



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

TITULO: El Tabata como estrategia didáctica para fomentar el ejercicio físico en la clase de educación física.

---

AUTOR: Ricardo David González Sánchez

---

FECHA: 7/2/2018

---

PALABRAS CLAVE: Tabata, educación física, ejercicio físico, estrategia didáctica.

---



**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 Ricardo David González Sánchez  
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la  
utilización de la obra Titulada:

El Tabata Como Estrategia Didáctica para Fomentar el Ejercicio Físico en la Clase de Educación  
Física

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

en la generación 2014-2018 para su divulgación, y preservación en cualquier medio, incluido el  
electrónico y como parte del Repositorio Institucional de Acceso Abierto de la BECENE con fines  
educativos y Académicos, así como la difusión entre sus usuarios, profesores, estudiantes o terceras  
personas, sin que pueda percibir ninguna retribución económica.

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

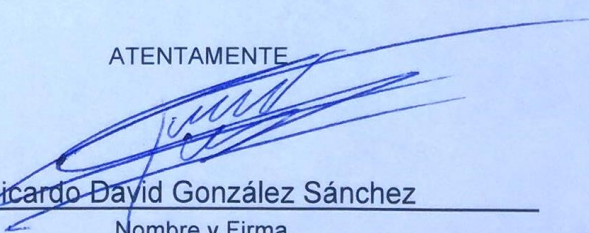
La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos de los  
párrafos anteriores, finalmente manifiesto que cuento con las facultades y los derechos  
correspondientes para otorgar la presente autorización, por ser de mi autoría la obra.

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 2 días del mes de Julio de 2018.

ATENTAMENTE

  
Ricardo David González Sánchez

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO**  
**SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR**  
**DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN**  
**INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL**  
**BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO**

**2014**



**2018**

**“EL TABATA COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA FOMENTAR EL EJERCICIO FÍSICO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA”**

**ENSAYO PEDAGÓGICO**

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

**PRESENTA:**

**RICARDO DAVID GONZÁLEZ SÁNCHEZ**

**SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.**

**JULIO 2018**



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

BECENE Dirección URL de esta obra:

<http://beceneslp.edu.mx/docs2018/14240181>

Versión: Publicada

Documento:

Ensayo Pedagógico

González Sánchez, Ricardo David (2018). El Tabata como estrategia didáctica para fomentar el ejercicio físico en la clase de educación física. San Luis Potosí, S. L. P., México.

Reusó

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

Para ver una copia de esta licencia, visite

<https://creativecommons.org/choose/#metadata>



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

BECENE-DSA-DT-PO-01-07

OFICIO NÚM: REVISIÓN 7

DIRECCIÓN: Administrativa

ASUNTO: Dictamen

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

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

**DICTAMINAR**

que el(la) alumno(a): RICARDO DAVID GONZALEZ SANCHEZ

De la Generación: 2014-2018

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

"EL TABATA COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA FOMENTAR EL EJERCICIO FÍSICO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA".

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.

MTRO(A). ALBERTO LÁZARO RAMÍREZ SALAZAR

AL CONTESTAR ESTE OFICIO DEBÁS LEVANTAR EL NOMBRE DEL MUNDO Y PONER EN CIE DE GIRA A FIN DE FACILITAR SU TRAMITACIÓN ASÍ COMO TRAMITAR POR SEPARADO LOS ACUENTOS CUANDO SEAN DIFERENTES

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

*Ohana*

*Mamá, gracias por estar impulsando lo que dejó de ser un sueño para volverse realidad ¿Quién hubiera creído que esta estrategia del Crossfit iba a resultar? Lo bueno que al conocerla sabías que esta “locura” podía funcionar, además estoy muy contento de que me apoyes en cada decisión que tomo, aun cuando no estés cien por ciento convencida, me alientas y hasta en ciertas ocasiones terminas junto a mí en estas locuras.*

*Papá “Martin”, sin duda de ti eh aprendido de una o de otra manera que cuando se quiere, se puede. No cualquier persona tiene en casa a un padre como tú, que este al pendiente de toda la familia, que trabaje para solventar los gastos, necesidades y “caprichos” de la familia para que estemos felices, dejando de lado lo material, quiero agradecer a la vida por darme un ejemplo de lo que es un “hombre verdadero” y brindarme la oportunidad de estudiar esta hermosa carrera que es la docencia.*

*Maestro Lázaro, esta propuesta no hubiese sido posible si hubiera caído en manos de otra persona, pero gracias a que usted nos da la confianza que otras personas no pueden, es que pasan este tipo de situaciones únicas, es verdad que nos brinda toda la libertad del mundo para hablar acerca de temas muy diversos, pero dentro de esta libertad siempre estuvo presente el guiarnos, a cada uno de tus alumnos, y no dejarnos varados en el camino de la incertidumbre, en verdad si no hubieses creído en mí, el Tabata seguiría solo presente en mi mente.*

*Lupita, sin duda alguna te mereces que algo extraordinario te pase, espera... ya lo hiciste, ¡eres una investigadora! Y con tan poca edad, en verdad amiga mía tú vas a marcar historia de eso estoy muy seguro. No creo que en tan poco espacio pueda describir a la increíble y única persona que eres, de verdad aunque la gente no quiera pedir ayudar, tú siempre estás dando ese apoyo brindando esa mano que todos necesitamos alguna vez, posees esa cualidad que es la humanidad (que por cierto hoy en día ya es casi irreal) y de verdad no sé cómo voy a agradecer todo el apoyo y confianza que me brindaste en estos cuatro años.*

*A mis amigos Javi, Adrián, Gus, Argenis, Paola, Villa, Silos, Paulo, Fer, Evelyn, Vale, Payo, Amando, Wichos.*

# ÍNDICE

## I. INTRODUCCIÓN

## II. TEMA DE ESTUDIO ..... 20

Ubicación del tema de estudio ..... 20

Campo temático..... 21

Núcleo temático ..... 22

Descripción del hecho o caso estudiado ..... 25

Escuela y ubicación geográfica..... 26

Características sociales relevantes ..... 30

Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo. .... 36

## III. DESARROLLO DEL TEMA DE ESTUDIO ..... 46

3.1 El Tabata y la concepción de educación física de los alumnos de sexto grado 46

3.2 El Tabata y sus contribuciones en la educación física..... 67

3.3 El Tabata como medio para favorecer el ejercicio físico. .... 69

3.4 Miguel ..... 73

3.4 Un nuevo ambiente de aprendizaje en la clase de educación física ..... 76

3.5 La familia y el entorno como elementos indispensables para el fomento del  
ejercicio físico. .... 77

Análisis de la experiencia..... 78

## IV. CONCLUSIONES..... 88

V. REFERENCIAS ..... 92

## ANEXOS..... 95



## INTRODUCCIÓN

Se ha vuelto común hoy en día ver dentro y fuera de las escuelas mexicanas a niños con sobrepeso u obesidad, y este fenómeno ya es aceptado por la sociedad como algo natural; los niños no realizan actividades físicas que les permitan incrementar el desarrollo motriz de su cuerpo de forma integral considerando que de los 6 a los 12 años de edad es un espacio idóneo para ello, consolidar las destrezas y habilidades motrices básicas.

Además, a pesar de los avances en México en general, se han acentuado situaciones importantes en el aspecto de salud y nutrición provocadas por un consumo abundante de la llamada comida chatarra, o de alimentos procesados en sustitución de alimentos frescos, de verduras y frutas.

En la actualidad la "actividad física" se ha convertido en uno de los temas de mayor interés, especialmente si se tiene en cuenta la prevalencia de enfermedades no transmisibles que invaden a la humanidad. La OMS calcula que para el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa de más del 70% de la carga mundial de morbilidad, por este motivo, ha invitado a los gobiernos a promover y reforzar programas de actividad física para erradicar el sedentarismo como parte de la salud pública y política social, y como un medio práctico para lograr numerosos beneficios sanitarios, ya sea de forma directa o indirecta. Desde esta perspectiva, los objetivos se centran en involucrar a todos los actores y sectores de las comunidades para apoyar la realización de programas de promoción, crear los espacios y las condiciones requeridas, y orientar a la población para realizar actividades físicas que produzcan los efectos fisiológicos y psíquicos esperados para la salud. (Romero, 2003, ¶ 1)



El Tabata como estrategia didáctica para fomentar el ejercicio físico en la clase de educación física by [Ricardo David González Sánchez](#) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-](#)

[NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](#).

Por eso es necesario que desde la intervención del educador físico, lo que antes era una zona de reunión familiar como los parques y jardines públicos en las diferentes partes de la ciudad, vuelvan ser escenario de la actividad física en familia. Ya que ahora destacan por la ausencia de las mismas; jóvenes y niños prefieren estar dentro de su casa manipulando videojuegos o estar en redes sociales, y poco a poco los adultos también, lo que denota una carencia de cultura física en el país, entendida ésta como todas las actividades que hace el ser humano para el fortalecimiento y cuidado de nuestro cuerpo.

En la actualidad la práctica de ejercicio físico o actividad física de la población ha disminuido considerablemente debido a que gracias a los muchos cambios que se han presentado en la forma de vivir, los niños han adoptado actividades más sedentarias que ya no nos exigen estar en constante movimiento, y al no estar presente éste en nuestras vidas puede perjudicar notablemente la salud de las personas y más importante, la de los niños, debido a que crecen con este estilo de vida que difícilmente podrán cambiar en su edad adulta.

Sin embargo existen posibilidades de contribuir a un cambio en la cultura y uno de los lugares más significativos donde se puede hacer algo es en la escuela, los niños en este espacio es donde aprenden a convivir con otros, fortalecen y ponen en práctica valores, construyen hábitos, juegan y adquieren aprendizajes para la vida cotidiana, se vuelven competentes e incluso, tal vez, la clase de educación física es el único lugar donde tienen la oportunidad de hacer ejercicio físico.

Por esto es fundamental que el educador físico como nos indica el perfil de egreso, sea un facilitador de la adquisición de hábitos de vida saludable además como menciona el nuevo modelo educativo el profesor debe... “de ser capaz de guiar y participar activamente en la comprensión del conocimiento de los estudiantes, sus motivaciones, intereses y formas de aprender.” (SEP 2016,

pág. 86). Y no solamente por la apariencia física que presenten sino que hagan promoción de la salud y transmitan actitudes para una convivencia pacífica, la forma en como motive a los alumnos debe ser apropiada para la adquisición de los aprendizajes, tendrá que proponer diferentes estrategias, que se actualice, pero especialmente que sea un impulsor de la salud.

En las Jornadas de Práctica Docente durante el paso de los diferentes semestres, se observó de manera recurrente en las diversas instituciones escolares, que los alumnos de tercer ciclo (5° y 6° año, antes de la Reforma Educativa de 2011) tenían como opción la práctica deportiva del futbol, basquetbol y más recientemente el handball, junto con los juegos cooperativos, modificados, circuitos deportivos, rallys, pero surgió la idea en que habría que ofertarse otras opciones de ejercicio conforme la situación de espacio, tiempo, necesidad y gusto de los alumnos respecto a la actividad física que demanden, además que estas otras ofertas de ejercicio como lo es Tabata, llevasen al educando a tener una vida saludable y que además se pudiesen realizar dentro y fuera de la institución educativa, tanto de forma individual como acompañado de alguien, sin necesidad de material específico y en ocasiones costoso.

Por lo que me propuse desarrollar el tema: **“El Tabata como estrategia didáctica para fomentar el ejercicio físico en la clase de educación física con el grupo de 6° "B" de la escuela primaria Plan de San Luis”**

A continuación se describen las razones personales que se tuvieron para seleccionar el tema de estudio dentro de la escuela: esta idea surge de aplicar una propuesta didáctica con el grupo de 6° "B" de la escuela primaria “Plan de San Luis” en donde se llevaron a cabo las prácticas de trabajo docente correspondientes al último año de la Licenciatura en Educación Física. El trabajo a llevar a cabo con estos alumnos fue la puesta en marcha de un método de entrenamiento conocido como “Tabata” pero dejando a un lado la parte del entrenamiento que sería en todo caso buscar un resultado y enfatizando más el

uso de ésta como una nueva posibilidad de ejercicio que permitiera desde una perspectiva educativa, múltiples beneficios de los cuales se hablará más adelante.

El desarrollo de competencias didácticas del educador físico se obtiene a partir de la experiencia y el conocimiento adquirido en el trabajo realizado dentro de la escuela, en condiciones reales de trabajo. Al llevar a cabo la intervención pedagógica en los grupos asignados, se necesitó considerar el conocimiento de la etapa de desarrollo y las características en las que se encontraba el alumnado. Además:

es fundamental que el profesor establezca una relación cercana con el estudiante, a partir de sus intereses y sus circunstancias particulares. Esta cercanía le permitirá planear mejor la enseñanza, y buscar contextualizaciones que los inviten a involucrarse más en su aprendizaje.” (SEP 2011, pág. 88)

Asimismo se tuvieron que realizar la planeación de las actividades de intervención, seleccionando y organizando los aprendizajes esperados y el desarrollo de competencias acorde al Programa de Estudios de Educación Básica de la asignatura de Educación Física. Lo anterior junto a las características del contexto escolar y las características del alumnado llevó a establecer los siguientes **propósitos** que como futuro educador físico se pretendió cumplir:

Que el **Docente en Formación** (DF):

- Documente el proceso desarrollado como Educador Físico durante el ciclo escolar 2017 -2018, mediante la elaboración del Ensayo Pedagógico que concentre los conocimientos adquiridos en el trayecto de la formación docente inicial.

Que **los alumnos** del 6° año “B”:

- Identifiquen el Tabata como medio para fomentar el ejercicio físico mediante la clase de educación física.
- Participen en la clase de educación física para promover el ejercicio físico mediante actividades físicas.
- Comprendan que el hábito del ejercicio físico favorece los estilos de vida saludables en su vida cotidiana.

Dentro de las actividades de indagación realizadas fueron la observación y el registro de lo que pasaba en la escuela en el diario de trabajo docente, ahora bien la indagación o el obtener información involucra el investigar acerca del tema y reflexionar acerca del mismo, en todo caso: de detectar una situación de interés y proponer explicaciones o respuestas a estas realidades.

Fue así que dentro de las primeras dos semanas que se tuvieron para observar y analizar el contexto escolar, a los alumnos y la forma de trabajar del maestro de educación física, fue evidente que los alumnos principalmente de cuarto año en adelante se les encontraran en cualquier momento libre jugando futbol. Se optó específicamente por observar a los alumnos de 6° año, debido a que en las jornadas anteriores hubo la posibilidad de establecer una relación de manera más sencilla con los estudiantes de este grado. A ellos les gusta mucho realizar deportes (futbol, basquetbol, handball), además de ser notorio que respondían positivamente a los retos que se les planteaban y además les llamaba la atención nuevas experiencias motrices.

Las dificultades que se presentaron al realizar el trabajo fueron que al ser un tema relativamente nuevo para la mayoría de los participantes, siempre estuvieron presentes las dudas hacia lo desconocido, así que fue algo normal y frecuente escuchar preguntas como ¿Qué es Tabata? ¿Son correctos los ejercicios? ¿Es apto para los niños?, habiendo otras estrategias ¿Por qué optar por ésta?, para lo cual el estudio de la bibliografía de la licenciatura ayudó a fundamentar el tema, además de que en el nuevo programa se dice que:

El docente diseña estrategias que hagan relevante el conocimiento, fomenten el aprecio del estudiante por sí mismo y por las relaciones que establece en el aula con otros. De esta manera favorece que el estudiante tome el control de su proceso de aprendizaje. (SEP, pág. 88)

Considerando así, que el Tabata es una estrategia que cumple con estas características.

