



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

TITULO: La Clase de Educación Física como Recurso para el Uso del  
Tiempo Libre debido al Exceso de la Tecnología

---

AUTOR: Gustavo Adrián Rodríguez Torres

---

FECHA: 7/2/2018

---

PALABRAS CLAVE: Educación Física, Tiempo Libre, Ocio, Recreación,  
Tecnología.

---



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 Gustavo Adrián Rodríguez Torres  
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la  
utilización de la obra Titulada:

La Clase de Educación Física como Recurso para el Uso del Tiempo Libre debido al exceso de la  
Tecnología

en la modalidad de: Ensayo pedagógico

Título de: Licenciatura en Educación Física

para obtener el

en la generación 2014-2018 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 terminos 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 02 días del mes de Julio de 2018.

ATENTAMENTE.

Gustavo Adrián Rodríguez Torres

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES

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

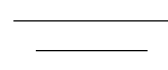
**BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**GENERACIÓN**

**2014**



**2018**



**ENSAYO PEDAGOGICO**

**TÍTULO**

**“LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO RECURSO PARA EL USO DEL TIEMPO  
LIBRE DEBIDO AL EXCESO DE LA TECNOLOGÍA”**

**ENSAYO**

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

**PRESENTA**

**GUSTAVO ADRIÁN RODRÍGUEZ TORRES**

**SAN LUIS POTOSÍ S.L.P.**

**JULIO DE 2018**



Esta es una copia que se localiza en el repositorio institucional de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí (BECENE) en la colección de documentos de titulación: Documentos Receptoriales

BECENE Dirección URL de esta obra:

<http://beceneslp.edu.mx/docs2018/14240194>

Versión: Publicada

Documento:

Ensayo Pedagógico

Datos bibliográficos

Rodríguez Torres, Gustavo Adrián. 2018. La Clase de Educación Física como recurso para el uso del Tiempo Libre debido al exceso de la Tecnología. San Luis Potosí. S.L.P. :México.

Reusó

Esta obra está licenciada bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución -No Comercial-Sin Derivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Esta licencia solo permite descargar este trabajo y compartirlo con otros siempre que se acredite a los autores, no se puede cambiar el documento de ninguna manera ni usarlo comercialmente.

Para ver una copia de esta licencia, visite

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



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

BECENE-DSA-DT-PO-01-07

OFICIO NÚM: REVISIÓN 7

DIRECCIÓN: Administrativa

ASUNTO: Dictamen

San Luis Potosí, S.L.P., a 21 de junio del 2018.

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

### DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): GUSTAVO ADRIAN RODRIGUEZ TORRES

De la Generación: 2014-2018

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

"LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO RECURSO PARA EL USO DEL TIEMPO LIBRE DEBIDO AL EXCESO DE LA TECNOLOGÍA".

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

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SISTEMA PRODUCTIVO DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS  
BENEMÉRITA Y CENTENARIA  
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO  
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO.

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ.

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN

ASESOR(A) DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. MARTHA IBAÑEZ CRUZ.

MTRO(A).

FERNANDO ALONSO NAVARRO

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

## **Agradecimientos.**

Quiero comenzar para agradecer a mi familia que es mi principal razón de seguir adelante, ellos me brindaron apoyo en todos los aspectos tanto en lo económico, como en lo afectivo, a mis padres, a mi hermano, mis abuelos y reconocer las enseñanzas de mi familia que partió antes de verme graduado, a mis primos, tíos y mi mascota scooby.

También a mis maestros de la BECENE, pero sobre todo a mi asesor Fernando Alonso Navarro y a mis amigos que conocí en la institución como Adrián, Javi y todos los demás que me dieron consejos.

Este año escolar estuvo lleno de aprendizajes en lo personal como en lo profesional y por tal motivo quiero agradecer a todos aquellos maestros y maestras que me brindaron los cimientos necesarios para construir mi futuro, ya sea con poquito o mucho conocimiento, pero es algo que valoro en verdad.

Siempre hay que tomar lo bueno y dejar lo malo atrás, y en la escuela primaria oficial "Tomasa Estévez", puedo decir que existieron más las situaciones positivas que las negativas, solo queda en cada uno quedarse con lo favorable.

En esta etapa de mi vida ganamos amigos, perdimos personas, conoceremos a otras y siempre agradecerles por los momentos maravillosos que pasamos, porque nadie sabe lo que nuestro futuro nos depara, y si nos volvamos a encontrar o no, dejar en ellos lo importante que fue para nosotros conocerlos.

Una cuartilla no reflejara toda mi gratitud y reconocimiento hacia toda la comunidad escolar, pero dejarles saber que en verdad aprendí a querer esta escuela. Siempre habrá nuevos retos que afrontar y sin importar que tan complejos sean, el respaldo de las personas harán más fáciles las cosas.

Por último, dar las gracias a mi compañero Fernando, la directora Claudia Escalante Collazo y para mí de lo más valioso es reconocer al maestro Enrique Gustavo Hernández Sandoval, mi tutor, mi amigo, mentor y una persona intachable, el que me haya conducido por el camino del ser buen maestro. No importa en qué situación te encuentres, siempre podrás contar con el profe Gus.

Uno a veces no sabe el poder que tiene, el cómo puede impactar la vida de otros, y el ser maestro es un don que transmite amor, saberes y lo más poderoso es crear personas con sueños infinitos.

Gustavo ART

Aprovecha tu tiempo, convive con las personas que más quieres, descubre nuevas cosas, disfruta lo que haces, porque recuerda que tú siembras la semilla del hermoso árbol que radiara el corazón de los demás.

Gustavo ART

¡GRACIAS!!!!!!



## ÍNDICE

<b>I.- INTRODUCCIÓN</b>	
<b>II.- TEMA DE ESTUDIO</b> .....	<b>21</b>
CAMPO TEMÁTICO.....	21
NÚCLEO TEMÁTICO.....	22
PROCEDIMIENTO.....	24
DESCRIPCIÓN DEL HECHO O CASO ESTUDIADO .....	25
ESCUELA Y UBICACIÓN GEOGRÁFICA.....	27
CARACTERÍSTICAS SOCIALES RELEVANTES.....	29
PREGUNTAS CENTRALES QUE GUIARON EL DESARROLLO DEL TRABAJO .....	32
CONOCIMIENTOS OBTENIDOS DE LA EXPERIENCIA Y DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	33
<b>III.- DESARROLLO DEL TEMA</b> .....	<b>37</b>
¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN FÍSICA?.....	37
¿QUÉ ES EL TIEMPO LIBRE? .....	42
¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS? .....	47
¿QUÉ ES EL OCIO?.....	51
¿QUÉ ES LA TECNOLOGÍA?.....	55
¿CÓMO LA TECNOLOGÍA HA IMPACTADO EN LOS ALUMNOS? .....	59
¿CUÁLES SON LAS ACTIVIDADES QUE REALIZA EL ALUMNO EN SU TIEMPO LIBRE?.....	64
¿EN QUE BENEFICIARA A LOS ALUMNOS LAS ACTIVIDADES DE OCIO Y RECREACIÓN EN SU TIEMPO LIBRE?.....	67
¿SE LOGRÓ DISMINUIR EL TIEMPO EXCESIVO AL FRENTE DE LOS APARATOS TECNOLÓGICOS DE ENTRETENIMIENTO CON ACTIVIDADES DE OCIO Y RECREACIÓN? .....	71
<b>IV. - CONCLUSIONES</b> .....	<b>73</b>
<b>V.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	
<b>VI. - ANEXOS</b>	



## I.- INTRODUCCIÓN.

El presente ensayo pedagógico tiene como finalidad que el lector pueda darse cuenta del impacto que tiene el uso excesivo de la tecnología con el grupo de 6° de la Escuela Primaria “Tomasa Estévez” y como este problema causa que los alumnos no practiquen actividades positivas para su desarrollo armónico del cuerpo, como lo son la recreación y/o el ocio en su tiempo libre.

En las primeras tres semanas de observación que iniciaron el 14 de agosto del 2017, empecé a analizar diferentes temas probables para mi documento, y guiándome de la semana intensiva de consejo técnico y posteriormente del diagnóstico de los alumnos del plantel, pude notar que los alumnos en su tiempo libre deciden usar la tecnología como celulares, videojuegos, computadora entre otros para “perder el tiempo” y pasan una media probable de 4 horas frente a la tecnología (**anexo 19**), inclusive de 5 a 9 horas en algunos casos. (**Anexo 1**)

La idea de este tema surgió de las problemáticas globales que la tecnología mal utilizada ha impactado en los niños y jóvenes de todo el mundo, y mi futura profesión que está enfocada en el desarrollo motriz y cuidado de la salud es totalmente compatible para tratar de fomentar el tiempo libre de una manera física, intelectual y socialmente activa y dejar la ociosidad que la tecnología causa en los alumnos.



La clase de Educación Física como recurso para el uso del tiempo libre debido al exceso de la tecnología by [Gustavo Adrián Rodríguez Torres](#) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](#).

Los maestros en servicio actualmente están pasando por una serie de cambios en su forma de trabajar, como en el uso de aparatos tecnológicos, que si bien ya llevan un tiempo empleándolos, las formas cambian. Un ejemplo muy claro es en el aula de computación, donde las máquinas para trabajar se han ido modernizando y lo alumnos, a veces, llegan a saber más que el maestro en algunas funciones y en diferentes sitios del internet.

Apoyándome con Marchesi, Álvaro (2011) explica muy bien sobre la educación y las nuevas tecnologías, su argumento es que el desarrollo acelerado de la sociedad de la información está suponiendo retos, impensables hace unos años, para la educación y el aprendizaje. Tal vez lo más relevante sea que nos encontramos con una nueva generación de aprendices que no han tenido que acceder a las nuevas tecnologías, sino que han nacido con ellas y que se enfrentan al conocimiento desde postulados diferentes a los del pasado. Ello supone un desafío enorme para los profesores, la mayoría de ellos inmigrantes digitales, para las escuelas, para los responsables educativos y para los gestores de las políticas públicas relacionadas con la innovación, la tecnología, la ciencia y la educación.

El docente en formación se percató que los niños y adolescentes de ahora tienen en su poder aparatos tecnológicos para entretenimiento, y de los cuales manejan las redes sociales y diferentes sitios de internet, algunos que son beneficios y otros en algunos casos hasta peligrosos. Pero lo importante de esto, es que el adulto, no solo el maestro, deben de saber guiar por el camino de la lógica, las ciencias, la realidad, para que posteriormente la juventud aproveche al máximo las nuevas tecnologías para su bienestar.

Como lo menciona el psiquiatra Gustavo Martos Alvidrez, especialista de los Servicios de Atención Psiquiátrica de la Secretaría de Salud Pública (2017) Aseguró que los niños y adolescentes son una población extremadamente

vulnerable para generar dependencia a nuevas tecnologías, por lo que es primordial la supervisión adecuada de los padres y así prevenir una futura adicción a las mismas.

Por esto mismo es esencial que los adultos en casa supervisen lo que los niños ven y/o interactúan, ya que con esto se prevendrá de una posible adicción y asegurar un buen uso de los aparatos tecnológicos de entretenimiento; por ejemplo en el caso de un adulto, aunque parezca que es responsable, también puede caer “víctima del internet” como hackeos, virus entre otros.

Retomando el uso de la tecnología en exceso, implica el querer pasar mucho tiempo con estos aparatos, y no necesariamente en términos educativos, sino de ociosidad (el ocio llega a ser negativo cuando causa un problema al sujeto o a los demás). Es aquí cuando el niño y/o adolescente desaprovecha su tiempo libre y le causa problemas a largo plazo. Un caso particular que observe es la falta de experiencias motrices en las sesiones de educación física e inclusive el desaire por las mismas.

En 5° y 6° semestres de la licenciatura en Educación Física en las materias de “Educación para el Uso del Tiempo Libre I y II” me base porque se adaptan a este tema de estudio, y los perfiles de las mismas me sustentaron para mi documento recepcional. Ya que las estrategias didácticas en ellas como visitas guiadas, teatro se ajustaron a mis ideas.

Lo más importante y lo que pretendo lograr, es crear conciencia en los alumnos de 6° y padres de familia, sobre la importancia de utilizar el tiempo libre en forma provechosa que contribuyan al desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y/o afectivas.

Por todo lo anteriormente señalado, se desarrolló el tema que a continuación se presenta:

***“La clase de educación física como recurso para el uso del tiempo libre debido al exceso de la tecnología, en los alumnos de 6° año de la Escuela Primaria Oficial “Tomasa Estévez”***

**Razones personales al seleccionar el tema**

El futuro docente en educación física quiere dejar ver a la sociedad, que tan importante es la materia para los alumnos que la practican, y que el aprendizaje no solo se quede en la escuela, sino se refleje en el día a día del alumno, como lo es en su tiempo libre. Desanima cuando platicas con tus alumnos y te digan que no hacen nada en sus casas, y peor aún, que no conviven mucho con su familia.

Conviviendo con mi familia, me doy cuenta que los niños en la actualidad, se la pasan mucho tiempo con sus aparatos electrónicos, por lo regular, los niños y las niñas jugando videojuegos, también se la pasan en redes sociales, viendo videos de todo tipo, y no es que este mal, pero cuando se la pasan todo el tiempo en eso, y a veces en reuniones, en parques, o lugares de esparcimiento, empiezan hacerse un vicio que le suponen problemas más adelante.

Como menciona el MSPBS (ministerio de salud pública y bienestar social de Paraguay) Permitir a los niños y adolescentes navegar por horas en internet puede dar lugar a una serie de consecuencias negativas. Además de reducir el interés por otras actividades, puede contribuir al sedentarismo, factor predisponente para el sobrepeso y la obesidad y para el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes, cáncer, problemas cardiovasculares,

entre otros. La dependencia con el entretenimiento electrónico, los juegos virtuales, entre otros, además de afectar la salud a la larga con lleva al individuo al aislamiento y a perder el contacto con la realidad social, emocional y familiar, logrando reducir la habilidad de interacción social y la productividad.

Para las clases de educación física los alumnos comentan que es el único lugar donde hacen actividades físicas, porque en sus casas no realizan, otros en cambio sí practican como danza, karate, futbol, baloncesto, pero cuando llegan a su casa lo primero que hacen es prender la computadora o Tablet y no se despegan, inclusive en algunos casos, al grado de desvelarse interactuando con este tipo de aparatos. **(anexo 1)**

Los alumnos llegan a veces a no hacer tarea, no comen lo suficientemente bien, dejan de hacer cosas importantes o deberes, dejan de socializar con la familia; esto es un gran problema en todos los niveles de crecimiento intelectual, físico y social. Se pretende que los alumnos tengan muchas alternativas de actividades en su tiempo libre, por poner ejemplos: clases deportivas, académicas, culturales que son llamadas de recreación y/o ocio entre muchas otras, para combatir los daños del exceso de la tecnología.

El motivo al elegir el tema es que el educador físico es el principal encargado en la institución para incentivar en los alumnos a que practiquen alguna actividad física, como el correr, andar en bici, diferentes disciplinas deportivas, e inclusive actividades culturales como la danza, en general cualquier actividad que implique movimiento; en este sentido el gran problema de la falta de estos, es el uso excesivo de la tecnología, y más en estos tiempos.

Y si se le quiere agregar más beneficios, incluiría la salud de mente, cuerpo y social, por ejemplo el educador físico en las sesiones no habrá impactado a sus alumnos, pero por medio de tareas en casa, la familia sabrá más de los gustos de su hijo por realizar actividades de ocio y recreación y de esta manera solo queda apoyarlo; aquí se involucra a la familia. En la salud se evitaría el riesgo de la diabetes, el sedentarismo entre otros, y de mente en actividades como el ajedrez, tocar un instrumento, pintar entre muchos otros.

### **Propósitos de estudio**

Un propósito general del tema es:

“Que los estudiantes reflexionen sobre el impacto del uso de la tecnología que tiene sobre su estilo de vida y como contrarrestarlo mediante su tiempo libre con actividades placenteras que sean de su interés y que le propicien un desarrollo armónico del cuerpo”.

Se pretende lograr una concientización en los alumnos, que involucren a sus personas cercanas en su tiempo libre y en este pueden desarrollar habilidades motrices, también cognitivas, afectivas y sociales por medio de actividades placenteras y no por obligación. Que vean toda la gama de actividades que existen y que en muchas no es necesario grandes sacrificios como dinero, distancias, tiempo, me refiero actividades sencillas, caminar, pasear a la mascota, pintar, bailar y miles más.

Sepan usar la tecnología de una manera educativa, y que predomine sobre la ociosidad. Que a través del internet sepan juzgar que les beneficia en su desarrollo y que no, porque hay que recalcar que la tecnología es una gran

herramienta y siempre lo ha sido, pero incentivar a que no pasen tanto tiempo y menos de una forma ociosa.

Se pretende que el alumno sepa utilizar el tiempo libre con actividades que dejen algún desarrollo en su persona, ya sea de índole cultural, deportiva, académica, entre otras. Algunos lo podrían llamar como hobbies, pero mientras sea una actividad placentera y con un aprendizaje significativo, es muy importante, porque hace que el deje el sedentarismo y la tecnología no se interponga o estorbe en sus metas, al contrario es una excelente herramienta.

Que le alumno pueda Identificar en que medio natural o cultural podría visitar en su tiempo libre, en el que pueda aprender y le dé gusto estar ahí, ya sea por historia, conocer su estado, aventuras entre otros. Lo importante es que la educación física promueva ese gusto de salir a visitar y/o conocer.

Yo como futuro educador físico, con todos los conocimientos y experiencias adquiridas en la Escuela Normal motivare con actividades extraescolares, cómo visitas a parques, museos, deportivos entre otros. Conocer más sobre el patrimonio cultural y natural de la localidad.

### **Actividades de indagación**

En las primeras tres semanas de observación que iniciaron el 14 de agosto del 2017, en la semana intensiva de consejo técnico fue cuando me empecé a relacionar con los actores de la institución (**anexo 2**), a conocerlos y a través de ellos conocer a sus alumnos, cuando empezaron los primeros días del ciclo escolar, y con mi posible tema en ese entonces (que posteriormente lo realice) el

maestro de educación física Enrique Gustavo Hernández Sandoval me aporó bastante en elegir mi enfoque, además que con ideas propias que ya tenía, me decidí con el grupo de 6°.

A partir de aquí la maestra de 6° Claudia Escalante Collazo fue fundamental, ya que me ayudó con encuestas y trabajos que encargaba, además de la directora del plantel María Teresa Reyes Gutiérrez y la secretaria Elizabeth Rosas Trujano, las cuales me apoyaron con material y conocimientos acerca de la institución en general.

Primero fue conocer a los alumnos con los que trabajé durante las jornadas de práctica, por medio de encuestas las cuales me sirvieron para hacer un diagnóstico preciso de las problemáticas (**anexo 1**), y posteriormente en los siguientes meses apliqué otra para ir conociendo el impacto de las actividades que se llevaron a cabo (**Anexo 3**).

Conforme pasaban los días, se priorizaron charlas en el recreo y durante las clases con los alumnos de 6°, o sea el grupo foco, surgieron varias ideas y actividades para en un futuro darles clases, como por ejemplo el famoso "EXATLÓN" que fue una actividad de recreación y como era una motivación enorme llevarla a cabo por parte de ellos, esta sesión fue muy productiva y beneficiosa (**anexo 13**).

Otra idea que surgió fue una clase dentro del aula de medios con las computadoras, ahí buscaban información que yo les pedía en el momento; se pensó que las charlas son las que dieron las más grandes ideas, porque de ellos venían y no fue algo que yo inventara.



Hubo platicas con los papás (**anexo 4**), ya que se pretende concientizarlos sobre el tema y cómo podrían influir en el desarrollo de su hijo en casa con actividades recreativas y de ocio en su tiempo libre, y no solo para sus hijos, si no para los ellos mismos, porque mi tema puede abarcar todas las edades.

Las sesiones que realizaba con mi grupo foco cumplían con los planes y programa de estudio 2011, la mayoría de las actividades eran propias experiencias que tuve en la BECENE, otras el maestro titular de educación física me sugería, algunas las sacaba de videos de YouTube, páginas de internet como efdeportes.com y la experiencia de juegos que observaba en años anteriores en mis jornadas de OPD.

También buscó bibliografía en el CICYT como: SEP (1998) “ficheros de educación primaria: primer ciclo, segundo y tercero”, Antonio, Carlos Méndez Giménez (2000) Los juegos en el currículum de la educación física, Mtra. Lucelly Carrejo Esquivel (2015) fichero de educación física.

Lo anterior era para clases generales, o sea, que cumplían con los bloques y los aprendizajes esperados, pero bibliografía para argumentar mi tema, utilice las antologías de la licenciatura, por ejemplo la que más utilice fue la de “Educación para el uso del tiempo libre I y II”, “Actividad física y salud I” y “OPD” entre otras. Y sobre todo y algunas muy importantes, fueron las páginas de internet, como artículos y noticias de portales web con prestigio como la BBC, Huffington Post y El País.

Se llevó a cabo una actividad, la cual me ayudo enormemente y que todos los actores de la escuela me apoyaron fue la visita guiada al “museo laberinto de las ciencias y las artes” en San Luis Potosí, ubicado en el parque tangamanga I. aquí

vincule actividades que los alumnos podrían hacer en su tiempo libre, como la recreación, que incluye visitas a museos, y muy importante, que en este se enseñan el manejo de la tecnología y su impacto en el mundo, ya sea positivamente o negativamente; este fue el lugar ideal para conocer (**Anexo 5**).

Todas estas actividades acompañadas de evidencias, ya que es muy importante que el lector tenga apoyos visuales, por ejemplo, fotos y gráficas para que de una manera legible se conozca el trabajo y sobre los resultados utilice listas de cotejo para saber cómo se comportaron los alumnos en las sesiones y conocer que se puede mejorar para las siguientes.

### **Dificultades al realizar el trabajo**

Primero fue al escoger el tema, ya que por lo regular están relacionados con la motricidad, y el que terminé eligiendo es algo no común, algo nuevo pero que conforme pase el tiempo se volverá cada vez más marcado las problemáticas que cause, en este caso el exceso del uso de la tecnología, por esto mismo lo tuve que vincular con el tiempo libre, que además de que se ve en la licenciatura es una solución al problema, por motivar al alumno a actividades que le supongan un beneficio en vez de desperdiciarlo en ociosidad.

