



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

TITULO: La motivación como estrategia didáctica durante la sesión de educación física para fomentar una vida saludable en secundaria

AUTOR: Isaura Dhamary Enríquez Pérez

FECHA: 04/07/2019

PALABRAS CLAVE: Educación física encaminados a vida saludable

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

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

GENERACIÓN

2015



2019

**“LA MOTIVACION COMO ESTRATEGIA DIDACTICA DURANTE LA SESION DE
EDUCACION FISICA PARA FOMENTAR UNA VIDA SALUDABLE EN EL NIVEL
SECUENDARIA”**

ENSAYO PEDAGOGICO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN FISICA

PRESENTA:

ISAURA DHAMARY ENRIQUEZ PEREZ

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DEL 2019



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

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

**A quien corresponda.
PRESENTE. –**

Por medio del presente escrito Isaura Dhamary Enriquez Pérez
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

"La motivación como estrategia didáctica durante la sesión de Educación Física para fomentar una
vida saludable"

en la modalidad de: Ensayo pedagógico

para obtener el

Título en Licenciatura en Educación Física

en la generación 2015 -2019 para su divulgación, y preservación en cualquier medio, incluido el
electrónico y como parte del Repositorio Institucional de Acceso Abierto de la BECENE con fines
educativos y Académicos, así como la difusión entre sus usuarios, profesores, estudiantes o terceras
personas, sin que pueda percibir ninguna retribución económica.

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

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

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

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

En la Ciudad de San Luis Potosí. S.L.P. a los 24 días del mes de Junio de 2019.

ATENTAMENTE.


Isaura Dhamary Enriquez Pérez

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



**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 20 de junio del 2019.

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): **ISAURA DHAMARY ENRIQUEZ PEREZ**

De la Generación: **2015-2019**

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 MOTIVACIÓN COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA DURANTE LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA FOMENTAR UNA VIDA SALUDABLE EN SECUNDARIA"

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

**ATENTAMENTE
COMISIÓN DE TITULACIÓN**

DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS


MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO.


DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ.

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN

ASESOR(A) DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL


MTRA. MARTHA IBAÑEZ CRUZ.


LIC. DIOBEL VALDES DEL CASTILLO

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



INDICE.

CAPITULO I

INTRODUCCION

II.TEMA DE ESTUDIO.....	9
Descripción del hecho o caso estudiado.....	12
La escuela y su ubicación geográfica.....	14
Características sociales relevantes.....	20
Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo.....	21
Conocimientos obtenidos de la experiencia y la revisión bibliográfica.....	22

CAPITULO III

Desarrollo del tema	30
3.1.-Descripción de las secuencias	30
3.2.-La motivación y la educación física.....	32
3.3.-Estrategias didácticas, herramientas básicas dentro del aprendizaje del alumno.....	45
3.4.- La vida saludable en la sesión de educación física.....	47
3.5.-La motivación hacia una vida saludable.....	50

CAPITULO IV

Conclusiones.....	54
-------------------	----

CAPITULO V

Bibliografía.....	58
Anexos.....	59

I.- INTRODUCCION

A lo largo del estudio de la Licenciatura en Educación Física, se adquirieron conocimientos y vivencias que no solamente cumplieron con el respectivo Perfil de Egreso sino comprender el papel fundamental que tiene la motivación dentro de las sesiones de Educación Física como medio para atacar algunas problemáticas que los humanos presentan durante su desarrollo en los diferentes niveles de la Educación Básica. En las diferentes Jornadas de Observación y Práctica docente que marca el Plan y Programa de Estudios 2002 de la Licenciatura en Educación Física, se estudiaron algunos temas relacionados con el desarrollo de los adolescentes, analizando diferentes características que los identifica. A partir de esto, se analizó algunos problemas que los educandos presentan en esta etapa y les perjudica en sus etapas de crecimiento futuras.

Las experiencias adquiridas en las diferentes Jornadas de Observación y Práctica docente, en los diversos niveles de Educación Básica, se pudo percatar que, uno de los problemas con mayo énfasis se relaciona con la falta de información o el trabajo para mejorar los hábitos de salud correctos encaminados para una vida saludable, las cuales involucra en el estado físico, emocional y nutricional. En la Escuela Secundaria General “Jaime Torres Bodet” , donde se realizaron las prácticas correspondientes durante el ciclo escolar 2018-2019, se tuvo la oportunidad de analizar algunos de los problemas presentes, en la interacción con los alumnos y docentes durante algunos momentos del horario escolar. Además de la observación que se realizaron antes y durante las sesiones de Educación Física.

Durante las primeras jornadas de Observación y Práctica en esa institución, se prestó atención a cada uno de los grupos que se designaron para trabajar durante el ciclo escolar, los cuales fueron 1° D, E, F, 2° D, E Y 3°A; uno de los

puntos a su favor fueron, la forma en la que trabajaban su disciplina, sus habilidades y dificultades. Pero, el grupo de 1°E fue el que llamo la atención, durante la aplicación de las Evaluaciones Diagnósticas en la apertura del ciclo escolar, debido a que presentó diversas dificultades para realizar muchos de los ejercicios que se les indicaban en la clase de Educación Física, pero sobre todo fue que en algunas actividades como las retroalimentaciones en donde se recalcan la importancia de hábitos saludables, los alumnos no los conocían o no mostraban el mínimo interés en practicarlas

Debido a lo ya mencionado, se optó por elegir un tema de estudio encaminado al cuidado con el ámbito de la salud en sus diversas expresiones como física y mental; y aumentar el interés de lograrlo en los educandos. Es por eso que se escogió el tema

“La motivación como estrategia didáctica durante la sesión de Educación Física para fomentar una vida saludable, con los alumnos de 1°E” de la Escuela Secundaria General Jaime Torres Bodet” .

Para llevar a cabo el planteamiento del tema de estudio, establecí una serie de propósitos que irán de la mano para enfrentar la problemática elegida, y contribuir a la elaboración del documento recepcional. Con ayuda de la educación física se puede crear en la población escolar hábitos que ayuden a cambiar estilos de vida hacia un progreso. Dentro de este ensayo pedagógico busco lograr que los alumnos:

- Que mediante la sesión de educación física se logre ambientes de aprendizaje en los alumnos de nivel secundaria adverbio a la motivación para crear conciencia de una vida saludable.

- Desarrollen conocimientos propios que propicien la relación del cuidado y promoción de la salud a través de sus capacidades y habilidades adquiridas por medio de la motivación en la sesión de educación física.

Se tomaron como apoyo para cumplir con los propósitos planteados anteriormente, y apoyar la realización de este documento algunas herramientas como:

- Unidades didácticas (basadas en el Programa de Estudio 2018)
- Guías de Observación
- Diario de Observación
- Fotografías

Para respaldar la información, se indagó en algunas producciones de autores que sustentan algunas ideas planteadas en este ensayo consultadas en Antologías que marca el Plan y Programa de Educación Física 2002 así como consultas en el acervo bibliográfico del Centro de Información Científica y Tecnológica (CICYT).

Para la elaboración de este ensayo, se presentaron algunas dificultades que impidieron realizar las sesiones como se habían contemplado desde la planeación de éstas. Por ejemplo, durante las sesiones de educación física uno de los mayores retos fue los alumnos cumplieran con el material, además de la comprensión de algunos conceptos que se les explicaba para poderlos aplicar a la clase, por ello se debía repasar el tema más de una vez. Otro de los problemas a los cuales se enfrentó es que usualmente era un grupo que siempre era tomado en cuenta para otras actividades extraescolares, las cuales se empalmaban con la sesión de Educación Física y por ello, se suspendía.

Otro problema fue el incumplimiento de tareas que se relacionaban con los temas a tratar durante la clase, a forma de retroalimentación o conocimiento de estos. Además que los alumnos tenían la mentalidad que la clase de Educación Física es una materia de relleno o de tiempo libre.

Durante el transcurso de la formación como docente permitió desarrollar la capacidad para investigar y redactar de una forma más concisa, a solucionar problemas durante las sesiones que se presentaban de contratiempo, ya fuera por el estado del tiempo o por actitudes que tomaban los alumnos incorrectos. Así como mejorar mi transposición didáctica en cada una de mis clases y comprender la importancia que tiene el Educador Físico y su trabajo para complementar el desarrollo académico de los alumnos durante sus estudios

II.- TEMA DE ESTUDIO.

El cuidado y promoción de la salud en el niño presenta un papel trascendental de su formación como estudiante, ya que esto permite que en su trascurso por la educación básica obtenga herramientas que son indispensables para un óptimo desempeño dentro de su vida diaria. Para la elección de mi tema de estudio me base en una problemática que sitúa varios aspectos que distinguí dentro de horarios libres (hora de entrada , receso , hora de salida), que la mayoría de los alumnos no presenta un dominio sobre la importancia que tiene el cuidar su cuerpo, lo contrario , se apreciar que no poseen conocimiento sobre el tema , ni el por qué está constituido su cuerpo , y los problemas que en un futuro se les puede presentar.

Dentro de este capítulo existen apartados que mencionan la importancia de abordar, primero el campo temático, un núcleo el cual, está compuesto por ejes de análisis y temas en específico, así como el procedimiento que ayudaran a llevar un buen fin este ensayo pedagógico; a continuación, se describirá cada aspecto señalado anteriormente:

De acuerdo a los Lineamientos para la Organización del Trabajo Académico durante Séptimo y Octavo Semestre se contempla el campo temático

“El educador físico y su práctica pedagógica diversa, amplia e influyente “

Este campo permite aplicar:

- a) Las motivaciones de los niños y adolescentes para la realización de actividades motrices
- b) La integración de la corporeidad, base del aprendizaje de los alumnos en la educación básica

Opte por este campo temático ya que las características de mi tema son muy similares y abarca que los estudiantes pongan en juego sus conocimientos, su iniciativa y creatividad pedagógica dentro de la sesión de educación física. En base a mi tema es de gran importancia que los alumnos comprendan la relación que tiene la educación física y la vida saludable la cual no solo se centra en lo físico sino también en lo psicológico, lo alimenticio y la actividad física, esto engloba que el alumno dentro de las estrategias didácticas seleccionadas para llevar a cabo el tema reflexione y tome decisiones por si mismo para evitar riesgos inminentes hacia su integridad personal. Esto se llevara a cabo mediante evidencias que se realizaran durante las unidades didácticas.

Para la elaboración del ensayo se tomó en cuenta las características y necesidades de los alumnos en su etapa de desarrollo así como las condiciones del contexto para que el aprendizaje fuera aun más significativo.

Para la selección del nucleo temático indague dentro del documento Analisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didacticas I y II para conocer mas sobre estos.se fueron comparando con la idea central de mi tema de estudio y por consiguiente el que se decidio elegir fue:

“Los niños y los adolescentes”

Debido a que dentro de este tema se encuentran rasgos muy parecidos que denotan los adolescentes de la escuela en la cual me encuentro trabajando , tanto su entorno familiar y social que los caracteriza se describe de manera muy similar se hace mención de las deferentes características de los alumnos, así como de los diferentes factores que intervienen para un buen desarrollo del niño y del adolescente , los cuales son aspectos que nos serán de gran utilidad , para la elaboración de actividades y proyectos encaminados para la mejora de los hábitos del cuidado del cuerpo .

Dentro de este Núcleo Temático existen Ejes de Análisis , los cuales contienen temas relacionados con el contenido del ensayo pedagógico , se decidió elegir:

“Conocimiento y cuidado del propio cuerpo, integración de la corporeidad”

Por que dentro de este existen temas en especifico relacionados con mi documento en particular ,aspectos que servirán de mucha ayuda para buscar una base para la realización del documento recepcional, concluido lo anterior se presentara y examinara el tema en especifico seleccionado , razones y efectos que tiene dentro del ensayo pedagógico. Los temas en específico que se relacionan con mi documento son :

“Acciones de promoción cuidado de la salud y prevención a través de la Educación Física “y “Motivación de los alumnos”

Para seleccionar este tema en especifico me fundamente en una problemática que engloba muchas situaciones dentro de la escuela primaria en la cual estare realizando mi trabajo docente. Estos temas incluyen muchos aspectos que dentro de mi practica ire desarrollando con los adolescentes mediante actividades y otras estrategias para que los puedan comprender de manera mas significativa y no solo se quede en un aprendizaje efímero. Específicamente, los puntos anteriores permiten guiar de una mejor manera el trabajo porque la motivación va encaminada a que el alumno tome actitudes positivas frente a sus acciones que realiza, en este caso, implementar hábitos de salud benéficas para su desarrollo

Debido a lo anterior , crear un impacto en los alumnos es un punto principal dentro de este ensayo pedagógico , hacer reflexionar al alumno para que considere si la motivación y los hábitos de salud con los cuales se desenvuelven

cotidianamente es la más adecuada , esto con la recaudación de información que fue sustituida para justificar que no existe un integro conocimiento sobre estos temas. El desarrollo de mi propuesta engloba la mayoría de los puntos que aquí se menciona , hace que reflexionen conjuntamente para así crear conciencia y un cambio en su forma de percibir la importancia del fomento y cuidado de la salud.

El procedimiento con él se guio la elaboración de este trabajo conforme a la motivación llevando una vida saludable fue el de :

“Análisis de experiencias de enseñanza”

Esto debido a la relación que tiene como mi tema de estudio , ya que este nos habla de contenido en particular el cual se da por una experiencia del estudiante normalista, y que este la quiere analizar a fondo , como en este caso mi tema de estudio surgio después de un análisis con el grupo , donde encontré ciertas dificultades con ellos , estas en cuestión de su rendimiento físico , además de un grado de sobrepeso y cuestiones de rebeldía , en algunos de los alumnos.

2.1 Descripción del hecho o caso estudiado

El presente documento recepcional se realizo tras detectar una problemática que a mi interés era de vital importancia enfrentar debido a que este tipo de temas en la educación física lo dejan pendiente en la mayoría de los casos el dar paso a motivar a los alumnos a llevar una vida saludable y el relacionarlo a la practica de actividad física dentro de la clase de educación física , fue un proceso que dentro de la primera semana de observación se detecto , y se tomo como reto dentro de mi formación como futura docente.me planteo una serie de objetivos e inquietudes que

con la aplicación de las unidades didácticas se irán estableciendo hacia una mejora en los aspectos de conocimientos y comprensión de los alumnos.

Nos encontramos en el siglo XXI, dentro del cual la tecnología y las herramientas necesarias para una buena calidad de vida cada vez con mas eficaces y exactas .A lo largo del proceso como docente en formación se tuvo la oportunidad de observar y practicar en diferentes instituciones educativas de los diferentes niveles de educación básica; uno de los puntos que más sobresalieron, en los momentos ya mencionados y con los alumnos durante las sesiones fue identificar la falta de motivación e información sobre el cuidado del cuerpo en las diferentes etapas de desarrollo por las que atraviesan los alumnos , donde participan los diferentes hábitos de salud como lo son los psicológicos ,alimenticios , higiénicos y de actividad física.

