



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

TITULO: Favorecer la higiene postural a través de la educación física con el grupo de 5° "C" de la esc. prim. plan de san luis

AUTOR: Roberto Guillú Díaz

FECHA: 15/07/2020

PALABRAS CLAVE: Educación física, Higiene postural, Educación postural, Postura, Favorecer

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

ENSAYO PEDAGÓGICO

**“FAVORECER LA HIGIENE POSTURAL A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON EL GRUPO DE 5° “C” DE LA ESC. PRIM. PLAN DE SAN LUIS”
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

PRESENTA:

ROBERTO GUILLÚ DÍAZ

ASESOR (A):

MTRA. MARÍA CLAUDIA LUQUEÑO CASTRO

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO 2020



**BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ
CENTRO DE INFORMACIÓN CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA**

**ACUERDO DE AUTORIZACIÓN PARA USO DE INFORMACIÓN DEL DOCUMENTO
RECEPCIONAL EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA BECENE DE ACUERDO A LA
POLÍTICA DE PROPIEDAD INTELECTUAL**

**A quien corresponda.
PRESENTE. –**

Por medio del presente escrito Roberto Guillú Díaz
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**FAVORECER LA HIGIENE POSTURAL A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON EL GRUPO
DE 5° " C " DE LA ESC. PRIM. PLAN DE SAN LUIS**

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

en la generación 2016-2020 para su divulgación, y preservación en cualquier medio, incluido el
electrónico y como parte del Repositorio Institucional de Acceso Abierto de la BECENE con fines
educativos y Académicos, así como la difusión entre sus usuarios, profesores, estudiantes o terceras
personas, sin que pueda percibir ninguna retribución económica.

Por medio de este acuerdo deseo expresar que es una autorización voluntaria y gratuita y en
atención a lo señalado en los artículos 21 y 27 de Ley Federal del Derecho de Autor, la BECENE
cuenta con mi autorización para la utilización de la información antes señalada estableciendo que se
utilizará única y exclusivamente para los fines antes señalados.

La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos de los
párrafos anteriores, finalmente manifiesto que cuento con las facultades y los derechos
correspondientes para otorgar la presente autorización, por ser de mi autoría la obra.

Por lo anterior deslindo a la BECENE de cualquier responsabilidad concerniente a lo establecido en
la presente autorización.

Para que así conste por mi libre voluntad firmo el presente.

En la Ciudad de San Luis Potosí. S.L.P. a los 08 días del mes de Julio de 2020.

ATENTAMENTE

Roberto Guillú Díaz

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-DY-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): **ROBERTO GUILLU DIAZ**

De la Generación: 2016-2020

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

FAVORECER LA HIGIENE POSTURAL A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON EL GRUPO DE 5º "C" DE LA ESC. PRIM. PLAN DE SAN LUIS.

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

**ATENTAMENTE
 COMISIÓN DE TITULACIÓN**

DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN

ASESOR(A) DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. MARTHA IBÁÑEZ CRUZ

MTRA. MARÍA CLAUDIA LUQUEÑO CASTRO

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

AL CONTESTAR ESTE OFICIO SIRVASE USTED, CITAR EL NÚMERO DEL MISMO, Y FECHA EN QUE SE RECIBIÓ, PARA SU REGISTRO Y SU TRAMITACIÓN, ASÍ COMO TAMPORAMEN SEPARAR LOS ASUNTOS CUANDO SEAN DIFERENTES.

ÍNDICE

CAPÍTULO I	1
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO II	4
Tema de estudio	4
Núcleo y línea temática (núcleo, campo formativo, procedimiento en L.E.F.)	6
<i>Núcleo temático</i>	7
<i>Procedimiento para abordar el tema</i>	8
<i>Ámbitos de la motricidad</i>	9
<i>Líneas de reorientación</i>	10
Descripción del hecho o caso estudiado	12
Escuela y ubicación geográfica.....	14
<i>Contexto externo</i>	15
<i>Contexto interno</i>	16
<i>Organización de la escuela</i>	16
<i>Historia institucional de la escuela primaria “Plan San Luis”</i>	18
<i>Preparación y desarrollo de la jornada de trabajo docente</i>	19
<i>Los niños y los adolescentes</i>	20
Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo	21
Conocimientos obtenidos de la experiencia y de la revisión bibliográfica.....	22
CAPÍTULO III	24
DESARROLLO DEL TEMA	24
La Higiene postural	24
La educación física	28
Identificación de la higiene postural	29

Inicio de la intervención docente.....	39
Estrategias implementadas hacia el favorecimiento de la higiene postural	42
Importancia de prevenir las malas posturas.....	46
Logros de los alumnos en su higiene postural	50
CAPÍTULO IV	53
CONCLUSIONES.....	53
CAPÍTULO V	56
BIBLIOGRAFÍA.....	56
CAPÍTULO VI	58
ANEXOS	58

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Hoy en día es posible encontrar diversos estereotipos que nos propone la sociedad como la figura ideal de la estructura de un cuerpo, lo cual, tiene como punto de partida la apariencia física, el cómo nos ven las demás personas siempre causa un poco de incertidumbre que despierta la inquietud por conseguir este modelo de vida saludable que hoy en día esta tan en boga.

Mis valores, preparación e ideales me obligan a ser una persona de convicción y fiel a una sociedad mexicana que demanda una mejor educación en nuestro país, lo que conlleva a la firme esperanza de contribuir al desarrollo de cada educando al cual imparto mi cátedra, velando siempre por su bienestar y riqueza.

Es por eso que en el último año de mis estudios en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de la licenciatura en Educación Física elaboré mi última asignación por parte de la misma, con una previa jornada de observación con la que pude constatar de lo que, para mí, es un problema a escala mundial. Dentro y fuera del aula realizamos múltiples actividades con las que nuestros hábitos van cambiando, característica principal del grupo de 5° “C” en la escuela primaria “Plan de San Luis” que durante mi estancia me percaté de la revolución tecnológica en la que los cambios se dan de una manera vertiginosa, los alumnos definen a lo que hoy se conoce como “generación Z” donde el sedentarismo nos invade y las actividades estáticas producen consecuencias adversas en nuestros hábitos posturales. Esto afecta directamente al aprovechamiento académico del alumno ya que como se menciona, “La salud se conoce como bienestar intelectual, espiritual y corporal” (Pazos y Aragunde, 2000).

Así que por los hechos presenciados en la jornada de observación y práctica docente propuse como tema de estudio *“FAVORECER LA HIGIENE POSTURAL*

A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON EL GRUPO DE 5° “C” DE LA ESC. PRIM. PLAN DE SAN LUIS”

Con el presente ensayo pedagógico pretendo acercarme a la realidad del cuerpo, haciendo una aproximación a su posición, postura, actitud, pues considero que son los aspectos básicos para el bienestar de los alumnos. Trato también las cuestiones de una “buena” y “mala” postura, analizando los mecanismos de control de la misma, como prevenir y actuar sobre sus actitudes a través de la motricidad.

Propósitos:

- Identifiquen la presencia de la higiene postural en la educación física y su importancia en el desarrollo de la misma
- Favorezcan su higiene postural a través de la educación física con ejercicios dinámicos que contribuyan a su desarrollo pleno.
- Logren una higiene postural que contribuya al desarrollo de la clase de educación física de una forma eficaz y correcta

Así mismo las actividades de indagación que apoyaran a concluir de manera correcta los propósitos planteados serán previamente planeadas, iniciando por dos actividades de diagnóstico que aportaran resultados acerca las posturas, costumbres e higiene postural de los alumnos.

La educación física en su totalidad estará presente en todo momento, ya que con ella y su amplia variedad de estrategias se abordara el tema permitiendo la libertad de catedra en cada una de las sesiones.

La toma de evidencia se llevó a través de un registro fotográfico donde los alumnos experimentan cada una de las horas clase, obteniendo resultados favorables y no tan favorables.

Durante la experimentación de cada sesión se presentaron diversas dificultades, desde el ámbito disciplinar, donde se tornaba difícil entablar un diálogo con los alumnos y que ellos acataran indicaciones durante la clase de educación física.

Otra dificultad que marco el rumbo del ensayo pedagógico fue la falta de interés de algunos padres durante las jornadas de práctica, ya que al proponer actividades los alumnos no cumplían en su totalidad con lo solicitado previamente.

No obstante cada una de las sesiones se llevó a cabo de una manera correcta, concediendo utilidades al trabajo en la forma profesional, tal es el caso de adentrarme a lo que es un grupo en condiciones reales, consolidar las competencia y asumir la responsabilidad ofreciendo sencillamente a los docentes adoptar las opciones expuestas para abordar este tema.

La lectura del siguiente documento recepcional permitirá acceder a la información que puede ser de utilidad para el lector, abordando el tema “Favorecer la higiene postural a través de la educación física con el grupo de 5° “C” de la esc. Prim. Plan de San Luis”

“Los cuerpos, en efecto, unas veces nos parecen bellos y otras no, como si ser cuerpo fuese cosa distinta de ser bello. ¿En qué consiste ese ser bello que habita en los cuerpos?” (Plotino, Eneada I, 6).

CAPÍTULO II

Tema de estudio

Tema: *“Favorecer la higiene postural a través de la educación física con el grupo de 5° “C” de la Esc. Prim. Plan de San Luis”*

Campo temático

Respecto al tema de estudio y sus criterios básicos a elección del campo temático he decidido utilizar: **El educador físico y su práctica pedagógica diversa, amplia e incluyente**

Dicho campo temático analiza el conjunto de experiencias de intervención didáctica que se obtienen durante la catedra en todo nivel educativo, haciendo mayor énfasis en la educación básica (preescolar, primaria, secundaria), investigando algún contenido en particular o de la reorientación de la educación física es decir; crear un estilo propio como docente.

Elegir un trabajo en este campo demanda como estudiante a demostrar la formación inicial y los conocimientos adquiridos durante ella, con un proceso de actividades congruentes según los propósitos de la educación física en la educación básica.

Se incluye de igual forma un análisis de cómo fue la trayectoria como practicante normalista dentro de la escuela primaria “Plan de San Luis”. Reflexionar al momento de conjuntar las estrategias de enseñanza con los niños y los adolescentes durante la realización de las actividades de educación física sugeridas incluyendo una revisión con los siguientes aspectos:

- Estrategias didácticas para alcanzar las finalidades de la educación básica y aplicación del enfoque para la reorientación de la educación física.

- Los ambientes de aprendizaje en educación física para la formación integral de los alumnos de educación básica.
- Promoción de proyectos de educación física dentro y fuera de la escuela. Uso del tiempo libre, educación saludable, seguridad, etcétera.
- Planeación, organización y evaluación de las propuestas didácticas de educación física.
- Puesta en práctica de actividades motrices diversas, con distintos materiales de enseñanza y recursos didácticos, para lograr un desarrollo amplio e incluyente de las habilidades motrices básicas o complejas.

Todo análisis deberá ser sustentado con evidencias dentro de dos modalidades:

- Que se desarrollen en las sesiones de educación física o en actividades extra escolares
- En propuestas didácticas o proyectos escolares elaborados

Permitiendo así valorar todo logro con relación a la competencia profesional.

El tema de estudio se acompañara a lo largo de su desarrollo por algunas experiencias seleccionadas. Identificando las actividades didácticas sobre las que se efectúa la reflexión, tomando en cuenta para la elección:

- Los propósitos y contenidos de la educación física en la educación básica y las estrategias didácticas para aplicarlos.
- La importancia de la respuesta que a través de las actividades físicas se da a la diversidad, a las condiciones afectivas, sociales y motrices de sus alumnos y al contexto escolar.
- La atención a las sugerencias e inquietudes de los escolares y a sus actitudes y expectativas en las sesiones de educación física.

- La aplicación del enfoque de reorientación de la educación física en una de las modalidades de trabajo docente a través de las propuestas didácticas.
- Las condiciones de seguridad en que se aplican las propuestas didácticas de educación física.

A través de competencias didácticas, el desarrollo de la motricidad, la adquisición de actitudes, valores respecto a la salud, las relaciones interpersonales, entre otros aspectos; se reconocerá la facilidad o dificultad que un educador físico enfrenta día con día. Además de ayudar directamente a visualizar las finalidades de la educación básica y los propósitos del nivel en el que realiza su trabajo docente, los propósitos de la educación física y las características de su reorientación, identificando siempre:

- A) Los factores que favorecieron o impidieron el logro de los propósitos de las propuestas didácticas
- B) Si los problemas que se enfrentaron están relacionados con las competencias didácticas propias.

Núcleo y línea temática (núcleo, campo formativo, procedimiento en L.E.F.)

Respecto a mi elección del campo temático enfatizaré al aspecto. Promoción de proyectos de educación física dentro y fuera de la escuela. Uso del tiempo libre, educación saludable, seguridad, etcétera.

Debido a que el propósito principal es el conocimiento de la educación saludable, logrando así una intervención de actividades dentro y fuera de la escuela, promoviendo la calidad de vida además de crear conciencia de lo importante que es la prevención de enfermedades ocasionadas por una mala postura en acciones de la vida cotidiana.

Es importante reconocer las estrategias y estilo de aprendizaje implementare para contribuir al favorecimiento de la educación postural. Los alumnos desconocen todo tipo de consecuencia debido a una postura incorrecta, es por eso que realice un diagnóstico y una junta con padres de familia donde se abordaron temas de relevancia con la educación de su hijo.

Núcleo temático

En el profundo análisis de la observación en la jornada de prácticas en la escuela primaria “Plan de San Luis” elegí un núcleo temático de acuerdo a lo vivenciado, dando prioridad a las características y necesidades de los educandos de dicho plantel.

Los niños y los adolescentes

En relación a los elementos que intervienen dentro de la estructura del núcleo temático encontramos ejes de análisis y temas específicos los cuales permiten un desarrollo correcto en nuestro documento recepcional.

