en hilera frente a frente. A mi indicación el equipo que escuchó su nombre tuvo que atrapar al contrario antes de llegar a la base establecida. El compañero (a) que hubiese sido atrapado (a) cambiaba de equipo.

Al término de la actividad anterior se llevó a cabo “bailemos juntos” en el cual se les pidió a los alumnos que se pusieran en parejas, con el compañero que se sintieran a gusto, con el que tuvieran confianza; les repartí un globo por pareja el cual tuvieron que inflar. Se les dio la indicación que al momento de que escucharan en qué parte del cuerpo colocar el globo y al escuchar la música se tenían que mover al ritmo de ésta. En esta actividad, donde ya se empieza a trabajar con la música, el ritmo y la expresión la mayoría de los alumnos son capaces de hablar a través de su cuerpo, unos se notaban dispuestos y alegres al estar escuchando algunos géneros musicales que son de su agrado, otros no se movían por sentir pena e inseguridad de ser causa de burla de los demás.

La última actividad planeada fue la “rayuela africana”, (véase anexo 3.1) donde se ubicaron unos aros en una fila de 4x5 aros. Se le explicó y se les ejemplificó cuál era la manera correcta de saltar los aros, ya que tenían que hacerlo al ritmo de la música. El tiempo en el que tenían que cambiar de aro lo iba marcando con palmadas para que los alumnos escucharan y tuvieran conciencia del ritmo al que brincaban.

A muchos de ellos se les dificultó coordinar el salto con el ritmo que marcaba la canción, algunos se reían de su error, unos se frustraban al no poder hacerlo y muy pocos disfrutaban hacerlo porque lo ejecutaban correctamente.

Recibí comentarios de algunos de ellos:

“— ¡Maestra! Esto está muy difícil—, — ¡No puedo! —, —Nosotros no podemos maestra—, —Está bien fácil—.” (Hinojos, Diario de Observación)

Stokoe P., La expresión corporal y el niño, Ricordi Americana, Buenos Aires (1999, p.41):

“Si bien hay niños con capacidad natural para seguir el ritmo, otros aparentemente carecen de ella”.

En relación con lo que menciona la autora a pesar de que fue difícil para ellos seguir un ritmo, se esforzaron en realizar de manera correcta la actividad. Por ello al finalizar la clase se les explicó la intención de las actividades: saber primeramente que es la educación física y la estrategia de la música para favorecer la expresión corporal. El diálogo en este punto de la clase fue:

—Poco a poco iremos trabajando actividades que tengan que ver con la expresión corporal, a qué nos referimos cuando hablamos de expresión corporal y poner en marcha la ejecución nuestra habilidad de movimientos con ritmo. La participación es muy importante durante las clases, ya que, yo debo de observar su desempeño y desarrollo durante las sesiones. Recuerden que la clase de educación física es un espacio donde aprendemos jugando—. (Hinojos, Diario de Observación)

Para concluir la sesión se formó el grupo en una hilera de mujeres y otra de hombres. Subieron al salón, acompañados por la maestra de grupo. Nos despedimos chocando las manos. Esta sesión me permitió que a través de la música en los alumnos se estimulara su creatividad de movimiento, su

coordinación, el dominio de su cuerpo, el lenguaje corporal y el ritmo, debido a que las actividades estaban encaminadas para observar el desempeño del alumnado.

La evaluación que se realizó en esta sesión se hizo a través de la observación del grupo en general realizando una lista de cotejo, ya que fue difícil tratar de hacerlo individualmente. Los aspectos que constituye el diagnóstico fueron sobre lo visto en la sesión. Dentro de la evidencia evaluativa fueron basados los aspectos siguientes: creatividad en la expresión con movimientos novedosos, expresión corporal, adaptación de movimientos con ritmo, coordinación de movimientos, seguimiento de ritmo, percusión corporal y movimiento básico; los cuales me fueron de gran ayuda para el conocimiento del grupo, su desempeño con la estrategia que quise llevar a cabo y, por último, saber de dónde partir para tener resultados favorables.

Los porcentajes de cada aspecto evaluativo estuvieron establecidos con una calificación. El alcance máximo de cada aspecto fue de una calificación de 10-9 puntos; también se estableció una puntuación de 8-7 para localizar los aspectos que estuvieran en un rango regular y por último el de 6-5 puntos los aspectos de rango malo. (Véase en anexo 3.2).

Realizando una evaluación grupal pude observar que en general tienen deficiencia en algunos puntos:

En el aspecto de creatividad en la expresión con movimientos novedosos: El grupo no muestra creatividad al realizar movimiento, solamente realizan la propuesta del maestro que lleva a cabo durante la clase, donde obtuvieron una calificación de 6 puntos grupal.

En el aspecto de Expresión corporal: Parte del grupo vincula la expresión con los sentimientos que presenta, adecuando sus movimientos en la interpretación de las actividades propuestas; calificación obtenida de 7 puntos grupal.

En el aspecto de adaptación de movimientos con ritmo: Parte del grupo adapta su movimiento a ritmos sencillos propuestos durante la clase. Calificación de 7 puntos grupal.

En el aspecto de coordinación de movimientos: No logran coordinar sus movimientos en las situaciones donde se trabaja el ritmo. Calificación de seis puntos grupal.

En el aspecto de seguimiento de ritmo: No logran llevar a cabo el seguimiento de la música y el ritmo a través de movimientos adaptados a los géneros musicales presentados. Calificación de 6 puntos grupal.

En el aspecto de percusión corporal y movimiento básico: La mayoría del grupo consigue realizar percusiones corporales y movimientos básicos conforme a la música. Calificación de 7 puntos grupal. (Véase anexo 3.3)

Los aspectos evaluados y los resultados obtenidos dieron paso a la creación de más actividades donde se pretendió mejorar progresivamente, deseando llegar a un porcentaje mayor al culminar el tema de estudio. La música es una estrategia que motiva en su mayoría al grupo para la realización de dichas actividades; una de las mejoras que se establecieron para las siguientes sesiones fue el clima de confianza en el que se desarrolla la clase para que el alumno se sintiera con seguridad al participar, al moverse, al proponer, al expresarse. También se puso en marcha mayor control de grupo en situaciones donde hay burla y donde hay queja, esto, para no romper con la motivación para el grupo.

Se les entregó una encuesta a los alumnos con las siguientes preguntas, para conocer gustos musicales, la importancia de la música en la vida del alumno, conocer su concepto de ritmo; los resultados se muestran en las gráficas. (Véase anexo 3.4, 3.5, 3.6, 3.7)

¿Te gusta la música?, ¿Qué tipo de música es de tu agrado?, ¿Qué importancia tiene la música para ti? ¿Por qué?, ¿Qué es el ritmo?, ¿Te gusta bailar?, ¿Qué te gusta bailar?, ¿Sabes tocar algún instrumento? ¿Cuál? Lo cual ayudó para el conocimiento de los gustos del grupo en general para hacer más atractivas las sesiones y originar un ambiente de confianza, donde el alumno sintiera placer al realizar las actividades; también contribuyó para saber cuál era su conocimiento acerca de los conceptos de música y ritmo y trabajar sobre ello.

### **3.2 EXPRESIÓN CORPORAL**

Como se ha mencionado en el apartado de “conocimientos obtenidos de la experiencia y revisión bibliográfica”, basándonos en las aportaciones de los autores que ya se han citado, se puede concluir que la expresión corporal es la disciplina que adquiere el ser humano, que consiste en la comunicación no verbal que permite expresar sentimientos, emociones, ideas o deseos para la adquisición de un lenguaje corporal propio”.

La autora Patricia Stoke, en La expresión corporal (1977), menciona:

“La eficacia del estímulo sonoro para la práctica de la expresión corporal está condicionada por la sensibilidad personal, hecho que se refiere a la dificultad de señalar uno u otro fragmento musical específico, como los más adecuados”.

En relación con lo citado, la música fue parte fundamental para la práctica de la expresión corporal en cada una de las sesiones, esto con el propósito de sensibilizar al alumno, para captar la atención y obtener resultados favorables. La música se comenzó a utilizar con fines de ambientación para facilitar el estímulo para impulsar la movilización del alumnado, ya que, esta herramienta con formas y estructuras rítmicas libres permite una mayor libertad de concentración y acción individuales. Stokoe P., La expresión corporal y el niño, (1999, p.6) “La expresión corporal, en cambio, por la capacidad de comunicar estados anímicos da través

del movimiento, puede llegar a ser asimilada como lenguaje de primera instancia, en distintos niveles a la vez”.

Por lo tanto, esta cita nos hace reflexionar que la expresión corporal es el lenguaje de primera instancia, la primer herramienta a la que recurre el ser humano para comunicarse con el medio que lo rodea; el trabajo de la expresión corporal permitió que el grupo de 5°B practicara la comunicación a través del movimiento, la exteriorización de estados de ánimo, sentimientos, pensamientos y propuestas que favorecieron las sesiones de educación física, también cabe mencionar que esta disciplina contiene grandes beneficios que ayudan al desarrollo del alumno y lo posibilita para las situaciones que se le presentan en su vida cotidiana.

A continuación, se describe la clase de educación física, donde principalmente se dedicó a dar respuesta a: ¿qué es la expresión corporal? (Véase anexo 4). **Título de la secuencia didáctica: “mi cuerpo como medio de expresión”**, sesión realizada el día 15 de noviembre del 2019 se redacta cuáles fueron las actividades que se llevaron a cabo, cual fue el desempeño del grupo en general, aprendizajes y conocimientos nuevos que adquirieron con ayuda de esta sesión, la actuación de los alumnos y por último los resultados que se obtuvieron.

El aprendizaje esperado de esta sesión, seleccionado de Aprendizajes Clave fue: que el alumno distinguiera sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros; teniendo como intención didáctica: que el alumno ponga en práctica su expresión y motricidad dentro de la sesión, que trabaje sus posibilidades y límites del lenguaje corporal de manera individual y colectiva.

Se comenzó la clase dentro del horario establecido de 11:40 a.m. a 12:20 p.m.; se estuvo en el salón de clases para recibir el permiso de la maestra de grupo para bajar a la cancha y comenzar el trabajo con el grupo. Para realizar esta acción, el

grupo se formó ordenadamente fuera del salón, con botella de agua en mano y un lápiz que al finalizar las actividades utilizaron para llenar una autoevaluación.

Al bajar a la cancha, los alumnos dejaron en una banca su botella de agua y su lápiz. Nos juntamos en el círculo central de la cancha donde se hizo una pequeña introducción del tema de la expresión corporal; recibiendo opiniones de algunos alumnos mencionaron lo siguiente:

A1: Para mí la expresión corporal es cuando no utilizamos las palabras para comunicarnos con los demás.

A2: Maestra, yo opino que es cuando realizamos la actividad de bailar, porque nos movemos sin hablar y tenemos diferentes emociones.

A3: También pienso que es cuando uno no utiliza las palabras, pero si el cuerpo con movimiento y los demás nos entienden. (Hinojos, Diario de Observación).

Al momento de escuchar a los alumnos que aportaron, se hizo hincapié en el concepto que se adquirió en un principio para trabajar esta propuesta, mencioné que la expresión corporal es la disciplina que adquiere el ser humano que consiste en la comunicación no verbal (cuando no utilizamos palabras) que permite expresar sentimientos, emociones, ideas o deseos para la adquisición de un lenguaje corporal propio.

Después, comenzamos con la primera actividad que se utilizó como calentamiento; se les preguntó a los alumnos: — ¿Ustedes saben cuáles son algunos de los movimientos que realiza un boxeador? —, y ellos comenzaron a explicar movimientos muy marcados de los boxeadores, por ejemplo: los golpes cruzados, el estar en guardia, el movimiento cuando hacen sombra los boxeadores.

Colocados en círculo, se eligió a diez alumnos los cuales se ubicaron al dentro del mismo; ellos tuvieron que moverse al ritmo de la música (Rocky- música) dirigiéndose con cualquier compañero que estuviera en el círculo para cambiar roles. Al estar frente al compañero que seleccionaron realizaron un movimiento en pareja, simulando ser un boxeador. En el desarrollo de esta actividad pude notar que los varones tenían más libertad de movimiento, no se cohibían y se dirigían a todos (hombres y mujeres), se organizaban mejor para realizar los movimientos que espontáneamente se les ocurrían, simulando se boxeadores; en cambio, las mujeres solamente se movían hacia donde estaba otra compañera y sus movimientos eran incompletos porque les daba vergüenza realizarlos de manera correcta. La música fue una herramienta que favoreció la actividad, ya que podían meterse más en el rol de boxeador.

Al terminar la primera actividad, se dio paso al siguiente juego llamado “mi escultura”. Se les dio la indicación al grupo que se ubicaran en parejas y pasaran ordenadamente por una caja de coca- cola. Se ubicaron nuevamente en círculo y se les empezó a explicar la actividad; para este juego se utilizó “la caja mágica” la cual contenía diferentes imágenes, como: un perro, un gato, una bicicleta, un carro, una araña, entre otras. Con ayuda de estas imágenes los alumnos, en parejas representaron con su cuerpo cada una de éstas encima de la caja; también se utilizó un plumero para simular que se estaban limpiando las esculturas. La primera pareja en moverse o caer se iba eliminando.

En esta actividad el grupo en general mostró interés, se emocionaban por estar trabajando en parejas y estar intentando simular las imágenes que salían de la caja mágica, otro aspecto muy notable fue la creatividad que tuvieron para organizarse y no caer o no reírse, al momento de limpiar las esculturas a los alumnos les causaba risa o cosquillas. El grupo se emocionó porque fue un juego que ellos conocían de un programa de televisión y tuvieron la oportunidad de que lo realizaran. Se utilizó la canción sinfonía n° 2 – Beethoven para la ambientación. (Véase anexo 4.1)

Como actividad final, se jugó a “congelados”, donde se seleccionó a cinco alumnos para realizar el rol de congelar. Esto se realizó de la manera tradicional, poniendo en la palma de la practicante el dedo índice de cada uno de los alumnos recitando lo siguiente: — mi mamá me compró un gansito conge-la-la-do—. Los alumnos que congelaban lo hacían con un leve toque en la espalda u hombro para evitar accidentes. Al momento de ser congelado tenían que adoptar alguna postura que reflejara alguna emoción, por ejemplo: tristeza, alegría, cansancio, entre otras. Los demás compañeros realizaron el rol de cerillos y a cualquier compañero que vieran como estatua, paralizado le tocaban ligeramente la cabeza para que pudieran huir de los congelados.

Se notó que al grupo le agradó realizar este juego, se movían libremente, mostraban estados de ánimo como: alegría, felicidad y ansiedad. Supieron trabajar sin romper las reglas, no se tuvo ningún accidente. En el momento de la relajación se les preguntó a los alumnos que era lo que se había trabajado durante la sesión, a lo cual algunos de ellos respondieron (Hinojos, diario de observación):

A1: en el juego de las esculturas trabajamos la expresión cuando simulamos las imágenes de la caja mágica, también el equilibrio.

A2: en los dos juegos vimos el trabajo en equipo y las posturas que tenemos al jugar.

A3: el lenguaje corporal maestra, porque en el primer juego usted sabía que imagen estábamos representando y en el segundo las posturas que tuvimos cuando nos congelaban y las emociones. Patricia Stoke, en *La expresión corporal* (1977), menciona: El lenguaje de la expresión corporal se manifiesta, y es percibido en varios niveles simultáneos, pues logra la integración de las áreas físicas, afectivas e intelectuales del ser humano.

Con lo mencionado y visto durante la clase, al trabajar el alumno el lenguaje corporal integra tres áreas, las cuales son: física, afectiva e intelectual, ya que, utiliza su cuerpo para exteriorizar las diferentes emociones que experimenta, lo que siente y piensa al estar jugando e interactuando con sus iguales, mostrando su creatividad en el movimiento para comunicarse.

Para finalizar la clase, se le repartió al grupo la hoja de autoevaluación. Cada uno de ellos llenó la hoja según la experiencia y conocimientos obtenidos durante la sesión; la hoja contenía las siguientes preguntas: De acuerdo con las actividades que realizamos durante la clase ¿Qué es la expresión corporal?, ¿Qué posturas realicé en la actividad de la caja mágica?, ¿Qué fue lo que se trabajó en el juego de congelados?, ¿De qué manera pude comunicarme con mis compañeros?, ¿Por qué es importante la expresión corporal?

Cada una de las opiniones de los alumnos son valiosas, ya que cada uno expresa su vivencia y los aprendizajes obtenidos durante la práctica. Las respuestas que el grupo aportó coinciden con el objetivo que se planteó desde un inicio y, haciendo un pequeño resumen de lo contestado por los alumnos en su autoevaluación, se puede decir que: la expresión corporal ellos la experimentaron moviendo su cuerpo, al realizar expresiones y realizar movimiento para expresarse; durante la clase realizaron diferentes posturas simulando aviones, cangrejos, gato, canguro, araña; durante el juego de los congelados ellos escriben que trabajaron las diferentes posturas, estados de ánimo y con ello la expresión corporal; mencionan que se pudieron comunicar a través de señas, hablando y con mímica; y por último mencionan que es importante la expresión corporal para comunicarse con el cuerpo, para expresar lo que sienten y piensan, para comunicarse con los demás de una mejor manera. (Véase anexo 4.2)

El objetivo de la clase se logró; gracias a las respuestas obtenidas se puede confirmar que los alumnos conocieron, experimentaron y crearon su propio

concepto de expresión corporal, realizaron movimientos creativos y espontáneos, expresaron diferentes estados de ánimo durante la clase, siendo también la música una herramienta que estimuló y ambientó la sesión de educación física.

### **3.3 ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL**

Para dar respuesta a la pregunta planteada ¿Cuáles son los aspectos fundamentales de la expresión corporal al trabajar con el grupo de 5°? Se tomó en cuenta lo mencionado por la autora Patricia Stoke, en el libro de la expresión corporal, donde da a conocer seis puntos fundamentales para llevar a cabo la expresión corporal, los cuales me fueron de gran ayuda para la realización de actividades que estuvieron encaminadas a que el grupo de 5° B conociera y fuera consciente de los aspectos que están encaminados con el tema de estudio.

Stoke P., Schachter A. La expresión corporal, (1977) mencionan que:

Los aspectos fundamentales de la expresión corporal pueden sintetizarse en los siguientes pasos:

1. La sensibilización, es decir, la afinación del cuerpo propiamente dicho desde el punto de vista de los sentidos. Y no hablamos solo de los sentidos visual, táctil y auditivo, sino también de la integración con la percepción del cuerpo en cuanto a su peso, elasticidad, capacidad de movimiento, etcétera.
2. El cumplimiento del punto anterior lleva al dominio del cuerpo por medio de su conocimiento cada vez más profundo y su entrenamiento consciente.
3. Conocimiento y aprendizaje del manejo y dominio de la rítmica corporal derivada de los movimientos básicos del cuerpo.
4. Corporeización de los elementos musicales por medio del movimiento.