Uno de los propósitos que tiene la Educación Física dentro de la educación básica es el fomentar una vida saludable, por medio de actividades físicas (Plan y Programa de Educación Física, 2011), destacando que en la etapa de la adolescencia es donde el ser humano pasa por el mayor número de cambios físicos emocionales y sociales, por tal motivo es donde se debe crear una mayor conciencia sobre el valorar la importancia de cuidar nuestro cuerpo, y por ende, mejorar nuestra salud.

Esto llevo a la reflexión de que, dentro del papel como educador físico además de contribuir al desarrollo de las capacidades y habilidades físicas, se debe hacer énfasis en la concientización de que cada educando se acepte y pueda crear un interés una vida saludable, destacando los beneficios que se tienen al hacer constante esta práctica. Aunando a que, en las Primeras Jornadas de Observación.

2.2 Escuela y Ubicación Geográfica

La Escuela Secundaria General “Jaime Torres Bodet” del turno matutino, perteneciente al sector escolar 01 de la SEGE, con un horario de entrada de 7:30 am y una hora de salida de 1:40 pm., cuenta también con turno vespertino de 1:50 pm a 8:00 pm. Se encuentra en la localidad de San Luis Potosí, S.L.P, en la colonia Centro, en la calle Nicolás Zapata #201, en contra esquina de Pedro Moreno. Es una construcción de ladrillo con ya un poco vieja, pero la estuvieron remodelando, la institución es un lugar amplio y en buen estado. La infraestructura de la institución dispone de un amplio espacio para lo que es el área de educación física con 3 canchas, una de ellas techada, un patio cívico, 2 áreas de estacionamiento. (ANEXO 1y 2)

Se delimita el área con bardas de material de ladrillo con baldosas pintadas de color azul rey , delimitando el área arriba de esta barda, metros de cerca, esto se ve más en lo que es en las canchas de voleibol ya que están pegadas a la salida del turno matutino, para que no se vuelen los balones, cuenta con 4 portones el cual el principal lo utilizan para la entrada de ambos turnos y 2 portones para los estacionamiento y el ultimo que esta en las canchas de voleibol , que es por donde los alumnos salen. Dentro de las instalaciones escolares de la secundaria Jaime Torres Bodet, tienen 18 aulas para atender a los alumnos del turno matutino (a, b, c, d, e, f) (ANEXO 3) y vespertino, con capacidad de cada grupo de 40 alumnos cada salón. La separación para cada grado es por piso, cuenta con 3 pisos con sus respectivas escaleras cada uno Y una planta baja donde se encuentra la biblioteca.

Cuenta con 3 oficinas de prefecturas del turno matutino y 3 del turno vespertino, cada grado tiene sus accesos (escaleras), por las cuales se respetan mucho entre los alumnos. Tienen 2 laboratorios de para uso de la materia de química o

experimentos de física, una biblioteca con área de lectura, una cafetería, y una cooperativa. También tienen lo que es la oficina de trabajo social, el área de salón de maestros, 1 aula de medios, un salón de música, una bodega de educación física, un cubículo por materia (español, matemáticas, inglés, ciencias naturales y sociales, educación física.), también una bodega para los instrumentos de banda de guerra.

Cuenta con 9 salones que se utilizarán para talleres o clubs como se llamarán con el nuevo modelo educativo (cocina, belleza, computación 1 y 2, carpintería, estructuras metálicas, corte y confección, electrónica y electricidad), también un taller de inglés que se acaba de implementar. Cuenta con las oficinas de dirección y subdirección donde en recepción están 6 áreas pequeñas para las secretarías de cada turno.

Para llegar a esta institución, los alumnos de esta misma, llegan por medio de las rutas de camión (8 saucito, 21 Jarandas, 26 piedras, 4 foviste), algunos llegan caminando ya que la secundaria es muy céntrica, está por la calle Pedro Moreno y Nicolás Zapata, a sus alrededores están el IMSS de Zapata, en frente la escuela Mariano Jiménez. Llegan por medio de los carros, motos, bicicletas y como anteriormente se mencionó caminando ya que varios alumnos viven por la zona de esta institución. La mayoría de los maestros llegan en carro o moto. El personal que compone esta institución es de 40 maestros por turno (1 maestro de educación física por turno matutino y 2 maestros de educación física del vespertino), con 8 personas del aseo por turno y 1 directora por los dos turnos y 2 subdirectores por cada turno, dentro de este también con 6 secretarías por cada turno y 3 prefectas por cada turno y 5 intendentes por turno.

Cada maestro tiene su horario con su respectivo grupo, en lo general, los maestros cada cambio de hora van a otro salón a impartir clase, los alumnos reciben al maestro dentro del aula, en ocasiones cuando tienen materia de español o inglés se van a la biblioteca para buscar algún libro para realizar un trabajo. En los pasillos están las prefectas, ellas están encargadas de ver cómo están los grupos y si los maestros llegaron a impartir clase de no ser así informan inmediatamente a dirección. En dirección están las secretarías que están administrando la información de los alumnos de la institución y están al pendiente a cerca si reciben alguna información para dársela a la directora y al subdirector. Dentro de las canchas, se lleva a cabo las clases de educación física, por lo regular se usan las canchas techadas que constan de 2 áreas de basquetbol, aquí se realizan las pruebas físicas y juegos deportivos.(ANEXO 4)

La Directora Verónica Villalón Lara estudio la licenciatura en educación especial y maestría en pedagogía, es encargada de ambos turnos de la institución, su labor es estar al pendiente de la Secundaria y apoyar en lo que sea a los alumnos y maestros de esta institución. También el llevar el control de esta misma y acaba de llegar a la secundaria en este ciclo escolar.

Los Maestros de la institución, tienen como labor impartir sus clases dentro de su horario, dan clases de 50 minutos, en los cuales ellos van cambiando de salón para darle a los demás grupos, el maestro de educación física toma lista y da su clase en las canchas, solo avisa al salón cuando debe bajar y que llevar, dando indicaciones de lo que se realizara.El personal administrativo, ayuda a dirección y a los maestros, ya que cuando llega información, la reparten por medio de recados o en una junta previa antes de empezar la jornada escolar.

Los padres de familia ahora no tienen mucha comisión dentro de esta institución, ya que con el cambio de directora están moviendo y administrando que labor pueden hacer los padres de familia, por el momento es apoyar a que sus hijos lleguen puntuales a la hora de entrada y pasar por ellos a la hora de salida puntual ya que por las situaciones de inseguridad que se vive hoy en día.

Los encargados de la cooperativa, son personas que llevan desde mucho tiempo dentro de esta institución son conocidos del personal de limpieza, con los encargados de las entradas y salidas de los alumnos son las prefectas, ellas están en las puertas viendo que el alumno llegue y salgan. Antes de entrar a los salones los alumnos de esta institución se forman para que se les cheque el corte de pelo y la uñas que estén en buen estado (que no estén largas y en el caso de las niñas que no estén pintadas), con las niñas se les revisa que la falda no esté muy corta (hasta la rodilla es el límite).

Uno de los intendentes cuida la puerta toda la jornada y se van rolando cada mes. En la salida los alumnos salen formado por grupo y van saliendo hacia el portón que da para la calle de Pedro Moreno, esperando a que pasen por ellos o se van caminando hacia la parada del camión. Se organizan por filas de grado en la hora de entrada para ser checados de que cumplan con el uniforme y vayan bien presentables.

En los actos cívicos, se acomodan por grupo y por sección de los grados, cuando les toca a un grupo los honores a la bandera el espacio se deja ahí, y se colocan en el centro del patio cívico todo el grupo, y los maestros de ceremonia son un hombre y una mujer. En los recesos los alumnos salen cuando escuchan el timbre, salen en orden y se esparcen por todo el patio cívico, antes de entrar a clases 5 minutos

antes suena el timbre dando aviso que ya mero se acaba el receso, para que vallan al baño o tiren la basura en su lugar.

Los materiales que cuenta son cuerdas, balones (Futbol, Basquetbol, hándbol y de futbol americano) pelotas de esponja, paliacates, conos, red de voleibol, postes para la cancha de voleibol, todos estos están en la bodega de educación física y los postes están en lo que es en la cancha techada. Las canchas de basquetbol están en buenas condiciones ya que cuentan con techado y las canastas también con su respectiva red, les dan mantenimiento de limpieza cada día. Las canchas de voleibol esta en buena condición, pero no cuenta con techado y a veces como está pegada a la barda, se vuelan los balones ya que la malla no alcanza de altura para que se evite la salida del balón. La cancha de futbol, está en condiciones regulares ya que estorban los árboles y pueden causar un accidente, pero se utilizan más las canchas de basquetbol. (ANEXO 4)

Los grupos que se atenderán son los de primero y segundo de los grupos D, E y F. los grupos se les enseña a bajar en orden y ya en el gimnasio se formaran en hileras de 5, con su respectiva silla, de ahí se tomara lista ya que están formados por número de lista, se les pide que recuerden su lugar, donde pueden dejar sus pertenencias El maestro tutor es el maestro Ismael Grimaldo Coronado, tiene 52 años de edad, 32 años de servicio, su preparación académica hizo la licenciatura en educación física en la Escuela Normal Del Estado De San Luis Potosí.

Los alumnos en su mayoría son muy imperativos , solo les interesa jugar , pero su actitud es negativa al realizar una actividad física, a excepción de 2^o "F" ese grupo , muestra siempre una buena actitud ante las actividades , se apoyan entre compañeros .

Los alumnos de primer grado muestran una actitud de exploración por conocer nuevas cosas y amistades, también una actitud interesada de llenar sus expectativas con esta institución, mientras encuentran la adaptación a su nuevo nivel educativo, ellos aún tienen la necesidad de jugar en el receso

Los alumnos de segundo grado son ya más un poco pesimistas ya que no les gusta realizar las actividades que el maestros les pone hacer, son positivos cuando piden que les dejen echar reta de futbol o basquetbol, se sienten superiores a los de primer grado, y las niñas empiezan a mostrar actitudes de vanidad, a comparación de los niños que ellos lo que quieren es seguir jugando sin importarles su apariencia física simplemente quieren ser siempre el mejor.

La relación maestro-alumno por lo que se observó, es que buscan ganar la confianza del maestro para evitar realizar trabajo diario dentro del salón, pero hay varios que solo buscan perder tiempo de la clase, la mayoría de los maestros imparten sus clases y esperan un producto diario que es la toma de notas o algún trabajo ya sea individual o colectivo y sumárselos en la lista., los alumnos de 1° aun demuestran respeto y temor ante sus profesores , a comparación de los de 2° o 3° año .Mediante las actividades que se realizaron todos los alumnos tienen cualidades personales de su motricidad algunos son hábiles con la reacción de su cuerpo, el saberlo manejar durante las actividades dentro de la prueba física, otros alumnos no tienen bien lo que es la conducta motriz de la marcha ya que arrastran mucho los pies. Se manifiestan de manera variable.

Con las pruebas que se realizó como la prueba de resistencia, fue que se observó que la coordinación motriz de los alumnos varia ya que los alumnos que realizan mucho deporte tienen un control bueno sobre su cuerpo a la hora de ponerlo en prueba, tienen movimientos ordenados en la realización de esta actividad como

el manejo de mantener un ritmo de trote con la respiración. (ANEXO 5). Los demás alumnos que no son buenos en mantener su coordinación motriz muestran la falta ya sea con su sistema nervioso o con su cuerpo para resistir la prueba.

El profesor Ismael organiza a los grupos en cada una de sus sillas , por número de lista , en cada silla , los alumnos pueden dejar sus pertenencias , al inicio del ciclo escolar , organiza las pruebas físicas , a primeros años les realiza prueba de resistencia (800mts) , abdominales (1min) y salto , y segundos y terceros años les realiza solo la prueba de resistencia (1 km), a todos los grupos les encarga su peso y altura en un tiquete , pegado en su libreta , a los alumnos de 2° y 3° les pide su promedio general , para bajarlos del salón los organiza en una fila , si alguno de los maestros les llama la atención por bajar en desorden , suspende la clase práctica y aplica clase teórica

La escuela cuenta con 3 canchas 2 de basquetbol, 2 de vóley y una de futbol de tierra , lamentablemente no se cuenta con mucho material didáctico más que 1 red de vóleibol , 6 balones de basquetbol , 3 balones de voleibol , 1 de tochito , 4 balones de futbol (ANEXO 6). Pudimos observar que los alumnos son muy irrespetuosos tanto como a sus compañeros como a maestros esto se denota más en 2° año y 3° año, también observamos que la mayoría de los alumnos no realizan actividades de provecho por la tarde, ya que no reciben la atención necesaria de sus padres, y uno que otro alumno no se desempeña correctamente en la escuela debido a que tienen la necesidad de trabajar.

2.3 Características sociales Relevantes

La escuela secundaria Jaime Torres Bodet se encuentra en un contexto urbano , dentro de una zona tranquila y céntrica ,y las personas que habitan cerca de la zona y circulan de forma segura por el lugar. Aspectos que englobados generalmente

permiten que los niños se desarrollen correctamente en un ambiente escolar. El nivel socio-económico de la escuela en general es de clase media , ya que los alumnos no presentan escases de recursos económicos y demuestran la facilidad de llegar en automóvil y tener buena presentación ,contar con los requerimientos básicos que la escuela demanda y desenvolverse eficazmente dentro de su sociedad escolar.

De los diversos grupos que conforman esta institución, se escogió mediante algunas pruebas diagnósticas al grupo de 1º" E", con el cual se trabajó a lo largo del ciclo escolar. Este grupo cuenta con un total de 40 alumnos, mujeres 21 y hombres 19, que están en la edad promedio 12 y 13 años (ANEXO 6). Las características que sobresalen de este grupo, es un grupo disciplinado, responsable, aplicado e interesado por el trabajo en equipo. Para algunas actividades, hay alumnos que destacan al momento de alguna actividad ya que dirigen a sus demás alumnos, como es el caso de Olga, Arnold y Joshua. Algunos de los intereses de los alumnos, dentro de la Clase de Educación Física, son actividades donde destaque la competencia, pero sin perder el fundamento del trabajo en equipo.

2.4 Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo.

En esta sección se hará mención de las preguntas que se pretenden responder a través de la aplicación de las sesiones de educación física ;son de vital importancia ya que servirán como guía en el desarrollo del ensayo pedagógico ,Las cuestiones son las siguientes:

- 1- ¿Qué es la motivación?
- 2- ¿Qué es la sesión de Educación Física?
- 3- ¿A qué se refiere una vida saludable?

- 4- ¿Qué estrategias didácticas se pueden aplicar en la Educación Física para fomentar una vida saludable en los alumnos?
- 5- ¿Cómo se puede trabajar la motivación dentro de la sesión de Educación Física?
- 6- ¿Cómo evaluar la motivación de los alumnos para fortalecer la vida saludable?

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

En este apartado del documento recepcional daré a conocer el análisis y percepción desde mi punto de vista y en relación con este escrito , diferentes apoyos teóricos y fuentes de consulta, que servirán como apoyo en cada aspecto importante dentro del tema de estudio presentado.se desarrollaran para dar mayor claridad hacia la comprensión de este ensayo pedagógico.