Se complicó bastante con la bibliografía que la licenciatura maneja, debido a que como mencione antes, esta problemática no es común en las escuelas actualmente y que para la educación física casi nadie ha volteado a ver. Por eso tuve que buscar en internet, en portales que tuvieran prestigio y verificar que los datos sean reales y comprobables, en otras palabras, fuentes confiables de información, ya que navegando es muy fácil encontrarse con contenido falso.

En actividades fuera de la escuela fue una problemática, primero planearla y posteriormente llevar esa idea a los actores de la escuela, para posteriormente hacer los permisos y toda la gestión necesaria, obviamente son cosas que te enseñan en la licenciatura, pero cuando la llevas a la realidad, te das cuenta que no es fácil. En este caso el tener que explicar a los papás para posteriormente que te firmen varias hojas y eso se mandara al sistema educativo estatal (SEER) regular, debido a que ahí pertenece la institución.

Además, el lugar que escogí para llevar a los alumnos tienen sus protocolos y el transporte también, la ventaja de la gestión que hice, fue que el maestro titular me ayudo con el transporte, y la secretaria con mandar datos al SEER, además la maestra de 6° con las firmas de los padres, pero aun así, ese día de la visita, solo me acompañaron 3 miembros de familia porque el maestro titular se fue en otro camión ya que en la visita se invitó a otro grupo a 5°; y me tuve que hacer cargo del grupo foco en todo lo que duro el recorrido con el temor de que pasara algo y por tener que estar tomando evidencias en todo momento. Para mi fortuna todo resulto y no pasó nada, todo fue con éxito.

Algo con lo que se piensa que hay que combatir en las escuelas es la falta de compromiso con la materia por parte de los maestros de grupo, ellos piensan que es un premio el salir a la clase, y aunque sepan perfectamente que no, usan a las sesiones para castigar a los alumnos con simplemente no dejarlos salir o participar en las actividades. Esto mismo sucedió con el grupo foco, por lo regular por clase asistían de 32 a 36 alumnos por clase, cuando ellos son 40, esto impedía que los alumnos comprendieran más sobre lo que se pretendía trabajar. No obstante, en actividades donde le comentaba a la maestra que eran importantes, ella no dudaba en prestarme a todos.

Por lo anterior acerca de que algunos materos ven a la materia como premio, menciona Vázquez, Benilde (1989) dice que la identificación entre trabajo escolar y trabajo intelectual por parte de muchos profesionales les lleva a no tolerar toda manifestación que desvíe de estos objetivos. Una de estas manifestaciones no toleradas son las manifestaciones motrices que, por un lado, son objeto de distracción, y, por otro, se suelen identificar con el juego y por lo tanto deben estar excluidas del aula.

Para que los conocimientos no se queden en la escuela, es muy importante que los maestros dejen tareas en casa aunque estas no sean bien recibidas por parte de los alumnos. Y particularmente en la materia de educación física, el dejar trabajos en casa es muy difícil que todos entreguen a tiempo; yo lo que intente hacer para que los estudiantes hicieran tareas, primero era motivarlos y decirles para que les sirva y segundo, trataba de que no fueran muy extensas.

La problemática de las tareas era que algunos alumnos no la entregaban y en los días posteriores si, además se podía percibir que muchos trabajos los hacían en clase, por la complejidad y detalles que no eran los más estéticos. Lo importante de todo esto es que al menos la mayoría si me entregaba y la mayoría comprendió el significado de las tareas, es más, en una vincule a sus padres de familia.

### **Utilidad que reporta el trabajo en la formación profesional**

El presente trabajo permitió darse cuenta que en la educación física el maestro tiene a disposición muchas estrategias didácticas para cualquier problemática que se le presente, en este caso sorprendió que el uso excesivo de la tecnología que convierte a los alumnos en personas ociosas, una estrategia de la educación

física para combatir esta, son las actividades recreativas, también los paseos, excursión, campamento entre otros.

Este trabajo sirve también como una reflexión de lo que está pasando en todas las instituciones educativas a nivel global, porque la tecnología nos está rebasando en muchos aspectos de la vida cotidiana. Entre el tiempo pase, los alumnos estarán más adaptados a las nuevas tecnologías, mientras que para los adultos, es más complejo.

Esto quiere decir que para las sesiones de educación física los maestros estén obligados a usar el aula de medios, cuando a veces uno no sabe o no tiene estas habilidades bien desarrolladas, pero si hacer el intento para estar más cerca de los alumnos, en el sentido de conocer sus necesidades y como pueden ser acrecentadas.

Se quiere dejar en claro que en este escrito el educador físico apoyado por la institución deberían aplicar actividades de ocio con los alumnos, ya que es aquí donde te das cuenta a lo que el educando les gusta, sus aficiones, hobbies y partir de ellos dejarles libertad para detonar sus habilidades y vayan con gusto a la escuela por la motivación de los maestros hacia ellos.

Sobre lo anterior señalado enfocándonos en los hobbies menciona Cuenca Cabeza, Manuel (1983) que también llamados aficiones, son ocupaciones elegidas libremente sin afán de lucro y que producen satisfacción, (...) los padres y educadores no deben olvidar, de que las auténticas ni se pueden violentar, ni organizar; o sea una serie de experiencias positivas a lo largo de los años.

Por último apoyándome de lo que menciona Ruskin, Hillel (s/f) La educación del ocio como parte de la educación-entretenimiento global debe incorporar:

los procesos de desarrollo comunitario y las oportunidades profesionales en este campo deben ser conocidas. Varias formas de educación-entretenimiento como aventura, cultura o entretenimiento de masas deben ser críticas y objetivamente examinadas para descubrir sus papeles potenciales en el proceso de educación del ocio.

## II.- TEMA DE ESTUDIO.

### Campo temático

A partir del tema que se escogió y de haber analizado cada uno de los campos temáticos, se adaptó perfectamente al *“El educador físico y su práctica pedagógica diversa, amplia e incluyente”*

SEP (2005), Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas. Este campo abarca temas relacionados con experiencias de intervención didáctica del estudiante con uno o varios grupos de educación primaria y que desee analizar con mayor detalle acerca de algún contenido en particular, que en este caso es el tiempo libre y el uso excesivo de la tecnología.

Un trabajo en este campo demanda al estudiante poner en juego los conocimientos, la iniciativa y la creatividad pedagógica, no solo actividades dentro de la escuela, si no, utilizar las estrategias didácticas menos comunes en la materia, como excursiones, acantonamiento, paseo, torneo, actividades empleando la tecnología, entre otras para diseñar, aplicar y analizar actividades motrices, afectivas, sociales congruentes con los propósitos de educación física con el grupo de 6to año.

Decidí escoger este grupo debido a que por medio de encuestas, diálogos y observación me di cuenta que, como mencione anteriormente, necesitan más experiencias motrices que solo viven en la sesión de educación física; y si sumamos que en la institución hay selección de baloncesto donde del grupo de 6to solo hay 2 integrantes y en atletismo, solo hay 7, la tercera parte del salón no participa en otra disciplina o actividad física dentro de la escuela. Y no menos importante, la escases de actividad física se debe al exceso de la tecnología en sus casas y la ignorancia de ¿qué son las actividades recreativas y de ocio?

Como aspectos a analizar bajo este campo se realizarán los siguientes:

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

c) Promoción de proyectos de educación física dentro y fuera de la escuela. Uso positivo del tiempo libre, educación saludable, seguridad, etcétera.

d) Planeación, organización y evaluación de las propuestas didácticas de educación física.

El análisis se sustentará en evidencias producidas a partir de las propuestas didácticas, ya sea que se desarrollen en las sesiones de educación física o en las actividades extraescolares

### **Núcleo temático**

SEP (2005), Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas. Cada núcleo temático se compone de ejes de análisis y temas específicos que pueden retomarse para ampliar, reflexivamente, la comprensión de la práctica docente efectuada. Asimismo, los elementos de cada núcleo se retomarán en el diseño y la aplicación de las propuestas didácticas y en el análisis de los resultados obtenidos, con un ordenamiento que decidirán los integrantes del Taller, y que les permita establecer relaciones entre los tres núcleos, pues la selección y la organización de los temas de estudio en el grupo obedecerán a los intereses, preocupaciones y experiencias derivadas del diseño de las propuestas didácticas y de su desarrollo en las estancias prolongadas.

Revisando los núcleos temáticos y teniendo en cuenta lo que deseo impactar en los alumnos, lo encontré en el núcleo número dos: *“Las competencias didácticas del futuro educador físico”*



SEP (2005), Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas. Los ejes de análisis del núcleo número 2 que se adaptan son tres, a continuación se presentan

- Ambientes de aprendizaje propicios para el desarrollo integral de los niños y de los adolescentes.

- Planeación y organización de estrategias y actividades didácticas.

- Promoción de proyectos escolares dentro y fuera de la escuela.

Cada eje de análisis contiene temas específicos y retomando los tres anteriores escogí los siguientes de cada uno, que son:

- Aprovechamiento del tiempo.
- Aprovechamiento de los distintos espacios para el desarrollo de las actividades motrices en el horario regular, antes o después de éste, y a contra turno.
- Habilidad para planear y diseñar proyectos y propuestas didácticas de educación física.
- Capacidad para promover la actividad física y el deporte educativo y propiciar el uso positivo del tiempo libre dentro y fuera de la escuela.
- Formas en que se favorece el uso y aprovechamiento del tiempo libre de los alumnos.
- Avances y dificultades para organizar actividades fuera de la escuela.
- Aprovechamiento del patrimonio natural y cultural para promover el uso positivo del tiempo libre.

Si nos ponemos a analizar el núcleo resaltara la necesidad de que los alumnos tengan alguna actividad fuera de la escuela, donde podrán aprender, interactuar, convivir y conocer además de que los conocimientos sean más atractivos para ellos teniéndolos de primera mano y ser más prácticos como en este caso la educación física demanda. El núcleo sugiere que el desarrollo integral de los alumnos se lleve a cabo en un ambiente favorable de aprendizaje y que mejor que sea en un lugar no habitual en donde pueda poner en práctica todos sus conocimientos.

### **Procedimiento**

SEP (2005), Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas. El procedimiento que se desea realizar es el de Experimentación de una propuesta didáctica en este procedimiento el estudiante 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 y evaluar su eficacia, es decir, valorar en qué medida permiten mejorar los resultados, solucionar problemas detectados o en general contribuir a reorientar la enseñanza y el aprendizaje en la educación física.

Se escogió este procedimiento debido a que me exige el hacer una propuesta didáctica poco utilizada por los maestros de educación física como excursión, acantonamiento, paseo entre otros, ya que conlleva realizar permisos a maestros y padres de familia y el tener responsabilidades con cada uno de los que participan en la actividad y que sobre todo si se cumplan con los propósitos como por ejemplo que el alumno disfrute de la actividad a la vez que está aprendiendo cosas nuevas e innovadoras.

Este procedimiento me ayudara a que los alumnos comprendan la importancia de la actividad física fuera de la escuela y que vean la clase como nuevas oportunidades de realizar acciones motrices innovadoras y valoren la materia como algo positivo en sus vidas.

### **Descripción del hecho o caso estudiado**

Desde el primer día que se asistio a la escuela Tomasa Estévez, el 14 de agosto del 2017 en las sesiones intensivas de consejo técnico, antes de empezar el ciclo escolar 2017-2018, las y los maestros mencionaban que las y los alumnos dejaban de hacer actividades físicas por el exceso de la tecnología, que era muy complicado el que los alumnos permanecieran en el salón de clases atentos porque la exigencia de movimiento es mucha, que cuando encargaban tareas de investigación todo venia de internet.

Pero antes hay que mencionar que es el Consejo Técnico Escolar (SEP, 2018), son reuniones de educación básica (preescolar, primaria y secundaria) que se realizan previo al inicio del ciclo escolar, así como el último viernes de cada mes; estas las conforma el director del centro educativo y la totalidad del personal docente del mismo, con el objetivo de plantear y ejecutar decisiones comunes dirigidas a abordar problemáticas, logros académicos y necesidades pedagógicas de las y los alumnos.

En las primeras clases con los alumnos, pero más palpable con los alumnos de 6to grado, se podía observar que en el espacio del recreo y en las clases de educación física, es el único lugar de esparcimiento que tienen. Esto es un fenómeno, no solo en la escuela en particular, sino a nivel global. Es muy difícil creer que todos los alumnos por igual padecen de este mal habito (exceso de la

tecnología), pero cada vez pasan los años y la tecnología avanza y es necesario establecer una armonía y saberla utilizar en cualquier forma que se nos presenta.

Acercas del recreo dice Peña Hernández (2003) El patio de la escuela es uno de los diversos espacios en donde los niños o adolescentes conviven, ahí reflejan cada uno de ellos sus respectivos intereses e inquietudes, al satisfacer sus diversas necesidades lúdicas, ya que la expresión a través del juego es la manera que los niños o adolescentes adoptan para decir aquello que piensan o sienten y por qué no decir, lo que viven dentro de casa. También les permite ir constituyendo una identidad.

Conversando con los alumnos se percató que muchos de ellos tienen redes sociales a su edad y me sorprendí demasiado cuando muchos suben videos a internet en la plataforma YouTube, esto unos años atrás era impensable, pero ellos saben manejar muchas de las redes sociales y estos aparatos tecnológicos de entretenimiento a muy corta que edad, que aunque suene espectacular puede ser peligroso también, por ejemplo el sedentarismo (en el que me estoy involucrando) mostrarse a él o a ella o sus familiares por internet, el realizar compras por internet, entre muchas cosas.

Un comentario acerca de la tecnología es el de Andy Stalman (s/f): Es verdad que estamos cada vez más digitalizados, pero lo online (en línea, se refiere cuando hay conexión de internet) no solo no se ha comido a lo offline (fuera de línea), sino que tenemos que conseguir que ambos mundos convivan de la manera más armónica y equilibrada posible.

Así que, recabando datos con entrevistas, charlas encuestas y tareas con alumnos y maestros se confirmó la necesidad de practicar actividades al aire libre

como salir al parque, ir a lugares de esparcimiento, entre ellos culturales. De esta manera me decidí por escoger el tema. **(Anexo 3)**

### **Escuela y ubicación geográfica**

La escuela primaria Tomasa Estévez con clave 24EPR0077U está ubicada al centro de la ciudad de San Luis Potosí, en el estado del mismo nombre con código postal 78000 en la avenida zapata esquina con la calle Tomasa Estévez sin número. Al frente de la escuela se encuentra la escuela primaria David G. Berlanga, a su derecha el centro comercial “Bodega Aurrera” y el restaurante “Vips”, atrás parte de la BECENE ya que la primaria no topa con la calle Víctor Rosales y a su izquierda la BECENE. **(Anexo 7)**

En términos generales la escuela se encuentra rodeada de varias instituciones educativas, como el preescolar “hermanos Galeana”, la primaria “Mariano Jiménez” y “David G. Berlanga”, la secundaria “Jaime Torres Bodet”, la escuela de artes y oficios además del colegio “Sagrado corazón”, y la propia BECENE. Otras instituciones como el IMSS, un centro comercial, el SNTE sección 52 y clínicas particulares y no menos importantes todos los comercios que se encuentran en la avenida Pedro Moreno, avenida Zapata y las colonias aledañas.

La escuela es anexa a la normal ubicada a la derecha de la BECENE. Desde su fundación en 1945 el propósito fue que los estudiantes normalistas practicara en esta, cabe mencionar que en un principio era una escuela de solo niñas, ahora es mixta. Actualmente cuenta con 6 maestras de grupo, una directora, una secretaria, un maestro de Música, una maestra de inglés, un maestro de Educación Física, 2 intendentes y yo el docente en formación en Educación Física. Existe la asociación de padres de familia, en la cual el presidente es el

que vende en la cooperativa de la escuela, el señor Cesar Rodríguez. Los niños visten con uniforme rojo, el cual ya tiene 14 años que lo implementaron

Pertenece al Sistema Educativo Estatal Regular, cuenta con una población escolar de 216 alumnos de los cuales 103 son niños y 113 son niñas, el rango de edad es de 6 a 12 años. La infraestructura de la institución es de 6 salones juntos en un pasillo, en otro edificio se encuentra la dirección, 2 bodegas, una de educación física y la otra para cosas generales, una oficina y un cuarto de los intendentes.

En el interior (que prácticamente está al aire libre) hay una cancha techada 2 baños, uno de niñas y niños, hay un edificio que se usa en las tardes en el que dan cursos a maestros en general, un gran terreno pavimentado que lo usan como estacionamiento (aunque este pavimentado, es un terreno irregular) y por ultimo hay varias macetas de concreto donde había y hay árboles. El exterior de la escuela no topa con la banqueta, sino que en la entrada principal hay un pequeño espacio al aire libre con un desnivel, hay un pequeño jardín afuera de los salones y delimitada con una barda de metal. **(Anexo 6)**

Adentro de los salones hay pupitres individuales, un pintaron, un escritorio y un mueble para diferentes cosas, además que están adornados con imágenes educativas y reglamentos de cada salón. Y en la bodega de Educación Física hay aros, conos, balones de baloncesto, futbol y voleibol, paliacates, aros, raquetas de madera, cuerdas, una bocina, palos de escoba, colchonetas y redes de futbol.

Las zonas de riesgo son el estacionamiento, porque no es un terreno regular y hay muchas piedras pequeñas, también porque hay macetas donde solo quedan troncos secos y abundan pequeños insectos.

## **Características sociales relevantes**

Después de una charla con la directora María Teresa Reyes Gutiérrez sobre el contexto de la escuela menciona que al ser una escuela de paso los alumnos que están estudiando en la primaria no viven en los alrededores, por ejemplo hay alumnos que viven en colonias muy alejadas respecto a la escuela como el saucito, Ricardo b Anaya, himno nacional, avenida México, morales, colonia garita de Jalisco, el municipio de soledad de Graciano Sánchez, y entre las colonias cercas vienen de Tequisquiapan, pedro moreno, el propio centro entre otros. Así que no hay tradiciones o costumbres de la localidad, lo más cerca seria la iglesia del perpetuo socorro y la fiesta del barrio de Tequisquiapan, que, según google maps pertenece la escuela, que se festeja el 8 de septiembre, pero solo para algunos alumnos que viven cerca.

Para conocer un poco del barrio de Tequisquiapan menciona Cultura potosina (2012) El Barrio de Tequisquiapan está ubicado al poniente de la ciudad, fue fundado en 1593 con familias en su mayoría guachichiles y otras de mestizos y mulatos. La anterior iglesia fue demolida en la Revolución en 1914 y en 1966 se construyó la actual iglesia, es por eso su edificación modernista.

La antigua iglesia, dedicada a Ntra. Sra. de los Remedios, patrona de la villa, se festeja el 1º de septiembre Día de la Virgen de los Remedios, los festejos de este día se llevan a cabo en la extraordinaria iglesia de Tequisquiapan ubicada en el barrio del mismo nombre.

Según platicas con el maestro titular Gustavo Hernández y la directora, los papás de los estudiantes, la mayoría son profesionistas, unos son doctores, maestros, ingenieros, por consecuente son de clase media a media alta algunos.

Existe una población grande de alumnos que sus papas trabajan en la BECENE, por lo regular son familias de 2 a 3 hermanos y también familias divorciadas.

A la hora de entrada y salida la escuela está muy bien organizada ya que como se encuentra en una esquina y es una zona de mucho tráfico vehicular, delimitan las zonas para dejar y recoger a los alumnos, en la calle Tomasa Estévez ponen unos fantasmas y en la avenida Zapata. Hay tránsitos y padres de familia que tienen comisiones que consisten en ayudar a los otros padres a que sus hijos entren en la escuela. Por parte de los maestros hay comisiones donde se ponen en la puerta de entrada y como en un colegio bocean el nombre del alumno que el papa viene a buscar.

Como menciona Lucila Galván (2002) acerca del apoyo de los padres, el trabajo compartido, de maestros y padres sostienen muchas actividades en el aula y contribuye a dar continuidad a la función social de la escuela. Y eso en mi opinión es algo que hace que la escuela se vea como una comunidad unida.

La institución a es una de las más conocidas en la ciudad, debido a que es antigua y está ubicada en zona centro donde hay mucho tráfico de personas, también porque es una de las que entregan buenos resultados académicos y a nivel cultural como la escolta y deportivo como su equipo de baloncesto que compite en una liga de escuelas privadas de san Luis potosí.

En cuestión de la seguridad del contexto al ser una zona de mucho tráfico, puedes encontrar policías muy a menudo, pero por su parte negativa en la calle que esta atrás de la primaria, "Víctor Rosales" es conocida por el robo de baterías de carro o el mismo por completo, pero por la presencia policial se puede decir que es segura.



El conocer el contexto nos permite saber el porqué de las conductas de los niños y así mismo sus necesidades educativas esto le ayudara al docente a vincular esos conocimientos con su trabajo para que exista aprendizaje significativo. En el caso de la Escuela Primaria “Tomasa Estévez” todo esto repercute en la formación de los alumnos en forma positiva, ya que cuando llegan a su casa hacen sus deberes incluyendo la tarea porque sus papas los motivan, ellos solo se preocupan por estudiar (solo en un caso me entere que un alumno trabaja). Los padres de familia se involucran mucho en las actividades de la escuela en cualquier actividad que haya.

Otro ejemplo de cómo influye el contexto en la formación de los alumnos es que sus papas al ser de un nivel socioeconómico medio a medio alto, les proporcionan materiales para trabajar en su casa como el internet y aparatos electrónicos para seguir con la enseñanza en casa, aunque también debido a esto la usan en exceso.

Quiero agregar un párrafo muy importante acerca del conocimiento del contexto y su diversidad de Carvajal, Alicia (2002) menciona, Mucha gente ha pasado por una o varias escuelas y esto le ha permitido construir cierto conocimiento de ella; sin embargo, cuando se le mira como si fuera la primera vez, pueden percibirse cosas antes no vistas, escuchar lo que no se había escuchado. Uno puede darse cuenta de que no todos los maestros son iguales, como tampoco los alumnos, que algunos padres participan en la escuela y otros no, que hay más gente de la que imaginábamos, y desconocemos las actividades y razones que los llevaron a estar en la escuela.

Por ultimo quisiera mencionar el porqué del nombre de la escuela Tomasa Estévez, es gracias a: María Tomasa Esteves y Salas (27 de febrero de 1778 - 9

de agosto de 1814, Salamanca, Guanajuato, Nueva España) fue una mujer muy hermosa, ella se dedicó a cautivar a los soldados realistas a las filas insurgentes, a auxiliar a los heridos y a los enfermos y a conseguir información secreta de los realistas que pudiera ayudar a los insurgentes.