Respecto al eje de análisis que contribuirá, se denomina “*Conocimiento y cuidado del propio cuerpo: integración de la corporeidad*”, se entiende como la acción de prevenir enfermedades que afectan a un desarrollo pleno en el estudiante, enfatizando en el tema principal del ensayo pedagógico. Relacionado con los temas específicos que se presentan a continuación:

- **La actividad física que llevan a cabo los escolares y el sedentarismo.**
- **El aprecio, manejo y cuidado del cuerpo.**

- **Manifestación de conocimientos, afectos, actitudes y valores a través del movimiento.**

El conocimiento de los estudiantes hacia los puntos señalados con anterioridad se relacionan con la desinformación que cada uno de ellos expresa ya sea fuera o dentro del aula, además de las actividades de diagnóstico que arrojan resultados donde existe la presencia remota de desarrollar alguna enfermedad postural, tales como lordosis y cifosis.

El sedentarismo en nuestro alumnado es amplio ya que como pude observar la revolución tecnológica de los alumnos ocurre de una manera vertiginosa por lo tanto tienden a adoptar posturas incorrectas por el uso de los gadgets, las cuales podemos favorecer con la manifestación de conocimientos, afectos, actitudes y valores a través del movimiento.

Todo lo anteriormente mencionado influye directamente con el aprovechamiento académico de los estudiantes, relacionándose directamente con el malestar corporal y el dolor físico.

Procedimiento para abordar el tema

Con respecto a los procedimientos para abordar los temas y con relación a lo vivenciado en las jornadas anteriores, se observaron los elementos necesarios para desarrollar una ***experimentación de una propuesta didáctica***.

Al abordar temas con este procedimiento se diseñará, aplicará y analizará secuencias didácticas cuyo tema central esté relacionado con los propósitos educativos, los contenidos o las estrategias didácticas fundamentales; la finalidad de estas tareas es someter a prueba las secuencias evaluando 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.

Un trabajo con este procedimiento demanda poner en juego los conocimientos, la iniciativa en conjunto con la imaginación pedagógica que ha logrado desarrollar durante la formación inicial para elaborar, probar y analizar una propuesta congruente con las finalidades de la educación básica y el enfoque relacionado con la reorientación de la educación física.

Durante el desarrollo de un tema, se pondrán en práctica los conocimientos adquiridos sobre el enfoque de enseñanza, las estrategias y los recursos que propician en los N.N.A (niñas, niños y adolescentes). El interés por trabajar en equipo fomenta en ellos valores como la solidaridad, el respeto a los límites y a las posibilidades motrices de los demás. Ello le permitirá averiguar no sólo si la propuesta funciona o no y por qué, sino también los procesos que siguen los alumnos al trabajar, lo que aprenden junto a las dificultades que enfrentan; así mismo, le permitirá reconocer sus propios logros en las competencias didácticas.

Se podrá elegir un tema relacionado con situaciones relevantes de interés personal, experiencias, casos, problemas, alternativas, procesos de enseñanza o de desarrollo y aprendizaje de los alumnos, inscribirlo en cualquiera de los tres campos temáticos propuestos para acotarlo planteando sus contenidos, utilizar alguno de los tres procedimientos sugeridos. Cabe señalar que los criterios planteados en este apartado no implican que deba seguirse un orden riguroso para la selección y el abordaje del tema, sino que la manera de relacionar todos estos aspectos adquirirá formas diversas según la propia experiencia e interés de cada estudiante.

Ámbitos de la motricidad

El ámbito funcional describe totalmente el tema de estudio ya que va referido al análisis del desarrollo físico en conjunto con las capacidades físicas de los niños. De igual forma relaciona factores biológicos y ambientales como nutrición, salud, sociales y emocionales.

A través de este se empieza a estimular o a desarrollar las diferentes habilidades del niño que porta desde el nacimiento, al igual con las que ira desarrollando conforme pase el tiempo y vaya enriqueciendo su presencia dentro de la vida cotidiana.

Debido a lo mencionado con anterioridad decido abarcar el ámbito funcional para el desarrollo de mi documento recepcional.

Líneas de reorientación

Respecto a la línea de orientación más adecuada para el desarrollo del documento. Es necesario tomar en cuenta ciertas características, planear y evaluar cada sesión de educación física para el aprovechamiento de los alumnos, no distanciar la relación maestro-estudiante, utilizar estrategias adecuadas que hagan una clase más plena para todos y todas, por este medio lograr propósitos y alcanzar metas planteadas desde un inicio. Todo esto debidamente planeado en tiempo y forma. Es por eso que llevare a cabo **—La promoción y cuidado de la salud—**.

La práctica de la educación física propicia un desarrollo sano y seguro, procurando siempre una sesión orientada hacia la realización de ejercicios de una manera correcta.

Proponer actividades que se encuentren al alcance de los alumnos previendo sobrecargas y ejercicios contraindicados, atendiendo siempre diferencias individuales que se pueden presentar en un grupo de alumnos.

“Entre las funciones del cuerpo está la de permitirle al ser humano mantenerse en pie, en equilibrio, desplazarse y expresarse. Para realizar estas funciones existen tres leyes que rigen la comprensión del hombre y permiten decodificar el lenguaje del cuerpo y darle un significado” (Busquet, 1994)

- Ley del equilibrio (Físico, biológico y mental)
- Ley de la economía (Gasto mínimo de energía)
- Ley del confort (Búsqueda del bienestar, evitar incomodidades físicas y psicológicas).

Vinculando el tema elegido con el plan de educación física (2002), considero que la acción de un educador físico es la prevención ante las problemáticas que se pueden encontrar en la vida cotidiana, tal como adoptar una postura incorrecta y así favorecerla a través de las sesiones utilizando diferentes estrategias adquiridas en el transcurso de mi preparación académica.

Es por eso que el enfoque hacia mis prácticas será, el proporcionar las herramientas necesarias a los alumnos de quinto año grupo “C” de la escuela primaria “Plan de San Luis” para la prevención de las malformaciones más comunes que se deben a una mala postura.

- Cifosis (Curvatura anormal de la columna vertebral).
- Lordosis (Curvatura hacia adentro de la zona inferior de la espalda).
- Cifolordosis (Combinación de dos desviaciones de la columna vertebral en su caso cifosis y lordosis).
- Escoliosis (Curvatura lateral de la columna vertebral que ocurre con mayor frecuencia durante el período de crecimiento anterior a la pubertad).

Descripción del hecho o caso estudiado

En la escuela primaria “Plan de San Luis” durante la primera jornada de observación visualicé que los alumnos adoptaban posturas extrañas al realizar actividades cotidianas, muchos tenían dificultad al tomar una postura erguida durante actos cívicos. Era notable que los alumnos se vieran afectados directamente por estas costumbres que día a día afectan a su calidad de vida.

El grupo que más se caracterizó por mantenerse inquieto durante un acto cívico donde el mayor porcentaje de ellos no obtenían una postura adecuada, cómoda o estable que fuese de su agrado fue el grupo de quinto “C” para lo cual se conversó con la docente de titular la L.E.P. Claudia Serna solicitando su apoyo para observar dentro del aula una clase regular.

Durante la clase todos los alumnos mostraban una incapacidad amplia para encontrar una posición adecuada en su silla, la mayoría de ellos referían molestias corporales debido a la cantidad de horas que pasaban en una sola posición, esto causando consecuencias severas en la salud de cada uno de ellos.

Otro de los factores que me gustaría mencionar es el interés por la clase, visualice que los estudiantes no se involucraban de manera activa durante los temas a desarrollar ya que se presentaban cansados para lo cual me acerque con la docente y le externé mi inquietud, ella comentó que por lo regular no implementaba “pausas activas” ya que lo recomendado son cinco minutos por cada 45 minutos de trabajo y el tiempo no bastaba para abarcar los temas diarios.

Un aspecto importante a destacar es el calzado y la vestimenta que utilizan los estudiantes para llevar a cabo la clase de educación física, un porcentaje mínimo de los alumnos no portan el uniforme deportivo por cuestiones personales, esto dificulta un buen desarrollo de la clase ya que vestir prendas muy ceñidas limita la libertad de movimiento.

Según José María Pazos y José Luis Aragunde en el (2002), menciona que: No utilizar prendas adecuadas provoca a lo largo del tiempo un acortamiento de la musculatura y por lo consiguiente una disminución de la movilidad de las articulaciones.

A partir de la problemática encontrada es que surge el tema “Favorecer la higiene postural a través de la educación física con el grupo de 5° “C” de la escuela primaria “Plan de San Luis”

Mediante la educación física fomentare:

- Identificar la higiene postural
- La educación postural
- Un hábito postural positivo
- La prevención de patologías más comunes
- Regulación y control de emociones
- Postura correcta actividades cotidianas.

Todo esto para lograr una higiene postural adecuada para los estudiantes, donde identifiquen las patologías más comunes, cómo prevenirlas, obteniendo ambientes propicia de aprendizaje donde el educando aumente su aprovechamiento académico y su calidad de vida en un futuro.

Propongo la educación física como herramienta hacia el favorecimiento de la higiene postural ya que en ella encontramos esa amplia variedad de estrategias con las que reforzare la adquisición de conocimientos en la catedra impartida, enfatizando en que los alumnos expresen su energía y permita satisfacer su necesidad de movimiento, adquiriendo formas complejas que propician el desarrollo de competencias.

La educación física afecta en la totalidad del ser humano, presentando consecuencias en diversos ámbitos de la vida, tales como control de su corporeidad , estimula capacidades físicas y coordinativas, además de contribuir

directamente a la educación de la dimensión psíquica (emocional y mental), social y espiritual.

Según Domingo Blázquez y Enric M^a Sebastiani (2009), redactan el desarrollo de una actividad física proporciona efectos positivos en distintos estratos o niveles de la personalidad. Por este motivo, más allá de los cambios legislativos o transformaciones que experimente el mundo educativo, la educación física, el cultivo de la corporeidad, seguirá siendo una asignatura fundamental ya que una persona que tenga conocimiento de sus límites, de las posibilidades de su corporeidad y dominio sobre su naturaleza física se puede considerar una persona plenamente educada.

Escuela y ubicación geográfica

Escuela primaria: “Plan de San Luis”

Tipo: Organización completa

Turno: Matutino

Municipio: San Luis Potosí

C.C.T.: 24DPR1269R

Colonia: El paseo

Sector: 001 (región centro 002 educación física)

Localidad: San Luis Potosí

Zona: 044 (zona 10 de educación física)

Horario: 8:00 a 13:00 horas

Ubicación: Zona urbana que cuenta con todos los servicios básicos (luz, agua, drenaje, pavimento, cisterna y aljibe). Rafael Cepeda #500 Col. El paseo C.P. 78320 San Luis Potosí, S.L.P. México. **(Véase en anexo 1)**

Docente de Educación Física: L.E.F. José Ovalle Alonso

En cuanto al entorno del plantel escolar es un edificio cuya estructura se delimita a ladrillo, cemento y mosaico, la construcción por dentro es de materiales de propiedad urbana (ladrillo, cemento, lámina, tabique) y cuenta con todos los servicios básicos (pavimento, luz, agua, drenaje, servicio telefónico, cisterna y aljibe). Su ubicación geográfica se encuentra en la calle Rafael Cepeda #500 Col. El paseo C.P. 78320.

Contexto externo

En el contexto externo de las instalaciones observamos que es una zona con un tránsito regular y a consecuencia de esto se origina un índice de delincuencia medio, además de que se encuentra rodeada por colonias reconocidas por asaltos a mano armada y robo a casa habitación.

Hermosilla Rodríguez (2009) afirma es de importancia clave analizar el contexto y características del colectivo y sus necesidades, déficits o carencias ante una situación dada. Fruto de este trabajo se establecerán una serie de necesidades a resolver en un colectivo con un contexto y características propias, que enmarcan y condicionan el desarrollo de la intervención. (p.287)

El espacio escolar se encuentra delimitado por bardas de concreto con protección de reja, además de que cuenta con dos puertas de ingreso y egreso, una principal que se encuentra en la calle Rafael Cepeda, otra trasera en Roque Estrada.

Debido a que la escuela se encuentra en la mancha urbana se puede llegar a ella en bicicleta, motocicleta, autobús, automóvil o simplemente caminando, cuenta con 3 rutas de llegada, una de Salvador Nava, otra por el Boulevard Rio Españita y por ultimo por la calle Azteca Sur. A continuación se presenta la ruta más corta de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado a la escuela primaria “Plan de San Luis”. **(Véase en anexo 2)**

Contexto interno

Respecto al contexto interno se puede observar que las instalaciones escolares cuentan con seis edificios en los cuales se incluyen, veintiún aulas con grupo, un espacio administrativo con dos privados uno para dirección, otro para subdirección, una bodega de educación física, dos módulos de baños separados para niño y niña, un árbol, una cooperativa, dos bodegas de intendencia, una bodega para basura, dos canchas techadas de basquetbol en condiciones correctas para llevar a cabo la educación física, quince mesas de cemento para comer, dos patios para actividades de recreación, cuatro porterías de futbol, doce tableros con canasta de basquetbol. **(Véase en anexo 3)**

Organización de la escuela

La escuela se compone por un director, un auxiliar administrativo, un apoyo técnico, un técnico pedagógico, dos asistentes a la educación, un profesor de inglés, tres profesores de educación física, 21 profesores de aula. **(Véase en anexo 4)**

Por lo regular los alumnos y los maestros ocupan las áreas recreativas como patios o algún espacio dentro de la institución para realizar actividades lúdicas,

cantos, lectura de cuentos, de vez en cuando una exposición acerca de alguna materia. Además de contar con un periódico mural en el pórtico de la escuela en donde se permite a los alumnos expresar sus ideas con propósito de algún día festivo o tema de interés dentro del mes.

Por su parte el director la Dr^a. Saraí de los Ángeles Gaitán Morales tiene a bien el dirigir, encaminar, observar, calificar, autorizar cualquier actividad que involucre a esta honorable institución, sin dejar de lado toda aquella gestión que acompañado de sus compañeros desempeñan de la manera más transparente posible. Dentro estas actividades se encuentran la guardia de entrada y salida donde se comisiona a tres miembros semanalmente en abarcar la puerta principal y el pórtico, otros serian el recreo junto la cooperativa en la que todo el personal se posiciona en un punto estratégico para cubrir la mayor parte del edificio así como evitar algún conflicto que se pueda presentar con algún alumno, después de este receso escolar se da la indicación a algún grupo de alumnos que realicen la labor social de campañas de limpieza por todo el patio escolar, los maestros acompañan a los alumnos a su labor además de asesorarlos entre basura inorgánica y orgánica, a esto se le conoce como “guardia de limpieza”. Por último los representantes de la sociedad de padres de familia juegan un papel importante en la institución ya que ellos en este ciclo escolar se encargaron del mantenimiento a la escuela, restaurar canchas, realizar la gestión de varios artículos que necesita la escuela y adquirirlos.