A través de la indagación de diversos acervos bibliográficos se obtuvieron varios puntos importantes; uno de ellos se reforzó en la práctica la importancia que tiene la sesión de Educación Física en el crecimiento y desarrollo integral del alumno a través de su paso en la Educación Básica, además de que como docentes, se debe de hacer la planificación de las sesiones tomando no solo en cuenta los contenidos que marcan los planes y programas sino de las necesidades y características que tienen el grupo de educandos con los que se trabaja.

Además de que la Educación Física no solo se basa en el trabajo motor del alumno sino también toma en cuenta otros ámbitos como es el lado de los hábitos de vida saludable como los hábitos de higiene, alimentación y la salud mental.

Por lo tanto , dentro del tema d estudio se encuentra un concepto el cual es mencionado al inicio ; La Motivación , herramienta que será la base de toda actividad realizada hacia los alumnos. El concepto de motivación Se forma con la palabra latina *motivus* ('movimiento') y el sufijo -ción ('acción', 'efecto') ;para maslow la motivación es el impulso que tiene el ser humano de satisfacer sus necesidades . Maslow propone la “Teoría de la Motivación Humana”, la cual trata de una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía identifica cinco categorías de necesidades y considera un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. (Quintero; J; 2007:1). Es así como a medida que el hombre va satisfaciendo sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo; considerando que solo cuando una necesidad está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad (Quintero; J; 2007:1).

Las cinco categorías de necesidades son: fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima y de auto-realización; siendo las necesidades fisiológicas las de más bajo nivel. Maslow también distingue estas necesidades en “deficitarias” (fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima) y de “desarrollo del ser” (auto-realización). La diferencia distintiva entre una y otra se debe a que las “deficitarias” se refieren a una carencia, mientras que las de “desarrollo del ser” hacen referencia al quehacer del individuo (Quintero; J; 2007:1)

Necesidades fisiológicas: son de origen biológico y refieren a la supervivencia del hombre; considerando necesidades básicas e incluyen cosas como: necesidad de respirar, de beber agua, de dormir, de comer, de sexo, de refugio (Quintero; J; 2007:2).

Necesidades de seguridad: cuando las necesidades fisiológicas están en su gran parte satisfechas, surge un segundo escalón de necesidades que se orienta a la seguridad personal, el orden, la estabilidad y la protección. Aquí se encuentran

cosas como: seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, familiar, de salud y contra el crimen de la propiedad personal (Quintero; J; 2007:2).

Necesidades de amor, afecto y pertenencia: cuando las necesidades anteriores están medianamente satisfechas, la siguiente clase de necesidades contiene el amor, el afecto y la pertenencia o afiliación a un cierto grupo social y buscan superar los sentimientos de soledad y alienación. Estas necesidades se presentan continuamente en la vida diaria, cuando el ser humano muestra deseos de casarse, de tener una familia, de ser parte de una comunidad, ser miembro de una iglesia o asistir a un club social (Quintero; J; 2007:2).

Necesidades de estima: cuando las tres primeras necesidades están medianamente satisfechas, surgen las necesidades de estima que refieren a la autoestima, el reconocimiento hacia la persona, el logro particular y el respeto hacia los demás; al satisfacer estas necesidades, las personas tienden a sentirse seguras de sí misma y valiosas dentro de una sociedad; cuando estas necesidades no son satisfechas, las personas se sienten inferiores y sin valor (Quintero; J; 2007:2).

Maslow propuso dos necesidades de estima: una inferior que incluye el respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, y dignidad; y otra superior, que determina la necesidad de respeto de sí mismo, incluyendo sentimientos como confianza, competencia, logro, maestría, independencia y libertad (Quintero; J; 2007:2).

Necesidades de auto-realización: son las más elevadas encontrándose en la cima de la jerarquía; responde a la necesidad de una persona para ser y hacer lo que la persona “nació para hacer”, es decir, es el cumplimiento del potencial personal a través de una actividad específica; de esta forma una persona que está inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar, y un poeta debe escribir (Quintero; J; 2007:3).

A continuación se presenta la pirámide de la jerarquía de necesidades de Maslow.



Figura 1. Adaptado de Chapman (2007).

Se entiende por estrategias didácticas dentro del ámbito educativo , al conjunto de acciones que realiza el docente con clara y explícita intencionalidad pedagógica , este método didáctico al cual hacemos referencia es uno de los mejores para desarrollar en el alumno un sinfín de aspectos que lo harán adentrarse a una mejora académica, así como es concebida por Avanzini como “el conjunto de procedimientos apoyados en técnicas de enseñanza que tienen por objeto llevar a buen termino la acción didáctica, es decir , alcanzar los objetivos del aprendizaje.

Las estrategias de aprendizaje son procedimientos (conjuntos de pasos, operaciones o habilidades) que un aprendiz emplea en forma consciente, controlada e intencional como instrumentos flexibles para aprender significativamente y solucionar problemas (Díaz Barriga, Castañeda y 1986; Gaskins y Elliot, 1998). En definitiva, son tres los rasgos más característicos de las estrategias de aprendizaje (véase Pozo y Postigo, 1993): a) La aplicación de las estrategias es controlada y no

automática; requieren necesariamente de una toma de decisiones, de una actividad previa de planificación y de un control de su ejecución. En tal sentido, las estrategias precisan de la aplicación del conocimiento meta cognitivo y, sobre todo, autorregulador. b) La aplicación experta de las estrategias de aprendizaje requiere de una reflexión profunda sobre el modo de emplearlas. Es necesario que se dominen las secuencias de acciones e incluso las técnicas que las constituyen y que se sepa además cómo y cuándo aplicarlas flexiblemente. c) La aplicación de las mismas implica que el aprendiz las sepa seleccionar inteligentemente de entre varios recursos y capacidades que tenga a su disposición. Se utiliza una actividad estratégica en función de demandas contextuales determinadas y de la consecución de ciertas metas de aprendizaje.

circuito de acción motriz estrategia que permite una forma de trabajo donde se realiza diferentes actividades de forma secuencial por estaciones .sirve para realizar distintas actividades en diferentes espacios dentro de una misma sesión , además facilita el trabajo simultaneo de los integrantes del grupo , permite la individualización del trabajo , así como el trabajo cooperativo.

Posteriormente ya definidos estos conceptos pasaremos a explicar la importancia que tiene la educación física dentro del desarrollo físico e integral de una persona ,asi como nos lo menciona el plan de estudios 2009 de educación básica secundaria “la educación física es una forma de intervención pedagógica que extiende como practica social ; su objetivo de estudio no solo es el cuerpo del niño en su aspecto físico , si no también su corporeidad , es decir sus experiencias motrices , vivencias deseos , motivaciones , aficiones y praxias (p.169).

Así mismo comentare hablando de sus antecedentes en los cuales para la época de la civilización griega . el filosofo platón definió **La Educación Física** como “una

disciplina cuyos resultados no se limitan solo al cuerpo , sino que pueden proyectarse aun al alma misma” , esto te provee de opiniones para hacer una reflexión y destacar que mediante la educación física se pueden abarcar infinidad de temas y propósitos encaminados hacia la prosperidad del adolescente dentro de la etapa escolar.

La educación física puede contemplarse como un concepto amplio que trata de desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad. Dimensión que no se puede desligar de los otros aspectos de su desarrollo, evolución-involución. Por lo tanto, no se debe considerar que la educación física esta vinculada exclusivamente a unas edades determinadas ni tampoco a la enseñanza formal de una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante del concepto de educación física continua de la persona. (Sánchez Buñuelos, 1966)

En el estudio IDEFICS, publicado recientemente por la Unión Europea sobre hábitos de vida y salud de los ciudadanos europeos, se constata que para la mayoría de europeos “comer sano” significa comer “variado y equilibrado”, consumir más fruta y legumbres y disminuir las grasas en la alimentación; sin embargo, 1 de cada 4 europeos de 15 a 24 años reconoce que su alimentación habitual no es saludable. La falta de tiempo, las comidas frecuentes fuera de casa o lo poco atractivos que son los alimentos sanos (definidos por ellos como insípidos y poco apetitosos) son las razones más frecuentes que expone este grupo de población para disculpar su alimentación poco saludable, dejando la puerta abierta al negocio de la producción y venta de comida basura. El incremento de este tipo de establecimientos y el bajo coste han contribuido a que se instaure de manera natural y frecuente, sobre todo en entre los adolescentes, el consumo de este tipo de comida y de alimentos precocinados en su dieta habitual.

La adolescencia es una etapa de características propias. En este tránsito a la madurez es donde se establecen los hábitos y las conductas que serán concluyentes para la salud adulta. En esta etapa, que cada vez se hace más amplia, es fundamental el papel activo de los **padres** en la promoción de actitudes saludables en los adolescentes, en estar disponibles para proporcionar la información necesaria y en la detección de alteraciones en su salud.

Para que los padres estén alerta de los cambios de sus adolescentes, hay que tener en cuenta **qué caracteriza a esta etapa de desarrollo**:

- Los **hábitos alimentarios** en los adolescentes están influenciados por el tipo de alimentación que se sigue en casa, además de por conductas de imitación de lo que hacen otros adolescentes y por los estilos de vida de moda. Sus necesidades nutritivas aumentan: comen más y también lo hacen fuera de casa, con los amigos, por lo que es fácil que formen parte de su rutina otras costumbres (picar entre horas o aumentar el consumo de refrescos). En esta edad descubren las bebidas alcohólicas.
- Los adolescentes sudan más. Aparece la menstruación que se regulariza poco a poco y, a veces, con dolor asociado. Pueden cambiar sus hábitos de eliminación (estreñimiento o diarrea) con la variación de alimentación. Modifican los **hábitos de higiene**.
- Crecen rápido y ello les proporciona un aspecto desgarrado y una tendencia a adoptar malas posturas. Es importante **promover la actividad física y la** postura adecuada.
- Pueden reducir sus horas de descanso nocturno. **Es recomendable que duerman unas 9-10 horas**. Cambian el patrón de descanso los fines de semana.
- Buscan identificarse dentro de un grupo y, por ello, siguen unos criterios determinados en el vestir. Son muy **influcniables** por la moda.
- Hay tendencia a asumir conductas de riesgo en todos los ámbitos: en alimentación por exceso o defecto, deportes de riesgo, consumo de alcohol y otras sustancias tóxicas, automedicación o conducción temeraria, entre otras.

- Es común cuestionarse los valores y las creencias de la familia y las normas sociales, y se **rebelen** contra ellas. Ocupan más tiempo en el pensamiento individual.
- Aprendizaje social y sexual. Se adoptan actitudes provocadoras para llamar la atención y, en muchos casos, se rebelan contra la familia y buscan el apoyo en otros adultos.
- Se ocupan más de la propia realización y es muy importante su grupo de amistades, que puede marcar mucho su comportamiento. Es importante **en qué ocupa el tiempo de ocio del fin de semana**. También pueden darse problemas de pérdida de la autoestima.
- Suele haber una disminución del rendimiento **escolar**.

III DESARROLLO DEL TEMA.

En esta sección del documento recepcional se presentara el análisis de la experiencia vivida dentro de las actividades realizadas durante las sesiones de educación física , para asi poder dar sentido y progreso al tema de estudio seleccionado para compartir la problemática detectada

Promover los hábitos de salud a través de la motivación relacionado a la práctica continua de actividad física dentro del desarrollo de la sesión de educación física ha sido un proceso muy enriquecedor, ya que por medio de actividades se crea un ambiente de aprendizaje favorable para propiciar la relación alumno maestro-alumno ,proceso que da paso a que el futuro educador físico tenga la oportunidad de intervenir con las estrategias antes mencionadas y la problemática a enfrentar.

Descripción de secuencias.

Este apartado describe las secuencias didácticas mas sobresalientes durante el trabajo docente , se encaminan y narran con el objetivo de dar respuesta a las preguntas centrales planteadas y los propósitos de estudio realizados .cabe mencionar que dentro de las actividades se presentara con palabras y evidencias el trabajo de cada alumno , claro que cada quien con su forma de trabajar , me adentrare en la vinculación que tiene la sesión de educación física como principal promotora de hábitos alimenticios aunado a la practica de actividad física.

Para la realización de este documento se aplicaron las pruebas físicas a todos los alumnos de la escuela , el grupo de " 1 E" llamo mi atención por que en su mayoría tenían dificultad para realizar los ejercicio los cuales se muestran en la siguiente sesión: Nombre de la unidad didáctica : "LA MOTIVACION "

Fecha de aplicación :25 de agosto del 2018

Numero de sesión :SESION 1

Objetivo: por medio de la actividad física, valorar el rendimiento físico de cada uno de los alumnos, así mismo identificar problemas de algún tipo de salud ,

Se va por el grupo al salón en el cual se les encarga de tarea que traigan para la siguiente clase su peso y altura, se les explica que vamos a trabajar sus capacidades físicas.

Se inicia la sesión tomando lista; se les da la indicación a los alumnos que deben correr 800 mts , controlando su respiración y a su ritmo , se les deja muy en claro que no son carreritas , que deben realizar la actividad conforme a lo ya mencionado , después de los ya corrido se les da una compensación de 100 mts caminando , para volver a la calma ; después loa alumnos realizaran en parejas 2 series de saltos , lo mas lejos que puedan llegar y de ahí ya no se pueden mover , su compañero debe contar con sus pies cuanta distancia salto desde el punto en el que salto.

la competencia motriz es “ el conjunto de conocimientos , procedimientos , actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza (el niño) en su medio y con los demás , y que permiten que los escolares superen los diferentes problemas motores planteados

Evalué con una lista donde cotejo donde los alumnos indican el resultado que obtuvieron de cada una de las pruebas , tomando en cuenta también una retro alimentación de si en sus primarias o anteriormente en algún deporte les hicieron este tipo de pruebas.

La motivación y la Educación Física.

La motivación, en el ámbito escolar es un proceso general por el cual se inicia y dirige una conducta hacia el logro de una meta. Este proceso involucra variables tanto cognitivas, así como afectivas: cognitivas en cuanto a las habilidades de pensamiento y conductas instrumentales para alcanzar las metas propuestas afectivas en tanto como que comprende elementos como autovaloración, auto conceptos como el fin de completarse y de hacer eficiente la motivación.

Garzarelli (s/a) menciona que “la motivación está íntimamente ligada a un estímulo interno, lo que incita a realizar una acción encaminada a buscar y encontrar respuestas de satisfacción”

El empleo de una serie de principios motivacionales que el docente puede conducir en el proceso de enseñanza, dividiéndose la motivación en dos clases: extrínseca e intrínseca. La primera se centra en la tarea de la satisfacción personal para representarla con éxito, y la segunda, se refiere más a lo que se dice o hagan con respecto a la actuación del alumno, o de la que este obtenga como consecuencia tangible de su aprendizaje.

En la etapa de la adolescencia, debido a los cambios físicos, emocionales y sociales por los que pasan los humanos, las emociones y sentimientos son muy inconstantes y esto ocasiona susceptibilidad en la persona, provocando enfermedades físicos y mentales, que pueden relacionarse con problemas de adicción. Por ello es importante reforzar la personalidad de adolescente recalcando lo importante que es como persona y lo que puede lograr, a pesar de sus aciertos o errores.