5. Empleo de la música como estímulo de la creación.

6. Integración de todos los elementos empleados.

De acuerdo con lo mencionado, estos puntos fueron esenciales para llevar a la práctica. En este apartado solamente se tocará el punto de la sensibilización, ya que los puntos faltantes se les dieron respuesta en preguntas siguientes para el desarrollo del tema. La sensibilización la trabajamos poniendo a prueba los sentidos en la sesión de educación física con el propósito de fortalecer el dominio del cuerpo por medio del conocimiento de sí mismos.

Par dar paso a la explicación sobre la sensibilización del alumnado, pusimos en práctica los estímulos táctiles, auditivos y visuales. Para sensibilizar al alumno trabajamos actividades donde se estimularon los sentidos y con ello, la capacidad de movimiento y la estrategia de música estuvieron presentes en estas mismas; esta interrogativa abarcó dos sesiones, las cuales se explicarán detalladamente. (Véase anexo 5,5.1)

**Título de la secuencia didáctica: “mi expresión al límite”,** realizada los días 29.11.19 y 06.12.19.

El propósito de la primera sesión para trabajar la sensibilización fue que el alumno pusiera en práctica su expresión y motricidad dentro de la sesión, trabajando sus posibilidades y límites del lenguaje corporal; correspondiente al enfoque pedagógico didáctico de integración de la motricidad y el aprendizaje esperado.

Los peldaños que se han de subir gradualmente son: tomar conciencia del cuerpo y lograr su progresiva sensibilización; aprender a utilizarlo plenamente desde el punto de vista motriz como su capacidad expresiva y

creadora, para lograr la exteriorización de ideas y sentimientos. Patricia Stoke P., Schachter A. La expresión corporal, (1977).

Como lo menciona la autora, para lograr la sensibilización del alumno se debe tomar en cuenta la percepción que tienen de su propio cuerpo y aprender a utilizarlo desde el punto de vista motriz y su capacidad expresiva, esto para que el alumno muestre confianza en exteriorizar sus ideas, pensamientos y sentimientos. Es por ello por lo que, en estas sesiones que se plantearon para trabajar la sensibilización, utilizando el salón de biblioteca con el que cuenta la escuela para llevar a cabo las actividades.

Se presentó puntualmente en el salón de clases para dar las indicaciones porque trabajaríamos la clase de educación física dentro del aula de biblioteca; se les pidió a los alumnos mucho respeto por materiales que se encontraban dentro del establecimiento, seguir y atender las indicaciones para tener mejor manejo durante la clase. Bajamos directamente al aula establecida. Al llegar, los alumnos se sentaron para repartir hojas de máquina para dar comienzo a la primera actividad.

“Dibujando el sonido”. En esta actividad se utilizó hojas de máquina, colores, pinturas o plumones, para que el grupo se sintiera libre dibujar con el material que eligieran, que más llamara su atención e incentivara su creatividad. Se pusieron diferentes géneros musicales para que los alumnos plasmaran en su hoja lo que les causaba la música, lo que les recordaba al estar escuchando diferentes géneros musicales.

Los géneros musicales utilizados fueron:

- Jazz
- Rock
- Reggae
- Vals
- Salsa

- Electrónica

Algunos de los alumnos explicaron que habían dibujado recuerdos que les traía el escuchar la música, por ejemplo: Ximena Hernández, comentaba que ella al escuchar el vals se acordó de la fiesta de su prima, en el momento que bailo con sus chambelanes. Otros hicieron el dibujo con una breve explicación y muy pocos de ellos solamente hicieron líneas o figuras de diferentes colores, por ejemplo: Danna Paola explicó que ella dibujaba líneas en diferentes direcciones por lo que sentía al escuchar el género de rock, ya que era una canción muy explosiva. (Véase anexo 5.2).

Después de esta actividad, comenzamos con “sombras nada más”; para esta actividad se utilizaron papelitos con el nombre de diferentes películas las cuales los alumnos por parejas pasaron a representar detrás de una tela donde estuvieron colocados dos reflectores para que únicamente se proyectara la sombra de los que estaban participando. Se rolaron las parejas, para darles oportunidad a todos de pasar. Durante la actividad pude observar la inquietud del grupo por participar y estar activo en el juego. Fue innovadora para ellos al estar llevándola a cabo, ya que es una actividad que la ha visto en un programa de televisión. El grupo trabajó su expresión corporal y comunicación entre ellos por medio del juego y la representación de las películas que se propusieron para dicha actividad.

Con el tiempo faltante pasamos a la siguiente actividad “¿dónde me encuentro?”; utilizamos hojas de máquina para escribir nombres de diferentes lugares, por ejemplo: en la escuela, en una estética, en el circo, entre otros. El grupo se ubicó en equipos de cinco integrantes de los cuales uno solamente se cubrió los ojos con un paliacate, para poner en práctica el sentido auditivo ya que su equipo tuvo que expresar los sonidos de los sitios que se les indicaba.

En este último juego se observó que en los diferentes equipos que se formaron hubo comunicación y organización, respetaron las reglas; se movían de diferentes maneras y simulaban el sonido para que el compañero que tenía vendados los ojos adivinara en el menor tiempo posible y tener más puntos; les agradó esta actividad porque al igual que la pasada era la primera vez que la realizaban y también la conocieron en un programa de televisión. Algunos de los comentarios que recibí al preguntar que les había parecido la sesión al término del juego que anoté en mi diario de observación, fueron:

Alumna Ximena Guadalupe: —Maestra, este es el juego que pasan en la tele y esta divertido—.

Alumna Lía Sarahí: —Las actividades estuvieron muy divertidas, y lo que más me gustó fue la representación de las películas en la tela—.

Alumno Oscar: —A mí maestra, también me gustó el juego que hicimos de las sombras porque en el último juego Brayan no entendía los sonidos que hacíamos—. **(Diario de Observación)**

Después de escucharlos, pregunté lo que se había trabajado a través de estos juegos, a lo que ellos me respondieron: lenguaje corporal, expresión, la creatividad, simulación de sonidos, sentido del oído. En la pequeña lluvia de ideas pude concluir que los alumnos entendieron el propósito que se les había planteado desde un inicio en la explicación de cada actividad, ellos llevándolo a la práctica.

La segunda sesión se llevó a cabo el día 06 de diciembre del 2019, teniendo por objetivo lograr que el alumno desempeñara acciones y movimientos en situaciones expresivas tanto individuales como colectivas, estimulando la sensibilización de sus sentidos utilizando su cuerpo como medio de comunicación; con base en el aprendizaje esperado y el enfoque pedagógico didáctico de la integración de la corporeidad fue como se pudo establecer el propósito.

Este día se presentó en el salón a las 11:40 de la mañana para dar indicaciones para bajar a la cancha. Salimos como acostumbramos, formados en fila de mujeres y hombres hasta llegar al círculo central de la cancha. La clase no forzaba a tener un calentamiento previo a las actividades que tendríamos durante la sesión, por lo cual, se inició formando seis equipos para dar paso al juego “dibujo descompuesto” donde ubicados ya por equipos se formaron uno detrás de otro en el lugar establecido de la cancha para realizar la actividad.

Los equipos contaban con seis integrantes aproximadamente, se les dio un dibujo a los compañeros que quedaron en la parte de atrás de la fila, quienes se encargaron de trazar el dibujo en la espalda del compañero de enfrente hasta llegar al compañero de adelante; los alumnos que quedaron al inicio de cada fila tenían una hoja de papel en blanco y un lápiz, en la cual pudieron dibujar lo que percibieron.

En esta actividad los alumnos pusieron a prueba el sentido del tacto y su representación mental para saber o ubicar que era lo que se les había trazado en la espalda, con la indicación de que no se podía hablar durante la actividad; su atención tenía que estar centrada en el trazo que recibía de sus compañeros. (Véase anexo 5.3). En el transcurso de la actividad pude notar que los alumnos mostraron interés a lo que estaban haciendo y era emocionante poder percibir el trazo en su espalda. Varios de los equipos no lograron plasmar el dibujo que desde un inicio se les había dado y se asombraron al ver el resultado, ya que el dibujo se distorsionaba entre todos los compañeros.

Como segunda actividad en esta sesión jugamos “caras y gestos”. El grupo se ubicó en dos equipos, los alumnos propusieron que estuvieran conformados de niñas contra niños. Comencé a explicar las reglas de la actividad; el alumno seleccionado de cada equipo fue pasando por turnos, dando la posibilidad de que todos participaran; al estar frente al grupo los alumnos tomaban un huevo kínder el cual contenía el papelito donde se mencionaba la acción (diferentes tipos de

emociones) que tuvieron que ejecutar. Todos tuvieron un tiempo aproximado de un minuto para adivinar y si no lo lograban en el tiempo establecido el equipo contrario tuvo la oportunidad de adivinar (robo de punto).

En general, los alumnos exteriorizaban inquietud y alegría por adivinar lo que estaban representando sus compañeros, hablaban al mismo tiempo, se levantaban y comenzaban a gritar por la emoción de querer dar una respuesta. Los alumnos que tuvieron oportunidad de pasar al frente no tuvieron dificultad de hacer la representación, de comunicarse a través de su lenguaje corporal. También observé conforme avanzaba la actividad, que ellos se animaban a participar por voluntad propia, sin tener yo la necesidad de escogerlos o animarlos a jugar.

Para finalizar la clase repartí la hoja de autoevaluación, la cual llenaron los alumnos estando aun en la cancha. Esta evaluación contenía las preguntas sobre lo visto y experimentado durante la sesión: ¿Qué fue lo que trabajé?, ¿Cómo me puedo comunicar con mis compañeros sin hablar?, ¿Qué partes de mi cuerpo utilicé?, ¿Qué sentidos pusiste a prueba?, ¿Cómo te sentiste durante la clase?, un dibujo sobre la clase. (Véase anexo 5.4).

Revisando las respuestas que brindaron los alumnos, haciendo un pequeño resumen se puede rescatar que exteriorizaron que trabajaron la comunicación y la expresión corporal utilizando su cuerpo, expresiones corporales, señas y mímica para llevar a cabo las actividades que se plantearon; los alumnos mencionaron las partes del cuerpo que estuvieron involucradas durante la realización de los juegos. También, el sentido del tacto y la vista fueron los sentidos que percibieron los alumnos que se estimularon en la clase; algunas de las emociones experimentadas fueron: felicidad, emoción, algunos experimentaron nervios y otros expresaron que las actividades estuvieron divertidas. La mayoría del grupo, en el punto donde se les pidió que plasmaran un dibujo acerca de la clase, puso el momento en el que se encontraban sentados en el juego “dibujo descompuesto”.

En conclusión, la autoevaluación arrojó la vivencia de cada alumno dentro de las sesiones, el desempeño que tuvo y el aprendizaje obtenido de lo que se trabajó. El grupo en general logró identificar el lenguaje corporal dentro de la sesión y sus diferentes maneras de movimiento para expresarse y comunicarse; también estuvo consiente de los sentidos que se pusieron a prueba que es parte de la sensibilización que se pretendía desarrollar. Los aspectos de creatividad en la realización de movimientos novedosos y la expresión corporal, en los cuales se enfocaron las actividades realizadas en conjunto con la sensibilización, dieron pauta a la realización de la segunda evaluación, solamente en estos dos aspectos. (Véase anexo 5.5) Otra parte importante fue como se sintieron al estar jugando y solamente se obtuvo respuestas favorables, ya que el alumno expresó que se sintió feliz y emocionado. Por último, la percepción del alumno al momento de realizar un dibujo acerca de que fue lo que realizó en la clase fue muy buena porque no tuvo problema en plasmarlo. Lograron poner en práctica su capacidad expresiva y creadora, para lograr la exteriorización de ideas y sentimientos.

### **3.4 LA MÚSICA EN LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA FAVORECER EL RITMO**

En la educación física existen diversas herramientas que como educadores físicos ayudan a llevar a cabo las sesiones relacionadas al objetivo y aprendizaje que se establece para realizarlas con los diferentes niveles y grados educativos, satisfaciendo las necesidades que se presentan en el alumnado. El maestro Luis Ángel Mendoza García (2017) menciona en una de sus presentaciones:

Una estrategia didáctica desde sus definiciones, se convierte en el medio, el modo, el camino, la vía, el canal, la forma de aprendizaje de los diferentes contenidos en los programas, en el que la diversidad de los alumnos, desde sus características, niveles de aprendizaje, ritmos, canales, necesidades, motivaciones son elementos que nos evidencian cuando un alumno

responde de manera satisfactoria a la adquisición del conocimiento de la educación física, es ahí donde la diversidad de las estrategias didácticas cobran su impacto para bien del alumno cuando se tiene el conocimiento y las competencias para aplicarlas.

Dentro de esta diversidad de herramientas se ha escogido la música para llevar a cabo la expresión corporal. Para dar respuesta a la cuarta pregunta planteada del tema de estudio se utilizó el canto y el baile durante esta sesión.

Según Mendoza A, (2017) “el canto es una serie de sonidos modulados de modo armonioso o rítmico por la voz humana; arte o técnica de cantar. Mejora la memoria, lenguaje, imaginación, interacción con sus compañeros, el esquema corporal y promueve valores”.

Esta definición brindada por el autor Mendoza, menciona que, el canto está conformado de sonidos armoniosos acompañados de ritmo y brinda beneficios que se han mencionado anteriormente. También he tomado la aportación del pedagogo musical suizo Dalcroze citado por Conde J.L., Martín C., Viciano V. en, “Las canciones motrices, metodología para el desarrollo de las habilidades motrices en Educación Infantil y Primaria a través de la música (2004, p.29), que hace hincapié a la definición de lo que es el ritmo:

Proclamó “el ritmo es movimiento”. El movimiento corporal, incluso si es tan simple como la percusión de los tiempos del compás, debe provenir del centro del cuerpo. Este pedagogo estima que el cuerpo humano es un instrumento musical, por lo que la ejecución musical sobre el cuerpo-instrumento es un objetivo que alcanzar por el individuo, gracias a su propia coordinación e integración del pensamiento, sentimiento y acción.

Es por ello, que en la clase de educación física se puso en práctica el movimiento del propio cuerpo llevando a cabo la coordinación e integración del pensamiento;

dentro de esta misma practica el baile tuvo gran importancia, ya que, se trató de la ejecución de movimientos al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones y reforzar contenidos de orden perceptivo motriz relacionados con el ritmo motor, orientación espacial y temporal, coordinación, expresión corporal y creatividad. Se utilizaron estas dos herramientas que tienen como propósito la expresión, la música y el ritmo.

“El ritmo, habilidad que consideramos incluida en la temporalidad, lo tratamos en la realidad en todos los contenidos de la canción, al ser nexos de la unión entre la actividad musical y corporal”. Conde J.L., Martín C., Viciano V. (2004 p.23).

Título de la secuencia didáctica: **“mi expresión al límite”**, realizada el día 25 de febrero del 2020.

El propósito de la sesión fue que el alumno trabajara la coordinación de sus acciones y movimientos con estimulación del ritmo y la música; que llevara a cabo la acción expresiva al trabajar de manera individual y colectiva para desempeñarse con seguridad y confianza. Partiendo del componente pedagógico didáctico de la integración de la corporeidad. (Véase anexo 6)

Para poder dar solución a la consigna planteada ¿Cómo se trabaja la sesión de educación física con música para favorecer el ritmo?, se inició la sesión con el grupo de 5° “b” llegando al salón puntualmente en el horario de 11:20 a.m. Saludé a la maestra de grupo primeramente y solicité su permiso para trabajar con el grupo. Los alumnos y yo nos saludamos como ya acostumbrábamos a hacerlo, diciendo “buenos días” y preguntando “cómo estábamos”. Después de esto, se comenzó a dar indicaciones al grupo de salir ordenadamente fuera del salón y formarse con su botella de agua en mano.

Fue así, como bajamos ordenadamente a la cancha, dejaron sus botellas de agua en una banca y nos juntamos en el círculo central de la cancha. Se empezó la introducción de la clase con una pequeña plática creando una lluvia de ideas de lo visto en sesiones pasadas. Algunas de las respuestas del grupo fueron: — Coordinación—, —expresión—, —trabajo en equipos—, —el baile—. Diario de observación.

Al saber estos comentarios el diálogo con ellos fue el siguiente: —Las ideas que han aportado sus compañeros son muy buenas, pero se necesita que participen más niños, que se animen a opinar aquí en la clase, no tengan miedo, aquí ninguna respuesta está mal—.

Este comentario se hizo porque muy pocos alumnos se animaron a opinar y se veía que se lo decían en secreto para que otro lo dijera. Al término de la pequeña lluvia de ideas se les mencionó que se enfocaran mucho en lo que realizaríamos durante la sesión, ya que, al final de la clase realizaríamos una evaluación.

El calentamiento lo realizamos con el canto “mi cocodrilo loco”; donde los alumnos propusieron diferentes sonidos conforme a los animales que se iban mencionando, acoplándolo al ritmo del canto para enriquecer la dinámica y trabajar la expresión corporal. Para realizar la dinámica se les preguntó a los alumnos ¿qué otro animal podríamos agregar?, ¿cómo le hace el animal?, ¿Cómo se mueve?, sobre la marcha se iba modificando y agregando más elementos al canto.

Se notó que seguían teniendo temor al participar, no querían ser un motivo de burla y es por eso por lo que se reservaban, en su mayoría las niñas. También se observó que varios de los alumnos que participaron tuvieron la facilidad de proponer animales nuevos para integrar al canto y movimientos que nos les daba pena ejecutar para poner el ejemplo y acoplarlos al ritmo de este mismo.

Al término de la actividad, nos colocamos alrededor del círculo para que recibieran indicaciones para la repartición de material. Se pasó primeramente a las mujeres por un bastón y en seguida a los hombres. Al llegar una vez más al punto de reunión se les hizo la siguiente pregunta:

¿Saben que es una coreografía?, ¿Han visto una?, ¿Han sido parte de una?, a lo cual algunos de ellos contestaron:

Brayan: —un grupo que se pone de acuerdo para hacer los mismos pasos bailando—.

Lía: —muchachos que bailan en las fiestas, por ejemplo, maestra—.