Además de la incertidumbre que existía con respecto a la estrategia didáctica que se pensó implementar, estuvieron presentes bajas expectativas de las personas en el entorno cercano, sobre el tema de estudio, como lo fueron algunas personas del colectivo docente de la primaria, de los compañeros de la Normal, pero sobre todo de los mismos maestros de la licenciatura, expresando que era algo arriesgado y atrevido realizar este trabajo pues no iba a resultar exitoso por no existir documentos que hablaran sobre el Tabata en educación física o antecedentes de esta estrategia. Esto afectó en algunas ocasiones la confianza y motivación por querer hacer algo diferente a lo tradicional.

Otra situación a considerar fue la seguridad del grupo escolar al realizar las actividades de ejercicio físico establecidas a partir del Tabata como estrategia didáctica para fomentarlo. Por ello, hubo de considerar lo que sobre seguridad

escolar y prevención de accidentes promueven distintos autores y desde la experiencia del titular de Educación Física en la primaria.

Marín (2009), comparte que se debe considerar lo que él menciona como hábitos de trabajo relacionados con las sesiones de Educación Física:

Estructura adecuada de la sesión

Atuendo deportivo adecuado

Higiene postural del ejercicio

Utilización correcta de los espacios-instalaciones y materiales

Normas de seguridad de los bloques de contenidos

Además de los factores de riesgo citados anteriormente, las mismas prácticas físico-deportivas que se realizan de forma diaria en nuestras clases de Educación Física engloban múltiples riesgos, eso sí unas mayores que otras.

Al comienzo del ciclo escolar algo inesperado que se presentó fue que la maestra del grupo de los alumnos con los que se estaba trabajando se jubiló inesperadamente, ocasionando que hubiera una sensación de desconfianza y falta de apoyo en diferentes situaciones, como por ejemplo, en la revisión de tareas, el no tener a la maestra apoyando en la clase, la inquietud de los niños al no tener maestra y mostrarse inquietos, por lo cual un mes el grupo se quedó sin profesora, hasta que llegó la maestra nueva maestra titular., recién egresada de la Escuela Normal del Magisterio Potosino, lo que significó un gran apoyo debido a que estaba cien por ciento comprometida con su trabajo, reconocía la importancia de la educación física pues siempre estuvo presente en cada una de las clases e incluso participaba en las diferentes actividades (Anexo 1), apoyaba en las tareas o trabajos e incluso aun fuera del horario de la clase ella otorgaba

tiempo necesario para realizar los trabajos, por lo cual se hizo presente el dicho: “se cierra una puerta y se abren otras dos”.

Otra problemática que se suscitó fue el interés de los alumnos. Las primeras sesiones que se llevaron a cabo resultaron interesantes, llamativas e incluso divertidas para alumnos y para quien esto escribe: docente en formación; pero conforme pasó el tiempo este interés quedó presente en ciertos alumnos, mientras que los demás ya no se mostraban entusiastas, al contrario no lo querían hacer debido a que se les hacía cansado a causa de que no estaban acostumbrados a realizar ejercicio físico de una manera constante y más intensa a la cotidiana. Lo cual se convirtió en un reto el poder lidiar con dicha situación.

¿Se resolvió o siguió presente? ¿Cómo? Para este reto se tuvo que hacer uso de la palabra y la motivación. Se les dijo que el secreto para que no se cansaran y se volvieran más fuertes con el Tabata o cualquier otra actividad que hicieran, consistía en volvernos personas constantes, es verdad que nuestros cuerpos son capaces de hacer cosas increíbles, pero para realizarlas necesitamos estar preparados física y mentalmente. ¿Cómo lo logramos? Por medio de la práctica.

Además para abordar este tema lo primero que se hizo fue, por medio de la observación identificar los intereses de los alumnos en sus ratos libres (hora de entrada, salida, cuando no tenían maestro, cuando había juntas), en la clase de educación física y a la hora de recreo, que como era de esperarse las actividades que llevaban a cabo eran: futbol, atraparse, carreras, basquetbol, handball y más futbol. El nuevo modelo educativo hace referencia a que “Los docentes deben leer, escribir, buscar información, analizarla, generar conjeturas y realizar cualquier otra práctica que consideren que sus estudiantes han de desarrollar.” (SEP, 2016, pág. 49)



Con la estrategia del Tabata, se buscó romper con las clases tradicionales de educación física, y mostrarles a los alumnos que en la actualidad existen diferentes manera de practicar ejercicio sin hacer siempre lo mismo.

Antes de decidir el tema de estudio surgieron dos posibles temáticas a tratar, ambas para fomentar el ejercicio físico mediante la clase de educación física. La primera de las opciones consistía en un programa llamado “Ready Runners” el cual está dirigido a la gente que quisiera mejorar en sus capacidades condicionales pero específicamente en la actividad de las carreras, consistía en una sesión dividida en 4 partes:

- 1) Entrada en calor: un calentamiento en el cual se busca que el ritmo cardíaco aumente, la temperatura suba y las articulaciones se lubriquen.
- 2) Rutina de corredor: en donde se realizan ejercicios específicamente de atletismo (saltos, caperuzas, sprints, salidas) que utilizan la neuro-coordinación, está se basa en movimientos que impliquen la coordinación de mente y cuerpo.
- 3) Tabatas: esta parte del programa es la más pesada de todas debido a que se realizan 5 tabatas (1.- Tren superior 2.- Tren Inferior 3.- Sprints 4.- Combinaciones 5.- Abdomen) que en total suman 20 minutos de trabajo.
- 4) Relajación: este momento consiste en una vuelta a la calma por medio de estiramientos y respiraciones.

Al analizarla se llegó a la conclusión de que era demasiado esfuerzo físico para los alumnos y tal vez mas allá de un enfoque educativo se estaba desviando hacia un entrenamiento, por eso se descartó esa opción. Además fue claro que “Ready Runners” no era la estrategia que se iba a utilizar, más bien era el “Tabata” lo que se quería trabajar y a lo que se le podía sacar provecho.

La segunda propuesta consistía en implementar los deportes alternativos para fomentar el ejercicio físico, pero al investigarlos y hacer un análisis de éstos, se cayó en cuenta de que la mayoría de éstos requiere de ciertos materiales en específico, que no se encuentran habitualmente en la institución educativa y si se quisiera conseguir, el costo de estos es elevado y no tan accesible. Pero debido a la gran variedad de deportes alternativos que existen, se pudo elegir unos cuantos, hacerles adecuaciones e implementarlos en las clases, tal es el caso del Colpbol que resultó tener un increíble éxito en los grupos con los que se efectuó.

Fue así como se concluyó que lo que se trabajaría y podía dar beneficios con los alumnos era el “Tabata”. Por medio de observaciones que fueron registradas en el diario de práctica, diálogos con los alumnos, maestros de grupo y conforme al desenvolvimiento de los estudiantes en la clase de educación física que se realizaron durante las dos semanas de observación en la escuela, el grupo con el que se consideró llevar a cabo la actividad fue el 6º “B”.

El grado era idóneo para abordar el tema de estudio determinado debido a las características del niño que explica el siguiente segmento del plan de estudios: (SEP, 2011):

La edad del alumnado se sitúa entre los nueve y los doce años de edad. Se trata de una etapa caracterizada por el *tránsito de la infancia a la pubertad*, lo que conlleva la presencia de cambios físicos, intelectuales y emocionales que ofrecen oportunidades para favorecer el *desarrollo de la identidad personal y social*.

Como resultado de los cambios físicos que presentan, las niñas y los niños de este tercer periodo de la educación básica manifiestan una mayor madurez y armonía en el desarrollo de sus habilidades motrices. Son capaces de desempeñarse con eficacia cuando ejecutan diferentes cambios de movimiento y tipos de desplazamiento, lo que los habilita *enfrentar desafíos en el campo motriz*. Para favorecer el desarrollo de la

coordinación y de las *capacidades físicas motrices*, requieren juegos y *ejercicios retadores* que pongan a prueba su fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, mediante la manipulación de objetos y el ajuste de su postura en movimiento.

Debido a que el alumnado es capaz de trascender la repetición mecánica de ejercicios hacia una mayor autorregulación motriz, se recomienda realizar *estructuras rítmicas* en las que se fortalezcan las habilidades de expresión y creatividad. Estas habilidades contribuyen a mejorar la comunicación, la interacción y la toma de acuerdo. (SEP. 2011, pág. 427).

Es correcto destacar que el Tabata cumple con lo dicho anteriormente y que está resaltado con cursiva, estas palabras concuerdan con lo que se pretendía cumplir a lo largo de la implementación de las actividades y lo que es capaz de hacer el alumno en esta edad.

Continuando con lo que dice la SEP, en este grupo se detectó que los alumnos pueden aceptar desafíos motrices en un ambiente de respeto y equidad con sus compañeros, además la maestra titular había fomentado que todos tuvieran las mismas oportunidades.

La situación que se abordó tuvo que ver con el ejercicio físico, al grupo le gustaba bastante realizar actividad física pero no salían de querer hacer deportes, habiendo tantas nuevas posibilidades y estrategias para moverse o aprovechando la tecnología y los deportes alternativos que han surgido en la actualidad. Es por lo anterior que se eligió al grupo de 6° "B", la intención fue que se dieran cuenta de lo estupendo que puede ser el Tabata para su desarrollo, como una de otras posibilidades.

Dentro de todas las jornadas de práctica y observación docente, no existía escuela en la que algún alumno no exclamara la siguiente frase: "futbol profe" con un tono de súplica combinada con tristeza, y muy probablemente hasta la

fecha este suceso se repite y seguirá por mucho más tiempo. Debido a esto, se decidió llevar algo nuevo a la escuela, una estrategia que no fuera practicada regularmente en este espacio y que con su impacto trajera consigo varios beneficios: ***el Tabata***.

Usted se preguntará ¿Qué es Tabata? ¿De qué está hablando el futuro Licenciado en Educación Física Ricardo? ¿Acaso esta estrategia llamada Tabata es la primera vez que es implementada en la escuela? Y a lo largo del documento se irán presentando las respuestas.

Ahora bien la utilidad que genera este trabajo para la **educación** es que aporta una perspectiva diferente de cómo una estrategia puede ayudar a fomentar el ejercicio físico de una manera innovadora a lo común como lo son los deportes, circuitos de acción motriz, los diferentes tipos que existen de juegos, el simple hecho de correr por intervalos o de ir de un cono a otro, por lo cual esta experiencia relatada de forma escrita puede brindarle información a otros maestros y que les sirva como apoyo para animarse a generar sus propias propuestas. Recordemos que lo imposible solo está en la mente.

La utilidad que reporta el trabajo en la **formación profesional** en cuanto a al ejercicio docente inicial, como se mencionó anteriormente: al ser un tema nuevo para la comunidad educativa, el no tener apoyo por parte de los propios maestros de la licenciatura, genera desánimo y temor al querer innovar en la manera cómo se enseña y qué se enseña. Así que, este trabajo es producto del apoyo que se tuvo de compañeros de aula, maestros tutores, padres de familia y sobre todo de los alumnos que a fin de cuentas, es para ellos quienes realizamos este tipo de innovaciones. Y sirve para darse cuenta de que cuando algo se quiere, se puede.

Y como educador físico, siguiendo la idea que hace mención el plan de estudios 2002 de la Licenciatura en Educación Física, el docente debe establecer

un ambiente de aprendizaje que en el alumno fomente un gusto por realizar la actividad física, debe generar confianza, fomentar el aprendizaje entre pares, entusiasmo e interés en las clases, fortalecer los valores, además que atienda las necesidades e intereses de la actividad física. Para cumplir con lo anterior como docente en formación se tuvo que hacer de la educación física una práctica pedagógica diversa, amplia e incluyente, como ha de serlo.

Una vez detectando los gustos de los alumnos por los deportes, al implementar Tabata pudo ofrecérseles, debido a que cada alumno es diferente, la opción de medir sus posibilidades físicas y que se dieran cuenta hacia dónde podían llegar si ellos querían, siendo esto una opción más de ejercicio físico. Además siempre se procuró ser un ejemplo para los niños y niñas, cumpliendo con uno de los principios pedagógicos del nuevo modelo “Los maestros son modelos de conducta para sus estudiantes, por lo que han de ser vistos ejecutando los comportamientos que quieren impulsar en ellos, tanto frente a sus estudiantes como compartiendo las actividades con ellos.” (SEP. pág. 49)

Además considerando la organización de Tabata como método, es una actividad que los alumnos pueden realizar en poco tiempo, que lo único que necesita es constancia y perseverancia, y al estar ejecutándola promueve la organización del tiempo libre y la disciplina, cumpliendo con esto uno de los propósitos de la educación física para la educación básica: que los alumnos participen en acciones de fomento a la salud en todo su trayecto por la Educación Básica, compartiendo y reconociendo su importancia como un elemento primordial de vida, a partir de prácticas básicas como la higiene personal, la actividad física, el descanso y una alimentación adecuada

## **II. TEMA DE ESTUDIO**

El Tabata como estrategia didáctica para fomentar el ejercicio físico en la clase de educación física con el grupo de 6° "B" de la escuela primaria Plan de San Luis, surge como tema de estudio también por un interés personal, ya que durante el periodo de primaria y más en sexto grado, quien esto escribe, presentaba sobrepeso, lo que hizo que hubiera un interés por mejorar el físico, para tener una buena apariencia y no ser señalado por la talla.

Ya en secundaria, junto a los cambios característicos de la etapa, el ejercicio físico fue una alternativa que junto con la disciplina y la constancia permitió cumplir la meta. Pero además trajo en consecuencia la apropiación de hábitos de vida saludable.

Entonces, llevada a cabo la medición de la talla y el peso que permitió obtener el índice de masa corporal, evidenció que había una parte del grupo que pudiera tener a futuro una situación de falta de salud, además de lo que implica la imagen que de sí mismo se tiene en la adolescencia.

Son dos motivos uno de carácter personal y el otro educativo que movieron a implementar el Tabata

### **Ubicación del tema de estudio**

Para efectuar esta práctica pedagógica siguiendo los Lineamientos para la Organización del Trabajo Académico durante Séptimo y Octavo Semestres (SEP, 2005) se seleccionó la modalidad I de trabajo que se caracteriza prioritariamente por la aplicación de secuencias didácticas de sesiones de educación física relacionadas a la motricidad con alumnos durante las jornadas regulares del plantel en la que se practica, por lo que se describen a continuación los elementos que ayudaron a delimitar el tema de estudio.

## **Campo temático**

Después de haber realizado un análisis de los diferentes campos temáticos, se ubicó el tema en **“El educador físico y su práctica pedagógica diversa, amplia e incluyente”**. Este campo abarca temas relacionados con experiencias de intervención didáctica con uno o varios grupos de educación básica acerca de algún contenido en particular o de la reorientación de la educación física.

El trabajo en este campo demandó como docente en formación tener los conocimientos, la iniciativa y la creatividad pedagógica que se adquirieron durante la formación inicial como licenciado en educación para diseñar, aplicar y analizar actividades motrices de la educación física en educación básica.

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

- Promoción de proyectos de educación física dentro y fuera de la escuela. Uso del tiempo libre, educación saludable, seguridad, etcétera.
- Puesta en práctica de actividades motrices diversas, con distintos materiales de enseñanza y recursos didácticos, para lograr un desarrollo amplio e incluyente de las habilidades motrices básicas o complejas.

El análisis y trabajo se sustentó en evidencias producidas a partir de las acciones de la propuesta didáctica que se llevaron a cabo en las sesiones de educación física. Mientras que el desarrollo del tema se abordó desde la modalidad 3, en ésta se planteaba que se diseñaran, aplicaran y analizaran secuencias didácticas cuyo tema central estuviera relacionado con los propósitos

educativos, los contenidos o las estrategias didácticas fundamentales. (SEP, 2005, p.28).