Según el Plan y Programa 2011 “La Educación Física en la Educación Básica pretende que los adolescentes (...) construyan su corporeidad mediante el reconocimiento de la conciencia de sí mismo, proyectando su disponibilidad corporal; se acepten y descubran aprecien su cuerpo. “

Haciendo referencia en lo anterior, la Educación Física, mediante sus múltiples estrategias didácticas y los diferentes momentos en una clase, ayuda a fortalecer la confianza del alumno que participa en ella; ya que por medio de las diversas actividades lúdicas que implementa, además de ayudar a favorecer el ámbito físico, debe contribuir a que el alumno se sienta seguro, capaz de lo que hace, así como propiciar un ambiente, tomando en cuenta valores, en donde el alumno puede desenvolverse de la mejor manera y busque ser mejor , transportándolo en que cada una de las actividades están pensadas en que le serán de gran ayuda en diferentes momentos de su vida.

La sesión de la sesión de Educación Física puede potenciar el incremento en la autoestima, mejorar la confianza en los alumnos y sus formas de interactuar. De acuerdo al Plan y programa de Estudios 2017, el enfoque de la Educación Física se distribuye en cuatro elementos; uno de esos el integral, resaltando que:

“Las actividades propias de la Educación Física han de ser adaptadas y adecuadas a las características y motivaciones de los alumnos, lo que permitirá generar un sentimiento de confianza y fortalecer su creatividad y autoestima dejando de lado practicas asociadas con estereotipos, cargas y esfuerzos desmedidos. Un ambiente con estas características propicia la alegría y la satisfacción por realizar las acciones” (Plan y Programa de estudios 2017, pág. 165).

Para sustentar esto, se aplicaron diferentes sesiones con el grupo foco en donde se recalcó que los alumnos comprendieran la importancia de la motivación y los efectos positivos y de qué manera se puede aplicar dentro de la sesión de Educación Física.

Para que el alumno reconociera la motivación, se trabajó el día 12 de Noviembre del 2018, con una sesión (Anexo 8) cuyo propósito es: Que el alumno comprenda la motivación y su importancia para su desarrollo personal en la sesión de Educación Física .Para iniciar esta sesión se comienza con el pase de lista y por consiguiente se inicia con la sesión, al inicio es muy complicado el control de grupo debido a que , su mayor inquietud era realizar actividades relacionadas con el futbol , pero se deben establecer reglas desde el primer día de clases , y recordárselas a los alumnos contantemente sesión tras sesión .

Nombre de la unidad didáctica : “LA MOTIVACION “

Fecha de aplicación :12 de febrero del 2019

Numero de sesión :SESION 1

Propósito de la sesión: que el alumno comprenda el concepto de motivación y su importancia para su desarrollo personal mediante actividades lúdicas

Se hace el pase de lista.Se reúne al grupo en la cancha y la docente hace una pregunta ¿Qué es la motivación? y los alumnos darán a conocer su opinión sobre ese concepto. Posteriormente se les da a conocer un concepto con referencia de autor.

Se les recalca que la motivación es un proceso de cada uno de ellos donde deben de valorar sus habilidades y dificultades y a partir de trabajar para mejorar su desarrollo personal y mejorar otros ámbitos de su vida. Se les hace hincapié que durante la clase de Educación Física es importante motivar a los alumnos durante las actividades lúdicas y se trabajará durante las sesiones restantes.

Se realiza un calentamiento céfalo-caudal.

Posteriormente se aplica un circuito de acción motriz:

Estación 1: Correr en zigzag por medio de unos conos

Estación 2: Pasar por unos aros poniendo un pie en cada aro de la manera más rápido que puedan los alumnos

Estación 3: Desplazarse los puntos “A” a “B” de lado a lado sin cruzar las piernas

Estación 4: Desplazarse de un punto “C” a “D” saltando con pies juntos lo más posible que puedan

Al final de la actividad, se hace una retroalimentación de los alumnos donde cometan como se sintieron en las actividades de cómo se sintieron, como se demostró de apoyo con sus alumnos

Se les deja de tarea a los alumnos investigar que es la motivación y cuál es el concepto que ellos mismos le dan. (ANEXO 8, 9,10, 11y12)

Nombre de la unidad didáctica : “PASES Y FINTAS “

Fecha de aplicación :8de febrero del 2019

Numero de sesión :SESION 13

Propósito de la sesión: que el alumno comprendiera lo que es una sesión de Educación Física por medio del juego

Se hace el pase de lista. Se reúne al grupo en la cancha y la docente hace una pregunta ¿Qué es la educación física? y los alumnos darán a conocer su opinión sobre ese concepto. Posteriormente se les da a conocer un concepto con referencia de autor dándoles la indicación que lo anoten en su libreta .

Se les recalca que la educación física Según el Plan y Programas de Estudio de Educación Física (2002) la Educación Física “ se concibe como parte fundamental de la educación integral del ser humano desde el momento que se le proporciona estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz permitiéndole adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para coadyuvar su desarrollo armónico mediante actividades acorde a sus necesidades e intereses sustentada en los principios de una pedagogía científica” Se les hace hincapié que durante la clase de Educación Física ,es importante motivar a los alumnos durante las actividades lúdicas

Se realiza un calentamiento iniciando desde el cuello , hombros , codos , muñecas , cadera rodillas y tobillos , los alumnos deberán ir trotando y se les indicara que parte del cuerpo ya mencionadas deben ir a tocar de sus demás compañeros , pero con el obstáculo es sin dejarse tocar , cuando terminen de tocar todas las partes mencionadas del cuerpo de sus compañeros deberán sentarse y así demostraran que ya acabaron

Posteriormente se realiza el siguiente ejercicio

PASES Y FINTAS

El grupo se organiza en dos equipos (A Y B) cada uno se divide en tres secciones que se colocan en el área de juego. Dos equipos tienen que hacer llegar

la pelota a la portería y anotar un gol utilizando solo las manos. ningún jugador debe salirse de su área y solo puede realizar fintas o pases dentro de la misma para hacer llegar la pelota a sus compañeros de equipo que se encuentran en la siguiente área.

Juego de los grupos

Integrara al grupo en parejas , con las cuales intercambiaran temas de interés personal(música,deporte,películas,etc)intercambiaran parejas hasta contabilizar 5 o 6 diferentes

Se reunirán en equipos por temas ,aficiones ,gustos e intereses.

Analizaremos los cambios que se presentan en la pubertad e investigaran en diferentes fuentes.

Al final de la actividad, se hace una retroalimentación de los alumnos donde cometan como se sintieron en las actividades de cómo se sintieron, como se demostró de apoyo con sus alumnos

Nombre de la unidad didáctica: “SALUDAME COMO QUIERAS “

Fecha de aplicación :9 de noviembre del 2018

Numero de sesión: SESIÓN 3

Objetivo: observar en el alumno de primer grado como se desenvuelve con sus compañeros, así mismo observar su autoestima e imaginación al realizar la actividad

Propósito de la sesión: que el alumno por medio de su expresión y autoconocimiento propio de su imagen corporal con los demás compañeros y ellos observen como se ven y se desenvuelven en diversas situaciones cotidianas dentro de diferentes tipos de ambiente.

Se plantearán las preguntas detonadoras:

¿Quién puede hacer hablar su cuerpo ¿

¿Quien puede sin decir ninguna palabra, contar todo sobre él o ella?

¿Será posible?

Se desarrollara a continuación la actividad: SALUDAME COMO QUIERAS

Todo el grupo se desplaza dentro del área de trabajo; cada alumno atento al ritmo que el maestro marque con algún implemento o con las palmas de las manos ; al momento en que se detiene el ritmo , saluda a los dos compañeros mas próximos .a la siguiente ronda se busca otra forma de saludar que no se haya utilizado y a otros dos compañeros distintos.

Se les dan las indicaciones a los alumnos para lleva a cabo la actividad LENGUAJE CON LAS MANOS

Fase 1 . presentación voz-manos cada uno de los integrantes del grupo a través de los movimientos de sus manos da un mensaje a sus compañeros

Todos los miembros del grupo deben estar sentados formando un circulo; el maestro debe determinar un tiempo

Para que cada alumno piense el mensaje que proyectara a sus compañeros , después pasa un alumno al centro y presenta su mensaje. El resto del grupo lo tiene que entender y descubrirlo.

Fase 2.movimiento de mis manos

Por equipo , presentar una canción en la que utilicen solamente los movimientos de las manos . la pueden cantar, pero deben enfatizar los ademanes , los ritmos ,las pausasy la melodía .

Fase 3 representación de guiño

En equipos , elaborar una representación tipo guiñol con sus manos . la temática es libre , se sugiere decorar y vestir los dedos.

Para finalizar la sesión se lleva a cabo la actividad LAS SENSACIONES

Cada alumno escribe en un papel una sensación (dolor de alguna articulación o músculo , frío , miedo , alegría) lo coloca en la frente a un compañero sin que este lea su contenido .. a una señal todos se desplazan por el área de trabajo y cuando se encuentren ante un compañero han de representar la sensación que esta escrita en el papel.cada alumno debe reconocer las sensaciones respectivas en base a lo que vivimos .

La clase se evalúa con un feedback , efectuando un par de preguntas a los alumnos

¿Qué les pareció la forma de comunicación con las manos

¿cres que podrias comunicarte sin usar las manos?

¿De que forma te saludas y comunicas con los demás?

Según el Plan y Programas de Estudio de Educación Física (2002) la Educación Física “se concibe como parte fundamental de la educación integral del ser humano desde el momento que se le proporciona estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz permitiéndole adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para coadyuvar su desarrollo armónico mediante actividades acorde a sus necesidades e intereses sustentada en los principios de una pedagogía científica”

La sesión de Educación Física se divide en diferentes momentos: Inicial donde se da un mensaje previo a los alumnos sobre el propósito de las actividades a trabajar, el desarrollo donde se ejecutan dichas actividades y los alumnos adquieren el aprendizaje respectivo y el cierre donde, se lleva a la relajación al alumno por medio de actividades y da a conocer sus experiencias que tuvo durante la sesión.

El autor Costes (2003) dice que la sesión de educación física es un modelo pedagógico donde el profesor proporciona información sobre las tareas a cumplir, se ejecutan los objetivos didácticos y en una parte final los alumnos/profesor crean una regresión de la actividad del alumno. Es importante que el alumno, comprenda que la clase de Educación Física es más que un espacio de juego; sino que a través de eso, les ayuda a su desarrollo personal y físico; y que esto se da mediante las diferentes fases que conforman la clase, desde el inicio hasta el cierre

Para sustentar lo anterior, se aplicó la sesión (Anexo9) el día13 de noviembre del 2018 cuya sesión que tuvo como propósito que el alumno comprendiera lo que es una sesión de Educación Física por medio del juego.

Nombre de la unidad didáctica : “QUE ES LA EDUCACIÓN FÍSICA “

Fecha de aplicación :13 de febrero del 2019

Numero de sesión :SESION 9

Propósito de la sesión: que el alumno comprendiera lo que es una sesión de Educación Física por medio del juego

Se hace el pase de lista.Se reúne al grupo en la cancha y la docente hace una pregunta ¿Qué es la educación física? y los alumnos darán a conocer su opinión sobre ese concepto. Posteriormente se les da a conocer un concepto con referencia de autor dándoles la indicación que lo anoten en su libreta .

Se les recalca que la educación física Según el Plan y Programas de Estudio de Educación Física (2002) la Educación Física “ se concibe como parte fundamental de la educación integral del ser humano desde el momento que se le proporciona

estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz permitiéndole adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para coadyuvar su desarrollo armónico mediante actividades acorde a sus necesidades e intereses sustentada en los principios de una pedagogía científica” Se les hace hincapié que durante la clase de Educación Física ,es importante motivar a los alumnos durante las actividades lúdicas

Nombre de la unidad didáctica : “CONOCIENDO MI CUERPO “

Fecha de aplicación :20 de noviembre del 2018

Numero de sesión :sesión 2

Objetivo: que el alumno de primer año aprenda a identificar de una forma más concreta su cuerpo y comprenda porque está conformado,

Se inicia la clase en el salón, tomando lista y pidiéndoles a los alumnos que saquen sus libretas, pidiéndoles que anoten las siguientes preguntas , :

¿para ti que es la salud? ¿en qué crees que tenga relación la educación física con la salud?

¿tu consideras que comes de una forma saludable? ¿haces ejercicio?

¿Cuántas veces a la semana haces ejercicio? ¿en tu familia les gusta hacer ejercicio?

Se les da 5 min para que contesten las preguntas . terminando de contestarles se les pide que me entreguen la hoja de sus preguntas , y anoten la siguiente información.

Según la OMS la actividad física , se considera cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía.Al realizar

un juego o alguna actividad en la clase de educación física esta relacionada con nuestro cuerpo y el cuidado del mismo. Por ello mismo influye la buena alimentación y las ganas o necesidad de realizar alguna actividad

Ordenadamente se les pide a los alumnos a que bajen formados a las canchas , quitándose allá su pants y sudaderas , para que queden en solo short y playera

Se colocaran en parejas y anotaran los logros o carencias que los alumnos en la siguiente actividad con un lo logro , no lo logro .Saltar en pies juntos , lanzar lo mas lejos , correr 7 vueltas , saltar la cuerda , encestar el balón de básquet desde la línea de 3.

Cada grupo explicara por escrito los diferentes factores o capacidades diferenciales percibidos al comparar los diferentes resultados. Esta actividad la evaluaron los alumnos con una lista de cotejo, donde ellos describen sus habilidades o carencias en cada una de las actividades.

ANEXO 13,14, 15y 16)

Como se ha tratado en párrafos anteriores, uno de los propósitos de la Educación Física es ayudar a la autoconfianza del alumno en el desenvolvimiento de sus acciones motrices en su vida cotidiana y que esto no sea un impedimento para realizar lo que se propongan. Para resaltar esto, con el grupo foco, se aplicó la sesión (anexo 18) el día 20 de noviembre del 2018 Se analizará la actividad complementaria:

Nombre de la unidad didáctica : “CONOCIENDO MI FRECUENCIA CARDIACA
“

Fecha de aplicación :20 de febrero del 2019

Numero de sesión :SESION 10

Propósito de la sesión: que el alumno comprendiera lo que es una sesión de Educación Física por medio del juego

Se analizará la actividad complementaria:

Conozco mi frecuencia cardiaca

*Explicación del significado, necesidad e importancia de la toma de la frecuencia cardiaca.

*El dolor una señal de alarma.

(Video).

*Conociendo mi Frecuencia Cardiaca

*Ficha de control

*Circuito de vigorización.

4 estaciones:

1 Obstáculo.

2 Carrera 8m

3 Zig-zag entre los conos

4 Correr entre los aros

 Checando frecuencia cardiaca según sugerencia del programa

Realizaremos la actividad 3 ¿ASÍ SOY YO?

A partir de la dinámica anterior, en la última ronda quedan con una pareja. Ahora al momento de girar los círculos y parar la música se buscan hasta darse la mano y sentarse en el suelo

.

