



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

TITULO: El fortalecimiento de las capacidades físicas
condicionales por medio de la clase de educación física en el
nivel secundaria.

AUTOR: Cristian Axel Gómez Gutiérrez

FECHA: 15/07/2020

PALABRAS CLAVE: Educación de jóvenes, Educación física,
Capacidades, Condición física, Salud.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO

SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN

INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL

BENEMÉRITA Y CENTENARIA

ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ

GENERACIÓN



2016

2020

“El fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales por medio de la clase de educación física en el nivel secundaria”

ENSAYO PEDAGÓGICO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTA:

CRISTIAN AXEL GÓMEZ GUTÉRREZ.

ASESOR (A):

L.C.F. DIOBEL VALDES DEL CASTILLO.

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DEL 2020



Benemérita y Centenaria
Escuela Normal del Estado
de San Luis Potosí

**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 Cristian Axel Gómez Gutiérrez
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES POR MEDIO DE LA
CLASE DE EDUCACION FÍSICA EN EL NIVEL SECUNDARIA**

en la modalidad de: Ensayo pedagógico para obtener el

Título en Licenciatura en Educación Física

en la generación _____ 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 6 días del mes de julio de 2020.

ATENTAMENTE.

Cristian Axel Gómez Gutiérrez

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



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

OFICIO NÚM: BECENE-DSA-DT-PO-07
 DIRECCIÓN: REVISIÓN 8
 ASUNTO: Administrativa
 Dictamen
 Aprobatorio

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

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

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): **CRISTIAN AXEL GOMEZ GUTIERREZ**

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:

"EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES POR MEDIO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL SECUNDARIA".

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

**ATENTAMENTE
 COMISIÓN DE TITULACIÓN**

DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

MTRA. *[Firma]* MAYRA JIMENA TURRUBIARTES CERINO,
 SECRETARÍA DE TITULACIÓN

[Firma] DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ,
 SECRETARÍA DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN

ASESOR(A) DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. *[Firma]* MARTHA IBÁÑEZ CRUZ,

LIC. *[Firma]* DIABEL VALDES DEL CASTILLO

Certificación ISO 9001: 2015
 Certificación CIEES Nivel I
 Nicolás Zapata No. 200,
 Zona Centro, C.P. 78230,
 Tlaxi y Fax: 01444 512-5144,
 01444 512-3401
 e-mail: becomsa@becenaslp.edu.mx
 www.becenaslp.edu.mx
 San Luis Potosí, S.L.P.

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

AGRADECIMIENTOS.

El presente ensayo pedagógico fue realizado bajo la supervisión de mi maestro y asesor L.C.F. Diobel Valdes Del Castillo a la par del mi tutor asignado el L.E.F Christian Alexandro Gallegos Flores, a quienes me gustaría expresar mi más profundo agradecimiento, por hacer posible la realización de este estudio. Además, de agradecer su dedicación, paciencia, tiempo, sus sabios consejos, así como herramientas, puesto que me ayudaron a resolver dudas a lo largo del proceso para que todo esto saliera de manera exitosa, gracias por su apoyo.

A mis padres por darme la vida, apoyarme en todo lo que me eh propuesto a lo largo de mi camino. Esto es, para y por ustedes, espero se sientan orgullosos del hombre que han formado.

A mi padre Cristian Gómez Castro, por ser uno de los principales pilares fundamentales en mi vida, mi gran ejemplo a seguir, porque gracias a ti supe tomar la elección correcta así como seguir por el camino de la docencia, gracias por estar en cada momento de mi vida, por apoyarme, de igual manera darme la motivación que de mucho me ha servido, gracias por aquellas palabras alentadoras llenas de tantos sentimientos y amor que solo tú me sabes dar.

A mi madre Haydee Lupita Gutiérrez Juárez, gracias por estar, apoyarme en todo momento de mi vida, por el amor tan incondicional que me brindas, por ser de igual manera de mis pilares fundamentales. Gracias por enseñarme que sea cual sea la circunstancia siempre y cuando uno quiere se puede realizar lo que uno se proponga.

A mi hermano Yuren Obed Gómez Gutiérrez, por ser siempre mi gran compañero de vida, aunque seas menor que yo, seguiré aprendiendo cosas de ti, así como tú de mí, porque se, que siempre estaremos el uno para el otro en cualquier circunstancia como hasta la fecha ha sido.

A mis abuelos paternos, José María Gómez Hernández y Andrea Castro Montes, gracias por tantos momentos especiales compartidos, por cuidarme en todo momento en todos los aspectos posibles, por su apoyo y sus sabios consejos que se me servirán de mucha ayuda por este largo camino de la docencia.

A mis abuelos maternos, Raúl Gutiérrez Rocha y Guadalupe Juárez García, por brindarme todo su apoyo posible, por tratarme con aquel amor tan incondicional en todo momento. Por enseñarme lo que es el persistir en esta vida y que siempre se puede ser más fuerte de lo que se cree, mental y físicamente.

A Lizbeth León López, gracias a mi pareja por entenderme en todo, gracias a ella porque en todo momento me ofreció su apoyo incondicional, fue la felicidad encajada en una sola persona en situaciones buenas y malas. Por brindarme aquel amor y cariño tan único y especial, tengo la gran satisfacción que esos sentimientos son mutuos, gracias por ser una gran motivación en mi vida encaminada al éxito.

Gracias a toda mi familia, amigos y maestros que a lo largo de mis estudios me ayudaron a ser mejor persona, me brindaron su apoyo, conocimientos y transmitieron las ganas de seguir adelante por el buen camino, por nunca dejarme caer.

INDICE

Contenido

I.- INTRODUCCION.....	7
II. - TEMA DE ESTUDIO.....	14
2.1 núcleo y línea temática.	14
2.1.1 Campo temático.	14
2.1.2 Núcleo temático.	15
2.3 Escuela y ubicación geográfica.....	26
2.4 Características sociales relevantes.	28
2.4.1 Características generales del grupo 1° “A”.	32
2.5 preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo.....	34
2.6 Conocimientos obtenidos de la experiencia y de la revisión bibliográfica.	34
III.- DESARROLLO DEL TEMA.....	53
IV.-CONCLUSIONES.....	93
V.-BIBLIOGRAFIA.....	97
VI. - ANEXOS.	98

I.- INTRODUCCION.

Durante la estancia en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal Del Estado De San Luis Potosí se concedió el plantel de prácticas para el séptimo y octavo semestre de la Licenciatura en Educación Física, el nombre de la institución otorgada es la escuela secundaria general Dionisio Zavala Almendarez, realizando el presente documento con jóvenes de la etapa inicial, en dicho plantel se tuvo la oportunidad de principalmente observar todas las características generales, refiriéndome a el comportamiento de los grupos en clases, su entrada, salida y el cómo se relacionan entre ellos, así como su rendimiento en la aplicación de pruebas físicas las cuales fueron aplicadas al comienzo del ciclo escolar.

Actualmente se escucha hablar con más constancia dentro de la sociedad y por medio de diferentes medios de comunicación, la poca presencia de actividades físicas en el ser humano provocando individuos sedentarios.

Esto afectando a la sociedad en general, haciendo hincapié con mayor preocupación en las generaciones jóvenes, ya que a su vez han perdido el interés por el juego y el deporte, tomando el avance de la tecnología como primer detonante. Existiendo un problema por mantenerse activos y saludables, adquiriendo malos hábitos para la salud del individuo, lo cual relacionamos con el poco control de su cuerpo, teniendo un limitado conocimiento de su potencial para desenvolverse en diferentes actividades, afectando esto de manera general al desarrollo estructural de la motricidad humana.

Retomando lo ya mencionado, así como la observación y actividades diagnosticas aplicadas, nos centramos en la escases de las capacidades físicas condicionales en

los jóvenes que cursan el nivel escolar básico, por ello decidí que, “El fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales a través de la clase de educación física en el nivel secundaria” es el título del presente ensayo pedagógico.

Mediante nuestra intervención pedagógica con los alumnos del nivel secundario buscamos erradicar las problemáticas mencionadas anteriormente, que el alumno al fortalecer estas capacidades físicas condicionales, la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia, a través de la sesión de educación física, logre dando como resultado final, una mejora de su condición física.

Por medio del fortalecimiento de las capacidades físicas obtenemos resultados benéficos para los jóvenes, facilitando la realización de tareas que se les presenten a los niños o adolescentes dentro de la escuela así como fuera de la misma, desenvolviéndose físicamente en su casa, con amigos, teniendo una mejor intervención en actividades deportivas.

Favoreciendo así mismo en la confianza propia del individuo sintiéndose seguro de sus posibilidades y consigo mismo, mejorando su disponibilidad al realizar diferentes ejercicios y actividades dentro de la clase de educación física, involucrando una mejora en la salud integral de los alumnos, obteniendo individuos competentes para la realización de actividades en su vida cotidiana.

El presente tema de estudio surgió momentos después de que me informaran que durante el último año en la licenciatura de educación física, desarrollaría mis prácticas docentes en el nivel secundaria, así mismo con lo adquirido en las distintas asignaturas durante mi estancia en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado, se logró identificar que en el nivel secundaria es el momento en donde las

capacidades físicas condicionales juegan un papel importante para el desarrollo de los jóvenes estudiantes.

Más adelante, al estar presente en los conejos técnicos escolares se presentó la oportunidad de percibir que se hiciera mención sobre las capacidades físicas condicionales, de esta manera se surgió una gran curiosidad sobre el tema, se mostró la oportunidad de trabajar la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad en los alumnos, obteniendo como resultado un impacto saludable en los jóvenes al fortalecer las capacidades ya mencionadas anteriormente.

El trabajo pedagógico realizado durante la estancia en la escuela secundaria general Dionisio Zavala Almendarez, tiene como propósito que el alumno identifique y asimile los aprendizajes esperados que se le brindaron durante las jornadas de forma permanente, así como significativa, de esta manera favoreciendo las capacidades físicas condicionales y logrando un impacto hacia la salud del individuo, enriqueciendo estas por medio de la clase de educación física.

1. Que el alumno identifique y aprenda lo que son las capacidades físicas condicionales y como están conformadas.
2. Que el alumno fortalezca mediante las estrategias didácticas su capacidades físicas condicionales, haga uso de ellas y de esta manera facilitar actividades que se le presenten dentro y fuera de la escuela.
3. Que el alumno reconozca como favorecerá el uso de las capacidades físicas condicionales en su vida cotidiana.

Durante el proceso de cimentación y desarrollo del presente documento se realizaron diversas actividades de investigación e indagación en relación con el tema de

estudio, esto para dar respuesta a dudas presentes en mi persona, así como consecuente obtener información útil para la aplicación y progreso de nuestro documento.

Se realizaron consultas con diferentes maestros implicados en la rama de la educación física, comenzando con nuestro primer tutor asignado en la escuela secundaria, quien se encargó en su momento de supervisar nuestro trabajo docente durante la estancia en el centro educativo, se aclararon dudas en relación a las pruebas físicas de diagnóstico; de qué se conforman y como se aplica con los jóvenes, mediante la explicación del maestro tutor y experiencia adquirida en la cancha al realizar a grupos las pruebas, se reforzó el conocimiento de aplicación con los alumnos.

Se presentan diagnósticos específicos de pruebas físicas con respecto a la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, realizados durante las sesiones de educación física, en los cuales se evalúan dos momentos, la fase inicial y fase final.

Una vez reunidos los resultados de los jóvenes, se hace una representación mediante gráficas, se analizan y comparan los resultados, siendo de utilidad para la planeación de actividades que favorezcan el fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales que según la gráfica de nuestra fase inicial muestra la deficiencia de ciertas capacidades, individuales como grupales, así mismo el avance que se obtuvo durante el proceso.

Se realizaron procesos de investigación acudiendo constantemente a la biblioteca de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado, en donde se solicitaron diferentes fuentes de las cuales se corroboró la conceptualización necesaria para el

presente documento recepcional, así adquiriendo una óptima percepción de las capacidades físicas condicionales y lo que las conforma como tal.

Existieron dificultades que se presentaron al realizar mi trabajo, Iniciando con la ausencia de maestro tutor durante las prácticas docentes en la escuela secundaria por jubilación, tiempo después se realizó un reacomodo de tutor solucionando esta situación y evitando ocasionar otras problemáticas, el no tener un apoyo diariamente no fue gran dificultad para realizar mi intervención pedagógica.

Los alumnos se presentaban con actitudes diferentes, con ganas de solamente hacer lo que hacían en mi ausencia “jugar futbol” o “platicar y sentarse”, esto fue erradicado llevando a cabo mis planeaciones, realizando las sesiones de educación física, cumpliendo con los propósitos de la sesión. Ya que durante la primera jornada se presencié la jubilación del maestro de educación física, no se sabía con certeza si se tendría que cambiar de escuela para la realización de mi trabajo pedagógico, de ser así se retrasarían los avances.

Finalmente se decidió que no se realizaría ningún cambio, pero se seguiría asistiendo a la escuela secundaria sin tutor hasta nuevo aviso, de esta manera se realizó la mayor parte del trabajo docente frente a grupo sin alguna supervisión ni recomendaciones para la mejora de las sesiones realizadas, solamente en los casos cuando recibía la visita de mi asesor a la institución, así con esta problemática el trabajo se concretó, cumpliendo con mi trabajo e intervención pedagógica en todo momento.

Con él paso del tiempo se asignó un nuevo tutor, se estableció una buena comunicación y relación, la dificultad vivenciada fue que no se tenía la posibilidad de

que estuviera presente en la mayoría de las sesiones realizadas y de coincidir constantemente durante la jornada, pero con el tiempo la situación mejoro.

El profesor obtuvo más horas clase, pero así los horarios se modificaron por completo, afectando la práctica docente ya que los grupos con los que comencé realizando mis planeaciones tuvieron que cambiar de la siguiente manera: dos grupos de terceros años fueron cambiados por dos grupos de segundos años, un primer año por otro segundo, el único grupo que no se vio afectado fue el primero "A" esto fue algo muy gratificante, ya que había sido seleccionado como grupo de estudio con tiempo de anticipación y ya se había comenzado con el trabajo mediante varias sesiones transcurridas.

La situación vivenciada en cuanto a la propagación de un virus realmente grave para la población mundial, COVID-19 el cual afecta la salud a niveles extremos, por lo cual se tomaron medidas para evitar situaciones de contagio y propagación en la escuela secundaria, se calcularon las clases de educación física y cualquier actividad de contacto, sin oportunidad para salir fuera del aula, como consecuente las jornadas de prácticas fueron canceladas, también en todo el estado se comenzaron a realizar paros de actividades escolares.

En relación a lo antes mencionado los alumnos faltaron con mucha más frecuencia afectando esto en las sesiones ya planeadas y a los resultados, no se tuvo la oportunidad de aplicar las pruebas físicas finales lo cual repercutió a grandes rasgos los resultados del presente estudio.

El haber tenido la oportunidad de realizar este trabajo dejo demasiados conocimientos nuevos y útiles para la formación personal y profesional, se ha

vivenciado una nueva perspectiva de lo que implica ser un educador físico, las experiencias adquiridas sin duda alguna son parte de todo el proceso de formación, ya que muchas cosas presenciadas en el pasado se desconocían en su totalidad, se han expandido diferentes áreas de conocimiento las cuales se adquirieron en la escuela normal y actualmente gracias a la práctica pueden ser consideradas como gratas vivencias.

Logre identificar las distintas áreas de oportunidad en las cuales la educación física se involucra de gran manera que erradica problemáticas en los alumnos de la escuela.

También soy consciente de las diferentes tareas en las cuales es necesario el docente de educación física, esto lo observe y practique. Mencionando entre ellas la formación de una escolta, el dirigir activaciones físicas para todo el plantel, dar indicaciones de formación en los honores, ser consiente del uso de material y de espacios deportivos, atender los grupos asignados, creación y formación de equipos deportivos, la asistencia a eventos deportivos como culturales donde es indispensable la presencia del educador físico.

En particular lo ejecutado durante todo el ciclo escolar permitió que pudiera mejorar y así acercarme más a los perfiles de egreso solicitados, hablamos de un conjunto de conocimientos, competencias, habilidades, actitudes y valores que permiten comprender y ejercer la profesión docente con el nivel de calidad adecuado de este modo hablando de un compromiso, disposición y capacidad para desarrollar su aprendizaje, permitiendo un trabajo de calidad adquiriendo una identidad profesional llena de ética tomando en cuenta las condiciones sociales del entorno en el que se encuentra.

II. - TEMA DE ESTUDIO.

2.1 núcleo y línea temática.

2.1.1 Campo temático.

Este campo temático seleccionado, comprende temas que hacen referencia a la intervención pedagógica que se pretende utilizar y llevar a la práctica docente para de esta manera desarrollar distintas competencias y aptitudes para el ser docente. Por lo que se ha seleccionado el campo temático: “el desarrollo de la competencia motriz de los niños y los adolescentes.”

Esto resultado de lo que se pretende favorecer, que son las capacidades físicas condicionales en los niños y/o adolescentes para así lograr una mejor condición física, cuidando del bienestar de la persona, así como de su salud integra, lo que le permitirá al alumno estar en una mejor disposición para realizar sus tareas habituales, en la escuela, con los amigos, en casa, en actividades de tiempo libre y o deportivas, obteniendo individuos competentes para la realización de actividades en su vida cotidiana.

Los trabajos ubicados aquí, se refieren al conocimiento que los estudiantes normalistas logren obtener durante su trabajo docente sobre el desempeño de los alumnos de preescolar, primaria o secundaria; los factores que influyen en su desarrollo motor, y las estrategias implementadas para favorecer en ellos la edificación de la competencia motriz.

Un documento recepcional que desarrolle este campo demanda que el estudiante 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. Así, la experiencia y las actividades realizadas por los alumnos de educación básica se registran de manera sistemática para ser incorporadas en el documento.

El seguimiento a través de la observación, registro, el análisis y la reflexión sobre el desempeño de los niños o adolescentes de la escuela secundaria, me ayudo a tener un mejor sustento, de esta manera encontrar explicaciones acerca de las formas en que los escolares favorecen sus capacidades físicas condicionales, también como solucionan problemas motores; además les permitirá reconocer sus posibilidades o límites personales y cómo se manifiesta la autonomía, independencia, auto realización y la toma de decisiones de los alumnos, esto ligado con los propósitos educativos de la educación física.

2.1.2 Núcleo temático.

A través del resultado obtenido durante las jornadas de observación y práctica docente, vivenciadas en la escuela secundaria general Dionisio Zavala Almendarez se determinó un núcleo temático adecuado, relacionado a las características y necesidades detectadas en los niños y o adolescentes, debido a estas demandas se optó por el siguiente núcleo temático: “Los niños y los adolescentes.”

El núcleo temático se compone de dos elementos que son un referente para desarrollar la información, los “ejes de análisis y los temas en específico” permiten que el documento adquiera una estructura formal y lógica, así de esta manera ampliar reflexivamente la comprensión de la práctica docente efectuada.

De los tres núcleos temáticos propuestos en el libro (SEP, Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas I y II. Guía de trabajo. Licenciatura en Educación Física. Séptimo y Octavo Semestres, 2005) Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas, el núcleo ya mencionado anteriormente, fue el seleccionado.

Se encuentra encaminado a nuestro análisis de propuestas didácticas, se obtiene una relación con los ejes de análisis y el tema a desarrollar, considerando que se trabajará en el nivel secundaria con primer grado, a través de actividades que favorezcan las capacidades físicas condicionales, fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia, en alumnos de nivel secundaria.

2.1.3 Ejes de análisis.

Se consideran siete ejes de análisis recomendados por el libro (SEP, Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas I y II. Guía de trabajo. Licenciatura en Educación Física. Séptimo y Octavo Semestres, 2005), de los cuales se consideró un eje de análisis, dicho eje tiene relación con nuestro tema de estudio, en el cual se ha estado trabajando a lo largo de este proceso.

Eje de análisis encaminado para guiar el tema de estudio seleccionado es: “competencia motriz.”

Se hizo la elección de la competencia motriz como eje de análisis, ya que conlleva una gran relación con el tema de estudio abordado y lo que se pretende durante todo el proceso. Hablamos de la competencia motriz como un proceso dinámico, se manifiesta a través del manejo que hace un alumno de sí mismo, y de sus acciones con compañeros que los rodean o los objetos del medio con los cuales interactúa en la clase de educación física, evoluciona y cambian según la edad, habilidades y capacidades del niño y o adolescente.

Mediante el fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales se tiene como resultado, un mejor bagaje motriz, llevando de la mano la solución de problemáticas motrices en las clases de educación física, dentro y fuera de la escuela y no menos importante en actividades de la vida diaria.

2.1.4 Temas específicos.

1. Desempeño al efectuar las acciones motrices, con relación a los objetos, el medio y los otros alumnos.
2. Reconocimiento de las posibilidades y limitaciones para orientar y autorregular la propia acción motriz.
3. Tipo de decisiones y respuestas que adoptan con su cuerpo ante un problema motor.
4. Comunicación verbal de los alumnos sobre cómo llevan a cabo las propias acciones motrices.

5. Componentes de la variabilidad de la práctica (área, rol del jugador, tiempo, implementos, móvil, etcétera).

2.1.5 Procedimiento.

“Análisis de experiencias de enseñanza” seleccionado por las características y cualidades que contiene el mismo, siendo de utilidad para el análisis y desarrollo del tema de estudio durante el proceso de trabajo en este último año en la licenciatura de educación física, realizado en la escuela secundaria general Dionisio Zavala Almendarez.

El procedimiento elegido fue debido a que dentro de él, se presentan diversas especificaciones en relación al estudiante normalista, se tendrá que diseñar, aplicar y analizar secuencias didácticas cuyo tema central esté relacionado con los propósitos educativos, los contenidos a trabajar o las estrategias didácticas fundamentales, la finalidad de estas tareas es someter a prueba las secuencias didácticas y evaluar su eficacia, es decir, valorar en qué medida permiten mejorar los resultados, solucionar problemas detectados o en general contribuir a reorientar la enseñanza y el aprendizaje en la educación física.

Es propio para temas relacionados con alguna experiencia que el docente en formación haya desarrollado en un grupo de educación básica, en este caso en el nivel secundaria y que desee analizar con mayor detalle, ya sea de forma general en el marco de la aplicación de la educación física, o bien refiriéndose a algún contenido en particular.

Un trabajo basado mediante la elaboración del procedimiento “análisis de experiencias de enseñanza” sirve de gran utilidad para el docente en formación ya que mediante una revisión detallada de algunas sesiones, le ayuda a conocer mejor las características de la educación física así mismo a identificar diversos factores que se presenten en el proceso con relación al tema de estudio, en las acciones concretas de enseñanza que se llevaron a cabo mediante las sesiones planificadas, los factores que favorecieron o impidieron el logro de los propósitos planteados para nuestro grupo de estudio en el nivel secundaria.

Mediante este procedimiento, el docente en formación de la licenciatura en educación física tomo en cuenta el nivel educativo y el grado escolar para el análisis del tema, así mismo prever el número de sesiones de clase que se desarrollaron con él o los grupos, como parte de las actividades del trabajo docente, mencionando que se han utilizado y retomado los diagnósticos iniciales del grupo para el desarrollo de las unidades didácticas por medio de las cuales se favorecen y fortalecen las capacidades físicas condicionales de los alumnos.

Considerando que se necesita tiempo suficiente de anticipación para analizar y sistematizar la información, para a la vez ajustar las secuencias didácticas de acuerdo con los resultados que se fueron obteniendo y así fortalecer lo que se pretende, las capacidades físicas condicionales de los alumnos de secundaria, para obtener una mejora en actividades de la vida cotidiana de los individuos.

El docente puso en juego los conocimientos adquiridos e indagación pedagógica que ha desarrollado y adquirido durante la formación docente, englobando lo mencionado anteriormente para elaborar, probar y analizar sesiones que tendrán congruencia con las finalidades de la educación básica y el enfoque relacionado con la reorientación de la educación física.

2.1.6 Líneas de reorientación.

El libro (SEP, Licenciatura en educación física plan de estudios 2002, 2002) nos otorga seis lineamientos de reorientación, los cuales dan forma a lo que es la educación física, por medio de estos seis puntos se orienta este tipo de intervención pedagógica.

“Promoción y cuidado de la salud” es nuestro lineamiento escogido por medio del cual nos basamos para nuestra intervención pedagógica. La práctica de la educación física propicia un desarrollo sano y seguro. Se pretende mediante las sesiones de educación física el alumno logre fortalecer las capacidades físicas condicionales, con las cuales se le facilitará la realización de actividades de cualquier índole que se le presenten, ya sea dentro y fuera de la escuela, en conjunto y así mismo individualmente, se pretende la mejora de la condición física del individuo.