Una de las situaciones donde podría haber apoyo de los padres de familia seria en el momento de la entrada y salida de los alumnos aunque el personal de la escuela se organiza en puntos donde podría haber un conflicto, en ciertos casos los padres de familia podrían ayudar a facilitar esta tarea ya que por lo regular en diversas horas pico los automóviles se llegan a aglomerar de una manera en donde no es posible el tránsito limpio. Además de contribuir a que los alumnos logren salir de una manera adecuada y en orden dentro de las filas que se realizan al sonar el timbre de salida.

En el momento de la salida los alumnos salen ordenadamente en filas hacia un espacio de la cancha donde se disponen a esperar a sus papás, cada uno de ellos acompañados de su maestro titular es entregado a su familiar autorizado previamente para facilitar el egreso de la institución al estudiante.

Historia institucional de la escuela primaria “Plan San Luis”

La escuela comenzó a funcionar con un solo docente en la colonia Francisco I. Madero. Las clases eran impartidas en casas particulares entre ellas de los ciudadanos Roberto García y Jesús Sierra, vecinos de la colonia. Posteriormente el C.A.F.P.C.E. (Comité Administrador del Programa Federal de Construcción de Escuelas), construyó dos aulas en la calle Doroteo Maldonado, terreno vendido por el ciudadano Rangel.

La escuela fue inaugurada el 30 de abril de 1963 por el profesor Francisco Zárate Villegas, director federal de educación y por el profesor Lucio Sandoval Rivera inspector de la zona escolar, iniciando labores oficialmente el primero de mayo de ese mismo año.

Los maestros fundadores fueron la directora, Juana María Ángel Lara, maestros de grupo: Rosa María Téllez Fuente, María Rentería, Juana María Galván Camacho, Petra Patiño y Julio Rodríguez.

El edificio que ocupa actualmente fue construido por el C.A.F.P.C.E. A iniciativa y gestión del profesor Alfonso Leos Carrillo, director de la escuela apoyado por el profesor Lucio Sandoval Rivera, inspector de la zona escolar, está laborando con el apoyo de los padres de familia y secundada por los habitantes de la colonia “el paseo”. La primera etapa se construyó en mil novecientos setenta y tres y la segunda en mil novecientos setenta y cinco. Dos aulas más en mil novecientos ochenta.

Actualmente la institución educativa es constancia de los principios de calidad, prestigio, equidad, responsabilidad, profesionalismo.

Preparación y desarrollo de la jornada de trabajo docente.

La bodega de educación física cuenta con una amplia variedad de materiales ya sea deportivos o didácticos para los estudiantes que van desde, balones, tubos de hule espuma, colchones, colchonetas, cuerdas, bolas, pelotas (chicas, medianas, grandes), tapetes, llantas, aros, conos, costales, juegos de mesa. Todos y cada uno ellos en condiciones óptimas para utilizarlos durante la sesión de educación física.

Contamos con dos canchas de basquetbol para realizar la educación física además de un espacio de recreación para los alumnos. Las canchas se encuentran delimitadas por el diseño de la cancha de basquetbol, además de que cuenta con la división de 4 canchas pequeñas con su respectivo aro y canasta. A pesar de encontrarse en condiciones óptimas las dos canchas, lamentablemente son un poco inseguras y están deterioradas por el clima y su uso.

Los grupos que atenderemos en este ciclo escolar son 3°D, 4° A,B,C y D, 5° A,B,C, 6° A,B,C y D a continuación se presenta el horario escolar. **(Véase en anexo 5)**

El maestro tutor que nos encaminara hacia una buena práctica docente es el Doctor en Ciencias de la educación con maestría en administración del tiempo libre y recreación, licenciatura en organización deportiva en la Universidad Autónoma de Nuevo León, José Ovalle Alonso con 56 años de edad y 33 de servicio, un docente excelente, con una preparación distinguida.

Herrero; Pérez Juste y García Ramos; Garanto; Martínez Gonzáles; Anaya (cit. Por Ricardo Mar Molla, 2007) “El diagnóstico en educación, nace con vocación de apoyar el desarrollo de todo proceso educativo para que los aprendices consigan los objetivos formativos, con una finalidad de desarrollo personal y de mejora hacia el perfeccionamiento de su objeto de estudio” (p.614).

El grupo selecto a diagnóstico es 5 ° “C” conformado por 27 alumnos de los cuales 17 son hombres y 10 son mujeres, todos en un rango de edad entre los 10 y 11 años. La maestra de aula se dirigió con un servidor para comentar que uno de los alumnos presenta una deficiencia en su piel la cual no permite que el transpire adecuadamente, situación que tome en cuenta al elaborar los planes de sesión. **(Véase en anexo 6)**

A través de la observación llevada a cabo, concluí que es un grupo entusiasta al momento de desarrollar una clase, además de siempre estar involucrados respecto a actividades pasivas y activas, sin embargo todas las características no incluyen al cien por ciento de la población estudiantil del aula, ya que por intervalos por falta de interés en la cátedra algunos alumnos presentan una actitud reservada ante una instrucción.

Los estudiantes presentan grados altos de dificultad al realizar un trabajo complejo ya que por lo regular no cuentan con calzado apropiado para la clase de educación física, factor influyente en la salud de cada uno de ellos, causando lesiones a largo o corto plazo además de afectar negativamente al bienestar y calidad de vida de cada uno de ellos. Cabe mencionar que la motricidad en la mayoría de los infantes es positiva cumpliendo así con una buena coordinación motriz.

Los niños y los adolescentes

La escuela primaria “Plan de San Luis” atiende a una población estudiantil entre los 6 y 12 años cursando los 6 grados de este nivel educativo, la mayoría de ellos se transportan en vehículos para su ingreso a la institución, ya que la entrada es a las 08:00 horas no realizan actividades extraescolares antes de comenzar la jornada escolar, la actitud de los alumnos es cambiante ya que influye si es inicio o final de semana.

Al iniciar el día los alumnos permanecen en los espacios recreativos realizando actividades lúdicas esperando el timbre escolar, la mayoría de los alumnos que se mantienen activos durante la mañana realizan actividades posteriores ya sea en descanso o por la tarde, con una amplia variedad de deportes y cursos culturales.

El respeto es de los principales valores que el director practica en la institución por lo que todos los alumnos tienden a dirigirse de manera correcta a las autoridades ya sea dentro o fuera de las instalaciones escolares.

En un sondeo de entrevistas se cuestionó a los alumnos acerca de las actividades que realizan y sobre sus preferencias, la mayoría de ellos comenta que la clase de educación física es la que llama más su atención ya que les permite una reflexión sana, además de que el basquetbol es uno de los deportes más practicados por los profesores de esta asignatura. Como respuesta posterior es claro el aprecio hacia los docentes mencionados ya que en su totalidad los alumnos se refirieron a ellos como los mejores catedráticos de la institución.

Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo

- ¿Qué es la higiene postural?
- ¿Qué es educación física?
- ¿Cómo identifique la higiene postural de los alumnos dentro de la clase de educación física?

- ¿De qué manera dio inicio la intervención docente hacia el favorecimiento de la higiene postural?
- ¿Qué estrategias favorecieron la higiene postural de los alumnos de 5° año dentro de la clase de educación física?
- ¿Por qué es importante prevenir las malas posturas a través de la clase de educación física en estudiantes de 5° año?
- ¿Cómo lograron los alumnos de 5° año “C” favorecer la higiene postural a través de la clase de educación física?

La jornada de prácticas con la cual vivenciare hechos que sucedan en el desarrollo de cada sesión durante la implementación de estrategias necesarias para la adquisición de aprendizajes de forma permanente y significativa, favoreciendo la prevención a través de cátedras específicas dentro del plan de clase, iniciando con la evaluación diagnóstica previamente aplicada durante la primer visita a la escuela primaria “Plan de San Luis”.

Cabe resaltar que los propósitos específicos a seguir serán los siguientes:

- Identifiquen la presencia de la higiene postural en la educación física y su importancia en el desarrollo de la misma
- Favorezcan su higiene postural a través de la educación física con ejercicios dinámicos que contribuyan a su desarrollo pleno, evitando problemas de salud debido a una mala postura.
- Logren una higiene postural que contribuya al desarrollo de la clase de educación física de una forma eficaz y correcta

Conocimientos obtenidos de la experiencia y de la revisión bibliográfica

Durante el proceso en el que participe durante cuatro años en la escuela normal he obtenido diversos conocimientos que me permiten visualizar temas y obtener resultados de cualquier incógnita que se presente en el contexto escolar donde desarrolle mis prácticas profesionales, siempre priorizando un enfoque pedagógico al desarrollar planeaciones que cubran las necesidades de los educandos.

Demostrando la adquisición de estas herramientas a lo largo del último año de la licenciatura en educación física, donde afronté hechos que como futuro educador físico forjaran un carácter de docente frente a grupo y apoyará a la toma de decisiones correctas ante una situación presente.

Tanto desarrollo y proceso de oficios escolares hacia peticiones de espacios o juntas con padres de familia, gestión de asistencia de colaboradores hacia pláticas de diversos temas, entablar diálogos con padres de familias, dar opciones hacia escenarios que pueden ser perjudiciales al bienestar de sus hijos y a la calidad de educación de los mismos.

Por lo cual decidí enfocarme en la problemática encontrada en los alumnos del quinto año de primaria que a través de diversas actividades de la clase de educación física en conjunto con ejercicios de relajación y como medio hacia el favorecimiento de la higiene postural para mejorar la calidad de vida de los educandos, fortaleciendo también su aprovechamiento académico.

El trabajo con el docente de aula es sumamente importante ya que con él se dialogarán temas de relevancia hacia mi práctica como “pausas activas”, juntas con padres de familia, aprovechamiento de los alumnos, dificultades, entre otras. Al igual que con directivos de la escuela poniendo en práctica la comunicación y socialización para llegar a un acuerdo mutuo.

Las planeaciones y estrategias que se implementaron durante las cátedras fueron siempre con el fin de favorecer las necesidades de los alumnos, así como el uso de consignas, actividades acorde a la edad de todos los estudiantes

propiciando un desarrollo integral pleno y a su vez dar seguimiento a la problemática planteada.

CAPÍTULO III

DESARROLLO DEL TEMA

La Higiene postural

Mi perspectiva hacia una higiene postural correcta es el proceso encausado de una manera positiva a la educación postural que como futuro educador físico me veo obligado a promover desde el inicio hasta el fin de la trayectoria de un educando.

Sin embargo dicha trayectoria, no la comenzamos ni la finalizamos, sólo guiamos hacia un resultado favorable y a una calidad de vida digna de todo ser humano.

José María Pazos y Arangunde (2000) mencionan, “la postura comienza desde que nacemos, transitando por diferentes evoluciones según la demanda de las actividades de la vida cotidiana, es diferente la posición que adopta nuestro cuerpo hacia las actividades con las cuáles lo sometemos diariamente”.

La postura, por su origen etimológico procede del latín *positura*: planta, acción, figura, situación o modo en que esta puesta una persona, animal o cosa. Llanos Alcazar (cit. Por Pazos, 2000) establece que: “podemos conocer el concepto de posición como la relación existente entre la totalidad del cuerpo humano con respecto a su medio ambiente”.

También podríamos definir postura como

La composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo o como la relación entre la situación de las extremidades con respecto al tronco y viceversa. Puede estar influenciada por factores hereditarios, profesionales, hábitos, modas, psicológicos, fuerza, flexibilidad. (José María Pazos y José Luis Arangunde, 2000)

Sin embargo, adentrarnos en la definición de higiene conlleva a explorar los beneficios de esta, ya que el mantenerse sano es tarea de diferentes procesos que te proporcionan una calidad de vida digna de un ser humano.

La higiene es la ciencia que preserva la salud y al mismo tiempo la mejora, evitando las enfermedades. La profilaxis (del griego *profilaktikós*, que previene) asegura al hombre y en general a la humanidad una buena conservación de su salud y un mejor desarrollo y funcionamiento orgánico y mental. (Cirlos Gutiérrez, 2004, p. 19).

Siendo así, definir el término “Higiene Postural” es conjuntar los dos conceptos mencionados con anterioridad, la acción de una serie de normas, y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una correcta alineación de todo el cuerpo, con el fin de evitar lesiones.

Elena Martínez Gómez (2000), nos da a conocer que “cuando hablamos de la higiene postural nos referimos a la postura correcta que debemos adoptar, ya sea en un ejercicio estático (p.e. estar sentados), como en uno dinámico (p.e. elevar un objeto pesado)”. (p.1)

Atendiendo criterios mecánicos podríamos definir la postura ideal como:

- La que tiene la mínima tensión y rigidez permitiendo la máxima eficacia
- Implica un gasto de energía mínimo
- Permite una función articular eficaz
- Necesita flexibilidad suficiente en las articulaciones de carga para que la alineación sea buena
- Se asocia a una buena coordinación
- Da sensación de bienestar. **(Véase en anexo 7)**

Keller (cit, Por Pazos, 2000) establece que: “La actitud postural es la disposición física externa, la disposición interna que traduce a la anterior y como forma de relacionarse con el entorno. Abarca tres dimensiones: orientación, sostén y expresión”.