La última pareja en sentarse sale del círculo y tiene la tarea de dialogar sobre sus gustos y sentimientos en torno de la escuela, sus aficiones deportivas, lecturas favoritas, la amistad, miedos, vivencias e impresiones.

Se pretende una conversación más a detalle: lo que cada uno quiere que conozcan de él.

Al momento en que todas las parejas hayan tenido la oportunidad de entablar este diálogo, el maestro propone que cada uno de los alumnos comente lo dicho por su pareja, con la finalidad de conocer los comentarios de todos los integrantes del grupo.

Para continuar se llevará a cabo la actividad Los pases

El juego consiste en realizar un número determinado de pases entre los jugadores de un mismo equipo, mientras el contrario trata de impedirlo. Antes de iniciar se reúnen por equipos, conversan brevemente sobre sus aficiones, gustos, intereses, cualidades, defectos o costumbres y después de un tiempo determinado inician el juego y en lugar de contar en voz alta el número de pases, mencionan alguna característica propia del compañero al que va dirigido el pase.

- * ¿Cómo te sentiste?
- * ¿Tu frecuencia cardiaca estuvo dentro del parámetro?
- * ¿Quién tuvo una frecuencia cardiaca mayor de lo normal?
- * ¿Quién ha tenido un accidente o dolor severo durante la práctica?
- * ¿Continuaron realizándola?
- * ¿Qué medidas de seguridad hubo en ese momento?
- * ¿A quién se consultó?
- * ¿Cuál fue la actitud de tus compañeros?
- * ¿Cómo lo superaste?

(Anexo 18,19 y 20)

Para continuar con respuesta a las preguntas se realiza un circuito de juegos en donde observaremos y aprenderemos a identificar nuestras cualidades físicas básicas esta actividad consiste en recorrer de forma continua y sin interrupción un circuito de acción motriz basado en juegos motores. Se proponen cuatro estaciones y se trabaja una cualidad física por estación en el siguiente orden: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. El cambio de una a otra estación se llevará a cabo en trote lento, en un tiempo aproximado de 30 segundos, este tipo de actividades los alumnos ya las habían realizado en las pruebas físicas.

En la primera estación se realiza el juego todos contra la portería, los jugadores forman un círculo. Dentro de éste se coloca una portería a una distancia aproximada de dos metros de los participantes (que permita el pase del implemento). Se recomienda utilizar una, dos o más pelotas. Se trata de hacer pasar la(s) pelota(s) por la portería empujándola(s) con la mano, pero no se pueden sujetar ni elevar del piso. Es recomendable formar grupos de trabajo de entre ocho participantes.

En la siguiente estación Círculo fuerza los participantes, tomados de las manos, forman un círculo en cuyo centro se encuentran dos jugadores de pie, empujándose mutuamente. A una señal, todos los que conforman el círculo tratan de jalar y, a la vez, evitar ser jalados hacia el centro del mismo. Si alguien es tocado por un jugador del centro, pasa a ocupar su lugar, si la cadena circular se rompe pasan al centro los dos jugadores ubicados en el lugar donde se rompió la cadena. Es de gran importancia durante esta estación observar que los alumnos realicen la actividad de una forma segura en donde no puedan lastimarse físicamente, de ser así se debe de detener la actividad hasta que lo realicen correctamente.

A lo largo del proceso de trabajo con el grupo foco, durante todas las sesiones, en los momentos de retroalimentación al principio y al final de las sesiones se les recalca a los alumnos los beneficios, de trabajar en un ambiente donde se resalte la importancia de alcanzar ciertas metas y/u objetivos, en este caso, que comprendan la importancia de llevar una vida saludable.

Estrategias didácticas , herramienta básica dentro del aprendizaje del alumno.

Dentro de la educación física a lo largo de los años , se han ido implementando tácticas con el fin de mejorar los propósitos que esta brinda mediante su ejecución, es de primordial importancia para el educador físico promover la aplicación de estas herramientas dentro de la sesión de educación física según saturdino de la torre en su obra estrategias didácticas innovadoras (2000), define el concepto de la siguiente manera: elegid una estrategia adecuada y tendréis el camino para cambiar a las personas , las instituciones y a la sociedad .estas utilizadas como herramientas para

promover en el alumno aprendizajes significativos , sirve de gran apoyo ya que el alumno siempre va a estar en constante cambio.

Nombre de la unidad didáctica: “CUALIDADES FISICAS BASICAS “

Fecha de aplicación: 22 de noviembre del 2019

Numero de sesión :24

CIRCUITO DE JUEGOS:

NUESTRAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Esta actividad consiste en recorrer de forma continua y sin interrupción un circuito de acción motriz basado en juegos motores. Se proponen cuatro estaciones y se trabaja una cualidad física por estación en el siguiente orden: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. El cambio de una a otra estación se llevará a cabo en trote lento, en un tiempo aproximado de 30 segundos.

Estación 1

Todos contra la portería

Los jugadores forman un círculo. Dentro de éste se coloca una portería a una distancia aproximada de dos metros de los participantes (que permita el pase del implemento). Se recomienda utilizar una, dos o más pelotas. Se trata de hacer pasar la(s) pelota(s) por la portería empujándola(s) con la mano, pero no se pueden sujetar ni elevar del piso. Es recomendable formar grupos de trabajo de entre ocho y 12 participantes por círculo.

Estación 2

Círculo fuerza

Los participantes, tomados de las manos, forman un círculo en cuyo centro se encuentran dos jugadores de pie, empujándose mutuamente. A una señal, todos los que conforman el círculo tratan de jalar y, a la vez, evitar ser jalados hacia el centro del mismo. Si alguien es tocado por un jugador del centro, pasa a ocupar su lugar,

si la cadena circular se rompe pasan al centro los dos jugadores ubicados en el lugar donde se rompió la cadena.

La vida saludable en la sesión de Educación Física

Según el Plan y Programa de Estudios 2011 , uno de los ámbitos de la intervención pedagógica de la Educación Física es “Promoción de salud” ya que toma a la escuela y sus prácticas de enseñanza como el espacio para implementar estilos de vida saludables, comprendiendo como los que promueven el bienestar de factores psicosociales haciendo énfasis en hábitos de higiene, alimentación, cuidado del cuerpo, la importancia de prevenir o mantener como forma permanente de vida esta sesión se llevó a cabo el día 5 de diciembre del 2018 teniendo como propósito:Hacer una retro-alimentación de las sesiones pasadas mostrando los conocimientos aprendidos durante la sesión de educación física en base a el cuerpo humano (anexo 21)

La actividad que se lleva a cabo tiene como nombre el cuerpo humano debido a que los alumnos durante las sesiones pasadas estuvieron aprendiendo solo los diferentes sistemas por los cuales está conformado su cuerpo en esta actividad se inicia con un calentamiento dando 5 vueltas a las los canchas trotando, recordando las indicaciones que siempre se mencionan , no está permitido correr , si se arre-basa es por el lado izquierdo , debe haber una formación siempre y no ir jugando de ser así , se sienta al grupo y se les vuelve a dar todas las indicaciones hasta que lo realicen correctamente .al silbatazo se van a ir mencionando acciones para que vuelvan a la calma pero no deben dejar de moverse por las dos canchas dando la indicación de ir moviendo cabeza, hombros, rodillas, talones y muñecas .etc.

Los alumnos se dividirán en 5 equipos mixtos, habrá 5 estaciones en donde los alumnos deberán completar cada una para pasar a la sig. En la primera estación estará el rompe cabezas en cual entre todo el equipo deberá armarlo correctamente para pasar a la siguiente estación.

En la segunda estación estará el esqueleto, donde cada alumno debe de ir completando el esqueleto de manta con los tubos de cartón, los cuales estarán en el centro de la cancha, el clima durante esta sesión no fue de gran ayuda, ya que todo el material se esparcía por toda la cancha, no deben agarrar más de dos tubos por equipo. De ser así se les quitan 5 tubos los cuales se regresan a el centro de la cancha.

En la tercera tendrán que armar un ejemplo del sistema respiratorio

En la cuarta estación llenaran una hoja indicando las partes del aparato digestivo

En la quinta estación tendrán que marcar a uno de sus compañeros algún tipo del musculo ya sea abdomen, tríceps o gemelos

El primer equipo que complete las estaciones puede poner un juego o indicar que sea juego libre

Para dar respuesta a esta preguntase llevo a cabo la sesión se llevó a cabo el día 15 de enero del 2019 (Anexo 22)

Nombre de la unidad didáctica: "GRASAS FUERA "

Fecha de aplicación: 15 de enero del 2019

Numero de sesión :14

En donde el propósito Propósito de la sesión: realizar y conocer actividades relacionadas con una mejora de la salud

El juego en esta ocasión será él come mocos. en este juego uno se la queda y tiene que ir comiendo popo a poca al resto de sus compañeros, pero sin salirse de las líneas de campo. Al que toque se las quedara y pasara a ser él come mocos mientras el resto escapa.

GRASAS AFUERA.

Dividimos al grupo en 4 equipos y cada equipo estará en una parte del campo.se colocan pelotas de distintos colores, cada color simbolizara un tipi de nutriente (vitaminas, proteínas y grasas. cada equipo tendrá la misma cantidad de balones

de cada tipo y el juego consistirá y el juego consistirá en intentar dejar las grasas al equipo contrario y traer a tu espacio las proteínas y las vitaminas, suponiendo que cada grasa vale -1, cada "proteína equivale a 1 punto y cada "vitamina equivale a 2 puntos.

NORMAS: en cuanto alguien toque al poseedor de balón este lo tendrá que dejar en el sitio, a no ser que sea una grasa en cuyo caso la tendrá que devolver a su propio campo. La pelota no se puede guardar o quitar.

VARIANTES:

- meter más elementos nutricionales
- permitir los pases de pelota
- jugar en pareja agarrados de la mano

Estiramientos. Se les explica a los alumnos los diferentes músculos con los que hemos trabajado.

Recogemos el material, ponemos en común lo que hemos hecho y comentamos la tarea

(Anexo 23 y24)

Nombre de la unidad didáctica: "ACTIVIDAD ANAEROBICA "

Fecha de aplicación: 16 de noviembre del 2018

Numero de sesión :10

Unidad didáctica # 2 : ACTIVIDAD AEROBICA

Objetivo: que el alumno por medio de la actividad , comprenda que por medio de la actividad física puede obtener un grado de relajación

Sesión 10

ACTIVIDAD AEROBICA

Se realizara un calentamiento cefalocaudal, dirigido por la maestra, los alumnos deben estar reunidos en circulo

La actividad que se llevara a cabo es AEROBICA, por lo cual se debe de tener precaución por los niños que no realizan actividad física las tareas carrera ,se les explica las tareas a realizar dentro de las estaciones.

Se debe tomar y registrar la frecuencia cardiaca antes de iniciar la actividad

Estación 1 : cuerdas corridas , cada cuerda esta en forma de viborita , en donde los alumnos tendrán que recogerlas sin pisarlas de a máxima intensidad

Estación 2 : saltando alto , los alumnos deberán dirigirse debajo de la cancha de basquetbol , en donde se encontraran listones de diferentes colores , tratando de llevarse mas de dos listones , deben saltar lo mas alto posible para alcanzarlos

Estación 3 , gacela , cada alumno debe de pasar los aros con un solo pie , lo mas rápido posible hasta llegar al otro extremo

Estación 4 :pecho tierra

Cada alumno deberá pasar debajo de las cuerdas hasta llegar al final y recoger la bandera que le corresponde. (anexo 25)

La motivación hacia una vida saludable.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, lo que se supone, este concepto va más allá de una enfermedad. En consecuencia, más que una vida sana involucra hábitos de alimentación, ejercicio físico, prevención de la salud. Desde otra perspectiva, se puede determinar que los hábitos necesarios, para llevar una vida saludable son:

Dieta equilibrada, hábitos tóxicos, ejercicios físicos, higiene, equilibrio mental y actividad social.

Saéñz López Buñuel (1999), la motivación es una parte fundamental para la atracción de los alumnos hacia la práctica de actividades físicas.

En base, a lo mencionado anteriormente, la motivación , en la clase de Educación Física, además de ayudar a fomentar un mejor desarrollo en las habilidades y capacidades del alumno debe de ser un medio para que el alumno muestre interés en su cuerpo mediante la adopción de hábitos que le ayudan a mejorar su salud como una alimentación adecuada, manifestar sus emociones y sentimientos favoreciendo su salud mental y emocional y que acepte su cuerpo con todas las motivaciones que pueda sufrir y que son herramientas que son indispensables para alcanzar un nivel de vida confortable

.

Nombre de la unidad didáctica : “ASI SOY “

Fecha de aplicación :20 de febrero del 2019

Numero de sesión :SESION 14

(anexo 25)en donde el propósito de esta sesión es que el educando adquiera el conocimiento que la salud no solo es física si no también mental.

Para iniciar con la sesión se realiza una encuesta en el salón de clases, referente a las emociones y su entorno social y sentimental

Se les indica a los alumnos que se coloquen en una posición cómoda, se pone un poco de música relajante y el profesor comienza a decirles que reflexionen lo sig. Anotándolo en su libreta

Que es lo que más me gusta de mi ...
Que es lo que no me gusta
Para que soy bueno
Para que no soy tan bueno....
Que me gustaría estudiar ...
Como son mis papas conmigo ...
Como soy yo con ellos ...
Les agradeces constantemente lo que te dan
Que es lo que más me ha lastimado que hagan mis papas ...
Que es lo que he hecho yo que más los lastimara ...
Ayudas a tus papas en la casa, económicamente, o cuidando a tus hermanos
Te molesta hacerlo...

Para que los alumnos entren en una mejor concentración se les pone una música de fondo en donde relajen su cuerpo y estén tranquilos para la misma, fue muy conmovedor ver alumnas o alumnos llorando, días después de la sesión se presentaron conmigo para diversos consejos

Terminado el ejercicio se les da una breve plática a los alumnos que deben ser agradecidos con sus familiares y las personas que los rodean, dándoles una rúbrica de cómo se sienten emocionalmente anexo 26

Para dar continuidad a este tema se trabajó con

Nombre de la unidad didáctica : “CINCO SENTIDOS “

Fecha de aplicación :27 de febrero del 2019

Numero de sesión :SESION 14

Propósito de la sesión: practicar con diferentes elementos de la pirámide alimentaria y relacionarlos con una correcta salud

Se les pide con anterioridad el material

Cada alumno tendrá un globo y con el mismo tendrá que experimentar situaciones de inflado, respiración y apertura de vías aéreas, posteriormente se les dice a los alumnos que no dejen caer el globo, le peguen con diferentes partes del cuerpo (pie, cabeza, rodillas, etc.) Se colocan en parejas, pasando por las estaciones que se encuentran en la cancha, en cada pareja uno debe de guiar a su compañero el otro deberá tener los ojos cerrados.