### **Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo**

Las preguntas a continuación fueron formuladas por la carencia de movimiento con los alumnos de 6to por el exceso de la tecnología y para que al maestro de educación física pueda contrarrestar esto con la estrategia del tiempo libre que no es muy frecuentada. Primero empezamos con los conceptos básicos y posteriormente ideas más específicas, que analizamos y contestamos con actividades y autores.

Gracias a la observación y recopilación de datos que adquirí de las entrevistas, charlas con alumnos, maestros y padres de familia, además de las ideas propias para llevar a cabo las actividades, realice las siguientes preguntas que ayudaran al lector a comprender las diversas las situaciones y resultados que provienen de los cuestionamientos.

¿Qué es la educación física?

¿Qué es el tiempo libre?

¿Qué son las actividades recreativas?

¿Qué es el ocio?

¿Qué es la tecnología?

¿Cómo la tecnología ha impactado en los alumnos?

¿Cuáles son las actividades que realiza el alumno en su tiempo libre?

¿En que beneficiara a los alumnos las actividades de ocio y recreación en su tiempo libre?

¿Se logró disminuir el tiempo excesivo al frente de los aparatos tecnológicos de entretenimiento con actividades de ocio y recreación?

### **Conocimientos obtenidos de la experiencia y de la revisión bibliográfica**

Durante mis jornadas de practica he aprendido que cada alumno es diferente, que tienen sus propios intereses y necesidades que lo hacen único respecto a los demás, no importa la edad que tenga, que aunque puedan tener similitudes, los alumnos viven con situaciones diferentes que involucra su entorno familiar, social, cultural, entre otros que moldean su personalidad. Menciono esto debido a que se piensa que cualquier actividad que se pretende realizar, se va a ejecutar eficazmente.

Cuando el docente empieza a planear las actividades del bloque, primero tiene que hacer un diagnóstico de que necesita ese grupo en particular, donde está ubicada la escuela, el nivel socioeconómico de los padres, la cultura del barrio o la localidad, en qué zona está ubicada la escuela y con todo esto buscar las estrategias pertinentes.

Teniendo en cuenta la infraestructura de la escuela y que materiales posee, identificar que se puede hacer con lo que se tiene y aprovechar al máximo para realizar las sesiones satisfactoriamente. Aunado a esto identificar las zonas de riesgo de la institución y otras zonas que se podrían utilizar (salón de clases, aula de medios, biblioteca).

Inmerso en las sesiones de educación física podría haber un mundo de situaciones que se nos puede ir de las manos u otras fácil de resolver, y cada vez, una y otra vez no estamos exentos de nada. Es por esto que siempre hay que estar preparado y saber que contenidos se llevaran a cabo, los propósitos, en qué zona de la escuela es más segura, conocer al grupo lo indispensable para dar comisiones a los alumnos, que estrategias son las más pertinentes tanto para el control de grupo o simplemente una clase eficiente. Es muy importante estar preparado antes y después de la clase y sobre todo tener el apoyo del maestro o maestra de grupo y el personal de la escuela.

Los niños que se encuentran en el nivel primaria son muy diversos, ya que hay niños desde los 6 años hasta los 12 años y hablando de los últimos específicamente, están entrando en una nueva etapa, que es la adolescencia y es por esto que no se puede englobar a todos los niños de primaria porque unos ya son preadolescentes. Un claro ejemplo de los comportamientos de los niños de 1° a los de 6° es en recreo, mientras los más pequeños corren en cualquier dirección persiguiendo a sus compañeros sin importar sin dejan el lonche son felices, mientras los niños o preadolescentes son que en receso tienen identificado a su grupo de amigos y empiezan ver al a sus compañeros como algo más que simples “amigos”.

Para el maestro de educación física es algo complejo evaluar a sus alumnos, debido a que son muchos grupos que atiende y es difícil ver la mejoría de un niño o niña, por esto mismo se opta por usar la lista de cotejo o rubricas para evaluarlos grupalmente. Cuando se llega a evaluar individualmente es al inicio con pruebas de diagnóstico (que por lo regular son pruebas físicas), a mediados de año y al final, y con esto ver como la educación física impacto en los alumnos física, cognitiva, afectiva y socialmente, en pocas palabras en su desarrollo integral.

A través de mi experiencia tanto en prácticas como en la BECENE he aprendido que la educación física es la materia que los alumnos disfrutan estar en ella, cuando salen a la cancha ver el entusiasmo que les ocasiona y esto se debe a que es el único lugar donde descubren nuevas posibilidades de movimiento, donde conocen acerca del juego, de un deporte, donde se expresan con su cuerpo, conviven con compañeros que casi no se hablan en el salón, donde resuelven problemas en equipo, superan retos.

Es necesario que el alumno no solo desarrolle competencias en las sesiones de educación física o la escuela en general, es importante que en su vida cotidiana refuerce todos aquellos aprendizajes útiles, en el caso particular de la educación física es significativo crear hábitos saludables y los lleve a práctica, el salir a algún lugar recreativo, practicar un deporte o disciplina, el comer sanamente, incluso algunos podrían parecer sencillos, pero son muy significativos como sacar a su mascota a pasear, convivir con la familia, aprender un arte como danza, música, pintura entre otros estos últimos cultivan a la mente.

En el tiempo libre del alumno en la actualidad es muy sedentario debido al exceso de la tecnología, y eso es un gran problema a la hora de ponerlos a hacer una actividad física, ya que su cuerpo no está acostumbrado a cargas físicas, no están acostumbrados a relacionarse con los demás. En ellos se puede usar la estrategia del ocio, para que hagan actividades recreativas y mejor aún, en su tiempo libre que hay una gama de actividades tanto deportivas, culturales, educativas que a ellos les gustara escoger una.

El problema de la tecnología es que cuando es usada en exceso hace demasiado daño, y hay diversos problemas físicos, sociales y cognitivos y es una gran preocupación en los últimos años con los jóvenes y adultos y por esto

tenemos la obligación como adultos el inculcar a los más jóvenes el que usen la tecnología con sabiduría. La tecnología no es mala, ni hay porque prohibirla, hay que saber equilibrarla con los gustos del niño y los aprendizajes en la escuela. Hoy sería un fallo el prohibir teléfonos celulares, consolas de videojuego, tablets, computadoras entre otros a los alumnos porque dentro de la globalización ellos tienen que aprender a usarlos y que mejor que aprendan de ellos, por ejemplo, historia, geografía, un nuevo lenguaje, matemáticas aunque por supuesto que físicamente es muy difícil que el alumno lo utilice para eso, y es aquí donde entra el maestro, para enseñarle como la tecnología puede ser usada en desarrollar esta área con el uso de la tecnología.

Para finalizar me gustaría mencionar que el documento me apporto importantes conocimientos acerca de los hobbies del alumno y como estos podrían llevarse a cabo en la institución, ya sea en las sesiones o en proyectos. Aquí se ven envueltas estrategias didácticas como el canto y el baile, que bien se vincula con otras materias como educación artísticas.

Otro punto importantes que el documento me apporto es el saber cómo incentivar a los alumnos a que realizan actividades fuera de la escuela sin ser un agobio para ellos, y aunque no es fácil ver la mejoría de un día para otro, por mi experiencia si existe y más cuando los alumnos se acercan a ti para preguntarte sobre actividades de ocio y recreación (que previamente se les enseñó).

Para mí lo más importante que el documento me apporto es saber que los alumnos de hoy en día, en habilidades digitales nos pueden llegar a sorprender. Y que es nuestro deber encaminarlos a un buen uso y no solo eso, el poder interactuar con la tecnología y ser creativos para aplicarla en beneficio a nuestra materia, la “Educación Física”.

### **III.- DESARROLLO DEL TEMA.**

En este apartado describiré que actividades utilice para posteriormente contestar las preguntas que el lector necesita comprender para analizar si se cumplieron las expectativas respecto a mi tema de estudio y que tanto se logró a favor de los alumnos que realizaron dichas actividades.

#### **¿Qué es la educación física?**

Primero empezare a decir mi concepto de educación física y posteriormente con un autor que respalde mi respuesta. Para mí la educación física es una materia educativa en la cual el alumno desarrolla capacidades físicas, cognitivas, afectivas y sociales, a través de estrategias didácticas que le permitan al alumno desenvolverse en su vida cotidiana.

Una cita bibliográfica que escogí ideal fue la del Programa de estudio de la SEP (2011) el cual menciona que, el enfoque actual de la Educación Física se concibe como una práctica pedagógica cuyo propósito central es incidir en la formación del alumno, a través del desarrollo de su corporeidad, para que la conozca, la cultive y, sobre todo, la acepte. Para ello, las acciones motrices se convierten en su aliado por excelencia, ya que permiten al alumno establecer contacto con sus compañeros, consigo mismo y con su realidad exterior, por medio de las sesiones de Educación Física, las cuales se caracterizan por ser un valioso espacio escolar para el desarrollo humano, ya que en dichas sesiones se favorece la motricidad y la corporeidad, aplicando los principios de participación, inclusión, pluralidad, respeto a la diversidad y equidad de género.

Para el anterior concepto de educación física, quise agregar que es la corporeidad debido a que, aunque para los educadores físicos es entendible,

para algunos lectores no le quedaría claro qué significado tiene esta palabra, además, de que tiene varias percepciones según varios autores.

Pero retomando a Grasso, Alicia (2001) La corporeidad es una construcción permanente de la unidad psicofísica – espiritual – motora – afectiva – social – intelectual, es decir, del ser humano, a partir de lo que tiene significado para él y para su sociedad. Concluyendo con el concepto y relacionándolo con el significado de educación física, el término corporeidad significa ver el cuerpo como no solo movimiento, sino como una unidad de muchas habilidades y no solo precisamente motriz.

Para esclarecer el término de educación física en los alumnos decidí facilitar el significado antes de salir a la cancha. El día 06 de marzo del 2018, en esta clase hicimos una reflexión con opiniones de ellos, para posteriormente explicarles la clase. Para Zeichner, Kenneth M. y Daniel P. Liston (1996) citando a Schon, La reflexión se puede ver desde dos marcos temporales diferentes. En primer lugar, puede darse antes y después de la acción, y la llamó reflexión sobre la acción. En la enseñanza, ésta se da antes de la clase cuando planeamos y pensamos en lo que impartiremos, y después de la instrucción, al evaluar lo que ha ocurrido. La reflexión también puede darse durante la acción.

Hubo comentarios de que la educación física es jugar, otros que era deporte, que era para divertirse; lo rescatable de esto, es que el maestro titular les ha enseñado buenas clases y ellos tienen una noción más acertada hacia la realidad. Yo les comenté como podrían vincular la materia en su día a día y en que le es útil para cualquier actividad física que deseen realizar en algún momento de su vida o que ya lo hacen.



Basándome en un relato de Peña Medina, Laura (2002) Menciona que los maestros a veces no explican que actividades realizan y para que les sirve y sumado a esto la cultura de la población sobre la materia es diferente. Y para mí además de desarrollar habilidades en los alumnos, primero es esencial el que conozcan conceptualmente lo que significa Educación Física.

Ahora toca la explicación de la práctica, ese mismo día 06 de marzo del 2018 con la participación de 35 alumnos el propósito de la actividad era el siguiente: “Que los alumnos trabajen en equipo comprendiendo las habilidades de sus compañeros, logren crear estrategias, ser creativos, valorar el esfuerzo de los demás, todo esto implicara un desarrollo de sus habilidades motrices básicas como correr, lanzar y atrapar, además de sincronización y coordinación con sus compañeros”. Competencia a favorecer: Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa. Aprendizaje esperado: Genera propuestas motrices asertivas para plantear y solucionar problemas en juegos modificados para el desarrollo del pensamiento creativo. Contenidos: Diferenciación de las características de una persona creativa en el contexto de la sesión: libertad, originalidad, imaginación, búsqueda de nuevas posibilidades y cambio de reglas.

**(Anexo 8)**

Con esto de antemano, yo como docente sabía que en la clase iban a trabajar en equipo, que es muy importante en la educación física y que conforme la creatividad de ellos van a poder resolver problemas en la tarea por realizar. Esto fue lo que les dije al principio y al final de la sesión con ejemplos de su vida diaria.

La actividad inicial se llamó “pillar y proteger” (vista en un video de YouTube, publicado por el canal Sergio Carrasco Villar) que consistió en que los alumnos hicieran un círculo y uno de ellos afuera; se les asignó un número a los que estuvieran agarrados de las manos, y a la indicación del profesor, el que estaba

afuera, trataría de tocar el número que dijo el profesor. El alumno que estuviera afuera no debía tocar a los del círculo, solo el número que le toco.

Para la actividad medular planeo 2 porque además de que me gusta reforzar los conocimientos, esta institución tiene 2 clases por semana y otras escuelas solo tienen una; por lo mismo planeo 2 actividades medulares, una para la primera sesión y la otra para la segunda en una misma semana, ya que esto me ayudara a que las sesiones no sean las mismas. La primera es: hándbol modificados, hice 2 equipos y cada equipo trato de hacer pases con una pelota sin que el otro equipo los interceptara y cuando el equipo tuviera la posibilidad de darle a un objetivo, eso equivale a un punto, en este caso puse un cono. Además, para la comunicación entre el equipo tuvo que ser por medio de señas o sonidos. No se permitió tratar de quitar la pelota de las manos del rival. Las variantes que propusieron los alumnos fue: comunicarse por medio de señas, sonidos de animales, emitir palabras graciosas.

Para identificar la estrategia didáctica antes mencionada cito Devís Devís, José (1992) que dice que en los juegos modificados existe la competición, no entendida como "competitividad" sino enfatizando la cooperación, o como señala Coakley (1990. p.65), manteniendo una orientación cooperativa que maximice el logro y las recompensas para todos los alumnos-as por medio de las acciones coordinadas del grupo.

La segunda actividad medular fue el juego del gatito, que, en base a las reglas del tradicional lo llevé a cabo, pero en esta ocasión lo hice por equipo. Hice 2 filas, donde unos serán las "X" y lo otros los "O", se les proporciono un paliacate para las "X" y un cono a los "O", con este fueron corriendo uno por uno hacia el área de juego y pusieron el material en cualquier lugar del área y regresaron corriendo y paso el siguiente de su misma fila. De esa manera se pudo formar

una línea de 3, pero para hacerlo más entretenido, decidí que cuando colocaran su material, este pueda ser modificado por su mismo compañero para cambiar la estrategia.

En la parte final yo hago siempre una reflexión de las experiencias que vivieron y sobre todo relacionar los propósitos para ver si se cumplieron, además recabar todos sus comentarios para vincularlos con su vida cotidiana y los demás me los quedo para mejorar las próximas sesiones. A continuación un dialogo entre el docente en formación y los alumnos al finalizar la clase:

D.E.F. ¿Para qué les servirá el saber lanzar y atrapar en su vida diaria?

GERARDO: Para poder practicar un deporte

DANNA: Cuando tiramos las basura al bote

AILTON: cuando les lanzo las llaves a mi papá

Durante la sesión los alumnos se mantuvieron participativos, ya que al ser actividades donde todos están en constante movimiento, la clase fluye por si sola. El inicio fue un poco agotador, debido al esfuerzo físico que requiere la tarea, y en la parte medular los alumnos se ponían de acuerdo para hacer un código visual y otro auditivo entre el mismo equipo y por su parte para otra sesión en la misma parte se compartían estrategias entre el equipo para poder hacer la línea de tres en el gatito, en otras palabras “resolución de problemas”. Y en la parte final los alumnos comentaban el concepto de educación física, sabiendo y/o teniendo un preámbulo más acertado de lo que significa.

Conclusión sobre la actividad es que en mi definición la educación física mencione el desarrollo de capacidades físicas, cognitivas, afectivas y sociales y esta sesión cumple en toda de ellas, por ejemplo físicas, en el juego modificado

de hándbol al pasar, cachar. Capacidad cognitiva en cómo resolver el juego del gatito y crear estrategias. Capacidad afectiva en respetar al rival, el ser honesto con los resultados y por último la capacidad social en convivir sanamente con sus iguales. Al término de la sesión evalué por medio de una lista de cotejo que realice para evaluar la sesión. **(Anexo 8)**

Posteriormente, a lo largo de mis jornadas de práctica, reiteraba el concepto con los diferentes bloques de educación física, pero escogí esta por su trabajo en equipo y el ser más creativo para resolver problemas y como también hay una muestra de valores cuando hay muchas ideas de por medio. Conforme pasaron las sesiones y otros propósitos con otras actividades seguía recalcando el concepto de educación física, por ejemplo, en el “EXATLÓN” que puse, y en actividades individuales.

### **¿Qué es el tiempo libre?**

El tiempo libre no es más que el tiempo que nos queda después de nuestras obligaciones, por ejemplo el trabajo, el ir a la escuela, nuestras necesidades fisiológicas, entre otros. Es muy importante que una persona aproveche ese espacio para su bienestar o simplemente descanso.

Una manera de adaptar este concepto a través de un esquema, es la que propone Boullón, Roberto C. (1983) Tiempo obligado o tiempo no libre =

- Obligaciones primarias (trabajo o estudio)
- Obligaciones secundarias (viajar, higienizarse, tareas domésticas, etc.)
- Obligaciones fisiológicas (dormir, comer, etc.)

**TIEMPO LIBRE = TIEMPO TOTAL – TIEMPO OBLIGADO.**

Y reforzando este concepto L. Heyde, A. Sterheim ellos consideran al tiempo libre como aquel que se encuentra entre los periodos fijos de trabajo asalariado; o la mantenida por L. Loeffler que entiende por tiempo libre el que queda después del destinado a trabajar y a dormir. Y por último a Cuenca Cabeza, Manuel (1983) referenciando a Erich Weber dice que se entiende por tiempo libre aquellos periodos irrepetibles de la vida humana con comienzo y fin, factibles de ser medidos con reloj, en los cuales el individuo se siente libre. Si te fijas el concepto es muy similar con todas las definiciones de varios autores.

Al tener una idea más amplia del significado del tiempo libre es necesario que los alumnos lo comprendan de una manera sencilla, en este caso di exposiciones claras y concisas (**anexo 9**), que tratan de saber las diferencias de tiempo libre, ocio y recreación. También me ayude por medio de 2 encuestas, una de diagnóstico y otra más enfocada al tiempo libre de los alumnos. Para mí es muy importante que este trabajo esté vinculado con los padres para darle un seguimiento y la reflexión sea para su vida, por esto mismo también los relacione en ellas. (**Anexo 3**)

Primero empecé por preguntar, sin mencionar ¿Qué es el tiempo libre?, fue, ¿Qué hacían después de la escuela?, es aquí donde ya los empezaba a encaminar en el concepto, de hecho se podría decir que fue la primera actividad de mi documento, (**Anexo 9**). En estas se les preguntaba entre otras cosas, sobre la tecnología, actividades en su casa y fuera de ella, y me sorprendió porque muchos pasan demasiado tiempo viendo una pantalla. Obviamente ahí está evidente los problemas que se les podría ocasionar, ellos sin darse cuenta se están haciendo personas sedentarias.

Sobre los problemas de salud al no realizar actividad física menciona Bailey, Richard (1999) Varios estudios han empezado a señalar que los serios riesgos a

la salud asociados con el estilo de vida sedentarios se pueden observar en grupo de todas las edades, incluyendo a los más jóvenes. Más aún si el caso se presenta con una marcada disminución de la actividad al paso del tiempo (por ejemplo, cf. Heartbeat Wales, 1987)

En la exposición que les di, en la que anteriormente mencione que hable de otros temas, puse énfasis en los beneficios que les trae consigo realizar actividades de cualquier índole como deportivas, culturales, académicas, ocio entre otras. Por ejemplo en lo que yo estoy capacitado son las actividades físicas, pero trate de no agobiar a los alumnos que no les gustasen este tipo de actividades por esto mismo añadí otro tipo de actividades que podrían realizar en el famoso tiempo libre.

La exposición se llevó a cabo en el aula de medios el día 13 de octubre del 2017 con 40 alumnos para presentarle unas diapositivas, los alumnos al principio se molestaron un poco porque ellos querían que los sacara al patio, pero conforme les explicaba y daba ejemplos se mostraban atentos y además de que los ponía a participar que les gustaba hacer en las tardes, al final les gustó mucho que quería trabajar con ellos. Incluso muchos se acercaban conmigo para platicarme de sus hobbies.

Sobre algunos beneficios físicos hacia los niños cuando practican alguna actividad física, menciona Bailey, Richard (1999) Entre los muchos beneficios de toda esta gama de actividades están los que adquieres siendo más activo motrizmente y que pueden acabar un poco con el sedentarismo son:

- Ayudan a regular el peso corporal.
- Promueven una mayor densidad y mineralización ósea.
- Tienen una influencia positiva en el nivel de grasa corporal.

- Conducen a una mayor capacidad para utilizar la grasa como fuente de energía.

- Ayudan a regular la presión sanguínea.

(Fuentes: HEA, 1997; Armstrong y Weisman, 1997; Malina y Bouchard, 1991; Fentem et al., 1988).

Retomando sobre la exposición para contestar la pregunta de ¿Qué es el tiempo libre? En las próximas sesiones preguntaba su definición, paralelamente les dejaba encuestas para que las contestaran en casa (**anexo 3**). De los muchos comentarios que recabe los use como evaluación y no solo eso, aplique un examen (**anexo 10**).

Este cuestionamiento del tiempo libre, lo quise llevar hacia los padres porque ellos son una parte fundamental para que a los alumnos se les facilite y posteriormente puedan desarrollar ciertas ocupaciones y/o hobbies, y también para que los padres puedan darse cuenta de que ellos pueden involucrarse para beneficio de ellos. Que mejor manera que los padres e hijos estén unidos en esto. Por esto mismo también les hice una encuesta a ellos (**anexo 3**).

Sobre impregnar a los padres de familia en las diferentes actividades de la escuela menciona Peña Medina, Laura (2002) Esta reseña busca mostrar; que adentrarse en las escuelas con la educación física, promover, contagiar, impregnar a las alumnas y a los alumnos, los padres de familia, las autoridades escolares y las autoridades locales puede ser complejo, pero considero que si nosotros, los maestros, somos sensibles y observadores, ellos nos entregarán su atención y colaboración por un bien mutuo. Probablemente estar en el patio a la vista de todos nos permita profundizar más en este objetivo.