Tomando en cuenta las características del tema seleccionado, se ubicó dentro del segundo núcleo temático ya que al examinar los ejes que definen a éste, complementan acertadamente el tema a desarrollar:

### **Núcleo temático**

- **II. Las competencias didácticas del futuro educador físico.**

Cada núcleo temático se compone de ejes de análisis y temas específicos que pueden retomarse para ampliar, reflexivamente, la comprensión de la práctica docente efectuada. Asimismo, los elementos de cada núcleo se retoman en el diseño y la aplicación de la propuesta didáctica y en el análisis de los resultados obtenidos, ya que la selección y organización de los temas de estudio en el grupo obedecieron a los intereses, preocupaciones y expectativas derivadas de las propuestas didácticas y de su desarrollo en las estancias prolongadas (SEP, 2002).

Los ejes de análisis a los que hice referencia son los dos siguientes:

- Ambientes de aprendizaje propicios para el desarrollo integral de los niños y de los adolescentes.
- Puesta en práctica de actividades motrices diversas y de distintos recursos para lograr el desarrollo de la competencia motriz y un aprendizaje motriz amplio y diversificado.

Dentro de estos ejes de análisis se proponen diversos temas específicos sin embargo fue conveniente delimitar los que más se relacionaban con el tema seleccionado, los cuales fueron (SEP, 2002, pág. 26-28)



- Acciones emprendidas para apoyar a los alumnos en la tarea educativa: respeto, trato, aliento, apoyo mutuo, entusiasmo, interés, seguridad, confianza y gusto por realizar la actividad física.

Tabata permite todo lo mencionado anteriormente porque al ser una actividad que se puede realizar en acompañamiento con otras personas, como de manera individual, se consigue cumplir cada uno de estos puntos.

- Acciones de promoción, cuidado de la salud y prevención a través de la educación física.

Al ser una estrategia que permite el mejoramiento del rendimiento físico, se promovió un estilo de vida saludable y por ende el cuidado de la salud, a través de las clases.

- Actividades que propician la participación, el interés y el aprendizaje de los alumnos.

Siendo una actividad nueva para los alumnos, en la mayoría de los casos se despertó un interés por saber más acerca de ella e incluso repetirla dentro o fuera de las clases, además en algunas tareas se les dijo que investigar en el internet o incluso podían acercarse al docente en formación y preguntar sus dudas; como maestro, se intentó ampliar sus ideas respecto a Tabata y ampliar su conocimiento respecto al contenido.

En cuanto al procedimiento para abordar el tema y según las características de éste, el pertinente es: **Experimentación de una Propuesta Didáctica.**

Al abordar temas con este procedimiento el docente en formación diseñará, aplicará y analizará secuencias didácticas cuyo tema central esté relacionado con los propósitos educativos, los contenidos o estrategias didácticas; la finalidad de estas tareas es someter a prueba las secuencias y evaluar su eficacia, es decir, valorar en qué medida

permiten mejorar los resultados o en general contribuir a reorientar la enseñanza y el aprendizaje en la educación física.

Un trabajo con este procedimiento demanda al docente en formación poner en juego los conocimientos, la iniciativa y la imaginación pedagógica que ha logrado desarrollar durante la formación inicial para elaborar, probar y analizar una propuesta congruente con las finalidades de la educación básica y el enfoque relacionado con la reorientación de la educación física" (SEP, 2005, pág. 28)

La línea de reorientación que se seleccionó y de acuerdo a las características del trabajo y propósitos fue: **Promoción y cuidado de la salud.** Es importante resaltar que los beneficios saludables de la actividad física se alcanzan ejerciéndola y no buscando altos niveles de excelencia atlética o comparando los movimientos propios con los de otro compañero; los beneficios saludables se logran en el proceso de la actividad, no en el producto asociado al resultado.

Una preocupación central de la educación física es hacer que los alumnos aprendan y se interesen por la actividad motriz, reconozcan su valor como un medio para aumentar su capacidad personal y su salud, a partir de incorporarla en el propio estilo de vida. Es importante que adquieran habilidades motrices esenciales para la vida y alcancen una base de conocimiento práctico que evitará el sedentarismo y malos hábitos.

Mantener la salud es una condición indispensable para el desenvolvimiento individual y social. Fortalecer el respeto y la responsabilidad hacia el cuidado del propio cuerpo requiere como base la formación de hábitos y actitudes relacionados con la higiene personal y la alimentación. La actividad motriz en general, la alimentación equilibrada y el descanso, así como la prevención de enfermedades, accidentes y adicciones, son medidas que en conjunto favorecen una salud integral.

Para promover actitudes de autocuidado en los alumnos se requieren docentes que proporcionen información oportuna y veraz, combinada con experiencias pertinentes y adecuadas al nivel de comprensión de los niños y de los adolescentes.

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

¿Cómo se conoció el método Tabata? El primer acercamiento con esta técnica fue a través de la disciplina del Crossfit, en las clases a las que se asistía, en ciertas ocasiones el coach lo implementaba como calentamiento, con diferentes ejercicios (con y sin material) y siempre exigiendo intensidad en el periodo en que se trabajaba, para ganar esos pequeños lapsos de descanso.

Posteriormente pasaron los años y fue dentro de un Congreso Internacional de Educación Física en el año del 2016 organizado por la Asociación de Cultura Física de San Luis Potosí, que en uno de los talleres ofertados, se tuvieron mayores datos técnicos de este método que convertiría en la estrategia a implementar en la práctica educativa que como docente en formación se realizó en cuarto grado de la licenciatura.

El nombre del taller era “Ready Runners”, aquí se conoció a los maestros que lo impartían el taller desde su conocimiento y experiencia profesional. Al seguir leyendo el documento se sabrá en que consiste la actividad mencionada, lo que se desea resaltar a continuación es que al ver como el conductor daba la clase, dejó una sensación de sorpresa de lo divertido, cansado, lúdico y útil que podía ser el Tabata.

Uno de los factores que es muy importante para que sea llamativa y exitosa la clase, es quién da la clase y cómo enseña (estilos de enseñanza y transposición didáctica) y fue lo que pasó con esta intervención, se le preguntó

al coordinador del taller que si había la posibilidad de aprender a enseñar Ready Runners, y llegar a ser coach de este ejercicio, para lo cual me respondió que en fechas cercanas habría una certificación, la cual se asistió y se acreditó. Lo cual hizo posible llevar a cabo la implementación de Tabata como una estrategia didáctica, con mayor conocimiento y preparación sobre el tema.

Esa fue la historia de cómo se conoció este método que transformándolo hacia un sentido encaminado a la educación, se le encuentran múltiples ventajas, más allá de las que ya existen con otras estrategias didácticas. Por eso al observar y pensar en que se podía trabajar con los alumnos de la Escuela Plan de San Luis, se optó por el Tabata, además el espacio con el que cuenta la institución facilitaba la implementación de actividades que incluyeran desplazamientos en el piso, arrastres, saltos, sprints, sin llegar a correr algún riesgo mayor del que se puede estar expuesto en una clase de educación física.

### **Escuela y ubicación geográfica**

La Escuela Primaria “Plan de San Luis” se encuentra ubicada en la ciudad de San Luis Potosí, San Luis Potosí, calle Rafael Cepeda 500 en la colonia El Paseo, la zona en que se encuentra es urbana y el horario de la institución es matutino de 8:00 a.m. a 13:00 pm (Anexo 2 y 3)

La institución cuenta con 21 grupos de los cuales 18 tiene un aula propia, mientras que los 3 restantes se encuentran dentro de aulas acondicionadas para dar clases (sala de cómputo, biblioteca, sala de usos múltiples). Los baños están ubicados en la parte trasera de la escuela, están separados del edificio principal y son funcionales y por lo general aseados; la institución cuenta con una cancha que se encuentra techada y en buen estado a excepción de que un grupo de palomas se han asentado en esa zona y su permanencia ha afectado con el tiempo con sus deshechos degradando algunos espacios de la cancha.

En la parte posterior de la institución, a unas pocas calles, están ubicadas las vías del tren, que a su paso suele originar ruido y vibraciones dentro de los salones e incluso en los patios de la escuela, el director comentaba que por las vibraciones que el transporte mencionado crea se están cambiando los pisos de los salones para evitar que se resquebraje el mismo. La escuela se encuentra delimitada por bardas y arriba de éstas hay colocado un alambrado adicional de un metro y medio de altura, dentro de la escuela en algunas partes se encuentran pequeñas rejas que impiden el paso a determinados lugares.

Para subir a la planta alta de los diferentes edificios, las escaleras cuentan con barandales que también están presentes frente a los salones como medida de protección para el alumnado, además los salones cuentan con protecciones para las ventanas (rejas) que evitan accidentes como un balonazo a la hora de educación física o recreo.

Al hacer el recorrido por la escuela se puede observar que los espacios están bien cuidados y son adecuados para la comunidad educativa. La primera impresión que se puede tener al entrar a la escuela siendo docente en formación de educación física y viendo las instalaciones, es que los niños tienen una cancha techada donde no afectaría ni lluvia ni sol, además de que tienen otras dos más para ocupar, por si en algún momento llegara a pasar que estuvieran en uso por otros maestros, ensayando honores o algún bailable.

Dentro de los salones se pueden encontrar ventiladores (2 en cada salón), algunos cuentan con cañones (unos cuantos no funcionan) y el equipo de Enciclomedia (no todos los maestros lo usan), pizarrones blancos, cómodas, escritorio para maestros, botes de basura, biblioteca de aula, cortinas y un estante donde ponen material como tijeras, pegamento, colores, sacapuntas.

El personal que conforma la escuela es de 23 maestros, contando a los de Educación Física y dos intendentes que se encargan de mantener la escuela

limpia al igual que los baños, una secretaria que permanece en su oficina realizando diversas tareas y el director de la escuela, todos cumplen sus funciones estando con sus grupos o bien realizando una comisión.

Los dos docentes en formación de la Licenciatura en Educación Física asignados a este plantel durante el ciclo escolar 2017 – 2018 para llevar a cabo las Jornadas de Práctica en condiciones reales, acordaron una entrevista inicial con el director de la escuela, y al preguntarle acerca de las funciones que realizaba en su puesto, esto fue lo que respondió:

“Lamentablemente no sigo al pie de la letra lo que es la función de un director, por no encajonarme en situaciones que no favorecen el propósito educativo, la convivencia social, y el aprovechamiento escolar. Las funciones que realizo, la prioridad es atender a los alumnos de todos los grados, atender a los padres de familia y a los maestros. La pauta que llevo es un 80% pedagógica que como resultado nos ha dado una escuela con innovación, con calidad, constancia, y consolidación. Soy el conducto entre la Secretaría de Educación (SEP) y todo el contexto escolar, aplico la normatividad vigente para el buen desempeño de los escolares, de los maestros y de la propia dirección, soy visionario, contemplo expectativas que favorezcan la vida de todos los alumnos con base a la reforma curricular que propone la SEP, trato a la par de mis compañeros docentes consolidar una educación humana e integral.

También promuevo las indicaciones, los proyectos y los programas que convoca la propia Secretaría de Educación. Soy un servidor público y debo de responder todas las cuestiones que surgen del ámbito laboral. También sigo un ciclo de actualización a pesar de mis 39 años de servicio”: Director de la escuela primaria 2017-2018 (Anexo 4).

En el mismo momento de plática con el Director, comentaba que el apoyo de los padres de familia es muy bueno, mencionaba que existe un 98% de participación de ellos, además están muy al pendiente de la situación escolar, académica, física y de convivencia, un dato a destacar es que cuando son citados

a juntas de 30 acuden 29 por poner un ejemplo. Este índice tan grande de participación e interés de los padres se debe a que le tienen mucha confianza a los maestros y a la educación que proporciona la escuela.

Hablando acerca de las características de trabajo de los maestros de educación física varias ventajas con las que cuenta esta escuela es que una de las canchas tiene techo y diez tableros de básquetbol en muy buenas condiciones, porterías de handball, en el piso están marcadas con las respectivas dimensiones una cancha de basquetbol, de handball y una de voleibol. La escuela cuenta con un patio acondicionado con pequeñas porterías y medidas más cortas de una cancha de basquetbol, además en la parte trasera se encuentra otra cancha más con dimensiones reducidas de los deportes mencionados, techada recientemente y además cuenta con un espacio de gradas. (Anexo 5)

La bodega está repleta de material deportivo: en específico de balones de basquetbol, en las primeras semanas que se acudió a observar el contexto, el equipo de Docentes en Formación (DF) contribuyó con la organización y el acomodo de dicho material, lo que fue muy útil debido a que se contabilizó todo el material y se hizo el inventario, clasificando entre bueno y deteriorado el estado de éstos. (Anexo 6)

La escuela cuenta con una organización que realiza el director a lo cual siempre son las mismas comisiones, solo que en algunas ocasiones son pocos los maestros que cambian de una a otra (Anexo 7). Y referidas las comisiones a la organización de las clases de educación física, la escuela cuenta con dos profesores uno de ellos, el tutor de los docentes en formación, quien es el encargado de los grupos de tercero, cuarto, quinto y sexto año de la escuela, mientras que el alumnado perteneciente a los primeros dos grados está bajo el mando del otro Licenciado en Educación Física, ambos llevan una relación cordial dentro y fuera de la escuela.

Ellos crean sus horarios en conjunto para no ocupar los mismos espacios, y tener mejor control en sus clases, además de disponer de material suficiente para ambos. Al platicar con el Tutor, él otorgó la libertad de elegir al grupo para trabajar el documento recepcional, es así como mi ambos docentes en formación, tomamos acuerdos para elegir con que grupos se trabajaría y así, en ambos casos se tendría el apoyo del otro y además tiempo para trabajar sobre el documento dentro de la institución (Anexo 8).

### **Características sociales relevantes**

La institución está ubicada en un contexto urbano donde recientemente se construyó un nuevo centro comercial llamado “Macroplaza”, lo que genera un incremento en las compras y opciones al consumir determinados productos para los alumnos. El tránsito que se genera a la hora de la entrada se podría decir que es como en cualquier otra escuela, pasada la hora de entrada de los alumnos éste empieza a disminuir hasta que regresa todo a la normalidad, presentándose nuevamente la situación a la hora de salida.

Sin embargo, no siempre fue así, indagando se localizó un artículo publicado en el año 2013 en el periódico Pulso Diario de San Luis, que describe las condiciones del entorno donde se encuentra ubicado el centro escolar y cómo era al principio de su urbanización.

La colonia El Paseo era un paraíso de clase media construido a mediados de los años sesenta. Sus casas, de ocho metros de frente por 24 de fondo, con fachada de diseño simple pero con ornamentos de la arquitectura posmoderna que imperaba en esa época, eran una buena opción para jóvenes matrimonios dispuestos a formar familias numerosas.



Tenían tres recámaras, sala, un baño y cocina de no muy buen tamaño, pero un patio tan amplio que se podía construir otra casa y darle acceso por el pasillo, situado a un costado de la casa donde la inmobiliaria Tangamanga coloca el lavadero y junto un boiler que se alimentaba de cartuchos de aserrín que valía 50 centavos, aquellos con el rostro de Cuauhtémoc. (Gutiérrez, 2013, ¶ 3 y 4)

Actualmente muchas de las casas construidas de manera uniforme en un inicio, han sido modificadas lo que le da una nueva apariencia a la colonia, sin embargo, la ubicación geográfica no se modifica y fue descrita en el mismo artículo de la siguiente manera:

[...] Sus fronteras eran vastas y no menos atrayentes, al norte, la calle Lázaro Cárdenas daba paso a la colonia Francisco I. Madero, mejor conocida como “La del Perro”, tan diferente y peligrosa que muchos de sus habitantes renegaban del nombre y se autoproclamaban parte de El Paseo; al oeste con las vías del ferrocarril que iban cerrando la colonia hacia el sur, donde también había un inmenso campo de fútbol llanero conocido como “Las Águilas”, desde ahí se divisaba el tren de pasajeros color azul que partía rumbo a México.