Oscar: —un baile organizado—. (Diario de observación)

Al escuchar sus respuestas se les mencionó que tenían la idea de cómo se realizaba una coreografía, les puse como ejemplo las ocasiones que llevan a un grupo de bailarines a presentarse en una fiesta; se utilizó un celular para mostrar al grupo un breve video de una demostración de una coreografía de YouTube, fue ahí donde los alumnos percibieron cómo se llevaba a cabo, cómo se movían los bailarines y que pasos ejecutaban para esta misma.

Esta pequeña demostración del video fue para comenzar con la actividad siguiente planeada: crear una coreografía. Fue una actividad donde los alumnos se dieron una idea con los pasos que vieron en el video, pero ellos se pusieron de acuerdo para presentarla delante de sus compañeros, ya que, se dividió el grupo en tres equipos aproximadamente de once alumnos por equipo y se les dijo que canción utilizarían para la presentación, canción: Uptown Funk de Mark Ronson. “La función de una coreografía sirve para unificar los movimientos de una determinada danza, ponerles límite de tiempo es una característica establecida. Tiene el concepto de la idea musical, involucra sentimientos y movimientos”, diario de trabajo.

Dichos equipos tuvieron un tiempo aproximado de diez minutos para ponerse de acuerdo en los pasos que ejecutarían, solamente tenían el bastón como material para darle realce a su baile. En el momento cuando estaban planeando los alumnos, se observó que los diferentes equipos tenían una organización muy distinta, en el primer equipo aportaban todos los del equipo y se ponían de acuerdo aprovechando el tiempo disponible, en el segundo no llegaban a un acuerdo en común y se molestaban porque había compañeros que no hacían caso ni aportaban nada, en el tercero los alumnos no sabían que movimientos utilizar y volteaban a observar a los demás equipos para copiar algunos de los pasos que ya tenían.

Al observar y comprender cuenta la dinámica del grupo y su organización, se comenzó a pasar por los equipos para brindar ayuda a quienes más lo necesitaban; se les explicaba algunas ideas de cómo se podían mover con el bastón que no se parecieran a la de los demás equipos, con esto, comenzaban a tener más ideas y a organizarse un poco mejor.

Finalizado el tiempo que tenían para la creación de su coreografía fueron pasando los equipos a presentarla frente a sus compañeros y saber quiénes de ellos lo realizaron con mayor creatividad y mejor organización; por supuesto, el primer equipo era el más animado, ya que, sentían seguridad y la confianza de los pasos que habían planeado y estar acordes al ritmo de la música que se les había indicado.

En el momento que pasó el segundo equipo se percibió que tenían organización, pero sus pasos los habían copiado del anterior equipo, tuvieron seguimiento de la música marcando un ritmo en cada uno de sus movimientos; también mostraban seguridad en lo que habían planeado. El tercer y último grupo en pasar solamente pasó la mitad, esto se dio porque la manera en ponerse de acuerdo no fue la adecuada, causando enojo y discusión entre algunos de ellos; los alumnos que

pasaron de este equipo hicieron muy pocos pasos en su coreografía y perdían el seguimiento de la canción.

En el desarrollo de esta actividad pude percibir que el desenvolvimiento del alumnado en algunos aspectos se relaciona y en otros no, por ejemplo: en los primeros equipos hubo una organización buena, hubo diálogo entre ellos, expresaron ideas que enriquecieron su coreografía llevando a cabo el ritmo de la música; solamente que, en el segundo grupo faltó creatividad. El tercer equipo se relaciona con el segundo por la falta de creatividad y en los aspectos que no concuerdan son en el dialogo, la expresión de ideas y organización.

Para finalizar las presentaciones, nos reunimos y se les mencionó en general que, dentro de esta actividad ponían en práctica la creatividad de cada uno de ellos, la coordinación de movimientos al relacionarlos con la música que se les propuso, la expresión corporal junto con sus sentimientos y emociones que experimentaron durante la actividad y el ritmo. Al pedirles a los alumnos que hicieran algún comentario sobre la actividad mencionaron:

—Algunos de mis compañeros no quería participar—, —ellos no aportaban nada y todo lo hacíamos las niñas—, —no pudimos organizarnos—, —esta complicado—, —pero lo terminamos a tiempo—, —a nosotros nos salió bien porque todos nos pusimos de acuerdo en los pasos que íbamos a hacer—, —estuvo divertido maestra, porque la música nos ayudó a organizarnos —. Diario de observación.

Al escucharlos, se mencionó que no se preocuparan, que teníamos que pulir algunos de estos aspectos sobre la marcha en las sesiones restantes. Se felicitó a todos por la participación que habían tenido y reconocimos al equipo que había tenía un desempeño mayor que los demás, presentando una buena coreografía. Nos despedimos y se formaron los alumnos para pasar ordenadamente al salón,

antes de que avanzaran se les dijo que regresaría en poco tiempo, ya que tenía que regresar a mi escuela para seguir planeando para ellos.

Para tener resultados acerca del trabajo del grupo, se realizó una evaluación grupal acerca de la organización, coordinación y ritmo, expresión corporal, creatividad y desempeño; estos aspectos fueron divididos en tres rangos: bueno (10- 9), regular (8- 7) y malo (6-5) donde se marcó en la tabla conforme el grupo trabajó durante la sesión. En esta ocasión, el grupo obtuvo un resultado regular por su desempeño en la clase, ya que, la organización no fue muy buena, faltó coordinación en los movimientos que se requerían en las actividades, estuvieron cohibidos al momento de expresarse, la creatividad fue regular porque mucho de ellos no opinaban solamente se dejaban dirigir y en ocasiones copiaban movimientos o repetían. (Véase anexo 6.1, 6.2).

Las actividades propuestas se realizaron con el fin de que el alumno alcanzara su máximo potencial, por ello, se le dio el seguimiento debido para que el grupo en general realizara la propuesta de trabajo y obtuviera resultados positivos.

### **3.5 COORDINACIÓN DE MOVIMIENTO CON RITMO**

Como se ha mencionado anteriormente en el apartado de “aspectos fundamentales de la expresión corporal, donde se hace hincapié en los elementos de: conocimiento y aprendizaje del manejo y dominio de la rítmica corporal derivada de los movimientos básicos del cuerpo y corporeización de los elementos musicales por medio del movimiento; nace este subtema de la coordinación de movimiento con ritmos que se desarrolló con base a la práctica con el grupo de 5° B.

Schinca M., (2000): El fenómeno de ritmo es universal. La naturaleza entera esta penetrada por ritmos y procesos donde nada se detiene, donde todo está en continua transformación y movimiento, donde existen ondas, vibraciones, pulsaciones, oscilaciones a niveles visibles o invisibles. El ritmo

es un juego de contrastes, puede estar dado por contraste de intensidad, tono, duración o timbre.

Lo mencionado hace entender que toda la naturaleza, incluyendo al ser humano portamos un ritmo, desde el latir de nuestro corazón, la respiración hasta la manera en que caminamos o realizamos actividades en nuestra vida cotidiana. También nos menciona que el ritmo tiene características particulares, las cuales se deseó trabajar con el grupo de quinto grado.

Al tomar lo que la autora ha mencionado, me fue de gran ayuda trabajar el ritmo dentro de las sesiones de educación física, llevando a que el alumno realizara movimientos utilizando su cuerpo como medio para marcar las acentuaciones que se marcaban con la estimulación de un pandero y posteriormente manipulando un vaso. La realización de esta sesión tuvo por objetivo que el alumno trabajara la coordinación de sus acciones y movimientos con el elemento del ritmo y la música, llevando a cabo la acción expresiva al trabajar de manera individual y colectiva para desempeñarse con seguridad y confianza; tomando en cuenta el aprendizaje esperado del componente pedagógico didáctico de integración de la corporeidad y la evaluación anterior para obtener mejoras en los resultados.

**Título de la secuencia didáctica: “mi expresión al límite”.**

Para dar comienzo a la sesión del día 03 de marzo del 2020 (véase anexo 7), se presentó con el grupo en el salón de clase en el horario establecido; pedí autorización de la maestra encargada de grupo para trabajar con ellos y poder bajar a la cancha ordenadamente, por lo cual los alumnos se formaron en fila de hombres y mujeres fuera del aula.

Al estar en la cancha, nos reunimos en el círculo central donde acostumbramos a juntarnos para dar indicaciones de la realización del calentamiento. Cada uno de los alumnos se ubicaron en uno de los puntos amarillos pintados en la cancha,

para tener mayor espacio al estar ejecutando los movimientos propuestos para el calentamiento que estuvo acompañado de música para estimular el ritmo.

Durante el calentamiento los alumnos mencionaban diferentes maneras para moverse, realizándolo de la cabeza hasta los pies tratando de estar guiados por el ritmo de la música; por ejemplo: cuando los alumnos comenzaban a brincar, la mayoría lo hacían marcando un tiempo al escuchar la música. En este tiempo de lubricación e introducción a la clase se notó que la música es una herramienta que facilita la estimulación del ritmo en el alumno, ya que, al escuchar la canción que se utilizó marcaban el tiempo y pusieron su coordinación en práctica con el movimiento realizado.

Al momento de terminar el calentamiento se formaron parejas, para esto, se pidió al alumnado que se juntaran con el compañero con el que tuvieran mayor confianza, que fuera su amigo, con el que se llevaran mejor para que llevaran a cabo la actividad en un ambiente de confianza, de libertad al estar trabajando. Al estar en parejas, se les explicó que la actividad consistía en que uno de ellos tenía que crear un movimiento que le resultara difícil a su pareja imitar, ya que, harían un espejo con su compañero y después cambiarían roles. Para esta actividad utilice la canción de: Billie Jean de Michael Jackson, la cual conocían y les ayudó para imitar los pasos que caracterizaban al cantante. Hubo cambio de roles.

Los alumnos mostraban su creatividad al moverse, desplazarse y con ello hubo expresión corporal, porque al estar frente a su pareja también imitaban las muecas que hacían. Fue una actividad que le agradó al grupo, en la cual en los hombres se vio marcado que ellos imitaban los pasos del famoso Michael Jackson y las mujeres se movían sin seguir algún patrón, no se movían mucho de su lugar, pero realizaban muecas más que los niños.

Al culminar la primera actividad se les interrogó a los alumnos: ¿De qué manera te moviste?, ¿Qué fue lo que trabajaste durante la actividad?, ¿Te fue útil escuchar

música?, estas tres preguntas fueron las que hice al grupo, las cuales me respondieron solamente dos alumnos.

Aldo: —mi pareja y yo nos movimos como Michael Jackson, el movimiento que hace hacia atrás, solo que no podíamos resbalar bien los pies por la cancha, pero si nos ayudó escuchar la música porque nos guiamos y trabajamos la expresión—.

Lía: —nosotras nos movimos saltando y caminando, nos ayudó la música porque imaginábamos que éramos bailarinas y trabajamos el baile y la expresión—.

Al escuchar las opiniones de estos dos alumnos les mencionaba que también habían puesto en práctica el ritmo y la coordinación al ejecutar movimientos con ayuda de la música.

Para la segunda actividad llamada “allí” los alumnos siguieron con su misma pareja, se utilizó un pandero para que ellos marcaran el tiempo que se escuchaba al momento de golpear el instrumento. El ritmo fue variado, lo realizamos lento, rápido; dentro del juego les preguntaba a los alumnos de qué manera se movía una persona de la tercera edad, un joven, un niño para ir modificando el ritmo e ir amoldando el movimiento para marcar un tiempo con un golpe, dos golpes rápidos y uno lento, con mayor o menor intensidad. Al escuchar un golpe en seco y de mayor intensidad de lo normal los alumnos se quedaban quietos y buscaban con la vista a su pareja, señalándola y gritando “allí” para juntarse nuevamente y hacer un apretón de manos.

Al principio muchos batallaban al seguir el sonido del pandero, hacían el movimiento antes escuchar el golpe; conforme íbamos practicando el seguimiento del ritmo, todos pudieron coordinarse en aplaudir y caminar al mismo tiempo que lo marcaba el instrumento y así lograr una armonía en general.

Como última actividad trabajamos “juego de vasos”, (véase anexo 7.1) en la cual se utilizaron las canciones infantiles de “la víbora de la mar”, “arroz con leche” y por último “si me voy” de Paula Rojo. Esta actividad tuvo como fin que los alumnos pusieran a prueba su capacidad de coordinación en el movimiento del vaso; gracias a las canciones que se utilizaron pudimos realizar diferentes tiempos que se marcaban, por ejemplo: en la canción de arroz con leche marcamos un tiempo con los vasos, hicimos el acento pasando los vasos hacia la derecha; en la canción de a la víbora de la mar se dividió el tiempo en dos, realizando la misma acción que con la canción pasada; por último, en la canción si me voy la dinámica fue diferente, ya que era más compleja porque se modificaba el movimiento del vaso, creando el ritmo y seguimiento del canto. En esta última canción a los alumnos se les complicó hacerlo al primer intento por lo cual lo seguimos repasando dentro de las sesiones donde se tenía oportunidad.

Al realizar la evaluación grupal se establecieron tres aspectos: seguimiento del ritmo de percusiones y movimientos básicos, seguimiento del ritmo a través de movimientos adaptados a diferentes estructuras musicales y sincronización, ya que en la sesión se practicaron actividades en las cuales se tuvo como propósito trabajar el ritmo manipulando objetos y la cuestión de percusión corporal (creación de sonidos y ritmos usando únicamente partes del cuerpo). Cada uno de los aspectos tuvieron un margen de: sobresaliente (10-9), suficiente (8- 7) e insuficiente (6- 5).

Evaluando el primer aspecto ,el grupo en general obtuvo una calificación de 9 puntos, ya que con la práctica en clases anteriores el resultado mejoró , gracias a que tuvieron mayor seguimiento del ritmo dentro de las actividades de la sesión presentada; en el segundo aspecto obtuvieron calificación de 8 puntos porque su adaptación a los diferentes ritmos musicales fue regular al momento de ejecutar movimientos que implicaban marcar dos tiempos, en su mayoría lograban ejecutar un tiempo dentro de las canciones con las que se trabajó; por último en el aspecto de sincronización tuvieron un resultado de 9 puntos, en su mayoría los alumnos

lograron coordinar sus movimientos al ritmo de la música de forma grupal. (Véase anexo 7.2, 7.3).

Los aspectos mencionados, ayudaron a completar la segunda evaluación, ya que esta fue realizada en dos partes, la primera para evaluar dos aspectos: la creatividad de movimiento y la expresión corporal, como se menciona en el apartado “aspectos fundamentales de la expresión corporal” pág. 57; dentro de esta sesión se trabajó el ritmo, la coordinación de movimientos, el seguimiento de ritmo complejo y la percusión corporal con movimientos básicos, los cuales arrojaron los resultados del avance grupal. (Véase anexo 7.4)

### **3.6 DESARROLLO DEL ESTUDIANTE DURANTE EL TRABAJO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL A TRAVÉS DEL RECURSO DIDÁCTICO DE LA MÚSICA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

En este apartado se le dará respuesta a la interrogativa: ¿Cómo se desenvuelve el estudiante durante el trabajo de la expresión corporal a través del recurso didáctico de la música en la clase de educación física? Se logró responder a través de la práctica y observación que hubo con los alumnos del grupo de 5°B, con las actividades establecidas donde se observó el desempeño, el actuar y la reacción del grupo al trabajar la expresión corporal a través de la música en la clase de educación física.

Por esta razón, se indagó acerca de las aportaciones de autores en relación con el tema que fueron de gran ayuda para tener un mejor entendimiento sobre el tema de la expresión corporal; Stokoe P., La expresión corporal y el niño, (1999, p. 13) menciona:

No creemos que la función de las escuelas primarias sea formar bailarines, pero estamos convencidos de que es derecho de todo niño recibir una enseñanza de expresión corporal, que incorpore el movimiento como una

forma más de expresión total, es decir, funcional, expresiva, musical y creadora.

En relación con lo que menciona la autora, la función de trabajar la capacidad de expresión corporal del alumno es para que incorpore su movimiento como un medio para expresar y comunicarse con el medio que lo rodea en las diferentes situaciones de la vida diaria, utilizando como herramienta la música para estimular la creación de su lenguaje corporal y dominio propio.

También menciona, Dalcroze, citado por Conde J.L., Martín C., Viciano V., en *Las canciones motrices, metodología para el desarrollo de las habilidades motrices en Educación Infantil y Primaria a través de la música* (2004, p.23): “Establece que para la educación musical es fundamental la vivencia corporal, con objeto a alcanzar la integración del pensamiento, sentimiento y acción”.

Cabe recalcar con lo que menciona el autor que el alumno obtenga las vivencias corporales estimuladas por la música con el propósito de integrar sus acciones, emociones y sentimientos con su pensamiento, llevar a cabo la expresión corporal de manera consciente, no con el objetivo de llevar a cabo la educación musical en sí, sino solamente el lenguaje corporal.

**Título de la secuencia didáctica: “mi expresión al límite”.** La sesión fue aplicada el día martes 10 de marzo del año 2020; estuvo basado en el aprendizaje esperado de distinguir sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros, dentro del componente pedagógico didáctico de “integración de la corporeidad”, por lo tanto el objetivo fue que el alumno ponga en práctica su expresión y motricidad dentro de la sesión, trabajar sus posibilidades y límites del lenguaje corporal. (Véase anexo 8).

Por la situación que se presentó una sesión pasada se tuvo que aplicar las actividades que dieron respuesta a la pregunta: ¿Cómo se desenvuelve el estudiante durante el trabajo de la expresión corporal a través del recurso didáctico de la música en la clase de educación física? deseando que los alumnos durante el desarrollo de la sesión se movieran de una manera libre, donde no tuvieran que seguir indicaciones de cómo desplazarse y como expresarse.

Por ello, el martes se presentó al salón de clases, pasé con la autorización de la maestra Oneida en el horario establecido y saludé al grupo. Los alumnos se mostraron emocionados por saber que bajaríamos a clase de educación física; se dio la indicación de que dejaran un momento el trabajo que estaban realizando para que pudieran prestar atención a la indicación del día sobre la sesión.

Después de escuchar las indicaciones, se formaron fuera del salón, llevaron su agua y un lápiz, ya que, al final de la clase llenaron su autoevaluación. Bajamos a la cancha y nos ubicamos en el círculo donde acostumbramos a reunirnos, pedí al grupo que se pegaran hombro con hombro para todos poder estar alrededor de la circunferencia y les explique qué iniciaríamos una una pequeña actividad que estaría acompañada de un canto.