Según (Eric M Sebastiani i Obrador, 2000) Condición física capacidad y vitalidad que permite a las personas hacer sus tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo libre activo y afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades y lesiones resultantes de la falta de actividad. (p.11)

Con lo mencionado anteriormente, adquiriendo beneficios saludables de la actividad física, se alcanzarán, ejercitando al alumno mediante las propuestas didácticas y no buscando altos niveles de excelencia atlética. Mantener la salud es una condición indispensable para el desenvolvimiento individual y social, es pertinente que él educador físico contribuya en la educación básica, así con lo que se pretende favorecer logremos la prevención de altos índices de accidentes y enfermedades

entre los niños y adolescentes, que pueden evitarse mediante acciones educativas intencionadas y oportunas en la clase de educación física.

2.1.7 Ámbitos de la motricidad.

Este ámbito de la motricidad se adapta de manera eficiente a las actividades planeadas y a las características del trabajo para el desarrollo del documento recepcional este es el: “Ámbito funcional”. Seleccionado por su amplia relación con nuestro tema de estudio, ya que el ámbito funcional va referido al análisis de desarrollo físico y capacidades físicas de los niños y o adolescentes.

Este eje seleccionado es base para la fundamentación del tema de estudio, a la vez utilizado durante el periodo de práctica docente en la escuela secundaria general Dionisio Zavala Almendarez. El presente elemento elegido es de suma importancia para el docente, por medio de este nos permitirá estimular y favorecer aquellas capacidades físicas condicionales natas e innatas del niño y adolescente con el paso de las sesiones de educación física.

2.2 Descripción del hecho o caso estudiado.

Este proceso comenzó desde el momento en que asistí a la escuela secundaria general, primeramente, estando presente en la semana nacional de actualización en el plan y programas de estudio en la fecha del 12 al 16 de agosto del 2019 se dio seguimiento con la fase intensiva de consejo técnico con fecha del 19 al 23 de agosto del mismo año.

Donde inicialmente tuve la oportunidad de recaudar diversas situaciones y problemáticas a resolver en la institución, entre ellas docentes de la academia de educación física hicieron mención de las capacidades físicas condicionales, se habló sobre la importancia que tenía el desarrollo de las pruebas físicas iniciales de diagnóstico a los alumnos, por este medio de evaluación en la institución se han detectado diversos problemas de salud en los adolescentes, alteraciones anormales en los estudiantes que ni ellos mismos y padres de familia habían detectado anteriormente.

De igual manera sabemos que otra razón de gran importancia para la cual es necesario realizar estas pruebas es, que por medio de los resultados del diagnóstico, el docente logre planificar con anticipación sesiones de educación física que atienda las carencias identificadas, consolidando las capacidades en caso de atender últimos años del nivel secundaria, en nuestro caso fortaleciendo las capacidades físicas condicionales, así de esta manera inicio mi intriga y ganas de involucrarme con el tema de estudio seleccionado.

Día 26 de agosto del 2019 se dio inicio del ciclo escolar así mismo la observación de la práctica docente, desarrollando una guía de observación sobre la institución y sus características a detalle, nuestra estancia en la institución cumpliendo con este primer proceso concluyo el día seis de septiembre del 2019, durante este lapso se realizaron las pruebas físicas a todos los alumnos y grupos atendidos por mi maestro tutor de la escuela secundaria, durante las sesiones de educación física.

En el proceso el maestro tutor nos hizo explicación de las pruebas a realizar, del cómo se aplicaban y como variaban según el grado escolar en la educación secundaria, así mismo el cómo se modifican o con que otras variantes se aplican

según el sexo de los alumnos para algunas pruebas y de ser necesario se realizan adecuaciones.

En las primeras sesiones el maestro tutor de educación física se encargó de realizar las pruebas a los alumnos y así conforme avanzamos, a su servidor lo hizo parte del proceso, hasta que tuve oportunidad de tener mi primera experiencia realizando estas pruebas físicas yo solo a los alumnos, en lo personal se me facilitó mucho conforme aplicaba las pruebas seguido con los estudiantes y grupos, logré aplicarlas con más fluidez.

Estás pruebas físicas se basaron en lo siguiente, flexibilidad (posición parado) donde se midió el nivel de flexibilidad general, el alumno se prepara sobre un escalón y flexiona el tronco al frente, piernas juntas sin doblar rodillas buscando con las puntas de los dedos el máximo alcance. Pasando la punta de los pies la medición es positiva y si no llega, se mide en números negativos, todo en centímetros.

Velocidad (50 metros), consta en tomar el tiempo que tarda en desplazarse de un punto a otro, el alumno se coloca atrás de la línea en posición de salida alta, a la señal del profesor el alumno sale corriendo a máxima velocidad una distancia de 50 metros, se registra en segundos el tiempo realizado.

Fuerza de brazos (posición de lagartijas), fuerza general en los brazos, realizar flexiones y extensiones de brazo (lagartija) por espacio de 30 segundos, tendido facial, brazos flexionados, manos apoyadas al nivel de las axilas, dedos al frente y la cabeza en línea recta con la vista al suelo. Para alumnos con apoyo en la punta de los pies y, para las alumnas en las rodillas. En el momento en que el alumno doble la

cintura se detiene la prueba, aunque el tiempo no llegue a 30 segundos, se registran el número de repeticiones.

Fuerza abdominal (posición cubito dorsal), fuerza general en abdomen, el alumno se coloca tendido dorsal con las rodillas flexionadas a 90°, con los tobillos sostenidos por un compañero y con los brazos cruzados en el pecho (se registra el número de flexiones registradas durante 30 segundos). La ejecución será bajando la espalda completamente sin que la cabeza toque el piso.

Fuerza en piernas (salto sin impulso), esta prueba consta en medir la fuerza general en piernas, mediante el salto de longitud sin carrera. Saltar al frente sin carrera de impulso, con los pies juntos, buscando máxima distancia se realizan 2 intentos (se registra la máxima distancia del salto en centímetros).

Y, por último, pero no menos importante en las pruebas, resistencia (1º grado 800 metros, 2º grado 900 metros y 3º grado 1000metros.) Medir la resistencia aeróbica. Corre o trota una distancia de 1000 m. (se registra el tiempo empleado durante el recorrido en minutos y segundos).

Durante el proceso de aplicación de las pruebas físicas a los alumnos de nivel secundaria, entre el compañero de prácticas y su servidor, se hizo la repartición de grupos de una manera equitativa.

Se llevó a cabo la observación de los grupos que me fueron asignados, mi atención fue focalizada en los grupos otorgados, yo mismo con la información proporcionada del maestro de educación física y gracias a la observación se logró la aplicación de

las pruebas, hago mención que ya se tenía el interés sobre el tema y quise involucrarme más.

Dentro de las observaciones se tomaron en cuenta distintos factores, se resaltó tanto el comportamiento de los alumnos que ayudo a realizar las actividades con gran fluidez, orden y armonía, el cómo respondían al realizar tareas específicas, en este caso las pruebas, el nivel de cooperación, actitudes hacia las actividades y los resultados arrojados de las pruebas físicas por las cuales se identificaron las carencias del grupo en cuanto a las capacidades físicas condicionales, lo mencionado anteriormente fue de gran utilidad para llegar a la toma de decisión de elegir como grupo de estudio al primer año, grupo “A” de esta institución.

Las pruebas de flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia, fueron registradas y analizadas individualmente, con el apoyo de los mismos alumnos para que registraran sus resultados de cada prueba que se les otorgaba en su propia libreta u hoja, de esta manera logrando recaudar la información de sus resultados evitando que olviden lo obtenido, así como tiempos de recorridos, repeticiones ejecutadas y distancias.

Ya en el aula mediante una herramienta imprescindible en el proceso enseñanza-aprendizaje, otorgadas por el Departamento de Educación Física a través de la Conducción del Programa en el Nivel de Secundaria, fue utilizada para la evaluación de las capacidades físicas condicionales. Dicha herramienta otorga tablas de evaluación estas mismas ofrecen parámetros en los cuales se deben o pueden encontrar los alumnos dependiendo de los resultados obtenidos en las pruebas, y estas mismas se clasificarán en excelente, bien y regular.

En el pizarrón del aula se elaboró este procedimiento con todo el salón presente, elaborando las tablas de cada prueba física que se realizó en las canchas, se presentaron los parámetros que se debían tener para obtener un excelente, bien y regular dependiendo del género, ya que en hombres y mujeres los resultados son diferentes esto por las diferentes cargas que puede soportar el hombre a diferencia de la mujer, se hace mención que las mujeres llegan a tener los resultados iguales o mejores a diferencia de algunos hombres, se realizó un conteo del total de alumnos que se encontraron en cada aspecto de evaluación.

Es importante hacer mención que, durante el tiempo de práctica docente en el nivel secundaria, las actividades realizadas con el grupo de primer año, fueron actividades que se caracterizaron por tener una amplia relación con las capacidades físicas condicionales y todo esto planeado con anticipación.

Las estrategias didácticas utilizadas en mis actividades aplicadas fueron, los circuitos de acción motriz, con los cuales hago respuesta a preguntas en el capítulo número III, asimismo juegos de persecución, juegos modificados, rally's, juegos reglados, juegos cooperativos, circuitos de acción motriz, juegos predeportivos todos estos implicados en mis planeaciones y vistas durante las sesiones de educación física para con ello fortalecer lo que se pretende mediante el presente documento.

2.3 Escuela y ubicación geográfica.

Actualmente la escuela secundaria general "Dionisio Zavala Almendarez" cuenta con turno matutino el cual es de lunes a viernes con un horario de 07:20 a.m. a 13:30 p.m., pero las clases inician a las 07:30 a.m., los diez minutos restantes son de prórroga para brindarles a los alumnos la oportunidad de que alcancen a llegar

puntualmente a la secundaria, en este nivel educativo no se realizan cambios en el horario de invierno, solamente se brindan las respectivas indicaciones de acudir con el uniforme deportivo todos los días hasta nuevo aviso, cabe mencionar que la escuela cuenta con un turno vespertino en donde se maneja un horario de 02:00 p.m. a 08:10 p.m.

La institución se encuentra ubicada en calle Fernando de Magallanes #239, colonia industrial aviación 2ª sección, 78170 es un área urbana, muy transitada por todo tipo de transportes, alrededor del área de la escuela se encuentran diversidad de negocios, la escuela secundaria general Dionisio Zavala colinda directamente con casas habitadas (Velase Anexo 1).

Número de alumnos en total 391, número de personal en turno matutino y vespertino es de 74, se cuenta con 18 grupos. La escuela secundaria se compone principalmente por un director, subdirectora, trabajadoras sociales, prefectas de primero, segundo y tercer año, intendentes los cuales desarrollan diferentes comisiones dentro de la institución, maestros de educación física, inglés, artes, danza, sociales, matemáticas, historia, geografía, de los diferentes talleres o clubes que manejan, español, secretarias, asociación de padres de familia y presidente de padres de familia.

La secundaria Dionisio Zavala Almendarez se encuentra delimitada en su totalidad por bardas con una altura considerable, enseguida sobre las bardas se encuentran rejas con alambre de púas así de esta manera evitando robos en la escuela.

En la entrada de la institución se encuentra portones los cuales delimitan y permiten la distinción de la entrada y la salida, seguido de los portones al entrar se encuentra

un pórtico el cual de igual manera se encuentra delimitado por puertas entre las cuales se puede apreciar lo que pasa del otro lado, cuenta con una gran cantidad de puertas para entrar a la institución, en el área de las canchas es de igual manera, bardas altas cercadas, con un portón principal para la introducción a las canchas (Véase Anexo 2).

2.4 Características sociales relevantes.

La escuela secundaria general Dionisio Zavala Almendarez, cuenta con instalaciones espaciosas y disponibles para su uso adecuado, la repartición de distintas áreas de esta misma institución es buena, cuenta con pequeños edificios de dos plantas en los cuales se encuentran ubicados los salones, cada edificio consta de 4 aulas, además de lo ya mencionado, cuenta con distintas salas de usos múltiples las cuales tienen su distinto funcionamiento ya otorgado según la ocasión.

La escuela cuenta con los servicios necesarios e indispensables para los individuos que la conforman ya sea estudiantes, docentes y directivos, se cuenta con baños en uso de maestros y alumnos estos separados a una cierta distancia ya que los sanitarios de docentes se encuentran dentro de la sala de maestros.

Además se tiene una red de tubería, energía eléctrica, servicio de internet principalmente es para el área administrativa, servicio de agua a la red pública, cisterna o aljibe, teléfono, cuentan con bebederos que surten agua potable para el consumo humano de los alumnos, se cuentan con canchas techadas y no techadas, disponibles para su uso, patio cívico, aulas de directivos de la institución así como sala de maestros, pupitres e inmobiliario adecuado y necesario para la institución, en

cuanto a seguridad se cuenta con señales de protección civil, rutas de evacuación, salidas de emergencia, zonas de seguridad.

Según (Argemí, 1996) en el libro, El niño y el adolescente riesgos y accidentes. “La adolescencia inicial suele ir de los 11 a los 13 años en el caso de las niñas y de los 12 a los 14 años en los niños, que por lo general van un año más retrasados.” (p.78)

Se identifica a los alumnos atendidos durante este proceso de trabajo como adolescentes de etapa inicial, ya que como lo menciona Argemí anteriormente, el rango de edad de los alumnos del grupo de primero “A” en la escuela secundaria general Dionisio Zavala Almendarez se relaciona por completo.

Hago mención que por medio de la observación y la interacción con los alumnos mediante las sesiones de educación física, es notorio el diferente desarrollo entre las niñas y los niños, físicamente se observan diferencias de altura entre las alumnas y los alumnos, cada persona tiene una percepción sobre las cosas esto en conjunto con la toma de decisiones que tiene cada uno de los estudiantes, por lo cual se pueden observar diferentes conductas entre ellos, siendo la percepción de las niñas diferente al de los niños, esto es muy visible en las clases de educación física al momento del comportamiento y actitud que se percibe de los estudiantes.

(Argemí, 1996) Redacta que “La Época de mayores y más radicales cambios físicos, que provocaran en el adolescente una actitud de sorpresa y asombro ante sus nuevas capacidades y adquisiciones.” (p.78)

Los alumnos a lo largo de esta transición de grandes cambios físicos como psicológicos, llegan a reaccionar de distinta manera, por lo cual los alumnos tienen diferentes conductas dentro de la escuela, notorio en la participación dentro de las sesiones de educación física.

(Argemí, 1996) Todo este nuevo mundo, lejos de ofrecerle seguridad crecerá en el adolescente una gran inestabilidad afectiva; pasará fácilmente de la risa al llanto, y del optimismo más desbordante a la depresión anímica más profunda. No entiende de términos medios y cualquier situación se le tomará como algo personal que la llevará hasta el extremo. (p.78).

Tomando en cuenta lo citado anteriormente, se creó una correcta comunicación con los alumnos comprendiendo las situaciones que se presentan durante esta etapa de cambios, obteniendo una buena relación con los estudiantes atendidos en general, en la escuela secundaria Dionisio Zavala Almendarez, teniendo presente la postura de maestro alumno, con su debido respeto y normas de convivencia, cumpliendo con el trabajo correspondiente durante la estancia en la escuela secundaria.

(Argemí, 1996) “Los padres y educadores partimos en situación de ventaja, frente a la situación de desventaja del adolescente.” (p.78)., ya que el alumno se encuentra en un cambio, lo cual produce algo nuevo para ellos causando a la vez inseguridad, así como curiosidad, el docente en este caso adulto ya ha pasado por esta etapa, por lo cual puede intervenir de mejor manera con el adolescente, valorar las situaciones con mayor objetividad a la vez que posee mayores recursos, y así de esta manera tener una mejor intervención docente con el adolescente.

Los alumnos que habitan esta escuela secundaria provienen de diferentes zonas las cuales son pertenecientes al estado de San Luis Potosí, se encuentran estudiantes de diferentes ingresos económicos, inclusive la institución cuenta con alumnos que no son originarios de San Luis Potosí, sino de otro estado, se cuenta con una diversidad de jóvenes entre los cuales cada quien tiene su forma de pensar, tiene una identidad y su propia percepción sobre su actuar.

Así mismo tomando en cuenta lo mencionado anteriormente cada alumno tiene su propia manera de aprender, pueden ser una o varias formas en la que el alumno comprende y analiza la información necesaria para lograr el aprendizaje.

Los alumnos por lo observado personalmente cuentan con conductas adecuadas para el lugar donde se encuentran, identifican los momentos de diversión y distracción, así como los momentos en que es de importancia la seriedad, la disciplina, los valores y el aprendizaje.

No se niega la presencia de conductas irregulares, en los diferentes grados de la escuela secundaria, incluyendo más estas deficiencias de conductas en los alumnos de primeros años esto producido por el cambio temprano de primaria a secundaria. Tomando en cuenta que es una etapa de cambios psicológicos, así como físicos en los alumnos del nivel secundaria, se considera a los alumnos de esta institución con buena conducta, regulares y aptos para las normas de esta institución tomando en cuenta que se encuentran en un camino de formación escolar.

2.4.1 Características generales del grupo 1° “A”.

El grupo cuenta con 29 alumnos en total, 15 mujeres y 14 hombres predominando el género femenino, se logró observar el comportamiento de todos los alumnos, en las sesiones de educación física, se observó que muestran un gran interés por la materia, transmitiendo su disposición y cooperación (Véase Anexo 3).

Siendo principalmente lo que llamó mi atención por el grupo (aunque también existen momentos en los que se notan interesados por realizar otras actividades y es un problema para trabajar, por que causa distracción y no prestan atención a las indicaciones), de igual manera lo que me causo interés fueron sus resultados en cuanto a las pruebas físicas, ya que fueron en un estándar regular y se pretende mejorar los resultados de dichas pruebas.

Las sesiones planeadas con el grupo se han realizado de una manera óptima, cumpliendo con los objetivos de las sesiones, los estudiantes cumplen con un orden cuando se es requerido, desarrollan los trabajos encargados necesarios para la comprensión de los temas a ver en clase, cumplen con la realización de actividades lo cual es de suma importancia, debido a que por medio de ellas se fortalecen las capacidades físicas condicionales.

Toman actitudes necesarias y buenas en la clase de educación física, estando en el salón de clases o en el área de la cancha, esto repercutiendo de excelente manera para su aprendizaje y el desarrollo del trabajo planeado con los alumnos.

El grupo no cuenta con ningún joven que no pueda realizar algún tipo de actividad física, se ha investigado y no hay alguna enfermedad que pueda convertirse en alguna situación de riesgo, todos cuentan con las mismas posibilidades y capacidades para hacerse valer por sí mismos.

A la hora de la entrada los jóvenes comúnmente llegan temprano, se ha observado que el medio de transporte de la mayoría es en algún automóvil donde sus familiares pasan enfrente de la escuela y los dejan, también llega observar alumnos con sus madres o padres caminando hasta la entrada de la escuela donde enseguida los estudiantes pasan a formarse para tener acceso a la institución. A la salida de igual manera los alumnos son recogidos por sus familiares para así dirigirse a casa.

Durante el receso todos se encuentran dispersos, el grupo se separa por pequeñas cantidades de amigos, en ocasiones se logra visualizar a la mayoría juntos, en este tiempo libre no se les permite el acceso a las canchas por lo que solamente optan por caminar por las demás instalaciones con sus compañeros, algunos aún suelen jugar entre ellos, ejemplo: persiguiéndose entre sí.

Muchos de los jóvenes practican algún deporte en su tiempo libre, se mantienen activos, pero también existen alumnos que no practican ninguna actividad, siendo así la clase de educación física el único momento en donde pueden poner en movimiento su cuerpo, por ello la importancia de nuestro trabajo.

2.5 preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo.

1. ¿Qué es educación física?
2. ¿Qué son las capacidades físicas?
3. ¿Qué son las capacidades físicas condicionales?
4. ¿Cómo se diferencian las capacidades físicas condicionales y coordinativas?
5. ¿A través de que fortalezco mis capacidades físicas condicionales?
6. ¿Cómo fortalezco mis capacidades físicas condicionales?
7. ¿Cómo me favorecerá el fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales?

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

A lo largo del proceso de formación docente normalista, se llegó el momento en el cual se es necesario retomar y poner en acción los conocimientos, habilidades de investigación, aptitudes, actitudes y experiencias dentro y fuera de la cancha, adquiridos en mi estancia en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal Del Estado.

A la vez en nuestras distintas practicas docentes realizadas en los diferentes niveles del nivel básico que fueron preescolar, primaria y secundaria, recaudando y utilizando lo mencionado anteriormente ha sido de gran utilidad para la realización de

nuestro trabajo final, que, durante este último año, en séptimo y octavo semestre se ha llevado a cabo durante las jornadas de práctica docente realizadas en la escuela secundaria Dionisio Zavala Almendarez.

Se planearon las sesiones con gran consideración y anticipación para que de esta manera las actividades a realizar con el grupo tuvieran un impacto necesario en relación con nuestros propósitos del estudio planteado y fortalecer de esta manera las capacidades físicas condicionales en los alumnos.

Las sesiones realizadas en su momento tuvieron complicaciones, existieron altas y bajas durante la realización de las clases de educación física, hubo distracciones por situaciones fuera de mi alcance, en las cuales se tuvieron que poner en acción las estrategias como docente frente a grupo para solucionar problemáticas y así seguir con la sesión, actividades de la misma escuela que interrumpieron sesiones con el grupo de estudio, momentos en los cuales la clase se realizó tal cual como se planeó obteniendo el aprendizaje esperado tomando en cuenta que las actitudes de los alumnos fueron de gran ayuda cumpliendo expectativas.

La experiencia que me ha dejado este proceso es única e inigualable, considerándola formativa para un futuro como docente, obtuve nuevos conocimientos como maestro frente a grupo dentro y fuera del salón de clases, de igual manera experiencia al momento de relacionarse con los alumnos y cimentar una buena comunicación de armonía y respeto con los adolescentes de la institución, el tiempo de estancia en la escuela secundaria fue prolongado y duradero lo cual fue algo diferente anteriores prácticas.

Se presentó la oportunidad de poder dirigir y entrenar a un equipo deportivo en los juegos de zona representando a la escuela secundaria general Dioniso Zavala Almendarez, jugando y compitiendo en el deporte del baloncesto en la rama femenil, fue una nueva oportunidad y en lo personal la primera como entrenador en el deporte del baloncesto.

La organización comenzó desde la elección del equipo, en este caso me entregaron a la mayoría del equipo formado, agregue unas cuantas jugadoras más para competir, a las cuales anteriormente había observado, aquellas integrantes tenían las habilidades necesarias y sabían lo necesario para el juego, sin embargo, fueron notorias las escasas habilidades y formas de juego en el equipo, hablando en conjunto.

Enseguida la documentación fue otro proceso, se recaudó papelería de cada jugadora del equipo así mismo vaciando información en cédulas las cuales se presentaron en el juego, se realizaron pequeñas reuniones con el equipo para la organización de los entrenamientos los cuales fueron muy pocos por falta de tiempo, se crearon situaciones de juego, así como entrenamientos sobre tiro, pase y desplazamientos con balón, se trabajó con el equipo incluso fuera de horas clase de igual manera a la hora de la salida entregando más de mi parte así como de las alumnas, dispusimos de nuestro tiempo sin problemas.

Se obtuvo la oportunidad de formar parte de una comunidad integrada por docentes, directivos y administrativos, en general con todo el personal que conforma una escuela en la educación básica, teniendo la oportunidad de crear un área de trabajo pacífica y respetuosa, área en la cual se logró lo planificado sin llegar a tener algún tipo de conflicto, desarrollando lazos llenos de comunicación, creando un espacio en el cual día con día se adquirieron nuevos conocimientos generales en cuanto al

trabajo correspondiente de un docente de educación física en la educación básica en el nivel secundaria.

Fue una experiencia nueva con la cual se obtuvieron conocimientos gratos sobre esta profesión tan única, otorgadora de infinidad de situaciones las cuales dejan un nuevo aprendizaje en los docentes, no solo somos un medio por el cual brindamos conocimiento, sino que también a la vez día con día somos acreedores a nuevos conocimientos por medio de experiencias y personas que nos rodean ya sean alumnos y compañeros docentes.

Sin duda alguna la investigación es la principal arma para el desarrollo de todo este trabajo pedagógico, tomando en cuenta observaciones y recomendaciones de maestros, todo esto en conjunto útil para la realización de las secuencias didácticas que han dejado tanto en este proceso de aprendizaje.

Hacemos mención de asignaturas que a lo largo de nuestra estancia en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado, fueron base para nuestro trabajo pedagógico y se obtiene una gran relación con nuestro tema central de estudio, puesto que en las materias se hace mención de temas como los adolescentes y las capacidades físicas condicionales.