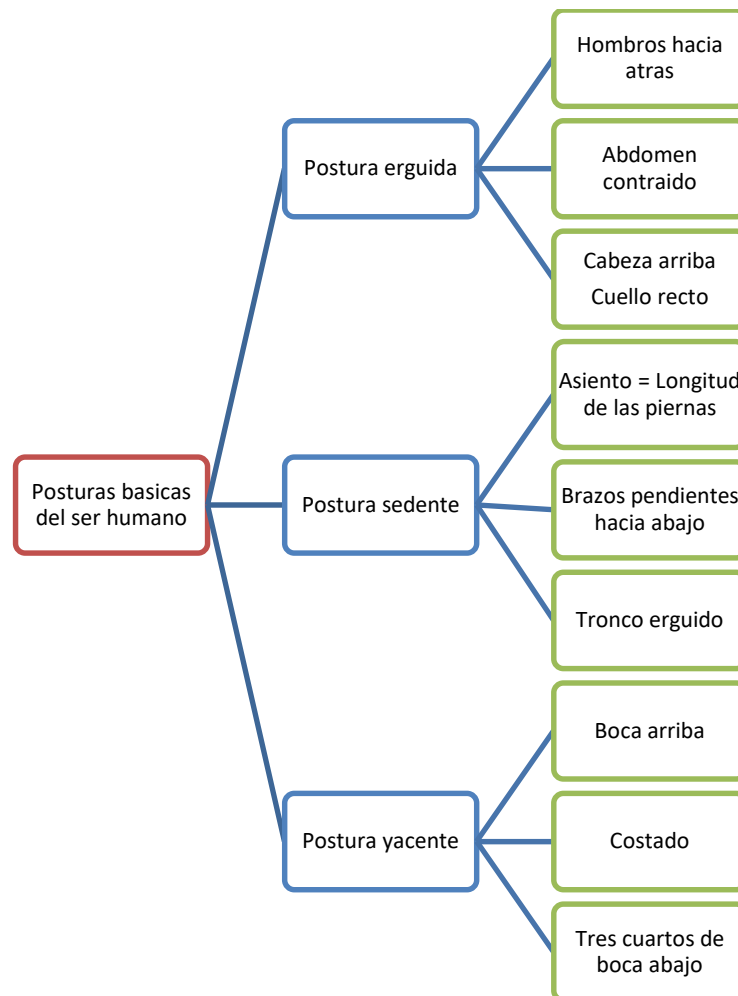
Por su parte hacen referencia a la —educación de la actitud— atribuyendo al profesor de educación física.

La responsabilidad de intervenir en la educación del proceso de la equilibración bípeda (serie de ventajas que facilitan la realización de actividades laborales según la postura), haciendo hincapié en que a través de la educación de la actitud se realicen las movilizaciones que originen la consciencia propioceptiva necesaria, buscando sobre todo un buen equilibrio mecánico. Todo esto se llevara a cabo a través de una metodología global y lúdica que motive a las personas. (Cantó y Jiménez cit. Por Pazos, 2000).

Destacamos además que muchas veces las alteraciones posturales se originan por malas actitudes, posturas inadecuadas y falta de información sobre lo que es una buena postura.

Mis experiencias como docente en formación en la licenciatura de educación física me han permitido presenciar de manera directa las malas costumbres por parte de los alumnos de adoptar posturas incorrectas en su jornada escolar y al realizar actividades cotidianas.

Para esto José María Pazos y José Luis Aragunde señalan las posturas básicas del ser humano, postura erguida, yacente, sedente las cuales se explican a continuación.



El siguiente apartado corresponde al fortalecimiento de conocimientos previamente adquiridos con la investigación, demostrando dominio acerca de temas que se abarcaran en el documento recepcional y que no se conocen en su totalidad.

Dentro de ellos se presentan estrategias didácticas que favorezcan el ámbito funcional mencionado con anterioridad ya que de manera directa se abarcará el factor —salud— que como consecuencia podrá intervenir en el interés de los alumnos repercutiendo en el aprendizaje de los mismos.

Otro de los puntos a señalar será la evaluación de las actividades, en donde se llevara a cabo una retroalimentación correcta hacia los alumnos y el profesor ya que se deberá seleccionar la herramienta correcta para interpretar los resultados esperados.

Así mismo, es clave para la adquisición de conocimientos y aprendizajes ya que sin ella no se puede valorar que tanto retribuye una cátedra aplicada en un grupo escolar.

La perspectiva que comparto acerca de la importancia de la higiene postural en el proceso de desarrollo de un ser humano que promueve al descubrimiento de las posturas incorrectas que adoptamos durante las actividades de la vida cotidiana. Todo aquello presenta

La higiene postural es factor clave en el desarrollo los estudiantes. Rodrigo (2002) aclara que: Interviene de manera activa en ellos.

La educación física

En cuanto a la educación física herramienta principal con la que llevaremos a cabo el favorecimiento de la higiene postural, en ella nos apoyaremos a la realización de diversas actividades. Desde un diagnóstico, hasta una conclusión.

La educación física en el ámbito escolar es un proceso pedagógico dirigido al desarrollo y estimulación de sus capacidades motrices,

mismo que te brinda la posibilidad de adquirir conocimientos y fomenta en ti hábitos y valores que, junto con otras asignaturas escolares propician aprendizajes significativos para incorporarlos a tu vida cotidiana". (Martínez, 2003, p.7).

Por esta razón la asignatura de educación física y su extensa variedad de estrategias colaboran directamente al propósito principal "Favorecer la higiene postural".

Estas preguntas se respondieron a los trece días del mes de febrero del dos mil veinte.

Identificación de la higiene postural

Mi experiencia como docente en formación me ha permitido utilizar diferentes estrategias y materiales con los cuales en conjunto con mis cátedras me ayudan a obtener resultados hacia incógnitas planteadas en un inicio, tal es el caso de esta actividad donde el implemento de diversos materiales que se podrían considerar ajenos a la educación física contribuyen directamente a un diagnóstico realizado a los alumnos del grupo seleccionado.

Las actividades de diagnóstico nos permiten evaluar una problemática observada a simple vista con mayor énfasis a lo planteado, esta será una herramienta al momento de realizar nuestra planeación.

Ya que se detectó alguna deficiencia que se debe fortalecer según los diversos resultados demostrados en la prueba, en donde nos disponemos a intentar favorecerla de la manera más correcta.

La evaluación parte de la planeación, pues ambas son dos caras de la misma moneda: al planear la enseñanza, con base en la zona de desarrollo próximo de los estudiantes, planteando opciones que permitan a cada quien aprender y progresar desde donde está, el

profesor define los Aprendizajes esperados y la evaluación medirá si los estudiantes los alcanza. (Aprendizajes clave para educación integral 2017. Educación Física. Educación Básica. P.121)

La educación física y su amplia variedad de estrategias nos permiten realizar actividades lúdicas o recreativas donde el alumno obtiene aprendizaje.

Cada uno de los estudiantes durante el proceso de la actividad definen su interés al realizarla, algunos se distraen con facilidad otros la realizan sin interrupciones adoptando diferentes facetas.

La estrategia del juego es importante para obtener resultados mediante una actividad de diagnóstico ya que en el podemos encontrar resultados más correctos. El interés de los alumnos hacia una actividad lúdica permite que todos encuentren un propósito y se involucren activamente durante toda la catedra obteniendo resultados que ayuden a visualizar más a detalle alguna deficiencia encontrada.

El juego se convierte en un gran aliado para los aprendizajes de los niños, por medio de él descubren capacidades, habilidades para organizar, proponer y representar; asimismo, propicia condiciones para que los niños afirmen su identidad y también para que valoren las particularidades de los otros. (Aprendizajes clave para educación integral 2017. Educación Física. Educación Básica. P.71).

El juego puede trabajar en conjunto con diversos materiales con los que incrementan el nivel de participación de todos los estudiantes, analizando la intención y la funcionalidad de cada uno de ellos, implementándolos a lo largo de clase además de obtener resultados favorables, que contribuyan a la evaluación de la enseñanza.

Juan Pérez Molina, José Devis y Carmen Peiro, en la revista de medios y educación en Julio del dos mil ocho “Materiales Curriculares: Clasificación y uso en educación física”. Citan a varios autores que mencionan:

(Blanco, 1994, p. 264) “Por materiales curriculares deben entenderse todos aquellos ‘artefactos’, impresos o no, cuya función es la de servir como vehículos para enseñar o aprender algo, que son utilizados en el desarrollo de los procesos de enseñanza-aprendizaje y, por tanto, de uso en las aulas”

(Parcerisa, 1996, p. 27, cursiva del autor) “Se entenderá por material curricular cualquier tipo de material destinado a ser utilizado por el alumnado y los materiales dirigidos al profesorado que se relacionen directamente con aquellos, siempre y cuando estos materiales tengan como finalidad ayudar al profesorado en el proceso de planificación y/o de desarrollo y/o de evaluación del currículum”

(Área, 1999, cursiva del autor p. 190) “Por material curricular entendemos aquí el conjunto de medios, objetos y artefactos que son elaborados específicamente para facilitar el desarrollo de procesos educativos en los centros escolares y aulas.”

(Juan Pérez Molina, José Devis y Carmen Peiro, 2008, p.185)

Al cuestionar a los alumnos sobre cómo se sienten jugando al utilizar materiales en la clase de educación física, algunas de las respuestas fueron:

N1: Es divertido hacer cosas nuevas en educación física

N2: El trabajo es más difícil que en la clase normal de educación física

N3: Es divertido, pero muy tranquila la clase.

N4: Jugar es divertido y más con los materiales.

N5: Jugar con materiales es más divertido que sin ellos.

Como menciona Lundgren.

La importancia de este tipo de materiales en el ámbito educativo es destacable y se refleja en la preocupación que este tema despierta entre el profesorado y las instituciones educativas, conscientes de la

influencia y control que los materiales curriculares impresos ejercen sobre el conocimiento escolar.(Juan Pérez Molina, José Devis y Carmen Peiro, 2008, p.190)

El material desempeña un papel importante directamente durante el proceso de un juego, logrando obtener la atención de los estudiantes puede definir si la clase toma un rumbo positivo o negativo.

En algunos casos los profesores lo utilizamos como recurso propio al implementarlo, utilizándolo como estrategia de interacción con el alumnado, obteniendo como resultado el adquirir la atención del estudiante y conseguir un proceso positivo durante el desarrollo de la cátedra.

Integrando los aspectos señalados con anterioridad nos resulta factible el definir que el material influye directamente al proceso de un juego, dando como resultado la realización de una actividad, obteniendo una evaluación positiva o negativa que nos ayude a contribuir directamente en el desarrollo de un educando y así planificar con una base sólida las sesiones posteriores.

Esta pregunta se respondió el día siete de marzo del dos mil diez y nueve con la actividad denominada:

Actividad: Caminata de colores

Contenido: Actividad de diagnóstico hacia problemática

Aprendizaje esperado:

- Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.

Componente pedagógico didáctico: Integración de la corporeidad

Propósito o intención didáctica: Que el alumno identifique su marcha y sus errores al momento de adoptar un balance durante su caminata, además de asociar sus segmentos corporales. **(Véase en anexo 8)**

Durante la recepción de los alumnos para dar inicio a la clase se realizó un dialogo abierto donde expresaban el cómo nos apoyaban los materiales de ese día con la educación física, algunos comentarios fueron:

N1: Ayudan para ser creativos

N2: La pintura se pondrá en el papel

N3: Dibujaremos con la pintura

N4: El agua será para lavarnos las manos

N5: Nos mancharemos con la pintura

Terminando el dialogo abierto, comenté al grupo que la actividad constaba de conjuntar diversos factores que influyen durante una práctica positiva, uno de ellos era el implementar materiales curriculares que por lo regular en la clase de educación física no son comunes a lo largo de una estrategia como lo es el juego, siempre y cuando se logre el objetivo principal.

Los materiales curriculares se diferencian de otros tipos de medios y materiales porque se diseñan y se usan para cumplir funciones vinculadas con la disseminación y desarrollo práctico de los procesos de enseñanza y/o aprendizaje de un determinado programa o proyecto curricular. (Juan Pérez Molina, José Devis y Carmen Peiro, 2008, p.186).

En la fase inicial nos trasladamos a un espacio donde los alumnos estuvieran cómodos, se expresaran de una manera tranquila y con espacio suficiente. Al llegar se comenzó a explicar la actividad a los alumnos donde varios decidieron reunirse en parejas y trabajar juntos.

Todos los alumnos cumplieron con su material en forma, por lo cual al momento de explicar la dinámica de pintarse los pies y caminar por encima del

papel kraft previamente extendido sobre el suelo, no hubo dificultades. **(Véase en anexo 9).**

Posteriormente los alumnos comenzaron a trabajar, decidiendo entre ellos el turno que les correspondería a cada uno, el primer integrante se despojó de sus zapatos y sus compañeros apoyaban pintando las plantas de los pies. **(Véase en anexo 10)**

Una vez que los alumnos estaban preparados para iniciar la caminata sólo constaba que dentro del papel kraft iniciaran una marcha lenta y continua hasta llegar al final del mismo, dejando la huella de su planta del pie que había sido previamente pintado. Los alumnos utilizaron diversos colores y decoraron a su manera cada uno de los espacios que con anterioridad se comentó debían dibujar. **(Véase en anexo 11)**

Como cierre de la actividad se ocuparon los botes con agua, que prácticamente cumplía con la tarea de limpiar la planta del pie de los alumnos y dar inicio al siguiente compañero a trazar su marcha en el espacio que fuera de su preferencia.

Al realizar la retroalimentación de la actividad cuestioné a los alumnos acerca si observaron algo extraño en sus huellas, N1 comentó que un pie lo tenía más grande que otro.

N2 mencionó que tenía alguna dificultad para dar el paso con pintura y no perder el equilibrio. “Sentía que me caía”, expresó el infante.

Finalizando mi intervención señalé a los alumnos que se realizarían diferentes actividades de diagnóstico para lo que solicitaba su colaboración, toda práctica sería para su bienestar y me apoyarían a concluir mis estudios.

Se comentó que su postura era lo más importante en su higiene ya que si no cuidamos de ella puede ser un problema a lo largo de su vida y una forma de prevenir eso es mediante la clase de educación física.

La evaluación que se implementó hacia esta actividad fue de observación-registro, ya que a cada uno de los alumnos se le anexo un expediente en el cual llevaran a cabo sus resultados, según la marcha de los alumnos y la huella marcada, pude observar si padecían de alguna condición como pie plano o alteración de la marcha. **(Véase en anexo 12)**

Debido a que la evaluación postural se apoya de instrumentos con los cuales no contaba, me di a la tarea de adecuar las herramientas con las que contaría al realizar el segundo diagnóstico a los alumnos.