El canto se llama “a moler café, a tomar café”, (véase anexo 8.1) para su ejecución comenzamos tomados de las manos y ellos respondían lo que preguntaba el mismo canto balanceándose de derecha a izquierda, así hasta que los alumnos se tomaron de los tobillos; cada que iniciábamos el canto era más difícil el poder movernos con coordinación.

En el desarrollo de la dinámica del canto noté que fue uno de los cantos que más le agradaron al grupo, donde había una buena organización y todos se empeñaban para realizarlo de la mejor manera; también se observó que el alumno expresa las emociones que siente al estar trabajando en equipo y al estar

cantando y moviéndose al mismo tiempo. Algunos de los diálogos fueron los siguientes:

Sara: —Maestra, esta divertido, ¿Por qué no lo pone todos los días? —

Lía: —Está padre maestra, y duele la panza de tanto reírnos—. (Diario de observación)

Tuvimos un pequeño momento para respirar y calmarnos un poco para dar paso a la siguiente actividad la cual fue “mira el globo” (véase anexo 8.2, 8.3). Se le repartió un globo a cada uno de ellos, dando la indicación de inflar el globo con poco aire para tener mayor control de este durante la actividad y que tenían que desplazarse o realizar movimiento al ritmo de la música golpeando el globo en las diferentes direcciones que ellos quisieran, dando paso a la espontaneidad y expresión corporal.

Se ubicó cada alumno en un punto amarillo dentro de la cancha para comenzar a escuchar la canción y poder moverse libremente. Dicha canción que se utilizó es titulada: Fur Elise de Beethoven, la cual fue motivadora e innovadora para la realización de sus movimientos, ya que, interpretaban a bailarinas de ballet, en gran parte los alumnos varones brincaban y al mismo tiempo golpeaban el globo, otros alumnos se desplazaban lentamente realizando movimientos marcados al ritmo de la música brincando y atrapando su globo.

También se observó que se juntaban en pequeños grupos para sincronizar sus movimientos, creando una pequeña coreografía, otros intentaban brincar con el globo entre sus piernas. Cada uno de los alumnos propuso y ejecutó las acciones con su cuerpo sin que nadie le diera ninguna indicación de moverse; supieron cómo estimular el globo y moverse acompañados de la música. Algunas de las propuestas que hicieron en el transcurso de la actividad fueron: golpear el globo con la cabeza, con las manos extendidas hacia los lados, brincar y atrapar el material, con las piernas y los pies, simulando unos bailarines.

La realización de esta actividad causó asombro al ver la disposición del alumnado, la creatividad que tienen para relacionar lo que están escuchando y llevarlo a la práctica y la espontaneidad de cada uno de ellos porque se nota el proceso que han tenido durante las sesiones para desempeñarse con confianza y seguridad en la clase de educación física, también la inquietud por proponer nuevas cosas para realizar todos en conjunto. Algunos de los comentarios que me sorprendieron un poco más fueron el de dos alumnos varones:

Brayan: —Mire maestra, como una bailarina de ballet—.

Oscar: —Maestra, somos unos bailarines guapos—. (Diario de Observación)

Dando realce a que los alumnos varones se expresan con mayor libertad, no importándoles si alguien comienza a burlarse por cómo se está moviendo o expresando. Se ha llegado a crear un ambiente donde saben la importancia de lo que expresan a través de su cuerpo, haciendo de una manera espontánea y creativa. Stokoe P. (1999, p.8), menciona: “La expresión corporal, así como la danza, la música y otras artes, es una manera más de exteriorizar estados anímicos, y como ellos contribuye a la vez a una mejor comunicación entre los seres humanos”.

Con lo ya mencionado, la práctica de la expresión corporal ayudó a que cada uno de los alumnos comunicaran y exteriorizaran lo que realmente sentían al escuchar la música, expresaran los diferentes estados de ánimo que les ocasionaba bailar al ritmo de la música y la estimulación del material; cada alumno se expresó de manera diferente, de manera espontánea y creativa.

Como siguiente actividad nos volvimos a ubicar en el punto de reunión para recibir indicaciones. Mencione que para esta actividad ningún globo podía tocar el piso y nadie tenía que salir del círculo; tuvieron que ponerse de acuerdo para que los

globos cayeran, entonces trabajaron en equipo para poder realizar con éxito la actividad. Al momento de caer un globo, pitaba mi silbato y se detenía en juego, también lo hicieron acompañados de música. Muchos de ellos experimentaron felicidad, emoción y entusiasmo por estar jugando todos juntos y tener un objetivo en común.

Al término de este juego empezamos con “guerra de globos” (véase anexo 8.4) donde la expresión la llevaron al límite, porque se movían con mayor libertad que el juego anterior, gritaban, se reían, se emocionaban porque no les podían tronar el globo. Hicieron comentarios algunos de ellos:

Sebastián: —maestra, ya hasta me duele la panza de tanto reírme—

Oscar: —vamos a repetirlo maestra, denos más globos—.

Gael: — ¡no pudieron tronármelo! —. (Diario de Observación)

Para dar término a las actividades jugamos “mi canción” donde se dividió al grupo en cuatro equipos. Al momento de mencionar yo una palabra todo el equipo tuvo que pasar al centro del círculo a cantar una canción que contuviera la palabra mencionada; los equipos se organizaron bien, en ocasiones pasaba el equipo completo y en otras solamente pasaba uno y conforme cantaba se le unían los mismos de su equipo. Se observó que, al momento de pasar, los equipos interpretaban lo que estaban cantando sin ser un requisito en la actividad.

Ya al final, se formó al grupo de igual manera como habíamos bajado; cada uno recogió sus cosas y nos fuimos al salón de clases para llenar la hoja de autoevaluación de lo visto en la clase. La maestra Oneida me brindó diez minutos más de la clase para que pudieran llenar su hoja en el salón y no en la cancha. Al ver que ya todos habían terminado y que no hubo dudas durante el llenado de la hoja, agradecí al grupo y a la maestra. Me despedí del grupo y los felicité por el gran desempeño que habían tenido durante la sesión.

Se llevó a cabo una autoevaluación que cada uno de los alumnos llenó de acuerdo con la experiencia y trabajo durante la sesión. Esta evaluación contenía las siguientes preguntas: ¿Con qué partes de tu cuerpo golpeaste el globo?, ¿De qué manera te sirvió escuchar música y realizar la actividad?, ¿Qué emociones experimentaste al jugar?, ¿En qué juego o actividad trabajaste la expresión corporal?, ¿Cómo fue tu desempeño durante el trabajo en la clase de la expresión corporal a través de la música en la clase de educación física? (Véase Anexo 8.5).

Las respuestas que se obtuvieron de cada uno de los alumnos fueron similares, es por ello por lo que, realizando un pequeño resumen el alumnado escribió las diferentes partes con las que golpeó el globo, por ejemplo: la cabeza, piernas, manos, pies, nariz, entre otras; golpearon el globo de diferentes maneras: brincando, corriendo, caminando, realizando diferentes desplazamientos conforme su creatividad. Las emociones que experimentaron fueron: felicidad, diversión, alegría, cansancio y por último expresan que durante las actividades realizadas estuvo presente la expresión corporal.

Para concluir con este apartado, gracias a la evaluación se conoce el desempeño del grupo y el conocimiento obtenido en las actividades. De manera general, lograron identificar la expresión corporal dentro de la sesión, estuvieron conscientes al momento de realizar sus diferentes maneras de movimiento para expresarse y comunicarse; también estuvieron conscientes de las emociones que experimentaron al estar jugando y solamente se obtuvieron respuestas favorables, ya que el alumno expresó que se sintió feliz y emocionado. Lograron poner en práctica su capacidad expresiva y creadora, para lograr la exteriorización de ideas, emociones y sentimientos.

### **3.7 BENEFICIOS DEL TRABAJO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL**

Dentro de este apartado se aborda el tema de los beneficios que se pretendieron y lograron al trabajar la propuesta de la música para favorecer la expresión corporal

en la clase de Educación Física, creando en el alumno un aprendizaje significativo para llevarlo a cabo en las diferentes situaciones de su vida diaria. Para esto, con ayuda de investigaciones de algunos autores se pudo respaldar los resultados que se obtuvieron en cada una de las prácticas, las vivencias y sobre todo en la observación del desarrollo del alumno.

Es de gran importancia recalcar que, la situación que se vivió durante las últimas jornadas de práctica fue de gravedad para toda la sociedad, ya que, se presentó un virus llamado Coronavirus, (COVID -19) que es una enfermedad infecciosa causada por un nuevo virus que no había sido detectado en humanos hasta la fecha. El secretario de Educación Esteban Moctezuma informó que el sistema educativo en concordancia con la estrategia del Consejo de Salubridad General ampliaría la etapa de aislamiento hasta el día 30 de abril del 2020.

A causa de la situación presentada, fue una de las grandes dificultades que se presentaron en las últimas jornadas de práctica, en donde se vio afectada la culminación del trabajo en la Escuela Profr. Antonio Soto Solís, por ello, no fue posible llevar a cabo la “actividad de cierre”, que a continuación se presenta como propuesta de cierre del trabajo planteado. El proyecto final consistió en llevar a cabo una “Matrogimnasia”.

“La palabra matrogimnasia proviene de la raíz griega “matros” que quiere decir madre y gimnasia que quiere decir ejercicio, se entiende entonces por matrogimnasia al ejercicio físico llevado a cabo por la madre y el hijo (a) o la forma de actividad física en la que se integra la participación activa tanto de la madre o padre o ambos a través de diversas formas de ejercitación como puede ser la gimnasia, el baile, el juego, la expresión corporal, las rondas, etc. tendientes al desarrollo y aprendizaje de patrones motores básicos y la consolidación de otros”. Manual 1.0 de Matrogimnasias Educativas (2016)

Esta herramienta de trabajo fue seleccionada por las formas de ejercitación que se pueden realizar, dando realce al baile, la expresión corporal y el juego. También se seleccionó porque desde las primeras semanas de observación se conoció la participación de los padres de familia dentro de la escuela, de manera especial en el grupo de 5° B; los alumnos se desenvuelven con confianza y seguridad al estar trabajando con sus familiares, no existe la cohibición y se notó la participación de cada uno de ellos. Gracias a la situación de salud presentada no se pudo realizar porque se obligaba a que los padres de familia asistieran para trabajar con sus hijos.

La familia es la base de la sociedad, en la que el ser humano puede desarrollarse en todas las áreas, tanto físicas, sociales y emocionales; ésta es fundamental, pues aquí se forman los próximos ciudadanos y con ello pueden tener una mejor calidad de vida; se pretende que los padres junto con sus hijos, disfruten de un momento agradable y que esa relación se fortalezca a través de juegos, que desarrollen en los alumnos sus destrezas, valores, actitudes y sobre todo el desarrollo de la expresión corporal mediante la matrogimnasia.

De acuerdo con Miguel Ángel Dávila en su libro la Educación Física, menciona que:

Las actividades de expresión corporal son actividades que propician la aceptación, búsqueda, concienciación, interiorización y utilización del cuerpo y todas sus posibilidades para expresar y comunicar emociones, ideas, pensamientos, sensaciones, sentimientos vivencias, etc., así como por un marcado objetivo de creatividad.

En relación con lo que menciona el autor, el trabajar actividades donde se desarrolla la expresión corporal lleva consigo muchos beneficios donde se le da realce a la aceptación, utilización del cuerpo y todas las posibilidades para expresar y comunicar emociones, pensamientos y sensaciones. Cabe mencionar que el grupo de 5° B en este punto de culmine trabajó la sensibilización para lleva

a cabo de la mejor manera actividades de expresión corporal para llegar a cada uno de estos beneficios.

Patricia Stoke, Alexander Schachter. La expresión corporal (1977) mencionan:

La expresión corporal es una disciplina para la adquisición de un lenguaje corporal propio.

La orientación de la expresión corporal está unida íntima e indisolublemente con el dominio físico cada vez más profundo y los medios para lograrlo son la toma de conciencia, la sensibilización y el dominio consiguiente del cuerpo para lograr la expresividad, la liberación y comunicatividad buscadas.

Este enfoque, fundamental para esta disciplina, posibilita la creación de un lenguaje propio, rico, amplio y flexible, apoyado en las propias vivencias y sentimientos, y no es una serie de pasos y movimientos prescritos por una escuela o un maestro determinado.

Como se ha citado, el desarrollo de la disciplina de la expresión corporal permite el adquirir un lenguaje corporal propio. Transportándolo a la realización de sesiones pasadas se observó esto en los alumnos, ya que, ejecutaban movimientos libres, creativos y espontáneos, donde nadie les obligaba a moverse de alguna manera. También mencionan los autores que está unida con el dominio físico; para esto los alumnos con base en el transcurso de la práctica, pusieron a prueba el conocimiento de su cuerpo, la sensibilización de sentidos, conocimiento de estados anímicos, con el propósito de lograr la expresividad y comunicación entre ellos.

Se realizaron documentos para la aprobación del proyecto. Se le entregó al director de la escuela Salvador Mirzaim Ramírez la carta de solicitud, pidiendo la autorización para llevar a cabo la actividad de cierre utilizando la estrategia de

“Matrogimnasia” con el grupo de 5° B, el día 17 de marzo con un horario de 11:40 a.m. a 12:20 p.m. requiriendo la asistencia de los padres de familia en el horario establecido; con el propósito pedagógico de trabajar en relación al tema de estudio “La música para favorecer la expresión corporal con el grupo de 5° B de la escuela Profr. Antonio Soto Solís” para llevar a cabo la evaluación de cierre, dentro de lo que compone el ensayo pedagógico modalidad que se lleva a cabo para el proceso de titulación de la licenciatura en Educación Física de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado. (Véase anexo 9)

Continuando con la propuesta de cierre que se deseaba trabajar con los padres e hijos del grupo de 5°B, se presentan las actividades que se llevarían a cabo, explicando en cada una de ellas la manera en que se realizaría y el propósito de cada una de ellas (véase anexo 9.1, 9.2). La matrogimnasia pretende lograr que los niños alcancen lo mejor de sus capacidades mentales, emocionales sociales y físicas para el desarrollo de su inteligencia, movimiento y personalidad. Los propósitos planteados son:

- Se desarrolla su autoimagen
- Se incrementa su seguridad en sí mismo
- Eliminan tensiones
- Desarrollan su lenguaje verbal y no verbal
- Se fortalece su autonomía
- Se favorece su capacidad para expresar sus sentimientos
- Desarrollan su inteligencia (estructuración del pensamiento)
- Se contribuye al desarrollo de una alta autoestima
- Se estimula la coordinación, lateralidad y ubicación espacial
- Se despierta en los niños sentimientos de solidaridad, ayuda mutua, compañerismo
- Se forman niños sensibles, imaginativos, creativos.
- Los niños adquieren valores como el amor, respeto, trabajo.

Materiales:

- Bocina, globos.

Actividades: Calentamiento: canto “Don Matías”; se realizan los movimientos que indica el canto, ubicados en círculo.

Este canto se utilizaría como actividad rompe hielo para los padres e hijos, también haciendo una pequeña introducción de lo que se había trabajado durante los periodos de practica con el grupo de 5ºB la música y expresión corporal. La actividad consistía en que todos formando un círculo giraríamos hacia la derecha o izquierda para dar seguimiento al canto y al ritmo establecido (un tiempo):

Docente en formación: ¿Usted conoce a Don Matías el que lo ha pisado un tren?

Respuesta de padres y alumnos: No señor, no lo conozco por favor dígame usted.

Docente en formación: Ay no sabe pobre hombre le quedó la mano así...

(Movimiento de brazo lastimado)

Se va marcando el paso durante el canto y se van seleccionando otras partes del cuerpo para seguir con la dinámica. Al finalizar este pequeño calentamiento nos reuniríamos en el centro de la cancha para recibir las indicaciones de la siguiente actividad, siempre acompañados de su familiar:

### - **Gallos y gallinas**

Para la realización de este juego la organización consistía en la formación de dos equipos: padres vs hijos, los cuales formarían una hilera dándose la espalda, separados por equipo, “gallos y gallinas”. A la indicación de la docente en formación el equipo que escuchara su nombre trataría de atrapar al equipo contrario. En este juego se le daba el realce a la convivencia entre padres e hijos, dándole a conocer al alumno el ambiente de seguridad y confianza en el que se estaba trabajando; al término de ésta se pasaría al siguiente juego, llamado:

- **En busca de mi amigo**

Donde organizados padres e hijos en dos círculos, uno dentro del otro, quedando los padres detrás de sus hijos, comenzaríamos a dar vuelta en direcciones opuestas. Se utilizaría la canción de "Dance Monkey-instrumental" para ir girando los círculos y al momento de poner pausa a la canción tendrían que encontrar a su pareja. Esta actividad que planteó para sensibilizar a los padres de familia e hijos el sentido auditivo, como en clases pasadas ya se había realizado; también para conocer los diferentes estados anímicos que se sienten en el desarrollo de la actividad. Pasaríamos a la siguiente actividad, llamada:

- **Bailemos juntos**

La organización sería ubicados padre e hijo en un punto amarillo dentro de la cancha, esto para que la actividad se desarrolle de mejor manera ocupando toda la cancha. Se les daría un globo por parejas; al principio tendrían que realizar diferentes ejercicios como golpear el globo con ambas manos, después con la derecha o izquierda, patearlo, golpearlo con la cabeza, entre otras maneras de manipulación. Al comenzar la música se les daría la indicación en que parte colocar el globo, por ejemplo: entre la frente de ambos, las manos de ambos, la espalda, etc. y empezarían a bailar al ritmo de ella, sea triste o alegre.

Esta actividad fue seleccionada con el propósito de que, creando un ambiente de seguridad y confianza, el alumno al estar trabajando con su tutor practicara la expresión corporal, el movimiento creativo y espontáneo, el ritmo y el conocimiento de los estados anímicos. Como siguiente actividad sería:

- **Mi amigo de aire**

Se formarían siete equipos equivalentes en integrantes que armarían un muñeco hecho de globos, haciendo la simulación de un cuerpo humano. Todos se

pondrían de acuerdo para poder armarlo con la consigna de que solamente los que colocarían los globos serían los alumnos y los padres solo podrían dar indicaciones. Se les daría un tiempo aproximado de 10 min. La actividad tiene como propósito trabajar el reconocimiento de las partes del cuerpo y el trabajo en equipo como en sesiones pasadas se practicó, donde los alumnos se dibujaron (véase anexo 9.3, 9.4). Después seguiría la actividad de:

#### - **Estructuras**

Donde organizados con los mismos equipos de la actividad anterior tratarían de formar con sus cuerpos diversas figuras que indique el profesor. Todos tendrían que participar para formar la figura (se utilizarían emociones: carita feliz, triste, etc.). El primer equipo en terminar acumularía puntos; esto con el propósito de trabajar la presentación de estados anímicos trabajando en equipo, la expresión corporal y la creatividad.