Desarrollo de los adolescentes I y II en la cual el propósito de la asignatura es que los futuros maestros estudien los procesos que se presentan en la adolescencia, nos permite comprender que, es una etapa de profundos cambios en todos los aspectos del desarrollo, los cambios físicos y hormonales traen como consecuencia la notoria transformación del cuerpo del niño en cuerpo maduro física y sexualmente. La evolución de las capacidades del pensamiento sobre las cosas así mismo la

búsqueda de su ser propio, esto modificando sus relaciones sociales en particular con la familia y sus pares así mismo con el sexo contrario.

En estas edades se tiene un peso importante en la actividad motriz, el desarrollo de habilidades, capacidades y la consolidación del esquema corporal, así mismo nos brinda las tres etapas de la adolescencia que son fase temprana, media y avanzada, mencionando que el desarrollo del presente trabajo se realizó con alumnos adolescentes de la fase temprana.

Lo mencionado anteriormente en conjunto primeramente nos dio a comprender el rol que se tiene como docente en el nivel secundaria, retomando información de dicha asignatura para comprender esas formas de expresión, adquiriendo una actitud sensible y abierta para conocer de igual forma orientar de manera positiva, identificar la necesidad que tienen los adolescentes de expresar sus inquietudes y proyectos de vida, tomando esto para aprovecharlo en la sesión de educación física y lograr su desarrollo integral.

Niños y adolescentes en situaciones de riesgo, asignatura en la cual tiene como propósito propiciar en el docente de educación física una actitud reflexiva, de apertura y comprensión de la diversidad que caracteriza a los educandos y a los adolescentes.

Esta materia parte de la existencia de un riesgo en cuanto al rendimiento escolar de los alumnos, fracaso en la escuela, abandono precoz, ausentismo, reprobación o niveles especialmente bajos de aprendizaje, daños físicos o emocionales, así mismo se alude a reconocer la intervención del maestro y de la escuela tienen posibilidades

razonables de eliminar o reducir apreciablemente esos riesgos, sin alterar el cumplimiento de las acciones educativas comunes.

Por medio de los conocimientos adquiridos durante el curso se reforzaron elementos suficientes para percibir factores de riesgo, así mismo en la conducta de los adolescentes tomando en cuenta los diversos contextos en el que se desenvuelven los alumnos.

A lo largo de nuestro trabajo docente se elaboraron sesiones que atendieran las necesidades del grupo en lo que se refiere a nuestro tema, dentro de ellas las actividades desarrolladas fueron previamente analizadas para que en el momento de la realización no afectara de manera negativa a los alumnos atendidos, tomando en cuenta espacios adecuados, áreas libres de donde se pudiera llegar a presentar alguna situación de riesgo, se utilizó material didáctico con su respectivo objetivo y fin a la vez supervisado, de esta manera evitando que el manejo del material atentara contra la salud de los alumnos dentro de las clases.

Destaque, identifique y aproveche la sesión de educación física como un espacio propicio para el favorecimiento de un ambiente escolar seguro, saludable y estimulante para el desarrollo integral de los niños y adolescentes.

Hago mención de la asignatura llamada Introducción a la educación física, materia con la cual se inicia durante el primer semestre, se tiene como finalidad brindar el conocimiento esencial de los contenidos pedagógicos que a través de la práctica motriz que desarrollarán con los niños y los adolescentes, base para el conocimiento, manejo y comprensión de la educación física aplicada en la escuela. A grandes rasgos se adquiere mediante el curso, lo que conforma este tipo de intervención

pedagógica, su sentido, las finalidades formativas y el enfoque que orienta la práctica docente en las escuelas del nivel básico.

Obteniendo relación con el trabajo pedagógico frente a los alumnos, durante las sesiones planeadas se realizó la explicación de lo que es la educación física lo que la conforma y que promueve, haciendo mención de la formación de valores y actitudes en los escolares. A los jóvenes se les brindo un concepto basándonos en el libro (SEP, APRENDIZAJES CLAVE PARA LA EDUCACION INTEGRAL, 2017) una vez esto desglosado y comprendido para consolidar el conocimiento se les pido a los alumnos hacer su propia explicación o concepto de lo que es la educación física a su percepción.

Juego y educación física curso en el cual se favorece el conocimiento del juego y su empleo como un importante medio de aprendizaje en la educación física. Según el libro (SEP, Licenciatura en educación física plan de estudios 2002, 2002) el juego se comprende como un escenario de conquistas personales de los niños y adolescentes; ensayos y errores; exploración y descubrimiento, que encierran procesos de pensamiento, análisis, síntesis abstracción, sentimiento y voluntad.

Siendo el juego nuestra principal herramienta en la clase de educación física para adquirir el aprendizaje, se obtuvo el conocimiento para comprender las diferentes modalidades de los juegos, así mismo identificar actividades que vaya según la edad de los escolares, de esta manera evitando posibles situaciones de riesgo en los alumnos.

Dentro de las sesiones planeadas se tomaron en cuenta las posibilidades de los jóvenes para así presentar actividades adecuadas a los alumnos, retomando lo

adquirido durante el curso, con relación a la comprensión de los procesos de aprendizaje que siguen los niños y los adolescentes, las dificultades que enfrentan y la diversidad de procedimientos que desarrollan para adquirir conocimientos. Un aspecto importante consiste en la revisión a profundidad del por qué y para qué de un juego.

Desarrollo corporal y motricidad I y II se adquiere y estudia el conocimiento sistemático de los procesos de desempeño del niño y de los factores de diverso orden que influyen en su desarrollo motor, teniendo como motivo de estudio durante los cursos la motricidad, sus distintas manifestaciones y los principales escenarios donde se hace dentro de la educación física. Siendo la motricidad parte del proceso de adquisición de habilidades, capacidades y competencias motrices en nuestro trabajo pedagógico.

Durante la segunda parte del curso se realiza el estudio sobre la integración de la corporeidad, donde se retomó como principal tema ya abordado en la materia, el ámbito funcional, donde se estudiaron las capacidades físicas condicionales, hago mención que en el plan de estudios 2002 de la licenciatura en educación física nos dice que la resistencia, flexibilidad, la fuerza y velocidad son denominadas como capacidades motrices básicas, dándonos cuenta de que estas capacidades pueden ser mencionadas por medio de dos términos.

Estas natas e innatas centran el presente trabajo pedagógico, ya que se busca obtener el fortalecimiento de la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia por medio de la clase de educación física.

Comencé con el estudio de los campos del desarrollo en la etapa de los seis a los 16 años de edad, teniendo relación con los jóvenes atendidos de la primera etapa de adolescencia del grupo de primero "A". Durante el proceso de socialización y trabajo docente con los jóvenes se consideraron aprendizajes tomados en el curso estos ya mencionados, entre ellos el tema de aumento de la altura y peso, el incremento de la fuerza y la destreza muscular, el desarrollo de los órganos sexuales y la evolución de los caracteres sexuales secundarios.

El reconocimiento de las principales formas que hacen segura y efectiva la práctica de la educación física, comprendiendo que el ejercicio físico es un medio para el mantenimiento y mejora de la salud, espacio donde promovemos en los alumnos de la educación básica la salud individual y colectiva, destacando los beneficios que generan el ejercicio físico, el juego y las actividades de iniciación deportiva.

En el momento de realizar las actividades con los estudiantes, en ciertos espacios de la clase se realizaron explicaciones de como fortalecieron sus capacidades físicas condicionales por medio de las actividades propuestas, el para que les servían las actividades propuestas, se diseñaron sesiones en las cuales se ofrece una práctica segura, considerando cambios climatológicos y ambientales, principios de carga, volumen e intensidad en los ejercicios de acuerdo con las posibilidades de los alumnos.

Considerando el texto anterior, la comprensión sobre cómo y cuándo aplicar sesiones dirigidas a mejorar las capacidades físicas condicionales, lo mencionado anteriormente reforzado mediante la práctica docente y adquisición de experiencias, primeramente, visualizado y estudiado en la asignatura la actividad física y la salud I y II.

Gracias a esto se impartieron sesiones a jóvenes del nivel secundaria donde se orientó hacia la formación de valores y actitudes, el disfrute y la participación positiva de la actividad física, la promoción de un estilo de vida activo y saludable, el aprecio y cuidado de uno mismo en la vida diaria, respeto con sus pares y gente con la que socializa, la realización de formas seguras esto con respecto a los ejercicios y actividades de la educación física, atendiendo a las condiciones socioculturales del medio y a partir de los recursos con los que cuentan la institución el docente y posibilidades de los jóvenes.

(SEP, APRENDIZAJES CLAVE PARA LA EDUCACION INTEGRAL, 2017) La educación física es una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación 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. (p.61)

De acuerdo con el texto anterior, es necesario destacar que la clase de educación física ha sido el principal punto de partida para lograr una intención pedagógica, en la cual busco el fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales en los alumnos del primer ciclo en el nivel secundaria.

Para lograr la intención docente se motivó la realización de diferentes acciones motrices, por medio de un proceso dinámico, reflexivo y de comprensión a partir de estrategias didácticas que se han derivado del juego motor, y la iniciación deportiva entre otras, de modo que en los alumnos se fomente el gusto por la actividad física,

vivencie sus capacidades, proponga soluciones, fortalezca y emplee sus cualidades físicas por medio de la sesión impartida por su servidor, de igual manera que las apliquen en situaciones de su vida diaria.

Resalto que la terminología de capacidades físicas condicionales ha presentado variaciones o modificaciones con el paso de los años, de igual manera por la diferente percepción y enfoque que cada autor le ha determinado, como se muestra a continuación (Antonio D, 2001) “capacidades físicas motrices: básicas (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad).” (p.55)

(Eric M Sebastiani i Obrador, 2000) “Las cualidades físicas básicas pueden ser definidas como los requisitos motores sobre los cuales el hombre y el deportista desarrollan las propias habilidades técnicas.” (p.12)

Estos requisitos tal como se mencionan en la anterior cita son las capacidades físicas que se pretendieron fortalecer durante las sesiones impartidas al grupo de primero “A”, estas son la fuerza, resistencia, velocidad y la flexibilidad, por medio de ellas se determina el rendimiento físico del alumno, este puede ser afectado o beneficiado según el desarrollo que presenten en estas cualidades, ya que los alumnos al tener una deficiencia presentarían bajos niveles en cuanto a una actuación óptima dentro y fuera del deporte así como en actividades físicas.

(Dietrich Mrtin, 2014) “Las capacidades físicas son requisitos previos delimitables de la motricidad. Su modificación a lo largo de la evolución del individuo tiene lugar a partir de un proceso natural de cambios, también sin flujo del entrenamiento.” (p.102)

Las capacidades en el ser humano sufren distintas modificaciones y se manifiestan de diferente manera, tal como lo menciona el anterior autor de un modo natural, esto cuando el individuo tiene un óptimo control de una o más capacidades físicas sin necesidad de afinarlas al máximo.

Así como también cuando es necesario el entrenamiento o acondicionamiento físico y específico para poder fortalecer o consolidar las cualidades, esto dependiendo de cada persona y el objetivo que se pretende obtener ya sea para un mejor resultado y rendimiento dentro de un determinado deporte que se llegue a practicar o por simple beneficio de la salud.

Como subsecuente (Antonio D, 2001) nos hace muestra de una clasificación de capacidades físicas, nos dice que las capacidades energéticas dependen directamente de las reservas que se encuentran en el organismo de cada ser humano, energía que se gasta para la realización de la resistencia y velocidad.

Capacidades neuromusculares donde entra la fuerza y flexibilidad, ya que se hace uso de la transmisión de impulsos nerviosos para como resultado tener la capacidad de contraer algún musculo del cuerpo.

La resistencia (Eric M Sebastiani i Obrador, 2000) nos dice que “Es la capacidad de mantener un esfuerzo prolongado sin fatigarse demasiado.” (p.19)

Por medio del buen trabajo y mantenimiento de esta capacidad se evita el cansancio precoz en el individuo, brindando la facilidad para realizar tareas con más energía o

vitalidad dentro del ámbito deportivo, en actividades extracurriculares y en la sesión de educación física.

Existe la resistencia cardiovascular la cual consta en realizar actividades físicas que impliquen la participación de grandes grupos musculares durante periodos de largos tiempos.

La resistencia muscular es la capacidad que tienen los músculos para realizar diferentes actividades que implican grandes esfuerzos y contracciones de una manera muy constante es decir muchas repeticiones, así como mantener contracciones en una determinada posición durante un periodo de tiempo prolongado.

(Eric M Sebastiani i Obrador, 2000) “Resistencia anaeróbica es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo intenso teniendo en cuenta que el oxígeno que llega a los músculos no es suficiente para realizar todo el ejercicio y estos se cansan con bastante rapidez.” (p.19).

Este tipo de resistencia se ve implicado en actividades que demandan un esfuerzo muy intenso, mucho movimiento en un tiempo corto o leve.

Se clasifica en aláctica cuando el ser humano durante el proceso de ejercicio no produce ácido láctico y se recupera de un esfuerzo bastante rápido. Y láctica cuando su recuperación es lenta, ya que si produce ácido láctico y este se acumula en el musculo.

(Eric M Sebastiani i Obrador, 2000) “Resistencia aeróbica es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo de intensidad baja o media durante un largo periodo de tiempo llegando a los músculos el suficiente aporte de oxígeno.” (p.19)

El anterior tipo de resistencia, el ser humano realiza actividades físicas con una demanda de mayor tiempo, el esfuerzo físico podría durar desde los tres minutos hasta como para una etapa del tour de Francia o como la iron man que dura entre 8 y 9 horas.

(Eric M Sebastiani i Obrador, 2000) La fuerza puede ser definida como la capacidad de un musculo para superar resistencias, mover pesos u obstáculos externos o internos, mediante su contracción muscular. Esto se puede hacer de forma estática (sin movimiento) o de forma dinámica (con movimiento). Esta fuerza, según sea la variación de la longitud del músculo en la contracción, puede ser:

- Isométrica si no se modifica la longitud total del músculo.
- Concéntrica si disminuye la longitud total del músculo.
- Excéntrica si aumenta la longitud total del músculo. (p.27)

Considero esta Capacidad fundamental para el desenvolvimiento motriz del ser humano, ya que por medio de ella es posible realizar la mayoría de tareas habituales, ejemplos de ello serían para poder desplazarse, el mover objetos de un lado a otro, transportar objetos, el tener un cuerpo fuerte así mismo ayuda evitar lesiones por diferentes situaciones que se pueden llegar a presentar, desde mi punto de vista considero que por medio de esta cualidad la autonomía del mismo ser sale a relucir más, ya que el individuo será consciente de que tiene la capacidad de hacer o realizar distintas cosas.

De acuerdo con (Cratty, 1967) citado por el DR. Luis Miguel Ruiz Pérez en el libro desarrollo motor y actividades físicas (Pérez., 1994) nos aporta como consideración didáctica que las actividades o ejercicios que impliquen la fuerza dentro de la clase de educación física, se ubiquen y realicen en la parte final, para que así la fatiga que se presenta por las actividades de fuerza no interfiera en el aprendizaje del alumno.

(Eric M Sebastiani i Obrador, 2000) “Fuerza máxima es la capacidad neuromuscular (de los nervios y de los músculos) de efectuar una contracción máxima de forma voluntaria. Es decir, es la máxima fuerza que puede hacer una persona en una contracción determinada.” (p.27)

El individuo muestra toda su fuerza posible, ya sea para mover objetos o en sentadillas con peso donde es muy utilizada esta subdivisión de la fuerza.

(Eric M Sebastiani i Obrador, 2000) “Fuerza explosiva es la capacidad de hacer la máxima fuerza, pero de forma instantánea, es decir, en el mínimo tiempo posible.” (p.27).

La anterior fuerza se realiza de un momento a otro donde se es necesaria una explosión, claro ejemplo sería al realizar un salto, en el cual utiliza más los músculos de sus piernas.

(Eric M Sebastiani i Obrador, 2000) “Fuerza rápida, fuerza veloz o potencia es la capacidad neuromuscular de hacer, no una sola sino varias contracciones grandes y fuertes lo más rápido posible.” (p.27)

Otro tipo de manifestación de la fuerza es la velocidad, en la cual el individuo realiza contracciones musculares de una manera seguida con rapidez en el menor tiempo posible.

Cuando se realiza un trabajo el cual implica la realización de repeticiones y estas se ejecutan durante un tiempo prolongado o las repeticiones son de un número elevado se considera que es fuerza de resistencia de acuerdo con (Eric M Sebastiani i Obrador, 2000) “Fuerza resistencia es la capacidad de los músculos de contraerse repetidas veces o mantener esa contracción el máximo tiempo posible sin cansarse demasiado.” (p.27)

Ya que se lucha contra la fatiga en los diferentes grupos musculares que se trabajen y con el fortalecimiento de esto con el paso del tiempo podrá resistir a diferentes cargas en cuanto a peso ajeno al de su mismo cuerpo.

La cualidad fuerza ha sufrido cambios en cuanto a los sub factores a lo largo del tiempo transcurrido, claro ejemplo está, al mencionar a (Fleishman, 1964; Rarick, 1980) citado por el Dr. Luis Miguel Ruiz Pérez (Pérez., 1994) nos dicen que fuerza estática, fuerza dinámica, fuerza explosiva y fuerza del tronco son otra manera en la cual se pueden mencionar o identificar las partes que conforma esta capacidad, siendo así la notoria diferencia entre ideologías.

(Eric M Sebastiani i Obrador, 2000) “Flexibilidad es la capacidad de estirar al máximo un musculo y ampliar el gesto de una articulación determinada en un movimiento concreto.” (p.34)

En efecto esta Cualidad nos permite tener movimientos con gran amplitud de igual manera previene la aparición de lesiones en los individuos en distintas actividades físicas que se lleguen a realizar, estas son algunas ventajas del trabajo de flexibilidad, de igual manera beneficia a la construcción muscular.

De acuerdo con (Eric M Sebastiani i Obrador, 2000) en el libro Cualidades Físicas, nos muestra sub divisiones de flexibilidad de modo que estática es cuando la elongación muscular es mantenida durante un cierto tiempo, ejemplo claro de esto es que se presenta al mantener una elongación contando ocho o diez tiempos sin balanceos, esto utilizado muy comúnmente en la parte inicial o final de la sesión de educación física.

Dinámica cuando la elongación muscular es de breve duración, alterándose fases de estiramiento y acortamiento del musculo o de una parte del cuerpo, por ejemplo, seria al realizar movimiento de brazos en los cuales se realiza una extensión y enseguida una contracción.

Pasiva si es producida por la acción de fuerzas externas al individuo como la acción de la gravedad o la actuación de algún compañero o de aparato, cuando la elongación no es voluntaria. Nos referimos a flexibilidad activa si está producida por la misma actividad muscular voluntaria del joven.

(Eric M Sebastiani i Obrador, 2000) “Velocidad es la capacidad de realizar acciones motrices, gestos o movimientos lo más rápido posible o en el menor tiempo posible.

Velocidad de reacción es la capacidad de realizar una respuesta motriz o un gesto en el menor tiempo posible después de la aparición de un estímulo (señal, disparo...).

Velocidad gestual es la capacidad de realizar un movimiento o un solo gesto en el menor tiempo posible.

Velocidad de desplazamiento capacidad de desplazarse lo más rápido posible.”
(p.47, 48)

Se define esta capacidad como la cualidad que tiene el joven para realizar tareas motrices en el menor tiempo posible lo más rápido que se pueda, a su vez las divisiones en las cuales se identifica esta capacidad son tres las cuales ya se han citado anteriormente, la primera corresponde a reaccionar a algún objeto o cosa que se aproxime al individuo sino también a alguna señal o indicación de salida. En segundo lugar, gestual, la cual podemos identificar dentro de la expresión corporal al realizar gestos en su rostro o cuerpo como respuesta ante diferentes estímulos de una manera veloz.

Por último, la más común en las clases de educación física involucrada en la mayoría de actividades es la de desplazamiento en la cual en el menor tiempo tienen la tarea de moverse de un lado a otro sin hacer tanto tiempo ya sea con una tara asignada o no.

Las capacidades físicas condicionales están inmersas dentro de la vida cotidiana del humano, claramente en algunas personas están más involucradas esto dependiendo de las actividades que realice durante su día.

Pero hasta en lo más sencillo están presentes, estas se desarrollan y fortalecen con el paso de los años, aumentando su dominio, inclusive sin entrenamiento se pueden llegar a fortalecer en algunos casos, excepto la flexibilidad, ya que conforme el humano crece se pierde la amplitud del movimiento y se es necesario trabajarla esto

de acuerdo con (Eric M Sebastiani i Obrador, 2000) “Todas las cualidades físicas evolucionan en sentido creciente en los primeros años de vida del sujeto, menos la flexibilidad que siempre disminuye.” (p.74)

Al fortalecer estas capacidades se promueve la ayuda de una u otra forma a los alumnos no solo físicamente sino psicológicamente, el sentirse capaz de realizar y actuar ante diferentes estímulos ya sea dentro y fuera de la clase de educación física estando de acuerdo con (Adelantado, 2002) “Una condición física cada vez más desarrollada favorece la autoconfianza y un deseo mayor de reto; otra cosa es el desarrollo de la personalidad, que es más particular, y se encuentra en una etapa crítica.” (p. 51.)

Hago mención que el PLAN DE ESTUDIOS 2002 y APRENDIZAJES CLAVE PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL, fueron de máxima ayuda para la construcción del presente ensayo pedagógico, esto en relación a que dentro de ambos planes se hace mención evidente de las capacidades físicas condicionales como parte fundamental de la integración motriz del niño y adolescente.

Esto incentivado a través de la educación física, con ayuda de diferentes estrategias didácticas entre ellas la iniciación deportiva, dando como resultado estudiantes que logren desenvolverse y desempeñarse de manera eficaz en cualquier contexto, tomando en cuenta que tienen una estrecha relación con sus intereses y necesidades, dando la oportunidad de que descubran sus potencialidades adaptando sus conocimientos, habilidades, valores y actitudes en el trayecto formativo.

III.- DESARROLLO DEL TEMA.

Destacó la importancia de las estrategias didácticas o técnicas que han sido de gran ayuda para llegar a alcanzar los objetivos planteados, dichas estrategias mostradas dentro del análisis expuesto en el apartado, 2.2 descripción del hecho o caso estudiado.

La actividad diagnóstica inicia con el grupo de primero "A" que es el conjunto de alumnos con el que se realizó nuestra intervención pedagógica durante la estancia en la escuela secundaria general Dionisio Zavala Almendarez, fue realizada durante la etapa de observación de la práctica docente, dicha evaluación comenzó en las dos primeras semanas del ciclo escolar con fecha de 26 de agosto al 06 de septiembre del 2019.

Primeramente, se realizó con anticipación la planeación de los diagnósticos correspondientes, se hace mención del nombre de las sesiones, el cual es capacidades físicas en acción, teniendo como objetivo que el alumno demuestre sus capacidades físicas condicionales por medio de pruebas físicas de diagnóstico con el fin de estimar sus deficiencias. Fechas de aplicación a jóvenes del grupo primero "A" fue el día jueves 29 de agosto, culminando el día jueves 05 de septiembre del 2019.

La sesión comenzó reuniendo a los alumnos en el centro de la cancha formando un círculo, en donde a la indicación se inició con un calentamiento cefalocaudal, donde realizaron distintos movimientos corporales en 8 tiempos comenzando por la cabeza y cuello culminando con tobillos y pies, una vez terminada la parte inicial de la sesión

se llevó acabo a la explicación de la primera prueba de nuestro diagnostico físico comenzando con flexibilidad.

Prueba en la cual los alumnos se colocan en un área plana y firme de preferencia en un escalón, el alumno se posiciona en la orilla del escalón colocando sus pies juntos así mismo la punta de sus tenis al final del escalón dejando el área de enfrente libre para manipulaciones del docente.

El alumno se prepara flexiona el tronco al frente y baja, se mantienen las piernas juntas sin doblar rodillas, buscando con las puntas de los dedos su máximo alcance, al momento de que el joven pasa la punta de los pies la medición es positiva obteniendo resultado apto de no ser así y si llega a un punto antes de las puntas de sus pies se obtiene una medición con números negativos obteniendo un resultado no apto.

La prueba física es realizada en centímetros, se aplicó individualmente y con la consigna de que una vez entregado el correspondiente resultado se plasma en una hoja de libreta, en donde se registraran los productos de cada prueba.

Una vez culminada la aplicación de flexibilidad con cada alumno del grupo, se continuó con velocidad, se les explica a los alumnos lo que están por realizar, lo cual es recorrer una distancia de 50 metros planos.

El joven se colocara en un lugar marcado por el profesor es el lugar de inicio, e igualmente se les da a conocer en donde culminaran la carrera, a la indicación del docente él joven sale corriendo a máxima velocidad tratando de llegar al punto final

lo más rápido posible, se cronometra el tiempo del recorrido en segundos haciéndoles saber al final del recorrido su tiempo, a simple vista se logra observar a niños y niñas más veloces o con deficiencias durante el proceso, se dio por terminada la sesión.