Así que basándome en el posturómetro S.A.M. que consiste en una estructura cuadrada, dotado de dos balanzas para los pies, dos cintas métricas verticales por ambos lados, cuatro hilos, uno vertical, tres horizontales y dos balanzas las cuales sirven para medir la distribución del peso del cuerpo en bipedestación. El hilo vertical mide la inclinación del cuerpo (de la columna) hacia la derecha o la izquierda, mientras que los tres hilos horizontales miden la inclinación de la cabeza (el nivel de las apófisis mastoides), de los hombros (articulaciones acromioclaviculares), y el nivel de las caderas (crestas ilíacas). **(Véase en anexo 13)**

La adecuación del instrumento la lleve a cabo mediante fotos a los alumnos en un fondo blanco sustituyendo todos los marcadores físicos, digitalizándolos en la misma posición en donde se encuentran, facilitándome la observación a la postura de los alumnos, obteniendo resultados similares a los que arrojaría S.A.M. **(Véase en anexo 14)**

Una evaluación correcta a las posibles alteraciones posturales que los alumnos adquieren conforme a las actividades de la vida cotidiana, ayudando a crear un plan de acción que favorezca esas malas posturas. Y de esta forma poder contribuir al desarrollo íntegro de cada uno de los estudiantes.

Esta actividad colaboro a responder la tercera pregunta central el día dos de octubre del dos mil diecinueve con la sesión “Evaluación postural con adecuación a S.A.M. (Spinal Analysis Machine)”.

Actividad: “Evaluación postural con adecuación a S.A.M. (Spinal Analysis Machine)”.

Contenido: Actividad diagnostica hacia problemática encontrada

Aprendizaje esperado:

- Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.

Componente pedagógico didáctico: Integración de la corporeidad

Propósito o intención didáctica: Que el alumno conozca las diferentes formas de evaluar su postura corporal, además de que el profesor visualice deficiencias de la misma en sus estudiantes.

Simultáneamente al proceso de la actividad los alumnos realizaban un pequeño cuestionario el cual invitaba a hacer una reflexión acerca el conocimiento del tema, logrando involucrar a los estudiantes de manera activa hacia ejercicios posteriores.

Considerando que los alumnos realizan actividades activas durante la clase de educación física, su interés hacia el ejercicio fue positivo tal fue el caso de varios estudiantes expresaron lo siguiente:

N1: ¿Cómo se utiliza esa máquina?

N2: ¿Es importante sentarse correctamente?

N3: ¿Para qué sirve medir la espalda?

En conjunto con la actividad denominada “Caminata de colores” se realizó un análisis a la postura de los treinta estudiantes que participaron.

Teniendo en cuenta que los resultados que arrojarían nuestras actividades no son tan precisos como lo serían utilizando el S.A.M; Se observaron diversas alteraciones posturales gracias a los indicadores ilustrados por Angela Oлару, Joan Parra Farre y Ramon Balius en “Estudio de validación de un instrumento de evaluación postural”.

Estudio de validación de un instrumento de evaluación postural (2006): Esta validación del instrumento contiene algunos indicadores para diagnosticar problemas posturales. Por lo cual se decidió adecuar la actividad de cierta forma que nos apoyaran a realizar una evaluación lo más correctamente posible y permitiera desarrollar un plan de acción apropiado al favorecimiento de la higiene postural.

Antes de adecuar la actividad Oлару, Farre y Balius, (2006) mencionan: “Un correcto control postural implica una correcta alineación de la columna vertebral. Faltan instrumentos de medición de la postura y los pocos que existen generan divergencias en cuanto a los parámetros indicativos de postura vertical normal y/o ideal”.

Dichos parámetros se trabajaron durante la realización del diagnóstico individual a los estudiantes, apoyando hacia el favorecimiento de la higiene postural:

1. Nivel de la apófisis mastoide izquierda (MAST I)
2. Nivel de la apófisis mastoide derecha (MAST D)
3. Inclinação vertical lateral del cuerpo hacia adelante (CUERPO AD)
4. Inclinação vertical lateral del cuerpo hacia atrás (CUERPO AT)
5. Nivel de la articulación acromioclavicular izquierda (HOMBRO I)
6. Nivel de la articulación acromioclavicular derecha (HOMBRO D)
7. Nivel de la cresta ilíaca izquierda (CADERA I)
8. Nivel de la cresta ilíaca derecha (CADERA D)
9. Peso del pie izquierdo (PESO I)
10. Peso del pie derecho (PESO D)

Con respecto a la reproducibilidad de las mediciones observadas se destacan a varios estudiantes que refieren a la posibilidad del desarrollo de diversas alteraciones posturales. A consecuencia de malas posturas, realizar actividades de la vida cotidiana con posiciones incorrectas, propagando a una mala educación postural. Los alumnos demuestran vulnerabilidad hacia problemas que ponen en riesgo su calidad de vida.

De acuerdo a los resultados obtenidos de la evaluación no se encontró a ningún estudiante con posible problemática en la apófisis derecha ni izquierda.

A sí mismo la evaluación de la inclinación vertical hacia adelante obtuvo resultados de veinte estudiantes con una ligera pendiente, producto de uso de celulares, computadoras o una higiene postural incorrecta, en relación a la inclinación vertical hacia atrás solo se encontró a dos alumnos.

Respecto a los resultados obtenidos con los diagnósticos se identificaron a dieciocho estudiantes con una leve inclinación de la articulación acromioclavicular derecha y cinco por parte de la izquierda. Esto debido al uso de las mochilas inadecuadamente.

De lo contrario la evaluación de la cadera fue complicada de realizar por el tipo de vestimenta y no se observó alguna anomalía en ningún alumno.

Por último la evaluación de pies arrojó resultados favorables ya que ningún alumno padece de pie plano y sólo tres de los treinta estudiantes realiza un presión diferente sobre su pie derecho.

Las actividades anteriores fueron evaluadas a través de una representación gráfica. **(Véase en anexo 15)**

Inicio de la intervención docente

Hoy en día es importante el trabajar en conjunto con los padres de familia, ya que permite que los aprendizajes se fortalezcan y se lleven a la práctica durante la vida cotidiana de los alumnos.

Lamentablemente esta relación de escuela-padres de familia ha ido decayendo por diversos malos entendidos que se han acrecentado con el paso de los años.

Es por eso que como docente en formación implementar una estrategia de intervención como llevar a cabo una junta con padres de familia en la cual se dialogaran temas de importancia respecto a la calidad de vida de sus hijos, la importancia de la higiene postural, el comienzo hacia el favorecimiento de la misma, promueve el interés en ellos y así trabajando en conjunto lograr la finalidad de este documento.

La calidad de la participación de los padres de familia y el rendimiento estudiantil en las escuelas públicas peruanas” mencionan que los vínculos entre familia y escuela, viene de la sociología de la educación, donde el énfasis esta puesto en cómo influyen los antecedentes familiares sobre el logro educativo. Aspectos como la participación de los padres de familia y las relaciones que se establecen dentro del entorno familiar, influyen de manera importante en las posibilidades de que los niños puedan aprovechar las oportunidades educativas. (Balarin y Cueto, 2008, p. 9).

Desde una perspectiva personal concuerdo con Balarin y Cueto, ya que para el estudiante es menos complicado recrear costumbres que día con día vivencié en su hogar, estableciendo acuerdos entre padres y escuela. Y así facilitar el proceso hacia la obtención de resultados favorables. Tales como el

favorecimiento de la higiene postural, velando por generar ambientes propicios que les permita desenvolverse de una manera correcta contribuyendo positivamente en la calidad de vida de los educandos.

Dicha relación ayuda a resolver diversas problemáticas que existen, dando el tiempo pertinente hacia el proceso de cada una de ellas. Es pertinente atender el bienestar de los estudiantes orientando a los padres de familia sobre la salud de sus hijos y todos los factores que influyen al rendimiento escolar de los mismos.

Sin embargo, los padres de familia muchas veces se sorprenden al descubrir que los estudiantes presentan diversos factores de riesgo en su calidad de vida ya que por lo general como sociedad no estamos acostumbrados a realizar chequeos continuos a nuestra integridad y sólo acudimos al médico en caso de sentir molestias.

Cuando se habla de higiene se tiende a relacionarla con la higiene corporal, optimizando la idea de que presentar una imagen aparentemente sana es sinónimo de contar con ella, es por eso que al realizar diversos diagnósticos y plantear los resultados a los padres de familia dio inicio la intervención hacia el favorecimiento de la higiene postural, construir un plan de acción a base de actividades que se implementarían en el transcurso de la práctica docente.

A esta pregunta se le dio respuesta el miércoles trece de noviembre del dos mil diecinueve con la siguiente actividad:

Actividad: Junta con padres de familia

Propósito: Que los padres de familia se involucraran de manera activa al desarrollo del trabajo docente y así colaborar desde el hogar hacia la obtención de resultados favorables.

Herramientas utilizadas: Oficio a padres de familia firmado por tutor, maestra de grupo directora y docente en formación. **(Véase anexo 16)**

El tema central de la junta con los padres de familia fue “El favorecimiento de la higiene postural a través de la educación física en el grupo de quinto año”.

Iniciando se realizó un cuestionamiento abierto a los padres de familia.

¿Qué es la higiene postural y como se puede favorecer?:

Las respuestas de algunos fueron:

Mama de N1:

- Es el cómo se cuida la postura de nuestros hijos, se puede favorecer en el sentido de preocuparse como se sientan y se paran.

Mama de N2:

- Es saber si nuestros hijos adquieren posturas correctas y tienen una buena salud, se favorece llevándolos al médico.

Mama de N3:

- Es evitar que nuestros hijos no hagan movimientos bruscos que afecten a su cuerpo y que los realicen correctamente, se puede favorecer con ejercicios al cuerpo. **(Véase anexo 17)**

Esta actividad me permitió conocer a los padres de familia, la perspectiva que tienen acerca de la educación física y así comenzar un dialogo hacia el favorecimiento de la higiene postural de los alumnos, permitiendo trabajar en equipo hacia un resultado positivo al final de la práctica docente.

Los padres de familia no tienen una idea errónea del concepto de higiene postural, la mayoría se deja guiar por el concepto de salud y busca implementar formas para la prevención de la mala postura.

Como parte medular de la actividad se invitó a la maestra Nereida Neri inspiradora de la Congregación Mariana Trinitaria (C.M.T.), con el fin de exponer más a detalle lo que es una mala postura y proponer una forma de intervención inmediata a los alumnos. **(Véase en anexo 18)**

La C.M.T. es una organización constituida desde 1997 con sede en la ciudad de Oaxaca que busca contribuir al bienestar de las familias de manera corresponsable y organizada, mediante esquemas de gestión basados en prácticas arraigadas en pueblos originarios.

La inspiradora buscaba realizar con los padres de familia la gestión de tenis adecuados para llevar a cabo la educación física.

Es importante que los alumnos al momento de correr, saltar, patear un balón, entre otras, cuente con la vestimenta adecuada ya que ayuda a evitar lesiones a corto y largo plazo en los estudiantes, aumentando su calidad de vida futura.

Al término de la sesión los padres de familia se vieron interesados en realizar la gestión anterior y apoyar a la clase de educación física para el favorecimiento de la higiene postural de sus hijos. Todos comprendieron el significado del tema y que de obtener resultados favorables contribuiría a la educación de cada uno de los estudiantes.

Estrategias implementadas hacia el favorecimiento de la higiene postural

En relación a la estrategia del juego cooperativo considero que utilizarla apoya al resultado favorable de cualquier propósito, ya que favorece las relaciones interpersonales entre los actores. Respetar la opinión de los demás y aceptar correcciones por parte de los compañeros que te ayuden a realizar las actividades de una forma correcta, interviene de manera directa al favorecimiento de la postura, considerando que las actividades de la vida cotidiana por lo regular se hacen acompañadas y el saber trabajar en equipo ayuda a perfeccionarlas de tal forma que disminuya la mayor cantidad de errores al realizarlas.

David Duran Gisbert y Carles Monereo Font. Mencionan en su libro “Métodos de Aprendizaje Cooperativo y Colaborativo” que:

En la colaboración, la igualdad entre los miembros es elevada, pues estos comparten un nivel similar de habilidad, respecto al problema que hay que resolver, contribuyendo en la interacción en un plano de igualdad. Prefieren utilizar el término colaborativo como la forma de aprendizaje entre iguales más natural y espontánea. (Duran & Monereo, 2002)

El aprendizaje colaborativo es uno de los postulados constructivistas, parte de concebir a la educación como proceso de socio- construcción, es decir, abordar un problema determinado demostrando la tolerancia en torno a la diversidad de pensamientos, colabora a reelaborar una alternativa conjunta.

Los entornos de aprendizaje constructivista se definen como un lugar donde los alumnos deben trabajar juntos ayudándose unos a otros, usando una variedad de instrumentos y recursos informativos que permitan la búsqueda de los objetivos de aprendizaje y actividades para la solución de problemas (Wilson, 1995).

Esta pregunta fue respondida el día lunes dieciocho de noviembre del dos mil diecinueve con la siguiente actividad:

Actividad: Acciones de la vida cotidiana.

Contenido: Estrategia del juego cooperativo hacia el favorecimiento de la higiene postural

Aprendizaje esperado:

- Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.

Componente pedagógico didáctico: Integración de la corporeidad

Propósito o intención didáctica: Que el alumno reconozca la postura correcta ante situaciones de la vida cotidiana y colabore con sus compañeros hacia el resultado favorable de la actividad. **(Véase en anexo 19)**

En la parte inicial se realizó el calentamiento, constaba de una serie de movimientos cefalocaudal (cabeza-pies), cada alumno se encontraba posicionado en un punto señalado en el suelo, la consigna utilizada fue con un silbatazo que correspondía a que los alumnos se desplazaran a otro punto señalado estratégicamente. **(Véase en anexo 20)**

Durante la parte medular se organizó a los alumnos en tres equipos de forma de relevos, los cuales se incorporaron en filas distintas, se colocó material en el suelo frente de cada equipo. Se implementó una caja con material dentro, una cubeta con pelotas y llantas donde depositarían el material transportándolo de un lado a otro sin correr y utilizando la postura señalada con anterioridad.

Posteriormente se dieron instrucciones a los alumnos donde deberían cumplir con las reglas del juego, respetando el turno de cada uno.