En la parte principal de la sesión realizaremos un circuito que constara de las siguientes estaciones: En la Estación 1: En tarros se les pone olores fuertes de alimentos y tienen que intentar reconocerlos. Estación 2: Lo mismo, pero alimentos que puedan degustar Estación 3: Bebidas para degustar Estación 4: en cubetas poner harina y buscar objetos con la mano, solo pueden agarrar un objeto Estación 5: poner una galleta en la frente y sin tocarla con la mano comértela, esto lo hacen todos Estación 6: transportar un limón con una cuchara, en el menor tiempo posible. , durante esta actividad los alumnos mostraron gran interés, y a pesar de que no trajeron todo el material necesario se tuvo un buen resultado durante la sesión, de la misma forma, fue tanto de su interés que estaban muy atentos a las indicaciones, fue sorprendente para mí como una simple galleta puede motivar a los alumnos a que mejore su desempeño.

Los alumnos deberán reventar todos los globos, sentándose encima de ellos y recoger el material junto con los restos de los otros juegos.

Hacemos una pequeña reflexión sobre la clase, les doy permiso de ir a lavarse las manos y cara

IV.CONCLUSIONES

En la elaboración de este ensayo pedagógico, se tuvo como propósito, mediante la motivación en la clase de Educación Física dar a conocer a los alumnos la importancia de tomar los hábitos necesarios encaminados a adoptar un estilo de vida saludable; esto mediante diversas actividades lúdicas durante la sesión antes mencionada

A través de interrogantes como lo que es la motivación dentro de la clase de Educación Física se busco que los alumnos conocieran porque era importante tomar interés en los hábitos positivos para nuestro desarrollo integral y la manera en como repercute en las actitudes que tomemos en nuestra vida cotidiana; la motivación se trabajo de manera personal y grupal. Además se pudo rescatar que los alumnos comprendieran que la motivación es algo que se debe de recalcar en la sesión de Educación Física porque ayuda a sacar lo mejor de ellos, explotar al máximo sus habilidades y capacidades, siempre y cuando se maneje de una manera correcta permitiendo un ambiente de aprendizaje sano y adecuado.

En cuanto a lo que es una vida saludable, se dio a conocer en algunas secuencias didácticas en las sesiones de Educación Física, rescatando, que esta materia antes mencionada no solo abarca en mejorar la condición física, sino trabajar de la mano en la práctica de acciones que favorecen una salud adecuada basándose en una alimentación adecuada, que favorezca completamente el desarrollo físico del alumno sin que sufra efectos negativos así como resaltar que como seres humanos, aprendamos a aceptarnos tal como somos, y que esto involucre conocer nuestras emociones y sentimientos , y dependiendo de ello, afecta directamente en el momento de relacionarnos con las personas que nos rodean.

Esto se trabajó en mostrarles a los alumnos mediante actividades lúdicas, lo que consisten los hábitos de salud, y como llevarlos en práctica, en diferentes momentos de nuestra vida cotidiana, como saber que comida escoger, como cuidar nuestra salud mental, entre otras.

Otro de las interrogantes a tratar fue el como usar la motivación para inculcar estilos de vida saludable; la manera en como sucedió fue implementar en el alumno el interés por medio de la comprensión de los beneficios que se tiene y que reconociera lo perjudicial que puede ser para sus etapas futuras de desarrollo en no ponerlas en práctica. Esto fue en que durante las sesiones, el papel del docente, fue fundamental, ya que siempre se les recalca a los alumnos lo bien que estaban participando, su interacción con los demás, reconocer cuando el alumno acertaba en cada uno de los retos motores.

Uno de los puntos importantes fue la forma de evaluar, haciendo hincapié, en que la motivación no se puede evaluar de forma cuantitativa sino cualitativa, ya que depende de las acciones y/o actitudes finales que tome la persona frente a diversas situaciones de la vida cotidiana. En este caso la forma de evaluar es que los alumnos expresaban como cambio la idea que tenían en cuanto a la importancia de una vida saludable y como por medio de sus expresiones o acciones en diferentes momentos de la clase, mostraban un cambio positivo, y que poco a poco, en su vida cotidiana, cambiará sus hábitos, aunque no fuera de una manera rápida-

Durante el trabajo realizado para sacar adelante este tema, se pudo reflexionar sobre la importancia que tiene la Educación Física en el desarrollo del ser humano y el impacto tan favorable que puede tener, siempre y cuando el docente a cargo, tenga ese compromiso y ese sentir de cambiar la mala idea que se tiene con relación a esta asignatura. De que no solo se trata de un momento de recreación o diversión,

sino que cada actividad lúdica plasmada en las diferentes unidades didácticas tiene un fin positivo y no solamente en el ámbito motor, sino en otros aspectos como la promoción del cuidado de la salud, y lo que conlleva.

Otro de los puntos a favor fue que se pudo detectar las fortalezas y dificultades como docente frente a un grupo, dando paso a corregir o reafirmar las habilidades que se adquirieron desde el inicio del estudio de la Licenciatura, establecido por el Perfil de Egreso de un docente de Educación Física, para que lo que se pretendía enseñar a los alumnos generará un impacto significativo para su educación y para el resto de su vida.

Para la planeación de las secuencias didácticas y que se pudieran llevar a cabo de la mejor manera se tomaron en cuenta el contexto escolar, las características e intereses de los alumnos, el espacio donde se llevaron a cabo las sesiones, el material disponible, las características del grupo, su estilo de aprendizaje; así como los aprendizajes esperados que marca el Plan de Estudios y los propósitos que tiene este ensayo.

Otro punto importante fue los recursos que la institución educativa ofrecía tomando en cuenta los lineamientos que tienen acordados como planta docente; Así mismo fue reconocer la importancia que tiene la evaluación dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, no solamente para los alumnos, rescatando los conocimientos adquiridos sino que permitiera que los pudieran llevar a práctica en su vida cotidiana; además de una autoevaluación y coevaluación como docente.

Dentro de los retos adquiridos, durante este proceso, fue el acoplarse ya a las actividades de la institución educativa día a día , participando en las condiciones

reales de trabajo, apoyando en diferentes actividades así como la convivencia de los diferentes docentes y administrativos que hay en un plantel educativo. Otro reto fue el diseño adecuado de las unidades didácticas que además de tomar en cuenta las características de alumnos y cumplir con aprendizajes esperados, fue que las actividades fueran innovadoras y atractivas para los educandos e incentivaran aún más su participación dentro de la sesión.

El reto que sigue en pie es mejorar día a día en la intervención pedagógica como docente, para contribuir a eliminar enigmas negativos de la Educación Física a través del trabajo diario frente a un grupo cumpliendo con los propósitos resaltando que esta asignatura es fundamental en el desarrollo integral del ser humano en sus diferentes etapas de crecimiento, mediante actividades educativas e innovadoras contribuyendo a la adquisición del aprendizaje significativo en niños y adolescentes

V.REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

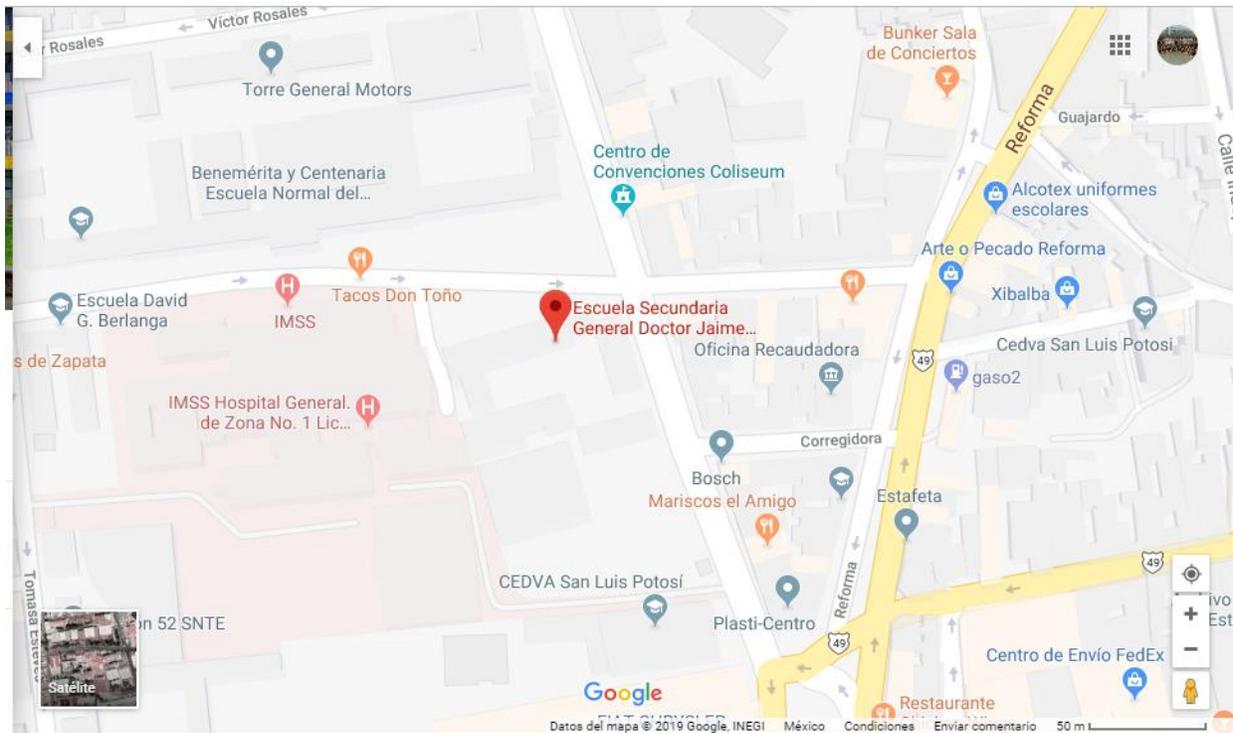
- Capes (2002).La educación Física y los deportes. México; SEP.P.164
- Costes Rodríguez, Antoni (1993) “La clase de Educación Física en Fundamentos de educación física para enseñanza en primaria, bol II. Barcelona, INDE (la educación física en Reforma), pop, 1155- 1186
- Garzarelli, J. (s/a)La motivación en el deporte. Psicología-online.com
- Hoeger,W.H.(2006). Ejercicio y salud.Mexico:Tomson. pp. 8
- L.elizondo y A Cid .(1999) . principio básicos de la salud mexico :limusa, S.A. de C.V. PP.15,23,,26 , 31.
- Misterio de la salud y de protección social .(S.F.)Minsalud recuperado el 22 de enero del 2019 , de minsalud:
- <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PI/paginas/patrones-crecimiento-niños-adolescentes.aspx>.la motivación según McClelland , recuperado el 17 de noviembre del 2018 , de euroresidentes; vida inteligente :
- <https://www.euroresidentes.com/empresa/motivacion/motivacion-segun-autores>
- Organización mundial de la salud , recuperado el 03 de diciembre del 2018 , de :OMS ; https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/Len Doyal y Ian Gough,(2000);La salud mental como necesidad básica , .P.5
- Plan y Programa 2002 de Educación Física
- Plan y Programa 2011 de Educación Física
- Plan y Programa 2018 de Educación Física
- Sáenz López Buñuel, P.S. (1999) La motivación en las clases de Educación Física EFDEPORTES.com, Revista Digital, Buenos Aires, n° 17 <http://www.efdeportes.com/efd17a/motiv>.

ANEXOS

Anexo 1 . Escuela secundaria Jaime torres Bodet



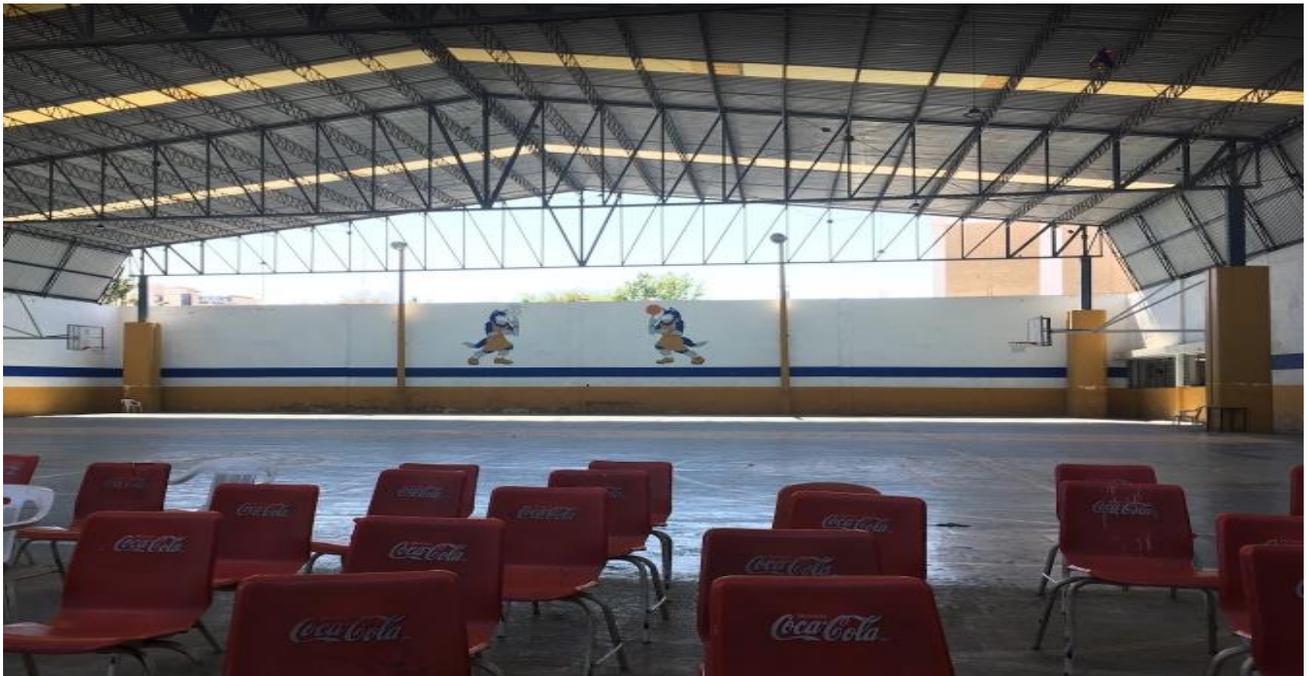
Anexo 2. croquis para llegar a la escuela



Anexo 3. Aulas de la escuela Jaime torres Bodet.



Anexo 4. Canchas de basquetbol, donde regularmente se dan las clases de educación física



Anexo 5. Planeación pruebas físicas

Objetivo: por medio de la actividad física, valorar el rendimiento físico de cada uno de los alumnos, así mismo identificar problemas de algún tipo de salud ,
Se va por el grupo al salón en el cual se les encarga de tarea que traigan para la siguiente clase su peso y altura, se les explica que vamos a trabajar sus capacidades físicas.