Seguimiento de pruebas diagnósticas por medio de la clase de educación física el día martes 03 de septiembre, el grupo es llevado a las canchas en orden donde comenzamos ejercicios de suave elongación muscular de esta manera evitando lesiones en los alumnos, comenzamos con fuerza de pierna actividad de diagnóstico que es realizada primeramente por el docente para que de esta manera los jóvenes logren comprender de una mejor manera la ejecución ejercicio.

Este consta en que se coloca el alumno en la marca inicial brevemente colocada por el maestro, en el suelo se plasman a su vez una numeración en centímetros con los cuales se mide la distancia recorrida, una vez colocado en la marca inicial posiciona sus pies a la altura de sus hombros o puede optar por colocar los pies juntos.

Se hace una pequeña flexión y balanceo de su cuerpo, finalmente se hace un salto hacia enfrente sin carrera, se busca una máxima distancia recorrida, al caer el alumno no tiene que mover sus pies del suelo porque se mide desde el talón de sus pies la distancia que obtuvo por medio del salto, tienen dos oportunidades en los cuales se puede mejorar o bajar el resultado.

Se registra la distancia con mayor recorrido abarcado, algunos alumnos trataron de mejorar su salto después de las dos oportunidades lo cual por la fatiga constante sus piernas perdieron fuerza y el resultado no era lo que esperaban repercutía en bajar su trayecto, a otros si les funciono y obtuvieron una mejor distancia recorrida, por

último, otra parte de estudiantes optaron quedarse con el mejor resultado de sus dos saltos únicamente.

Abdomen prueba donde a los alumnos se les pidió juntarse en parejas, por medio de este breve ejercicio se observó la fuerza general del abdomen, la prueba se realiza durante 30 segundos, entre los estudiantes seleccionaron quien comenzaba con el ejercicio, este se coloca tendido dorsal, flexionando sus rodillas a un ángulo de 90 grados, el compañero sujeta los tobillos de su pareja para de esta manera facilitar un poco la ejecución del ejercicio.

La abdominal será bajando la espalda completamente sin que la cabeza toque el suelo y volviendo a subir, en el proceso los brazos del joven son colocados en su pecho en forma cruzada de esta manera los jóvenes se esfuerzan más, existieron diferencias como por ejemplo que algunas niñas realizaron más repeticiones que algunos hombres u otros realizaron más repeticiones que las niñas, los resultados variaron, no se presentó algún tipo de dificultad en la ejecución, solo alumnos que no estaban acostumbrados a realizar este tipo de ejercicio.

La última prueba del día fue la fuerza de brazo, en la cual se realizaron como se conoce coloquialmente lagartijas, en un tiempo de 30 segundos el alumno realiza a sus posibilidades el mayor número de flexiones así al termino registrando su resultado final, en las cuales consistió en que el alumno individualmente se colocara en posición pecho tierra, colocando las palmas de sus manos a la altura de sus hombros o a un costado de sus axilas, cabe mencionar que durante la realización alumnos optaron por alguna de las dos posiciones.

Una vez colocadas las manos comienzan levantando su cuerpo con la fuerza de sus brazos y flexionándolos, al levantar el cuerpo enseguida realizar la flexión y volver a subir ahí será una repetición, es necesario tener la espalda y cabeza recta mirando al suelo, para los varones las flexiones se realizaron con punto de apoyo sobre las puntas de sus pies teniendo las piernas totalmente rectas, para mujeres el punto de apoyo fueron sus rodillas.

Ya que la fuerza está un poco menos desarrollada en las mujeres, aun así, se observaron dificultades en algunas niñas para realizar las flexiones, pero fatiga no en todas, ya que se encontraron niñas que sin dificultad realizaron más repeticiones que otros niños, en algunos niños fue notoria la escasa fuerza a la vez en otros no se presentó fatiga alguna, por cuestiones de tiempo la sesión culminó con esta prueba.

Día Jueves 05 de septiembre del 2019, la sesión comenzó agrupando a los alumnos en la cancha, realizando una lluvia de ideas con relación a las actividades realizadas en las anteriores clases donde se hizo mención de las pruebas físicas ya aplicadas, enseguida comenzamos con ejercicios de movilidad articular y elongación muscular esto para evitar algún tipo de lesiones en los estudiantes.

Para culminar con el proceso de evaluación diagnóstica se realizó la prueba de resistencia, en la cual los alumnos recorrieron un total de 800 metros, esto corresponde a un total de cuatro vueltas por la orilla a las cuatro canchas que se tienen en la institución, que son dos techadas y otras dos canchas que no están techadas, el objetivo del estudiante es realizar las vueltas completas y al término se le daría el tiempo total que hizo desde el comienzo al término de la distancia recorrida.

Al iniciar el alumno comenzará corriendo o trotando, en el trayecto puede que se presente síntomas de cansancio por lo que podrá parar la carrera y seguir caminando sin pararse, una vez retomadas las energías podrá volver correr o trotar para llegar a la meta, al llegar a cada alumno se le dio a conocer el tiempo total del recorrido, dato que paso a registrarse junto con las pasadas pruebas.

Una vez culminada la aplicación de evaluaciones para las capacidades físicas condicionales en el grupo de primer año grupo "A" se solicitaron los resultados de cada alumno estos se reunieron y analizaron. Con la ayuda del manual de medición de la Educación Física elaborado por CONADE y CONDEBA se adquirieron parámetros útiles para la valoración de los diagnósticos, así realizando una evaluación coherente a los jóvenes (Véase Anexo 4).

Frente a los jóvenes se realizó una tabla donde se plasmaron las 6 pruebas físicas que se realizaron, la flexibilidad, velocidad, fuerza de brazo, fuerza de abdomen, fuerza de pierna y resistencia, estas pruebas se calificaron en excelente; siendo la mejor puntuación, bien; con puntuación media, regular; en donde se clasifican los resultados bajos.

Se les hizo saber a los estudiantes los resultados que debían obtener para poder colocarse en un excelente, bien o regular, una vez esto identificado se les pidió levantar la mano para poder hacer un conteo y así mismo se colocó el número de alumnos que se encontraba en cierta categoría de esta manera plasmando en el pizarrón los resultados finales.

Este proceso fue parte indispensable para el siguiente y último paso de esta primera fase inicial, graficar los resultados de las pruebas físicas en donde de una manera

más estética y comprensible se muestran los totales reflejando las fortalezas y debilidades en las capacidades físicas condicionales, evidencia del trabajo realizado con los alumnos y del cómo se recibió al grupo al iniciar el ciclo escolar (Véase Anexo 5).

Gracias a esto se supo que en el primer año grupo “A”, en fuerza de abdomen 0 alumnos se encontraron con un excelente, 17 se colocaron en bueno, y 12 con un resultado regular.

Fuerza de brazo: 7 alumnos con excelente, 10 bueno y 12 regular.

Fuerza de pierna: 7 excelente, 7 bueno y 15 regular.

Flexibilidad: 9 excelente, 15 bueno y 5 regular.

Resistencia: 17 excelente, 9 bueno y 3 regular.

Velocidad: 15 excelente, 7 con bueno y por último 7 con regular.

Observando a simple vista que las carencias que se obtuvieron en las pruebas de fase inicial nos dicen que, había deficiencias principalmente en fuerza, de abdomen, brazos y pierna, enseguida en flexibilidad.

Por medio de la educación física se pretende que los niños y adolescentes adquieran experiencias afectivas y cognoscitivas así como aprendizajes significativos los cuales representan aspectos que influyen en la vida cotidiana de los estudiantes, cuiden de su salud, adquieran estilos de vida activos y saludables, conozcan su cuerpo, realicen actividades en sana convivencia con sus pares fomentando los valores y

actitudes asertivas por medio del juego y el deporte, así mismo desarrollando su motricidad, capacidades, habilidades y destrezas físicas.

A continuación, se redacta lo más sobresaliente de la sesión.

Nombre de la secuencia didáctica: Me introduzco en la educación física.

Sesión: Número 1. Segundo periodo de trabajo docente con fecha del 11 de noviembre al 6 de diciembre.

Eje curricular: Competencia motriz.

Aprendizaje Esperado: Identifica los elementos de la condición física al participar en actividades motrices y recreativas como alternativas para mejorar su salud.

Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno identifique que es la educación física, y por medio de una redacción y lluvia de idea se plasme lo comprendido sobre el concepto.

Fecha de aplicación: martes 12 de noviembre del 2019.

Actividades: “concepto de educación física” “explicación de la educación física” “trabajo en clase sobre su noción de la educación física” “lluvia de ideas” (Véase Anexo 6).

En esta primera sesión de educación física aplicada durante la segunda jornada de prácticas impartida a los alumnos de 1° “A” decidí dirigirme a su correspondiente aula de trabajo tiempo antes de que comenzara la clase, al entrar comencé con mi presentación de manera formal y pase de lista, enseguida se realizó una pequeña introducción de lo que se trabajaría durante el ciclo mencionando con brevedad lo que se buscaba fortalecer en ellos que son las capacidades físicas condicionales, de

igual manera se habló sobre la importancia de su disponibilidad y atención para las sesiones al realizar las actividades.

Una vez cumplido con lo ya mencionado, a los alumnos se les pidió que sacaran una libreta donde pudieran escribir, se dictó el concepto de educación física apoyándonos del libro (SEP, APRENDIZAJES CLAVE PARA LA EDUCACION INTEGRAL, 2017).

Al término del dictado se realizó una explicación por parte de su servidor, mencionando que es de la educación física y lo que la conforma, describiendo el concepto de un modo más familiarizado con los alumnos mencionando situaciones que vivencian, por ejemplo, como les favorece en el salón con sus compañeros, así como individualmente en distintas situaciones, para así de esta manera lograr una mejor comprensión.

Enseguida se dio la indicación de que en la misma hoja al reverso, y en caso de no tener espacio escribieran en otra hoja, plasmaran lo que comprendieron por educación física retomando lo visto anteriormente, se les dio unos cuantos minutos para que culminaran con la actividad, al término de esto con la participación de los estudiantes se leyeron frente al grupo en voz alta diferentes nociones de alumnos para así reforzar la actividad en grupo, los alumnos se presentaron atentos durante la explicación que hubo de mi parte de igual manera en el momento en que sus compañeros intervinieron en la clase leyendo su trabajo (Véase Anexo 7).

Para culminar la sesión con ayuda del pizarrón y un marcador realizamos una lluvia de ideas como conclusión en la cual a los alumnos se les hizo la pregunta ¿Cómo describirían la educación física con una palabra? los alumnos comenzaron a hablar dispersamente, así que se les pidió que fueran levantando la mano y así un servidor

plasmó en el pizarrón la idea dicha por el alumno en algunos otros casos los alumnos optaron por levantarse de su pupitre dirigirse al pizarrón y escribir su idea, se mencionaron palabras como desarrollo, aprender, salud, crecimiento, fortalecer, juego, corporal etcétera.

La noción que tuvieron los jóvenes sobre la educación física obtenido de la clase anterior fue evaluada cuantitativamente de tal manera que en el primer año grupo "A" de la escuela secundaria general Dionisio Zavala Almendarez, 18 alumnos se encuentran en el nivel 3 siendo suficiente, 7 alumnos tienen una noción intermedia sobre la educación física obteniendo el nivel 2 y 4 alumnos presentan un conocimiento vago.

Estos resultados fueron graficados lo cual nos muestra que de un 100% el 62% obtuvieron suficiente, 24% intermedio y 14% un conocimiento vago sobre la educación física, esto nos dice que más de la mitad del grupo lograron comprender que es la educación física haciendo respuesta a nuestra primera pregunta (Véase Anexo 8).

Sesión: Número 3.

Aprendizaje Esperado: Identifica los elementos de la condición física al participar en actividades motrices y recreativas como alternativas para mejorar su salud.

Propósito o intención didáctica: Que el alumno familiarice e identifique las capacidades físicas condicionales mediante las actividades propuestas dentro como fuera de la cancha.

Fecha de aplicación: martes 19 de noviembre 2019.

Actividades: “lluvia de ideas” “explicación de capacidades físicas” “test de capacidades físicas en la vida diaria” “circuito de capacidades físicas condicionales” (Véase Anexo 9).

Es necesario destacar que en la sesión numero 2 aplicada el día jueves 14 de noviembre se encargó una tarea para entregar en la siguiente clase que fue el día martes, esta consto en investigar que son las capacidades físicas además dicho trabajo fue realizado a mano, de esta manera los alumnos al momento de realizar su tarea pusieran más atención en lo investigado, leyeran con debida atención y tuvieran una idea más clara de lo que significa, al escribir y plasmarlo en una hoja.

La sesión del día martes comenzó en el aula importante recalcar que por cuestiones de juegos de zona ya mencionados en el documento anteriormente la sesión se llevó acabo hasta el día 26 de noviembre del 2019, se decidió comenzar minutos antes de la hora clase por suerte la sesión de los alumnos de una hora anterior a la de educación física había terminado antes.

Se inició con un gran saludo por parte de su servidor y de los alumnos hacia mi persona, se realizó el tradicional pase de lista recalcando que es importante que todos los alumnos estén presentes de no ser así no obtendrían el conocimiento en su totalidad teniendo resultados no tan benéficos al termino de nuestra intervención docente.

Retomando la sesión, comenzamos con nuestra primera actividad que fue una lluvia de ideas de modo que fue plasmada en el pizarrón integrada con palabras que los estudiantes propusieron gracias a la comprensión del tema fueron palabras que ellos

mismos relacionaron con las capacidades físicas, resultado de la realización de su tarea.

Después se les hizo saber de mi parte lo que son las capacidades físicas, enseguida de que se conforman mencionando las capacidades coordinativas y haciendo gran énfasis en las capacidades físico motrices básicas; fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia, de igual manera aclarando que nuestra atención debía estar centrada en las capacidades físicas condicionales, ya que en todas las clases de educación física existieron actividades que implicaran las capacidades condicionales para así fortalecerlas.

Sé manifestó el cómo repercuten en nuestra vida cotidiana en situaciones dentro del aula, en la hora de la clase de educación física, fuera de la escuela, al jugar con sus amigos o familiares, en la calle, en su casa etcétera, con la finalidad de obtener un deseable resultado de comprensión en los estudiantes de primero “A”.

Dentro de la explicación los alumnos participaron dando su punto de vista del cómo se relacionaban las capacidades físicas con actividades de su vida diaria, sucedió lo siguiente:

Alumno armando- podemos usar la velocidad cuando estamos esperando el camión a la salida y el camión se para más adelante o no lo alcanzamos, tenemos que correr rápido para subirnos.

Docente en formación Cristian- ¡muy bien armando!, como también algo muy común que nos sucede cuando queremos alcanzar algo un objeto y nos estiramos lo más posible para llegar a él, ¿cuál capacidad ponemos en acción?

Grupo de alumnos- ¡la flexibilidad profe!

En seguida se les solicito hacer entrega de su tarea, por lo cual se dio la indicación que, por filas, el primer estudiante de determinada fila se levantara, colocara la tarea en el escritorio, el siguiente alumno repetía lo mismo y así sucesivamente, se dejó en orden sobre el escritorio, siendo este un trabajo utilizado como evidencia de clase.

Se evaluó el nivel de identificación de lo que son las capacidades físicas esto gracias al trabajo realizado mediante la tarea y la actividad realizada durante la sesión, cabe mencionar que durante la clase pocos alumnos hicieron entrega de la tarea, otros cuantos no asistieron ese día en específico. Gracias a la evaluación decimos que en relación con a la tarea, 4 alumnos se encontraron en un nivel excelente, 5 en bien, 3 con suficiente y 2 con un rubro deficiente.

Dentro de la lluvia de ideas se detectaron 5 jóvenes en excelente, 4 en bien, 2 con suficiente y 3 en deficiente, en esta pequeña actividad se observó la participación y atención de los alumnos lo cual hizo que se posicionaron en los niveles más altos para aquellos jóvenes que interactuaron de una forma activa.

Como podemos observar las cifras nos muestran que la mayoría de los alumnos se encuentran en uno de los dos más altos niveles, arrojando esto que los estudiantes lograron obtener un conocimiento con relación a nuestra segunda pregunta que centra este ensayo pedagógico dicha pregunta mostrada en el apartado 2.5 (Véase Anexo 10).

Rápidamente se le solicitó al grupo sacaran una hoja en la cual pudieran apuntar, les dicte un pequeño test, es necesario aclarar que el cuestionario se respondió gracias a la atención y participación que hubo dentro de la explicación que se realizó sobre las capacidades físicas dentro de la sesión, actividad que se redactó en la anterior hoja antes del diálogo con los alumnos.

El test se conformó por tres preguntas iniciales las cuales son las siguientes: 1- ¿Qué son las capacidades físicas condicionales?, 2- ¿Cuántas capacidades físicas condicionales hay? y 3- ¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales? Enseguida los alumnos plasmaron en cuatro apartados que corresponden a cada capacidad física condicional, ejemplos en lo que se refiere a la vida diaria, donde usan sus cualidades, en dicho apartado dibujaron y explicaron las acciones.

Se realizó una evaluación a cada test entregado, vale la pena decir que aquel día asistieron 25 jóvenes por lo que solo ese número de cuestionarios se revisaron.

Cada pregunta y respuesta fue observada de igual manera analizada, así mismo por medio de una lista de cotejo se obtuvieron resultados los cuales se graficaron y dicen que, en la primera pregunta 14 jóvenes contestaron bien, 3 tuvieron la pregunta mal y 8 alumnos respondieron con una noción vaga es decir que se acercaron un poco a la respuesta correcta. Segunda pregunta según nuestra gráfica nos dice que 22 respondieron bien, 2 mal y 1 joven con una noción vaga.

Tercera pregunta 19 respondieron bien, 0 mal y 6 vagamente. En la representación mediante dibujos y explicación, 25 alumnos es decir todos los estudiantes respondieron correctamente en relación con la fuerza, flexibilidad y velocidad, 23

jóvenes respondieron bien al referirse a la resistencia, 2 se colocaron con una respuesta mal y 0 con una noción vaga (Véase Anexo 11).

Lo que nos dicen los anteriores resultados es que, la mayoría del salón, si no es que todos, se encuentran ubicados con buenos resultados teniendo satisfactorias respuestas catalogadas como bien en ciertas preguntas, son muy pocos los que se encuentran con respuestas erróneas, lo que da a entender que los alumnos han tenido en su mayoría una comprensión o conocimiento sobre el tema y esto forma parte de nuestra tercera pregunta del presente documento pedagógico.

Retomando la sesión número 3, después de las actividades mencionadas le di al grupo la indicación de dirigirnos a las canchas, en donde nos colocamos en una parte que estuviera libre, ya que la mayoría del espacio estaba ocupado por el material que previamente a la hora en que inicia la clase yo coloqué, este necesario para nuestra actividad a realizar el cual fue un circuito de capacidades físicas condicionales.

Comenzaron con un calentamiento céfalo caudal de cabeza a pies realizando distintos movimientos de nuestras articulaciones y segmentos corporales, entrando en calor y rápidamente se formaron pequeños equipos 3 para ser exactos esto porque cada equipo correspondía a una estación del circuito porque de misma manera fueron tres estaciones.

Seleccione de uno por uno a cada alumno separándolos y mandándolos a cada estación hasta que se formaron los tres equipos, a todo el grupo se le explico el cómo sería la realización de cada estación, opte por trabajar las estaciones yo mismo

para que los alumnos pudieran comprender de una mejor manera por medio de la observación y la ejecución que hice.

El circuito constó en que los jóvenes identificaran que son las capacidades físicas condicionales y que mejor manera que llevándolo a la práctica por medio de la clase, en la primera estación se colocó un círculo formado por conos estos a una cierta distancia para que el alumno pudiera pasar corriendo por el espacio de separación de cada cono.

Aquí el joven vio la resistencia, a la indicación un alumno salió trotando en zig zag es decir corre hacia la derecha y enseguida a la izquierda y así continuamente, esto por todo el círculo de conos cumpliendo con tres vueltas en total, al culminarlas le daba la mano a su compañero y cambiaban roles a sí hasta que todos los alumnos del equipo pasaron (Véase Anexo 12).

En la segunda estación, se instalaron en el suelo dos botes de extremo a extremo separados a unos dos metros de separación aproximadamente, dentro de un bote se colocaron pelotas de esponja y de tenis, de esos dos tipos, ya que el material en bodega fue un poco escaso, aquí el estudiante al silbatazo transporto de bote a bote una pelota con una sola mano.

Para ello primeramente se colocó en medio de los botes, se dio la indicación corrió al bote que tenía pelotas dentro, se agachó para tomar una y nuevamente corrió al otro bote que se encontraba vacío, hizo una flexión para agacharse de esta manera depositando la pelota y así sucesivamente, para realizar esto solamente tuvieron 10 segundos, estos fueron contados por los integrantes del equipo, todo esto se realizó

de una manera rápida por lo que aquí vieron la velocidad en la ejecución ejercicio (Véase Anexo 13).

Como tercera estación se sujetó una cuerda a un pilar que forma parte de la construcción del techado el cual se encuentra dentro de la cancha, una vez estando la cuerda fija se estiro y en el extremo junto a ella se colocó una colchoneta, el alumno se sentó en el colchón colocando sus piernas también en el colchón, agarro la cuerda del extremo y con la fuerza de sus brazos comenzó a jalar de ella, esto provocó que el alumno se fuera acercando al pilar con su fuerza, si jalaba más fuerte más se acercaba al pilar el cual fue el objetivo, así se repitió con cada integrante del equipo (Véase Anexo 14).

Las anteriores actividades explicadas fueron realizadas por todos los jóvenes, a la indicación de su servidor se rotaban los equipos provocando que pasaran por cada estación.

Los estudiantes gritaron, rieron, algunos otros no estaban seguros de poder hacer la actividad, esto se presentó en el momento de jalar la cuerda, las alumnas optaban por decir que no podían y no querer hacerlo, pero sus mismos compañeros las alentaban de igual manera se realizó una intervención motivando a las alumnas dando como resultado la ejecución del ejercicio, los jóvenes se mostraron interesados durante la ejecución del circuito, hubo algunos que quisieron repetir más de una vez.

Por último, se reunió a todos los jóvenes, enseguida se efectuaron estiramientos para el trabajo de la flexibilidad con una intensidad baja sin producir dolor, los ejercicios primeramente fueron realizados por mí y enseguida todo el grupo.

Comenzamos con nuestros brazos que colocamos enfrente de nosotros se abrieron palmas y con la otra mano se hizo un pequeño jalón de los dedos, los alumnos hicieron ruidos comunes por el estiramiento pero ninguna señal de dolor alarmante, seguimos cruzando nuestros pies, colocando el pie izquierdo por delante del derecho, también el pie derecho por delante del izquierdo, se flexionaron tocando con la punta de los dedos la punta del pie realizando una tensión en piernas, sin hacer rebotes en el momento de tratar de tocar las puntas de sus pies.

Una vez culminado con lo anterior se les pidió a los alumnos que identificaran y se expresaran comentando en que partes del circuito utilizaron sus capacidades físicas condicionales, o que mencionaran a que correspondía cada estación, por lo que se dio la siguiente conversación:

Docente en formación Cristian- ¿Qué capacidad física condicional vieron en la estación número uno?

Alumna Regina- ¡la resistencia profe!, porque corrimos varias veces.

Docente en formación Cristian- ¿Y en la estación número tres?

Alumno Diego- ¡la fuerza!, porque jalamos con los brazos para acercarnos, y usamos la fuerza. Así con esto dimos culminada la sesión.

Destacamos que en la sesión numero 4 después de haber hecho una retroalimentación o feed back del circuito que se realizó la sesión anterior, enseguida se solicitó silencio y atención para apuntar así de esta manera se dio comienzo con el dictado.

Se aplicó un test con incisos a los jóvenes en el cual se hicieron preguntas de su participación en la actividad final de la sesión pasada, identificaron que capacidad física condicional utilizaron en los ejercicios, ya que mediante ellos en el circuito se buscó que conocieran y experimentaran la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, de una manera práctica, por ende con esto hemos reforzado la tercera pregunta del presente documento recepcional ¿Qué son las capacidades físicas condicionales?.

Las preguntas aplicadas fueron las siguientes: 1- ¿Qué tipo de capacidades utilizamos en los circuitos? Con inciso a) coordinativas b) condicionales c) es la respuesta correcta y d) motriz. 2- ¿Qué capacidad nos ayudó al momento de transportar objetos de un bote a otro bote? a) velocidad (“a” es la respuesta correcta) b) fuerza, c) flexibilidad, d) resistencia.