Al momento de cuestionarlos acerca de la postura correcta de transportar la caja Arabela ejemplificó a sus compañeros la forma correcta de llevar a cabo el ejercicio desde su inicio y al conocer la manera adecuada de llevarla a cabo el resto del grupo pudo lograr el objetivo principal de la actividad. **(Véase en anexo 21)**

El equipo ganador de la ronda sería quien colocara todo el material dentro de la llanta con diversas consignas explicadas al inicio. Cada que una ronda terminara se hacía un intercambio de filas para que todos utilizaran la diversidad del material y las posturas adecuadas durante la realización de cada acción. **(Véase en anexo 22)**

Como cierre de la unidad didáctica se conjuntó a los alumnos por parejas para lo cual basándonos en el libro de educación postural, se explicó una serie de

ejercicios utilizando colchonetas en los cuales los estudiantes se apoyarían entre sí para lograr mejorar su postura. **(Véase en anexo 23)**

Durante la retroalimentación acerca de lo trabajado en la sesión, como es que realizaron las actividades en colaboración con sus compañeros y con una postura correcta, Renata expreso que al momento de trabajar en equipo es más fácil realizar un trabajo, de la misma forma Melisa comento que cuando son actividades parecidas a las que hace en casa le gusta más la educación física y por último Fernando mencionó que la explicación de cómo utilizar el material para transportarlo que dio su compañera ayudo a comprender más la clase.

La evaluación de esta actividad se llevó a cabo con observación, bitácora y rubrica con las cuales se desarrolló una gráfica de porcentajes con los siguientes rubros.

- ¿Cuántos alumnos lograron adoptar una postura correcta?
- ¿Cuántos alumnos intentaron adoptar una postura correcta?
- ¿Cuántos alumnos no adoptaron una postura correcta?

Los resultados arrojados en esta rúbrica señalaron que veintiuno alumnos lograron adoptar una postura correcta en la realización de la sesión, siete intentaron obtener una mejor postura y sólo dos tuvieron dificultades en realizar la actividad. **(Véase en anexo 24)**

Como apoyo a la evaluación se cuestionó a los estudiantes de la siguiente manera:

¿Cómo me sentí en la clase de educación física en día de hoy? y ¿Por qué?

Los alumnos respondieron:

N1: Me sentí contento, porque fue más fácil mover el material de un lado a otro.

N2: Me sentí relajada, cuando con mis compañeros hicimos los ejercicios con los colchones.

N3: Me sentí estresada, no podía realizar la actividad de transporte correctamente ya que mis manos estaban un poco dormidas por el peso.

N4: Me sentí aliviado, por que al principio de la actividad mi cuerpo no me dejaba realizarla correctamente, después de observar a mis compañeros y que varios me apoyaran, pude terminar la actividad muy bien.

N5: Sentía una extraña sensación al momento de realizar la actividad ya que quería ir rápido a transportar el material y no se podía por las reglas del juego.

N6: Me divertí mucho con todas las actividades, me gusta trabajar en equipo y por parejas, ya que es más fácil aprender de esa forma.

Debido a los comentarios anteriores entendí, que las actividades colaborativas y los juegos cooperativos fortalecen la clase de educación física debido a la forma en la que los alumnos se conjuntan para llevar a cabo un proceso y obtener los resultados.

Para dar cierre a la intervención se mencionó que es importante trabajar en equipo para obtener resultados positivos y que todo lo vivenciado en la clase ayuda a mantener una postura correcta, cada movimiento que realizamos, independientemente de la higiene postural que tengamos, influye a nuestra calidad de vida a largo y corto plazo, por eso es importante conocer la forma más apropiada de llevar a cabo estas actividades de la vida cotidiana.

Importancia de prevenir las malas posturas

Respecto a lo observado en el grupo de estudio, se realizó la hipótesis de que los alumnos no se percataban del riesgo en su salud que produce una postura incorrecta, dando pie a seguir con las costumbres erróneas al realizar algún ejercicio estático o dinámico.

El ser humano y en especial los estudiantes realizan a diario una cantidad incontable de actividades, sin embargo en general a la que mayor cantidad de horas le dedica es al trabajo, en el que prevalecen las posturas forzadas provocando lesiones a corto y largo plazo.

La sobrecarga física es la consecuencia de la actividad física extrema y se genera por la presencia de diferentes factores, entre los que están las posturas incómodas, el continuo levantamiento de peso y movimientos pesados y forzados. Cuando se está mucho tiempo en una misma postura solo se ejercita un determinado grupo muscular ocasionando una sobrecarga al nivel de huesos. Además, el levantamiento de grandes pesos acarrea alteraciones en la columna vertebral. (Aznar, 2006)

Como es evidente todos estos factores se dirigen a unas consecuencias que obtienen presencia de inmediato o con algún tiempo de prolongación llamado “dolor”.

Una vez que el dolor se hace presente en los estudiantes comienza un círculo vicioso, Busquet (1994) aclara: “El hombre no tolera vivir con dolor, por lo que busca el confort, la comodidad, y para lograrla, el sujeto inventa esquemas de compensación”.

Es decir los estudiantes a mayor tiempo de adoptar una postura forzada e incómoda para ellos, buscarán la forma de eliminar el dolor cambiando a una posición que de momento es más cómoda, sin embargo al adquirirlas solamente generan a la larga mayor tensión y espasmos musculares por lo que se traducirán

en un aumento de dolor, también en un aumento del riesgo de lesión, desequilibrio muscular y alteración postural. **(Véase en anexo 25)**

Apoyándome de este círculo vicioso para dar respuesta a la pregunta, planifique mis sesiones a lo largo del ciclo escolar procurando favorecer los siguientes aspectos:

- Postura defectuoso prolongada
- Espasmos musculares
- Perdida de la extensibilidad muscular
- Desequilibrio muscular
- Dolor e inactividad

Según el principio pedagógico número siete “Propiciar el aprendizaje situado” del plan y programa de educación física aprendizajes clave, menciona que hay que buscar que el estudiante aprenda en circunstancias que lo acerquen a la realidad, estimulando variadas formas de aprendizaje que se originan en la vida cotidiana.

Además que, como maestro en formación de educación física debemos de residir a la escuela como un lugar social de conocimiento, donde el estudiante afronta circunstancias auténticas. Se podrá asociar de manera correcta y llevar a cabo una planeación que favorezca la higiene postural en la vida cotidiana.

Esta pregunta fue contestada el día miércoles veintisiete de noviembre del dos mil diecinueve con la sesión denominada:

Actividad: Pelotas gigantes.

Contenido: Juegos cooperativos hacia el favorecimiento de la higiene postural

Aprendizaje Esperado:

- Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.

Intención pedagógica: Que el alumno favorezca su higiene postural a través de actividades colaborativas que se le puedan presentar en la vida cotidiana.

Componente pedagógico didáctico: Integración de la corporeidad **(Véase en anexo 26).**

Al iniciar la clase se da la bienvenida a los alumnos y se comienzan a agrupar en diferentes grupos, con la dinámica de congelados chinos donde las mujeres atrapan a los hombres y viceversa.

Así se comienza la adopción de diferentes posturas donde se les permite a los estudiantes divertirse y favorecer la higiene postural.

Al término del calentamiento los educandos se colocaron en diferentes grupos intercalados dando inicio a la actividad número uno. La cual constaba de:

- Se sentaban en una fila uno detrás de otro, quien estaba en el inicio de la fila sostenía una pelota que a la indicación los alumnos deberían pasar por arriba de su cabeza hasta llegar al final.

Llegando al final el último alumno correría hacia adelante y sentándose comenzaría la dinámica mencionada con anterioridad. **(Véase en anexo 27)**

- Se pararon y se realizaba la misma estrategia que en la primera ronda, con la diferente consigna de que ahora será pasar la pelota por debajo de las piernas. **(Véase en anexo 28)**

Al inicio de la parte final, los alumnos se colocaron en parejas y con una pelota gigante, con la cual realizaron diferentes ejercicios para relajación postural. **(Véase en anexo 29)**

Respecto a la evaluación, se propuso a los estudiantes expresaran que fue la actividad para ellos, el que aprendieron y elaborar un pequeño dibujo con el cual explicaran el proceso de su postura en las actividades con las siguientes preguntas:

- ¿Qué movimientos realice con la pelota?
- ¿En dónde me coloque en la actividad?

En dicha evaluación se encontró que la mayoría de los alumnos concretaron un conocimiento positivo. Cerrando la intervención docente se proporcionó las herramientas necesarias hacia el favorecimiento de la higiene postural.

Logros de los alumnos en su higiene postural

En cuanto al favorecimiento de la higiene postural es importante resaltar que la obtención de resultados positivos se puede distinguir mediante un proceso a largo plazo, es decir, en el aprovechamiento de las jornadas de práctica docente resulta difícil visualizar cualquier tipo de efecto positivo o negativo.

Además que al realizar algún diagnóstico acerca el favorecimiento de las posturas que regularmente adquieren los alumnos durante su jornada escolar es complicado debido a que las herramientas propuestas por lo regular no se siguen.

Otro caso es el tiempo durante una sesión de educación física ya que dos horas a la semana no son suficientes para obtener resultados favorables.

La realización de actividades que conllevan a una buena higiene postural son amplias, sin embargo, la mayoría son ejercicios que durante la clase de educación física no te permiten llevar a cabo una clase activa, es por eso que la innovación fue clave durante el desarrollo de cada una de las sesiones.

Es por eso que se eligió la actividad de postura con zancos como cierre de mi intervención docente en la escuela primaria “Plan de San Luis”. En ella logre observar como los infantes al sujetarlos a una actividad donde su gravedad se viera afectada adquieren diversas posturas que por lo regular son incorrectas.

Por consecuente los estudiantes aplicaban el conocimiento adquirido durante las sesiones previas logrando así estabilizar su postura y mejorarla con el paso del tiempo.

A la siguiente pregunta se le dio respuesta el día jueves dieciséis de enero del dos mil veinte con la sesión “Postura con zancos”.

Actividad: Postura con zancos

Contenido: Juegos cooperativos hacia el favorecimiento de la higiene postural y obtención de resultados.

Aprendizaje Esperado:

- Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.

Intención pedagógica: Que el alumno sea sometido a una actividad de alto grado de complejidad y así obtener los resultados finales.

Componente pedagógico didáctico: Integración de la corporeidad. **(Véase en anexo 30).**

Al inicio de la clase se realizó un calentamiento breve ya que la actividad no demandaba movimientos de fuerza, si no de control y estrategia.

La actividad tuvo como finalidad el transportar los diversos objetos de un punto específico a otro donde los alumnos se vieran afectados por los zancos en su gravedad, exponiendo así el avance que hubo durante el proceso del favorecimiento

de la higiene postural. Los alumnos adecuaban su postura y buscaban la inclinación favorable para llevar a cabo la dinámica.

Durante el desarrollo de la actividad medular los alumnos lograron realizar el trabajo de forma correcta, en un principio fue un reto el transportar el material de su punto de salida hacia el objetivo final, ya que la distancia era mayor a la de sus posibilidades, por lo cual se decidió acortarla y así facilitar su objetivo. Otro reto fue el cómo tomar con las manos el material y transportarlo. Los alumnos encontraron la manera ya que se dejó utilizar su creatividad. Algunos utilizaron su ropa y otros las diferentes partes del cuerpo. **(Véase en anexo 31).**

El material utilizado se compone por dos ligas de un metro de largo por cinco milímetros de ancho, en la parte inferior se adaptó a dos polines de madera de diez centímetros de largo por diez centímetros de ancho y aproximadamente un kilogramo de peso.

Sin embargo, no fue impedimento para lograr la evaluación de una forma correcta. La cual se llevó a cabo por vía de observación y diálogo con los estudiantes, donde expresaron sus inquietudes y conocimientos al momento de hacer la pregunta detonante, ¿Qué aprendimos durante las sesiones del ciclo?
(Véase en anexo 32)

N1: A como cuidar nuestra espalda

N2: A como caminar bien y sentarnos de manera correcta

N3: A cuidar nuestro cuerpo

N4: A dar masajes relajantes

N5: A relajarnos en momentos que nos podamos irritar.

La totalidad de los alumnos que asistieron lograron identificar de manera correcta las acciones que favorecen o no la higiene postural, lo que me permitió trabajar las siguientes sesiones de mi práctica docente, recordándoles las acciones que si

debemos realizar y que favorecen nuestras posturas y así aumentar su calidad de vida en un futuro.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES

Es importante destacar que las actividades fueron planeadas acorde al desarrollo, necesidades y habilidades de los alumnos, en específico la higiene postural que observe en los estudiantes desde la primera jornada de práctica.

Durante el trabajo docente desarrollado se visualizó que la mayoría de los estudiantes adoptaban posturas irregulares que a un corto o largo plazo representan un riesgo hacia su calidad de vida.

Ante la interrogante sobre la identificación de la higiene postural en los alumnos, apoyándome de José Davis (2008) que atribuye a la importancia del material es la de servir como vehículos para enseñar y aprender. “Se entenderá por material curricular cualquier tipo de material destinado a ser utilizado por el alumnado y los materiales dirigidos al profesorado que se relacionen directamente con aquellos siempre y cuando estos materiales tengan como finalidad ayudar al proceso de planificación y/o desarrollo y/o evaluación del currículo”.

El material bien implementado genera un recurso, al cual nos referimos como la oportunidad de innovar la clase de educación física, nos permite mayor atención de los estudiantes y genera un ambiente agradable donde puedan desarrollar sus habilidades como imaginación, creatividad, entre otras.

Sin embargo, es importante comentar que la flexibilidad de exploración hacia los estudiantes, podría convertirse en un aspecto negativo tal como la rebelión, uso incorrecto del material y/o no alcanzar los objetivos planteados desde el inicio de la intervención docente.

Para esto se destacaría implementar la estrategia de trabajo entre pares, donde cada uno realiza un trabajo específico, que permita lograr el propósito que en el caso sería un diagnóstico de la postura de los estudiantes.

Tomando en cuenta que para un diagnóstico más amplio donde el tema central es la higiene postural, es factor influyente, toda aquella costumbre que se realiza durante el hogar, es decir, contribuir en conjunto con la relación escuela-casa, otorga una herramienta más hacia el favorecimiento de la higiene postural.