#### **Evaluación:**

Para finalizar se les entregaría una hoja de autoevaluación para que ambos, padre e hijo respondieran las preguntas planteadas. Al dar respuesta a la evaluación se podría obtener un resultado favorable o no favorable a cerca de la experiencia y conocimiento a través de la matrogimnasia, cerrando la investigación favorecer la expresión corporal utilizando la música como recurso didáctico con el grupo de 5° b de la primaria Antonio Soto Solís:

1. ¿Cómo te sentiste?
2. ¿Qué fue lo que te gustó de las actividades?
3. ¿Qué fue lo que aprendiste?
4. ¿Qué es la expresión corporal?
5. ¿En qué actividades trabajaste la expresión corporal y el ritmo?
6. ¿Cómo te sentiste jugando con tu mamá o papá?

7. ¿Qué importancia tiene para ti la expresión corporal?
8. ¿Qué beneficios tiene el expresarte con tu cuerpo (emociones, sentimientos, ideas)? (véase anexo 9.5)

Stoke P. (1999, p.87) La expresión corporal es ante todo una disciplina de integración del ser. Sirve además para conseguir otros resultados positivos: desarrolla la adaptación social del hombre; ayuda a romper barreras que les impide ser lo que realmente son, hacer lo que sienten y, por lo tanto, vivir felices.

Como bien lo menciona la autora, la disciplina de la expresión corporal tiene el propósito de ayudar a la integración del ser y surge la adaptación social y al medio que lo rodea. La enseñanza de la expresión corporal, ayuda a que el alumno maneje un lenguaje corporal y dominio propio, a exteriorizar sus diferentes estados anímicos en las situaciones de la vida diaria que se le presentan, exteriorizar que es lo que desean y sienten; y como bien lo mencionan los autores que hablan acerca del desarrollo infantil y la evolución del ser humano, los alumnos pasan por la etapa de la pre-adolescencia, lo cual trabajar la expresión corporal fue útil para lo que ellos viven durante esta etapa de su vida.

#### 4. CONCLUSIONES

La elaboración de este documento ayudó reforzar el deseo y la identidad que se tiene por la docencia; la relación que se tiene con los alumnos en el ámbito educativo y la manera en que se contribuye en su desarrollo desde la perspectiva lúdica y recreativa para su estimulación de aprendizaje y adquisición de nuevos conocimientos significativos que ayudan en las situaciones que se presentan en la vida cotidiana donde se enfrentan a retos y necesidades que brinda una sociedad que está en constante cambio.

El trabajo realizado ayudó de una manera globalizada a que el conocimiento del ámbito escolar incrementara; se conoció acerca de las actividades que desempeña el educador físico dentro y fuera de la escuela, se obtuvo conocimiento de las reuniones, actividades extracurriculares y deberes, problemáticas y barreras que se enfrentan en la educación física. De manera personal se piensa que la experiencia docente ayuda a crecer el conocimiento y aprendizaje del alumnado, en general el ámbito educativo, brindando la visión de la realidad; ayuda a corregir errores realizados durante la práctica, siempre sustentados en la teoría que se recibió durante la formación en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado.

Este trabajo fue de motivación para lo que se espera realizar en un futuro y como docente, el poder favorecer necesidades por medio de la sesión de educación física en alumnado, desarrollar habilidades, hábitos y aptitudes, teniendo en cuenta la educación de calidad, que se permitió consolidar durante ocho semestre de la licenciatura, las preparaciones que atienden los rasgos del perfil de egreso, los mismos que serán fundamentales para la edificación del estilo de enseñanza que ayudarán a ejercer la noble profesión en el nivel básico.

Al estudiar la teoría se puede realizar una práctica enriquecedora tanto para el docente y como consecuencia para los alumnos; con ello, se analiza las necesidades que presenta el alumnado y las estrategias a utilizar para el mejoramiento de este en la clase de Educación Física y realizar con responsabilidad la planificación de la manera adecuada, teniendo en cuenta las variantes y observaciones durante la sesión.

La experiencia obtenida en relación con la planificación para la práctica con el grupo de 5°B de la escuela Profr. Antonio Soto Solís, se sustentó en los Aprendizajes Clave para llevar a cabo el tema de estudio, con la cual se seleccionaron principalmente las estrategias de música, cantos, actividades de expresión, juegos de baile, juegos de mímica para llegar a los resultados presentados y la redacción de conclusiones obtenidas de forma clara y sencilla dando realce a la creación de un plan de acción en el trabajo docente para reforzar la expresión corporal a través de la música, beneficios y la importancia que se tiene al implementar ésta herramienta en la clase de educación física, para que el alumno practicara un lenguaje corporal que es necesario utilizar para la comunicación con otro ser humano.

Al trabajar la expresión corporal a través de la música fue un reto, ya que al llevarlo a cabo con un grupo de alumnos de una edad de 10-11 años, que pasan por la etapa de la pre-adolescencia, donde se cohíben o tienen constante miedo a cometer errores o a hacer el ridículo, se logró realizar un ambiente lleno de seguridad, confianza y agrado al realizarlo con el grupo ya que, se comprendió el valor de esta disciplina que ayuda a la integración del ser y la adaptación social en el medio que los rodea. La enseñanza de la expresión corporal favoreció al alumno a manejar un lenguaje corporal y dominio propio, a que exteriorizara sus diferentes estados anímicos en las situaciones dentro de las sesiones y de las situaciones que se experimentan en la vida diaria, exteriorizando lo que desean y sienten; y como bien lo mencionan varios autores, concedores de esta disciplina, a vivir felices.

Cabe resaltar, que el trabajo se ejecutó utilizando la música como recurso didáctico para motivar los alumnos a la realización de las actividades en cada una de las sesiones, así también para estimular y sensibilizar al alumno en cuestión de percepción de sonidos, el trabajo de los movimientos guiados por ritmos y la creación del lenguaje corporal con la utilización de diferentes estilos musicales.

El tema de estudio se presta para el desarrollo de propuestas nuevas dentro de la clase de educación física, por ejemplo: trabajar la sana convivencia a través de la expresión corporal, la socialización dentro de un grupo, las habilidades motrices básicas a través del ritmo; también podría vincularse o las actividades de la clase de artísticas o materias de otras asignaturas.

A causa de la problemática que se presentó a nivel mundial, el tema de estudio no se pudo concluir y por ello la actividad de cierre quedó sin realizar y no se logra presentar resultados. Esta situación forma un nuevo reto en lo personal, para seguir trabajando con futuras generaciones la disciplina de la expresión corporal utilizando la música como un recurso didáctico o realizar temas como los que anteriormente se mencionaron para seguir contribuyendo en el desarrollo y conocimientos significativos, mejora de calidad y excelencia, así también contribuyendo a la mejora de calidad de vida, desarrollo, la salud y la higiene de las futuras generaciones.

Es importante recalcar, con base a la experiencia obtenida, la apreciación sobre la facilidad que brinda cada una de las sesiones de educación física al trabajar una gran diversidad de contenidos en los cuales se integra una variabilidad de propuestas, desde la inclusión de los valores al trabajar múltiples actividades recreativas, hasta el elemento competitivo orientado hacia el alumnado. Gracias al espacio que se le brinda a esta asignatura, se contribuye al reforzamiento de aprendizaje de los alumnos, ya que, siempre se encuentran en etapas fundamentales de desarrollo.

Fue posible experimentar la cantidad de recursos que permitieron valorar mi intervención que se aplicó para el aprovechamiento de mis sesiones; se contó con el apoyo de la L.E.F. Yudith Contreras García quien fue fundamental para el desarrollo de las sesiones de las cuales estaba encargada y la realización del tema seleccionado, y de quien se aprendió una gran cantidad de consejos y recursos que son de ayuda para desarrollar en el ambiente docente, mejorándolo y cumpliendo el papel de educador físico.

Es una experiencia favorable que este tema de investigación contribuya a la formación académica y personal, ya que, es un logro más adquirido. Se me permitió obtener la noción y la realidad a la que se enfrenta el educador físico, los retos que esto representa y que posiblemente se presentaran en un futuro. Además, se seguirá mejorando la creación de las unidades didácticas y cada uno de los instrumentos de evaluación con la intención de hacerlos más completos, atendiendo las exigencias de contenidos didácticos y las características y necesidades de los alumnos. Esto, con la finalidad de desarrollar planes de trabajo ofreciendo una educación integral, desarrollando el potencial de niñas, niños y adolescentes de una manera significativa y duradera.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Conde Caveda, J.L., Martín Moreno, C., Viciana Garófano, V. (2004) Las canciones motrices. Metodología para el desarrollo de las habilidades motrices en Educación Infantil y Primaria a través de la música. INDE. Publicaciones, España.

Cetina Reyna, (2000), Educación física en forma para la vida

Hinojos Diario de Observación, (2020)

Jean Piaget, (1921) Teoría de Jean Piaget, obtenido de <https://psicologiaymente.com/biografias/jean-piaget>

L.E.F. Juan Luis González Hernández (2014)

[https://es.slideshare.net/moshver/proyecto-matrogimnasia?qid=7e5c55f0-bc15-4cdc-829b-b100080711ad&v=&b=&from\\_search=3](https://es.slideshare.net/moshver/proyecto-matrogimnasia?qid=7e5c55f0-bc15-4cdc-829b-b100080711ad&v=&b=&from_search=3)

López, M., López, S., Quintana, L., Medina, I., Fernández, M. & Viera, R. (s. f.). "La música como recurso en clases de Educación Física en la Educación Primaria". España. Recuperado de

<http://www.accafide.com/documentos%20de%20consulta/v%20simposium/comunicaciones%20libres/COMUNICACION%20MAITE%20LOPEZ%201.pdf>

Luis García, Estrategias didácticas (2017)

<https://es.slideshare.net/LuisGarcia1376/61-estrategias-didacticas-en-educacion-fisica-83160450>

Manual 1.0 de Matrogimnasias Educativas en preescolar, ACM. México

<https://es.scribd.com/document/396867918/MANUAL-DE-MATROGIMNASIA-EDUCATIVA-PREESCOLAR-pdf>

Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y Actividades Prácticas. (2010)

MMI. EDITORIAL OCÉANO, España

Sarget Ros, M<sup>a</sup> Ángeles (2003) La música en la educación infantil: estrategias cognitivo-musicales. Revista de la Facultad de Educación de Albacete, ISSN 0214-4824, N<sup>o</sup>. 18.

Sistema Nacional de Información Municipal SNIM, 2 de diciembre de 2019, Secretaria de Gobernación. <http://www.snim.rami.gob.mx/>

Schinca Marta (2000) Expresión Corporal. Técnica y Expresión de Movimiento. Editorial Praxis, S.A. BARCELONA.

SEP. (2002) Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas I y II. México: SEP.

SEP. (2002). Orientaciones Académicas para la Elaboración del Documento Recepcional. México: SEP.

SEP. (2017) Educación Física en la Educación Básica. Aprendizajes Clave para la Educación integral. México: Secretaria de Educación Pública

Stokoe P. (1999) La expresión Corporal y el Niño. RICORDI AMERICANA S.A.E.C., Buenos Aires.

Stokoe, P. y Schachter, A. (1977) La expresión corporal. Técnicas y lenguajes corporales Paidos, Buenos Aires.

<https://www.efdeportes.com/efd197/la-expresion-corporal-para-la-evaluacion.htm>

## 6. ANEXOS

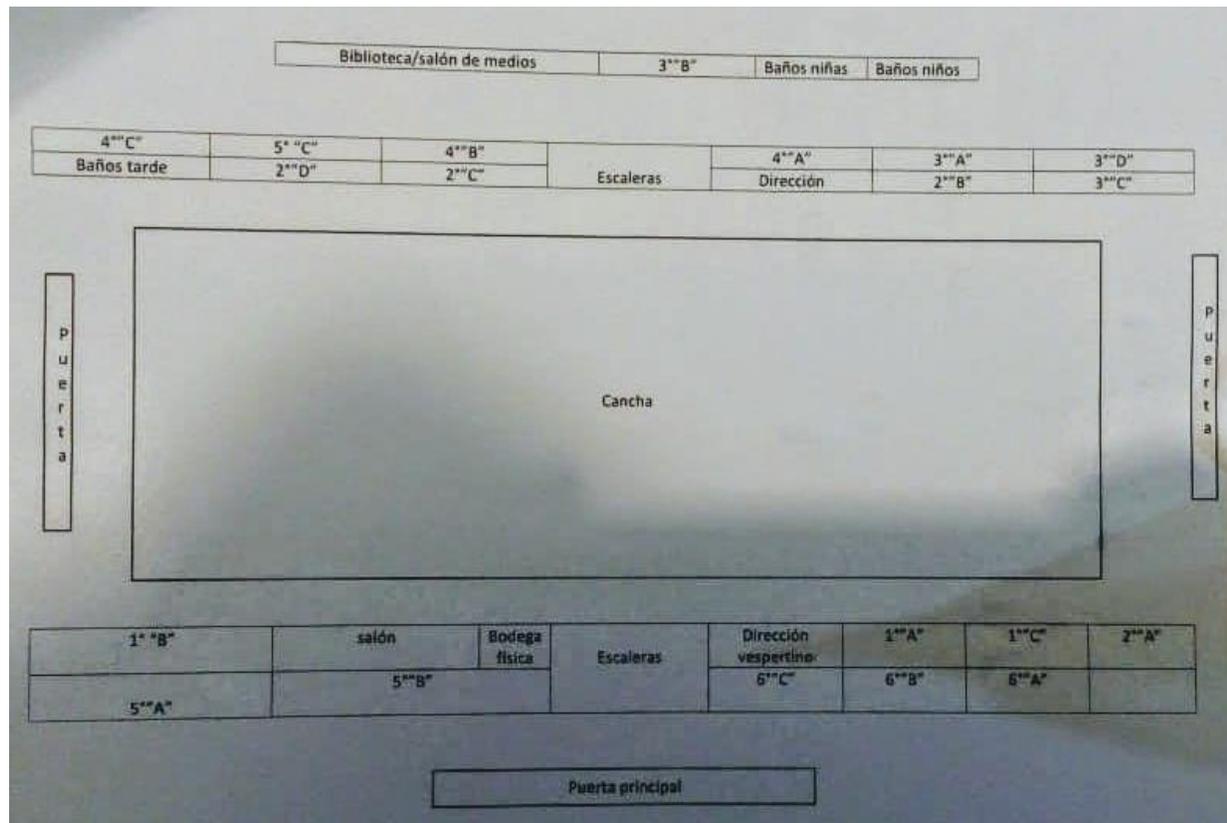
Anexo 1. Frente de la Escuela Primaria Profr. Antonio Soto Solís y entrada principal.



Anexo 1.1. En esta evidencia se puede notar que la escuela es compartida por dos turnos: matutino y vespertino que lleva por nombre Lic. José Vasconcelos.



Anexo 2. Croquis del interior de la Escuela Profr. Antonio Soto Solís.



Anexo 3. Primera Secuencia didáctica para el grupo de 5°B, “Uso mi cuerpo para producir sonidos y ritmos”.

<b>Nombre de la Escuela:</b> Profesor Antonio Soto Solís	<b>Nombre del DoF:</b> Perla Sofía Hinojos Muñoz
<b>Grado:</b> 5° B	<b>Periodo de aplicación:</b> Primer periodo
<b>Eje curricular:</b> Competencia motriz	<b>Aprendizaje Esperado:</b> Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, colectivas e individuales, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.
<b>Estrategias Didácticas:</b> juego motor, juegos de expresión, juegos de baile.	<b>Recursos Didácticos:</b> Globos o pelotas de vinil, bocina; aros.
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación:</b> aplicación de actividad evaluatoria, lista de cotejo.	
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>	
<input type="radio"/> <b>Desarrollo de la motricidad</b> <input checked="" type="radio"/> <b>Integración de la Corporeidad</b> <input type="radio"/> <b>Creatividad de la acción motriz</b>	
<b>Propósito o Intención Didáctica:</b> Que el alumno logre la ejecución de acciones y movimientos coordinados por el ritmo, secuencias y percusiones corporales al realizarlas individualmente y de forma colectiva para mejorar su actuación y desempeño con seguridad y confianza. <b>FECHA:</b> 17.10.19	
<b>Actividades</b>	<p>Calentamiento céfalo-caudal (movimiento de cabeza a pies)            Canción : “yo tengo un tic, tic, tic (2)            El doctor me dijo que no tengo nada, pero estoy seguro de que tengo un tic, tic, tic...            - “Gallos y gallinas”</p> <p>Dividir el grupo en dos equipos formados en hileras frente a frente, la primer parte serán los gallos y la restante las gallinas, cada equipo tendrá una base; a la indicación del maestro el grupo que escuche su nombre trata de atrapar al contrario antes de llegar a la base.            - Bailemos juntos</p> <p>Se les dará un globo o pelota por parejas; al principio tendrán que realizar diferentes ejercicios como lanzar la pelota con las dos manos, patearla, entre otras y al comenzar la música empezarán a bailar al ritmo de ella, sea triste o alegre.</p> <p>- Amarelinha africana (Rayuela)            Los participantes dibujan la rayuela. Una de las diferencias de esta rayuela es que dos niños saltan al mismo tiempo.            Cada participante comienza a jugar en un lado de la tabla, con cada pie en un cuadrado. Deben saltar a los cuadros correctos al mismo tiempo.            Después de saltar a las siguientes dos casillas, regresan al lugar donde comenzaron el juego.            Luego saltan a los cuadrados de adelante, saltan a los de al lado y regresan. Luego vuelven a los cuadros de atrás y saltan de nuevo a los cuadros siguientes.            A partir de ahí, saltan a la tercera fila de cuadrados y repiten los movimientos hasta que sus espaldas se giran entre sí. Cuando esto sucede, saltan de nuevo al siguiente cuadro y regresan.            Luego saltan a la última línea y repiten el movimiento.            Luego, simplemente da la vuelta, dejando el pie derecho en la casilla en la que te encuentras y colocando el pie izquierdo en la casilla posterior y reinicia el juego cambiando de lado de la casilla principal hasta que uno de los jugadores pierda la secuencia o los pasos en la línea.</p>