Pregunta número tres nos dice, ¿En qué parte del circuito se utilizó la capacidad de la fuerza? a) al jalar la cuerda con mis brazos y acercarme al pilar (“a” es la respuesta correcta), b) al recoger la pelota y depositarla en el bote, c) al momento de correr 3 vueltas. 4- Es la capacidad que fortalecemos al realizar estiramientos, fue llevada a cabo al término del circuito ¿Cuál es? a) flexibilidad (a respuesta correcta) b) fuerza c) resistencia d) velocidad. 5- ¿Qué capacidad física condicional estamos fortaleciendo al dar un total de 3 vueltas trotando sin parar, al círculo delimitado por conos? a) fuerza b) resistencia c) flexibilidad, aquí siendo la respuesta correcta la resistencia.

Gracias a la evaluación del anterior cuestionario que fue por medio de una simple lista de cotejo cuantitativamente, dichos resultados fueron graficados por lo cual se logró observar a simple vista que los alumnos del primer año grupo “A” lograron

identificar y conocer lo que son las capacidades físicas condicionales por medio de nuestras actividades.

Nos arrojó que en la primer pregunta 25 jóvenes contestaron correctamente, 4 incorrectamente, segunda pregunta, 18 bien y 11 con una respuesta errónea, tercera pregunta, todos los alumnos obtuvieron una respuesta acertada lo cual nos da un total de 29, cuarta pregunta, se obtuvieron 27 correctas y 2 erróneas, quinta y última pregunta nos arroja que 28 estudiantes acertaron obteniendo un resultado satisfactorio y solo 1 alumno respondió mal (Véase Anexo 15).

Con estos resultados damos culminada las respuestas a la pregunta número tres que guía el presente documento recepcional, pasamos a hacer una recapitulación del proceso para la respuesta, primeramente, mediante el test donde también plasmaron las capacidades físicas condicionales mediante dibujos relacionados con actividades de la vida diaria estas preguntas fueron contestadas gracias a lo visto las clases anteriores.

Enseguida por medio de la práctica, para experimentar y conocer de una mejor manera su fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad se realizó el circuito, donde de igual manera al final identificaron el momento en que utilizaron sus capacidades, por último, la aplicación de un cuestionario el cual gracias al circuito de capacidades físicas condicionales lograron contestar, arrojando todo esto resultados correctos o con más cantidad de alumnos en los rubros buenos que en los malos.

Nombre de la secuencia didáctica: Utilizo mis capacidades.

Sesión: número 2. Tercer periodo de trabajo docente con fecha del 13 de enero – 24 de enero del 2020.

Propósito o intención didáctica: Que el alumno distinga las capacidades físicas condicionales de las coordinativas, a través de la sesión de educación física por medio de un circuito.

Fecha de aplicación: 16 de enero del 2020

Actividades: “explicación del docente sobre las capacidades condicionales y coordinativas” “circuito de diferenciación” “pega la imagen” “reflexión de imágenes” (Véase Anexo 16).

Tiempo antes de que comenzara la sesión se realizó el acomodo de material necesario para la clase, ya que se hizo un circuito, les forme estaciones por medio de las cuales se vio el tema del día.

Por otra parte, aquel día la clase inicio cuando sonó el timbre de la escuela lo cual indica el término de una hora clase y el inicio de otra, me dirigí por el grupo a su salón dando la breve indicación de pasar todos rápidamente a las canchas y sentarse en las gradas en orden, una vez eso realizado capte la atención de todo el grupo.

Comencé con una explicación en la cual se les volvió a mencionar lo que es la velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, haciendo un recordatorio de lo que ya se había visto en las sesiones, se les dijo de nuevo el para que les sirven estas capacidades, por otra parte, se mencionó lo que son las capacidades físicas coordinativas también el para que les sirven usando breves ejemplos y comparaciones en las dos capacidades.

Una vez esto realizado a los estudiantes se les indico como es que se ejecutaría el circuito, cada parte lo realice para que obtuvieran una mejor comprensión de como hacerlo al momento de pasar ellos, después se les entrego una imagen al azar a cada alumno, esta imagen lo que hizo es que representaba una capacidad física ya fuera condicional o coordinativa. Esto porque al termino del circuito se les coloco un área en donde en una pequeña lona pegaron su imagen, ahí diferenciaron entre las dos capacidades porque la lona se dividió en dos partes.

La actividad consto en que comenzaron trotando hasta llegar a una fila de conos los cuales estaban separados por una pequeña distancia, estos conos los saltaron con los pies juntos haciendo fuerza en sus piernas.

Enseguida de haber concluido la fila de conos cruzaron por encima de una biga de equilibrio la cual estuvo suspendida en el aire a una distancia no muy separada del suelo hubo adecuaciones en las cuales se pasó primeramente a paso lento, después a un paso más acelerado.

Después recorrieron un área llena de conos en zigzag, fueron una considerable cantidad de conos y los alumnos no presentaron un cansancio por lo que también se trabajó ahí la resistencia, así también la velocidad porque alumnos o la mayoría lo hicieron de una manera rápida y constante.

Asimismo, llegaron a un punto donde realizaron un levantamiento de su extremidad inferior y aplaudieron al mismo tiempo por el espacio que se creó por debajo de su pierna al levantarla, así sucesivamente se realizó el último recorrido, solo que alternando piernas es decir se realizó con la pierna izquierda y enseguida con la

derecha, esto de una manera rápida. Al término pegaron las imágenes haciendo la diferenciación.

Lo que se logró con el circuito es que los alumnos experimentaron las capacidades condicionales y coordinativas, y que al momento de ejecutarlas en situaciones reales ellos lograron comprender de una mejor manera y así diferenciarlas como último. Los jóvenes durante la aplicación del circuito se mostraron con una actitud positiva, felices e interesados por las actividades, lo cual repercute en el como hacen los ejercicios con una buena ejecución.

Al final de la actividad se reunió al grupo para hacer una reflexión sobre lo trabajado se les presento la lona con las impresiones que ellos colocaron, se verifico una por una y de manera grupal se dijo si pertenecía al lugar donde se pegó anteriormente la imagen, existió una gran participación y atención en la parte final.

Por medio de una rúbrica se evaluó el rendimiento grupal del salón durante la actividad física esto apoyado y llenada por la observación que se realizó en el transcurso de la ejecución durante la clase, los calificativos utilizados para describir los niveles de desempeño son (siempre, casi siempre, a veces, nunca).

Nuestro primer criterio nos dice; los alumnos mostraron la debida atención a las indicaciones sobre las actividades, encontrándose en el nivel tres (con un casi siempre) esto debido a que fue notorio la breve distracción de los alumnos al comienzo de la clase de igual manera en la explicación, pero conforme seguimos avanzando la atención se obtuvo, así en diferentes momentos de la sesión se perdió y se consiguió de nuevo.

Segundo criterio colocándose en el nivel cuatro (siempre), como lo mencione en un texto anterior los jóvenes de etapa inicial se mostraron interesados por hacer las cosas bien, respondiendo con actitudes satisfactorias tanto para ellos como grupo, de igual manera para la atención del ponente. Tercer criterio con nivel tres (casi siempre), porque los alumnos presentaron alguna dificultad para saltar todos los conos seguidos con los dos pies juntos, aunque muy severa la dificultad y no se presentó en todos los jóvenes. Cuarto criterio, obtuvo el nivel cuatro (siempre), todos lograron un equilibrio al cruzar por la biga.

Quinto criterio nivel cuatro (siempre) durante la realización del circuito los alumnos no presentaron alguna fatiga que los hiciera parar y tratar de descansar, ya que lograron ejecutarlo de una manera fluida. Sexto criterio con nivel tres (casi siempre) existieron 4 errores al colocar las imágenes. Séptimo criterio con nivel tres (casi siempre) el número de imágenes en el área de capacidades físicas condicionales fue mayor, pero se tuvieron dos imágenes de mas lo cual nos dice que dos imágenes fueron pegadas erróneamente.

Por último, pero no menos importante el octavo criterio ubicado en el nivel cuatro (siempre) esto por la interacción que se presentó al término de la actividad en el momento de verificar la posición de cada imagen, esto ya mencionado anteriormente (Véase Anexo 17).

Gracias a nuestra rubrica de evaluación podemos notar que los criterios evaluados arrojaron o están ubicados en los niveles más altos los cuales son tres y cuatro, casi siempre y siempre.

Vale la pena destacar que 15 imágenes que se entregaron pertenecen a capacidades condicionales y 11 a coordinativas, y que en condicionales se colocaron diecisiete lo cual nos dice que 2 imágenes fueron erróneas, en las coordinativas se encontraron trece imágenes en total lo cual también nos dice que 2 impresiones fueron colocadas incorrectamente.

En conclusión, las imágenes que colocaron mejor al momento de comparar son las que corresponden a las capacidades físicas condicionales y no se encontraron demasiados errores, lo cual nos dice que sí lograron diferenciar entre las dos capacidades que hemos mencionado en el presente documento.

Gracias al proceso podemos mostrar y decir que nuestra pregunta número cuatro, ¿Cómo se diferencian las capacidades físicas condicionales y coordinativas? fue abordada y respondida correctamente mediante las actividades ejecutadas.

La siguiente planeación plasmada fue fundamental para el proceso de fortalecimiento al igual que las mencionadas anteriormente.

Sesión: número 3

Propósito o intención didáctica: Que el alumno interprete lo aprendido en sesiones pasadas, por medio de la creación de ejercicios que tengan relación con las capacidades físicas condicionales.

Actividades: “creación de circuito” “preguntas de reflexión” (Véase Anexo 18).

El trabajo del día comenzó en el momento aquel que me introduje en el aula del primero "A" con tiempo de anticipación para que el tiempo de clase fuera justo con las actividades planeadas, se inició con un gran saludo a los alumnos, enseguida el respectivo pase de lista, una vez culminado a los estudiantes se les dio a conocer lo que se estaría realizando en la clase, se crearon en total cuatro equipos en el mismo salón de clases, a cada equipo les otorgue una capacidad física condicional.

Nos dirigimos a las canchas y se delimito el área de trabajo, en equipos se les dio la indicación de formar una fila, formados uno detrás de otro, así mismo al silbatazo el primer alumno de cada fila salió trotando hasta un extremo marcado de la cancha, regreso a su fila y le choco la mano a el siguiente compañero de fila para hacer el relevo, este salió trotando de igual manera, así se ejecutó sucesivamente.

Se agregaron desplazamientos de modo lateral, tocando talones con sus manos pegadas en glúteos, levantando las rodillas a la altura del abdomen y tocando las rodillas al momento de subir con la palma de las manos, realizando saltos con pie izquierdo y pie derecho, una vez culminado el calentamiento en el centro de la cancha, a un lado de la misma se colocó una pequeña diversidad de material entre ellos: conos, cuerdas, colchones, balas de 2 kg (lanzamiento de bala) y botes metálicos.

Se les volvió a explicar lo que se tendría que hacer, cada equipo tuvo una capacidad condicional asignada y con el material que se mostró en el centro de la cancha como ya se mencionó, los jóvenes en conjunto crearon una estación con ejercicios que tuviera algo de relación o que atendiera la capacidad física que les toco.

Enseguida pasaron por los materiales y se reunieron por equipos, dialogaron el cómo es que formarían el ejercicio, se visualizó una gran disposición, colocaron, quitaron material, realizaron los ejercicios ellos mismos una y otra vez para concluir si lo que crearon tendría algo que ver con su capacidad, a la vez algunos equipos se acercaron e hicieron preguntas, una vez aclaradas siguieron con su trabajo.

Después de un tiempo todos terminaron la creación de su estación, se les dijo que se pasaría con cada equipo para que ellos dieran la explicación de su ejercicio, comenzaron con velocidad, todos se colocaron alrededor del equipo para escuchar y tener una mejor visibilidad de como se ejecutaría el ejercicio, así sucesivamente fue con cada equipo.

El trabajo de velocidad consto en que colocaron conos a una distancia de separación, desde el inicio de la cancha y culminando en el extremo de la misma, estos en modo de zigzag, a la indicación el joven salió corriendo veloz mente llegando al primer cono, enseguida haciendo una breve flexión para culminar tocando el cono con la punta de los dedos de cualquier mano ya fuese izquierda o derecha, y así sucesivamente cada vez que llegaran a un cono en modo de zigzag.

Durante la ejecución se pudo observar que todos lograron realizarlo rápidamente, existiendo breves cambios de velocidad por la fisionomía de cada alumno, a la vez se notó que por querer terminar lo antes posible no realizaron bien el movimiento de agacharse y tocar el cono, existieron jóvenes que si ejecutaron de manera óptima (Véase Anexo 19).

Seguimos con flexibilidad, en donde con ayuda de los colchones el equipo nos dio ejemplos de volteretas hacia enfrente, es notorio que fue un ejercicio simple, pero

mostraron diferentes formas de ejecución, una donde realizan una flexión hacia el piso tipo rana, colocaron las manos en la colchoneta enseguida su cabeza en el mismo colchón el siguiente paso es hacer breve fuerza en el cuerpo y piernas para impulsarnos, encorvar el cuerpo y finalmente lograr la voltereta.

La segunda se comenzó de la misma manera solo que en el momento de impulsarse hacia enfrente el cuerpo no se encoje tanto haciendo esto que las piernas queden estiradas y caigan primero al suelo, dejando la espalda suspendida en el aire, realizando un arco con el cuerpo, teniendo como puntos de apoyo sus manos y piernas para finalmente caer (Véase Anexo 20).

Fue notorio dentro del trabajo, que para poder ejecutar los movimientos que ayudaron a realizar la voltereta se necesitó de una gran amplitud de movilidad articular en sus segmentos corporales, observe que algunos jóvenes batallaron un poco para lograr la estación, ya que sus movimientos fueron un poco forzados, lentos, no muy naturales.

Dentro de la capacidad de fuerza, el equipo decidió utilizar solamente las balas de lanzamiento y su cuerpo, se comenzó en un área asignada por ellos, sostuvieron la bala con ayuda de sus manos y brazos, estos fueron colocados enfrente de su cuerpo a la altura de su pacho, mientras al mismo tiempo realizaron una flexión a modo de sentadilla agregando que el apoyo solamente fue en las puntas de sus pies, retuvieron las anteriores posiciones al mismo tiempo por diez segundos.

Una vez cumplido esto, los estudiantes ayudaron a contar el tiempo con voz alta, se mostraron todos con una gran cooperación, enseguida caminaron a un extremo de la cancha donde se encontró un cono que marcaba el punto de inicio y del otro extremo

el punto final, ahí los jóvenes realizaron un recorrido con desplantes, que son flexiones por pierna esto con la bala suspendida con ayuda de sus brazos, arriba de su cabeza (Véase Anexo 21).

Durante la ejecución opte por asesorarlos en cuanto a posiciones correctas para realizar lo propuesto por ellos mismos, todos terminaron la estación mostrando que pudieron con las cargas de fuerza necesarias, se observó un poco de agotamiento, algunos pararon un determinado tiempo en los desplantes, pero fueron como mínimo tres alumnos, mostraron la capacidad correctamente.

Por último, pero no dejando como menos importante ya que forma parte indispensable del presente trabajo, fue la resistencia donde después de haberse puesto de acuerdo el equipo, tuvieron el mismo proceso donde explicaron a todo el grupo, atentamente todos escucharon guardando silencio y el debido respeto a sus compañeros.

El equipo colocó una fila de conos la cual saltaron con los pies juntos sin descanso, lo que significa que el salto fue muy seguido, después cumplieron con un recorrido en modo de zigzag y por último ejecutaron el total de 10 saltos a una cuerda la cual fue manipulada por dos alumnos de extremo a extremo, todo esto fue ejecutado sin parar en ningún momento, por lo que mantuvieron un esfuerzo prolongado sin fatigarse demasiado (Véase Anexo 22).

Una vez culminada la experimentación de cada propuesta se reunió a todo el grupo, se iniciaron unas pequeñas preguntas, ¿Qué fue lo que vimos en el circuito anterior? La mayoría del grupo respondió al mismo tiempo “¡las capacidades físicas condicionales profe!” y fue correcto lo que respondieron, enseguida pregunte

¿Cuáles son? Y respondieron muy bien el nombre de las cuatro capacidades condicionales, última pregunta fue: ¿para qué nos sirvió el circuito? Contestaron muy fuertemente “para fortalecer mis capacidades” “para hacerme más fuerte” “sirve en fortalecer lo que estamos viendo profe” etc.

Principalmente se tomaron ese tipo de respuestas como destacadas, hago mención que todas fueron semejantes, el grupo fue capaz de saber que por medio del circuito se fortalecieron sus capacidades y que esa fue la finalidad de su trabajo, de igual manera al cumplir con la creación de su estación, ya que cada equipo desempeño lo solicitado, en ese momento demostraron que entienden las capacidades y a través de qué se pueden fortalecer, tomando esto en cuenta para nuestra quinta pregunta la cual nos dice ¿a través de que fortalezco mis capacidades físicas condicionales?

Esta sesión fue evaluada con lo que se redactó en el texto anterior, al igual que con ayuda de una rúbrica fabricada por su servidor, donde se observó el cómo respondieron ante las diferentes actividades esto principalmente en el cómo se vio su actuación al ejecutar el circuito lo que ya se explicó en los anteriores textos, dicha forma de evaluación consta de siete criterios los cuales observe durante el circuito, y cuatro niveles los cuales corresponden a nunca, a veces, casi siempre y el cuarto nivel con siempre. En esta ocasión cada criterio se calificó estando en el nivel 4 con un siempre (Véase Anexo 23).

Nombre de la secuencia didáctica: Pongo en acción mis capacidades físicas condicionales.

Sesión: Número 1. Primer periodo de trabajo docente II con fecha del 17 de febrero al 20 de marzo.

Eje curricular: Competencia motriz.

Aprendizaje Esperado: Emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus movimientos ante situaciones de juego, expresión corporal, iniciación deportiva y deporte educativo, con el propósito de actuar asertivamente.

Componente pedagógico: Desarrollo de la motricidad.

Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno logre identificar como se fortalece la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Actividades: “exposición capacidades físicas condicionales” “trabajo sobre cómo se fortalecen las capacidades” (Véase Anexo 24).

Se dio a la tarea con días de anticipación para gestionar un aula de medios para el día de la clase de educación física, por lo cual tuve que asistir a la dirección con las secretarías de la institución, me apunte en una agenda con el día, hora y fecha de la sesión, a la par solicite el proyector con su respectivo control esto porque en la clase se hizo uso de la tecnología para brindar un aprendizaje el grupo de primero “A”.

Se llegó la hora, ellos se dirigieron al aula, donde tiempo antes de que timbraran acomode sillas, mesas, prendí el proyector, conecte mi laptop y así trate de dejar todo listo para de esta manera llegar y rápidamente comenzar sin pérdidas de tiempo y efectivamente así fue.

Mencione indicaciones entre ellas que guardaran silencio e hicieran apuntes de lo que se vería a continuación y haciéndoles saber de qué trataría el tema, “que ellos identificaran como se fortalecen las capacidades físicas condicionales”, se dio comienzo con una presentación la cual expuse a todo el grupo del primer grado, dicha exposición la realice mediante el programa muy conocido “PowerPoint”.

Ahí les mostré cada capacidad condicional, y a modo de recordatorio, se les proyectó lo que representan por medio de pequeños conceptos y ejemplos, enseguida se mostraron imágenes que representaron cada capacidad con el fin de que al verlas los alumnos se dieran una idea del cómo se fortalecen, también les expliqué y di diferentes ejemplos de otros ejercicios para fortalecer dichas capacidades.

Una vez abarcado lo anterior se les reprodujo un video didáctico, el cual les mostró de una manera más sencilla cada capacidad, los estudiantes se mostraron muy atentos en esta parte porque se visualizaron diferentes personajes ficticios que representaron cada capacidad, por otra parte, momentos de competición como también de simple entrenamiento donde se vieron en acción la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia, estos siendo claros ejemplos de ejercicios de fortalecimiento.

Una vez culminada dicha actividad los jóvenes plasmaron en una hoja de libreta, ejercicios o actividades que ayudan al fortalecimiento de las cuatro capacidades que se han estado viendo a lo largo de todo el proceso. Este trabajo lo entregaron 28 alumnos en total, ese fue el número de alumnos que sintieron aquel día, por otra parte, el producto final fue revisado y leído (Véase Anexo 25).

Todo lo mencionado anteriormente fue evaluado con la ayuda de una rúbrica, esta nos describe las características que se necesitaron para situarse en cierto nivel los cuales son: “cumplió”, “cumplió parcialmente” y “no cumplió”, se tomó en cuenta el trabajo realizado al final de la hora de educación física, así mismo la actitud que los alumnos presentaron en el aula. La actitud en el aula tuvo sus altas y bajas, comenzaron muy distraídos, platicando mucho y así la atención se perdía, intervine captando de nuevo su atención, y opté por mover de lugar a dos estudiantes por su falta de atención y silencio.

Pero la mayoría del grupo estuvo atento y centrado en lo que se trabajó conforme avanzaron, así fue que veinticuatro jóvenes se situaron en “cumplió” y solamente cuatro con “cumplió parcialmente” que fueron los estudiantes que tuvieron llamadas de atención, pero lograron reincorporarse a la clase, el nivel más bajo se encontró con cero y es bueno, ya que ahí se encontrarían alumnos que por completo no hubieran hecho nada en clase.

Vale la pena mencionar que se tomó en cuenta su comportamiento para la evaluación porque en sesiones pasadas el grupo comenzó a presentar actitudes no muy benéficas para la convivencia y su aprendizaje. En cuanto al trabajo se encontró un total de veintidós alumnos en “cumplió”, seis en “cumplió parcialmente”, por último, un total de cero estudiantes con “no cumplió” (Véase Anexo 26).

Tomando en cuenta los números arrojados, es notorio que más de la mitad del grupo se situó en un buen lugar de evaluación, agrego que al momento de revisar cada producto fue evidente la clara comprensión del tema, redactaron buenos ejemplos de ejercicios que ayudan al fortalecimiento específico, ejemplos de actividades de la vida diaria donde ejecutan sus capacidades, ejercicios relacionados con algún deporte así como también situaciones de juego que se ven implicadas con las capacidades físicas condicionales, cumpliendo con nuestra sexta pregunta guiadora del presente documento recepcional.

A continuación, se muestra la actividad final la cual se aplicó con el grupo de estudio, el primer año “A”, mencionamos que esta sesión está completamente inmersa en el desarrollo de la séptima y última pregunta.

Nombre de la secuencia didáctica: Pongo en acción mis capacidades físicas condicionales.

Sesión: Número 7. Primer periodo de trabajo docente II con fecha del 17 de febrero al 20 de marzo (Véase Anexo 27).

Eje curricular: Competencia motriz.

Aprendizaje Esperado: Emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus movimientos ante situaciones de juego, expresión corporal, iniciación deportiva y deporte educativo, con el propósito de actuar asertivamente.

Componente pedagógico: Desarrollo de la motricidad.

Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno demuestre y soluciones las distintas pruebas que integran el rally con la ayuda de sus capacidades físicas condicionales.

Actividades: “rally”

Se hace mención que la sesión fue llevada a cabo en el mismo periodo de trabajo que la sesión número uno, está redactada en textos anteriores, por eso es que se cuenta con el mismo aprendizaje esperado, componente pedagógico y nombre de la secuencia didáctica.

Se llegó el momento de aplicar una de las actividades de cierre planeadas, en esta ocasión se ejecutó por medio de un rally, estrategia didáctica que nos brinda la educación física siendo demasiado útil, algunas características principales fueron que se efectuó por equipos cada uno comandado por un líder, para poder acceder a la siguiente estación todo el equipo tuvo que cumplir con lo solicitado.

La clase inicio de forma muy puntual, esto porque el tiempo jugó un papel importante en la realización de nuestra clase de educación física, de hecho, con anticipación de una hora y media antes de que se diera el timbre para la clase se formó el rally, colocando el material en su lugar.

Regresando a la clase, en su respectiva aula se aclararon las indicaciones y reglas del rally, de igual manera en que constó cada una de las estaciones, esto con ayuda del pizarrón y un pintaron, se les mostraron ejemplos para que adquirieran una mejor comprensión. Ahí un servidor formo dos equipos equitativamente de modo que después del anterior proceso los educandos se dirigieron a las canchas en orden, donde de nuevo se aclaró la mecánica de toda la actividad.

Para dar inicio se colocaron en la salida la cual estaba indicada por un pequeño letrero, esto fue ubicado debajo de la portería de la cancha de soccer, separados por equipos al silbatazo los jóvenes salieron corriendo hasta el próximo extremo de la cancha, aquí los alumnos pusieron en acción su velocidad y resistencia, esto fue necesario para culminar con la estación, logre observar que durante el recorrido casi todos se mantuvieron juntos y corrieron rápido, no fue notorio que participantes quedaran atrás, el agotamiento no se presentó de manera excesiva, en esta parte se presenciaron gritos de emoción, sonrisas (Véase Anexo 28).