En otra actividad les dije a los alumnos que en una hoja me plasmaran que les gustaría hacer en su tiempo libre y aquí me dio muchas ideas que podría realizar posteriormente en las sesiones de educación física, por ejemplo muchos alumnos me mencionaban que querían hablar otro idioma, aprender a cocinar, pasar más tiempo con su familia, jugar en la calle con sus amigos, aprender un deporte, pescar entre muchos otros **(anexo 11)**.

A los alumnos les pedí un que me comentaran que hacen en un día común, y que me lo entregaran para saber un poco más de ellos **(anexo 12)** y se dieran cuenta cuanto tiempo pasan sin hacer nada productivo u otros sabrán en que le dedican más tiempo, ya que hay que entender que no todos los alumnos no tienen actividades en las tardes. Por ultimo de actividades hice un examen, que en este caso es la evaluación de todos los conceptos que hemos visto y que engloban el tiempo libre, el ocio y recreación **(anexo 10)**

Quiero dejar claro que las instituciones educativas en mayor o menor medida les deja al alumno aprendizajes para toda su vida, es aquí donde el docente se debería preocupar también por lo que el alumno hace fuera de ella, obviamente sin traspasar los límites del individuo, pero esto nos ayudaría para que el educando tenga motivación interna para continuar enseñanza.

Lo anterior señalado, lo confirma el libro “Enciclopedia practica de pedagogía” donde menciona que la orientación y el contenido del tiempo libre de cada persona vienen en gran parte determinados por las vivencias y el bagaje de valores, hábitos, destrezas y recursos (intelectuales, artísticos, técnicos, etc.) que ha recibido de la familia y de la escuela. Por tanto, también estas instituciones y todas aquellas que tienen alguna responsabilidad formativa deben aceptar el compromiso de orientar su influencia en el uso del tiempo libre.



## ¿Qué son las actividades recreativas?

Para mí es complejo el decir el concepto de recreación, ya que es muy parecido al ocio y tiempo libre por diversos autores, aunque analizando, reflexionando criticando y haciendo un criterio propio, puedo decir que la recreación es aquella actividad que la persona lleva a cabo para tener experiencias positivas y exista un desarrollo físico, intelectual y social, además que no la haga por presión si no que lo haga por el simple hecho del disfrute del cuerpo y la mente.

Para no confundir con el ocio y recreación, es que en el primero el desarrollo armónico del individuo puede que no haya o termine siendo algo negativo, mientras que en el segundo existen experiencias positivas y desarrollo físico, intelectual y/o social.

A continuación mostrare una lista de características que deberían tener las actividades recreativas según Aguilar Cortez, Lupe y Elena Paz Morales (2002) Uno de los autores más reconocidos en la Recreación, Richard KRAUS presenta estas definiciones acerca de la recreación:

- La recreación es ampliamente vista como una actividad en la que se incluye las físicas, las mentales, las sociales y las emocionales. Esto en contraste con la pereza.

- La recreación puede incluir un rango amplio de actividades tales como son: deportes, juegos, artesanías, artes escénicas, música, drama, viajes, pasatiempos y actividades sociales. En estas actividades se puede participar de manera breve en único episodio o de toda la vida.

- La selección de una actividad es completamente voluntaria y no se debe a presiones externas.

- La recreación es motivada de manera interna y por el deseo de lograr satisfacción personal y no de tener un propósito ulterior.

- La recreación depende grandemente de un estado de la mente o de una actitud, no es tanto la actividad que uno trata de hacer como la razón para hacerlo u la forma en que el individuo siente sobre la actividad lo que realmente lo hace recreativo.

- La recreación tiene resultados deseables y potenciales aun cuando la motivación primaria para participar sea el disfrute personal, puede resultar en un crecimiento intelectual, físico y social.

Aprovechando el auge que tenía en ese tiempo el famoso programa del EXATLÓN, aproveché para poner una actividad parecida en la sesión, obviamente cumpliendo siempre con los propósitos educativos y adaptándolo a las necesidades de los alumnos. Antes de empezar con la descripción de dicha actividad, lo primero que nos dice la recreación es, que el individuo haga esta actividad sin presión externa, pues puedo asegurar que todos los alumnos en todo momento fueron participativos, ya que en la clase no hubo conflictos y lo más importante hubo nuevas experiencias motrices con la actividad.

El día 13 de marzo del 2018 (**anexo 13**) contando con 38 alumnos el propósito de la sesión era: “que los alumnos tengan una idea más clara de lo que es una actividad recreativa y como se puede llevar a cabo en una sesión de educación física, además de diferenciar recreación del ocio y tiempo libre, se busca reforzar las habilidades motrices y crear un ambiente propicio de aprendizaje con buena disposición de los alumnos y la cooperación entre ellos”.

La competencia: Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa. Aprendizajes esperados: Genera propuestas motrices asertivas para plantear y solucionar problemas en juegos modificados para el desarrollo del

pensamiento creativo. Contenidos: Diferenciación de las características de una persona creativa en el contexto de la sesión: libertad, originalidad, imaginación, búsqueda de nuevas posibilidades y cambio de reglas.

En esta sesión no la divide en 3 partes como comúnmente se hace, ya que por el tiempo reducido y que las actividades no son de un gran exigencia corporal decidí entrar de lleno, obviamente explicando previamente en el salón. El EXATLÓN lo hice a manera de circuito de acción motriz con 4 estaciones:

La primera consistía en dejar 3 fichas adentro de un aro, recogiendo una en una con la cabeza, para posteriormente tener derecho a 3 tiros con un frisbee que iba directo a un aro, y lo tenías que lanzar arriba de una plataforma inestable. La segunda estación: en rodar 2 veces con una pelota entre tus piernas, posteriormente agarrar una pelota con una raqueta y sin que se te caiga dar un recorrido sosteniendo la raqueta con la pelota con una mano. La tercera estación: en parejas trasladar una pelota de gel con un paliacate y pisar solo por los tapetes, para llegar a depositarla en un frisbee y agarrar una escoba pequeña y darle a la pelota de gel para anotar gol a la mini portería. La cuarta estación: era darle al menos una vez con un aro a un garrafón y cuando se lograba ir por un tapete, el que juntaba todos los tapetes de su equipo gana.

Utilice a 4 monitores para que me ayudaran en cada estación y juntar los puntos de cada equipo y les pedí que fueran por una libreta y un lápiz para que no se les olvidara, también aproveche que mi compañero Fernando me ayudara a explicar a los de las estaciones.

A continuación una definición acerca de las ventajas del circuito de acción motriz por López Estévez, Roberto (2017) ¿Qué ventajas nos ofrecen los circuitos de acción motriz en EF?

El tiempo de montaje y de recogida de los recursos materiales es muy breve, La configuración de los espacios de aprendizaje y la diversidad de los materiales representan un elemento motivador para el alumnado, Favorece el desarrollo del trabajo en grupo a través de la cooperación (interacción grupal) y la colaboración (interacción entre individuos), Ofrece al alumnado un alto grado de autonomía, Estimula e incrementa el nivel de práctica de los contenidos de EF, Permite liberar al profesor de su función directiva y establecer nuevas líneas metodológicas que aporten mayor feedback específico e interacciones positivamente.

Durante la actividad los alumnos se mostraban eufóricos, ya que al saber que iba a haber un ganador, pusieron el doble de esfuerzo, realmente esta clase fue única, además también para hacer más atractiva la actividad puse música de fondo, obviamente con canciones modernas que ellos escuchan. Y esto ocasiono motivación intrínseca.

En la parte final de la actividad fui al salón a dar los resultados y ahí mismo relacionar la recreación en la actividad que acababan de realizar, ya que los alumnos lo hacían con motivación propia y el gusto de realizar el circuito, además de que hubo un aprendizaje. La forma de evaluación fue por medio de una lista de cotejo (**anexo 13**) y esto confirma, que las actividades recreativas colaboran al aprendizaje de los alumnos, dependiendo el enfoque del maestro, porque la motivación hace más fáciles las cosas.

Como lo he dicho antes contestar la pregunta de ¿Qué es la recreación? Con una sesión no basta, por eso mismo me he estado ayudando con otros instrumentos de evaluación como el examen **(anexo 10)**, las mismas tareas de tiempo libre, ya que siempre que me entregan productos lo comentamos en plenaria y digo que actividades son las recreativas que ellos ponen. Por ejemplo en la tarea de “10 cosas que me gustaría hacer en mi tiempo libre” **(anexo 11)**.

### **¿Qué es el ocio?**

El ocio es una actividad que nos causa gusto realizar, además de que no es obligatoria, es algo que nos sale del alma sin importar si nos causa un beneficio o nos perjudica.

Basándome con lo que dice Cuenca Cabeza, Manuel (1983), a través de Josef Pieper dice que “solo puede haber ocio cuando el hombre se encuentra consigo mismo, cuando asiente a su auténtico ser”, además añade que “el ocio no se debe solamente a hechos externos como pausa en el trabajo, tiempo libre, fin de semana, permiso, vacaciones; el ocio es un estado del alma”.

Mientras que Boullón, Roberto C. (1983), menciona que, una explicación más exacta se encuentra en el libro blanco sobre el loisir, en Quebec. Que dice que el loisir (significa ocio en francés) es al mismo tiempo un escape, un medio para encontrar la libertad y la creatividad. Un recurso para la formación permanente de la persona, un vehículo para fomentar el desarrollo social y cultural y finalmente un derecho de todo ciudadano. El concepto que maneja de loisir trasciende al de “tiempo disponible”, porque agrega un elemento fundamental que es el de actividad.

Planeando para poder enseñar un concepto en una sesión de educación física, me di cuenta que las palabras clave del ocio son placer, creatividad y libertad por cualquier actividad, entonces me di a la tarea de que en la clase propongales que ellos hagan una actividad de su propia invención, y que por supuesto sea lúdica, por esto mismo deje que se juntaran por equipos, con espacio y materiales.

El día 25 de enero del 2018 con la presencia de 36 alumnos el propósito de la sesión fue: dar a los alumnos autonomía y libertad para proponer actividades creativas y se den cuenta que en su tiempo libre hagan actividades de ocio, que en este caso sea un juego propio. Y aprendan sobre los juegos modificados y las tácticas que se pueden crear. . Competencia a favorecer: Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa. Aprendizajes esperados: Identifica distintas formas de resolver un problema a partir de su experiencia motriz. Contenidos: Demostración de la experiencia motriz en función de sus capacidades y habilidades, ampliando su bagaje motriz y ajustándolo a las demandas de cada situación. **(Anexo 14)**

Esta actividad yo pedí previamente que me trajeran un juego inventado, y el juego más botado lo íbamos a realizar, para mí lo más importante es la creatividad y como me lo entregan, ya que ahí se denotara si le dieron el tiempo necesario en su casa para pensar o lo hicieron en la escuela, además no pedí la tarea de un día a otro, les di más tiempo justamente para no agobiarlos y le den la importancia merecida. **(Anexo 16)**

Acerca de los juegos y la creatividad para crearlos menciona Öfele, María Regina (1999) que los niños desarrollan la fantasía y la creatividad en los diferentes juegos tanto individuales y más aún cuando son grupales, donde todo esto se potencia aún más por la red de interrelación e intercambio que se forma. Claro está, que cuanto menos reglas tenga el juego, mayor será el grado de

libertad y las posibilidades que los jugadores tienen para experimentar y modificar el rumbo del juego según sus necesidades.

En la clase no hubo demasiados incidentes debido a que muchos ya conocían sus juegos y otros eran parecidos a los típicos juegos tradicionales, al finalizar la clase hicimos la reflexión en la cancha y para evaluación, use la tarea (**anexo 16**) y la lista de cotejo (**anexo 14**) y me quede con esta pregunta:

D.E.F. ¿Creen que es importante que ustedes realicen actividades de ocio en su tiempo libre?

ISAÍ: si, para no aburrirnos y hacer algo de provecho

VALERIA: si, para no estar todo el rato en la Tablet

Yo rescato estos comentarios, porque de ahí denota el conocimiento que ellos adquieren, además para la actividad me pude percatar de lo mucho que les gusta crear e inventar juegos y ver como poco a poco los concientizo para que en un futuro tengan una vida más activa y aprovechen todo ese tiempo libre que tienen y que tendrán para actividades de provecho.

Otra actividad el día 27 de febrero del 2018 con la presencia de 34 alumnos el propósito de la sesión fue: dar a los alumnos autonomía y libertad para proponer actividades que cumplan con la intención pedagógica del bloque. Y aprendan sobre los juegos modificados y las tácticas que se pueden crear, además brindarles la oportunidad de que puedan crear juegos que les cause placer y diversión como el ocio causa en las personas. Competencia a favorecer: Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa. Aprendizajes esperados: Identifica distintas formas de resolver un problema a partir de su experiencia motriz. Contenidos: Demostración de la experiencia motriz en función de sus

capacidades y habilidades, ampliando su bagaje motriz y ajustándolo a las demandas de cada situación. **(Anexo 15)**

Como ya he mencionado antes, yo refuerzo el propósito de la sesión en 2 sesiones, ya que en esta escuela son 2 clases a la semana. En el creador de juegos hice grupos de 5 a 6 alumnos y les proporcione material para que diseñen un juego. Claro que sin perder el sentido del aprendizaje, que en este caso es que los alumnos tengan el tiempo para poder crear invenciones en su tiempo libre y que ha eso se le llama ocio, pero esta vez en la clase de educación física con lo que ello implica.

Durante la actividad al principio los alumnos, no sabían qué hacer con los materiales, les parecía extraño el que ahora ellos iban a proponer, les deje cierto tiempo para que estructuraran su creación, conforme pasaba el tiempo ellos ya tenían ideas más claras e incluso se podía observar pequeños circuitos de acción motriz con los materiales previamente dados. Yo pasaba para supervisar y que todos estuvieran trabajando, y aquí me encontraba casos donde dentro del grupo, unos tomaban la batuta de líderes, otros eran el ejemplo de la realización, otros buscaban donde colocar material, en general tomaban roles. Uno que otro alumno (como a veces pasa) se ponía a jugar con los balones que había, pero inmediatamente eran reprendidos. **(Anexo 15)**

Sobre el material menciona Díaz Lucea, Jordi (1996) que el actual sistema educativo considera de suma importancia los materiales y recursos didácticos y su utilización sistemática por parte del profesor. En educación física, los materiales y los recursos se han convertido en un elemento casi necesario e imprescindible para el logro de los objetivos y contenidos y para poder desarrollar plenamente todas las actividades de enseñanza-aprendizaje propias del área.



Al final de la actividad me di cuenta de que cuando dejas a los alumnos ser libres, siempre y cuando siguiendo los propósitos, la clase fluirá y ellos se motivan y ponen su creación en juego. Como siempre ellos juntaron el material y los senté para dar la reflexión habitual, y ahí hubo un aprendizaje significativo porque me comentaban que dejarles tiempo para que ellos inventaran algo, lo podían hacer satisfactoriamente y aprendiendo al mismo tiempo. Esta actividad fue evaluada con una lista de cotejo (**anexo 15**).

### **¿Qué es la tecnología?**

La tecnología es todo aquello que se ha inventado para beneficiar a la vida, el medio ambiente, la sociedad, la salud, las ciencias, a los trabajadores, a los estudiantes, a las empresas a todo lo que uno se pueda imaginar. Aunque cabe recalcar que nosotros también lo relacionamos con celulares inteligentes, pantallas 4k, internet, robots entre otros, pero no hay que olvidar que en si la tecnología viene de mucho tiempo atrás con la creación de la rueda, la imprenta, la bombilla eléctrica, vehículos automatizados entre otros. Es por esto que la tecnología ha ayudado a beneficiar al mundo en general.

La tecnología existe gracias a las invenciones que hacen los humanos que desean cambiar su estilo de vida a lo largo de la historia, aunque también hubo inventos negativos para el planeta como las armas de fuego, químicos dañinos, bombas nucleares entre otros.

Según la Real Academia de la Lengua Española la tecnología

Del gr. *technología*, de *technólogos*, de *téchnē* 'arte' y *lógos* 'tratado'. f. Conjunto de teorías y de técnicas que permiten el aprovechamiento práctico del conocimiento científico.

Además la página de internet [ConceptoDefinicion.de](http://ConceptoDefinicion.de) (s/f) menciona palabra que está compuesta por dos palabras griegas que son tekne que significa técnica, arte y logia que da una traducción de destreza, es decir, que es la técnica o destreza de algo o sobre algo, desde épocas pasadas los seres humanos han buscado y encontrado una variedad de conocimientos que les han dado la experiencia que los ha llevado a mejorar su vida.

La Tecnología es la ciencia con la que el hombre estudia, analiza, repara y considera las mejores alternativas para poder tener una vida más plena, segura, tranquila y actual, que va en movimiento, en innovación, en evolución completa y revolucionando las diferentes industrias por todo el mundo, que van desde las mejoras cotidianas de la vida, como las complicadas en la ingeniería, la informática, la física, la comunicación y por ende en la salud, ya en este campo de la medicina han aumentado mucho los logros para salvar vidas.

Mario Bunge define tecnología como “el desarrollo de la actividad científica aplicada al mejoramiento de nuestro medio natural y artificial, a la invención y manufactura de bienes materiales y culturales”; mientras que para Gustavo A. Cárdenas es “la suma de conocimientos de los medios y de los métodos destinados a producir bienes y servicios”

En la exposición que lleve a cabo acerca de los conceptos que estoy manejando con ellos, incluido, por supuesto, la tecnología fue en el aula de medios el día 13 de octubre del 2017 con 40 alumnos (**anexo 9**), de ahí saque varias opiniones que posteriormente me ayudaron a escoger la actividad final, entre todas las opiniones pude rescatar las siguientes:

D.E.F. ¿En qué les ha ayudado la tecnología?

ELIZABETH: en hacer las tareas, comunicarnos con personas que viven lejos de nosotros.

ALAN: jugar videojuegos en línea, subir videos a internet.

D.E.F. ¿Creen que la tecnología es dañina?

MARIANA: si, si la utilizamos mucho tiempo

SOFÍA: no, si la usamos para trabajos, la escuela

A través de las encuestas me pude percatar que los niños de ahora están muy familiarizados con la tecnología y que sus padres tratan de reducir el tiempo que le dedican. Inclusive los alumnos ya tienen estos aparatos, que, en pasadas generaciones era algo novedoso. Los alumnos ya saben manejar cualquier aparato electrónico que les enseñes. **(Anexo 1)**

El día 22 de marzo del 2018 con la presencia de 39 alumnos y 3 padres de familia, además de contar con todo el grupo de 5° año que nos acompañó, el maestro titular y otros 3 padres de familia para ese grupo. Fuimos a una visita guiada, que en este caso fue el proyecto final, al Museo laberinto de las ciencias y las artes. El propósito de la visita fue que los alumnos conocieran una alternativa de que hacer en su tiempo libre con una actividad recreativa que está muy vinculada al uso de la tecnología para el bienestar del planeta y concientización del medio ambiente. Además brindarle conocimientos para su desarrollo físico, intelectual y social. **(Anexo 5)**

Gracias a esta visita a los alumnos les quedo más claro como vincular el uso de la tecnología en otras áreas, por ejemplo en las ciencias naturales, geografía, anatomía, historia, matemáticas, salud que solo asociarla con el ocio, que si bien,

no está mal, también es necesario que ellos conozcan toda la gama de posibilidades con la que la tecnología está presente.

En el museo laberinto, en la sala con la temática del medio ambiente, nos hablan acerca del cambio climático, que a lo largo de los años la mala respuesta de los humanos sobre este tema ha perjudicado al medio ambiente con la explotación de la naturaleza, el crecimiento demográfico, los gases de efecto invernadero, la caza ilegal entre otras cosas. Lo mejor de esta sala, además del aprendizaje sobre estos temas, es como la tecnología ha avanzado para identificar las problemáticas y las consecuencias que provocan los humanos y afectan el medio ambiente, un ejemplo fueron todos los aparatos en exhibición donde el alumno tuvo la oportunidad de interactuar con ellos. Había desde aparatos que te hacían sentir el calor, otros frío, unos el viento a velocidades realmente rápidas, en otros podías armar un rompecabezas por medio del tacto sobre una pantalla. **(Anexo 5)**

Sobre que son las visitas guiadas, que fue lo que hicimos ese día visitando el museo Laberinto menciona Mendoza Núñez, Alejandro (1994) Se entiende por visita el recorrido con fines de aprendizaje que un grupo escolar o los estudiantes realizan individualmente bajo la orientación del docente, de guías especiales o de ambos a un lugar seleccionado previamente: museo, zona histórica o arqueológica, galería, parque, oficina pública, fábrica, taller, comunidad, montaña, etc.

La visita está basada "... en el experiencialismo social, que sostiene que toda experiencia vital se integra más fácilmente y con menos esfuerzos que la teoría, y consiste en la asistencia y examen, más o menos pormenorizado, a centros culturales, industriales, oficiales, etc., nacionales o extranjeros, para aprender en vivo.

LCA (2016) El Laberinto de las Ciencias y las Artes es un espacio único, incluyente y participativo que presenta la ciencia, el arte y la tecnología en un universo conectado e interdependiente. Al recorrer el Laberinto, nos sumergimos en los pasajes de su estructura, experimentando un viaje circular, lleno de distracciones y aventuras inesperadas. En el Laberinto de las Ciencias y las Artes los visitantes aprenden de manera lúdica con más de 160 exhibiciones distribuidas en cinco salas temáticas.

Por ultimo como evaluación de esta actividad les pedí a los alumnos que me entregaran un escrito acerca de su experiencia en el museo, por ejemplo ¿Qué aprendieron?, ¿para qué creen que les haya servido la visita?, ¿Cómo pueden usar la tecnología para mejorar su entorno? Entre muchas cosas más.  
**(Anexo 17)**

### **¿Cómo la tecnología ha impactado en los alumnos?**

Hay 2 maneras de ver como la tecnología ha impactado en los alumnos, una es en forma positiva y obviamente la segunda es negativa, como ya he dicho la forma en que tú permitas que la tecnología entre en tu vida te va hacer mejorar en tu día a día o empeorara la misma. Hablando específicamente de los alumnos de 6° grado de la primaria “Tomasa Estévez”, decidí que por medio de encuestas, platicas, sesiones, trabajos y/o tareas contestar esta pregunta.