Al este estaba la frontera más importante de la colonia por la Diagonal Sur se accedía a lugares atractivos para los habitantes de este sector como lo serían el parque Tangamanga I, la Plaza Tangamanga –que en sus primeros días exhibía Karate Kid como función estelar-, la central camionera y la Unidad de Medicina Familiar del IMSS número 45.

[...] los pioneros llegaron iniciada la década de los 70 y diez años después, una camada de chavales inundaba la primaria Plan de San Luis y las calles del Paseo, cuyas banquetas estaban decoradas con enormes jacarandas y los jardines de las casas con rosales y arbustos Huele de Noche. (Gutiérrez, 2013, ¶ 5, 6 y 7)

Continúa siendo una zona tranquila, donde asisten alumnos de diferentes partes de la ciudad, un 20% del alumnado vive cerca de la escuela, los demás residen en otros sitios de la ciudad a un radio aproximado de no más 6 kilómetros, colonias como Lomas, Lomas del Tecnológico, la Avenida Morales Saucito, Las Piedras, Valle de la Palma, Soledad, Pozos y Jassos, al preguntarle al Director por qué acudían a la institución viniendo de tan lejos, se mencionaron los siguientes factores:

- Acuden a la escuela porque les gusta el trabajo de la institución
- Porque vienen de pasada.
- Por antigüedad (varios exalumnos tienen a sus hijos estudiando aquí)

Probablemente, la segunda o tercera generación descendiente de los chavales de los años 80 mencionados en el artículo citado forma parte de la población actual de la primaria Plan de San Luis.

Aquella generación estaba llena de actividades físicas. En la escuela, los recreos se convertían en verdaderos campeonatos de trompo o canicas. En esos años, a la escuela Plan de San Luis le sobraba espacio para que los niños pasaran las media hora de recreo jugando al “pocito” en los patios de tierra, bajo las sombra de unos pinos más antiguos que la escuela. (Gutiérrez, 2013, ¶ 9)

Un acontecimiento del cual fue partícipe el equipo de docentes en formación, fue la construcción del techado de la cancha en la parte trasera de la escuela, gestionado ante el ayuntamiento del Municipio de San Luis Potosí y apoyado con recursos de la Asociación de Padres de familia de la escuela, la cual fue pintada y acondicionada por los maestros en formación y de educación física para su inauguración el 01 de Marzo del 2018.

La salida de clases era lo más similar a un hormiguero. Uniformados con un pants rojo y rayas blancas a los costados salían disparados de Plan

de San Luis a los puestos de dulces y fritangas que se instalaban afuera, para enseguida abandonar el lugar con sus pesadas mochilas a sus espaldas. Para entonces muchos niños iban solos a la escuela y volvía a casa, sin necesidad de que los acompañaran.

A la hora de la comida, la colonia recobraba la calma, acaso algunos chavales –aún con el uniforme- salían a la tienda a comprar una Pepsi familiar de envase de vidrio. Pero El Paseo volvía a cobrar vida cuando el sol perdía intensidad, tarea hecha o no, chicos y chicas se encontraban de nuevo en la calle para jugar. E Atari era un artículo de lujo que muy pocos tenían, y aun lo que ya lo tenían no podían resistirse a la calle y a sus encantados.

Como en toda colonia nueva, eran pocas las familias que poseían un auto –estaban de moda las vagonetas Rambler y los Pacer, como el que usaba el padre Peñalosa, capellán del Templo de la Anunciación, inaugurado en septiembre del 81-, así que el espacio parecía infinito. Los arboles de la calle Roque Estrada eran tan grandes que impedían la luz del sol. En algunos tramos las copas formaban una especie de cueva y bajo esa protección grupos de hasta 30 chavales “jugaban al bote pateado”. (Gutiérrez, 2013, ¶13, 14, 15 y 16)

Las costumbres y la dinámica han cambiado 30 años. Ya no hay grupos de niños jugando en las calles, el flujo vehicular ha aumentado, las familias pasaron de estar constituidas de cinco a siete miembros, a tres o cuatro.

A pesar de la instalación del nuevo centro comercial de la nueva plaza, todavía se puede encontrar el “Mercado sobre ruedas” o “Tianguis” a cuatro cuadras de la escuela, casi llegando a lo que era la Central Camionera, los lunes y viernes, son vendedores distintos que ofrecen un vasto repertorio de alimentos y distintos artículos de consumo doméstico. Algunos alumnos saliendo de la escuela acompañan a sus madres a hacer compras en estos sitios, o ellas llegan

a la hora de la salida ya con el mandado, transportándolo en pequeños carritos y canastas; es una actividad comercial que beneficia a la gente local y a los comerciantes de los diferentes puestos de mercancías.

A la institución se puede llegar de diversas formas como lo son en automóvil, transporte escolar, camión, caminando o bicicleta, pero la mayoría de la gente llega en automóvil y baja a dejar a los niños a la puerta, mientras que otros llegan caminando y solo una parte muy poca de alumnos llega en bicicleta y camión.

Las rutas de camión que se pueden utilizar para llegar a la escuela aunque no directamente a ella son, el Ruta 27, 5 Industrias, 2 Circuito, 17 Independencia, cualquiera de estas rutas acerca lo suficiente como para llegar en 5-10 minutos caminando de la “parada” del camión a la escuela. Algunos alumnos llegan en el transporte escolar y al parecer todos se conocen por venir en el mismo vehículo.

Con relación a las características de desarrollo sociocultural y económico de la población atendida en la primaria “Plan de San Luis”, en palabras del director de la misma, basado en el registro de inscripción, establece que la mayoría pertenecen a lo que se ha denominado “clase media”, concepto que según la revisión documental, es complejo por la diversidad de elementos que la constituyen.

Lo anterior dicho en el artículo “5 gráficas para entender a la clase media en México” publicado en “El Financiero”:

Definir la clase media en México es un ejercicio interesante, ya que en realidad no hay un criterio que pueda definirla; no obstante, en varios estudios parte de tres características: el monto del ingreso disponible, su desarrollo en un entorno urbano y sus aspiraciones para subir al siguiente estrato.

La mayor parte de las personas que conforman este segmento de la población son profesionistas, comerciantes, burócratas, empleados o académicos, es decir, es un segmento de la población que si bien puede tener una relativa independencia económica, sus ingresos pueden ser muy distintos. (El Financiero, 2017, ¶ 1 y 2).

Que empata la información anterior con que “desde 1994, el índice de Nivel Socioeconómico de la Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercados y Opinión Pública (AMAI) se ha convertido en el criterio estándar de clasificación de la industria de la investigación de mercados en México.

Maneja que:

El nivel socioeconómico es una estructura jerárquica basada en la acumulación de capital económico y social

– La dimensión económica representa el patrimonio de bienes materiales.

En el índice AMAI es operacionalizada por la posesión de 12 bienes:

- (1) Número de habitaciones
- (2) Número de baños con regadera
- (3) Tipo de piso
- (4) Número de focos
- (5) Auto
- (6) Boiler o calentador,
- (7) Lavadora de ropa automática
- (8) Videocasetera
- (9) Tostador de pan
- (10) Aspiradora
- (11) Horno de microondas
- (12) Computadora personal.

– La dimensión social representa el acervo de conocimientos, contactos y redes sociales. En el índice AMAI es operacionalizada por el nivel de

estudio del jefe de familia.

El nivel socioeconómico representa la capacidad para acceder a un conjunto de bienes y estilo de vida. (AMAI, 2008, diapositivas 2 y 3)

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

Para la realización de este documento, se diseñaron actividades en las cuales, al momento de su aplicación dieron respuesta a diversas preguntas con el propósito de guiar, organizar y sistematizar el desarrollo del tema, en la construcción del presente documento recepcional, son las siguientes:

1. ¿Qué es el Tabata?
2. ¿Cómo contribuye el Tabata para lograr las finalidades de la educación física?
3. ¿De qué manera el Tabata favorece el ejercicio físico dentro de la clase de educación física?
4. ¿De qué forma el educador físico adapta la sesión de educación física para la integrar el Tabata?
5. ¿Cómo el diseño de la secuencia didáctica atiende la diversidad del grupo al participar en actividades que involucren el Tabata?
6. ¿De qué manera el Tabata fomenta el ejercicio físico en el grupo de 6°B?
7. ¿Qué retos y fortalezas tiene el educador físico al diseñar un ambiente de aprendizaje donde se fomente el ejercicio físico en la clase de educación física?
8. ¿Cuál es el papel del educador físico para propiciar un estilo de vida saludable?
9. ¿Cuál es el papel de los padres de familia para propiciar el ejercicio físico en los alumnos?

## **Conocimientos obtenidos a través de la Experiencia y Revisión bibliográfica.**

Para este trabajo tuve que investigar, ser reflexivo, proponer situaciones de aprendizajes nuevas, organizar el trabajo con los niños, establecer acuerdos con la comunidad educativa, hacer un recorrido por el mapa curricular de mi licenciatura, integrarme a un equipo de trabajo y ser parte de un colectivo docente donde afronte situaciones reales de trabajo. En resumen utilice las 10 nuevas competencias para enseñar de Perrenoud (2010):

1. *Organizar y animar situaciones de aprendizaje* la didáctica con la que trabajé, las planeaciones y actividades que propuse, realicé una vinculación de los trabajos con los contenidos, a partir de los errores y los obstáculos en el aprendizaje que pude tener, mejorar mis sesiones.

2. *Gestionar la progresión de los aprendizajes.* Apliqué situaciones problema en las sesiones ajustadas al nivel y a las posibilidades de los alumnos, establecí vínculos con las teorías que sostienen las actividades de aprendizaje, observar y evaluar a los alumnos en diferentes situaciones.

3. *Elaborar y hacer los dispositivos de diferenciación.* Hice frente a la diversidad existente del grupo y con mis actividades los acoplaba, además extendí la gestión de la clase a un espacio más amplio (en mi proyecto de cierre), desarrolle la cooperación entre alumnos y ciertas formas simples de enseñanza mutua e hice uso del “apoyo integrado” de la maestra de grupo.

4. *Implicar a los alumnos en sus aprendizajes* Al ofrecer actividades de formación personal favorecí la creación de un proyecto personal del alumno (Miguel, Erick, Renata), también establecí y forme acuerdos con el grupo para negociar con ellos reglas y acuerdos, además mi intención personal en cada clase consistía en fomentar el deseo de aprender, de querer que buscaran respuestas que no sabían, que se volvieran reflexivos e investigadores.

5. *Trabajar en equipo.* En diferentes actividades los alumnos debían trabajar en equipos. Como docentes todos estábamos presentes en los consejos técnicos escolares impulsando el trabajo en grupo, afrontábamos, discutíamos y analizábamos conjuntamente situaciones complejas, prácticas y problemas profesionales que se hacían presentes en la institución.

6. *Participar en la gestión de la escuela.* Coordinar alumnos-maestros-padres de familia, fomentar una escuela en la que participen todos en determinados momentos, además de organizar y hacer evolucionar la participación de los alumnos fueron algunas acciones que realice en la gestión de la escuela.

7. *Informar e implicar a los padres de familia.* Dirigir reuniones, implicar a los padres en la valorización de la construcción de los conocimientos, favorecer reuniones informativas y participación con ellos. Hacerlos partícipes en proyectos elaborados por sus propios hijos dentro y fuera de la escuela.

8. *Utilizar las nuevas tecnologías.* Utilizar los instrumentos multimedia en la enseñanza fue una gran herramienta al momento de querer mostrarles videos que mostraran lo que podíamos hacer en la clase, también al momento de encararles tareas de investigación, los alumnos tendrían que buscar diferentes fuentes de información explotando así los potenciales didácticos en relación con los objetivos de enseñanza.

9. *Afrontar los deberes y los dilemas éticos de la profesión.* Algo que pude tratar con los alumnos fue el luchar contra los prejuicios y discriminaciones entre ellos debido a que en ciertos momentos estaba muy marcado el hecho de que las niñas jueguen esto y los niños lo otro, también en conjunto creamos reglas de vida común por ejemplo respetar siempre a los demás, ser responsables con las tareas y el uniforme, acatar indicaciones en las clases.



10. *Organizar la propia formación continua.* Implicarse en las tareas a nivel general de la enseñanza o del sistema educativo, aceptar y participar en la formación de compañeros, establecer control de competencias y un programa personal de formación continua, negociar un proyecto de formación común con los compañeros.

Además de utilizar las competencias que menciona Perrenoud para este trabajo de investigación maneje los siguientes conceptos provenientes de las diferentes asignaturas de la licenciatura y otros medios de apoyo:

**Actividad física:** La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural. De ahí que cualquier intento por explicar y definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones. (Actividad física, deporte y salud, pág.. 12)

La actividad física... es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea, Se trata de una definición amplia que incluye una gran variedad de prácticas cotidianas, de trabajo y de ocio de distinta intensidad. Incluye actividades poco organizadas como andar, hacer trabajos de jardinería o caseros y otras más organizadas, planificadas y repetitivas que reciben el nombre de ejercicio físico. Incluso debemos aglutinar bajo la definición de actividad física todos los deportes, es decir, las actividades físicas, competitivas, reglamentadas e institucionalizadas. (Devis, 2000, pág..16)

**Salud:** La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946) ofreció una definición más amplia que reproducimos aquí: "La salud es un estado completo

de bienestar físico, mental y social y no la simple ausencia de enfermedad". (Actividad Física, Deporte y Salud, pág.. 8.)

Salud "La salud es el logro del elevado nivel de bienestar físico, mental, social y de capacidad de funcionamiento, así como del reducido nivel de enfermedad que permitan los cambiantes y modificables factores políticos, sociales, económicos y medioambientales en los que vive inmersa la persona y la colectividad" (Devis, 2000, pág.. 16)

**Estrategias didácticas:** se definen como los procedimientos o recursos utilizados por los docentes para lograr aprendizajes significativos en los alumnos. Cabe hacer mención que el empleo de diversas estrategias de enseñanza permite a los docentes lograr un proceso de aprendizaje activo, participativo, de cooperación y vivencial.

**Ejercicio físico:** Es un tipo de actividad física que está planificada y estructurada, que es repetitiva y que tiene por objeto el mantenimiento o la mejora de uno o más componentes de la forma física. Lange (1980) nos plantea la posibilidad de emplear una guía metodológica que nos ayude a realizar un buen ejercicio físico:

- Toda persona, Independientemente de su edad, sexo y ocupación, debería dedicar entre media hora y dos horas, dos o tres veces a la semana al ejercicio físico.

- Los ejercicios incluidos en el programa de trabajo deben de ser sencillos de ejecución, que no requieren un material sofisticado, así como un nivel de destreza elevada del participante.

- Se puede recomendar cualquier tipo de ejercicio, si éste pone en acción una masa muscular importante. Por ejemplo: realizar marcha, ejercicios de movilidad sencillos, andar en bicicleta, nadar, etc.

- El programa de ejercicios se debe adaptar a los gustos de los participantes de forma que se sientan motivados a realizar dicha práctica como parte integrante de su vida diaria.

- La intensidad del ejercicio debe adaptarse a cada individuo, aprendiendo cada uno a regular su intensidad a partir del control de sus pulsaciones, así como de la fatiga que le provoca dicha actividad. (Fraile Aranda, Antonio. pág..55.)

**Educación física:** Calzada, (1996, pág.. 123): “La Educación Física es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento”. El término integral se refiere a todas la dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social.

**Entrenamiento:** Es la preparación básica, la cual viene dada por el desarrollo, sistemático de las cualidades físicas en su totalidad y se divide en: General y Específico.