Se inicia la sesión tomando lista; se les da la indicación a los alumnos que deben correr 800 mts , controlando su respiración y a su ritmo , se les deja muy en claro que no son carreritas , que deben realizar la actividad conforme a lo ya mencionado , después de los ya corrido se les da una compensación de 100 mts caminando , para volver a la calma ; después los alumnos realizaran en parejas 2 series de saltos , lo mas lejos que puedan llegar y de ahí ya no se pueden mover , su compañero debe contar con sus pies cuanta distancia salto desde el punto en el que salto.

la competencia motriz es “ el conjunto de conocimientos , procedimientos , actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza (el niño) en su medio y con los demás , y que permiten que los escolares superen los diferentes problemas motores planteados

Evalué con una lista donde cotejo donde los alumnos indican el resultado que obtuvieron de cada una de las pruebas , tomando en cuenta también una retro alimentación de si en sus primarias o anteriormente en algún deporte les hicieron este tipo de pruebas.

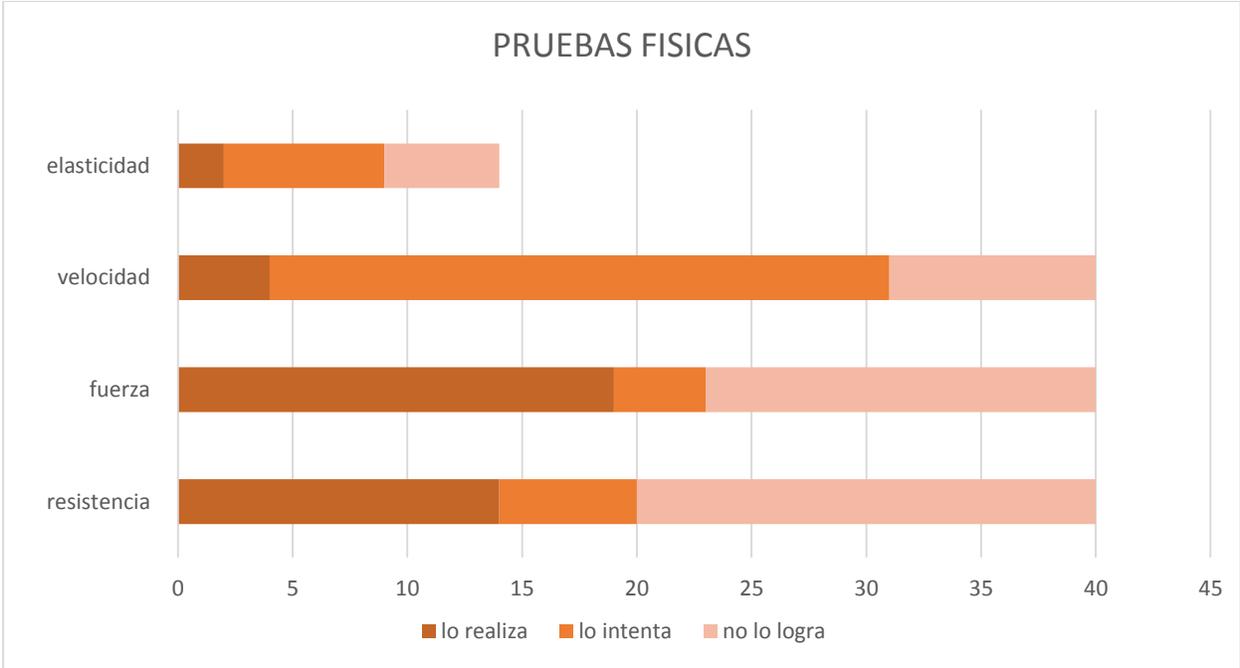
Observaciones:

Anexo 6. Pruebas físicas





Anexo 7.Resultado De Las Pruebas Físicas O Diagnostico.



Anexo 8. Grupo foco 1 “E”



Anexo 9. Planeación la motivación

SECUENCIA 8

Fecha de aplicación del 12 de feb. Al 7 de dic.

SESION 1

Propósito de la sesión: que el alumno comprenda el concepto de motivación y su importancia para su desarrollo personal mediante actividades lúdicas

Se hace el pase de lista.

Se reúne al grupo en la cancha y la docente hace una pregunta ¿Qué es la motivación? y los alumnos darán a conocer su opinión sobre ese concepto.

Posteriormente se les da a conocer un concepto con referencia de autor.

Se les recalca que la motivación es un proceso de cada uno de ellos donde deben de valorar sus habilidades y dificultades y a partir de trabajar para mejorar su desarrollo personal y mejorar otros ámbitos de su vida. Se les hace hincapié que durante la clase de Educación Física es importante motivar a los alumnos durante las actividades lúdicas y se trabajará durante las sesiones restantes.

Se realiza un calentamiento céfalo-caudal.

Posteriormente se aplica un circuito de acción motriz:

Estación 1: Correr en zigzag por medio de unos conos

Estación 2: Pasar por unos aros poniendo un pie en cada aro de la manera más rápido que puedan los alumnos

Estación 3: Desplazarse los puntos "A" a "B" de lado a lado sin cruzar las piernas

Estación 4: Desplazarse de un punto "C" a "D" saltando con pies juntos lo más posible que puedan

Al final de la actividad, se hace una retroalimentación de los alumnos donde cometan como se sintieron en las actividades de cómo se sintieron, como se demostró de apoyo con sus alumnos

Anexo 10. Circuito de acción motriz



Anexo 11. Tarea que realizaron los alumnos sobre la motivación

Arnold Isahí Garcia Cruz L=1

Motivación.

Definición:

La palabra motivación es resultado de la combinación de los vocablos latinos motus (traducido como "movido") y motio (que significa "movimiento"). A juzgar por el sentido que se le atribuye al concepto desde el campo de la psicología y de la filosofía, una motivación se basa en aquellas cosas que impulsan a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones y a mantener firme su conducta hasta lograr cumplir todos los objetivos planteados. La noción, además, está asociada a la voluntad y al interés. En otras palabras, puede definirse a la motivación como la voluntad que estimula a hacer un esfuerzo con el propósito de alcanzar ciertas metas.

Lo que yo entiendo por motivación:

Lo que yo entiendo es decirme a mí mismo superar alguna meta que tengo en mente y no rendirme o hacer mi mejor esfuerzo por lograr ese objetivo y pasar todos los obstáculos que me propone cumplirlo.

También existe donde una persona te motiva (esa persona puede ser tu mamá tu papá tus hermanos abuelitos etc.) a demostrar que tú puedes lograrlo con cualquier obstáculo que te pongan que tú siempre vas a superarlo vas a dar lo mejor de ti demostrar que sí puedes y que no te dejes caer en personas que solo te hacen daño diciéndote que no lo vas a lograr que tú no puedes debes demostrar que sí puedes y que nunca te darás por vencido.

O también donde por ejemplo una persona te levanta por una mañana ya sea hermano o etc. Y te dice ven vamos a correr o al revés tú le dices a él.

Para mí eso es motivación:

Es motivarte a superar tus metas sin rendirte levantarte cada que te caigas superar todos los obstáculos y motivarte de una persona en especial por ejemplo tus papas ya que ellos han dado todo lo posible para que no te falte nada como un hogar, comida, estudio...

Y que si una persona te dice que no lo vas a lograr demuestra que tú lo vas a lograr y duras tu mejor esfuerzo sin rendirte.

Anexo 12. Rubrica de evaluación.

LOS ALUMNOS COMPRENDIERON EL TEMA

Si	Parcialmente	No

Anexo 13. Grafica de comprensión del tema motivación



Anexo14. Planeación Sesión De Educación Física.

SECUENCIA 9

Fecha de aplicación del 13 de feb. Al 7 de dic.

SESION 2

Propósito de la sesión: que el alumno comprendiera lo que es una sesión de Educación Física por medio del juego

Se hace el pase de lista.

Se reúne al grupo en la cancha y la docente hace una pregunta ¿Qué es la educación física? y los alumnos darán a conocer su opinión sobre ese concepto. Posteriormente se les da a conocer un concepto con referencia de autor dándoles la indicación que lo anoten en su libreta .

Se les recalca que la educación física Según el Plan y Programas de Estudio de Educación Física (2002) la Educación Física “ se concibe como parte fundamental de la educación integral del ser humano desde el momento que se le proporciona estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz permitiéndole adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para coadyuvar su desarrollo armónico mediante actividades acorde a sus necesidades e intereses sustentada en los principios de una pedagogía científica” Se les hace hincapié que durante la clase de Educación Física ,es importante motivar a los alumnos durante las actividades lúdicas

Se realiza un calentamiento iniciando desde el cuello , hombros , codos , muñecas , cadera rodillas y tobillos , los alumnos deberán ir trotando y se les indicara que parte del cuerpo ya mencionadas deben ir a tocar de sus demás compañeros , pero con el obstáculo es sin dejarse tocar , cuando terminen de tocar todas las partes mencionadas del cuerpo de sus compañeros deberán sentarse y así demostraran que ya acabaron

Posteriormente se realiza el siguiente ejercicio

Pases y fintas

El grupo se organiza en dos equipos (A Y B) cada uno se divide en tres secciones que se colocan en el área de juego. Dos equipos tienen que hacer llegar la pelota

a la portería y anotar un gol utilizando solo las manos. ningún jugador debe salirse de su área y solo puede realizar fintas o pases dentro de la misma para hacer llegar la pelota a sus compañeros de equipo que se encuentran en la siguiente área.

Juego de los grupos

Integrara al grupo en parejas , con las cuales intercambiaran temas de interés personal(música, deporte, películas ,etc.)intercambiaran parejas hasta contabilizar 5 o 6 diferentes

Se reunirán en equipos por temas ,aficiones ,gustos e intereses.

Analizaremos los cambios que se presentan en la pubertad e investigaran en diferentes fuentes.

Al final de la actividad, se hace una retroalimentación de los alumnos donde cometan como se sintieron en las actividades de cómo se sintieron, como se demostró de apoyo con sus alumnos

Observaciones

Anexo15. Actividad pases y fintas



Anexo 16 . Tarea De Que Es La Educación Física

Educación física

Muchos han sido los cambios que han sufrido la actividad o ejercicio físico a lo largo de la historia hasta llegar al concepto de Educación Física que conocemos hoy en día. Su inclusión en el Sistema Educativo, es relativamente reciente y el camino hasta llegar a él no ha estado exento de dificultad. Actualmente, la Educación Física se considera como una área obligatoria según el Ministerio de Educación y Cultura para la Educación Primaria. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es trabajada en edades tempranas, ya que permite a los alumnos desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas, esenciales para su vida diaria y como proceso para su proyecto de vida. A través de la Educación Física, los alumnos expresan su espontaneidad, fomentan su creatividad y sobretodo permite que conozcan, se respeten y se valoren a sí mismos y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico- pedagógicos. Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la Educación Primaria, porque como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuye también al proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura.

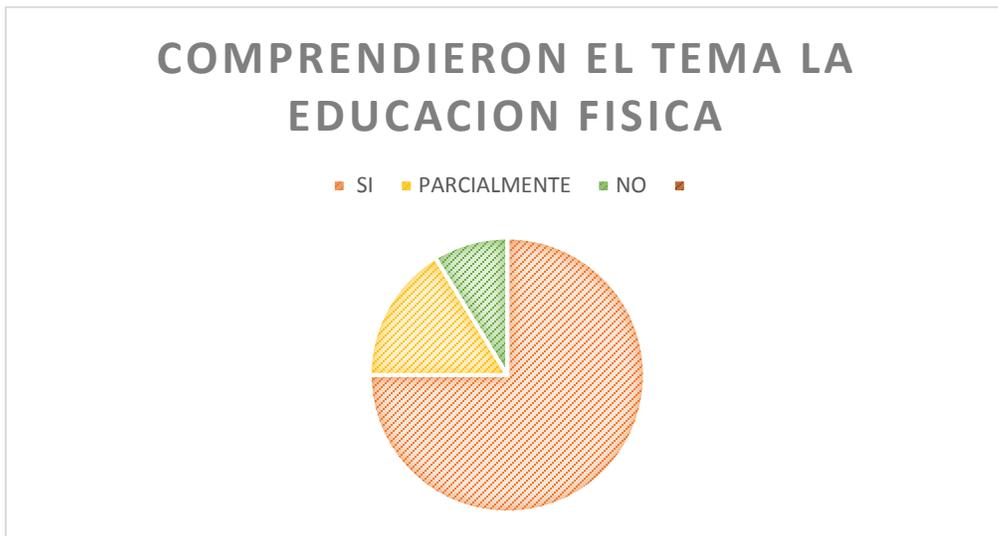
Danna Sofia Alvarez Rangel 1E

Anexo 17. Rubrica de evaluación que es la educación física .

LOS ALUMNOS COMPRENDIERON EL TEMA

Si	Parcialmente	No

Anexo 18. Grafica de comprensión del tema educación física



Anexo.19 segunda sesión tema educación física

SECUENCIA 10

Fecha de aplicación del 12 de feb. Al 7 de dic.

SESION 1

Propósito de la sesión: que el alumno comprendiera lo que es una sesión de Educación Física por medio del juego

Se analizará la actividad complementaria:

Conozco mi frecuencia cardiaca

*Explicación del significado, necesidad e importancia de la toma de la frecuencia cardiaca.

*El dolor una señal de alarma.

(Video).

*Conociendo mi Frecuencia Cardiaca

*Ficha de control

*Circuito de vigorización.

4 estaciones:

1 Obstáculo.

2 Carrera 8m

3 Zig-zag entre los conos

4 Correr entre los aros

Checando frecuencia cardiaca según sugerencia del programa

Realizaremos la actividad 3 ¿ASÍ SOY YO?

A partir de la dinámica anterior, en la última ronda quedan con una pareja. Ahora al momento de girar los círculos y parar la música se buscan hasta darse la mano y sentarse en el suelo.

La última pareja en sentarse sale del círculo y tiene la tarea de dialogar sobre sus gustos y sentimientos en torno de la escuela, sus aficiones deportivas, lecturas favoritas, la amistad, miedos, vivencias e impresiones.

Se pretende una conversación más a detalle: lo que cada uno quiere que conozcan de él.

Al momento en que todas las parejas hayan tenido la oportunidad de entablar este diálogo, el maestro propone que cada uno de los alumnos comente lo dicho por su pareja, con la finalidad de conocer los comentarios de todos los integrantes del grupo.

Para continuar se llevará a cabo la actividad Los pases

El juego consiste en realizar un número determinado de pases entre los jugadores de un mismo equipo, mientras el contrario trata de impedirlo.

Antes de iniciar se reúnen por equipos, conversan brevemente sobre sus aficiones, gustos, intereses, cualidades, defectos o costumbres y después de un tiempo determinado inician el juego y en lugar de contar en voz alta el número de pases, mencionan alguna característica propia del compañero al que va dirigido el pase.

*¿Cómo te sentiste?

*¿Tu frecuencia cardiaca estuvo dentro del parámetro?

*¿Quién tuvo una frecuencia cardiaca mayor de lo normal?

*¿Quién ha tenido un accidente o dolor severo durante la práctica?

*¿Continuaron realizándola?