En la primer encuesta entreviste a los alumnos del grupo de 6° aunque cabe recalcar, que como fueron encuestas de diagnóstico para escoger el tema de mi documento, también entreviste al grupo de 5°, para posteriormente darme cuenta que la problemática era con 6°, que se reflejaba en el sedentarismo por el exceso

de la tecnología, mientras que con 5° las horas frente a un aparato electrónico era aceptable. **(Anexo 1)**

Las encuestas muestran los siguientes resultados: de 40 alumnos el 100% menciona conocer los aparatos electrónicos como celulares, consola de videojuegos, tablets, computadora y/o laptops. Por increíble que parezca, en la pregunta de si ¿Tienes alguna red social? Como Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, YouTube, WhatsApp, el 100% menciona tener alguna de ellas. En la pregunta de ¿Cuentas con algún celular? El 55% menciona que sí y el 45% que no, y por último en la cuestión de que cuando al alumno le encargan tarea, el ¿Consulta internet? Un 85% dijo que si consultan y el 15% que no. **(Anexo 18)**

Haciendo un análisis de estas sencillas preguntas, pero que tienen un gran fondo para estudiar, es que estos alumnos son una nueva generación, ellos ya nacieron con estas habilidades digitales, que para muchos de nosotros podría parecer complicada. A nosotros como docentes en formación y en servicio nos toca una tarea compleja, las clases no serán lo mismo, porque los alumnos ya tienen la información a primera mano y hay que orientarlos para que sepan buscar información correcta y verídica.

Me apoye de Beall, George (2017) que explica que la generación Z la componen aquellas personas nacidas desde 1995 en adelante. En países como los Estados Unidos, ya son el 25,9% de la población (el mayor sector de la población) y aportan 44,000 millones de dólares a la economía. En el colegio son capaces de crear documentos en su computadora, realizar búsquedas en su celular o en su tablet, tomar apuntes, y luego en casa pueden estar frente a la tele con su laptop y hacer video llamadas con sus amigos, todo al mismo tiempo.

Nuestra labor es no comportarnos solo como maestros, sino como personas mayores para que toda la tecnología que ellos poseen la puedan aprovechar conscientemente e inteligentemente, porque es inevitable y poco ético prohibirlas. Esta es una nueva generación, no hay que ser egocéntricos y decir que la nuestra era la mejor, hay que ser mente abierta y aceptar lo nuevo y dejar lo obsoleto por más perdurable parezca. En pocas palabras ser un maestro reflexivo.

Para el concepto de mente abierta cito a Kenneth M. Zeichner y Daniel P. Liston (1996) ellos explican que la mente abierta implica tener un deseo activo de escuchar varios puntos de vista, prestar atención a las alternativas y reconocer la posibilidad de estar equivocada incluso en nuestras creencias más arraigadas. Los maestros que tienen la mente abierta constantemente examinan las razones que fundamentan lo que se toma como natural y correcto y se ocupan de buscar elementos que demuestren lo contrario. Los profesores reflexivos se preguntan a sí mismos por qué están haciendo lo que hacen.

Algo que me llamo enormemente la atención fue en un cuestionamiento cuando se les preguntaba ¿Qué juguete era su preferido?, uno esperaría una respuesta como una pelota, un muñeco, un juego de mesa, carritos entre otros; y las respuestas eran Xbox, Tablet, iPad, celulares inteligentes. Esto solamente confirma lo que se ha estado diciendo antes, esta es otra generación que avanza a pasos agigantados al nacer con un smartphone en sus manos.

Ahora hablemos del tiempo que pasan los alumnos con la tecnología, como una computadora, celular, tablet, laptop, consola de videojuegos entre otros y en algunos casos es escalofriante; el 50% de ellos pasa 4 horas al día, que podría ser algo aceptable cuando se está investigando, actividades de ocio y recreación, tareas, pero es alarmante cuando en todo ese tiempo su actitud es de ociosidad,

y peor aún en las estadísticas hay alumnos que pasan de 5 a 9 horas, como hay casos con este grupo. **(Anexo 19)**

Al ver los resultados, me pregunte a mí mismo si el uso que tienen ellos sobre los aparatos electrónicos de entretenimiento les ha ayudado con las habilidades digitales entonces planeé una sesión, que se llevó a cabo el 16 de enero del 2018 con la presencia de 40 alumnos.

El propósito de la sesión fue: favorecer el pensamiento creativo, innovando en sus movimientos y lo que piensan, con actividades que le permitan hacerlo (el manejo de la tecnología). Además de beneficiar la sana convivencia con sus iguales. La competencia a favorecer: Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa. Aprendizajes esperados: Identifica distintas formas de resolver un problema a partir de su experiencia motriz. Contenidos: Demostración de la experiencia motriz en función de sus capacidades y habilidades, ampliando su bagaje motriz y ajustándolo a las demandas de cada situación. **(Anexo 20)**

Para esta actividad vincule los contenidos del bloque 3 con este trabajo novedoso que hicimos, en este caso la creatividad y el manejo de la tecnología para buscar datos reales en páginas donde la información es fiable. En el principio de la sesión los alumnos totalmente estaban sorprendidos de llevarlos al aula de medios, pero para que quedara más claro el propósito, lo explique antes de llevarlos ahí y antes de iniciar con las laptops, volví a dar la exposición del tiempo libre que ya les había enseñado.

En el desarrollo de la actividad, la consigna era de que yo les iba a decir que buscaran, por ejemplo datos históricos, como corroborar fechas, personajes famosos, y además en geografía y datos sobre cultura popular. Los alumnos no



tardaban ni 1 minuto cuando me levantaban la mano y les daba la palabra. La verdad no me esperaba la rapidez con la que ellos manejan la tecnología. Me acompañó el maestro titular y la maestra de grupo. **(Anexo 20)**

En la parte final hice preguntas del manejo de estos aparatos y como les sirve para su vida diaria; fueron demasiados y obviamente les comente los beneficios de la tecnología para un mejoramiento en las labores de la escuela. A continuación los comentarios recabados:

D.E.F. Cuando hacen tarea ¿hacen un ejercicio similar a este?

RAFAEL: si, a veces le pido la laptop a mi mama para hacer la tarea y también para ver videos.

JUAN BOSCO: a mí me gusta más buscar en la computadora que en los libros, es más fácil.

D.E.F. sean honestos, cuando están investigando algún dato para la tarea, ¿Cuánto tiempo le dedican al ocio y cuanto a lo académico?

LUISA: 1 hora para la tarea y como 3 para el ocio.

PEDRO: como media hora y casi todo el día jugando con mi XBOX

KELSI: yo la tarea no la hago en la computadora, yo solo la ocupo para ver videos y jugar.

La sesión la evalué con una lista de cotejo **(anexo 20)**, aunque para mí fueron mucho más importante los comentarios de los alumnos que denotan que la tecnología está en casi todo lo que hagan y lo estará cada vez más. Como experiencia propia, hace 9 años cuando estaba en 6to de primaria, la tarea todavía era con los libros de la SEP y en secundaria fue cuando apenas empecé a utilizar la tecnología a un nivel bajo, y eso no hace mucho. Es aquí cuando me doy cuenta de que el tiempo ha sido muy corto y los alumnos de ahora y cada vez más jóvenes no pueden dejar a un lado los aparatos digitales.

Por último mencionar a Carneiro, Roberto (2011) menciona que las TIC se presentan como instrumentos poderosos para promover el aprendizaje, tanto desde un punto de vista cuantitativo como cualitativo. Por una parte, estas tecnologías hacen posible, mediante la supresión de las barreras espaciales y temporales, que más personas puedan acceder a la formación y la educación. Por otra parte, gracias a las tecnologías multimedia e Internet, se dispone de nuevos recursos y posibilidades educativas.

### **¿Cuáles son las actividades que realiza el alumno en su tiempo libre?**

Cuando empecé a trabajar con ellos sobre su tiempo libre, me di cuenta por medio de encuestas (mencionadas anteriormente) que las actividades que ellos realizan eran “típicas” o sea muy generales y por comentarios no le daban la importancia como la que le dan ahora. A continuación mostrare las actividades que hacia cada alumno antes: futbol, basquetbol, baile, tecnología (aquí englobe todos los aparatos electrónicos de entretenimiento), hacer tarea (cabe mencionar que aún no sabían del concepto de tiempo libre) y otros contestaron nada.

#### **(Anexo 21)**

Como dije anteriormente el tiempo libre no es más que el saldo en número de horas que queda después de nuestras obligaciones; esa sería el concepto para cualquier persona, pero para los niños, simplemente cambia como al tiempo que le queda después de la escuela, esto reforzándolo con lo que menciona Cuenca Cabeza, Manuel (1983):

El tiempo libre de los niños es aquel que queda después de sus obligaciones escolares y familia. Es un tiempo que se llena genuinamente, de ellos mismos,

con actividades libres y espontaneas que no son otra cosa que juegos, la actividad más natural del niño. Desgraciadamente los niños de la ciudad disfrutaban de escaso tiempo libre y, normalmente ese tiempo suele «malgastar» delante del televisor.

Rescatando el último párrafo de lo que dice Cuenca Cabeza, Manuel dice que el tiempo de los niños se malgasta por el televisor, pero hay que recordar que es una lectura de 1983 y más bien para hoy en día serian, los aparatos de entretenimiento electrónicos (35 años después).

Posteriormente en el transcurso de las siguientes jornadas de práctica, los fui encaminando por los conceptos de tiempo, libre, ocio y recreación y volví a aplicar otras encuestas más específicas, y mi sorpresa fue que la gama de actividades que pusieron fue mucho más amplia; 14 actividades para ser más exacto. Cabe mencionar que en esa ocasión los papas me ayudaron a contestar una para ellos **(anexo 3)**, lo hice con el propósito de que se vincularan un poco con lo que hace su hijo afuera de la escuela y lo que le gustaría hacer. A continuación las respuestas de los alumnos acerca de lo que realizan: hacer ejercicio, fútbol, tecnología, piano, baile, dibujar, teatro, jugar, cantar, gimnasia, basquetbol, inglés, bicicleta y atletismo **(anexo 22)**.

Menciona Gómez Juárez, Alberto (1984) acerca de vincular a la familia, que la correcta educación para el tiempo libre requiere de mucha colaboración –y éxito- entre la escuela y el hogar. De hecho la familia debería ser “educada” para usar bien su tiempo libre, antes de que pueda enseñar a sus vástagos.

Para concluir con esta pregunta, los alumnos a partir de las exposiciones y tareas en casa que les encargaba, ya tienen una poderosa herramienta para

conocer todas las actividades posibles, por ejemplo las respuestas sobre su tiempo libre, ellos te contestaban con 2 o más respuestas, y por lo usual eran una actividad deportiva y otra cultural (**anexo 3**), y esto se ve reflejado en los resultados. (**Anexo 22**)

Con todo esto tenía que saber si realmente conocían esa gama de actividades y les encargue una tarea de las 10 cosas que les gustaría hacer en su tiempo libre y realmente los resultados fueron totalmente positivos (**anexo 11**), desde actividades deportivas y culturales, hasta académicas, como aprender nuevos idiomas, visitar a la familia, practicar algún deporte, aprender a bailar, ver programas de tv educativos, proyectos en casa como remodelar un cuarto y viajar.

Como reflexión no hay que cortarles las alas a los alumnos, es importante dar un seguimiento y que los padres junto con todos los miembros de la familia hagan un análisis de que lugares pueden aprovechar para llevar acabo las actividades propuestas. Que se hagan un compromiso y realmente disfruten y aprovechen los espacios escogidos.

Lo anterior lo relaciono con lo que se menciona en la Enciclopedia práctica de pedagogía que dice que el contexto (familiar, urbano, social. cultural. etc.) le ofrece al niño un conjunto determinado de posibilidades para dotar de contenido su tiempo libre. Estas posibilidades se refieren tanto a la disponibilidad de espacios, espectáculos, medios de comunicación, instituciones recreativas, paisajes, productos culturales, equipamientos deportivos, etc., como a la disponibilidad de las personas con las que uno puede relacionarse en su tiempo libre (grupos de padres, educadores, parientes, vecinos. etc.). Así pues, el campo de libertad real del tiempo libre de un niño determinado depende de la amplitud,

la diversidad y la riqueza de este conjunto de posibilidades que le ofrece su propio contexto.

### **¿En que beneficiara a los alumnos las actividades de ocio y recreación en su tiempo libre?**

Los beneficios de que el alumno practique actividades recreativas y de ocio son muchas, y no solo eso, conllevan aprendizajes para toda su vida, también es importante decir que tanto a niños y jóvenes ayuda, a los adultos por supuesto que sí. No importa la condición de las personas, el nivel socioeconómico, la cultura de su comunidad, religión entre otros, siempre estas actividades son provechosas para quien las lleve a cabo.

Secundando lo que dice Ruskin, Hillel (s/f) menciona cada vez es más evidente que las personas con discapacidad pueden beneficiarse de su participación en actividades de ocio. La universalidad de la necesidad de ocio y su uso positivo demanda las oportunidades para hacerlo posible para todos. A través de las experiencias de ocio, las personas son impulsadas para vivir de forma más satisfactoria y productiva que cuando estas oportunidades no eran accesibles.

En el caso de los alumnos de 6° grado de la Escuela Primaria “Tomasa Estévez”, lo primero en lo que se vio reflejado fue en que conocieran toda una amplia gama de actividades y saber diferenciar unas de otras, pero lo más importante de este punto fue que ellos las llevaran a cabo y esto lo sé por las evidencias mostradas a lo largo del curso.

Uno de los autores más reconocidos en la Recreación, Richard KRAUS menciona que la recreación puede incluir un rango amplio de actividades tales

como son: deportes, juegos, artesanías, artes escénicas, música, drama, viajes, pasatiempos y actividades sociales. En estas actividades se puede participar de manera breve en único episodio o de toda la vida.

Los alumnos de una u otra manera practicando estas actividades les generan un beneficio, y como lo he dicho antes, eso dependerá del tipo que realices. Por mi parte yo les decía las oportunidades que conllevan, desde el ámbito motor, pasando por el cognitivo, afectivo y social. Para poner un ejemplo mencionaba que el practicar un deporte favorecería directamente sus habilidades motrices, mientras el aprender un idioma ayudaría al desarrollo intelectual. Obviamente siempre priorizando las acciones complejas para su desarrollo armónico del cuerpo.

Ayudándome del argumento de la Enciclopedia práctica de pedagogía menciona Quien destina su ocio a la resolución de intrincados crucigramas o tiene hobbies científicos pone en juego considerables cantidades de esfuerzo intelectual; y no es menor el esfuerzo físico de quien en su tiempo libre se dedica a la escalada. Lo uno y lo otro son, no obstante, ocios. Con tales precisiones, sí puede afirmarse que la intervención educativa en el tiempo libre ha de respetar, posibilitar y potenciar el ejercicio de la capacidad para desarrollar actividades generadoras de placer y satisfacción.

Lo anterior acerca del ocio y en el sentido de la recreación menciona Richard KRAUS que La recreación es ampliamente vista como una actividad en la que se incluye las físicas, las mentales, las sociales y las emocionales. Esto en contraste con la pereza.

Enfocándome en el desarrollo físico y sus beneficios, yo como futuro educador físico, es mi deber proporcionar efectos positivos a sus habilidades motrices y sobre todo con la salud del educando. A través de los datos de las gráficas en las encuestas, y de las tareas puedo decir que a los alumnos les genere incertidumbre sobre practicar alguna actividad físico-deportiva y no solo eso, muchos de los alumnos como puede verse en las gráficas (**anexo 22**) empezaron a practicarlas.

En un trabajo en casa que les encargue, que de hecho fue el último para la realización del documento, les dije que me mencionaran entre otras cosas una actividad de su tiempo libre, y aunque parezca a otras tareas que he pedido, esta es importante debido al conocimiento previo. Ellos me trajeron evidencia del momento cuando la realizan, y fue muy satisfactorio por la cantidad de alumnos que empezó a practicar ejercicios físico-deportivos, y da constancia de una vida más saludable (**anexo 23**).

Sobre lo anterior cito a Sánchez Buñuelos, Fernando *et al.* (2003), sobre los efectos y beneficios de la actividad física:

Efectos y beneficios del tipo fisiológico que puedan derivarse de la actividad física, pueden verse influidos por la práctica del ejercicio físico. Los aspectos más importantes que han sido identificados son:

- Desarrollo cardiovascular
- Crecimiento óseo
- Composición corporal y obesidad
- Presión sanguínea
- Niveles de colesterol

Con este tipo de actividades se logró disminuir el uso excesivo de la tecnología en promedio de 1 hora, **(anexo 24)** esto debido a la concientización de los alumnos sobre en que invertir su tiempo en un día cotidiano, y atención a lo que diré, el problema no es que al niños y/o joven quitarle los aparatos electrónicos de entretenimiento, lo importante es que lo sepan usar para su beneficio y pasar más tiempo en actividades recreativas y de ocio.

Por ultimo como actividad final hice toda la gestión necesaria para llevar a los alumnos de 6° al museo laberinto de las ciencias y las artes, ya que mi propósito era vincular una actividad recreativa como visitar un museo, con el uso de la tecnología y sus efectos positivos y negativos; y eso mismo fue lo que me ofreció esta visita guiada. **(Anexo 5)**

La visita se dividió en 4 periodos de tiempo, el primero para ver un pequeño documental en 3D, el segundo para estar en la sala de “redes y conexiones”, el tercero para desayunar y el cuarto para ver la sala del “cambio climático”. En todas, los aparatos que tenía el museo eran por lo regular tecnológicos, y esto ayudó a los alumnos a comprender en que otras formas se puede hacer uso de la tecnología, y no solo para entretenimiento. Dentro de lo más importante de esta visita, fue el hecho de que los alumnos pudieron interactuar con los aparatos.

Sobre los aparatos tecnológicos menciona Perrenoud, Philippe (s/f) Actualmente, las presentaciones multimedia son espectáculos de «sonidos y luces» cada vez más sofisticados, en los cuales se pueden incorporar elementos de síntesis. Mañana, la realidad virtual permitirá a un alumno provisto del casco adecuado explorar la época prehistórica, viajar al centro de la Tierra o ir a la Luna. No como en una simple película, en la cual el espectador es prisionero de la escena, sino como si fuera el actor y pudiera tomar decisiones que modifican realmente el curso de la historia



Los alumnos en todo momento mostraban felicidad, gracias a los aprendizajes que les brindó el laberinto, sus salas, aparatos y las personas que trabajan en él. Un aparato que me llamó la atención, fue el de una caminadora que encuentras comúnmente en el gimnasio, pero en este caso, cada vez que la echabas a andar una pantalla cambiaba imágenes, desde un pequeño átomo a un conjunto de galaxias. Otro parecido fue una bicicleta, que cada vez que pedaleabas generabas electricidad.

La anterior visita solo es un ejemplo de las actividades de ocio y recreación que puede hacer el alumno en su tiempo libre, yo les di un ejemplo vivido, inclusive por comentarios me decían que ellos ya habían venido con sus papás. Gracias a esta experiencia, los alumnos quedaron con ganas de hacerlo otra vez y a diferentes lugares.

### **¿Se logró disminuir el tiempo excesivo al frente de los aparatos tecnológicos de entretenimiento con actividades de ocio y recreación?**

Gracias a las sesiones de educación física, trabajos en casa, visitas guiadas, sesiones en aula de medios, encuestas, charlas; los alumnos de 6° entendieron el mensaje que el docente en formación trato de implementar, pero lo más importante fue, que aprendieron a que hay diversas actividades placenteras que le supongan un beneficio y puedan desarrollarlo en su tiempo libre, y dentro de esos beneficios el disminuir el tiempo excesivo frente a los aparatos tecnológicos de entretenimiento para combatir la ociosidad y efectos negativos en su salud, como el sedentarismo.

Sobre el uso excesivo de la tecnología hubo un impacto positivo, pues como lo muestran las gráficas, de la mitad del grupo que pasaba entre de 4 a 3 hrs al día (**anexo 24**), pasó de 2 a 3 hrs, eso da un promedio de 1 hora menos a que

cuando comenzó el ciclo escolar. Aparentemente el cambio podría parecer insignificante, pero muy relevante cuando estamos en una era de la información, donde la tecnología es indispensable, y sobre todo cuando los alumnos invirtieron parte de su tiempo en actividades recreativas y de ocio.

Será difícil que el alumno en su vida escolar reduzca el tiempo que pasa frente a la tecnología, es más, incluso podría aumentarlo, ya sea por los trabajos que realice en su escuela y/o vida laboral o simplemente por ociosidad, pero esta última es importante que siempre tenga claro, que el perder el tiempo en ella, lo único que va a pasar es perjudicar su salud y vida social; en cambio, el tener conocimientos sobre qué hacer en su tiempo libre, sabría y tendrá conciencia de todos los beneficios para su salud e incluso para ayudar a su entorno.

#### **IV. – CONCLUSIONES.**

En la realización de este documento me permitió descubrir e identificar el uso de la tecnología con los alumnos de 6° y las actividades que realizan en su tiempo libre, y a partir de ello trabajar y tratar de aportar para su beneficio. Gracias a esto logré reducir el uso excesivo de los aparatos electrónicos de entretenimiento con actividades de ocio y recreación.

Antes de cualquier idea o problemática que el docente desee llevar a cabo, primero hay que identificar como la materia que imparte beneficiaria diferentes propuestas. En el caso de la educación física, es una materia que nos permite en un gran porcentaje desarrollar habilidades motrices con diversos tipos de actividades, pero también habilidades cognitivas, afectivas y sociales, que hacen de esta, un importante bastión de aprendizaje para los alumnos.

El educador físico tiene en su poder diversas herramientas y versatilidad para su trabajo con lo anterior mencionado, se calcula que existen 38 estrategias didácticas para las sesiones de educación física, eso nos da un amplio margen de creatividad para la enseñanza hacia los educandos, y variabilidad para aportar problemáticas de la institución e inclusive fuera de ella, como en mi caso el uso tiempo libre.

El tiempo libre entendido como el tiempo que queda después de nuestras obligaciones las cuales se dividen en primarias, secundarias y fisiológicas (según Boullón); en el caso de los niños el concepto de tiempo libre es el que queda después de la escuela y la familia. Este es valioso tiempo que puede ser bien invertido para el bienestar, el docente debería planear estrategias para que el alumno pueda desarrollarse fuera de la escuela; no hablo solamente de tareas,

sino motivando con propuestas, ideas y en base a eso utilizar los hobbies para una enseñanza significativa y placentera.