Enseguida, pasaron por un camino de conos el cual los llevo a una rastrera, esta fue cruzada reptando por suelo por medio de un patrón cruzado esto significa pie izquierdo mano derecha y así sucesivamente, de igual manera este se dio a conocer por medio de pequeños letreros colocados por la zona.

Los alumnos demostraron su flexibilidad principalmente, ya que presentaron una adaptación sobre su cuerpo y articulaciones para poder realizar un encogimiento y cumplir con lo solicitado para terminar y seguir con la siguiente actividad, a la vez se vio en acción su fuerza porque algunos integrantes optaron por cruzar gateando utilizando esta capacidad en brazos y piernas, soportaron su propio peso para poder avanzar (Véase Anexo 29).

Después en el suelo formaron una fila y pasaron harina por encima de sus cabezas con ayuda de sus brazos y manos, esto fue de adelante hacia atrás donde el último integrante lleno un vaso de plástico con la harina que le pasaron y avanzaría el primer equipo que lograra tener una cierta cantidad en el vaso.

La intención fue observar el nivel de resistencia y fuerza en sus brazos, la estación exigió esas capacidades, esto porque, al ejecutar lo solicitado se necesitan muchas repeticiones de movimientos en brazos y hombros, por estar pasando la harina varias veces para atrás por encima de su cabeza, es evidente que el material que se transporta se tira encima de ellos lo que causó una emoción y cierto miedo por mancharse pero fue imposible no terminar lleno de harina entusiasmado y con una gran sonrisa por haber realizado algo no muy común en la clase de educación física (Véase Anexo 30).

Llegaron al extremo de una cancha donde se encontraron dos colchones para cada equipo, con ellos crearon un camino, comenzaron posicionándose arriba de una colchoneta, la otra que se encontraba enfrente de ellos se cargó por encima de sus cabezas pasándola hacia atrás colocándose en el suelo, después pasaron a la colchoneta que se colocó en el suelo y cargaron la que dejaron enfrente de ellos, así fue sucesivamente, se creó un camino, todos en conjunto demostraron su fuerza, resistencia para seguir y culminar (Véase Anexo 31).

Por último se dirigieron a un puente colgante, estación donde se pasaron de uno por uno, es decir lo ejecuto un alumno y una vez echo le di la indicación al siguiente, ya que este puente consto de dos cuerdas, una arriba de otra suspendidas en el aire, atadas en los dos postes de voleibol de extremo a extremo y no resistiría el peso de más de dos alumnos, se tomó en cuenta que todos iban a querer pasar al mismo tiempo, por eso es que se optó por retenerlos y pasarlos de dicha manera.

Hago mención que durante la ejecución no todos lograron cruzar a la primera cayeron y tuvieron que repetir. Aquí se vio reflejada su fuerza, resistencia y flexibilidad, esto porque se aferraron a las cuerdas tensando todo su cuerpo para evitar caer, tratando de hacer movimientos exactos sujetando con fuerza resistiendo su propio peso y utilizando su movilidad articular para alcanzar a sujetar con las dos manos la cuerda superior y colocar sus pies en la cuerda inferior (Véase Anexo 32).

Fue bastante notorio el nivel de emoción al realizar esta estación, entre compañeros se apoyaron motivándose por medio de porras y palabras alentadoras, existieron gritos, risas y respeto, tomando esto como un sano ambiente de aprendizaje y en si se presentó durante todo el recorrido, vale la pena mencionar que todo lo ejecutaron a velocidad.

Para evaluar la actividad se seleccionó la aplicación de una rúbrica que fue para todo el grupo, en donde se especifican ciertos puntos con relación a las cinco estaciones, que al momento de cumplirlos da lugar a un nivel de calificación, son los siguientes: “excelente” si cumplen todos los puntos, “bueno” si cumplieron la mayoría de los puntos, “falta mejorar” si faltó cubrir la mitad de los puntos (Véase Anexo 33).

En la siguiente sesión el grupo tuvo una actividad ajena a la hora de educación física, la cual permitió realizar la clase, ya que se ocuparon por motivos de exámenes y por cuestión de tiempo no se logró realizar alguna actividad bien, aquí culminó la penúltima semana de la jornada de prácticas.

En la última semana aún quedaban dos sesiones, pero por cuestiones ajenas en lo que se refiere a una problemática dentro del sector salud que surgió en la sociedad a nivel mundial, la escuela secundaria desde dirección dio la indicación de cancelar cualquier actividad física por ende afectando a las clases de educación física, esto para evitar cualquier tipo de contagio. Estamos hablando de un virus que afecta a los humanos hasta llegar a niveles críticos este es llamado por sus siglas COVID-19, en la escuela se tomaron medidas sanitarias.

Da martes 17 de marzo del año 2020 se da a conocer que las clases se cancelan en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal Del Estado De San Luis Potosí esto como consecuente las practicas que se estaban llevando a cabo, inclusive la misma escuela secundaria general Dionisio Zavala Almendarez dio la opción de ya no asistir.

El día jueves 19 de marzo del mismo año me presente a la escuela secundaria con el motivo de pasar con el grupo de primero "A" para realizar un test de autoevaluación simple, en relación a la última actividad que tuvimos que fue el rally, y así mismo les pedí un escrito en el cual me hablaron de todo lo que vimos a lo largo nuestras sesiones, en que les beneficio y que diferencias notaron en sí mismos gracias al trabajo dentro de la clase de educación física.

Esto fue solicitado para poder culminar con mis actividades, ya que por la situación de riesgo y de prevención, muchos alumnos ya no se presentaron a la escuela, lo que afectó de gran manera por que el número de alumnos fue muy reducido, cabe mencionar que el día jueves que acudí solamente estuvieron presentes 16 jóvenes.

Es necesario destacar que para culminar de manera óptima el trabajo docente se pretendía mostrar los resultados de las pruebas físicas que se aplicaron en la parte inicial y así hacer una comparativa de cómo se recibió al grupo y como se entregó, así se notarían los evidentes cambios que hubo durante el proceso, lamentablemente no se pudo.

Retomando la actividad de la sesión número siete y el test de autoevaluación que anteriormente se mencionó, cada pregunta fue revisada y calificada con relación a las complicaciones que presentaron al ejecutar las estaciones. Los indicadores asignados son: “no tuvo complicaciones” colocándose aquí los alumnos con respuestas positivas, es decir, dieron a entender que sin problema alguno ejecutaron las estaciones, “nivel intermedio de complicaciones” alumnos que presentaron algún inconveniente muy severo, “si tuvo complicaciones” situándose aquí los alumnos que batallaron de gran manera para ejecutar alguna estación (Véase Anexo 34).

Lo que se pretendió mediante nuestra sesión fue que los alumnos demostraran sus capacidades físicas condicionales y comprendieran el cómo les favoreció el fortalecimiento de ellas, ya que cada una de las estaciones creadas demandó por lo menos una capacidad.

Por lo cual mencionamos que por medio de una rúbrica de evaluación la cual ya se describió anteriormente, arrojó que la mayoría de los criterios fueron calificados con

un nivel de desempeño excelente 3 para ser exactos, y solamente dos criterios se ubicaron con buen desempeño, el grupo se posiciono con buenos resultados, por otro lado tomando en cuenta el grafico anterior demuestro que la mayoría del grupo pudo exitosamente culminar las estaciones esto gracias al fortalecimiento de sus capacidades físicas condicionales.

A continuación, menciono el último trabajo que se realizó el día jueves 19 de marzo en el cual los alumnos hicieron saber sus experiencias gracias a todo el trabajo en las clases de educación física. Aquí los estudiantes de forma general, así como de manera específica expresaron el cómo les favoreció el fortalecimiento de sus capacidades físicas.

Enseguida hago mención de lo que se redactó en dicho trabajo, plasmaron lo que aprendieron durante todo el periodo de trabajo, las cuatro capacidades la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, mencionaron qué lograron aprenderlas e identificarlas en actividades de la vida diaria, algunos dieron ejemplos de cómo las usan. Comprendieron que todas las actividades dentro de la sesión de educación física tuvieron una amplia relación con nuestro tema visto, entendieron que el fortalecimiento de ellas es beneficio para su salud, cuerpo y condición física.

Expresan mejoras en actividades deportivas, ellos identificaron que en todo momento utilizaron sus capacidades físicas, muestran su agradecimiento y es notorio una gran satisfacción en cuanto a resultados se describen como más hábiles, capaces de realizar actividades y lo que se propongan, vale la pena destacar que estudiantes mencionaron logros obtenidos gracias al fortalecimiento de las cuatro capacidades a nivel personal y competitivo (Véase Anexo 35).

IV.-CONCLUSIONES.

Como consecuencia de lo presentado en dicho documento cabe mencionar la relevancia que aportó el uso de la teoría para la realización de las sesiones de educación física, fue una principal herramienta para el desarrollo de las siete interrogantes las cuales fueron plasmadas en el apartado 2.6 preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo, por tanto esto indica que gracias a ello se pudo realizar una práctica acorde. La cual brindo resultados para el aprendizaje de los alumnos, ya que se cuenta con el dominio de los contenidos.

Dentro del análisis expuesto, es necesario destacar la relevancia que persiste en una correcta planificación de actividades, sobre todo el buen manejo de temas a desarrollar en las clases de educación física, ya que el trabajo es transmitido y por lo tanto se ve reflejado en los niños y adolescentes de las actuales y futuras generaciones.

Es importante mencionar que las sesiones y evaluaciones aplicadas durante el ciclo escolar 2019 – 2020 en las jornadas de trabajo docente, con el grupo de estudio 1° “A” siempre tuvieron una amplia relación con el principal objetivo del presente documento, el cual es, el fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales, es decir que en todo momento se aplicaron actividades para su favorecimiento.

Retomando la información presentada en la introducción y desarrollo del documento, se pretendió fortalecer la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad en los jóvenes de etapa inicial con la finalidad de mejorar sus resultados en las pruebas físicas las cuales fueron aplicadas al inicio del ciclo escolar con una duración que constó en tres sesiones.

De igual manera el ir adquiriendo una mejor condición física, lo que brinda como resultado una mejor confianza en sí mismo, sentirse capaz de realizar diferentes tareas comunes que se presentan en el día a día con menor fatiga, estudiantes que logren desenvolverse y desempeñarse de manera eficaz en cualquier contexto, esto repercutiendo en la obtención de un mejor estado de salud.

Esto indica que durante cada clase transcurrida se siguió un único objetivo, el cual como se mencionó antes fue fortalecer sus capacidades, conforme se avanzó en el desarrollo las sesiones fue notorio el acercamiento a dicho objetivo, esto gracias al cumplimiento de planeaciones que tienen incluido un propósito y son importantes destacar, estos fueron abordados por completo, atendiendo cada uno de nuestros aprendizajes esperados, necesidades, así mismo las posibilidades de los alumnos y acorde a los planes y programas.

Personalmente como docente en formación tuve satisfacciones reflejadas en cuanto a el trabajo realizado dentro y fuera de la cancha, las actitudes que mostraron los estudiantes resultaron ser de mucha ayuda para seguir con el proceso de aprendizaje, asimismo se presenciaron momentos en los que las actitudes del grupo no fueron de mucha ayuda.

Existieron ocasiones en las cuales se pudo percatar la presencia de diferentes expresiones tales como lo fueron, emoción, risa, competición, esfuerzo, cansancio, compañerismo así mismo la aparición de diferentes valores como la tolerancia, respeto, cooperación, inclusión, autonomía, esfuerzo, optimismo etc., de igual manera esto al ver las actividades realizarse justo como se deberían ejecutar sabiendo la buena repercusión que se obtendría.

Se logró dar respuesta a cada una de las siete preguntas las cuales ya fueron mencionadas en textos anteriores, esto gracias a las actividades plasmadas y desarrolladas dentro del capítulo tres. Las evaluaciones aplicadas a cada una de las actividades se muestran en gráficas, donde resaltan los resultados satisfactorios los cuales indican el cumplimiento de la intención en relación con los cuestionamientos previstos.

El grupo de primero "A" logró comprender las capacidades físicas condicionales, así como, identificar en que momentos hacen uso de ellas en sus actividades cotidianas, logran saber el cómo se puede fortalecer las 4 capacidades, los alumnos se muestran con más disposición y ganas de ejecutar actividades, tanto hombres como mujeres se sienten y son capaces de poder realizar algún reto que se les llegase a presentar dentro y fuera de la escuela, seguros de ellos mismos porque saben de lo que son capaces esto gracias a las sesiones.

Los estudiantes obtuvieron aprendizajes nuevos y complementaron los que ya tenían adquiridos, conocimientos que lograron hacerlos propios y aprendieron a aplicarlos en diferentes situaciones, ellos mismos en su último trabajo entregado plasmaron los beneficios que obtuvieron y muchos en actividades fuera de la escuela tuvieron o se percataron de mejoras en cuanto a su rendimiento de alguna capacidad física, se describieron más veloces, más fuertes, capaces de resistir más en juegos, más flexibles haciendo notar una clara satisfacción.

Lo anterior es tomado como gran referencia del trabajo realizado así como su impacto, se hace mención que lo que se pretendía mostrar como resultado final de los beneficios adquiridos, era que al igual que las pruebas físicas aplicadas al inicio

del ciclo, se aplicaran y mostraran los resultados de las pruebas físicas de fase final, así de esta manera se haría una comparación de ambos resultados, donde en conclusión se estaría destacando todo el trabajo con el grupo, ya que sus capacidades en la fase final se verían más fortalecidas y con mejores parámetros de evaluación.

El presente estudio permite descubrir que los alumnos presentan mejores actitudes, así como más interés en clases innovadoras, es decir me refiero a la no mecanización de clases y o hacer el cambio de lo tradicional, el estar en constante cambio y presentar actividades nuevas para los jóvenes hace que ellos mismos se introduzcan más en las clases de educación física y así en la actividad o la sesión se logre lo esperado.

De igual manera la importancia de un seguimiento es fundamental, ya que los estudiantes son conscientes de sus capacidades, saben para que le son de ayuda, y se les han evaluado y fortalecido, así con un seguimiento conforme los alumnos se siguen desarrollando los ayudara a mejorar de una manera más óptima, esto siéndole de gran utilidad en futuras competencias deportivas individuales o de equipo, y claro no menos importante en la ayuda para la resolución de problemáticas en su día a día.

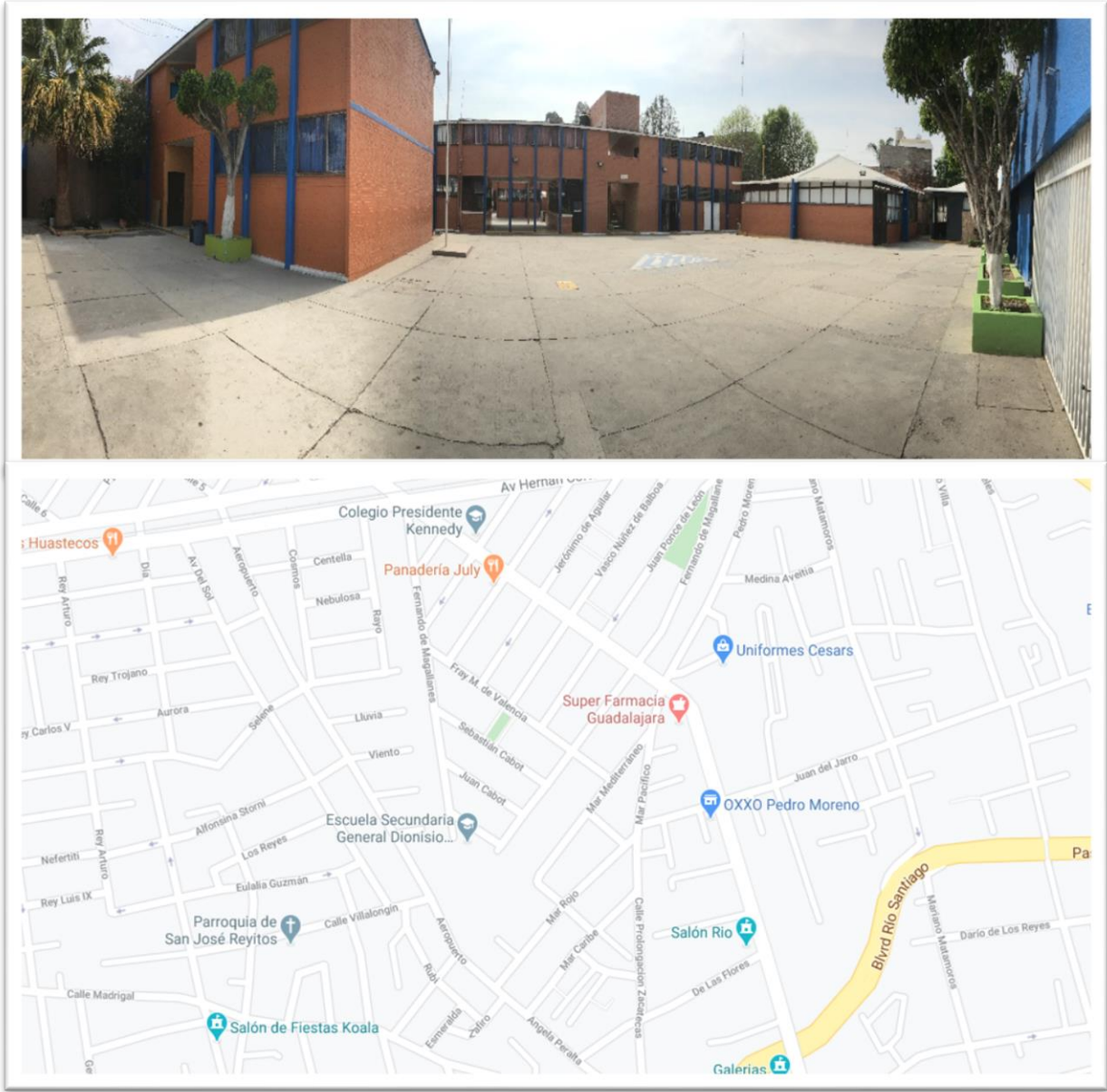
Es notable el faltante de las pruebas finales por cuestiones ajenas y del cuidado de la salud, esto modifíco el presente documento, por lo cual recalco que a futuro este sea ejecutado de una manera óptima donde sea aplicado la fase inicial y final de pruebas físicas, para de esta manera obtener resultados los cuales logren ser evidenciados para así dar a conocer los beneficios y el impacto que causa en la salud de los niños y jóvenes de las futuras generaciones.

V.-BIBLIOGRAFIA.

- Adelantado, V. N. (2002). *El afán de jugar Teoría y práctica de los juegos motores*. España: INDE publicaciones.
- Antonio D, G. (2001). *Manual de didáctica de la educación física II Una perspectiva constructivista moderada Funciones de programación*. Barcelona: Paidós Iberica, S.A.,.
- Argemi, J. (1996). *El niño y el adolescente Riesgos y accidentes*. Barcelona: Laertes.
- Dietrich Mrtin, K. C. (2014). *MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. badalona: paidotribo.
- Eric M Sebastiani i Obrador, C. A. (2000). *Cualidades físicas*. España: INDE.
- Galera, A. D. (2001). *Manual de didáctica de la educación física II Una perspectiva constructivista moderada Funciones de programación*.
- Pérez., D. L. (1994). *DESARROLLO MOTOR Y ACTIVIDADES FISICAS* . madrid: GYMNOS.
- SEP. (2002). *Licenciatura en educacion fisica plan de estudios 2002*. mexico: SEP.
- SEP. (2005). *Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas I y II . Guía de trabajo. Licenciatura en Educación Física. Séptimo y Octavo Semestres*. Mexico : SEP.
- SEP. (2017). *APARENDIZAJES CLAVE PARA LA EDUCACION INTEGRAL*. Ciudad de Mexico: SEP.

VI. - ANEXOS.

ANEXO 1. Interior de escuela secundaria general Dionisio Zavala Almendarez y Ubicación geográfica del plantel escolar, se puede observar las calles cercanas a la institución, así como los lugares más representativos de la zona.



ANEXO 2. Croquis interior de la escuela.



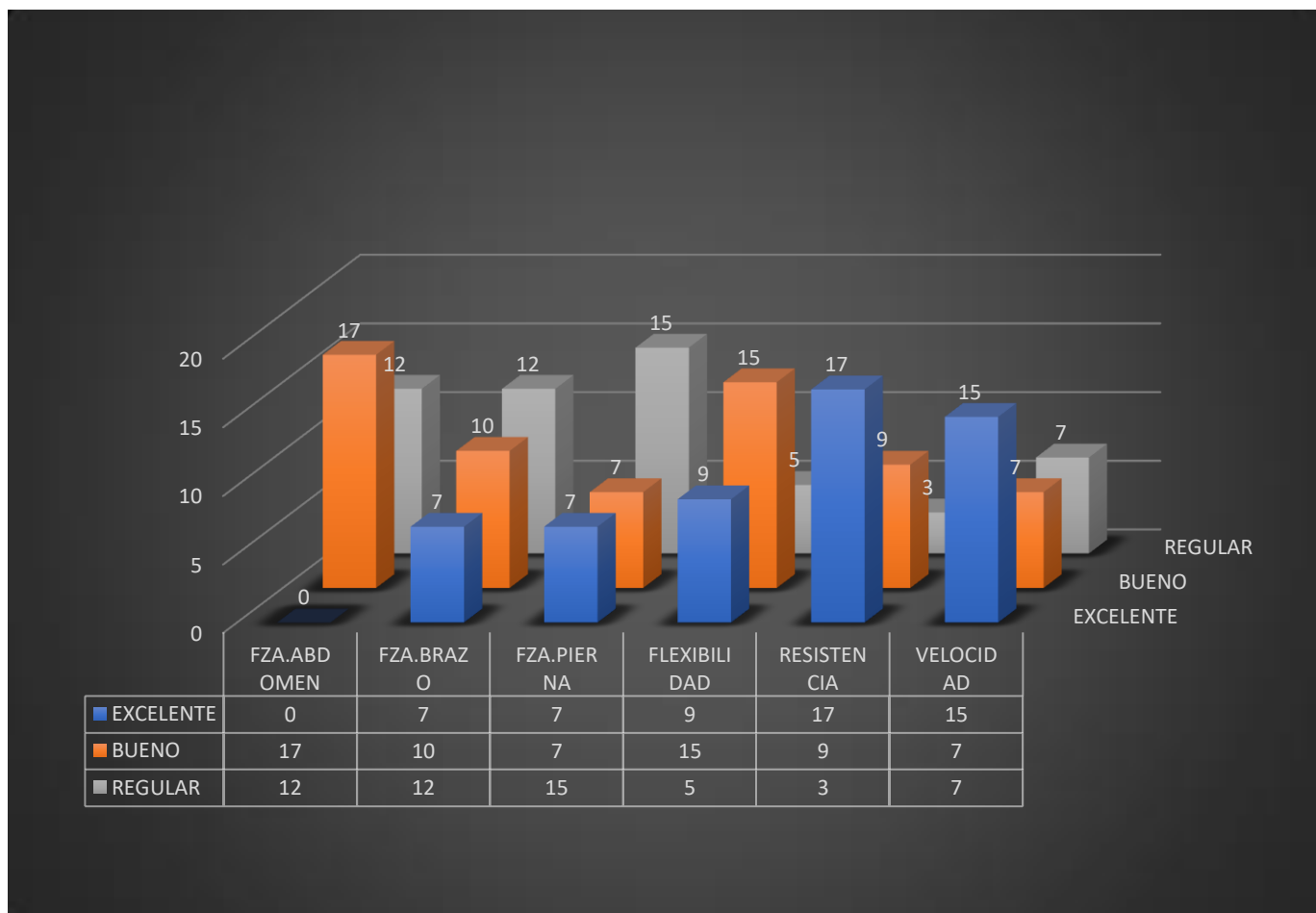
ANEXO 3. Grupo 1° "A"



ANEXO 4. Instrumento de evaluación para pruebas físicas.

flexibilidad					
Excelente		Bien		Regular	
H	M	H	M	H	M
3 cm. o más	4 cm o más	2 cm. a - 4 cm.	3 cm. a - 1 cm	- 5 cm. a - 10 cm.	- 2 cm. a - 10 cm.