Entrenamiento Físico General: Constituye la base del entrenamiento deportivo, ya que desarrolla todas las cualidades físicas del individuo, las cuales influyen directamente en el éxito de las actividades deportivas.

Entrenamiento Físico Específico: Se refiere al desarrollo de las cualidades físicas que tienen relación directa con la especialidad deportiva que se practica.

Entrenamiento de Intervalos: Este entrenamiento consiste en hacer repeticiones relativamente cortas de carreras rápidas con intervalos de descanso que proveen de una recuperación al menos parcial.

Entrenamiento en Circuito: Es una serie de ejercicios variados que se realizan en estaciones en las cuales los individuos al completar el tiempo o la serie rotan a la estación siguiente hasta completar un ciclo o el circuito.

**Ritmo:** ...el ritmo expresa el modo como transcurre la acción, -o el movimiento-, en el tiempo. Podemos decir también, la forma como se ordena, organiza o estructura la acción en el tiempo, teniendo en cuenta su intensidad, su duración, su continuidad... (Benito Vallejo, 2001. pág.. 64)

**Habilidades o patrones básicos de movimiento:** locomoción (reptar, gatear, caminar, trotar, correr y saltar), manipulación (lanzamientos, botar, rodar, jalar, empujar, mover objetos con ayuda de otros implementos, golpear, patear, atrapar, controlar objetos con diferentes partes del cuerpo) (Programa de sexto año 2011 pág.. 211).

**Ejercicio aeróbico:** Son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno.

“El organismo se transforma permitiendo que el aporte de oxígeno responda mejor a las exigencias de las actividades físicas y deportivas que se van abordando. El ritmo cardíaco, la capacidad vital y el consumo de oxígeno mejoran como consecuencia de los procesos biológicos y de la maduración. Dichos procesos se ven muy favorecidos por la práctica de actividades físicas de una cierta duración y de intensidad moderada...” (Malina y Bouchart, 199, pág.. 58).

**Ejercicio anaeróbico:** Es un factor de la Aptitud Física que permite al individuo la realización de actividades físicas de corta duración y alta intensidad, como fuente de energía utiliza a los componentes fosfogenados y a los carbohidratos almacenados en forma de glucógeno en el hígado y en los músculos en ausencia del oxígeno.

**Aptitud física:** La aptitud física se puede definir como la capacidad del individuo para llevar a cabo actividades, comúnmente descrito como la habilidad para realizar diariamente tareas físicas cotidianas y recreativas con suficiente vigor y sin sentir un estado de fatiga prematuro, donde aún se posee suficiente energía para involucrarse en actividades recreativas durante el tiempo libre,

confrontar efectivamente emergencias inesperadas y la vitalidad para vivir en un alto nivel de energía y aptitud general.

La aptitud física relacionada con la salud se refiere al desarrollo y mantenimiento de los componentes de la aptitud física que pueden mejorar la salud y el bienestar. Sus componentes son la tolerancia cardiorrespiratoria o aeróbica, tolerancia muscular, fortaleza muscular, flexibilidad y composición corporal.

Por otro lado, la aptitud física relacionada con ejecutoria o destrezas motoras se refiere al desarrollo y mantenimiento de aquellos componentes de la aptitud física que pueden mejorar la ejecutoria o rendimiento de actividades físicas comúnmente realizadas en el deporte. Se encuentra integrada se los siguientes componentes: agilidad, balance, coordinación, potencia.

**Tren superior:** Es la parte de arriba de nuestro cuerpo, es decir desde los abdominales para arriba, allí están los tríceps, bíceps, trapecio, abdominales, hombros.

**Tren inferior:** Coloquialmente los miembros inferiores son las piernas. Aunque en anatomía el término pierna tiene un significado más preciso y diferente, corresponde a la porción del miembro inferior situada entre la rodilla y el tobillo. Su función es la de mantener el peso del cuerpo en posición bípeda (capacidad de andar sobre las dos extremidades inferiores) y hacer posible los desplazamientos gracias a la concentración de la musculatura.

**Capacidades condicionales:** Son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es

decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas. Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física.

**Fuerza:** Es la capacidad de oponerse o vencer una resistencia. Ejemplo: levantar grandes pesos, empujar o transportar a un compañero, etc. La fuerza se puede definir como la capacidad para ejercer tensión muscular contra una resistencia.

**Resistencia:** Es la capacidad que tiene el organismo para soportar una actividad prolongada. Ejemplo: realizar un largo recorrido en bicicleta, una carrera de 200 metros a la mayor velocidad posible, etc.

**Velocidad:** Es la capacidad de realizar un movimiento o de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Ejemplo: realizar un sprint en un partido de fútbol, jugar al ping pong, etc.

**Flexibilidad:** Es la capacidad de realizar movimientos con la máxima amplitud, con facilidad y soltura. Ejemplo: practicar gimnasia rítmica, pasar una valla en una prueba de vallas, etc.

**Burpee:** Los burpees combinan sentadillas, flexiones y salto vertical en una secuencia de movimientos realizados en rápida sucesión. Son llamados así en honor a su inventor, Royal H. Burpee, un psicólogo americano el cual quería diseñar una prueba de agilidad, coordinación y ejercicio.

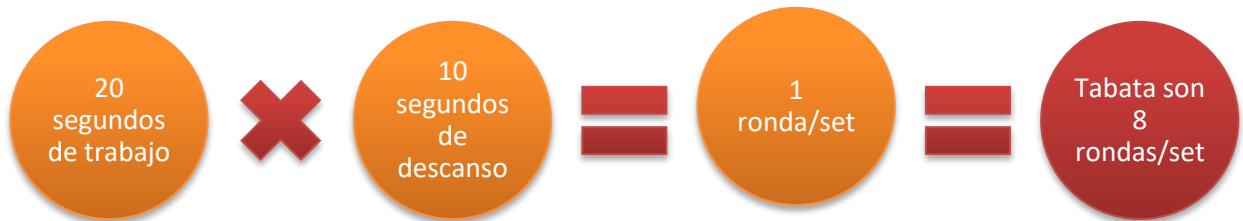
**Colpbol:** El Colpbol es un deporte de equipo creado por Juanjo Bendicho, profesor de educación física, en el año 1997, se juega con dos equipos mixtos de 7 jugadores en un espacio con dimensiones similares a las de una cancha de handball, la finalidad es introducir, a base de golpes con las manos, una pelota en la portería contraria. Fomenta la máxima participación de todos y todas

independientemente de su nivel físico y promueve la continua cooperación entre los jugadores reduciendo el individualismo de otros deportes colectivos. Es un deporte diferente, con un espíritu integrador y con grandes potencialidades educativas. Un deporte para todos, dinámico, motivador, y obligatoriamente mixto.

### III. DESARROLLO DEL TEMA DE ESTUDIO

#### 3.1 El Tabata y la concepción de educación física de los alumnos de sexto grado

Tabata es un método interválico de periodos cortos e intensos de trabajo con periodos pequeños de descanso. Consiste en 8 rondas o sets de 20 segundos de trabajo por 10 de descanso.



Fue creado por el decano japonés de la escuela de graduados de deportes y ciencias de la salud de la universidad de Ritsumeikan *Izumi Tabata*, quien estaba entrenando a un equipo olímpico de patinaje, en el transcurso de la preparación de este conjunto, transcurriendo el año de 1996 Izumi junto con otros investigadores publicó los resultados obtenidos al comparar los efectos de dos protocolos de entrenamiento diferentes, un entrenamiento de intensidad moderada (ejercicio aeróbico) y un entrenamiento intermitente de alta intensidad (interválico, ejercicio anaeróbico).

Al término de seis semanas de duración que tuvo este “experimento” y comparar los resultados, estos fueron increíbles refiriéndonos a un entrenamiento interválico intensivo provoca un aumento tanto de la capacidad aeróbica (con un aumento incluso mayor que el entrenamiento continuo extensivo), como de la capacidad anaeróbica.

Obviamente en la clase de educación física, nuestra prioridad es que los alumnos aprendan y sería un error tomar el papel de entrenadores. Es por esto



que quise darle este giro en la educación al Tabata, mi intención con esta estrategia es que los alumnos tengan un impacto positivo y muestren mayor interés en el ejercicio físico ¿Para qué? en primer lugar porque es uno de los rasgos del perfil de egreso del alumno en la escuela básica según el Programa de estudios 2011 (pág. 40):

*“h) Promueve y asume el cuidado de la salud y del ambiente como condiciones que favorecen un estilo de vida activo y saludable.”*

Segundo, como se explica anteriormente los alumnos solo muestran interés en deportes tradicionales, pero ¿qué sucedería si conocieran actividades diferentes?, ¿qué tal si el clima es muy frío que no puedes salir de casa y no cuentas con una consola de video para jugar o simplemente quisieras hacer ejercicio? ¿Si no se tuviese el recurso para entrar en un gimnasio, algún club deportivo o equipo de algún deporte, y tú como niño quisieras mejorar tu rendimiento físico o apariencia? Pues fácil y sencillamente puedes realizar Tabata dentro de tu casa, solo o con alguien más, ejercicios sencillos o multifuncionales. De esta manera como docentes estaríamos promoviendo el cuidado de la salud y que el alumno adquiriera hábitos de un estilo de vida saludable como lo es la realización de ejercicio o actividades físicas.

Para desarrollar Tabata, tuve que establecer el tema de estudio sustentándolo a partir de algunas lecturas y actividades que se analizaron en las asignaturas desde primero hasta octavo semestre de la Licenciatura como: La introducción a la educación física, desarrollo corporal y motricidad I y II o actividad física y salud I y II donde precisamente en una de las lecturas revisadas que tiene como nombre “El ejercicio físico y la salud en la escuela” de Len Almond (1992), explica la importancia de llevar a cabo una actividad física planificada y que como docentes promotores de la salud en la escuela es relevante proponer proyectos que transmitan a los alumnos la importancia de tener hábitos para los estilos de vida saludables.

El argumento anterior es apoyado del contenido teórico y práctico de la asignatura de Observación y Práctica Docente, debido a que esta fue la principal asignatura para proponer a los alumnos actividades en la clase de educación física que favorecieran su vida diaria a través de la actividad física y la autodisciplina, misma que se desarrolló durante las jornadas de Trabajo Docente en el ciclo escolar 2017-2018. A continuación se explicarán algunas de las sesiones más significativas que se realizaron para fomentar el ejercicio físico en la clase de educación física considerando el Tabata como la estrategia para el cumplimiento de los propósitos de este documento. Durante los cinco periodos de trabajo se desarrollaron las diferentes unidades didácticas, en las cuales se integraron propósitos para desarrollar la propuesta didáctica.

#### Propuesta didáctica

<b>Fecha</b>	<b>Actividad</b>	<b>Intensión</b>	<b>Unidad didáctica</b>
Martes 26 de Septiembre 2017	Cuestionario de diagnostico	Obtener un diagnóstico de la educación física y el ejercicio físico	Jugando a ejercitarse sesión uno.
Jueves 05 de octubre de 2017	Tabata y ejercicios	Acercamiento al Tabata	Jugando a ejercitarse sesión cuatro.
Viernes 24 de noviembre de 2017	Examen saludable	Encuesta de estilo saludable	Aprendiendo a jugar sesión cuatro
Viernes 08 de Diciembre de 2017	Propuesta de Tabata hecha por los alumnos y registro de medidas y peso.	I. El alumno realice una propuesta del Tabata II. Medición y pesaje	Aprendiendo a jugar sesión ocho
Martes 16 de enero del 2018	Calentamiento y tarea, reforzar sus experiencias con el Tabata	Que el alumno fortalezca sus conocimientos referentes a el Tabata	Todos para uno y uno para todos Sesión uno
Martes 06 de Marzo del 2018	Colpbol	Que los alumnos conozcan un nuevo deporte que fomente el ejercicio físico y trabajo	Juguemos algo diferente Sesión cinco

		colaborativo en la clase de E.F	
Viernes 08 de Marzo del 2018	Kinball	Que los alumnos den respuestas creativas a las distintas situaciones que se les presenten por medio del juego alternativo	Juguemos algo diferente Sesión seis
Viernes 23 de Marzo del 2018	Colpbol	Que el alumno demuestre dominio de las habilidades motrices básicas y madurez en la resolución de problemas por medio de la toma de decisiones en el deporte alternativo	Juguemos algo diferente Sesión diez

Tabla I. Propuesta didáctica. Creación propia

A continuación se realizará las descripciones de cada sesión focalizando los momentos en que se desarrollaron las actividades referidas a la propuesta didáctica. Puntualizando, durante las jornadas de práctica se atendió el programa de educación física correspondiente al sexto grado y se estableció en las siguientes sesiones un tiempo en específico para el desarrollo de las actividades que apoyarían la elaboración del ensayo pedagógico, los cuales fueron expuestos en la tabla presentada con antelación.

- **Unidad didáctica:** “Jugando a ejercitarse”
- **Objetivo:** Demostrar el dominio de las habilidades motrices básicas mediante diversas estrategias didácticas para aumentar los niveles de logro de los alumnos.
- **Sesión No.** Uno
- **Fecha:** Martes 26 de Septiembre del 2017
- **Intención:** Diagnóstico.
- **Actividad:** Encuesta de diagnóstico.

Para abordar el Tabata con el grupo de 6º B en la primera sesión de trabajo a los 27 alumnos que asistieron, se les dictó una serie de preguntas que sirvieron para establecer un diagnóstico acerca de lo que ellos conocían referente a la educación física y el ejercicio físico, las interrogantes fueron las siguientes: Con tus propias palabras (A) ¿Qué es la educación física? (B) ¿Para qué crees que nos sirva la educación física? (C) ¿Qué has aprendido tú, con la educación física? (D) ¿Qué es el ejercicio físico? (E) ¿Qué ejercicios físicos conoces? (F) ¿Te gusta realizar ejercicio físico, sí o no? ¿Por qué? (Anexo 9).

Una vez dictadas se les solicitó que las realizaran en su casa como tarea, para revisarlas en la siguiente clase...

En la siguiente sesión, para iniciar les solicite que tuvieran a la vista sus tareas (cuestionario) y les di la oportunidad de que compartieran sus respuestas con todo el grupo para comentarlas. Los alumnos se mostraron entusiastas levantando la mano para obtener la participación, fue así como dieron lectura a sus respuestas, a continuación transcribo algunas de sus respuestas:

Fernanda- (A) la educación física es jugar con mis compañeras, (B) para ser saludables, (C) a jugar, (D) correr, (E) sentadillas, (F) si, porque me mantiene en movimiento.

Ángel- (A) deportes, (B) para ser mejores, (C) futbol, (D) correr, (E) ninguno (F) si porque juegas con los demás.

Valeria- (A) jugar y aprender, (B) para no estar gordos, (C) reglas de los deportes y juegos, (D) actividades, (E) abdominales y correr, (F) si, porque cuido mi cuerpo.

Erick- (A) salir al patio a jugar, (B) para ser fuertes, (C) a correr más rápido y atrapar, (D) lagartijas, (E) correr y futbol, (F) si, porque gracias a las clases soy mejor.

Lucia- (A) Jugar en equipo y con mis amigas, (B) para convivir, (C) cantos y juegos, (D) juegos, (E) correr y sentadillas, (F) si, porque aprendo con los demás.

Después de ello, se les precisaron los siguientes conceptos de ejercicio y educación física, explicados por los autores Lange (1980) y Calzada (1996), precisando los conceptos y se dieron algunos ejemplos, los primeros dichos por mí y después ellos mencionaban algunos de los que entendieron.

Analizando las respuestas quedó claro que la mayor parte del grupo creía que la educación física es futbol o algún deporte y que no tenían una idea clara de que eran los ejercicios, pero por el otro lado casi todo el grupo mencionaba que si le gustaba hacer ejercicio físico para tener buena salud.