Los hobbies, bien podrían ser actividades de ocio y recreación, ya que suponen son actividades placenteras y contribuyen al desarrollo armónico del cuerpo. Pero de entre las 2, las actividades recreativas como menciona KRAUS es promotora del crecimiento intelectual, físico y social; esto quiere decir que el individuo que le dedica tiempo a la recreación, voluntariamente o involuntariamente, está dando efectos positivos a su estilo de vida.

En el caso del ocio como referencia Boullón dice que este es al mismo tiempo un escape, un medio para encontrar la libertad y la creatividad. En base a esto el alumno tiene 2 posibilidades de elegir; para un desarrollo positivo o para uno negativo, por ejemplo el leer un libro es ocio, pero el usar un aparato electrónico de entretenimiento por 10 horas, parecería ocio implicaría problemas en él y se convertiría en ociosidad.

Las personas adultas que rodean al alumno deberían tener especial atención, tanto para sí mismas, y para los demás, y darse cuenta que el ocio puede ser aprovechado para un bienestar de la familia, pero también un perjuicio. En el caso del ocio y la tecnología, hoy en día nos ofrece encontrar la libertad y la creatividad, y se debería usar con conciencia, mente abierta y responsabilidad.

A lo largo del tiempo los humanos siempre buscamos hacer las cosas más fácil, como comunicarnos, trasladarnos, vivir seguros, conocer a nuestro alrededor entre muchas cosas más, y gracias a esa necesidad surgieron innovaciones por parte de personas para solucionarlos y a todo eso se le conoce como tecnología. Un ejemplo muy rudimentario sería el descubrimiento de la

rueda, posteriormente el invento de la imprenta y hoy día el poder ver imágenes de otra parte del mundo en tiempo real.

Pero enfocándonos en la tecnología-entretenimiento en la actualidad son todos aquellos aparatos que se pueden llevar a cualquier lado o bien que tengan tu atención por mucho tiempo, y juntando estos 2 conceptos, aparecen los smartphones, tablets, Laptops, videojuegos portátiles, entre otros. Desgraciadamente es un fenómeno global, los alumnos en edades tempranas se obsesionan con estos aparatos y no se diga en los jóvenes y adultos.

Es importante que las instituciones educativas, junto con los padres y maestros unan esfuerzos para que la tecnología no nos rebase, y darle un efecto contrario al de ociosidad, pero realmente hay que tener convicción y preparación por parte de todos y no usar estrategias a corto plazo como prohibir aparatos, sino darle la importancia para nuestras vidas.

No sabremos que estará pasando en nuestro entorno para los próximos años, pero lo que sí es seguro, es que las escuelas permanecerán para educar a niños y jóvenes, y también que la tecnología seguirá innovando, y por esto mismo es necesario ver a la tecnología como una ventaja para las sesiones de educación física, y para clases de cualquier materia.

El uso del ocio y la recreación como estrategia didáctica nos ayudará a combatir los problemas del uso excesivo de la tecnología, como a mí me ayudo con los alumnos de 6° de la Primaria “Tomasa Estévez”, pero en un futuro me gustaría usar estos conceptos con alguna otra problemática que se presente, por ejemplo la violencia escolar, bajo rendimiento escolar, falta de identidad entre otras. Me quedo satisfecho aunque me hubiera gustado darle un seguimiento en

otro ciclo escolar con ellos y nuevos grupos. Deseo dejar una preámbulo para que el lector tenga motivación para realizar este trabajo, que yo sé que deja siempre algo positivo.

Quiero concluir que gracias a este trabajo, me ayudó a comprender que el maestro de educación física tiene grandes herramientas para afrontar problemáticas, inclusive algunas que podrían estar fuera de sus manos como el uso excesivo de la tecnología de sus alumnos, pero la motivación que tenga y el estudiar y analizar previamente la situación, podrá mejorar la calidad de enseñanza.

## V.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Bibliografía

(s/a) (1983), "La intervención educativa en el tiempo libre", en *Enciclopedia práctica de pedagogía*, Barcelona, planeta, pp. 343-355.

Aguilar Cortez, Lupe y Elena Paz Morales (2002), *Introducción a la programación de la recreación*, México, Universidad YMCA, pp. 36-39.

Bailey, Richard (1999), "Play, Health and Physical Development" [juego, salud y desarrollo físico], en T. David (ed.), *Young Children Learning*, London, Paul Chapman Publishing Ltd, pp. 46-66.

Boullón, Roberto C. (1983), "el tiempo libre", en *Las actividades turísticas y recreacionales*. México, Trillas, pp. 50-26.

Cuenca Cabeza, Manuel (1983), "Tiempo Libre y Ocio" en *Educación para el ocio*, Bogotá, Cincel, pp. 13-22.

Devís Devís, José (1992), "Bases para una propuesta de cambio en la enseñanza de los juegos deportivos", en José Devís Devís y Carmen Peiró Velert (eds.), *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*, Barcelona, INDE (La educación física en... Reforma), pp 141-159.

Díaz Lucea, Jordi (1996), "los recursos y materiales didácticos en educación física" en *Educación física y deporte*, Barcelona pp. 42-52

Galván Mora, Lucila (2002), "Encuentros cotidianos de maestros y padres en la escuela", en *El trabajo conjunto de padres y maestros relativo al salón de clase: estudio etnográfico*, México, Cinvestav IPN, 1995 (Tesis de maestría).

Gómez Juárez, Alberto (1984), "Hacia una educación para el tiempo libre", en *Estafeta*. Enero-febrero. México.

Grasso, Alicia (2001), "Construyendo el concepto de corporeidad", en *El aprendizaje no resuelto de la educación física*, Argentina, Novedades educativas, pp. 29-48.

Mendoza Núñez, Alejandro (1994), "Descripción de la visita y la excursión", en *Las visitas y excursiones escolares como estrategias didácticas*, México, Trillas, pp. 22-51.

Peña Hernández, María Rebeca (2003), "En torno al recreo... y los recesos. Visión de los alumnos normalistas", México, (Documento).

Peña Medina, Laura (2002), "La vida en la escuela y su entorno ¿Presencia de la educación física?", México, documento.

Perrenoud, Philippe (2004), "Utilizar las nuevas tecnologías", en *Diez nuevas competencias para enseñar*, Quebecor World. Querétaro, México pp. 111

Ruskin, Hillel (s/f), "Desarrollo humano y educación del ocio", en *Cristina de la Cruz (ed.), Educación del ocio. Propuestas internacionales*, Bilbao, Universidad de Deusto (Documentos de estudios de ocio, 23), pp. 19-24.

SEP (2005), *Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas I y II*. México, D.F.

SEP. (2011). programa de estudio 2011 guía para el maestro. Educación básica. Primaria. Sexto grado, secretaría de educación pública, 2011. México. D.F.

Vázquez, Benilde (1989), "El olvido del cuerpo por la escuela tradicional", en *La educación física en la educación básica*. Madrid. Gymnos. DO. 143-149.

Zeichner, Kenneth M. y Daniel P. Liston (1996) ["Raíces históricas de la enseñanza reflexiva"] "historical roots of reflective teaching", en *Reflective Teaching. An introduction*, Nueva Jersey, Lawrence Erlbaum Associates, pp 8-18.

## **Cibergrafía**



Beall, George (2017), Las ocho principales diferencias entre los 'millennials' y la 'generación Z' *www.huffingtonpost.com.mx* Recuperado de [https://www.huffingtonpost.com.mx/george-beall/las-ocho-principales-diferencias-entre-los-millennials-y-la-g\\_a\\_23034621/](https://www.huffingtonpost.com.mx/george-beall/las-ocho-principales-diferencias-entre-los-millennials-y-la-g_a_23034621/)

CARNEIRO, R, Toscano, J. C. y Díaz, T. (Coord.) (2011), Los desafíos de las TIC para el cambio educativo. OEI/Fundación Santillana, Madrid, España. 164 pp. Disponible en: <http://www.oei.es/metas2021/LASTIC2.pdf>

Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública (2006), "Definición" en *Ciencia y Tecnología* Actualización: 22 de febrero de 2006 Recuperado de: [www.diputados.gob.mx/cesop/](http://www.diputados.gob.mx/cesop/)

Cultura potosina (2012), "7 barrios de San Luis Potosí" en <http://culturapotosina.blogspot.mx> 22 de mayo del 2012. Recuperado de <http://culturapotosina.blogspot.mx/2012/05/7-barrrios-de-san-luis-potosi.html>

Hernández Velasco, Irene (2018), "Andy Stalman, autor de HumanOffOn: "Las redes sociales no nos han hecho superficiales, mentirosos y agresivos: ya lo éramos" en *www.bbc.com* 15 de enero del 2018. Recuperado de <http://www.bbc.com/mundo/noticias-42664086>

LCA (2016), "Información del laberinto de las ciencias y las artes", en *www.museolaberinto.com*, S.L.P. México recuperado de <http://www.museolaberinto.com/info.html>

MSPBS (2018), "Uso excesivo de la tecnología y sus consecuencias", *ministerio de salud pública y bienestar social de Paraguay*, Asunción, Paraguay. Recuperado de <https://www.mspbs.gov.py/portal/11845/uso-excesivo-de-la-tecnologia-y-sus-consecuencias.html>

S/a (s/f), "definición de tecnología" en *conceptodefinicion.de* recuperado de: <http://conceptodefinicion.de/tecnologia/>

S/a (s/f), “mujeres en la historia: María Tomasa Estévez y Salas” en <http://www.kioscodelahistoria.com> (s/f). Recuperado de <http://www.kioscodelahistoria.com/maria-tomasa-estevez-y-salas>

SEP (2018), “¿sabes que es el consejo técnico escolar?” en *www.gob.mx* 09 de enero del 2018, México. Recuperado de <https://www.gob.mx/sep/articulos/sabes-que-es-el-consejo-tecnico-escolar-cte?idiom=es>

SSP (2017), “Uso excesivo de dispositivos electrónicos causa nomofobia”, *secretaria de salud*, México 10 de noviembre de 2017 Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/prensa/447-uso-excesivo-de-dispositivos-electronicos-causa-nomofobia>

## **Revistas**

López Estévez, Roberto (2017), “Los circuitos de acción motriz: reflexiones e interrogantes” en *Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 21, Nº 225, Febrero de 2017*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd225/los-circuitos-de-accion-motriz.htm>

Öfele, María Regina (1999), “Juegos tradicionales y sus proyecciones pedagógicas”, en *efdeportes.com, Revista digital*, año IV, núm. 13, marzo, Buenos Aires, <http://www.efdeportes.com/efd13/juegtra1.html>

**VI. –**  
**ANEXOS**

## Anexo 1

Benemérita Y Centenaria Escuela Normal Del Estado De San Luis Potosí  
Encuesta  
Escuela primaria Tomasa Estévez

Nombre del alumno: Sebastian Israel Reyna Zavala

Grado: 6° Grupo: A

¿Qué actividad haces después de la escuela? juego con mi celular

¿Conoces los aparatos electrónicos? (celulares, consola de videojuegos, tablets, computadora y/o laptops)  ¿Sabes usarlos? si

¿Cuánto tiempo le dedicas en un día? 7 horas

¿tienes alguna red social? si (Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, YouTube, WhatsApp), si es así, menciona ¿cuáles?

¿Asistes a clases deportivas y/o culturales en las tardes o alguna diferente?

¿Menciona cuál? Tae kwon Do

¿Sales a jugar en la calle o algún parque cerca de tu casa? si ¿Te gusta? si

¿Cuentas con algún celular? si Si es así, ¿Lo traes a la escuela? no

¿Cuál es tu juguete favorito? mi celular

¿Te has subido a alguno de estos juguetes, patineta, patines, avalancha, bicicleta?

Cuándo te encargan tarea, ¿Te apoyas en el internet? si ¿Cuántas veces? una

¿Qué preferirías?: 2 hrs de educación física sin internet si o 2 hrs de internet sin educación física no

¿Se podrá usar aparatos electrónicos en las sesiones de educación física? no Si es así, ¿cómo? nose

Aquí se puede observar las horas que un alumno pasa frente a la tecnología.

## Anexo 2



El día 14 de agosto del 2017 inicié mi semana de observación con la semana intensiva de consejo técnico escolar.

### Anexo 3

"Encuesta sobre el uso del tiempo libre y que impacto tiene el exceso de la tecnología sobre el" Nombre: Sauel Cardona Barrios

¿Qué haces en tu tiempo libre?  
Jugar Fútbol

¿Te gustaría practicar alguna actividad deportiva? Si ¿Menciona cuál? besbol pateado

¿Crees importante la actividad física en tu vida? Si ¿Por qué?  
Por que nos hacemos flojos sin fortaleza físicamente

Por semana ¿Cuántas veces sales? 4 veces

Por ejemplo, a andar en bicicleta, a patinar, en avalancha, caminar, pasear con tu mascota ¿menciona cuál?  
patinar, caminar

¿Conoces los juegos tradicionales? Si

¿A cuáles has jugado? el avioncito, bolaleche, videro de la mar, la la

¿Cuál es tu juguete y/o juego que más te gusta?  
los carros de madera o metal

¿Has hecho algún juguete? Si

¿Qué es la tecnología? es un conjunto de informacion

Sobre el uso de la tecnología, ¿Cuánto tiempo le dedicas al día? (por ejemplo, computadora, celular, Tablet, laptop, consola de videojuegos) 1.30 hrs.

¿Qué usos le das? (por ejemplo: tareas escolares, investigación, redes sociales)  
por para las redes sociales y muchas cosas mas

¿Cuántas y cuales redes sociales conoces y si tienes una? (WhatsApp, Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat etc.) todas conozco pero no tengo ninguna mas que snapchat y whatsapp

"Encuesta sobre el uso del tiempo libre y que impacto tiene el exceso de la tecnología sobre el" Nombre: Xochitl Guerrero Amador

Encuesta para el padre de familia o tutor:

¿Conoce usted los términos de ocio y tiempo libre? ¿Menciónelos?  
Ocio es al tiempo libre que se dedica a otras actividades que no son ni trabajo ni actividades

¿Cree que el ocio puede ser positivo para el bienestar humano?  
Si

¿piensa que el ocio y tiempo libre son benéficos para su hijo en su desarrollo?  
Si

Conoce y/o sabe, ¿Qué son las actividades recreativas?  
Si son acciones que permiten que una persona se entretenga o se divierta.

¿Usted practica alguna de ellas?  
Si

¿Ha visto que su hijo realice actividades recreativas en su tiempo libre?  
Si

¿Sabe usted, si su hijo utiliza la tecnología y cuánto tiempo la emplea?  
Si 1 o 2 Hrs.

¿Como considera que el uso de las nuevas tecnologías a impactado en su hijo?  
Pues ellos nacieron en el tiempo de la tecnología y vienen preparados para estos avances tecnológicos

¿Como haría usted para que el uso del tiempo libre de su hijo sea aprovechado al máximo? Enfocarlo para que saque provecho a la tecnología o a sus talentos que él tiene ya que el avance se hizo para nuestro provecho y no para desperdiciarlo.

Estaría de acuerdo o aceptaría usted como padre de familia, que su hijo practique actividades recreativas y deje de utilizar la tecnología hasta donde sea posible.  
pues él tiene actividades que le ayudan a no pasar tanto tiempo en la tele o en la computadora

Esta encuesta es más específica sobre el tiempo libre, ya que anteriormente se les explico el concepto a los alumnos y va dedicada a ellos, como a sus padres.

## Anexo 4



Hubo pláticas con los papás acerca de diversos temas, entre ellos el platicar sobre la visita al laberinto, el uso excesivo de la tecnología entre otros.

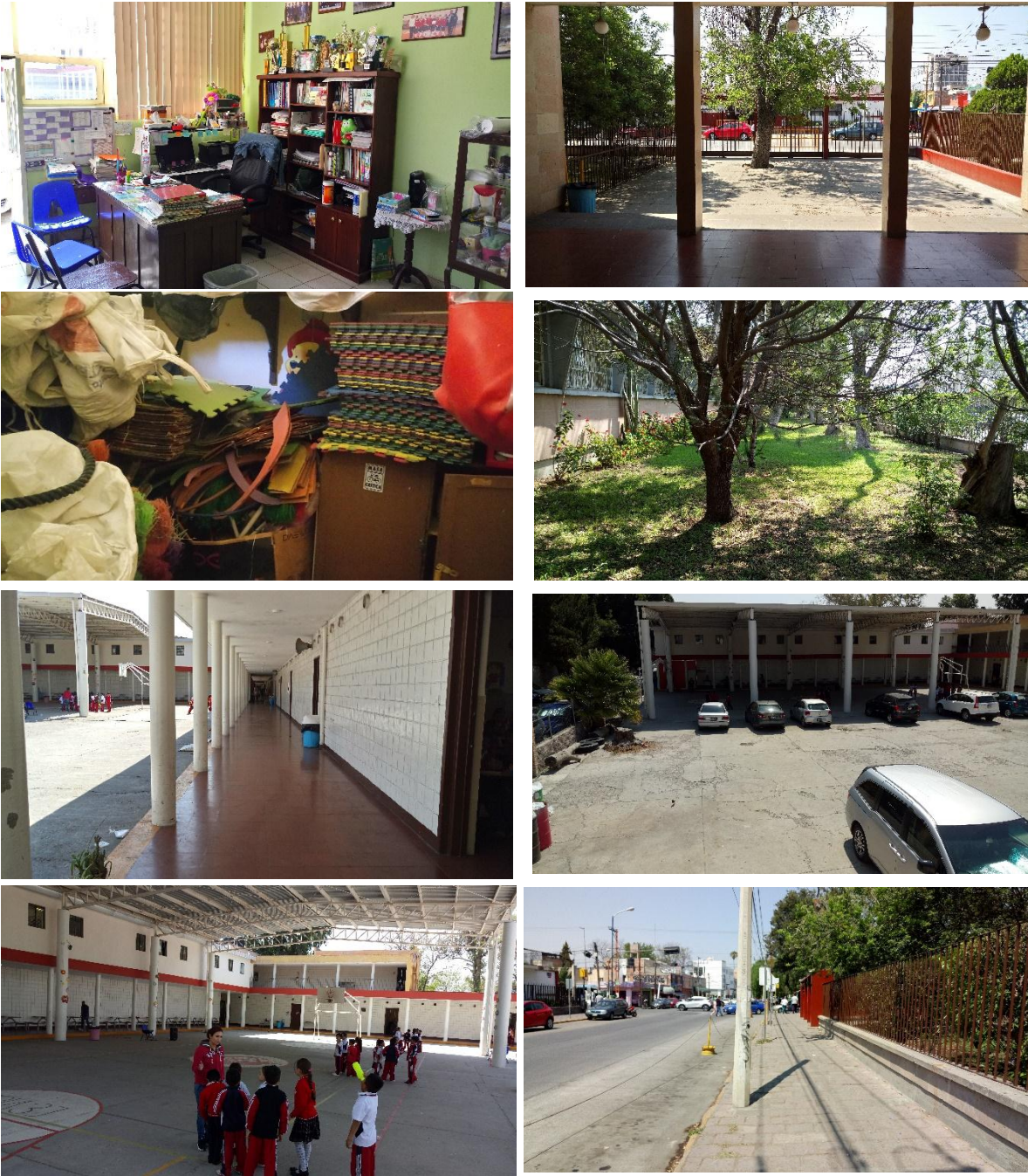
## Anexo 5



Visita al Museo Laberinto de las Ciencias y las Artes laberinto.

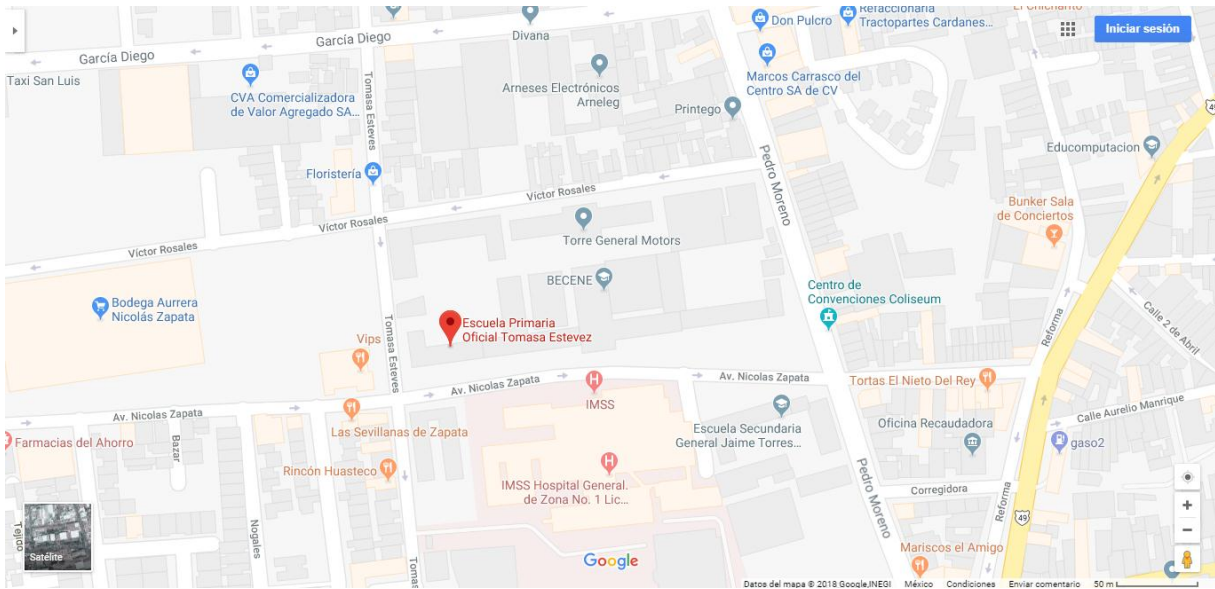


## Anexo 6



Imágenes del contexto interno y externo de la institución.

## Anexo 7



Calles donde está ubicada la Escuela Primaria Oficial “Tomasa Estévez”.