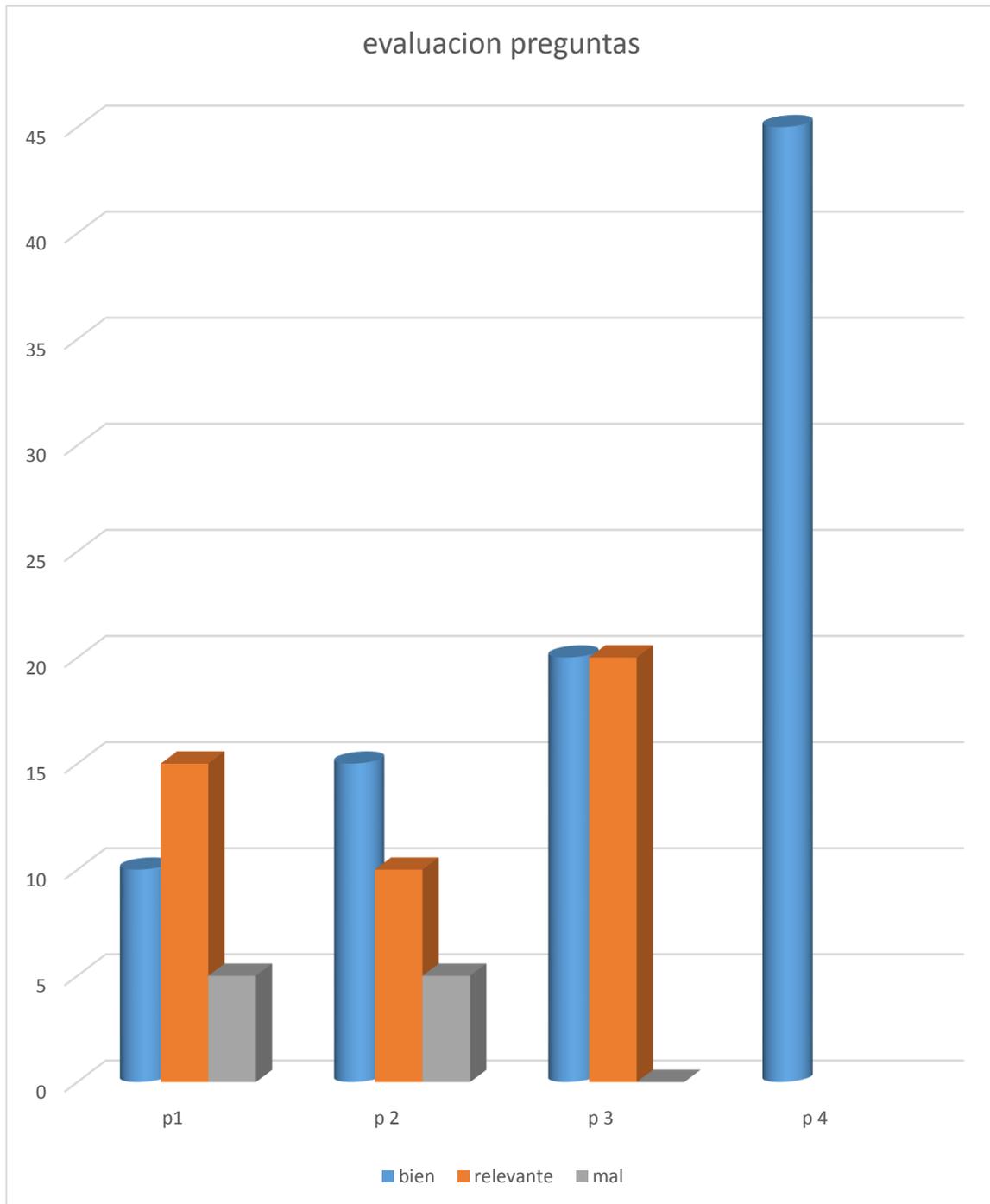
- *¿Qué medidas de seguridad hubo en ese momento?
- *¿A quién se consultó?
- *¿Cuál fue la actitud de tus compañeros?
- *¿Cómo lo superaste?

Observaciones

Anexo20. Actividad tomando su frecuencia cardiaca



Anexo 21. Grafica desempeño en la clase



Anexo 22. Sesión

SECUENCIA 16

SESION 2

PROPOSITO DE LA SESION: Hacer una retro-alimentación de las sesiones pasadas mostrando los conocimientos aprendidos durante la sesión de educación física en base a el cuerpo humano

EL CUERPMPO HUMANO

Se inicia la actividad con un calentamiento dando 5 vueltas a las los canchas trotando, se da la indicación de cambiar e ir caminando moviendo cabeza, hombros, rodillas, talones y muñecas

Los alumnos se dividirán en 5 equipos mixtos, habrá 5 estaciones en donde los alumnos deberán completar cada una para pasar a la sig.

La primera estación estará el rompe cabezas

En la segunda estará el esqueleto

En la tercera tendrán que armar un ejemplo del sistema respiratorio

En la cuarta estación llenaran una hoja indicando las partes del aparato digestivo

En la quinta estación tendrán que marcar a uno de sus compañeros algún tipo del musculo ya sea abdomen, tríceps o gemelos

El primer equipo que complete las estaciones puede poner un juego o indicar que sea juego libre

Anexo 23. Retro Alimentación De El Cuerpo Humano





Anexo 24. Evaluación De Conceptos sobre actividad física y sistema óseo

¿Practicas algún deporte? *Fútbol*

Si Fútbol

¿Haces ejercicio?

Si

¿Cuanto tiempo dedicas actividad física al día?

2 horas

¿Que tipo de comida consumes abitualmente?

Carne y a veces sopa x arroz y frijoles

¿Traes lonche a la escuela?

La mayoría de las veces no

¿Ha que hora te duermes?

10:00

¿Cuántas hora duermes?

8 ~~horas~~

¿Has practicado en competencias en algún deporte?

Si

¿Tu familia tiene practico practicar o hacer ejercicio?

Si

¿Tu frecuencia cardiaca inicial de cuanto es?

80

¿Cuál es tu frecuencia cardiaca al hacer una actividad?

240

scribe

Anexo 25. Sesión 14 vida saludable

SESION 14

Propósito de la sesión: realizar y conocer actividades relacionadas con una mejora de la salud

El juego en esta ocasión será el come mocos . en este juego uno se la queda y tiene que ir comiendo poco a poco al resto de sus compañeros, pero sin salirse de las líneas de campo. Al que toque se las quedara y pasara a ser el come mocos mientras el resto escapa.

GRASAS AFUERA.

Dividimos al grupo en 4 equipos y cada equipo estará en una parte del campo se colocan pelotas de distintos colores, cada color simbolizara un tipi de nutriente (vitaminas, proteínas y grasas. Cada equipo tendrá la misma cantidad de balones de cada tipo y el juego consistirá y el juego consistirá en intentar dejar las grasas al equipo contrario y traer a tu espacio las proteínas y las vitaminas, suponiendo que cada gras vale -1, cada “proteína equivale a un punto y cada “vitamina equivale a dos puntos”.

NORMAS: en cuanto alguien toque al poseedor de balón este lo tendrá que dejar en el sitio, a no ser que sea una grasa en cuyo caso la tendrá que devolver a su propio campo. La pelota no se pude guardar o quitar.

VARIANTES

-meter mas elementos nutricionales -permitir los pases de pelota

-jugar en pareja agarrados de la mano Estiramiento. Se les explicara a los alumnos los diferentes músculos con los que hemos trabajado.

Recogemos el material, penemos en un lo que hemos hecho y comentamos la tarea

Se evalúa la clase con un resumen de cada alumno , explicando en el lo que entendieron y como consideran que es llevar una vida saludable. “

Según piaget(1896 – 1980), se interesa en averiguar como los cambios en el comportamiento del niño reflejan en el pensamiento , originando una creciente habilidad para adquirir y usar el conocimiento acerca del mundo.

El sostiene que el desarrollo cognitivo ocurre en una serie de etapas , y que todas las personas atraviesan la misma etapa en el mismo orden “

Anexo 26 actividad fuera grasas , contando los puntos a favor del equipo



Anexo 27. Sesión la motivación y una vida saludable

SESION 19

Para iniciar con la sesión se realiza una encuesta en el salón de clases, referente a las emociones y su entorno social y sentimental

Se les indica a los alumnos que se coloquen en una posición cómoda, se pone un poco de música relajante y el profesor comienza a decirles que reflexionen lo sig. Anotándolo en su libreta

Que es lo que más me gusta de mi ...

Que es lo que no me gusta

Para que soy bueno

Para que no soy tan bueno....

Que me gustaría estudiar ...

Como son mis papas conmigo ...

Como soy yo con ellos ...

Les agradeces constantemente lo que te dan

Que es lo que más me ha lastimado que hagan mis papas ...

Que es lo que he hecho yo que más los lastimara ...

Ayudas a tus papas en la casa, económicamente, o cuidando a tus hermanos

Te molesta hacerlo...

Para que los alumnos entren en una mejor concentración se les pone una música de fondo en donde relajen su cuerpo y estén tranquilos para la misma , fue muy conmovedor ver alumnas o alumnos llorando , días después de la sesión se presentaron conmigo para diversos consejos

Terminado el ejercicio se les da una breve platica a los alumnos que deben ser agradecidos con sus familiares y las personas que los rodean , dándoles una rubrica de como se sienten emocionalmente se les deja de tarea a los alumnos , realizar un collage respecto a la expresión corporal.

Observaciones:

ANEXO 28. Clase En El Salón , Platica Motivacional



ANEXO 29. Tarea De Las Emociones



ANEXO 30. La Motivación Y La Educación Física Actividad De Cierre.

<p>SECUENCIA 14 Fecha de aplicación del 15 de ene. Al 16 de ene.</p> <p>SESION 2</p> <p>Propósito de la sesión: practicar con diferentes elementos de la pirámide alimentaria y relacionarlos con una correcta salud</p> <p>Cada alumno tendrá un globo y con el mismo tendrá que experimentar situaciones de inflado, respiración y apertura de vías aéreas, posteriormente se les dice a los alumnos que no dejen caer el globo, le peguen con diferentes partes del cuerpo (pie, cabeza, rodillas, etc.)</p> <p>Se colocan en parejas, pasando por las estaciones que se encuentran en la cancha, en cada pareja uno debe de guiar a su compañero el otro deberá tener los ojos cerrados.</p> <p>En la parte principal de la sesión realizaremos un circuito que constara de las siguientes estaciones:</p> <p>Estación 1: En tarros se les pone olores fuertes de alimentos y tienen que intentar reconocerlos.</p> <p>Estación 2: Lo mismo, pero alimentos que puedan degustar</p> <p>Estación 3: Bebidas para degustar</p> <p>Estación 4: en cubetas poner harina y buscar objetos con la mano, solo pueden agarrar un objeto</p> <p>Estación 5: poner una galleta en la frente y sin tocarla con la mano comértela, esto lo hacen todos</p> <p>Estación 6: Transportar un limón con una cuchara, en el menor tiempo posible.</p> <p>Los alumnos deberán reventar todos los globos, sentándose encima de ellos y recoger el material junto con los restos de los otros juegos.</p> <p>Hacemos una pequeña reflexión sobre la clase , les doy permiso de ir a lavarse las manos y cara</p>
<p>Observaciones:</p>

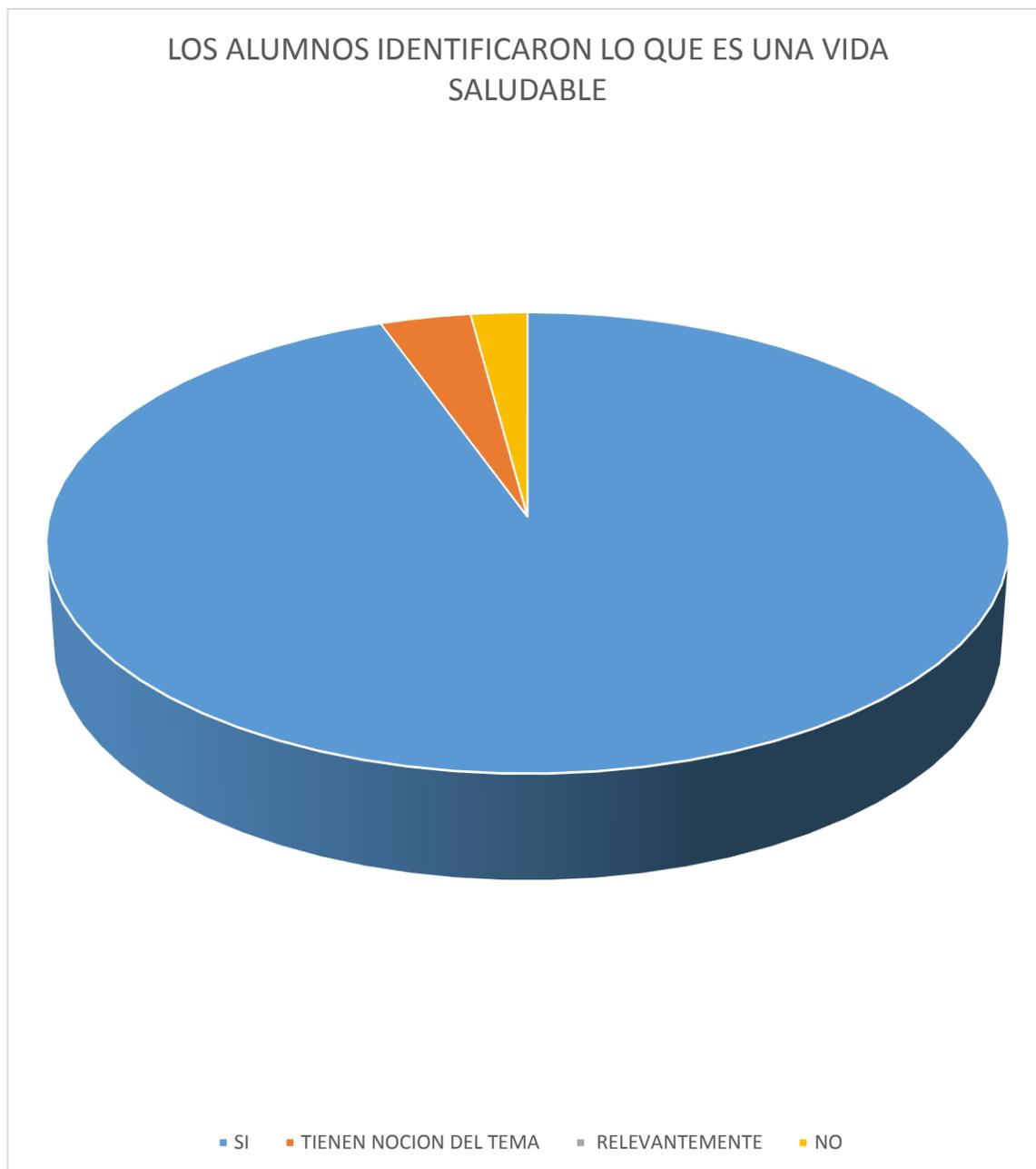
Anexo 31. Alumnos ejecutando la actividad adivina que es



Anexo32.Alumnos durante la actividad tratando de comerse la galleta sin tocarla con las manos



ANEXO 33. Grafica de los logros alcanzados



**Anexo.34 grafica el cuerpo humano. Sistema óseo ,muscular ,
digestivo, sistema respiratorio.**