Anexo 3.1. Alumnos de 5° B jugando Rayuela africana

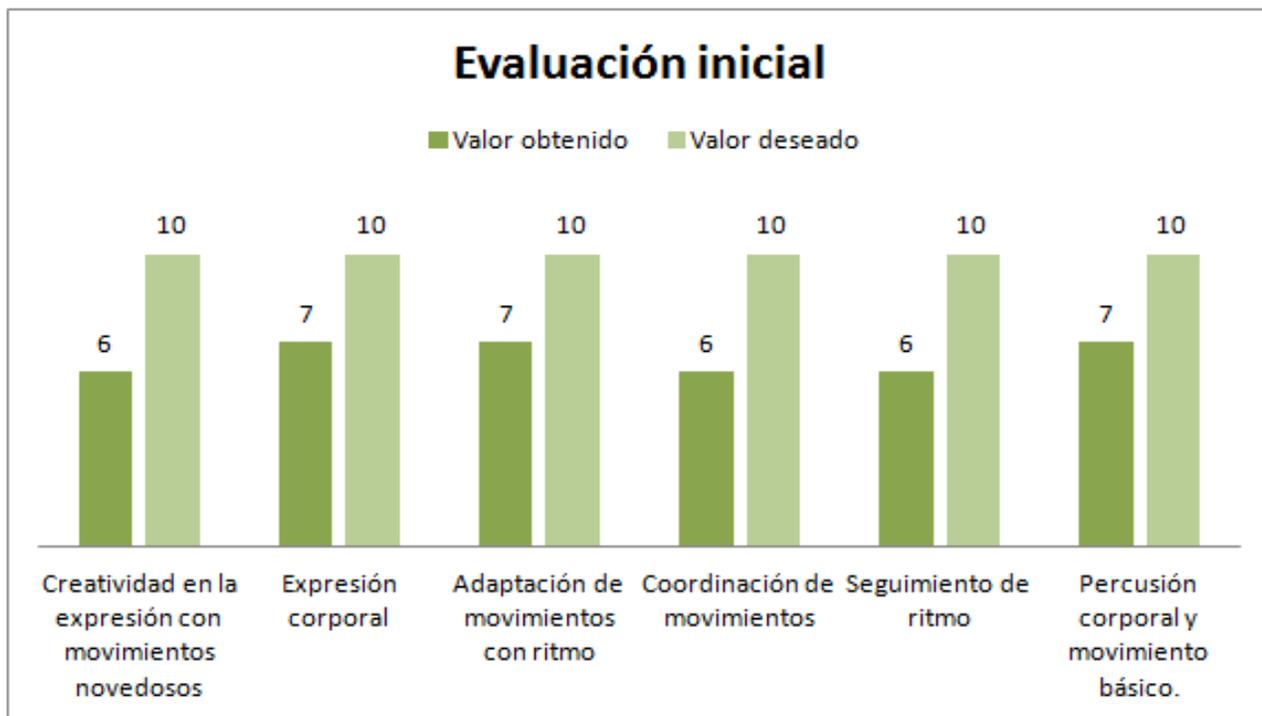


Anexo 3.2. Evaluación grupal de la primera sesión. “Uso mi cuerpo para producir sonidos y ritmos”.

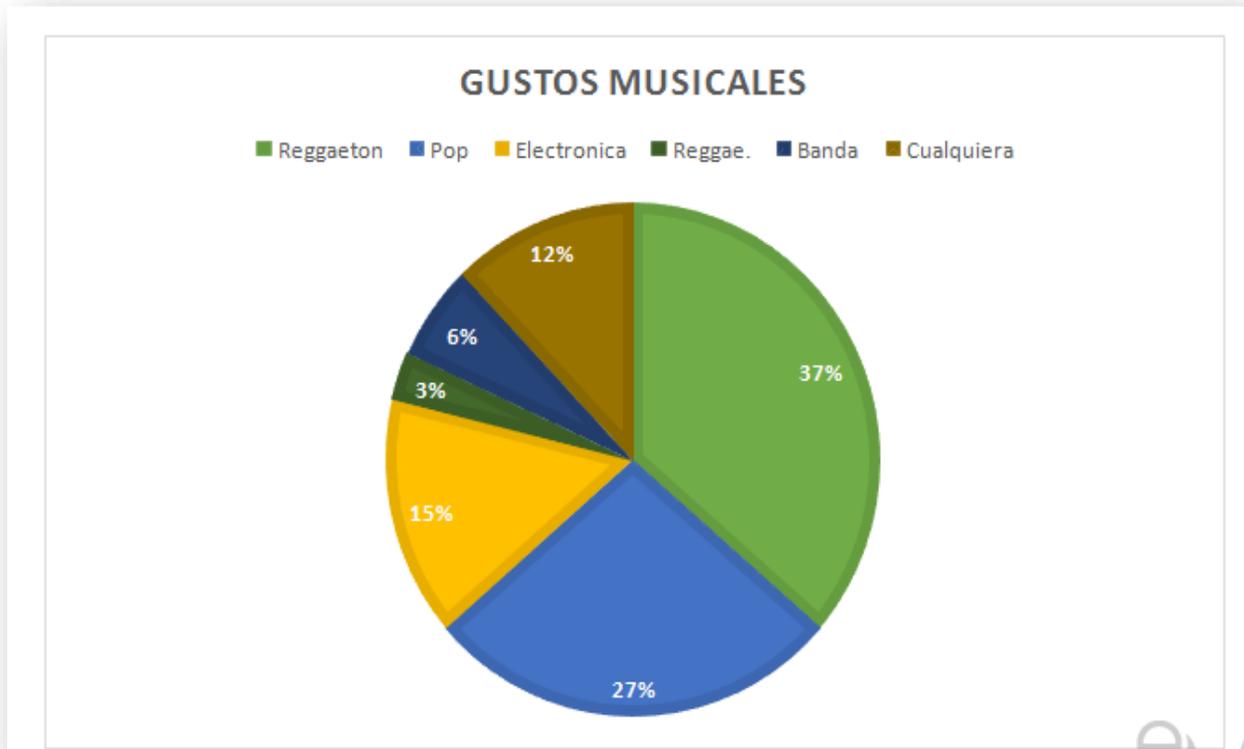
ASPECTOS	BUENO 10-9	REGULAR 8-7	MALO 6-5	Calificación
<b>Creatividad en la expresión con movimientos novedosos</b>	El grupo muestra creatividad al realizar movimientos novedosos, que llevan al trabajo de la expresión enriqueciendo la clase.	Parte del grupo muestra creatividad al realizar y proponer movimientos novedosos, que llevan a cabo la expresión enriqueciendo la clase.	El grupo no muestra creatividad al realizar movimiento, solamente realizan la propuesta del maestro que lleva a cabo durante la clase.	6
<b>Expresión corporal</b>	Todo el grupo vincula la expresión a los sentimientos que presenta, adecuando sus movimientos en la interpretación de las actividades propuestas.	Parte del grupo vincula la expresión con los sentimientos que presenta, adecuando sus movimientos en la interpretación de las actividades propuestas.	No muestra expresión de los sentimientos que presenta, no adecua sus movimientos a la interpretación de actividades propuestas.	7
<b>Adaptación de movimientos con ritmo</b>	Todo el alumnado adapta su movimiento a ritmos sencillos propuestos durante la clase.	Parte del grupo adapta su movimiento a ritmos sencillos propuestos durante la clase.	El alumnado no adapta el movimiento a ritmos sencillos propuestos durante la clase.	7

<b>Coordinación de movimientos</b>	Logran coordinar sus movimientos grupalmente en las situaciones donde se trabaja el ritmo.	La mayoría del grupo muestra coordinación en sus movimientos en las situaciones donde se trabaja el ritmo.	No logran coordinar sus movimientos en las situaciones donde se trabaja el ritmo.	6
<b>Seguimiento de ritmo</b>	Lleva a cabo un seguimiento de la música y el ritmo a través de movimientos adaptados a los géneros musicales presentados.	Regularmente el grupo lleva a cabo un seguimiento de la música y el ritmo a través de movimientos adaptados a los géneros musicales presentados.	No logran llevar a cabo el seguimiento de la música y el ritmo a través de movimientos adaptados a los géneros musicales presentados.	6
<b>Percusión corporal y movimiento básico.</b>	Consiguen realizar percusiones corporales y movimientos básicos conforme a la música.	La mayoría del grupo consigue realizar percusiones corporales y movimientos básicos conforme a la música.	No consiguen realizar la percusión corporal/ movimientos básicos conforme a la música.	7

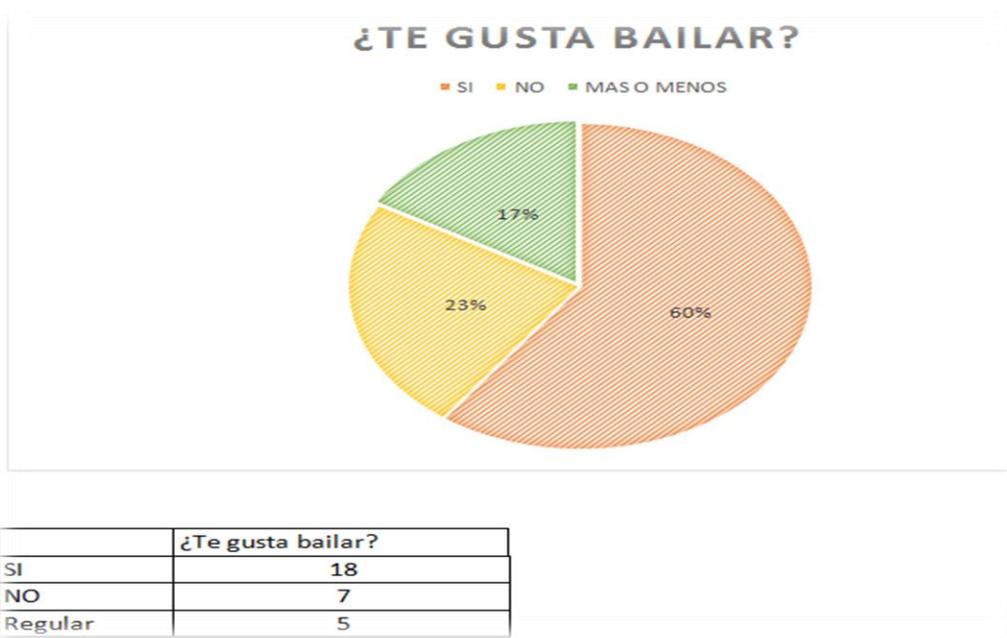
### Anexo 3.3. Análisis de los resultados iniciales obtenidos.



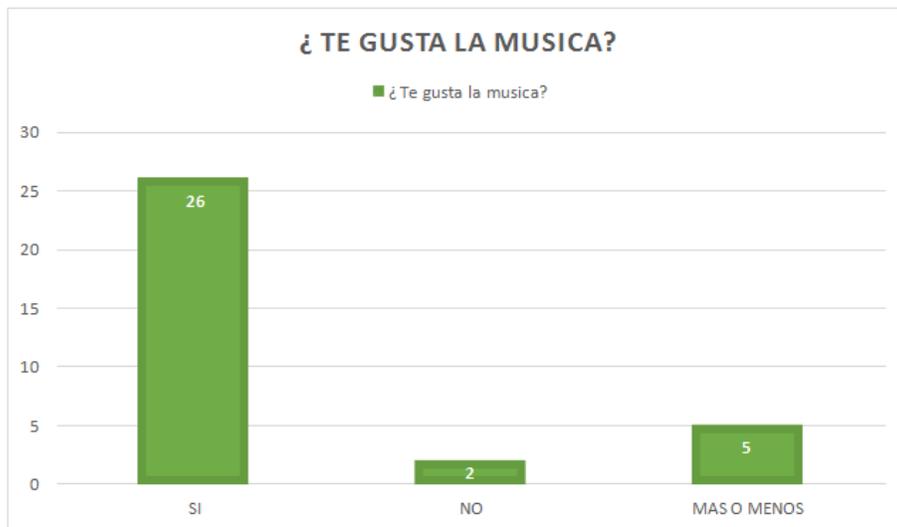
Anexo 3.4. Resultados sobre encuestas realizadas con los alumnos de 5° B, donde se muestran las preferencias por los diferentes géneros musicales, dentro de los cuales se encuentran: reggaetón, pop, electrónica, reggae, banda y cualquiera.



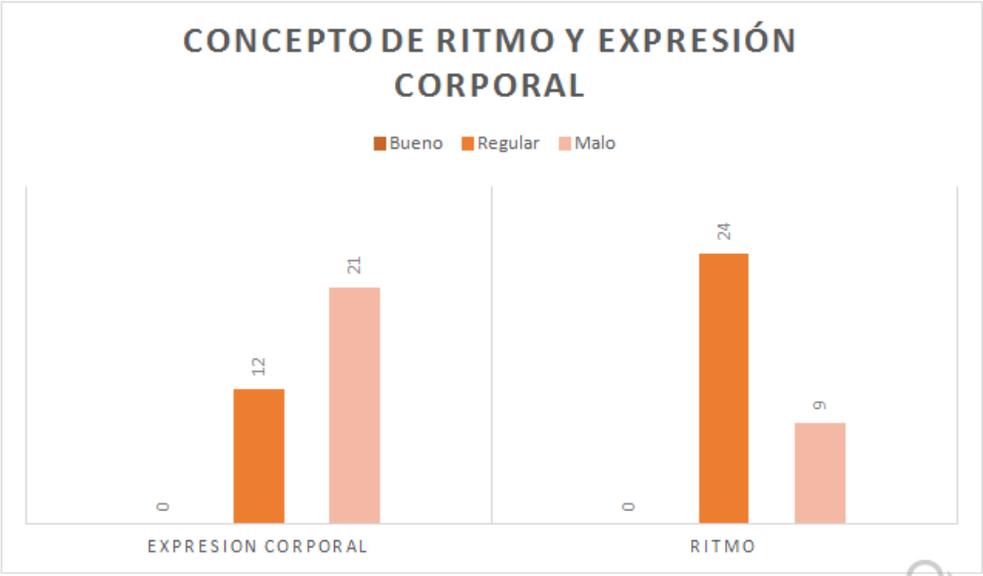
Anexo 3.5. Resultados sobre la pregunta ¿Te gusta bailar?, donde 18 alumnos contestaron SI, 7 alumnos NO y 5 alumnos MAS o MENOS



Anexo 3.6. Resultados sobre la pregunta ¿Te gusta la música?, donde 26 alumnos contestaron SI, 2 alumnos NO y 5 alumnos MAS o MENOS



Anexo 3.7. Resultados acerca del concepto de ritmo y expresión corporal, donde se leyeron cada una de las respuestas y se calificó como bueno, regular y malo.



Anexo 4. Donde principalmente se dedicó a dar respuesta a: ¿qué es la expresión corporal? Título de la secuencia didáctica: “mi cuerpo como medio de expresión”, sesión realizada el día 15 de noviembre del año 2019.

<b>Nombre de la Escuela:</b> Profesor Antonio Soto Solís		<b>Nombre del DoF:</b> Perla Sofía Hinojos Muñoz	
<b>Grado:</b> 5° B		<b>Periodo de aplicación:</b> Noviembre- diciembre	
<b>Eje curricular:</b> Competencia motriz		<b>Aprendizaje Esperado:</b> Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.	
<b>Estrategias Didácticas:</b> Actividades de expresión, música, juego cooperativo, juego de mímica.		<b>Recursos Didácticos:</b> cuento, paliacates, pantalla, reflectores, pizarrón, lista de contextos, bocina.	
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación:</b> autoevaluación			
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>			
<input type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input checked="" type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz			
<b>Propósito o Intención Didáctica:</b> Que el alumno ponga en práctica su expresión y motricidad dentro de la sesión, que trabaje sus posibilidades y límites del lenguaje corporal de manera individual y colectiva. FECHA: 15.11.19.			
<b>Actividades</b>	<p>¿Qué es la expresión corporal?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocados en círculo, se elegirá a diez alumnos los cuales se colocaran al centro. Ellos tendrán que moverse al ritmo de la música dirigiéndose con cualquier compañero para cambiar roles. Al estar frente al compañero tendrán que realizar un movimiento en pareja.</li> <li>- Mi escultura Por parejas los alumnos tendrán una caja, la cual ubicarán en la cancha. Se les mostrará diferentes imágenes las cuales tendrán que representar con su cuerpo encima de la caja. El primero en caerse o moverse, saldrá del juego.</li> <li>- Congelados Se elegirá a uno de los compañeros para que empiece a congelar a sus compañeros con un ligero toque en la espalda u hombro; el compañero que sea tocado por el compañero que congela tendrá que adoptar una postura y quedarse estático.</li> </ul>		

Anexo 4.1. Realización de la actividad llamada “mi escultura”. Los alumnos simulaban ser las imágenes que salían de la caja mágica.



Anexo 4.2. Respuestas brindadas en autoevaluación por la alumna Daniela López

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO  
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre del alumno Daniela López Aguilar

1. De acuerdo con las actividades que realizamos durante la clase ¿Qué es la expresión corporal?  
Expresarte con el cuerpo.

2. ¿Qué posturas realizas en la actividad de la caja mágica?  
Nos posimos como gato, avión, canguro y avaña.

3. ¿Qué fue lo que se trabajó en el juego de congelados?  
Las estatuas = la expresión corporal

4. ¿De que manera pude comunicarme con mis compañeros?  
Por señas

5. ¿Por qué es importante la expresión corporal?  
Porque luego nadie te va a entender porque no te expresas.