Este cuestionario muestra que los alumnos relacionan la educación física solamente con deportes (Futbol) y que es importante ejercitarte para tener una buena salud y que para obtenerla es necesario no estar "gordo". En la intervención pude darme cuenta que el conocimiento es importante y la forma en que uno contextualiza los conceptos que pretende reorientar. Hubo control de grupo, se despertó el interés por la temática y se logró la participación inclusiva del grupo y todo esto se generó en un ambiente de aprendizaje adecuado.

- **Unidad didáctica:** "Jugando a ejercitarse" (Anexo 10)
- **Sesión No.** Cuatro
- **Fecha:** Jueves 05 de Octubre 2017
- **Intención:** Acercamiento al Tabata
- **Actividad:** Tabata y ejercicios.

Para trabajar Tabata con sexto año se les encargó una libreta que permitiría hacer trabajos, investigaciones, tareas y anotaciones de las clases, tener un registro de que hacíamos en las sesiones y que se les hacía importante de estas. Fue entonces que en la sesión pasada (número 3) había dejado de

tarea que buscaran el método Tabata y escribieran lo más importante en su libreta acompañado de un dibujo (Anexo 11). Y en la siguiente sesión de la primera clase tal cual de Tabata que consistió primeramente en preguntar a los alumnos al azar acerca de su investigación:

-Docente en Formación\*: A ver niños ¿Quién hizo su tarea?

-Alumnos: ¡Yo, yo, yo, yo! (levantando la mano)

-DF: Mmm (pensando) a ver Renata dime que investigaste

-Renata: Pues el Tabata es un método de alta intensidad que consiste en 20 segundos de trabajo con 10 de descanso.

-DF: Muy bien Renata, lo sacaste de internet ¿Verdad? (alumnos riendo)

-Renata: (Un poco sonrojada y con risa nerviosa) Si profe

-DF: Excelente, ¿Quién más tiene algo parecido a la respuesta de Renata? - alumnos levantando la mano- Ahora quien me dice que ejercicios podemos hacer.

-Ángel: Podemos utilizar sentadillas profe

-Miguel: Saltos de payaso –todos nos quedamos viendo con cara de duda hasta que miguel nos explicó- si miren son como las tijeras, debemos saltar abriendo y cerrando los pies mientras levantamos y bajamos las manos.

Habiendo comentado su tarea pasamos a la cancha y comenzamos a calentar nuestras articulaciones, para después explicarles la manera en que íbamos a trabajar. Puse cuatro conos grandes a manera de un rectángulo, cada uno de ellos era una estación en la cual tendríamos que realizar determinado ejercicio de los cuales seleccioné sentadillas, abdominales, burpees y lagartijas. Teniendo los espacios ya distribuidos comencé a separar al grupo en cuatro equipos, primeramente le explicaba a cada conjunto en qué consistía la estación y cómo íbamos a estar cambiando a la siguiente cuando terminara el periodo de

trabajo. Asegurándome que no existieran dudas, di comienzo al Tabata (Anexo 12).

Al principio hubo confusiones por parte de los alumnos que generalmente cuestionan la autoridad del maestro o no atienden las reglas, pero guie rápidamente a cada equipo a su estación para que no se equivocaran, mi función mientras ellos trabajaban consistía en verificar la buena ejecución de los ejercicios, era notable ver que alumnos hacían ejercicio fuera de la escuela y quienes no, me acercaba a estos últimos para cerciorarme de que todo estuviera bien, de que no se me fueran a agitar demasiado, pero sabiamente ellos mismos bajaban la intensidad en la que estaban trabajando. (Anexo 13).

Terminamos el primer Tabata y bajamos nuestro ritmo cardíaco con respiraciones profundas. Les pedí que se colocaran con su vista hacia mí, sentados dentro del círculo central y dimos comienzo al dialogo:

-DF: ¿Qué les pareció niños?

-Alumnos: (Varias voces a la vez) está cansado profe, esta chido, yo no me canse maestro (y algunos más recuperándose aún de la actividad).

-DF: Ok chicos, tuvimos confusiones en las estaciones pero ahora que ya lo hicimos una vez, ya sabemos que hacer ¿verdad?

-Alumnos: (al unísono) ¡Sí!

-DF: Sale, vamos entonces todos nuevamente a nuestra primera estación y a ¡darle una vez más!

Realizamos una vez más el Tabata con una canción diferente y de una manera más organizada porque ya sabían a donde y en qué momento cambiarse. Notablemente se apreció un cambio en todos los niños, haciendo de una manera más eficaz los ejercicios, respirando de una mejor manera y divirtiéndose... acabando el Tabata volvimos a colocarnos en círculo y dimos la última reflexión (Anexo 13).

-DF: Niños ¿Les gustó el Tabata?

-Alumnos: ¡Sí maestro! (nuevamente diferentes respuestas a la vez) –solo que es muy cansado, sudo mucho profe, me duelen las piernas maestro, vamos a hacer otro-.

-DF: ¿Es muy cansado? Y que cuando andan jugando futbol ¿no se cansan? Claro que nos vamos a cansar porque estamos haciendo ejercicio, y es normal que sientan que les “duele” porque están utilizando su cuerpo de una manera que no están acostumbrados, pero si hacemos esto de manera seguida no sentiremos que nos “duele”.

Después de bajar nuestro ritmo cardiaco y volver a la calma con diferentes estiramientos regresamos al salón, pedí que me entregaran sus libretas para revisar su tarea en la bodega de educación física. Revisando sus dibujos me di cuenta de quien se esfuerza en sus tareas y quien no, porque tenía trabajos hechos con muy buena presentación y otros que era notorio que lo copiaron.

Además fue gracioso pero también de preocuparse que en una de las tareas un alumno haya escrito “investigación acerca del Avatar”, esto me hizo reflexionar en que:

- 1) No me estaban prestando la atención suficiente a la hora de apuntar los trabajos o tareas.
- 2) Algo tenía que hacer para que de alguna forma tomaran más enserio lo que estaban realizando.

Para evitar que no se tomaran enserio las tareas o trabajos hechos referentes a la materia, se le pidió apoyo a la maestra de grupo Evelyn, que al tener tiempo completo con ellos, le solicité que les recalcará la importancia de las diferentes asignaturas como educación física y que era importante el hacer tareas porque al igual que todas las materias, también se califica del 5 al 10, con base en el acuerdo 696 que habla acerca de acreditación, promoción y certificación en



la educación básica, en el cual menciona que para acreditar actualmente a los alumnos no se les puede poner ni en trabajos ni en boleta, una calificación menor a 5 puntos.

Fue así como en la primer jornada de trabajo se brindó el primer contacto con el Tabata, para que en el segundo periodo se le diera continuidad en cada clase, utilizando Tabata como calentamiento, mostrando diferentes ejercicios en las actividades y juegos planeados o se hiciera la pregunta de ¿Quién hizo Tabata esta semana? Las clases no consistían solamente en esta estrategia, pero como se menciona, siempre se trató de tenerla presente de una u otra manera.

Las fortalezas en mi intervención fueron en cuanto a la organización la distribución de los alumnos en los equipos de trabajo, despertar el interés en los alumnos por el Tabata como se observó con el cumplimiento de la tarea, lograr acuerdos con la maestra de grupo para apoyar el desarrollo de las actividades. Aplique la demostración en los ejercicios para que los alumnos pudieran tener una correcta ejecución y respete el ritmo de desarrollo de cada individuo.

Los alumnos se mostraron interesados y motivados para realizar los ejercicios, se integraron al trabajo en equipo, ejecutaron todo el Tabata, reconocieron y respetaron los ritmos propios y de cada uno de sus compañeros, respetaron las reglas e indicaciones del maestro hasta el cierre de la actividad.

- **Unidad didáctica:** "Aprendiendo a jugar"
- **Objetivo:** Que los alumnos refuercen sus habilidades motrices básicas tomando conciencia de la importancia de una buena ejecución.
- **Sesión No.** Cuatro
- **Fecha:** 24 de Noviembre de 2017

- **Intención:** Realizaré una encuesta de “estilo de vida saludable” con esto podré darme cuenta ¿Qué alumnos realizan actividad física? Y ¿Cómo se encuentran en el tema de la alimentación y su higiene?
- **Actividad:** “Examen Saludable”

En la sesión pasada se les hizo mención a los alumnos que iban a tener un examen que valdría para su calificación de la materia, esto con el fin de que tomaran con seriedad la situación y al momento de contestarla no estuvieran platicando o distraídos. El famoso “examen” tenía 4 apartados (Anexo 15): I. Alimentación II. Alimentación Saludable III. Higiene postural y salud bucal IV. Ejercicio físico saludable.

Se realizó de manera formal este “examen” dentro del salón, con los alumnos distribuidos en el aula, sentados en sus bancas, haciéndoles hincapié en que era un trabajo individual, al ir realizando las preguntas los alumnos se dieron cuenta que no era un examen si no que las preguntas eran para saber que practicas saludables estaban realizando. Los resultados de este examen fueron los siguientes, los alumnos del grupo de sexto B:

- No tomaban mucha agua
- No todos hacían ejercicio
- Pasaban mucho tiempo viendo televisión o en redes sociales
- Comían golosinas más veces de lo normal

A lo cual se tomaron cartas en el asunto y se realizaron acciones como pedirles que para tener asistencia en la clase, debían mostrar un recipiente que contuviera agua natural (esto con el fin de que tuvieran que tomar durante o después de la clase y que no fuera tan dañino como un jugo o bebidas deportivas con altas cantidades de azúcar y sodio).

Se promovía el ejercicio por medio de diferentes juegos y actividades que hacíamos en clase y que ellos podían jugar afuera de la institución, a veces se les solicitaba no de forma obligatoria, si no por interés que buscaran en YouTube

o en Facebook algún video o noticia referente a deportes, ejercicios, juegos o actividades que les causarán interés. Poco a poco con el transcurso de mi estancia en la escuela veía cómo algunos alumnos en vez de comprar golosinas en la cooperativa, consumían jícama, pepino o naranjas que era lo que vendían dentro de la escuela. Promoviendo con esto un propósito de la educación física en la educación primaria (SEP, 2011, p. 200) “Que los alumnos cuiden su salud a partir de la toma informada de decisiones sobre medidas de higiene, el fomento de hábitos y el reconocimiento de los posibles riesgos al realizar acciones motrices para prevenir accidentes en su vida diaria.”

- **Unidad didáctica:** “Aprendiendo a Jugar”
- **Sesión No.** Ocho
- **Fecha:** 08 de Diciembre 2017
- **Intención:** Que el alumno desarrollé y realicé junto con sus compañeros una propuesta de Tabata poniendo en práctica lo aprendido en las sesiones pasadas.
- **Actividad:** Propuesta de Tabata hecho por los alumnos y medición-pesaje.

Esta actividad fue similar a un examen práctico para los alumnos, se les recordó a los niños el tema de Tabata y realizaron una reflexión a manera de crítica sobre sus beneficios, pros-contras, y/o actividades que se parecieran. Una vez hecha esta reflexión, a manera de introducción se les mostraron 3 videos acerca del tema en los cuales se podían observar a diferentes tipos de personas realizando Tabata, les hacía énfasis en que vieran que se encontraban en lugares diferentes, hacían ejercicios similares mas no iguales, que tipo de persona podían observar en los videos, todo esto tenían que apuntarlo en su libreta, lo que les pareciera más importante. (Anexo 16)

Consecutivamente los alumnos comenzaron a hablar de los videos vistos y a las conclusiones que llegaron fueron que: es un estrategia que se puede hacer donde quiera y que no ocupa mucho tiempo, además de que se realiza con

cualquier ejercicio, y esto haciéndolo de una manera frecuente y con sana alimentación traería asombrosos beneficios. Después de esto se dividió al grupo en cuatro equipos de cinco y uno de seis integrantes, cada equipo tenía una comisión diferente, uno llevo a cabo el calentamiento y otro la fase de relajación, los tres equipos restantes tuvieron que crear un Tabata utilizando una parte distinta del cuerpo. Se sorteará que Tabata tendrán que diseñar (tren superior, tren inferior, ejercicios de corredor, abdomen, y “combos” que son combinaciones de varios ejercicios que trabajen varios grupos musculares) (Anexo 17).

La tarea que se les dio fue que en una hoja iris realizaran la propuesta de ejercicios por escrito que realizaríamos y posteriormente pasaran al frente a explicarnos cada uno de estos. Al no tener dudas y hacer una que otra corrección en la ejecución de algunos movimientos pasamos a la cancha a realizar sus propuestas. Estando en la cancha el propósito consistía en que existiera un “cambio de roles”, cada equipo seria el docente en el transcurso de su participación, siempre cuidando la ejecución correcta de los ejercicios y el respeto entre los participantes (Anexo 18).

Quedé satisfecho con la actitud que mostraron durante la actividad, vi quienes eran los líderes de los equipos ya que ellos mostraban el ejercicio, motivaban a los demás compañeros y ponían el ejemplo de cómo hacer correctamente los movimientos, por otra parte cuando les tocaba ser los “alumnos” de la clase respetaban a sus compañeros que eran sus “maestros” y hacían las cosas de manera correcta, sin estar perdiendo la atención y distrayendo a los demás.

Fue asertiva la forma en cómo se planeó la actividad, aplicaron los conocimientos del tema que abordamos en clases anteriores, se promovió que se pusieran en práctica las propuestas de los alumnos, utilicé la demostración para la ejecución correcta de los ejercicios, monitoreando los equipos realicé cuestionamientos para que los alumnos ajustaran sus propuestas. Mientras que

para dos alumnos no les resulto tan interesante la actividad y permanecían sin comprometerse con su equipo en las acciones. Además respete los ritmos de cada alumno y promoví un buen ambiente de aprendizaje.

Como última actividad dentro de la primer jornada se pesó y midió a los alumnos, esto con el fin de obtener su índice de masa corporal (IMC) (Anexo 19) ¿Para qué? Para saber que alumno tenía sobrepeso u obesidad, teniendo estos datos la intención que se tuvo como meta *personal* fue que el índice general de niños con alguno de estos padecimientos disminuyera, para cuidar su salud, además cabe de mencionar que a esta edad (10-12 años), aún se está a tiempo de corregir algún mal hábito que presenten los alumnos y que continúe en la edad adulta. El IMC se obtuvo con la información que el IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social) tiene en su página de internet, utilicé una tabla y los pasos que mencionan para tener datos reales de mis alumnos (Anexo 20).

- **Unidad didáctica:** “Todos para uno y uno para todos” (Anexo 21)
- **Objetivo:** Que el alumno reconozca, seleccione y utilice sus habilidades y capacidades físicas, para superarse así mismo en las actividades donde participe.
- **Sesión No.** Uno
- **Fecha:** 16 de Enero de 2018
- **Intención:** Que el alumno fortalezca sus conocimientos referentes al Tabata
- **Actividad:** Calentamiento y tarea, reforzar sus experiencias con Tabata.

Esta sesión fue significativa, la actividad que se llevó a cabo al inicio fue tomar un acuerdo con los alumnos ya que al ser una nueva jornada y por ende otra unidad didáctica diferente, el calentamiento que realizaríamos en cada clase sería un Tabata con mínimo dos ejercicios diferentes. Una vez aceptado el acuerdo se dejó la tarea para la siguiente sesión que consistía en una investigación de 12 ejercicios que trabajaran cualquier parte del cuerpo como por ejemplo abdomen, piernas, pecho, hombros, con o sin material, etcétera, esto

con la finalidad de tener variedad de diferentes ejercicios que se podrían utilizar para la rutina de calentamiento.