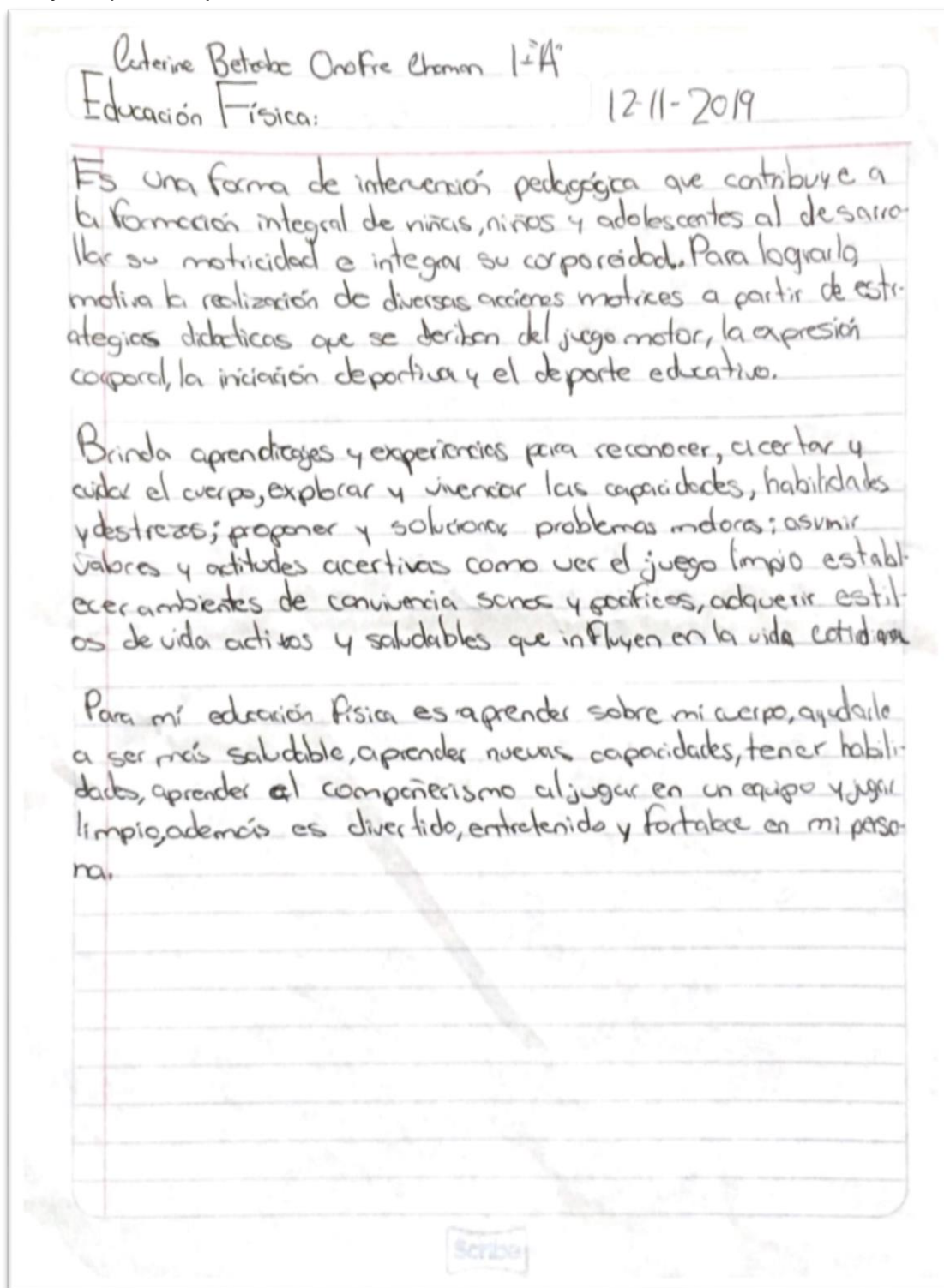
ANEXO 5. Gráfico con resultados de la evaluación de pruebas físicas iniciales con los alumnos del primer año grupo "A".



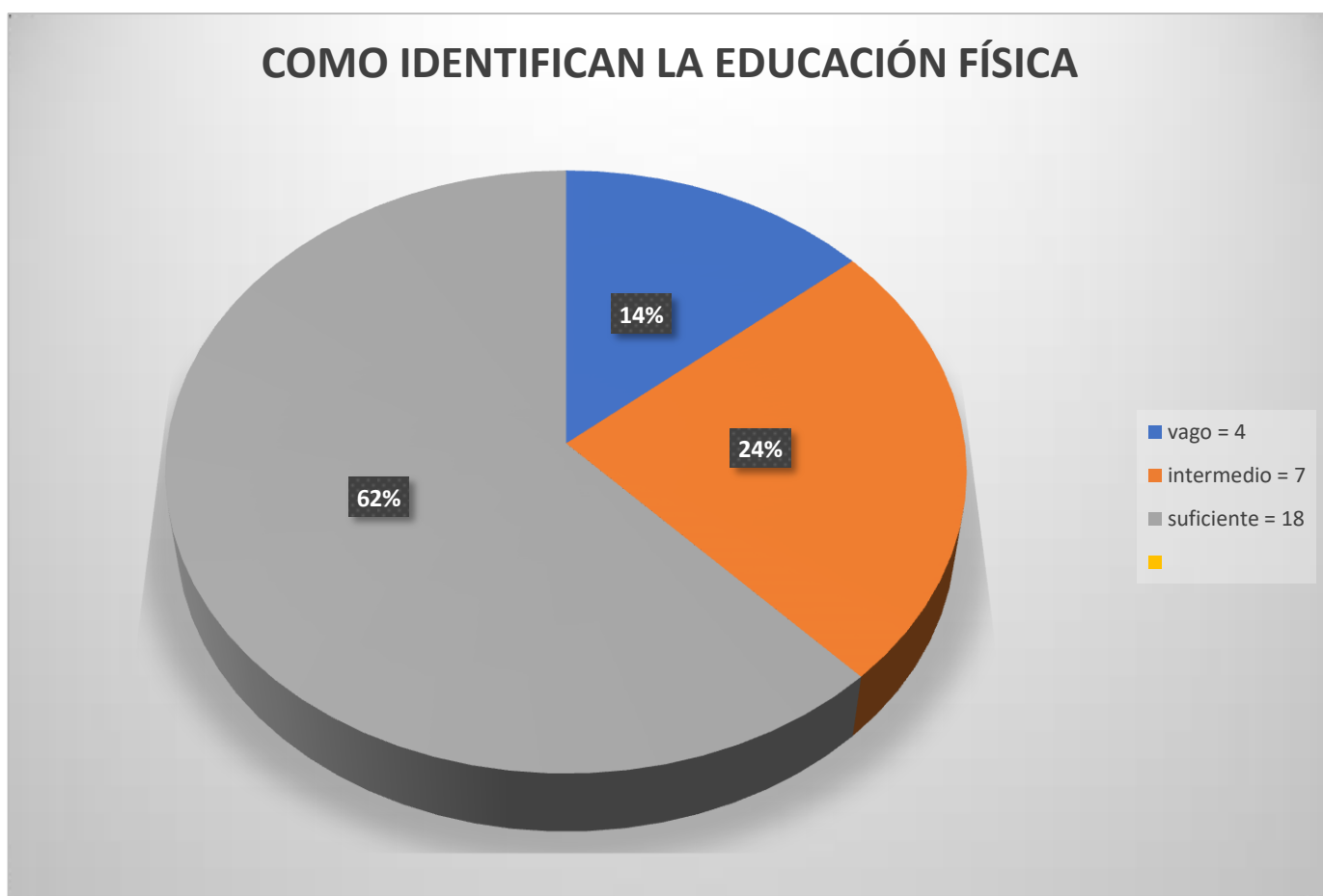
ANEXO 6. Planeación de la clase de educación física, sesión número 1, segundo periodo de trabajo docente.

<p>Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno identifique que es la educación física, y por medio de una redacción y lluvia de idea se plasme lo comprendido sobre el concepto.</p> <p>FECHA: martes 12 de noviembre del 2019 HORA: 11:10-12:00</p>	
<p>Actividades o tareas de la sesión N.º 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recepción del grupo en su salón correspondiente, saludando a los alumnos en general. • Explicación del tiempo que estaremos trabajado en este segundo momento, el modo de trabajar, la importancia de su cooperación en las actividades. • Se hará conocer un concepto de lo que es la “educación física”. • Así misma explicación por parte del docente lo que es la educación física y lo que la conforma. • Trabajo en clase los alumnos tendrán que plasmar en una hoja lo que comprendieron por educación física, a sus posibilidades, se hará entrega de este trabajo al término. • Se reforzará lo que se comprendido por educación física. Haciendo una lluvia de ideas todos en conjunto plasmando lo mencionado en el pizarrón.
<p>Observaciones</p>	

ANEXO 7. Evidencia de trabajo en clase donde se plasma lo que es la educación física y lo que comprendió el alumno.



ANEXO 8. Grafico que muestra el nivel de comprensión de lo que es la educación física, representado en un 100% del salón y a un costado la cantidad de alumnos que se encuentran en cada parámetro.



ANEXO 9. Planeación de la clase de educación física, sesión número 3.

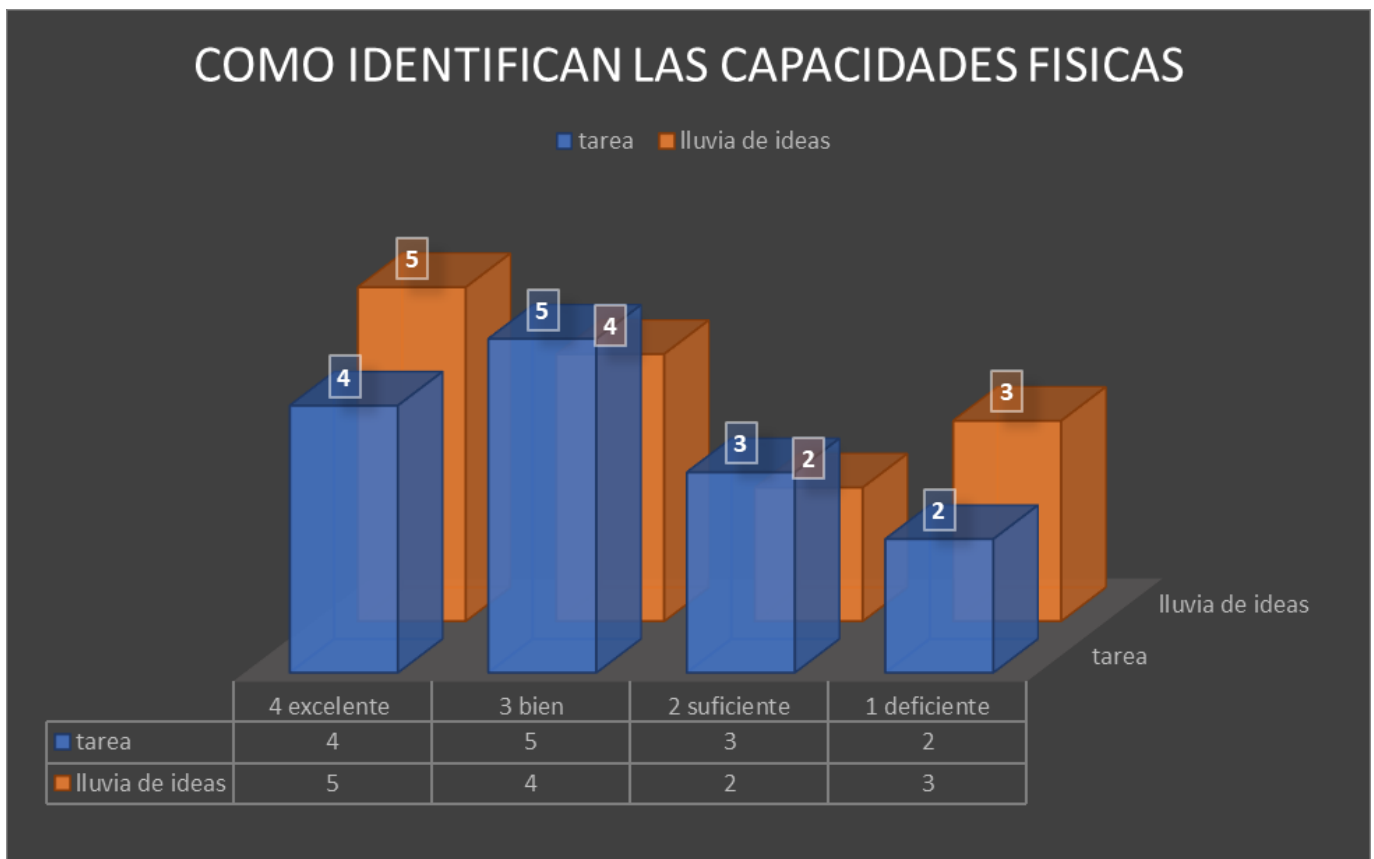
Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno familiarice e identifique las capacidades físicas condicionales mediante las actividades propuestas dentro como fuera de la cancha.

FECHA: martes 26 de noviembre de 2019. **HORA:** 11:10-12:00

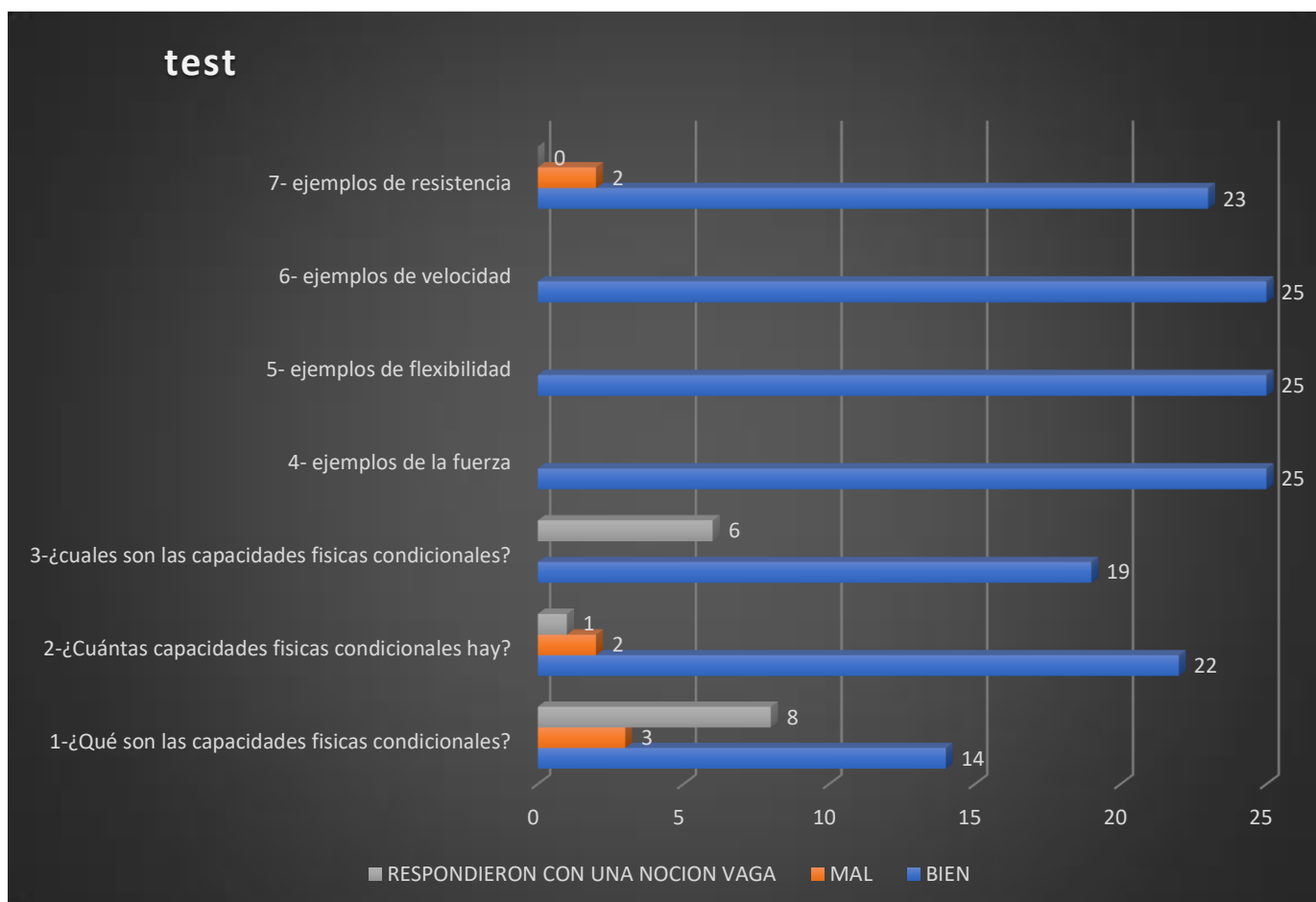
Actividades o tareas de la sesión N.º 3

- Recepción del grupo en su salón de clases.
 - Lluvia de ideas sobre la tarea encargada la sesión anterior, los alumnos darán aportaciones a todo el grupo en general, plasmando lluvia de ideas en el pizarrón y alumnos en una hoja.
 - Explicación por parte del docente, de lo que son las capacidades físicas y como estas repercuten en la vida cotidiana del ser humano. Haciendo mención de capacidades físicas condicionales y coordinativas.
 - Entrega de tarea.
 - Se dictarán preguntas 4 pequeñas preguntas y se realizara este trabajo en la clase, estas en relación a las capacidades físicas condicionales, se responderán gracias a la explicación anterior, atención y comprensión de los alumnos.
 - Se lleva al grupo hacia las canchas.
 - Daremos inicio con un breve calentamiento cefalocaudal realizamos movimientos de nuestras articulaciones y segmentos corporales.
 - Circuito de capacidades físicas condicionales, daremos explicación de la actividad, haciendo énfasis en las capacidades físicas condicionales ya que son las que estaremos trabajando y daremos mayor importancia.
-Se formará un círculo con conos dejando espacios entre cada cono, cada alumno individualmente tendrá que trotar entre cada espacio del cono completando la vuelta al círculo pasando por todos los conos, deberá de dar 3 vueltas, al término pasa el siguiente alumno.
 - Colocaremos dos botes de extremo a extremo, un bote se encontrará lleno de pelotas de tenis o esponja, durante 10 segundos el alumno tendrá que transportar de bote a bote el mayor número de pelotas, por vuelta solamente se transporta una sola pelota.
-se atará una sog a un pilar el cual se encuentra en el área de las canchas, al otro extremo de la atadura de la sog a sentado sobre un tapete el alumno tendrá que jalar la cuerda y así esta acción ara que el alumno se acerque poco a poco con la fuerza que aplique en la actividad, se pretende que llegue al pilar.
 - Reunimos a los alumnos para de esta manera realizar estiramientos se efectuarán de forma individual y con una intensidad baja. B. El movimiento será lento, llevando la parte del cuerpo hasta el punto en que se note tirantez en la zona estirada. No hacer rebotes para llegar al estiramiento. C. Ajustar el estiramiento al grado de flexibilidad personal, sin que produzca dolor.
- Feed back

ANEXO 10. Gráfico que muestra el nivel de comprensión sobre las capacidades físicas, resultados de la tarea.



ANEXO 11. Grafico el cual representa los resultados obtenidos de la aplicación del test de capacidades físicas condicionales en la vida diaria.



ANEXO 12. Actividad que forma parte del circuito, los alumnos recorrieron el círculo en zigzag un determinado número de veces vivenciando su resistencia.



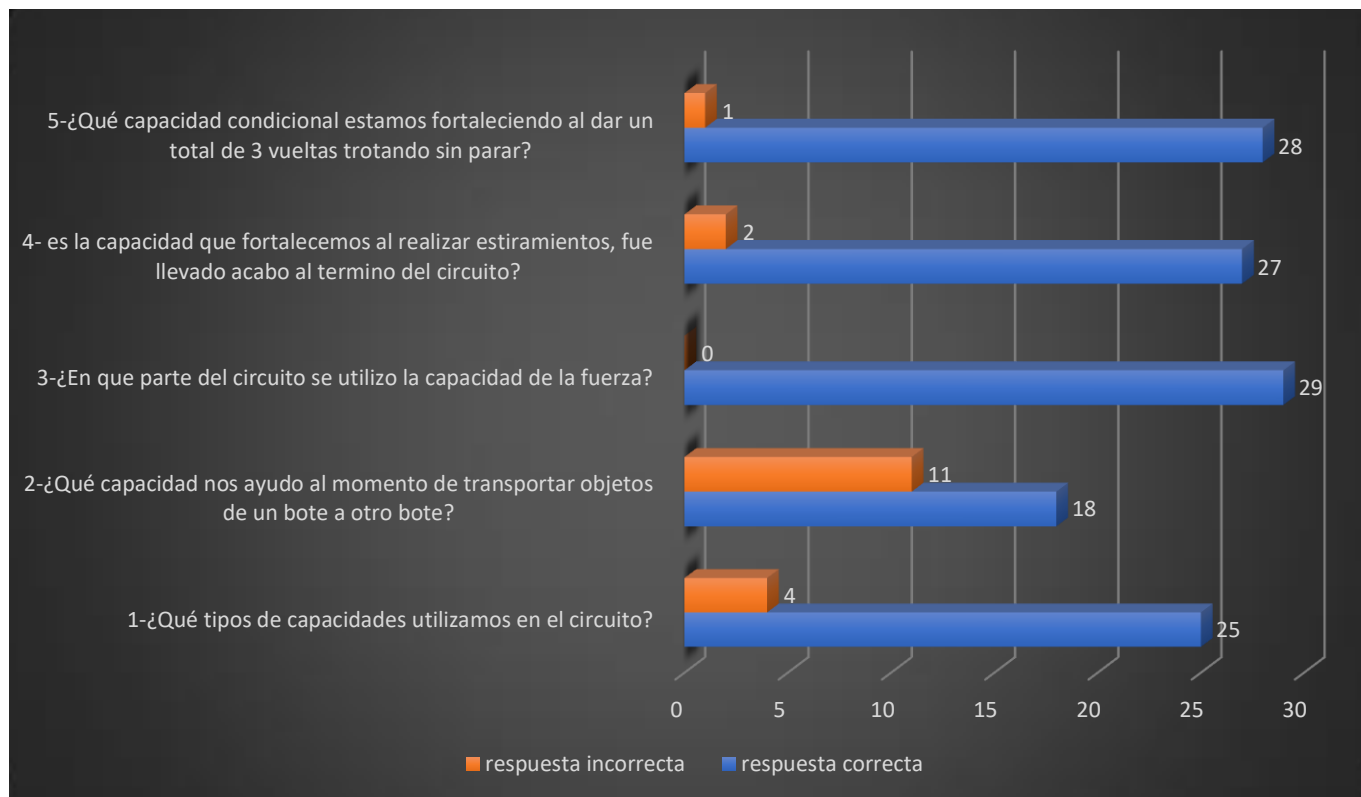
ANEXO 13. Alumnos vivencian su velocidad, transportando pequeñas pelote de un bote a otro bote lo mas rapido posible.



ANEXO 14. Alumnos vivencian su fuerza con ayuda de sus brazos acercándose al pilar jalando la cuerda.



ANEXO 15. Gráfico que muestra los resultados del test aplicado sobre el circuito de capacidades físicas condicionales.



ANEXO 16. Planeación de la clase de educación física, sesión número 2, tercer periodo de trabajo docente.

Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno distinga las capacidades físicas condicionales de las coordinativas, a través de la sesión de educación física.

FECHA: jueves 16 de enero del 2020. HORA: 09:10-10:00

Actividades o tareas de la sesión N.º 2	<ul style="list-style-type: none"> • Recepción del grupo en el salón de clase. • Introducción y descripción por parte del docente, de lo que son las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Haciendo breves comparaciones. • Explicación al grupo de las actividades que realizaremos en la cancha, dando a conocer el para que nos beneficiaran. Se formarán dos equipos. Así mismo se da indicación de pasar a el área de las canchas. • Circuito donde los alumnos diferenciarán entre capacidades físicas condicionales y coordinativas. Se incluirán las dos capacidades. <ul style="list-style-type: none"> -A la indicación el alumno saldrá corriendo llegará a un área donde tendrá que saltar una fila de conos con los dos pies juntos. (fuerza) -Pasará por una biga, primeramente, a paso lento, enseguida a paso veloz, donde tendrá que mantener el equilibrio. -Recorrerá un área de conos en zigzag. (velocidad) (resistencia) - Recorrerá una distancia delimitada donde tendrá que tener un ritmo y coordinación al desplazarse, el alumno subirá su pierna acercando su cuádriceps a su abdomen y en ese momento hará un aplauso por debajo de su pierna abajo del femoral, y así sucesivamente hasta llegar al punto marcado. -En todo este transcurso el alumno transportará una imagen la cual se le entregará al comienzo de todo, dicha imagen la pegará en un espacio donde el alumno tendrá que identificar entre capacidades físicas condicionales y coordinativas. • Al término, a los alumnos se les cuestionara sobre en qué momento del circuito pusieron en acción las capacidades físicas y coordinativas.
Observaciones	

ANEXO 17. Rubrica de evaluación para el circuito, diferenciación de capacidades, muestra el nivel de desempeño con gris.