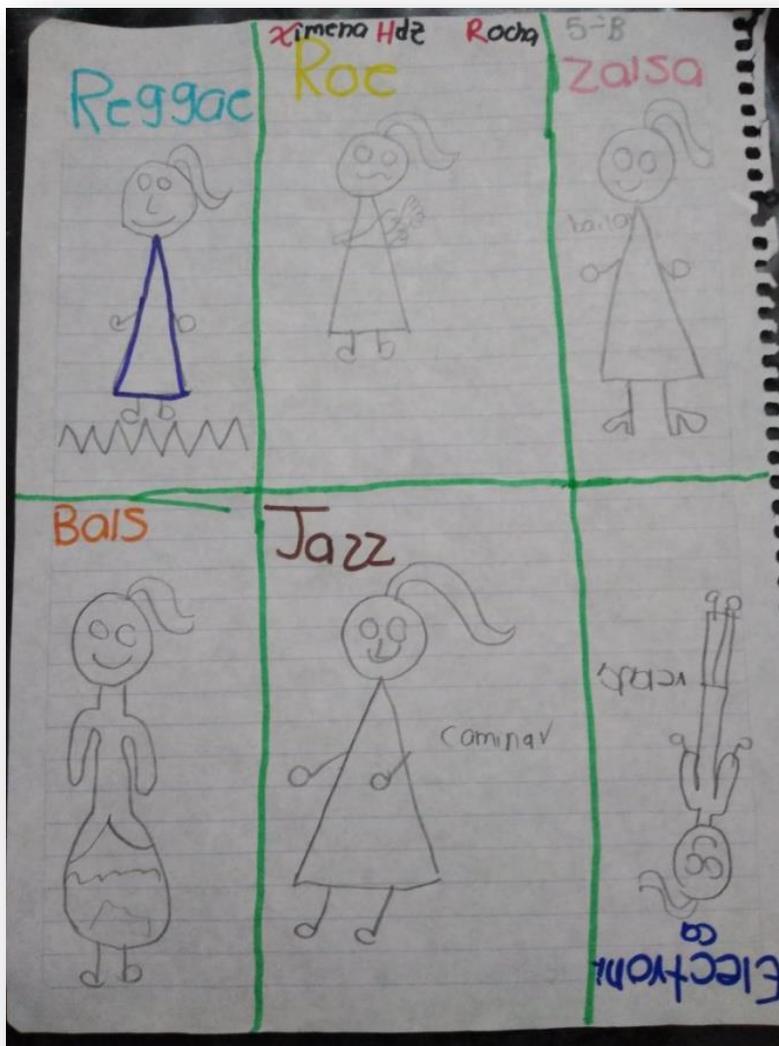
Anexo 5. Presentación de sesiones donde se trabajó la sensibilización con el grupo de 5° B

<b>Nombre de la Escuela:</b> Profesor Antonio Soto Solís		<b>Nombre del DoF:</b> Perla Sofía Hinojos Muñoz	
<b>Grado:</b> 5° B		<b>Periodo de aplicación:</b> Noviembre- diciembre	
<b>Eje curricular:</b> Competencia motriz		<b>Aprendizaje Esperado:</b> Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.	
<b>Estrategias Didácticas:</b> Actividades de expresión, música, juego cooperativo, juego de mímica.		<b>Recursos Didácticos:</b> cuento, paliacates, pantalla, reflectores, pizarrón, lista de contextos, bocina.	
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación:</b> autoevaluación.			
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>			
<input type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input checked="" type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz			
<b>Propósito o Intención Didáctica:</b> Que el alumno ponga en práctica su expresión y motricidad dentro de la sesión, que trabaje sus posibilidades y límites del lenguaje corporal. FECHA: 29.11.19			
<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibujando el sonido En esta actividad utilizaremos hojas de máquina y colores, pinturas o plumones. Se pondrán diferentes géneros musicales y los alumnos tendrán que dibujar que es lo que les causa al escuchar la música.</li> <li>- Sombras nada mas Para esta actividad se utilizará un mini pizarrón o papelitos con el nombre de diferentes películas las cuales los alumnos por parejas pasarán a representar detrás de una tela donde detrás estarán unos reflectores para que únicamente se proyecte la sombra de los que están participando. Se irán rolando las parejas, para darle oportunidad a todos de pasar.</li> <li>- ¿Dónde me encuentro? Se escribirá en el pizarrón algún tipo de lugar, por ejemplo: en la calle, en la escuela, en misa etc. Se formarán equipos de cinco integrantes; uno de ellos se tendrá que tapar los ojos, para poner en práctica su sentido auditivo y sus compañeros solamente tendrán que expresar los sonidos de los lugares o sitios que se escriben en el pizarrón.</li> </ul> <p>Reflexión sobre lo visto durante las clases anteriores, ¿qué es lo que aprendieron?</p>		

Anexo 5.1. Continuidad del trabajo de sensibilización.

<b>Nombre de la Escuela:</b> Profesor Antonio Soto Solís		<b>Nombre del DoF:</b> Perla Sofía Hinojos Muñoz	
<b>Grado:</b> 5° B		<b>Periodo de aplicación:</b> Noviembre- diciembre	
<b>Eje curricular:</b> Competencia motriz		<b>Aprendizaje Esperado:</b> Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.	
<b>Estrategias Didácticas:</b> juegos de mímica, actividades de expresión, música.		<b>Recursos Didácticos:</b> huevos kínder con papelitos dentro, hojas crayolas, vasos , bocina pequeña	
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación:</b> autoevaluación.			
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>			
<input type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input checked="" type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz			
<b>Propósito o Intención Didáctica:</b> Que el alumno desempeñe acciones y movimientos en situaciones expresivas tanto individuales como colectivas; estimulando la sensibilización de sus sentidos utilizando su cuerpo como medio de comunicación . <b>FECHA:</b> 06.12.19			
<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida</li> <li>- Dibujo descompuesto Se colocarán por grupos pequeños, los cuales se colocarán en hilera sentados uno detrás de otro; se les dará un dibujo a los compañeros que queden en la parte de atrás quien se encargará de trazar el dibujo en la espalda del compañero de enfrente hasta llegar al compañero de adelante, el cual dibujará lo que perciba que están trazando su compañero en su espalda.</li> <li>- Caras y gestos Dividido el grupo en equipos, pasarán al frente para representar lo que dice cada papelito que escojan. Se les dará un tiempo límite, si no es adivinado por el equipo tendrán la oportunidad de descifrar los otros equipos.</li> <li>- Reflexión sobre lo visto en clase</li> </ul>		

Anexo 5.2. Evidencia de trabajo de la alumna Ximena Rocha en la actividad "Dibujando el sonido"



Anexo 5.3. Actividad “dibujo descompuesto”, los alumnos pusieron a prueba el sentido del tacto y su representación mental.



Anexo 5.4. Ejemplo de autoevaluación por la alumna Jimena Guadalupe de la sesión del 06.12.19.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO  
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre del alumno: Jimena Guadalupe Montalvo

1. ¿Qué fue lo que trabajé?  
el teléfono descompuesto en dibujo y las emociones
2. ¿Cómo me puedo comunicar con mis compañeros sin hablar?  
Por señales
3. ¿Qué partes de mi cuerpo utilicé?  
las manos y la cara
4. ¿Qué sentidos pusiste a prueba?  
tacto, vista, todos
5. ¿En qué actividad se trabajó el ritmo y la creación de música?
6. ¿Cómo te sentiste durante la clase?  
Bien, feliz

Realiza un dibujo sobre la clase

70

Anexo 5.5 Resultados obtenidos a través de la observación de la realización de las actividades durante la sesión.

<b>Actividad a evaluar</b>	<b>Bueno 10-9 Puntos</b>	<b>Regular 8-7 puntos</b>	<b>Malo 6-5 puntos</b>	
<b>Dibujando el sonido</b>	Cada uno de los alumnos plasmó con claridad lo que le representaba cada uno de los géneros musicales, exteriorizando sentimientos y emociones.	Algunos de los alumnos lograron plasmar con claridad lo que le representaba cada uno de los géneros musicales, exteriorizando sentimientos y emociones.	El grupo no logró plasmar con claridad lo que le representaba cada uno de los géneros musicales, exteriorizando sentimientos y emociones.	8
<b>Sombras nada mas</b>	El grupo se mostró con agilidad para representar y actuar, mostrando diferentes maneras de movimiento poniendo en práctica el lenguaje corporal.	Algunos de los alumnos mostraron agilidad para representar y actuar, mostrando diferentes maneras de movimiento poniendo en práctica el lenguaje corporal.	El grupo no muestra agilidad para representar y actuar, mostrando diferentes maneras de movimiento poniendo en práctica el lenguaje corporal.	9
<b>Donde me encuentro</b>	El grupo mostró habilidad para representar los sonidos y trabajar en equipo para	Algunos de los alumnos muestran habilidad para representar los	El grupo no muestra habilidad para representar los sonidos y	9

	estimular el sentido auditivo.	sonidos y trabajar n equipo para estimular el sentido auditivo.	trabajar n equipo para estimular el sentido auditivo.	
<b>Dibujo descompuesto</b>	El grupo puso en práctica su sentido del tacto al realizar la actividad y plasmar lo que percibieron en el juego.	Algunos de los alumnos ponen en práctica su sentido del tacto con dificultad al realizar la actividad y plasmar lo que percibieron en el juego.	El grupo no pone en práctica su sentido del tacto al realizar la actividad y plasmar lo que percibieron en el juego.	9

<b>Caras y gestos</b>	El grupo mostró con habilidad la representación de sentimientos durante el juego. Se llegó al objetivo de identificación de los diferentes estados anímicos.	Algunos de los alumnos mostraron con dificultad habilidad la representación de sentimientos durante el juego. Se llegó al objetivo de identificación de los diferentes estados anímicos.	El grupo no muestra habilidad para la representación de sentimientos durante el juego. Se llegó al objetivo de identificación de los diferentes estados anímicos.	8
Creatividad 9		Expresión corporal 9		

Anexo 6. Sesión del día 25.02.20, que dio respuesta a la cuarta pregunta planteada: la música en la sesión de educación física para favorecer el ritmo

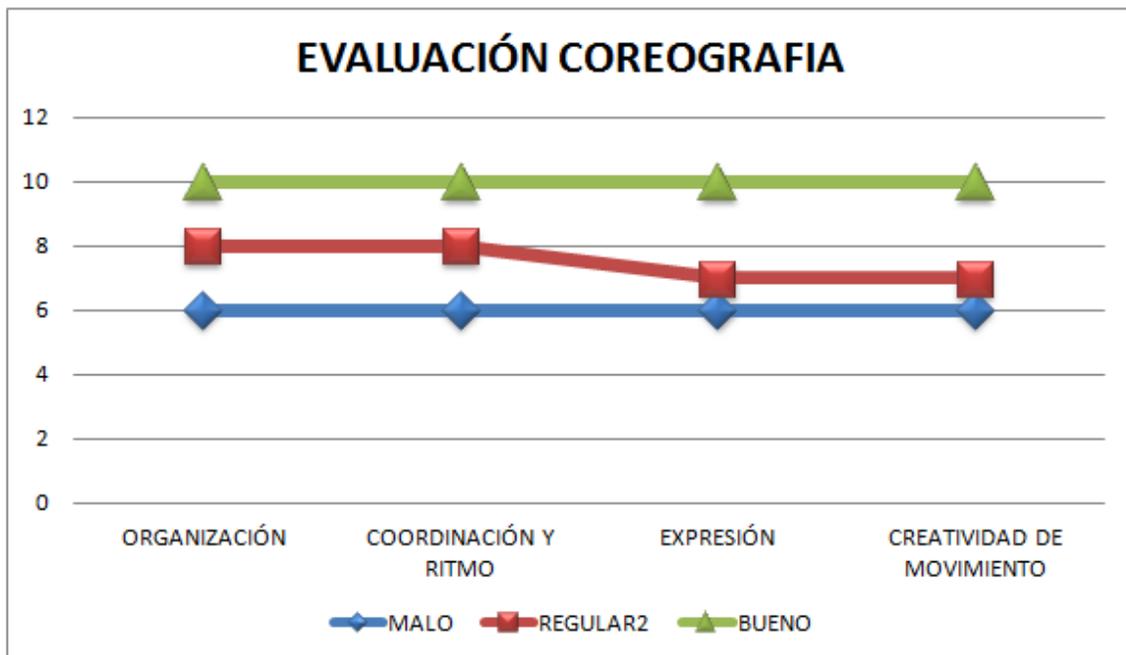
	<p><b>Propósito o Intención Didáctica;</b> Que el alumno trabaje la coordinación de sus acciones y movimientos con estimulación del ritmo y la música; que lleve a cabo la acción expresiva al trabajar de manera individual y colectiva para desempeñarse con seguridad y confianza.</p> <p><b>FECHA :</b> 25.02.20</p>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización de canto "mi cocodrilo loco"; los alumnos tendrán que proponer sonidos conforme a animales para enriquecer la dinámica y trabajar la expresión corporal.</li><li>- Bastón activo</li></ul> <p>Comenzaremos a realizar movimientos con los bastones, realizando calentamiento céfalo- caudal</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Y si diseñamos una representación rítmica?</li></ul> <p>El docente inicia la sesión haciendo el anterior cuestionamiento ¿Qué se necesita para diseñarla? Escuchar las propuestas y como primero paso se puede mostrar un video donde se muestre una representación de ese tipo (Coreografía).</p> <p>Se formarán equipos de manera equitativa, el docente les permite que se pongan de acuerdo sobre los movimientos y percusiones que utilizarán.</p> <p>El docente pregunta sobre dudas que tengan, les permite ensayar.</p> <p>Al finalizar la sesión el docente junto a los alumnos decide los criterios que utilizarán para co-evaluar su desempeño en la elaboración y ejecución de la representación rítmica.</p> <p>Para realizar esta dinámica se les propondrá a los alumnos utilizar aros, pelotas o bastones.</p>

Anexo 6.1. Evaluación grupal de la sesión del día 25.02.20

Aspectos	Bueno 10-9	Regular 8-7	Malo 6-5
<b>Organización</b>	El grupo se organiza de una manera en que todos los alumnos participan para la realización de la coreografía.	Algunas veces el grupo se organiza de una manera en que todos los alumnos participan para la realización de la coreografía.	En pocas ocasiones el grupo se organiza de una manera en que todos los alumnos participan para la realización de la coreografía.
<b>Coordinación y ritmo</b>	Muestran coordinación en la ejecución de sus movimientos basándola al ritmo.	La mayoría del grupo tiene coordinación en su movimiento basándolo al ritmo.	No muestran coordinación al ejecutar movimientos basados en el ritmo.
<b>Expresión</b>	Expresa sus emociones, sentimientos e ideas para enriquecer la coreografía	Regularmente expresan emociones, sentimientos e idea para enriquecer la coreografía.	No expresan emociones, sentimiento e ideas para enriquecer la coreografía.
<b>Creatividad</b>	Son creativos desarrollando movimientos novedosos para la presentación de la coreografía.	Algunas veces muestran creatividad en el desarrollo de movimientos novedosos para la presentación de la coreografía.	No muestran creatividad, no se expresan y no realizan movimientos novedosos para la presentación de la coreografía.

<b>Desempeño</b>	Participan con seguridad y confianza al realizar la actividad, creando un ambiente agradable para la participación colectiva.	Regularmente participan con seguridad y confianza al realizar la actividad. Crean un ambiente que repercute en la participación colectiva.	No participan con seguridad y confianza al realizar la actividad. Crean un ambiente que no favorece en la participación colectiva.

Anexo 6.2 Se muestra de color verde el indicador deseado al que se pretendía llegar; de color azul el nivel más bajo de calificación (6 puntos) y por último el indicador de color rojo (regular) que obtuvieron los alumnos en la evaluación grupal.



Anexo 7. Sesión del día 03.03.20, que dio respuesta a la pregunta 5: ¿Qué es la coordinación de movimiento con ritmos?

<b>Nombre de la Escuela:</b> Profesor Antonio Soto Solís	<b>Nombre del DoF:</b> Hinojos Muñoz Perla Sofía
<b>Grado:</b> 5º B	<b>Periodo de aplicación:</b> Febrero- marzo
<b>Eje curricular:</b> Competencia Motriz	<b>Aprendizaje Esperado:</b> Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.
<b>Estrategias Didácticas:</b> Juego colaborativo, juego cooperativo, baile, actividades de expresión	<b>Recursos Didácticos:</b> Bocina, vasos, bastones
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación:</b> Lista de cotejo.	
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>	
<input type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input checked="" type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
<b>Propósito o Intención Didáctica:</b> Que el alumno trabaje la coordinación de sus acciones y movimientos con estimulación del elemento de ritmo y la música; que lleve a cabo la acción expresiva al trabajar de manera individual y colectiva para desempeñarse con seguridad y confianza. <b>FECHA:</b> 03.03.20	
<p>Calentamiento céfalo- caudal acompañado de música para realizar movimientos de cabeza a pies.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espejo loco"</li> </ul> <p>Se forman por parejas, se les pide que jueguen al reto de que cada alumno debe crear algún movimiento acompañado de un movimiento que le resulte difícil al compañero de imitar. Cambio de roles.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allí</li> </ul> <p>Se juega por parejas. De forma individual los chicos se mueven al ritmo del pandero que alguien toca (el maestro o algún chico de la clase). El ritmo del pandero es variado para que los chicos se tengan que ir amoldando a este (lento, rápido, dos golpes rápidos y uno lento, dos lentos y una rápido, uno de mayor intensidad y dos de menor intensidad, etc. etc.). Cuando la persona que toca el pandero da un golpe seco y de mayor intensidad de lo normal, los chicos deben quedarse quietos en el sitio, buscar con la vista dónde se encuentran su pareja, señalarla con el brazo y gritar "allí" (como diciendo allí está mi pareja).</p> <p>Posteriormente se repite la misma dinámica y se le añade una acción nueva: ir y darle la mano a tu compañero. Es decir, cuando se produzca el golpe seco del pandero habría que hacer: quedarse quietos, buscar con la mirada a tu compañero, señalarlo, gritar "allí" y, se le añade, acercarse ambos para darse la mano.</p> <p>Así sucesivamente se le van añadiendo nuevas acciones: decirse encantado de saludarte, darse un abrazo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juego de vasos</li> </ul> <p>La víbora de la mar Arroz con leche Propuesta de los alumnos</p> <p>Daremos continuación a la dinámica del juego de vasos donde se síguela secuencia y ritmo de los movimientos que se realizan. Iniciaremos con ritmos fáciles para después darle un efecto dominó.</p>	

Anexo 7.1. Actividad “juego de vasos”, donde se trabajó el ritmo y coordinación.