No obstante dicha conexión entre trabajo docente y padre de familia se ha visto afectada, haciendo difícil el trabajo colaborativo entre ambos, lamentablemente esto interviene de manera negativa al inicio de la intervención docente pero no repercute en la obtención de resultados positivos.

Así pues, la recomendación sería, un trabajo en conjunto donde no existirá una dependencia de ninguna parte. Ya que podría resultar difícil el conjuntar las ideologías de cada tutor y posteriormente adecuarlas al trabajo docente. Permitiendo un trabajo colaborativo amplio y positivo.

La estrategia del juego cooperativo complementó los resultados favorables hacia la intervención docente ya que parte de concebir a la educación en un proceso de socio-construcción, donde considerando las actividades de la vida cotidiana permite el dialogo al cómo realizar las actividades de una forma diferente.

Contribuye al favorecimiento de la higiene postural considerando que trabajar en equipo ayuda a reforzar los conocimientos mediante el diálogo entre los estudiantes. Donde los entornos de aprendizaje se fortalecen del trabajar juntos ayudándose unos con otros.

Durante mi trabajo con los alumnos del quinto “C” de la escuela primaria “Plan de San Luis”, se observaron pocos cambios en la postura de cada estudiante, ya que en relación con el tiempo de práctica y el tema elegido, resultan insuficientes las jornadas para la obtención de resultados positivos.

Por el contrario, el favorecimiento de la higiene postural fue posible, debido al trabajo que prevaleció en los estudiantes, el acompañamiento por parte de los padres de familia y las diversas estrategias implementadas permitieron que los alumnos adquieran costumbres positivas hacia la realización de diversas actividades de la vida cotidiana.

En el desarrollo de este documento se identificó la importancia de atender el contexto social, ya que la intervención tanto de familiares como de personas externas puede resultar positiva y negativa. Ahora bien, el encaminarlas hacia un

propósito positivo donde pueda haber acuerdos resulta factible en un trabajo docente.

Así mismo el favorecimiento de la higiene postural a través de la educación física logro el aportar a los alumnos herramientas para preocuparse por su salud y tratar de mejorar la calidad de vida que llevan por el momento.

Debido a la amplitud de temas que la educación física puede abarcar permitiendo al alumno divertirse y aprender al mismo tiempo, se visualiza un avance en cada uno de los estudiantes, permitiéndose favorecer su higiene postural.

Como futuro docente de educación física es posible que durante la práctica encontremos oportunidades a largo plazo, en donde se tenga el tiempo considerable para llevar a cabo un proceso flexible y concreto, es decir, acompañar a un grupo desde primer año de primaria hasta finalizar esta etapa, obteniendo resultados más visibles para los padres de familia y los estudiantes.

CAPITULO V

BIBLIOGRAFÍA

- Angela Olaru, Joan Parra Farre y Ramon Balius, . (2006). Estudio de validación de un instrumento de evaluación postural (SAM, spinal analysis machine). 2006, de Apunts. Medicina de l'Esport Sitio web: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S188665810670010X?via%3Dihub>
- Aznárez, J. J., Maeso, O., & Domínguez, J. (2006). B.E. Analysis of Bottom Sediments in Dynamic Fluid-Structure Interaction Problems. *Engineering Analysis with Boundary Elements*, 30, 124-136.
- Busquet, L. (1994) *Las cadenas musculares*. (7º Ed.) tomo I y II. Editorial Paidotribo.
- Cetina Reyna Martínez . (2003). *Educación Física 1, en forma para la vida*. México: PEARSON EDUCACION DE MEXICO, S.A. DE C.V.
- Cirlos Gutiérrez. (2004). *Principios de anatomía, fisiología e higiene, educación para la salud para*. México: LIMUSA
- David Duran Gisbert y Carles Monereo Font. (2002). *Métodos de aprendizaje cooperativo y colaborativo*. Universidad de Barcelona: ICE - HORSORI.
- Elena Martínez Gómez. (01/04/2000). *Higiene Postural. Artículos interesantes y Guía selecta de Arturo Soria*, 1, 1
- José María Pazos y José Luis Aragunde. (2000). *Educación Postural*. Barcelona, España: INDE.
- Juan Pérez Molina, José Devis y Carmen Peiro. (Julio 2018). "Materiales Curriculares: Clasificación y uso en educación física". . *Medios y educación*, 1, p. 264 p. 27 p. 190.
- María Balarin y Santiago Cueto. (2008). *La calidad de la participación de los padres de familia y el rendimiento estudiantil en las escuelas peruanas*. Perú: Niños del milenio

Rodrigo, (2002), Biomecánica Clínica del Aparato Locomotor, MASSON S.A, Barcelona, España.

Secretaria de Educación Pública. (2017). Aprendizajes clave, Educación Física, Educación Básica. México: S/E.

SEP. (2 de Noviembre de 2018). *dgspe*. Obtenido de <https://www.dgespe.sep.gob.mx/planes/lef/reorientacion>

SEP. (2002). Orientaciones académicas para la elaboración del documento recepcional 7º y 8º. México.

SEP. (2002). Taller de analisis del trabajo docente y diseño de propuestas didácticas I y II.

CAPÍTULO VI

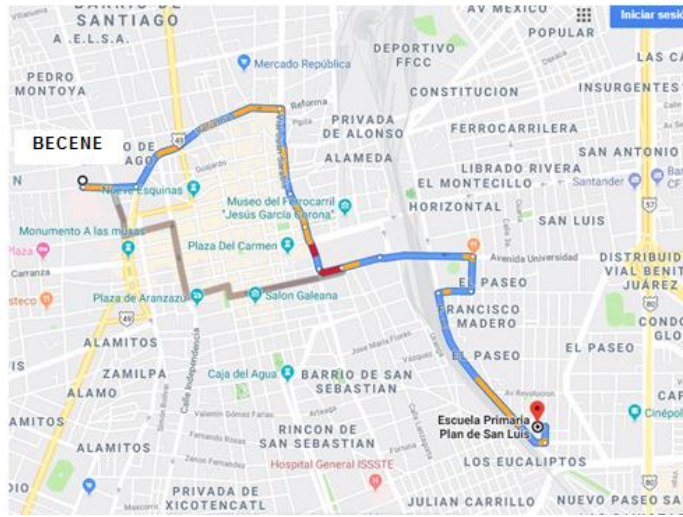
ANEXOS

ANEXO 1



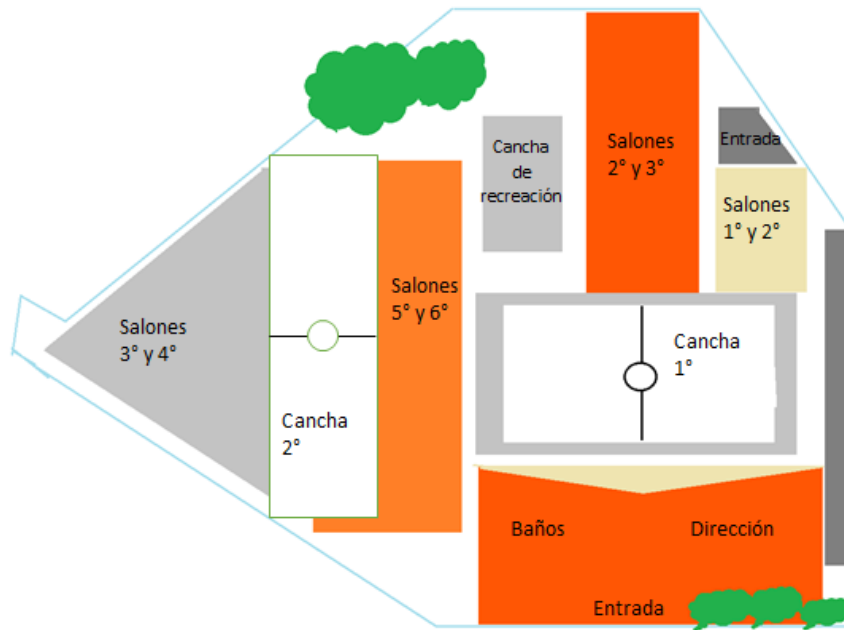
(Ubicación geográfica escuela primaria “PLAN DE SAN LUIS”)

ANEXO 2



(Ruta más apropiada para transportarse de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado a escuela primaria “PLAN DE SAN LUIS”)

ANEXO 3



(Croquis de la escuela primaria "PLAN DE SAN LUIS")



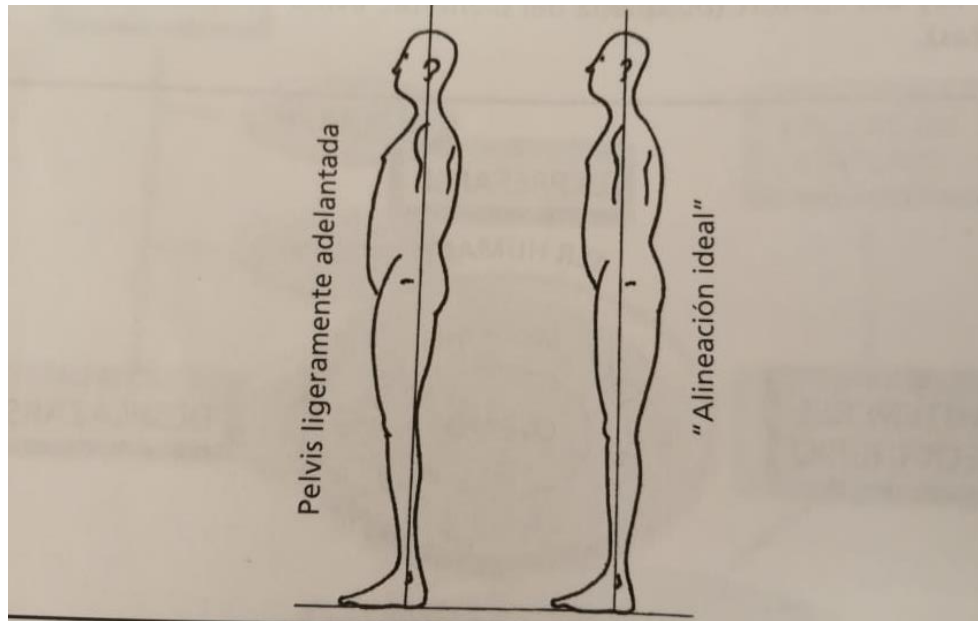
(Organización de la escuela primaria "PLAN DE SAN LUIS")

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30-9:10 8:10-8:50	6° "A"	6° "C"	3° "D"	6° "B"	6° "D"
8:10-9:50 9:00-9:40	6° "B"	6° "D"	5° "C"	6° "A"	6° "C"
9:50- 10:30	4° "A"	4° "C"	4° "A"	4° "C"	3° "D"
	5° "A"	4° "D"	5° "A"	4° "D"	Club
11:40- 12:15 11:40- 12:20	5° "C"	5° "B"	4° "B"	5° "B"	11.30:12:30
12:15- 12:50	4° "B"				

(Horario escolar educación física)



(Grupo de estudio 5° "C", con quien realice mis prácticas para elaborar mi documento recepcional)



(Ilustración de la postura ideal según José María Pazos y José Luis Aragunde)

Nombre de la Escuela: Escuela primaria "Plan de San Luis"	Nombre del DoF: Roberto Guillú Díaz
Grado: 5º "C"	Periodo de aplicación: 2 semanas
Eje curricular: Competencia motriz	Aprendizaje Esperado: Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.
Estrategias Didácticas: Formas jugadas, circuito de acción motriz, cantos y rondas, juegos cooperativos,	Recursos Didácticos: Conos, aros, palos, bastones, cuerdas, pintura, papel kraft, cintas, cuadrícula de evaluación postural, pelotas
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Aplicación de actividad de evaluación, lista de cotejo, escala estimativa.	
<p>Componente Pedagógico Didáctico</p> <p>Desarrollo de la motricidad Integración de la Corporeidad Creatividad de la acción motriz</p>	

Propósito o Intención Didáctica:

Que el alumno identifique su marcha y sus errores al momento de adoptar un balance durante su caminata, además de asociar sus segmentos corporales

FECHA: Miércoles 25 de septiembre del 2019

Actividad de diagnóstico

1. Recepción de los alumnos para dar inicio a la clase
2. Se explicaran los materiales con los que trabajaremos en esta sesión (Papel kraft, pintura de colores, botes de agua).
3. La actividad de nombre "caminata de colores" se realizara con los siguientes puntos:
 - En los grupos de 4 integrantes se repartirá un papel kraft de 3 metros de largo y 2 de ancho
 - Se pedirá que los alumnos escriban sus nombres y dibujen un camino.
 - Sin zapatos los alumnos deberán pisar la pintura y caminar por el camino que ellos trazaron con anterioridad.
 - Logrando así los observar la marcha de los estudiantes y sus deficiencias.
4. Se pedirá que los alumnos limpien sus pies y coloquen sus zapatos para finalizar con la clase.
5. La evaluación se llevara a cabo con la exploración respecto a las características de la marca de sus pies a simple vista –observación y registro-; Todo se anexara a su expediente.