Criterios	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III	NIVEL IV
	INSUFICIENTE	SUFICIENTE	SATISFACTORIO	SOBRESALIENTE
	(NUNCA)	(A VECES)	(CASÍ SIEMPRE)	(SIEMPRE)
I. Los alumnos mostraron la debida atención a las indicaciones sobre las actividades.				
II. se mostraron interesados en la actividad propuesta.				
III. Los alumnos saltaron la fila de conos consecutivos con los dos pies juntos sin dificultad utilizando su fuerza de piernas.				
IV. Lograron un equilibrio al pasar por la biga.				
V. Los alumnos se desplazaron sin presentar alguna fatiga física.				
VI. Los alumnos colocaron la imagen en el área adecuada haciendo la diferenciación de las capacidades condicionales y coordinativas.				
VII. El número de imágenes colocadas en capacidades condicionales es mayor.				
VIII. Hicieron contestación a las preguntas finales sobre lo realizado en la sesión.				

ANEXO 18. Planeación de la clase de educación física, sesión número 3, tercer periodo de trabajo docente.

Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno interprete lo aprendido en sesiones pasadas, por medio de la creación de ejercicios que tengan gran relación con las capacidades físicas condicionales.

FECHA: martes 21 de enero del 2020 **HORA:** 11:10-12:00

Actividades de la sesión N.º 3	<ul style="list-style-type: none"> • Recepción del grupo en su respectivo salón de clases. • Se les explica la intención de esta sesión de educación física. Se da la indicación de dirigirse al salón. • Delimitamos el área de trabajo. • Se forman dos filas, los alumnos a la indicación tendrán que salir trotando hasta un punto indicado y tendrán que regresar a formarse a su fila, así de esta manera fluida saldrán realizando diferentes movimientos, trotando, desplazamiento lateral, tocando talones, tocando rodillas, haciendo saltos, mariposa, bailarinas. • Creación de un circuito, en el identificarán las capacidades físicas condicionales, se les mostrara diverso material, como conos, paliacates, balas, botes, pelotas pequeñas, soga grande etc. En conjunto se les hará la pregunta, - ¿podemos crear con este material ejercicios relacionados con las capacidades físicas condicionales?, formaremos 4 equipos, a cada uno se le asignara una capacidad física condicional, tendrán que proponer ejercicios relacionados con la capacidad que se les dio, en un tiempo determinado. En plenario equipo por equipo mostrara su ejercicio o ejercicios y todos los equipos realizaran lo propuesto. • Se realizan las siguientes preguntas al grupo, ¿Qué fue lo que vimos en el circuito anterior?, ¿Cuáles son? ¿para qué nos sirvió el circuito? • Reunimos a los alumnos para de esta manera realizar estiramientos se efectuarán de forma individual y con una intensidad baja. B. El movimiento será lento, llevando la parte del cuerpo hasta el punto en que se note tirantez en la zona estirada. No hacer rebotes para llegar al estiramiento. C. Ajustar el estiramiento al grado de flexibilidad personal, sin que produzca dolor.
Observaciones	

ANEXO 19. primera estacion creada por el equipo encargado de la velocidad, realizan un recorrido en zigzag tocando conos en el menor tiempo posible.



ANEXO 20. Segunda estación creada por el equipo encargado de la flexibilidad, se muestra su amplitud articular.



ANEXO 21. Tercera estación creada por el equipo encargado de la fuerza, aquí los alumnos con la ayuda de balas de lanzamiento, ejecutan una posición de sentadilla, enseguida realizan un desplazamiento con desplantes.



ANEXO 22. Cuarta estación creada por el equipo encargado de la resistencia, ejecutaron saltos a una fila de conos, enseguida un camino en zigzag por ultimo saltan la cuerda hasta llegar a las repeticiones solicitadas.



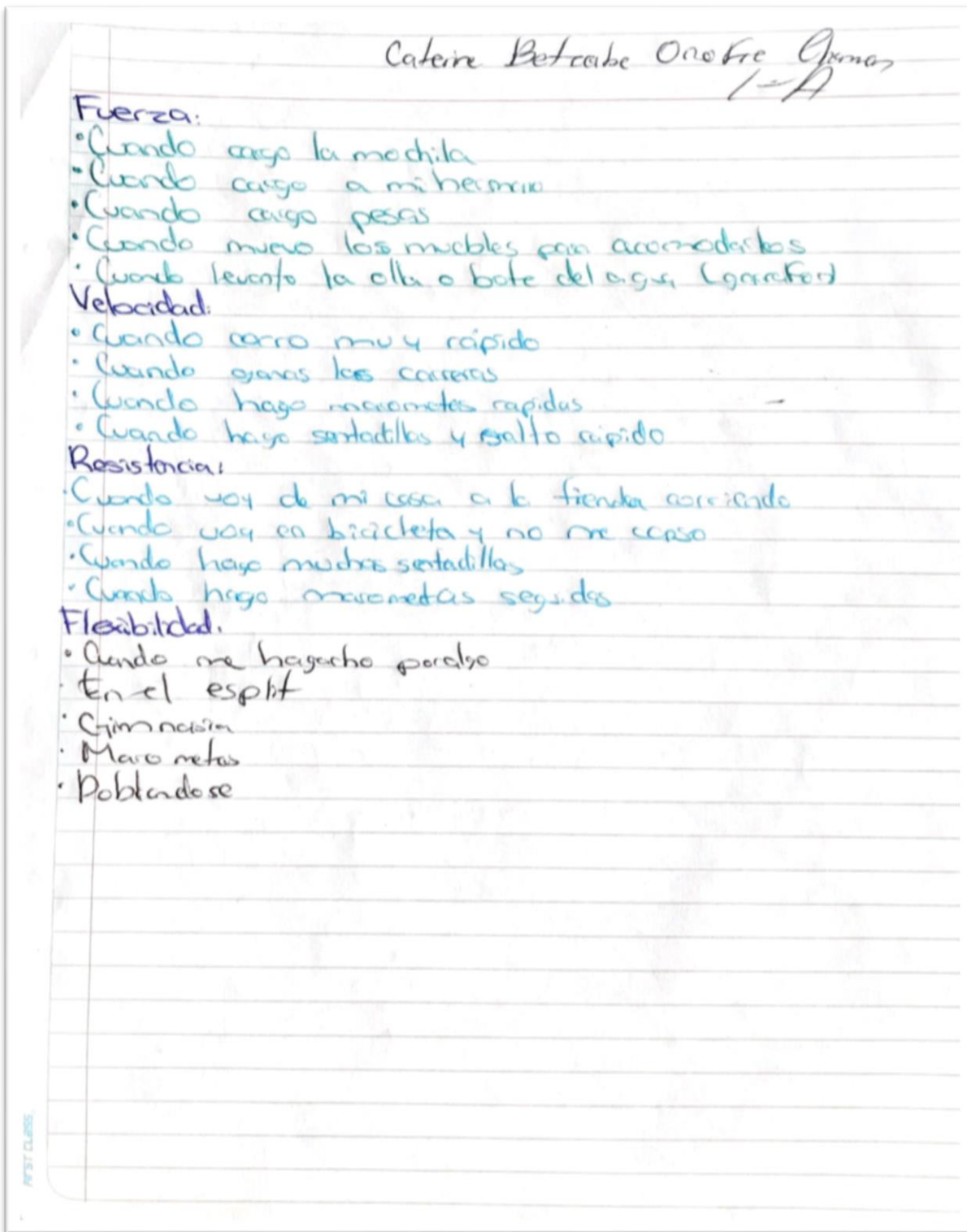
ANEXO 23. Rubrica de evaluación para el circuito creado por el primer año grupo “A”, muestra el nivel de desempeño con gris.

CRITERIOS	NIVEL I (NUNCA)	NIVEL I (A VECES)	NIVEL III (CASÍ SIEMPRE)	NIVEL IV (SIEMPRE)
I. Los alumnos participan de manera activa durante la creación del circuito.				
II. logran la realización de una estación que atiende lo solicitado y según la capacidad otorgada.				
III. Los alumnos logran superar los distintos retos planteados en las distintas estaciones.				
IV. Cuidan y usan adecuadamente el material que utilizan.				
V. Demuestran mediante el circuito las capacidades físicas condicionales como fuerza velocidad flexibilidad y resistencia.				
VI. Aportan ideas sobre lo realizado anteriormente.				
VII. Los alumnos lograron identificar como fortalecer sus capacidades físicas condicionales.				

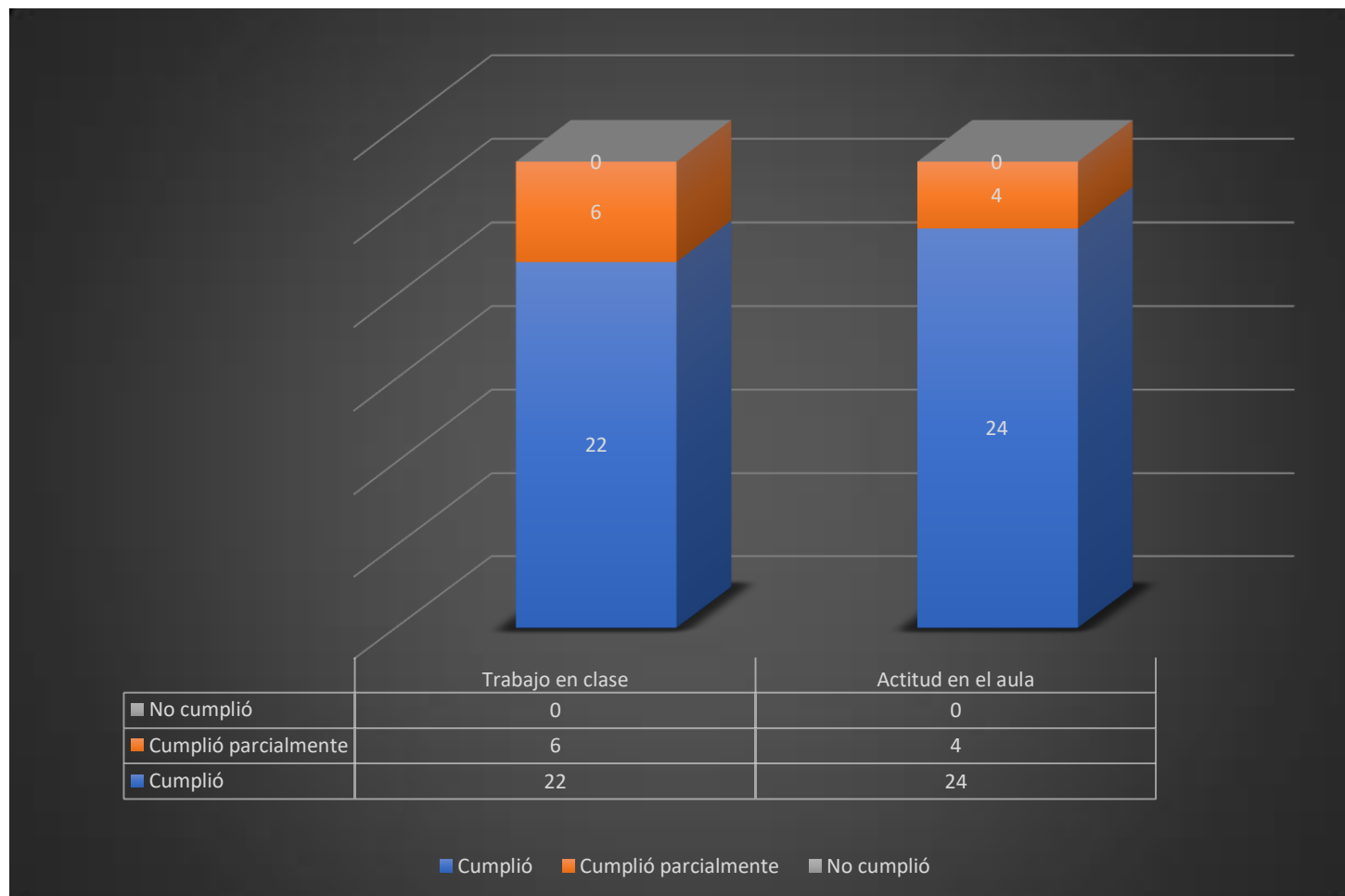
ANEXO 24. Planeación de la clase de educación física, sesión número 1, primer periodo de trabajo docente II.

<p>Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno logre identificar como se fortalece la fuerza, velocidad, resistencia y la flexibilidad.</p> <p>FECHA: martes 18 de febrero del 2020. HORA: 11:10-12:00</p>	
<p>Actividades de la sesión N.º 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La sesión comienza en el aula de clases, se dan los buenos días enseguida se pasa lista. • Mencionamos una pequeña introducción de lo que realizaremos en esta jornada durante las sesiones. • Se acomoda material de trabajo. (este puede ser con anticipación a la sesión) • Se presentará una exposición por parte del docente (proyector y laptop), en la cual mostrara a los alumnos el cómo se fortalecen las capacidades físicas condicionales en la cual se mostrará información que ayude a la comprensión de este tema e imágenes de igual manera para reforzar y un mejor entendimiento, visualización de video. • Los estudiantes realizaran apuntes. • Se les pide que apunten y se dictaran unas cuantas preguntas en relación al tema visto anteriormente: menciona ejercicios o actividades de la vida diaria que ayuden a fortalecer la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
<p>Observaciones</p>	<p>-se hará uso de cañón para proyectar y laptop.</p> <p>-opción de llevar al grupo a el aula audio visual.</p>

ANEXO 25. Evidencia de trabajo en clase donde los alumnos plasmaron ejemplos de ejercicios para fortalecer sus capacidades,



ANEXO 26. Gráfico que muestra los resultados obtenidos de la sesión número 1, en donde los alumnos identificaron como se fortalecen las capacidades físicas condicionales.



ANEXO 27. Planeación de la clase de educación física, sesión número 7.

<p>Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno demuestre y solucione las distintas pruebas que integran el rally con la ayuda de sus capacidades físicas condicionales</p> <p>FECHA: martes 10 de marzo del 2020. HORA: 11:10-12:00</p>	
<p>Actividades o tareas de la sesión N.º 7</p>	<p>Con tiempo de anticipación se colocará todo lo necesario para la clase.</p> <p>Comenzamos con un calentamiento realizando elongaciones musculares y movimiento de articulaciones para de esta manera evitar probables lesiones. Se hace explicación del rally que será en equipos. Se forman 2.</p> <p>Primera estación, el rally comienza en la cancha de futbol soccer donde será el punto de partida, correrán de extremo a extremo siguiendo un camino llegarán a otra prueba.</p> <p>Segunda estación, rastrera donde pasaran en modo pecho tierra hasta completar el recorrido.</p> <p>Tercera estación, pasa la harina, el equipo se sentará uno detrás de otro enfrente de un recipiente con harina, el primero de cada fila recoge un puñado de harina pasándolo al compañero de atrás hasta llenar un recipiente con la harina restante. Saldrán hasta cumplir con una cierta cantidad de harina.</p> <p>Cuarta estación, crea el camino, se encontrarán colchones o tapetes, en fila uno detrás de otro, colocan en fila los tapetes o colchones y se posicionan arriba de ellos, se levanta el tapete se pasa hasta el último de la fila por derriba del cabeza levantado los tapetes con los brazos, y el primero de cada fila pasara por debajo de las piernas de sus compañeros y así seguirán sucesivamente hasta llegar al punto indicado.</p> <p>Quinta estación, puente colgante, el cual será conformado por dos cuerdas una arriba y otra por debajo, donde cruzaran con la ayuda de su fuerza colocando los pies en la cuerda de abajo correctamente y sujetándose con sus manos de la cuerda superior. Al culminar esto los alumnos llegaran a la meta.</p>
<p>Observaciones</p>	

ANEXO 28. Inicio del rally donde los alumnos del primer año grupo “A”, comenzaron corriendo a velocidad, sin parar, de un extremo al otro extremo de la cancha de soccer, hasta llegar a la próxima estación.



ANEXO 29. Los alumnos se arrastran por el suelo para cruzar la rastrera.



ANEXO 30. Los alumnos sentados en el suelo, pasaron harina por derriba de sus cabezas hasta llegar al último de cada fila y cumplir con una cierta cantidad de harina para poder avanzar.



ANEXO 31. Con ayuda de su fuerza los alumnos levantaron los colchones por derriba de sus cabezas, pasándolos hacia atrás de ellos para así formar un camino e ir avanzando.



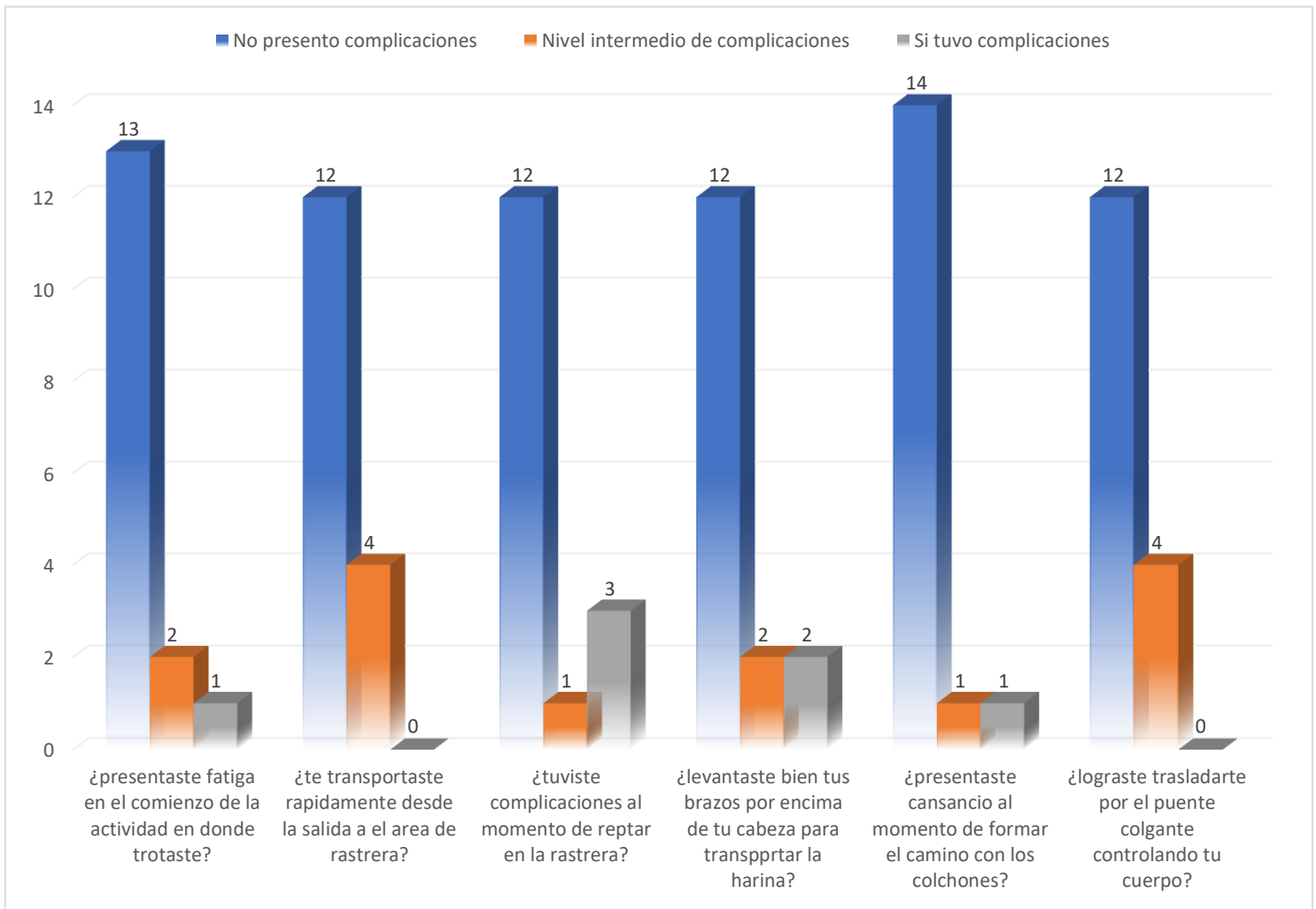
ANEXO 32. Puente colgante, estación final, los alumnos realizaron un recorrido por encima de una cuerda suspendida en el aire y sujetándose con ayuda de sus manos de otra cuerda la cual se encontró a la altura de su cabeza.



ANEXO 33. Rubrica de evaluación para el rally de la sesión número siete.

<p>Tema: ¿Cómo me favorecerá el fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales?</p> <p>Actividad: rally</p>	<p>Excelente</p> <p>Cumplen todos los puntos</p>	<p>Bueno</p> <p>Cumplieron la mayoría de los puntos</p>	<p>Falta mejorar</p> <p>Falto cubrir la mitad de los puntos</p>
<p>Primera estación: realizaron el recorrido a buen trote, sin presentar fatiga y velozmente.</p>			
<p>Segunda estación: cruzaron la rastrera siempre por debajo, reptando o gateando, no tocaron los hilos que los mantuvieron en dicha posición.</p>			
<p>Tercera estación: realizaron un buen movimiento de brazos por encima de su cabeza, lograron tener la cantidad solicitada de harina, culminaron sin fatiga alguna.</p>			
<p>Cuarta estación: todos levantan la colchoneta por encima de su cabeza, realizaron correctamente el recorrido haciendo su propio camino sin fatiga.</p>			
<p>Quinta estación: lograron cruzar el puente colgante en su primer intento, sujetaron las cuerdas fuertemente, estiraron su cuerpo para poder sujetarse.</p>			

ANEXO 34. Grafico que muestra los resultados obtenidos del rally, en relación con el test de autoevaluación aplicado.

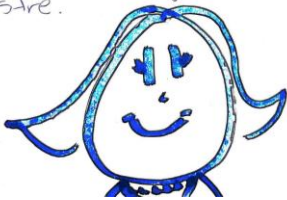


ANEXO 35. Trabajo final, en donde los alumnos plasman que beneficios obtuvieron gracias a todas las sesiones de educación física que se les fueron impartidas, mencionan lo que aprendieron, el cómo se sienten consigo mismos y que cosas mejoraron en ellos.

CARRA FÍSICA

Arell Larraga Vallejo

Lo que nos han enseñado me a servido en mucho, por ejemplo e esido más veloz, no tan flexible, pero más resistencia, y ahora soy más rápida y le gano en las carreras a mi hermano y a verdad si e aprendido, mucho y me siento más veloz y más satisfecha. que antes, por lo que quedo muy agradecida con la enseñanza y la duración en este trimestre.



Comeranda Catarina Pérez Pérez

1-A

Aprendimos a ser más rápidos y fuertes a ser más flexibles. Aprendi a ser más rápida y más fuerte soy más flexible y resistente.

Me sirve para ganar más medallas y premios para ganar cosas a lo que me probraya a a ser me sirve para entrenar más ser más fuerte y resistente y tambien a tener más cosas.

Ahora soy más flexible y más rápida ahora gane mis 16 medallas ahora soy más rápida y más fuerte y entreno más y más.

Tambien me a servido para no cansarme facil mente y ser más resistente y tambien para a ser más cosas como el arco la parada de mano y a ser más cosas.

- Gane en una carrera 1
- Gane en basquetbol con mi equipo 1
- Gane en lanzamiento de pelotas 2
- Gane en flexibilidad 2
- Gane en fuerza de levantar y lanzar la bola 2
- Gane tambien en 3 carreras

Scanned

Miércoles 18 de marzo del 2020
Edith Camara Jaime González 1-A

Aprendí de las capacidades físicas, que pues es bueno lo que aprendo voy a la calle cuando voy con mi mamá me sirve para que aomejer yo este bien la velocidad lo uso cuando juego futbol cuando como la flexibilidad lo uso cuando estiro los pies e sentido un cambio me siento mas fragil cuando corro la resistencia lo uso cuando estoy cargando algo todas esas cosas las uso todo el tiempo en la casa, en la calle cuando me bajo cuando voy al z y la fuerza lo uso cuando cargo algo como el mandado y ya me acostumbie a cargar cosas así y me siento de mucho y es bueno para mi cuerpo

1-A Catherine Betzabe Onofre Chaman 18-03-2020

Me sirvieron las clases para mejorar mis capacidades físicas como la velocidad, porque ahora soy más veloz y fuerte, soy más ágil y me gusta más las actividades físicas.

Aprendí que son las capacidades físicas condicionales son: Fuerza, Velocidad, Flexibilidad, Resistencia. } Conforman al cuerpo y así dan resultados a tu condición física de cada persona.

Las utilizo cuando quiero cargar cosas pesadas, cuando debo ser muy rápida al correr, puedo dar mejor maratones, resisto más al correr cuesta arriba.

Mejore todas mis capacidades durante el ciclo y los resultados son favorables para mí.