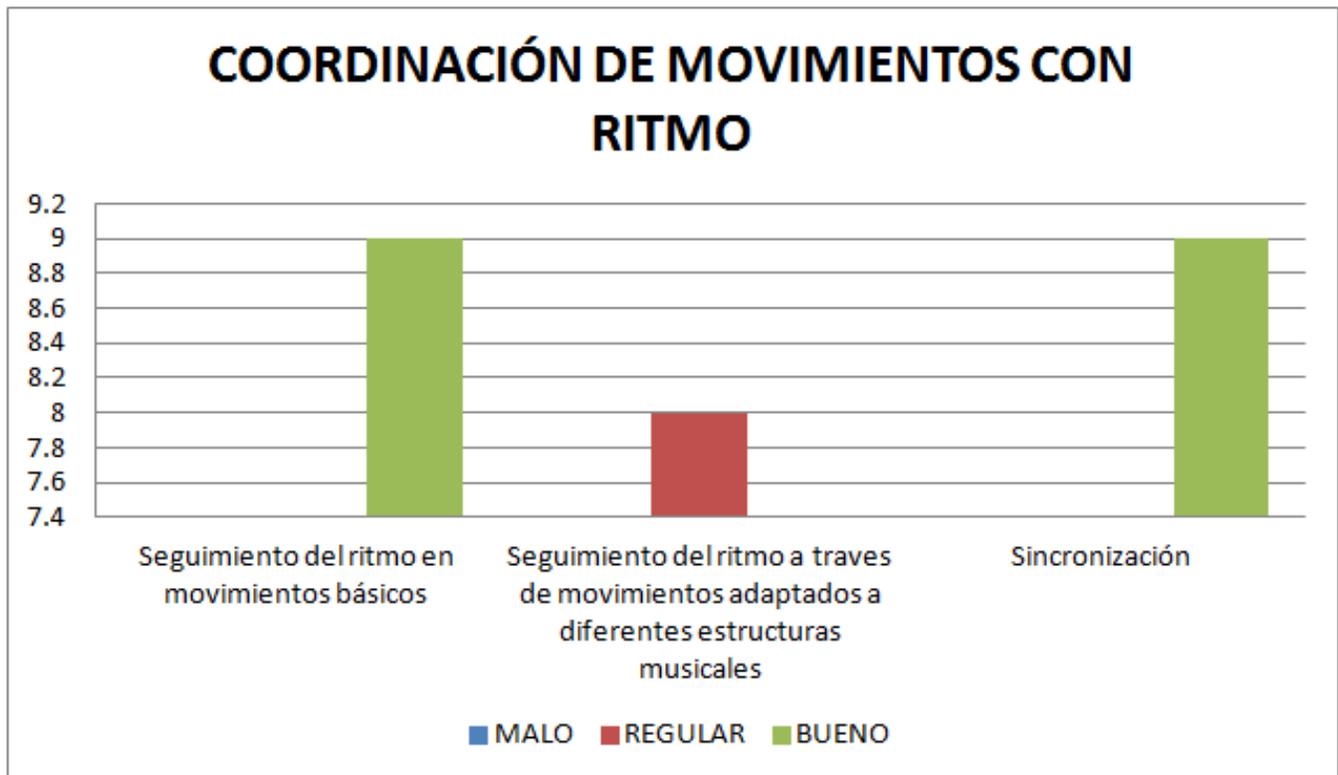


Anexo 7.2. Evaluación grupal de la sesión del día 03 de marzo del 2020

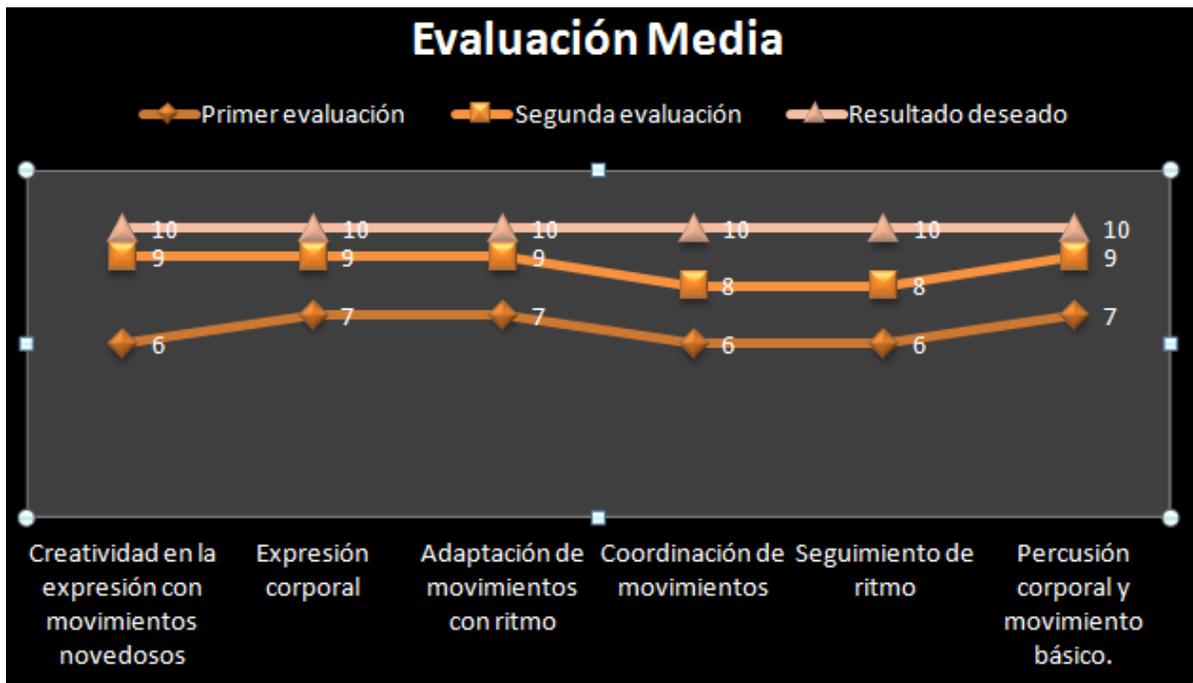
Aspecto	Sobresaliente 10- 9	Suficiente 8- 7	Insuficiente 6- 5
Seguimiento del ritmo de percusiones y movimientos básicos	Los alumnos de forma individual y grupal son capaces de conseguir realizar percusiones corporales y movimientos básicos perfectamente adaptados a los ritmos musicales.	Los alumnos de forma individual pero no grupal son capaces de conseguir realizar percusiones corporales y movimientos básicos perfectamente adaptados a los ritmos musicales.	Los alumnos no son capaces de realizar percusiones corporales y movimientos básicos ni individuales ni grupalmente adaptados a los ritmos musicales.
Seguimiento del ritmo a través de movimientos adaptados a diferentes estructuras musicales	El alumno ejecuta de forma rítmica movimientos a uno y doble tiempo, integrando dos movimientos diferentes.	El alumno ejecuta de forma rítmica movimientos a un tiempo.	El alumno no es capaz de ejecutar de forma rítmica movimientos a un tiempo

<b>Sincronización</b>	Los alumnos coordinan sus acciones rítmicas y ejecutan todos los pasos al ritmo de la música.	Los alumnos coordinan algunas de sus acciones rítmicas y ejecutan algunos pasos al ritmo de la música.	Los alumnos no coordinan sus acciones rítmicas y no ejecutan todos los pasos al ritmo de la música.
-----------------------	---	--	---

Anexo 7.3. Resultados obtenidos de la evaluación grupal de coordinación de movimientos con ritmo que dio pauta a la realización de la segunda evaluación.



Anexo 7.4 Evaluación media, donde se muestra el avance que obtuvo el grupo a través de actividades más complejas; esta evaluación se dividió, primeramente, para sacar resultados de la creatividad y expresión corporal y posteriormente los aspectos de ritmo, coordinación y percusión corporal.



Anexo 8. Sesión aplicada el martes 10 de marzo del año 2020, que dio respuesta a la interrogativa: ¿Cómo se desenvuelve el estudiante durante el trabajo de la expresión corporal a través de la música en la clase de educación física?

<b>Nombre de la Escuela:</b> Profesor Antonio Soto Solís		<b>Nombre del DoF:</b> Perla Sofía Hinojos Muñoz	
<b>Grado: 5° B</b>		<b>Periodo de aplicación:</b> Febrero- marzo	
<b>Eje curricular:</b> Competencia motriz		<b>Aprendizaje Esperado:</b> Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.	
<b>Estrategias Didácticas:</b> Actividades de expresión, música, juego cooperativo, juego de mímica.		<b>Recursos Didácticos:</b> cuento, paliacates, pantalla, reflectores, pizarrón, lista de contextos, bocina.	
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: tarea de autoevaluación, preguntas</b>			
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>			
<input type="radio"/> <b>Desarrollo de la motricidad</b> <input checked="" type="radio"/> <b>Integración de la Corporeidad</b> <input type="radio"/> <b>Creatividad de la acción motriz</b>			
<b>Propósito o Intención Didáctica:</b> Que el alumno ponga en práctica su expresión y motricidad dentro de la sesión, que trabaje sus posibilidades y límites del lenguaje corporal. FECHA: 10.03.20			
<b>Actividades</b>	<p>¿Cómo se desenvuelve el estudiante durante el trabajo de la expresión corporal a través de la música en la clase de educación física?</p> <p>Calentamiento ¡A tomar café! ¡A moler café!</p> <p>Repartición de globos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mira el Globo</li> </ul> <p>El globo se golpea con diferentes partes del cuerpo, con las manos, los pies, la cadera, cabeza entre otras.</p> <p>Después se juntarán en parejas para realizar movimientos en conjunto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Golpeando el globo</li> </ul> <p>Se reunirá todo el grupo cada quien, con un globo, lanzaran todos al mismo tiempo su globo, tratarán de que ningún globo toque el suelo, ira saliendo el alumno que deje caer el globo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guerra de globos</li> </ul> <p>Al terminar la actividad anterior, los alumnos deberán amarrarse el globo en las agujetas de sus tenis. Se llevará a cabo una guerra de globos, entre ellos tendrán que tronar el globo de un pisotón, el que se vaya quedando sin globo, descansa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mi canción</li> </ul> <p>El grupo se dividirá en equipos equivalentes que se ubicarán en un espacio establecido dentro de la cancha. El profesor dirá una palabra y el equipo o solo un integrante tendrán que pasar a cantar una canción que contenga dicha palabra.</p>		

Anexo 8.1. Realización de canto “a moler café, a tomar café” con el grupo de 5°B.



Anexo 8.2. Realización de actividad “mira el globo”, donde los alumnos mostraron su creatividad y espontaneidad de movimiento.



Anexo 8.3. Realización de actividad “mira el globo”, donde los alumnos mostraron su creatividad y espontaneidad de movimiento.



Anexo 8.4. Juego de “guerra de globos”, se trabajó la expresión corporal.



Anexo 8.5. Autoevaluación de la sesión, donde la alumna expresa las diferentes maneras de movimiento que tuvo durante las actividades de la sesión, partes del cuerpo que utilizó, la manera en que le ayudó la música para la realización de las actividades y emociones experimentadas.

 SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO  
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA 

Nombre del alumno: Jimena Guadalupe Montalvo Gómez

1. ¿De qué manera te moviste durante la actividad?  
Con los pies brincando, corriendo,  
Caminando
2. ¿Con qué partes de tu cuerpo golpeaste el globo?  
mano, Nariz, cabeza, pies
3. ¿De qué manera te sirvió escuchar música y realizar la actividad?  
Para tener un ritmo
4. ¿Qué emociones experimentaste al jugar?  
feliz, Nervioso, Emocionado, cansado
5. ¿En qué juego o actividad trabajaste la expresión corporal?  
cuando estábamos en la música de café
6. ¿Cómo fue tu desempeño durante el trabajo en la clase de la expresión corporal a través de la ruidica en la clase de educación física?  
Para mí siento que fue buena ya que participe.

Anexo 9. Documentos aprobados por parte del director de la escuela, maestra de grupo y maestra de educación física de la escuela de prácticas para realización de actividad de cierre: "matrogimnasia".

 SECRETARIA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO  
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA 

San Luis Potosí, S.L.P. a 12 de marzo de 2020

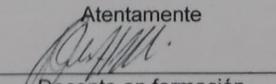
Asunto solicitud

MTRO.: SALVADOR MIRZAIM RAMÍREZ TORO  
DIRECTOR DE LA ESCUELA PRIMARIA  
"PROFR. ANTONIO SOTO SOLÍS"

Por medio de la presente, me dirijo a usted de la manera más atenta solicitando su autorización para llevar a cabo la actividad de cierre utilizando la estrategia de "Matrogimnasia" con el grupo de 5° B, el día 17 de marzo con un horario de 11:40 a.m. a 12:20 p.m. Por tal motivo se requiere la asistencia de los padres de familia en el horario establecido.

Dicha propuesta tiene el propósito pedagógico de trabajar en relación al tema de estudio "La música para favorecer la expresión corporal con el grupo de 5° B de la escuela Profr. Antonio Soto Solís" para la realización de una evaluación de cierre, dentro de lo que compone el ensayo pedagógico modalidad que se lleva a cabo para el proceso de titulación de la licenciatura en Educación Física de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado.

Me despido agradeciendo de antemano su atención prestada, esperando una respuesta favorable.

Vo. Bo.  
Atentamente  
  
Docente en formación  
Péra Sofia Hinojosa

  
Profesor titular  
L.E.F. Yudith Contreras García

  
ESC. PRIM. URR. FED. MAT.  
"PROFR. ANTONIO SOTO SOLÍS"  
CARR. 340 DE BARRIO  
COL. SAN FELIPE  
SOLEDAD DE GUACINO SANCHEZ, S.L.P.  
Director de la escuela  
Salvador Mirzaim Ramírez Toro

Anexo 9.1. Presentación del documento de matrogimnasia a desarrollar con el grupo de 5°B



BENEMERITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL  
ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ

PROYECTO DE MATROGIMNASIA

**5° "B"**

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

**DOCENTE EN FORMACIÓN:**  
HINOJOS MUÑOZ PERLA SOFÍA

Martes 10 de marzo del 2020

## INTRODUCCIÓN

Se entiende por "Matrogimnasia" al ejercicio físico llevado a cabo por la madre y el hijo(a) o la forma de actividad física en la que se integra la participación activa tanto de la madre o padre o ambos, a través de diversas formas de ejercitación como puede ser la gimnasia, el baile, el juego, la expresión corporal, las rondas, etc. tendientes al desarrollo y aprendizaje del alumnado.

Este proyecto lo llevaré a cabo con el grupo de 5° B y los padres de familia o tutores teniendo como objetivo estimular la expresión corporal a través de la música; se trabajará mediante diversas actividades que se explicarán dentro del documento, dentro del horario de la clase de educación física.

He investigado que, con la práctica de la Matrogimnasia se pueden estimular muchos aspectos del educando y sus padres, los más importantes además de los aspectos físicos son: estrechar el vínculo afectivo entre la madre o padre de familia y el hijo(a), la socialización, la integración, los valores, la higiene, la cultura física; solo que, en esta ocasión quisiera agregar con las actividades propuestas el trabajo de la expresión corporal y crear un ambiente de confianza y seguridad para el

alumno.

La Matrogimnasia me ofrece que el desempeño del alumno mejore al estar trabajando con su familiar, es una herramienta poderosa para que el alumno tenga una actitud de confianza y seguridad al estar jugando, para llevar su expresión corporal al límite y control de sí mismo.

Este proyecto se llevará a cabo dentro de la institución y con el permiso de las autoridades del dicho establecimiento.

Anexo 9.2. Actividades de actividad de cierre: matrogimnasia, que se pretendían realizar con el grupo de 5ºB.

#### ✚ Explicación del objetivo de la matrogimnasia.

Los beneficios de la clase de matrogimnasia brindan a los niños estimulación en diferentes áreas:

- Se desarrolla su autoimagen
- Se incrementa su seguridad en sí mismo
- Eliminan tensiones
- Desarrollan su lenguaje verbal y no verbal
- Se fortalece su autonomía
- Se favorece su capacidad para expresar sus sentimientos
- Desarrollan su inteligencia (estructuración del pensamiento)
- Se contribuye al desarrollo de una alta autoestima
- Se estimula la coordinación, lateralidad y ubicación espacial
- Se despierta en los niños sentimientos de solidaridad, ayuda mutua, compañerismo
- Se forman niños sensibles, imaginativos, creativos.
- Los niños adquieren valores como el amor, respeto, trabajo:

#### ▪ DEFINICIÓN:

- Matro: Madre
- Matrogimnasia: Es la actividad física-recreativa que se realiza en compañía de la madre-padre e hijo; donde ellos proporcionan los apoyos necesarios para que su hijo tenga nuevas y mejores experiencias físicas, psicomotoras y socioemocionales.

### ACTIVIDADES

**Calentamiento:** canto "Don Matías"; se realizan los movimientos que indica el canto, ubicados en círculo.

#### - Gallos y gallinas

Los alumnos se pondrán con su tutor y formaran una hilera, separados por equipo, gallos y gallinas. A la indicación el equipo que escuche su nombre trata de atrapar al equipo contrario.

#### - En busca de mi amigo

Nos organizaremos en círculo, quedando los padres fuera detrás de sus hijos. Daremos vuelta en direcciones opuestas y al término del canto o canción tendrán que encontrar a su pareja.

#### - Bailemos juntos

Se les dará un globo por parejas; al principio tendrán que realizar diferentes ejercicios como lanzar la pelota con las dos manos, patearla, entre otras y al comenzar la música empezarán a bailar al ritmo de ella, sea triste o alegre.

#### - Mi amigo de aire

Por equipos, armarán un mono hecho de globos. Todos se pondrán de acuerdo para poder armarlo, solamente los que colocaran los globos serán los alumnos y los padres podrán dar indicaciones. Se les dará un tiempo aproximado de 10 min.

- **Estructuras**

Los alumnos al estar en equipos tratarán de formar con sus cuerpos diversas figuras que indique el profesor. Todos tendrán que participar para formar la figura. El primer equipo en terminar gana.

- **Materiales:**

Bocina, globos.

**Evaluación : documento de planeaciones.**





Anexo 9.5. Evidencia de la evaluación que se aplicaría al grupo de 5°B, basado en experiencias vividas durante la matrogimnasia.

<b>Nombre de la Escuela:</b> Profesor Antonio Soto Solís		<b>Nombre del DoF:</b> Perla Sofía Hinojos Muñoz	
<b>Grado: 5° B</b>		<b>Periodo de aplicación:</b> Febrero- marzo	
<b>Eje curricular:</b> Competencia motriz		<b>Aprendizaje Esperado:</b> Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.	
<b>Estrategias Didácticas:</b> Actividades de expresión, música, juego cooperativo, juego de mímica.		<b>Recursos Didácticos:</b> hojas de máquina,	
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación:</b>			
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>			
<input type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input checked="" type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz			
<b>Propósito o Intención Didáctica:</b> FECHA: 17.03.20			
<b>Actividades</b>	<p>Aplicación evaluativa de matrogimnasia</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo te sentiste?</li> <li>2. ¿Qué fue lo que te gustó de las actividades?</li> <li>3. ¿Qué fue lo que aprendiste?</li> <li>4. ¿Qué es la expresión corporal?</li> <li>5. ¿En qué actividades trabajaste la expresión corporal y el ritmo?</li> <li>6. ¿Cómo te sentiste jugando con tu mamá o papá?</li> <li>7. ¿Qué importancia tiene para ti la expresión corporal?</li> <li>8. ¿Qué beneficios tiene el expresarte con tu cuerpo (emociones, sentimientos, ideas)?</li> </ol> <p>Juego propuesto por los alumnos</p>		