Actividades o tareas de la sesión 2ª

Observaciones:

- Se realizara cualquier adecuación curricular según sean necesarias

(Planeación actividad de diagnóstico denominada "Caminata de colores")



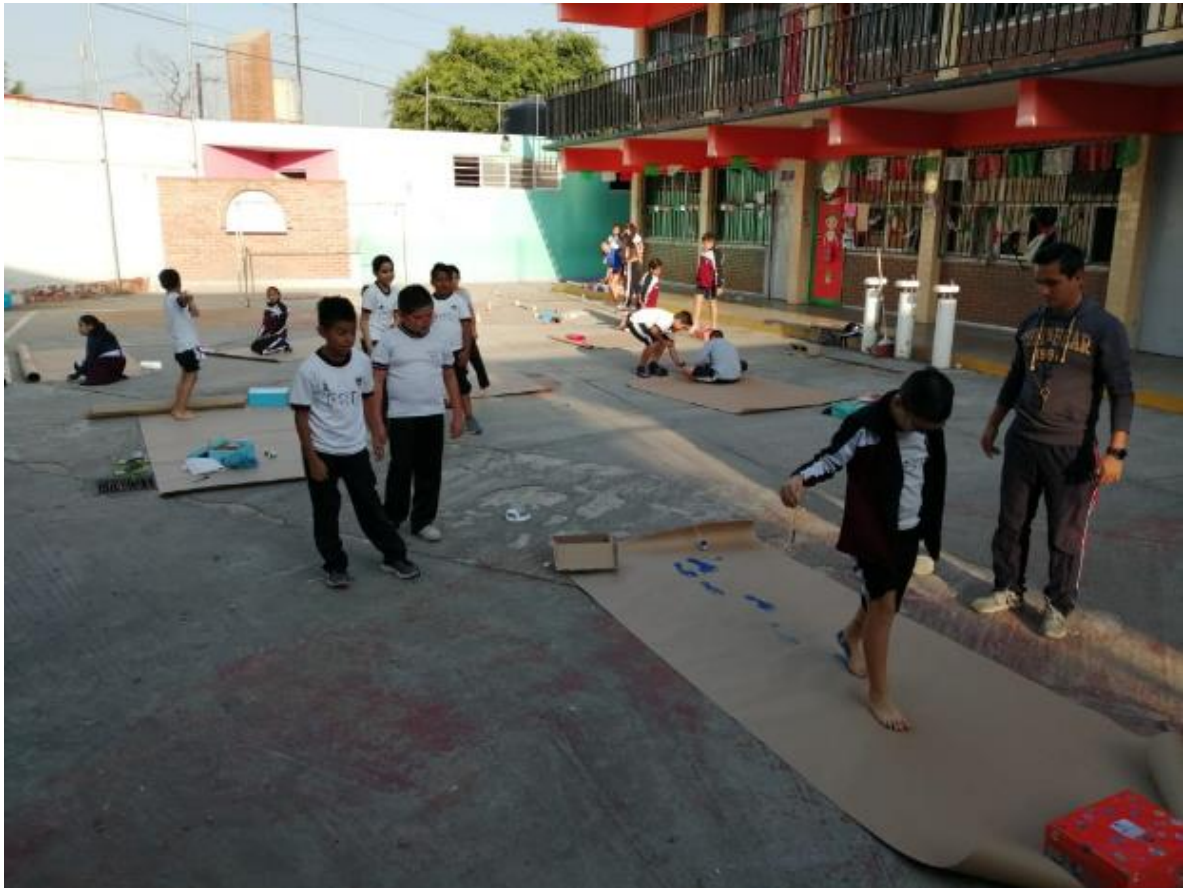
(Espacio favorable donde los alumnos se reunieron a trabajar)

ANEXO 10



(Trabajo en equipo de los alumnos pintando planta de los pies)

ANEXO 11



(Marcha del alumno dejando huella de planta del pie)



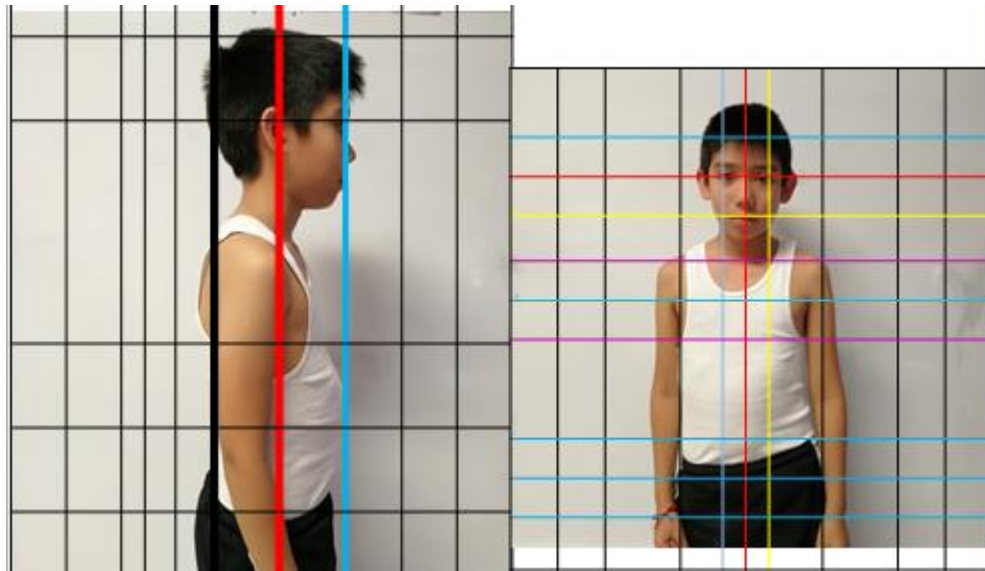
(Actividad finalizada con evaluación de la huella)

ANEXO 13



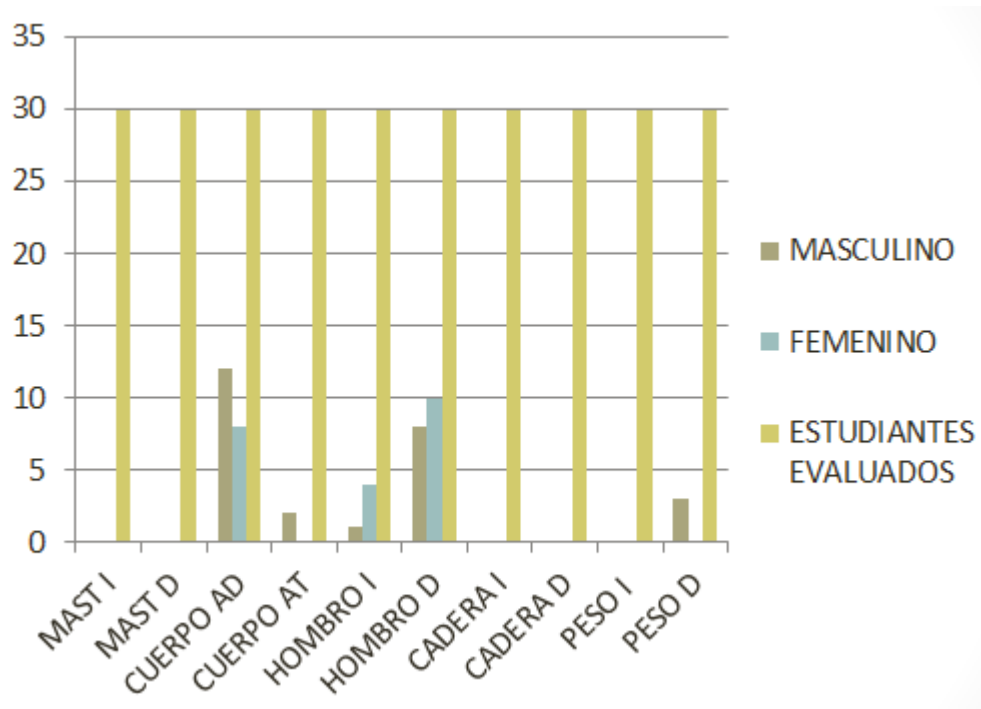
(Instrumento de evaluación postural S.A.M.)

ANEXO 14



(Evaluación postural adecuada a las herramientas disponibles)

ANEXO 15



(Resultados evaluación postural estudiantes de 5° "C")

ANEXO 16



BENEMERITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL
DEL ESTADO
ESCUELA PRIMARIA "PLAN DE SAN LUIS"
Clave: 24DPR1269R

ASUNTO: REUNION

San Luis Potosí, San Luis Potosí, 14 de Octubre del 2019

C.C. PADRES DE FAMILIA O TUTOR.
Del 5º año grupo "C"
Turno matutino
PRESENTE

Por medio del presente me permito hacerle la más cordial invitación para que el día jueves 17 de octubre del año en curso de 7:45 a 9:00 horas. Asista a este plantel a la reunión de padres de familia en el salón del 5º año grupo "C" a tratar asuntos relacionados con la Educación de su hijo que actualmente se encuentra inscrito en esta institución.

Agradeciendo de antemano su puntual asistencia le envió un cordial saludo.

ATENTAMENTE

Wineva Segura



SEGE
DRA. SARAI DE LOS ANGELES GAITAN MORALES
DIRECTORA
C.C.T. 24DPR1269R
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.F.

DR. JOSÉ OVALLE ALONSO
DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA

LIC.ª KAREN IVONNE VAZQUEZ HERNANDEZ
DOCENTE TITULAR GRUPO 5º "C"

C. ROBERTO GUILLO DIAZ
DOCENTE EN FORMACION (EDUCACIÓN FÍSICA)

(Citatorio enviado a padres de familia para reunión)

ANEXO 17



(Dialogo con los padres de familia)



(Inspiradora Congregación Mariana Trinitaria)

Anexo 19



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



Propósito o Intención Didáctica:

Que el alumno reconozca la postura correcta ante situaciones de la vida cotidiana y colabore con sus compañeros hacia el resultado favorable de la actividad. FECHA: Lunes 18 de noviembre del 2020

- 1) En la parte inicial se realizara el calentamiento que consta de una serie de movimientos cefalocaudal (cabeza-pies), cada alumno se encontrara posicionado en un punto señalado en el suelo, la consigna utilizada sera con un silbatazo que corresponde a que los alumnos se desplazaran a otro punto señalado estratégicamente
- 2) Se organizara a los alumnos en tres equipos de forma de relevos, los cuales se incorporaran en filas distintas, se colocó material en el suelo frente de cada equipo que deberá transportar adentro de las llantas del otro lado de la cancha, ganara aquel equipo que logreo colocar antes el material.
- 3) Se conjuntara a los alumnos por parejas para lo cual basándonos en el libro de educación postural, se explicaran una serie de ejercicios utilizando colchonetas en los cuales los estudiantes se apoyaran entre sí para lograr mejorar su postura.
- 4) La evaluación se realizara según lo observado y vaciando los resultados a una grafica.

Actividades o tareas de la sesión "Acciones de la vida cotidiana".

Observaciones:

- Se realizara cualquier adecuación curricular según sean necesarias
- Se pondrán obstáculos en caso de ser necesarios
- Los alumnos propondrán diversos estilos diferentes

(Planeación sesión "Acciones de la vida cotidiana")

Anexo 20



(Calentamiento, constaba de una serie de movimientos cefalocaudal (cabeza-pies),

Anexo 21



(Arabela ejemplificó a sus compañeros la forma correcta de llevar a cabo el ejercicio desde su inicio y al conocer la manera adecuada de llevarla a cabo el resto del grupo pudo lograr el objetivo principal de la actividad.)

Anexo 22



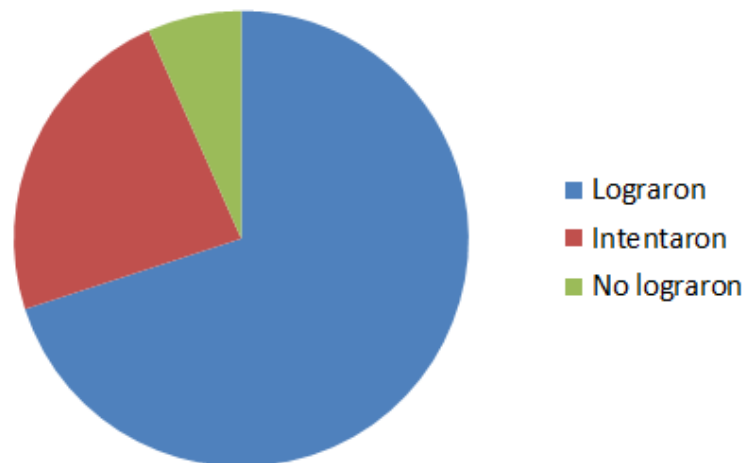
(Alumnos en filas a punto de comenzar actividad de transporte de material)

Anexo 23



(Estudiantes en parejas ayudando a ejercicios para favorecer la postura)

Anexo 24





(Grafica de resultados sesión "Acciones de la vida cotidiana")

Anexo 25



(Circulo vicioso derivado de posturas defectuosas prolongadas)

Anexo 26

 SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		
Propósito o intención Didáctica: Que el alumno favorezca su higiene postural a través de actividades colaborativas que se le puedan presentar en la vida cotidiana. FECHA: Miércoles 27 Noviembre 2020		
1) Se da la bienvenida a la clase 2) Se comenzara con una serie de juegos cooperativos donde los alumnos realizaran diversas actividades con una pelota gigante : <ul style="list-style-type: none"> • Sentarse en una fila y pasar la pelota encima de sus cabezas y pasarse hasta adelante en su fila • Pararse y pasar la pelota gigante entre las piernas para poder. Ganara aquel equipo que llegue al punto señalado	Actividades o tareas de la sesión	
3) Se juntaran por parejas y realizaran diversos ejercicios encaminados a la relajación de la posturas. 4) Se realizara evaluación acerca la higiene postural.		
Observaciones: • Se realizara cualquier adecuación curricular según sean necesarias		

(Planeación actividad "Pelotas gigantes").

Anexo 27



(Alumnos en fila sentados transportando pelota gigante)

Anexo 28



(Alumnas en fila paradas transportando pelotas gigantes)

Anexo 29



(Alumnos por parejas en actividad de cierre denominada “Relajación postural”)



Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno sea sometido a una actividad de alto grado de complejidad y así obtener los resultados finales. FECHA: JUEVES 16 de Enero del 2020	
<ol style="list-style-type: none">1) Se da la bienvenida a la clase2) Cada alumno por toda la cancha de basquetbol realizaran diversos ejercicios de calentamiento (caminar sobre sus puntas, trotar, correr). Según la indicación que otorgue el docente.3) Se distribuirán en 4 equipos los cuales se formaran en filas y marcadas con un cono, los alumnos tendrán en su poder sancos , con los cuales deberán caminar y sustraer el material indicado por el profesor que se encuentra dentro de un aro al centro de la cancha . El equipo que logre la mayor cantidad de artículos dentro de su aro será el ganador.4) Se realizara una charla con los alumnos para dialogar y observar que aprendieron durante las sesiones.	Actividades o tareas de la sesión
Observaciones: <ul style="list-style-type: none">• Se realizara cualquier adecuación curricular según sean necesarias	

(Planeación actividad "Postura con sancos")

Anexo 31



(Distancia de punto inicial a punto final acertada)

Anexo 32



(Dialogo con los alumnos de 5° "C" en actividad postura con sancos)