## Anexo 8



Docente en formación: Gustavo Adrián Rodríguez Torres			"Escuela primaria Tomasa Estévez"		
Grado 6°	Grupo: "A"	Sesión: 1 al 6	BLOQUE IV "En donde hay alegría hay creación"	Fecha de aplicación: 05 al 23 de marzo del 2018	Tiempo: 40 minutos
Unidad didáctica: ¿Qué hacer en mi tiempo libre?					
Intención pedagógica: Que al alumno conozca las nociones básicas para desarrollar el pensamiento estratégico en la construcción de juegos modificados, practicando actividades novedosas y originales. Utilice la creatividad como referente básico para solucionar problemas motrices de diferente manera.			Competencia que se favorece: Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa		
Aprendizajes esperados: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genera propuestas motrices asertivas para plantear y solucionar problemas en juegos modificados para el desarrollo del pensamiento creativo.</li> </ul>			Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferenciación de las características de una persona creativa en el contexto de la sesión: libertad, originalidad, imaginación, búsqueda de nuevas posibilidades y cambio de reglas. ¿Cómo se identifica a una persona creativa?, ¿En qué aspectos de la vida se requiere ser creativo?</li> </ul>		

Estrategia didáctica: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos reglados</li> <li>• Mando directo</li> <li>• Circuito</li> <li>• Juegos modificados</li> </ul>	Recursos didácticos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• Pelota</li> <li>• Conos</li> <li>• Paliacates</li> </ul>
--	--

<b>Sesión 1, 2</b>	<b>"trabajo en equipo"</b>	<b>Fecha de aplicación: 06 Marzo, 08 Marzo</b>
<p><b>Propósito:</b> Que los alumnos trabajen en equipo comprendiendo las habilidades de sus compañeros, logren crear estrategias, ser creativos, valorar el esfuerzo de los demás, todo esto implicara un desarrollo de sus habilidades motrices básicas como correr, lanzar y atrapar, además de sincronización y coordinación con sus compañeros.</p> <p><b>Inicio: pillar y proteger:</b> los alumnos harán un círculo y uno de ellos estará afuera, se les asignara un número a los que están agarrados de las manos, y a la indicación del profesor, el que esta afuera tratara de tocar el número que dijo el profesor. El alumno que está afuera no debe tocar a los del círculo, solo el número que le toco.</p> <p><b>Desarrollo: handball modificados:</b> se hacen 2 equipos y cada equipo tratara de hacer pases con una pelota sin que el otro equipo los intercepte y cuando el equipo tenga la posibilidad de darle a un objetivo es un punto, en este caso puede ser un cono. Además para la comunicación entre el equipo tendrá que ser de señas o sonidos. No se permite tratar de quitar de las manos del rival.</p> <p>Variantes: comunicarse por medio de señas, sonidos de animales, sonidos que ellos propongan.</p> <p><b>Juego del gatito:</b> como el tradicional juego del gatito, pero en esta ocasión se harán 2 filas, donde unos serán las "X" y lo otros los "O" donde, se les dará un paliacate e irán corriendo hacia el área de juego y pondrán el paliacate en cualquier lugar del área y regresaran corriendo y pasa el siguiente de la fila. Cuando todos hayan puesto un paliacate y no haya un ganador, seguirá el juego pero esta vez modificando el lugar, así hasta que haya un ganador.</p> <p><b>Nudo humano:</b> jugar a "el nudo humano". Tomados de las manos formar un círculo, se inicia con un jugador que se enreda entre sus compañeros, entrando y saliendo por abajo y arriba de los brazos de estos, a una indicación sin moverse soltarse y tomar la mano de otra persona, sin soltarse deshacer el nudo que se formó.</p> <p><b>Cierre:</b> platicar ¿Qué es la educación física?, saber sus comentarios y yo decirles ¿qué es?, ¿en qué les beneficia? Entre otras cosas.</p>		

Referencia: <https://www.youtube.com/watch?v=Z23fdF134-Y>

Observación: ¿Qué es la educación Física?

Evaluación: lista de cotejo

**Lista de cotejo de la sesión**

	SI	NO
Trabajan en equipo		
Valoran el esfuerzo de los demás		
Saben la importancia de hacer las cosas en equipo		
Llegan a acuerdos		
Son creativos al crear códigos entre ellos		
Aportan ideas		
Saben y reconocen la importancia de la educación física		
Entienden las reglas del juego modificado		



Actividad para responder el cuestionamiento de ¿Qué es la Educación Física?

## Anexo 9



Exposición acerca de la tecnología, tiempo libre, ocio y recreación.

## Anexo 10

Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí

Docente en formación: Gustavo Adrián Rodríguez Torres

"Examen sobre el uso del tiempo libre y las sesiones de educación física"

Nombre del alumno: Guillermo Rodríguez Torres 55

Subraya la respuesta correcta...

Según de la presentación que vimos en el aula de medios

- ¿Qué es el tiempo libre?
  - Es el tiempo que queda después de hacer nuestras obligaciones, como ir a la escuela, higienizarse, comer
  - Es el tiempo que le dedicamos para estudiar o trabajar
  - Es el tiempo donde se puede comer, hacer tareas domésticas, ir al baño
- Menciona 3 actividades que podemos realizar en nuestro tiempo libre  
Jugar fútbol, leer, escuchar música
- Une la respuesta correcta
 

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocio</li> <li>• Recreación</li> <li>• Ocioso</li> </ul>	<p>Son las actividades realizadas en el tiempo libre, elegidas libremente que le proporcionan placer y desarrollo</p> <p>Vicio de no trabajar</p> <p>Obras de ingenio que alguien forma en los ratos que le dejan libres sus principales ocupaciones.</p>
--	---
- Menciona 3 actividades recreativas  
Fútbol, voleibol, básquetbol
- Dime los 3 deportes vimos en las sesiones de educación física  
Fútbol, Volei y básquetbol
- ¿Que causa la tecnología en EXCESO?
 

a) Mejoramiento de la vista, ser social, buena condición física	b) Sedentarismo, anomia social, problemas físicos	c) Bienestar social, empatía con los demás, buena salud física
---	---	--

Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí

Docente en formación: Gustavo Adrián Rodríguez Torres

Me gustaría que me comentaras tus experiencias en las sesiones de educación física (¿qué harías para mejorar?, ¿qué te gustaría para las próximas?, ¿qué me recomendarías a mí realizar?) Fútbol Americano

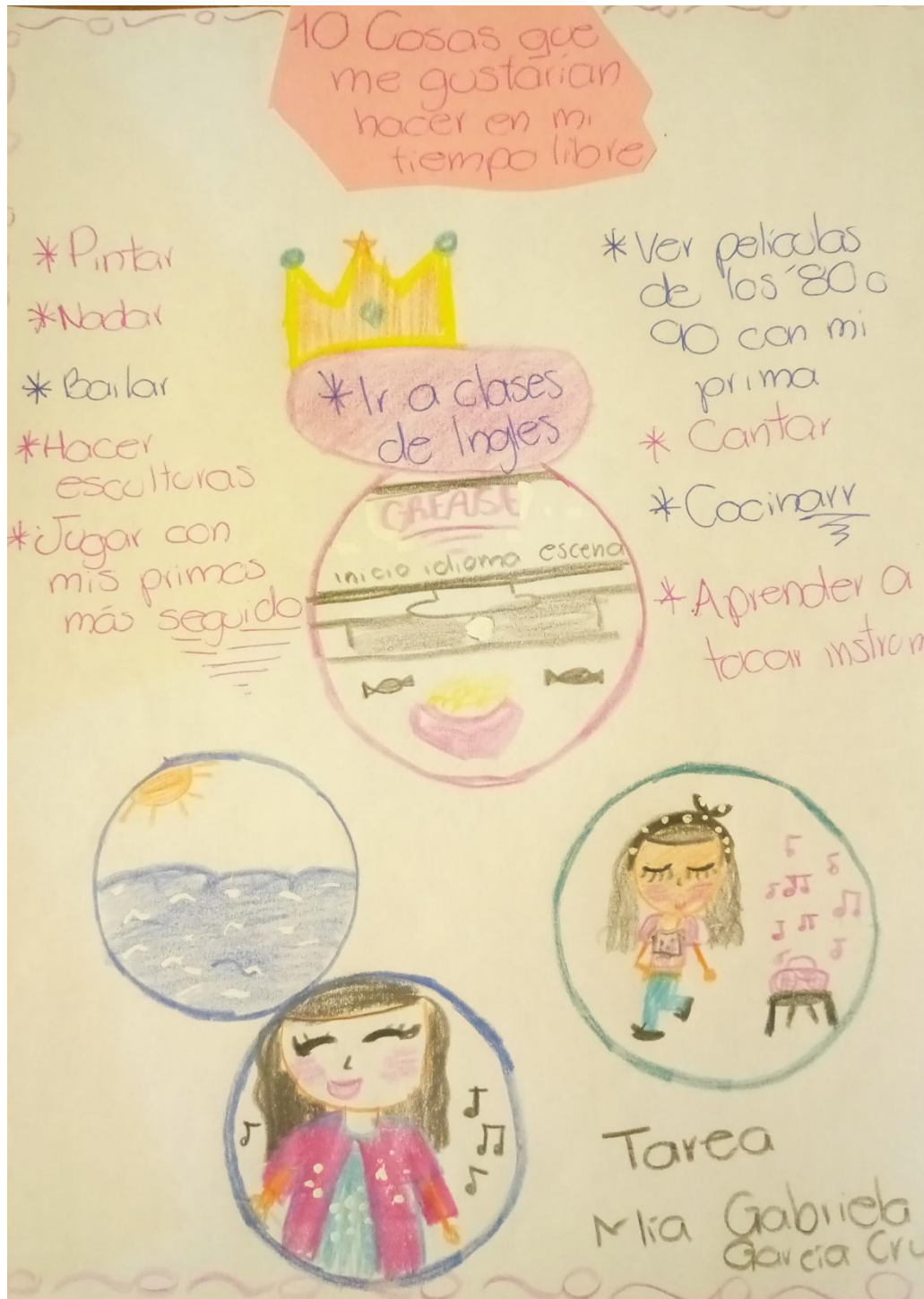
Clases y me gusta mucho

Aprovecha tu tiempo, convive con las personas que más quieres, descubre nuevas cosas, disfruta lo que haces, porque recuerda que tú siembras la semilla del hermoso árbol que radiara el corazón de los demás.

¡¡¡Éxito en tu examen!!! ☺

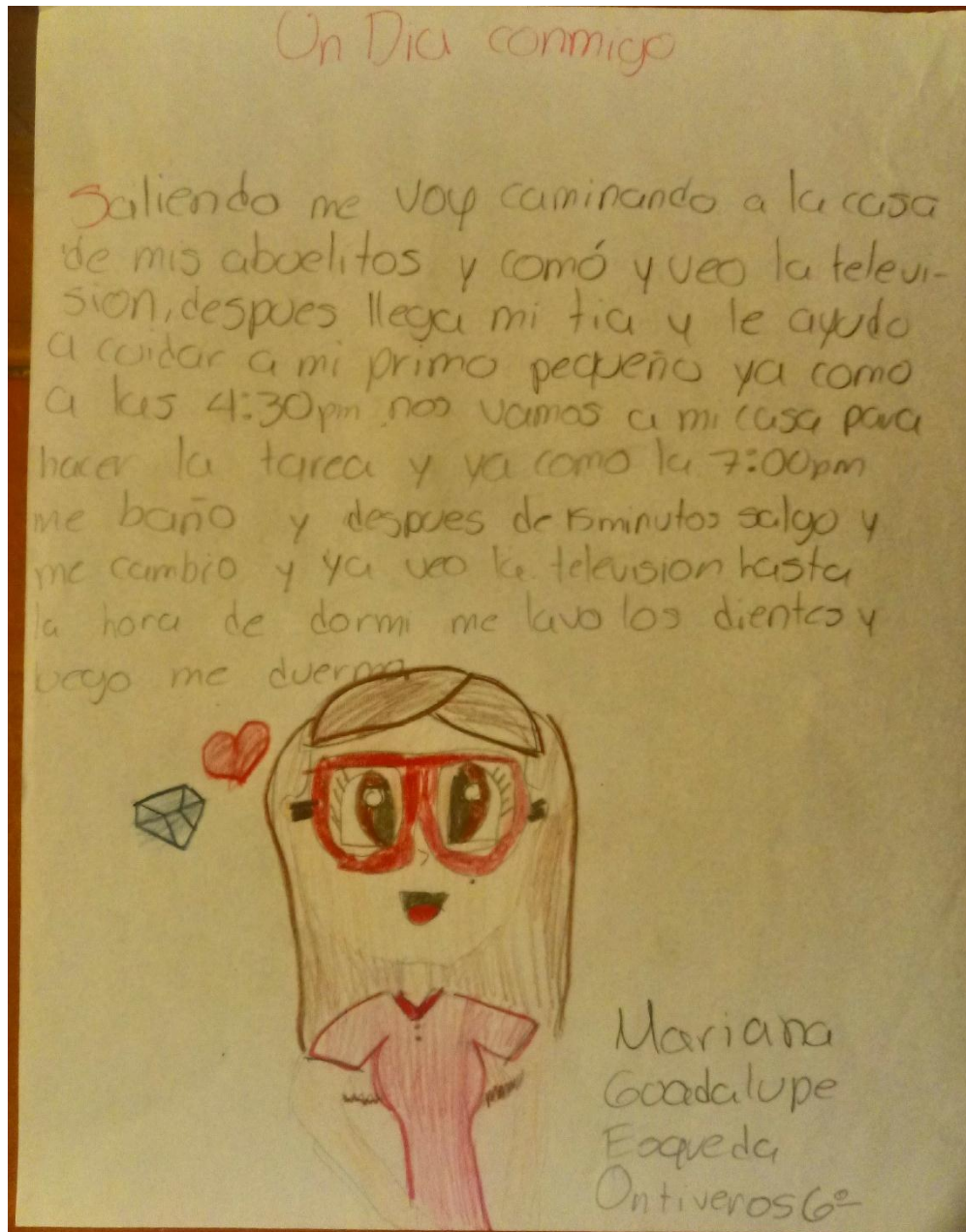
Examen que utilice para evaluar los conceptos de tiempo libre, ocio y recreación.

Anexo 11



Ejemplo sobre una tarea que consistía en plasmarme 10 cosas que les gustaría hacer en su tiempo libre, el trabajo es de la alumna Mia Gabriela.

Anexo 12



Ejemplo sobre una tarea que consistía en decirme que hacen en un día común, para yo darme cuenta que hacen es su tiempo libre. El trabajo es de la alumna Mariana Guadalupe.



## Anexo 13



Docente en formación: Gustavo Adrián Rodríguez Torres			"Escuela primaria Tomasa Estévez"		
Grado 6°	Grupo: "A"	Sesión: 1 al 6	BLOQUE IV "En donde hay alegría hay creación"	Fecha de aplicación: 05 al 23 de marzo del 2018	Tiempo: 40 minutos
Unidad didáctica: ¿Qué hacer en mi tiempo libre?					
Intención pedagógica: Que al alumno conozca las nociones básicas para desarrollar el pensamiento estratégico en la construcción de juegos modificados, practicando actividades novedosas y originales. Utilice la creatividad como referente básico para solucionar problemas motrices de diferente manera.			Competencia que se favorece: Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa		
Aprendizajes esperados: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genera propuestas motrices asertivas para plantear y solucionar problemas en juegos modificados para el desarrollo del pensamiento creativo.</li> </ul>			Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferenciación de las características de una persona creativa en el contexto de la sesión: libertad, originalidad, imaginación, búsqueda de nuevas posibilidades y cambio de reglas. ¿Cómo se identifica a una persona creativa?, ¿En qué aspectos de la vida se requiere ser creativo?</li> </ul>		

Estrategia didáctica: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos reglados</li> <li>• Mando directo</li> <li>• Circuito</li> <li>• Juegos modificados</li> </ul>	Recursos didácticos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• Pelota</li> <li>• Conos</li> <li>• Paliacates</li> </ul>
--	--

6. Busca la firma de una persona que tenga alguna prenda azul.
  7. Has que firme la persona que a tu juicio sea más simpático.
  8. Consigue la firma o nombre de la persona más bella o sexy.
  9. Ahora consigue el nombre o la firma de la persona que pese menos.
  10. Ahora pon tu firma y grita ya termine. Al final se hace un plenario, para ver el ganador de cada pregunta.
- La pueden modificar y con su ingenio puede ser más divertida.

**Cierre:** se darán a conocer los resultados

Referencia: <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.h>

<http://pastoraldejuventud.org.ar/instituto/sitio/attachments/article/335/200%20Juegos%20y%20Dinamicas%20de%20Grupos%20para%20Campamentos.pdf>

Observación: ¿Qué son las actividades recreativas?

Evaluación: lista de cotejo

¿Qué es el tiempo libre?

**Sesión 3, 4****“actividades recreativas”****Fecha de aplicación: 13 Marzo, 15 Marzo**

**Propósito:** que los alumnos tengan una idea más clara de lo que es una actividad recreativa y como se puede llevar a cabo en una sesión de educación física, además de diferenciar recreación del ocio y tiempo libre, se busca reforzar las habilidades motrices y crear un ambiente propicio de aprendizaje con buena disposición de los alumnos y la cooperación entre ellos.

**Inicio:** calentamiento general.

**Desarrollo: exatlón:** el grupo se dividirá en 2 equipos, va haber 5 estaciones en las cuales me apoyara un alumno que va a ser el monitor, dentro de los 2 equipos se dividirán en pequeños grupos sin perder el nombre del equipo original. Cada cierto tiempo cambiaran de estación y cuando eso suceda no perderán los puntos anteriores, todo ira sumando. Gana el equipo que haya hecho más puntos en las estaciones.

**competencia divertida**

**Material:** 1 hoja con cuestionario para cada participante, 1 lápiz Dirigida: a niños. **Reglas:** Se distribuye en una hoja las siguientes preguntas a cada participante. Se tiene 4 minutos para contestar.

1. Comienza por conseguir el nombre y la firma de la persona que está más cerca de ti.
2. Consigue la firma o nombre de la persona con la más bella sonrisa.
3. Ahora consigue el nombre o la firma de la persona con los ojos más bellos.
4. No te pierdas la oportunidad de conseguir el nombre de la persona con el cabello más corto.
5. Cuenta hasta Diez y consigue la firma de la persona que pese más.



Actividades recreativas como el EXATLÓN

## Anexo 14

<b>Docente en formación:</b> Gustavo Adrián Rodríguez Torres			<b>“Escuela primaria Tomasa Estévez”</b>		
<b>Grado 6°</b>	<b>Grupo:</b> “A”	<b>Sesión:</b> 1 al 4	<b>BLOQUE III</b> “ No soy un robot, tengo ritmo y corazón”	<b>Fecha de aplicación:</b> 15 al 26 de enero del 2018	<b>Tiempo:</b> 40 minutos
<b>Unidad didáctica:</b> crear mis propios juegos					
<b>Intención pedagógica:</b> Promover el desarrollo de su capacidad creativa, las habilidades motrices, la integración de nociones espaciales, el ritmo motor y el dominio del objeto.			<b>Competencia que se favorece:</b> Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa		
<b>Aprendizajes esperados:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica distintas formas de resolver un problema a partir de su experiencia motriz.</li> </ul>			<b>Contenidos:</b>  Demostración de la experiencia motriz en función de sus capacidades y habilidades, ampliando su bagaje motriz y ajustándolo a las demandas de cada situación.  ¿De cuántas maneras puedo demostrar mis habilidades?  Para ritmos complejos, soluciones apropiadas.		
<b>Estrategia didáctica:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Pre deporte</li> </ul>			<b>Recursos didácticos:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Aros</li> </ul>		

21

<b>Sesión 3, 4</b>	<b>“tu propones”</b>	<b>Fecha de aplicación: 23, 25 Enero</b>
<p><b>Propósito:</b> dar a los alumnos autonomía y libertad para proponer actividades creativas y se den cuenta que en su tiempo libre hagan actividades de ocio, que en este caso sea un juego propio. Y aprendan sobre los juegos modificados y las tácticas que se pueden crear.</p> <p><b>Desarrollo: actividad 2 actividades que propongan los alumnos</b></p> <p>Se le harán grupos de 5 a 6 alumnos y se les proporcionara material para que diseñen un juego. Y para la otra sesión tendrán que escribirme un juego tradicional y se escogerá el más botado</p> <p><b>Cierre:</b> reflexión de lo aprendido</p>		
<b>Referencia:</b>		
<b>Observación:</b> ¿Qué es el ocio?		<b>Evaluación:</b> lista de cotejo

Lista de cotejo de la sesión		
	SI	NO
Son imaginativos al crear juegos		
Los juegos que se hacen son mixtos		
Los juegos son originales		
Crean nuevas formas o maneras de realizar las actividades		
la presentación del juego es aceptable (hoja de máquina, hoja de libreta, hoja iris)		
Aportaron ideas todos los miembros del equipo		
Mantiene una actitud de respeto		

## Anexo 15

<b>Docente en formación:</b> Gustavo Adrián Rodríguez Torres			<b>“Escuela primaria Tomasa Estévez”</b>		
<b>Grado 6°</b>	<b>Grupo:</b> “A”	<b>Sesión:</b> 1 al 4	<b>BLOQUE III</b> “ No soy un robot, tengo ritmo y corazón”	<b>Fecha de aplicación:</b> 19 de febrero al 02 de marzo del 2018	<b>Tiempo:</b> 40 minutos
<b>Unidad didáctica:</b> crear mis propios juegos					
<b>Intención pedagógica:</b> Promover el desarrollo de su capacidad creativa, las habilidades motrices, la integración de nociones espaciales, el ritmo motor y el dominio del objeto.			<b>Competencia que se favorece:</b> Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa		
<b>Aprendizajes esperados:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica distintas formas de resolver un problema a partir de su experiencia motriz.</li> </ul>			<b>Contenidos:</b>  Demostración de la experiencia motriz en función de sus capacidades y habilidades, ampliando su bagaje motriz y ajustándolo a las demandas de cada situación.  ¿De cuántas maneras puedo demostrar mis habilidades?  Para ritmos complejos, soluciones apropiadas.		
<b>Estrategia didáctica:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre deporte</li> <li>• Juegos modificados</li> <li>• Mando directo</li> </ul>			<b>Recursos didácticos:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• Pelota</li> <li>• paliacates</li> </ul>		