Al revisar sus tareas en la siguiente sesión (sesión dos) no todos los alumnos tomaron tanta importancia y en lugar de investigar copiaban en ese instante o decían ejercicios al azar, mientras que otros si me contestaban con movimientos diferentes.

Como futuro docente debo de aprender a tomar más autoridad con los alumnos, no ser tan permisivo con respecto a la falta de compromiso en los trabajos y tareas que se les encargue, además esta es una oportunidad para hacerles notar que la educación física si, la mayor parte del tiempo es práctica, pero también debemos aplicar la teoría, saber algunos conceptos, o reflexionarnos el ¿Qué? ¿Para qué? ¿Cómo? De cada acción que hagamos, por medio de trabajos que evidencien ese aprendizaje.

Durante esta jornada de trabajo, se tuvieron algunos acontecimientos no previstos, espacio de trabajo ocupado para otra actividad sin previo aviso, programación de exámenes para el grupo durante el tiempo de la clase, consejos técnicos escolares o cambios climáticos, lo que interrumpió la programación de las sesiones de educación física dejando sin oportunidad a los niños de experimentar sus propuestas del calentamiento con la estrategia de el Tabata.

- **Unidad didáctica:** "Juguemos algo diferente"
- **Objetivo:** Demostrar el dominio de las habilidades motrices básicas mediante diversas estrategias didácticas para aumentar los niveles de logro de los alumnos.
- **Sesión No.** Cinco
- **Fecha:** 06 de Marzo del 2018
- **Intención:** Que los alumnos conozcan un nuevo deporte que fomente el ejercicio físico y trabajo cooperativo en la clase de educación física.

- **Actividad:** Colpbol

A continuación se retoma uno de los propósitos de este trabajo el cual es que los alumnos “participen en la clase de educación física para promover el ejercicio físico mediante actividades físicas.” Teniendo claro se inició la actividad explicando el deporte del Colpbol. Conforme pasaban las clases algunos alumnos iban perdiendo el interés y otros tomaban más gusto por el Tabata, entonces considerando los intereses del grupo por querer algo nuevo, al momento de planificar esta unidad tuve que investigar otros juegos, estrategias o deportes que regresaran la atención a mis clases.

“Con el fin de estimular la participación extraescolar es imprescindible que los profesores-as generen interés en los alumnos-as por ser activos y creen las oportunidades necesarias para que se impliquen en una actividad física. Todo ellos se conseguirán si experimentan el éxito, aprenden nuevas habilidades, hacen progresos y ven cierta mejora, y si reciben cierto reconocimiento por su esfuerzo tanto por parte de los profesores-as como de sus compañeros-as.” (Almond, 1992, p. 51).

Se localizó por medio de una investigación que se hizo sobre “deportes alternativos” que son prácticas poco conocidas y practicadas pero muy divertidas e interesantes, pues están dirigidos a personas de diferentes edades, género o capacidades y utilizan material novedoso, reciclado o de bajo costo en algunos de los casos, al Colpbol.

El Colpbol es un deporte alternativo que nace en Valencia desde el año de 1997 creado por el maestro en educación física Juan José Bendicho, es de carácter colectivo-mixto de invasión jugado por dos equipos mixtos de 7 miembros, en un espacio similar al de una cancha de Handball, cuyo objetivo es introducir a base de golpes con la mano un balón en la portería contraria. Como sé que existen diferentes estilos de aprendizaje y que verbalmente algunos pocos me entendieron, descargué un video y se los puse dentro del salón para que la

explicación del juego quedara clara para los alumnos que aprenden visualmente, mientras que los quinestésicos entenderían por completo el desarrollo del juego abajo en la cancha.

Al momento de estar jugando este deporte alternativo, en ningún momento me paso por la mente que se generaría un impacto tan grande a través de mis clases y no solamente con el grupo de sexto B, porque fue tanto el éxito que tuve aplicando este deporte, que pensé ¿Cómo se desarrollará con los demás grados? ¿Causará el mismo impacto? ¿Aprenderán a jugarlo tan rápido como sexto año? ¿Qué piensan los niños acerca de este deporte? Así que con mis otros grupos a cargo lo implementé y lo que sucedió fue el mismo efecto, aprendizaje y diversión, esto enfatiza lo que se menciona en el plan de estudios 2011. (Anexo 22).

“...por lo cual los maestro promoverá el deporte escolar desde un enfoque que permita a quienes así lo deseen, canalizar el sentido de participación, generar el interés lúdico, y favorecer hábitos relacionados con la práctica sistemática de la actividad física, el sentido de cooperación y el trabajo colaborativo, el reconocimiento y la valoración de la diversidad al trabajar con alumnos con necesidades educativas especiales, con o sin discapacidad, y el cuidado de la salud.” (SEP, 2011, p. 203)

Ciertamente cuando lo apliqué y vi como participaban los grupos, como se desarrollaba un ambiente de aprendizaje sano y como era placentera la actividad, pensé en que pudo ser la estrategia principal de mi estudio, sin embargo con el Colpbol y en conjunto con el Tabata sigo cumpliendo dos de mis propósitos, que son “participen en la clase de educación física para promover el ejercicio físico mediante actividades físicas” y que “comprendan que el hábito del ejercicio físico favorece los estilos de vida saludables en su vida cotidiana” logrando interesarlos en otra alternativa para la promoción del ejercicio de los alumnos en la escuela.



Dentro del salón, se expuso a los alumnos que trabajaríamos un nuevo deporte, rápidamente para no perder tiempo se explicaron las reglas básicas del Colpbol en el pizarrón y las comentamos para que no quedaran dudas, además de que les pedí que las anotaran en su libreta. Teniendo “claras” las reglas, se vio un video y se solicitó que escribieran ¿Cómo se desarrollaba el juego? ¿Qué acciones o movimientos hacían los participantes? Y además, que fueran imaginando como jugarían ellos en la siguiente parte de la clase.

Enseguida, pasamos a la cancha y elegí a cuatro capitanes, dos niños y dos niñas, el protocolo que seguí para evitar que no se cumpliera una de las reglas (el equipo tiene que ser mixto) fue que las niñas tenían que elegir primero a dos niños para que integraran su equipo y mismo proceso pero eligiendo niñas con los varones. Repartí las casacas correspondientes a cada equipo y dimos inicio a nuestro primer partido de Colpbol (Anexo 23). Era de esperarse que las primeras dos partidas estuviera oyéndose mi silbato, que significaba que se cometió una falta, debido a que apenas se estaban adaptando a nuevas reglas y nuevas maneras de jugar con un balón (sin patearlo).

De esta situación es destacable que como maestros debemos estar al tanto de las necesidades de nuestros alumnos y esto nos demanda estar actualizándonos o en constante búsqueda de estrategias que satisfagan esas necesidades, fomentando siempre el aprendizaje. Recordemos que la Educación Física en la Educación Básica favorece las experiencias motrices de los niños y adolescentes, sus gustos, motivaciones, aficiones, necesidades de movimiento e interacción con otros en los patios y áreas definidas en las escuelas del país, así como en las diferentes actividades de su vida cotidiana (Programa de sexto año de primaria 2011, pág.. 201)

- **Unidad didáctica:** “Juguemos algo diferente”
- **Sesión No.** Seis
- **Fecha:** 08 de Marzo del 2018

- **Intención:** que los alumnos den respuestas creativas a las distintas situaciones que se le presenten por medio del juego alternativo
- **Actividad:** Kinball

Esta actividad al igual que el Colpbol, la elegí pensando en la difusión de hacer ejercicio mediante otras estrategias didácticas, siendo un deporte no conocido, utilicé para su explicación los videos de diferentes partidos de Kinball y otro más de cómo se juega. A diferencia del Colpbol este deporte es un poco más difícil de aprender, personalmente tenía mis dudas antes de aplicarlo porque hasta para mí era un poco confuso, para los alumnos era probable que aún más.

Seguí con el mismo protocolo que el Colpbol, expliqué las reglas, mostré los videos de este deporte y pasamos a la cancha a ponerlo en práctica, algunos alumnos entendieron de manera inmediata en qué consistía el juego, mientras que con otros equipos el juego se daba de una manera más lenta, para resolverlo intervenía en estos equipos integrándome como jugador y les ayudaba a jugar para que entendieran más rápido la dinámica. (Anexo 24)

Los alumnos poco a poco asimilaban las reglas e iban ideando como equipo estrategias para poder conseguir ganarles a los demás rivales, mostrando evidencia de que se estaba cumpliendo la competencia que viene marcada en el programa de sexto grado “Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices”. Esta competencia enfatiza en la expresión como forma de comunicación e interacción en el ser humano, donde el propósito central es que el alumno establezca relaciones comunicativas mediante las diversas posibilidades de la expresión motriz, que fue exactamente lo que vivimos realizando Kinball.

El grupo se mostró entusiasta porque pensaron que sería igual o mejor deporte que el Colpbol, y al ver los videos en el salón estaban ansiosos por jugarlo, tanto niñas como niños se integraron fácilmente a los equipos, respetaron a sus compañeros mostrando tolerancia a los niveles de comprensión de las

reglas, asumían los roles de atacantes y defensor así como de capitán del equipo. Se propició el dialogo en la toma de decisiones y acuerdos.

Una de las tareas de los docentes es investigar y hacer uso de la tecnología que facilita en esta época el conocimiento a los alumnos, un ejemplo fueron los videos que ayudaron a la comprensión de las reglas y a observar los diferentes movimientos que se podían realizar. El interés de mi parte por ofrecer alternativas innovadoras y no caer en la rutina de deportes habituales en un contexto, me hace querer acercar a los alumnos a otros deportes. El trabajo del educador físico en mi caso resulta muy exitoso debido a que se cuenta con los recursos tecnológicos en la escuela de los que se puede hacer uso cuando se necesite y eso demuestra que hay interés de la comunidad educativa de brindar educación de calidad.

- **Unidad didáctica:** "Juguemos algo diferente"
- **Sesión No.** Diez
- **Fecha:** 23 de Marzo del 2018
- **Intención:** Que el alumno demuestre dominio de las habilidades motrices básicas y madurez en la resolución de problemas por medio de la toma de decisiones en el deporte alternativo.
- **Actividad:** Colpbol

Reitero, al tener tanto éxito con los alumnos y el Colpbol, en esta sesión la primer consiga fue calentar con un Tabata, y posteriormente ellos eligieran que íbamos a jugar hoy, si Kinball o Colpbol, la respuesta fue más que evidente cuando mis oídos escucharon ¡COLPBOL profe! (Anexo 25).

El calentamiento fue propuesto por un alumno que asumió el papel del maestro y todos los demás escuchamos su propuesta siguiendo las indicaciones, para esto me pedían que los apoyara con una melodía que marcaba el ritmo de trabajo y del descanso:

Eligio: Vamos a comenzar haciendo tijeras en 3, 2, 1...

(El grupo comenzaba a brincar abriendo y cerrando las piernas junto con los brazos subiéndolos y bajándolos) pasaba el tiempo de descanso y nuevamente esperábamos las indicaciones.

Eligio: muy bien, ahora vamos a hacer ¡burpees!

(Y todos comenzábamos a poner el pecho en el piso y saltar lo más alto que podíamos, los alumnos se mostraban felices haciendo el calentamiento junto al maestro).

Y fueron los únicos ejercicios que utilizo Eligio para el calentamiento. La actividad me permitió observar como los alumnos habían adquirido el conocimiento técnico de los ejercicios y la condición que manifestaron tener ya no era de cansancio a la primera ronda de ejercicio, si no que lograban llegar al quinto intervalo mostrando una buena condición física.

Todo el grupo estaba ansioso por comenzar con los partidos del Colpbol, así que fui por el material a la bodega y creamos nuevos equipos, con otros capitanes para que no siempre se juntaran los mismos compañeros. Se indicó en la consigna que formaran equipos pero integrando a los compañeros con los que no habían jugado en otras ocasiones.

El programa de sexto grado menciona que como docentes debemos implementar actividades que permitan favorecer el cuidado de la salud en los alumnos, sugiere también que propongamos una serie de acciones complementarias que brinden un alto aprovechamiento del tiempo libre. El Colpbol y Kinball entrarían en el apartado de “Actividades para el fomento de una vida saludable” que se resume en: acciones deportivas escolares y extraescolares con las premisas de la inclusión, la participación y el respeto, involucrar a todos los alumnos de cada grupo y a los demás docentes en la puesta en marcha y participación en estas actividades.

El Tabata sirvió para realizar el acondicionamiento físico y que los alumnos alcanzaran una buena condición física, entendiendo esta como el realizar un

esfuerzo físico sin problemas. Pude identificar que las actividades deben estar planeadas pero teniendo presente que existe una flexibilidad curricular, en la que el docente tiene un margen de actuación para incorporar estrategias que no han sido trabajadas con los alumnos y enriquecer sus experiencias para aprender.

### **3.2 El Tabata y sus contribuciones en la educación física**

En el plan de estudios 2011 encontramos los ejes pedagógicos de cada grado que ayudaron a darle sentido a las actividades que se llevaron a cabo, en este caso el Tabata, contribuyó a darle sentido a la práctica de esta estrategia por ejemplo:

#### *La corporeidad como el centro de la acción educativa.*

“La prioridad de la E.F es la construcción de la corporeidad, teniendo como propósito la conformación de la entidad corporal en la formación integral del ser humano”. Aprender a respetar, cuidar, amar tu cuerpo... en este grado los alumnos empiezan a preocuparse y a manifestar interés tanto por su cuerpo como por su apariencia física, con la implementación del Tabata y un seguimiento en las diferentes actividades planeadas algunos alumnos hicieron conciencia sobre el cuidado del cuerpo y aprendieron a hacer movimientos adecuados al realizar ejercicio físico para no lastimarse y prever el padecer obesidad o sobrepeso.

#### *Valores, género e interculturalidad*

*-Equidad de género:* “el derecho que tienen hombres como mujeres para disfrutar de las mismas oportunidades de estudio y desarrollo personal y social”. Con el Tabata se brindó la oportunidad de participar a todos los integrantes del grupo, proponiendo algún movimiento o participando activamente en la clase, sin ser discriminado ni excluido.

*-La educación en valores:* “para educar en valores es preciso tener claro cuales se desea desarrollar en los alumnos” Durante la implementación de esta

estrategia se centraron estos valores: Respeto-Tolerancia-Igualdad-Responsabilidad ¿Cómo se trabajaron? Se le pidió al grupo realizar un Tabata por equipo cada uno de estos para cumplir con la tarea asignada, tuvieron que ponerse de acuerdo respetando las decisiones a las que se llegaron, manifestaron la tolerancia al momento de escuchar las propuestas de cada integrante y darse cuenta que siempre existirá un forma de pensar diferente (con esto se hace referencia a que algunos alumnos proponían diferentes tipos de movimientos que algunos no conocían), todo el equipo tuvo oportunidad de proponer o modificar algún movimiento y participar en la actividad, aquí se presentó la igualdad. Y por último en el caso del alumno Miguel que decidió de manera autónoma realizar el Tabata en su casa en su tiempo libre con lo visto en clase, él reafirmó con esta actitud el valor de la responsabilidad y compromiso al programar o estructurar sus tiempos para realizarlo.

También el tema de estudio se asocia a la ejecución de los ámbitos de intervención educativa que yacen en el plan de estudios 2011, el ámbito que me brindó más elementos para desarrollar mi planeación didáctica fue el de “promoción y cuidado de la salud” en donde menciona que la escuela es el lugar para crear y desarrollar estilos de vida saludable por lo tanto esto convierte a los docentes de educación física en promotores de la salud, el Tabata entonces abre un camino para el cuidado del cuerpo y para el mejoramiento de la condición física.

Además en este ámbito se menciona que el docente de educación física debe:

- Proponer actividades que generen la participación y bienestar
- Incluir propuestas de activación física tanto al interior del aula como en sus sesiones de E.F
- Enseñar posturas y ejercicios adecuados para su ejecución.