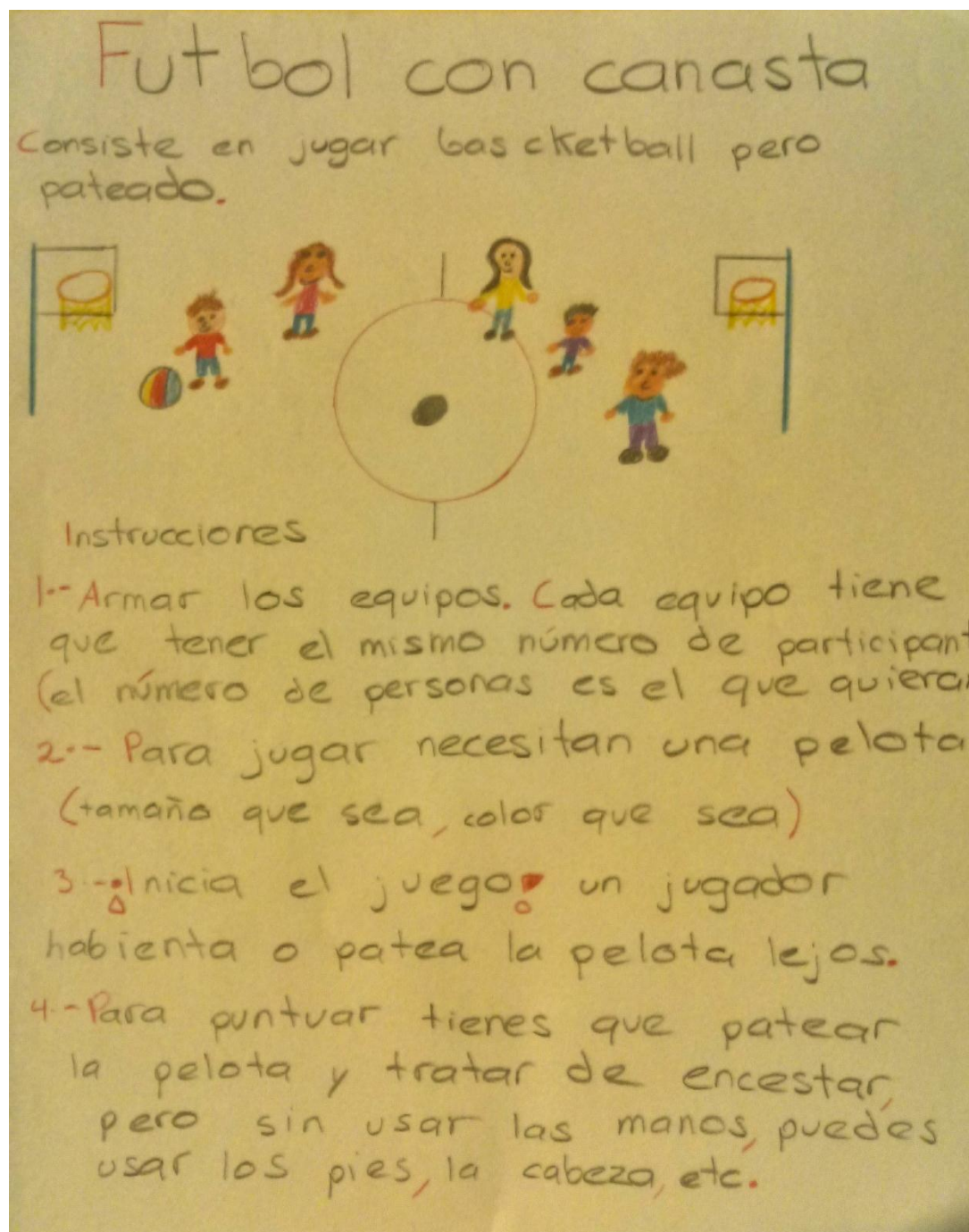


<b>Sesión 3, 4</b>	<b>“tu propones”</b>	<b>Fecha de aplicación: 27 Feb, 01 Marzo</b>
<p><b>Propósito:</b> dar a los alumnos autonomía y libertad para proponer actividades que cumplan con la intención pedagógica del bloque. Y aprendan sobre los juegos modificados y las tácticas que se pueden crear, además brindarles la oportunidad de que puedan crear juegos que les cause placer y diversión como el ocio causa en las personas.</p> <p><b>Desarrollo: creador de juegos</b></p> <p>Se harán grupos de 5 a 6 alumnos y se les proporcionara material para que diseñen un juego. Claro que sin perder el sentido del aprendizaje, que en este caso es que los alumnos tengan el tiempo para poder crear invenciones en su tiempo libre y que ha eso se le llama ocio, pero esta vez en la clase de educación física con lo que ello implica.</p> <p><b>Exposición del ocio:</b> a los alumnos se les pedirá que pase cada uno a explicar que actividades les gusta hacer por ocio, por ejemplo un alumno puede pasar a decir que le gusta leer un libro y nos hablara de sus experiencias, como se llama el libro, ¿en qué cree que le beneficia o perjudica?</p> <p><b>Cierre:</b> explicar a los alumnos que es el ocio y como este puede beneficiarlos en sus tiempos libres, pero también perjudicar.</p>		
<b>Referencia:</b>		
<b>Observación:</b> ¿Qué es el ocio? ¿Qué es la educación física? ¿Qué es el tiempo libre?	<b>Evaluación:</b> lista de cotejo	

Lista de cotejo de la sesión		
	SI	NO
Son imaginativos al crear juegos		
Los juegos que se hacen son mixtos		
Tienen ideas originales con los materiales		
Crean nuevas formas o maneras de realizar las actividades		
Mantiene una actitud de respeto		
Tienen una idea de que es el ocio		
Le causa gusto el hacer este tipo de actividades		
Describen de manera detallada que actividades de ocio realizan		
Saben que es la educación física		




Evidencias sobre la actividad que consistía en brindarles el material, para que con su creatividad inventaran un juego.



Ejemplo de actividad, sobre una tarea que consistía en inventar un juego y que me lo plasmaran en una hoja con ilustraciones, este es un ejemplo del alumno Isáí.

Anexo 17

"Lo que aprendí en mi visita al laberinto" 

¿Qué es lo que más me gusta?  
La película de la caza y vida de los animales,  
las actividades y juegos, aparte me gusta  
aprender del clima y sobre la tecnología  
cómo se usa.

¿Qué no me gusta?  
Nada, Todo me gusta.

¿Cómo puedo utilizar la tecnología para mejorar mi  
entorno?  
• No utilizarla para cosas que no  
importan, y utilizarla para trabajos.

Mía

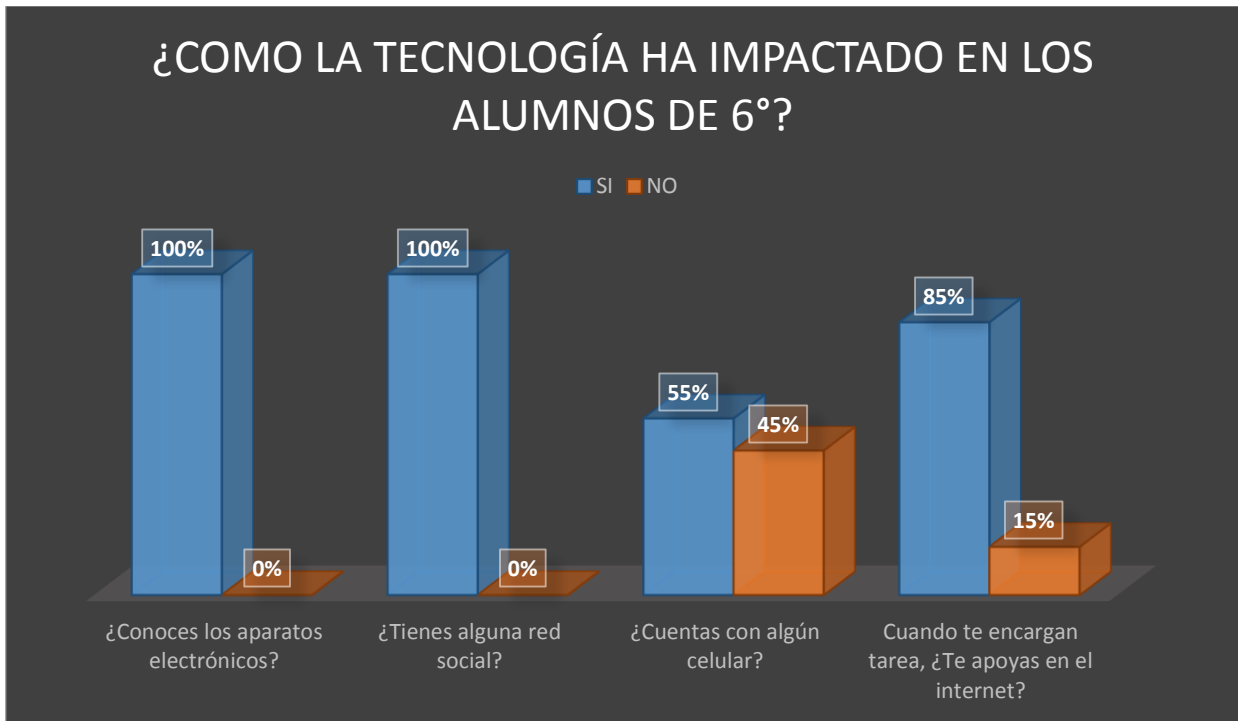
Lo que aprendí de la visita al laberinto

La tecnología nos sirve mucho para nuestra vida como  
para llamar a emergencias por si nos pasa algo y también  
para crear exposiciones, tareas y proyectos.  
Lo que me gustó del laberinto fueron las actividades,  
la película y los juegos y lo que no me gustó es  
nada bueno eso es todo.

Ailton Josue Gonzalez Paz

Reflexión sobre la visita al museo y utilizada como evaluación. Ejemplos de los alumnos Mía y Ailton.

## Anexo 18



Esta encuesta fue realizada a 40 alumnos, 16 niñas y 24 niños de la primaria "Tomasa Estévez" con el grupo de 6°. El 100% de la gráfica equivale a 40 alumnos, 55% a 22 alumnos, 45% a 18 alumnos, 85% a 34 alumnos y 15% a 6 alumnos.



## Anexo 19



Esta encuesta fue realizada a 40 alumnos, 16 niñas y 24 niños de la primaria “Tomasa Estévez” con el grupo de 6°. El 2.5% equivale a 1 alumno, 10% a 4 alumnos, 50% a 20 alumnos, 12.5% a 5 alumnos, 5% a 2 alumnos.

## Anexo 20

Docente en formación: Gustavo Adrián Rodríguez Torres			<b>“Escuela primaria Tomasa Estévez”</b>		
Grado 6°	Grupo: “A”	Sesión: 1 al 4	BLOQUE III “ No soy un robot, tengo ritmo y corazón”	Fecha de aplicación: 15 al 26 de enero del 2018	Tiempo: 40 minutos
Unidad didáctica: crear mis propios juegos					
Intención pedagógica: Promover el desarrollo de su capacidad creativa, las habilidades motrices, la integración de nociones espaciales, el ritmo motor y el dominio del objeto.			Competencia que se favorece: Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa		
Aprendizajes esperados: <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica distintas formas de resolver un problema a partir de su experiencia motriz.</li> </ul>			Contenidos: <p>Demostración de la experiencia motriz en función de sus capacidades y habilidades, ampliando su bagaje motriz y ajustándolo a las demandas de cada situación.</p> <p>¿De cuántas maneras puedo demostrar mis habilidades?</p> <p>Para ritmos complejos, soluciones apropiadas.</p>		
Estrategia didáctica: <ul style="list-style-type: none"> <li>Pre deporte</li> </ul>			Recursos didácticos: <ul style="list-style-type: none"> <li>Aros</li> </ul>		

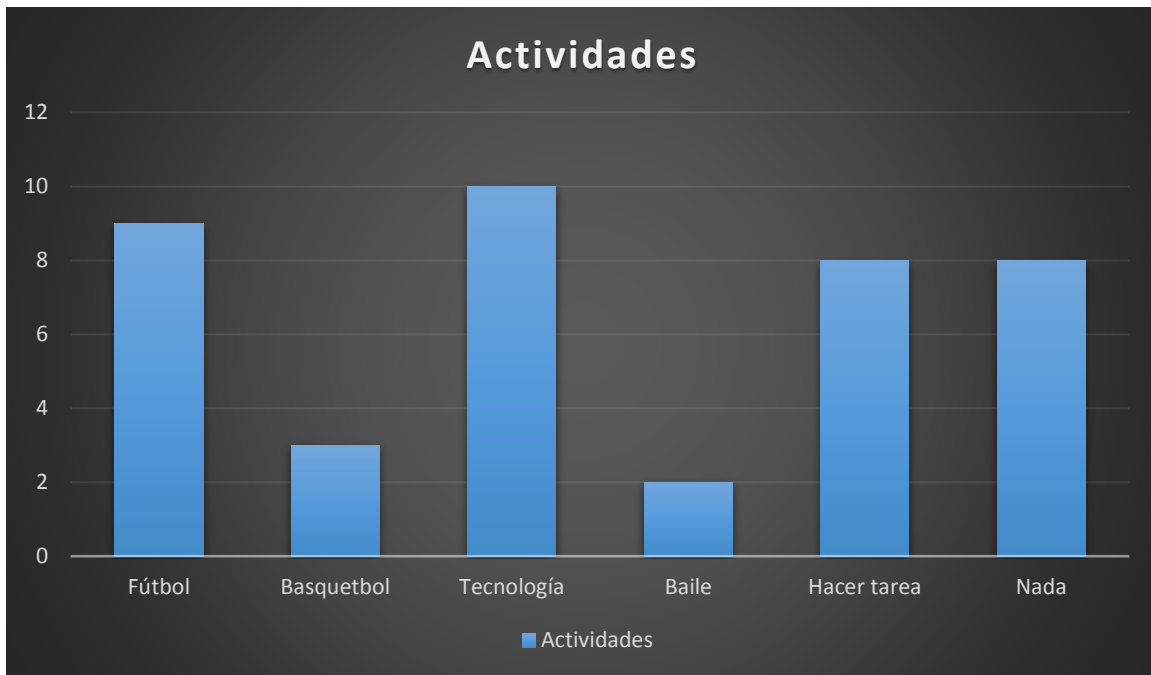
<b>Sesión 1, 2</b>	<b>“la creatividad mueve al mundo”</b>	<b>Fecha de aplicación: 16, 18 Enero</b>
<p><b>Propósito:</b> favorecer el pensamiento creativo, innovando en sus movimientos y lo que piensan, con actividades que le permitan hacerlo (el manejo de la tecnología). Además de beneficiar la sana convivencia con sus iguales</p> <p><b>Inicio: Actividad 1 buen manejo de la tecnología</b></p> <p>En el aula de medios el maestro les proporcionara una laptop a los estudiantes, el dirá algún dato donde ellos tendrán que corroborarlo con el internet, esto les ayudara al buen uso y la creatividad que tienen sobre la tecnología</p> <p><b>Desarrollo: actividad 2: formar letras humanas</b></p> <p><b>Variantes:</b> con palos de escoba</p> <p><b>Actividad 3: cuento motor sobre la vida diaria</b></p> <p><b>Actividad 4: pesca submarina</b></p> <p>Se divide al grupo en 2, unos serán los tiburones y otros los pescadores, los pescadores deberán meterse al otra área sin dejar de gritar para pescar, si se le acaba el aire los tiburones podrán pescarlo</p>		

Lista de cotejo de la sesión		
	SI	NO
Se ponen de acuerdo en las actividades		
Busca en varias páginas de internet		
Tiene la facilidad de encontrar la información correcta		
El tiempo que requiere para encontrar un dato y corroborarlo es poco		
Tienen condición física para correr durante un largo periodo de tiempo		
Puede aguantar gritar por un largo periodo de tiempo		
Trata de ser creativo e innovador		
Mantiene una actitud positiva		



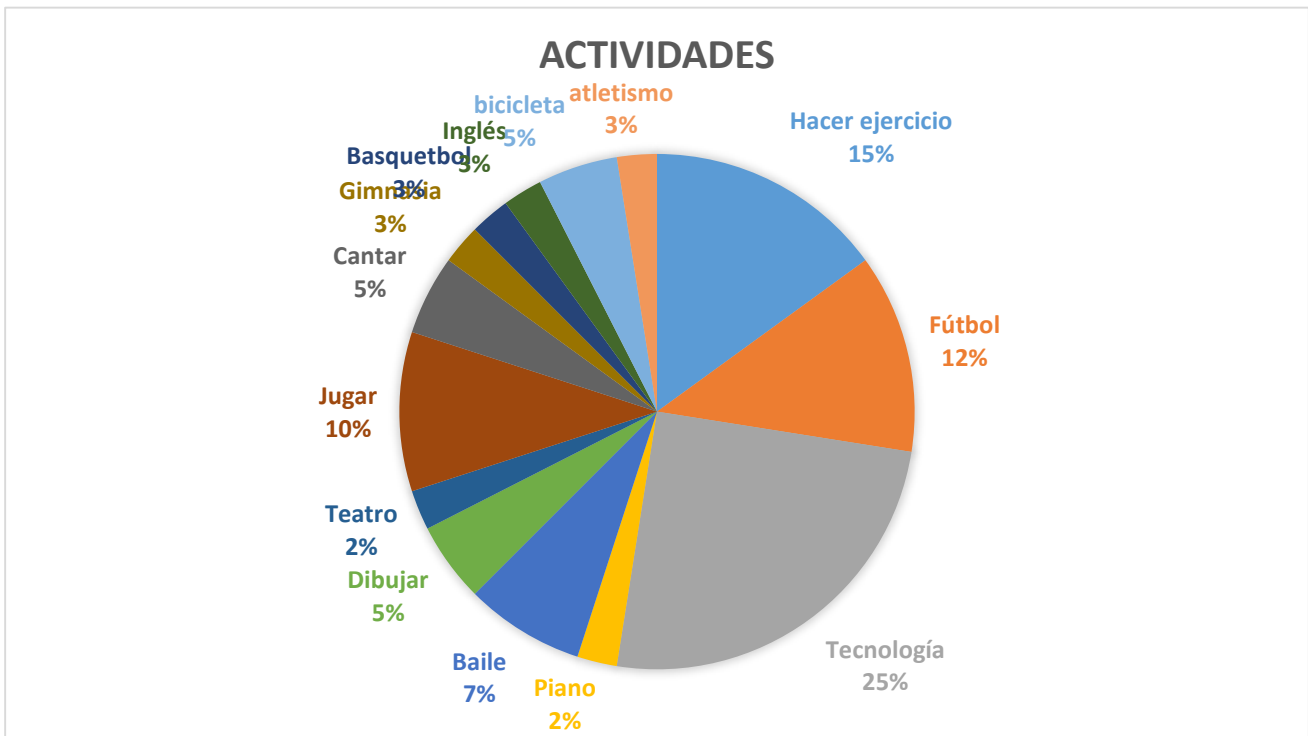
Para esta actividad trabajamos con aparatos tecnológicos, lo cual es muy poco usual.

## Anexo 21



Esta encuesta fue realizada a 40 alumnos, 16 niñas y 24 niños de la primaria "Tomasa Estévez" con el grupo de 6°. Al ser la primera, los alumnos aun no tenían bien definido el concepto de tiempo libre, ocio y recreación, por eso hay muy pocas actividades.

## Anexo 22



Esta encuesta fue realizada a 40 alumnos, 16 niñas y 24 niños de la primaria “Tomasa Estévez” con el grupo de 6°. Estos son los resultados de la segunda y se ve evidentemente, que la gama de actividades incremento.

## Anexo 23

Yo en mi tiempo libre practico patinaje de velocidad es muy divertido por que sientes la adrenalina

¿yo uso la tecnología? 2 o 3 horas.

¿Cuánto tiempo doy para la tarea?

3 horas

¿Cuánto tiempo de osio? 1:30 para descansar



Campeonato Nacional de Patinaje sobre Ruedas, Morelia, Michoacán, 24-27 Julio 2014

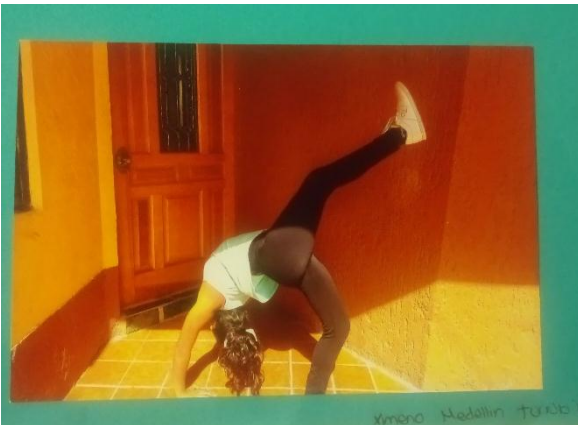
En mi tiempo libre cuando puedo, me gusta mucho la tecnología y como por mi casa hay una alberca, lo cual lo aprovecho cuando ya acabo mi tarea, y mis deberes acabo mis cosas y nos vamos.

Lo que mas me gusta hacer es el deporte que consisten en nadar para irnos hacia arriba mientras haces otra actividad.

La ayuda a despertarme y mi mamá dice que casi no tengo mucho tiempo pegada a las redes o ha la compu, cel, tablet, tele etc, me distrae y me gusta mucho.

Además me gusta patinar, el fut, el basquet, volei, recoger, acomodar mis cosas, salir a caminar, correr, al parque etc. fin esta lista nunca acabara.

En la tecnología (tablet, celular, compu, tele etc...) y mas o menos 2 1/2 horas.



cinema Madelin torib

Y por ultimo el jueves fui con mi familia al parque a "festejarle" a mi hermana por su cumpleaños

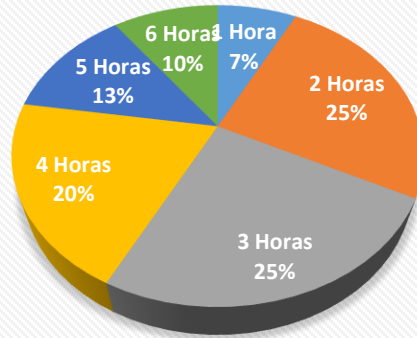


Eso fue todo lo que hice en mi tiempo libre ya cuando había acabado mis responsabilidades como tarea, recoger

Evidencias de alumnos practicando actividades en su tiempo libre

## Anexo 24

### ¿Cuánto tiempo ahora le dedican los alumnos de 6° a la tecnología al finalizar el proyecto?



■ 1 Hora ■ 2 Horas ■ 3 Horas ■ 4 Horas ■ 5 Horas ■ 6 Horas

Esta encuesta fue realizada a 40 alumnos, 16 niñas y 24 niños de la primaria "Tomasa Estévez" con el grupo de 6°. El 7.5% equivale a 3 alumnos, 25% a 10 alumnos, 20% a 8 alumnos, 12.5% a 5 alumnos, 10% a 4 alumnos.