Y esto se procuró en las diferentes clases que se llevaron a cabo.

### **3.3 El Tabata como medio para favorecer el ejercicio físico.**

El fomentar que el alumnado tenga una práctica frecuente de ejercicio físico y lo mantenga durante su vida convirtiéndose en un hábito, los conduce a tener múltiples beneficios, como lo menciona Aranda Antonio (1998) “si el ejercicio es adecuado:

- Facilita un desarrollo y crecimiento equilibrado
- Desarrolla y mantiene el funcionamiento óptimo del sistema cardiovascular, y del sistema musculo-esquelético
- Reduce el riesgo de ciertas enfermedades en la población en general.
- Mejora el control y gestión de las deficiencias existentes
- Contribuye al bienestar mental y psicológico a un mejor estado de humor y a una consideración positiva de la imagen”

Durante las jornadas de práctica era notable que a los alumnos de Sexto B les gustaba el basquetbol, futbol y el handball, pero al acercarme y tener diálogos con ellos me comentaban que saliendo de la escuela ya no hacían nada más que ver la televisión, hacer tareas, comer y estar en sus aparatos electrónicos (computadoras, tabletas, celulares, consolas de video) por lo cual en diferentes sesiones se les hacía mención, de las ventajas que el Tabata podría brindarles, por ejemplo: que solo necesitaban 4 minutos para hacerlo, no necesitaban material, que podían hacer uso de las tecnologías buscando en YouTube alguno que les gustara o que les llamara la atención e intentarlo, hacerlo con sus papás, hermanos, amigos, etc. Y con todas las ventajas que ofrece el Tabata, realizarlo frecuentemente en casa y con esto crear un hábito a los alumnos que den continuidad a esta estrategia y con esto consolidaríamos los beneficios que menciona Aranda (1998).

Como refiero en párrafos anteriores, la forma de trabajo en que se realizaron las sesiones donde efectuábamos el Tabata fue la siguiente: primeramente se les enseñaba a los alumnos el ejercicio que fuéramos a realizar,

sentadillas, burpees, lagartijas o el que eligiéramos, si alguien mostraba algún error en la ejecución se le hacía la observación de qué teníamos que corregir para evitar algún accidente, también al momento de explicar les mostraba diferentes variaciones por si se les hacía pesado o por algún otro motivo no pudieran realizar el ejercicio. (Anexo 26).

Una vez quedando claras las indicaciones se dividía al grupo en diferentes equipos procurando que fueran mixtos, y con diferentes compañeros a los que se había trabajado en otras sesiones, cada uno de estos empezaba en determinada estación, y el cambio a la siguiente podía ser después de 2 intervalos o inmediatamente después del primero. Una vez teniendo a los grupos divididos y colocados en su estación, siguiendo el ritmo de una melodía en específico que marcaba los intervalos de trabajo y descanso, además de que estas piezas musicales marcaban un ritmo al que preferentemente tenían que llegar (Véase anexo 12).

Los alumnos, las primeras veces que realizábamos los Tabatas se mostraban entusiastas y muy participativos, solo uno o dos alumnos hacían los ejercicios con desgano y sin interés. Lo bueno de esta estrategia es que en este tipo de casos que se presentaron, los demás compañeros animaban a los que mostraban apatía y poco a poco se iban integrando más en la actividad. Les decían “vamos Ángel si te sale”, “¡yo puedo hacer más que tú!” o “yo hice más repeticiones que la vez pasada” con esta última frase me apoyaba para motivarles haciendo la siguiente pregunta ¿Quién puede hacer más que en su ronda anterior niños? Al unísono escuchaba el grito de ¡Yo! Y veía como hacían con mayor frecuencia los ejercicios.

Pero no todo es miel sobre hojuelas, conforme pasaban las sesiones noté que los alumnos empezaban a perder interés por la estrategia y fue así que en la sesión ocho realizada el ocho de diciembre del 2017 decidí mostrarles algunos videos dentro del salón de diferentes Tabatas realizados con distintos tipos de



personas adultas, jóvenes, deportistas (Véase anexo 15). Al momento de decirles que veríamos unos videos dentro del salón su interés se hizo presente de manera instantánea preguntando:

Niños: ¿Qué vamos a ver profe? ¿Es una peli? ¿No nos va a dar clase?

Para lo cual mi respuesta fue:

DF: Si, si vamos a tener clase pero primero vamos a ver estos videos, necesito que saquen su libreta y me apunten lo que para ustedes sea más interesante del video –alumnos haciendo expresiones de molestia- Quiero que observen que tipo de personas lo hacen, que ejercicios realizan, en qué lugar se encuentran, ¿utilizan material? ¿De qué tipo? ¿Tenemos algo parecido en casa?

Tratando con esto de cumplir lo que se menciona en el enfoque didáctico de la educación física:

El docente debe ser un profesional reflexivo, capaz de atender las necesidades y motivaciones de los alumnos, además de propiciar que lo aprendido sea significativo y lo proyecten más allá de los patios de las escuelas, así como hacer del movimiento un estilo de vida saludable. (Programa de sexto grado 2011, p. 202)

Al término de ver los videos se les pidió a los alumnos que leyeran sus escritos, como suele suceder hubo alumnos que empezaron a hablar al mismo tiempo, así que di la indicación que solo se iba a tomar en cuenta a quien levantara la mano para poder escuchar a todos lo que nos tenían que decir.

Ángel: en unos videos había gente grande que realizaba los ejercicios de manera diferente.

DF: Miren pónganme atención, para todos los ejercicios existe algún tipo de variante, ya que si por un motivo u otro no lo podamos realizar tal cual, no nos quedemos sin hacerlo (y puse el ejemplo de unas lagartijas y sentadillas).

Seguimos comentando sus opiniones acerca del video, pero ahora los comentarios iban enfocados a las imágenes donde salía gente “joven”, los niños mencionaban que tenían un buen físico, que realizaban los ejercicios con facilidad y de una manera más intensa que en el anterior, también mencionaban algo muy importante “el lugar donde lo realizaban”, en el video los jóvenes que están realizando el ejercicio se encuentran en un parque rodeados de pasto, árboles y otras personas paseando o jugando.

El Tabata es una estrategia que se puede realizar en cualquier lugar, tu casa, un parque, en un gimnasio o en la escuela, contribuyendo al ámbito de la promoción de la salud del programa de educación física, en donde se menciona que la clase de Educación Física se orienta a la promoción y creación de hábitos para el cuidado del cuerpo, mejoramiento de la condición física y la importancia de prevenir, mantener y cuidar la salud como forma permanente de vida.

Al terminar de comentar los videos, se les indicó a los alumnos que íbamos a formar equipos y realizaríamos la propuesta de 3 tabatas hechos por ellos. La actividad consistía en que cada equipo tenía que escribir en una hoja el nombre de cada ejercicio para que al término de esto pasáramos a la cancha y cambiáramos un poco las cosas (Véase anexo 16) ¿A qué me refiero con esto? A que cada equipo iba a tomar el rol de maestro, tendría que explicarle a sus compañeros cada ejercicio y verificar que lo hicieran correctamente, con o sin variaciones, mientras tanto yo estaría pendiente para hacer alguna corrección demostrando el movimiento para que lo corrigieran.

Los materiales que se usaban era la bocina, tapetes de foami y conos, la forma en cómo se distribuían eran por estaciones, distribuidas en el patio de tal manera que hubiera un espacio considerable para que pudieran realizar los ejercicios. Además esta organización permitió un ritmo fluido al momento de cambiarse de una estación a otra, evitando choques, empujones y algún otro accidente.

Después de tener varias sesiones con los alumnos, fuera de clase en el recreo tenía diálogos con ellos en donde algunos me decían que realizaban Tabata en su casa después de hacer la tarea, otros más tarde o los fines de semana. A continuación relataré el caso que más llamó mi atención y que me alegra que con este chico se haya logrado mi objetivo, ¿De qué estoy hablando?

### **3.4 Miguel**

Después de mi primera intervención con el grupo realizando esta estrategia un día llegando a la normal y conversando con el maestro Lázaro me hacía mención acerca de que una madre de familia del grupo al cual yo atendía, le había hecho el comentario de que si por favor podía hacer llegar las felicitaciones al profesor de educación física de su hijo refiriéndose a mi persona, debido a que estaba realizando algo que aprendió en clase de educación física en su tiempo libre y con esto había logrado bajar de peso, llenando a ambos de felicidad. Escuchando esto me sorprendí bastante y le pregunté al maestro el nombre del niño, el profesor Lázaro dudaba de cuál era el nombre correcto y comenzó a describirlo, al escucharlo se me vino a la mente el nombre de un niño al cual respondía semejante descripción, M...

Y efectivamente era él, sabiendo esto decidí saber más acerca de que estaba haciendo M., así que volviendo a la escuela Plan de San Luis estuve platicando más con él, era notorio que le fascinaba el básquet ya que siempre estaba botando un balón y encestando canastas, (Anexo 27) además el día que no llevaba balón siempre se acercaba a pedirme uno prestado. Le pregunté qué ¿Qué actividades hacía en las tardes? Y él me decía que iba a entrenar con su equipo de basquetbol "Huracán" y llegando a su casa, más tarde antes de cenar y bañarse realizaba ejercicio, ¿Qué ejercicio realizas? Pregunte yo, "ah pues Tabata o cardio profe" respondía él. Al escuchar esto pude darme cuenta que al menos con uno de mis veinticinco estudiantes pude lograr causar ese tan

anhelado impacto hacia el fomento del ejercicio físico generado en la clase de educación física.

Gracias a la actividad de pesarlos para saber su índice de masa corporal, pude ver el gran avance que había logrado M., en comparación de sus demás compañeros, además teniendo pláticas con él, y con la maestra Evelyn ambos mencionaban con sus palabras que se veían y sentían diferentes, M. ya no se cansaba tanto al momento de estar jugando, se sentía menos “pesado” al momento de correr e incluso decía que ya era más fuerte que antes (mostrándome su “conejo” (bíceps).

Con el paso del tiempo se fue construyendo una relación de alumno-maestro que me llevó a descubrir que me había convertido en su imagen a seguir, comentarios como “de grande quiero ser como usted profe”, “profe usted es muy bueno en las actividades que hacemos” “está bien fuerte profe” me hicieron reafirmar más esta hipótesis que formulé. Además en una plática que tuvimos en un recreo M. me dijo “profe hasta tengo un calendario que yo hice para hacer mis ejercicios”, al escucharlo quede impactado cuando decía esto y le pedí que al día siguiente de favor lo trajera a la escuela para poder verlo.

Al día siguiente viendo su trabajo inmediatamente lo felicite por lo responsable que era la acción de estructurar una rutina para mejorar su salud, por si fuera poco detrás de su calendario tenía escrito “Lucha hasta el final nunca te rindas. No hay excusa para no hacer ejercicio. No hay excusa para no ponerse guapo☺” (Anexo 28). Lo que me puso a reflexionar acerca de que si se le diera un seguimiento a esta estrategia ¿Hasta dónde llegaría M.? Si los demás alumnos actuaran de manera similar ¿Qué pasaría con su salud? ¿Cómo crear un programa para escuelas que fomente la salud en los alumnos?

Así es como M. Realizó ciertas acciones que vienen marcadas dentro de las competencias para la vida a desarrollar en el plan de estudios que fueron las siguientes:

-Para el manejo de la información. Su desarrollo requiere: identificar lo que se necesita saber; aprender a buscar; identificar, evaluar, seleccionar, organizar y sistematizar información; apropiarse de la información de manera crítica.

-Para el manejo de situaciones. Su desarrollo se requiere: enfrentar el riesgo, la incertidumbre, plantear y llevar a buen término procedimientos; administrar el tiempo, propiciar cambios y afrontar los que se presenten; tomar decisiones y asumir sus consecuencias; actuar con autonomía en el diseño y desarrollo de proyectos de vida.

### **3.4 Un nuevo ambiente de aprendizaje en la clase de educación física**

Durante mi estancia en la normal o sobre todo en mi materia de práctica docente, aprendí que el crear un ambiente de aprendizaje no solamente va enfocado al aspecto de los recursos con los que contamos como lo son el material, tiempo, dinero, espacio, objetivos de la unidad o contenidos sino que el profesor es un modelo que debe contribuir a que el alumno identifique lo que uno como docente quiero enseñarles.

Brophy (1998) menciona que un ambiente de enseñanza eficaz sigue una ética de cuidado y atención que involucra la relación maestro alumno y alumno-alumno, que trasciendan diferencias individuales.

Por lo que considero un acierto o una fortaleza que tuve dentro de mi trabajo docente el haber sido un motivador y un impulsor al momento de hacer actividades físicas en la clase, y con esto no quiere decir que el maestro este haciendo el ejercicio en todas la clases, pero sí tendría que ser el generador de un clima que construya una comunidad de confianza, de sociabilización, mostrando interés y atención para que los alumnos manifiesten estas características también.

Como parte de esto, el caso de M. que es un ejemplo de las actitudes que generas con los alumnos, se crea un gran impacto que lleva a los alumnos a incentivarse por hacer cosas diferentes, volverse más críticos ante una situación, resolver problemas o afianzar sus valores personales. Haciendo énfasis en el trabajo del docente que es promover y asumir el cuidado de la salud y del ambiente para favorecer un estilo de vida activo y saludable.

Otra experiencia a mí favor que tuve es que el director del plantel Jorge Sanjuanero es un maestro que tiene una mente abierta respecto a la educación física y en general con toda la escuela, esto genera que se esté innovando en

cómo se enseña dentro de la escuela. Se puede observar esta actitud dentro de los consejos técnicos en dónde los maestros compartían sus estrategias las cuales les servían con su grupo para aprender tal tema y él los apoyaba mostrando interés hacia sus ideas, proponiendo otras y generando discusión acerca de los diferentes temas.

Los alumnos de 6º B son grupo muy sociable, no había problemas de conducta y esto me favoreció para poder trabajar con ellos, aunque después de un tiempo cierta parte del grupo se aburrió del Tabata, pero sus compañeros que asistieron a mi actividad de cierre que más adelante analizaremos, les decían lo divertido que era cuando lo realizabas con alguien más como los mismos papás o con materiales que en la escuela no se encontraban pero podías encontrar en casa.

Yo como docente animé a que los alumnos crearan su propio Tabata creando así un ambiente que los estimulará a utilizar su creatividad, la administración de tiempos, toma de decisiones, organización, investigación y evitando así el aburrimiento y la monotonía de estar haciendo siempre lo mismo. Porque tal como nos dice Brophy “la prioridad de los maestros es crear en sus alumnos la capacidad de controlar sus propios procesos de aprendizaje” (Brophy, 1998, pág.18).

### **3.5 La familia y el entorno como elementos indispensables para el fomento del ejercicio físico.**

Para comenzar con este subtema quiero retomar el diagnostico que hice en la primer jornada de trabajo con el grupo de 6º B, en el cual fueron pesados y medidos para calcular su índice de masa corporal y así ver en qué estado físico se encontraban.

La segunda vez que se les pesó y midió fue al cierre de la tercera jornada de prácticas, a primera hora y como iban llegando al salón, les pedí que de manera ordenada pasaran a la báscula con sus pies descalzos y posteriormente a la pared donde se encontraba colocada la cinta métrica con la cual se les estaba midiendo, terminando esta actividad, pasé a la bodega de educación física con los datos y me dediqué a obtener los IMC de los alumnos. Posteriormente teniendo los datos anotados, hice una comparación con el primer pesaje, los resultados obtenidos me sorprendieron bastante.

De 25 alumnos totales 12 de ellos bajaron de peso, 7 se mantuvieron y 6 aumentaron su peso, al saber esto, verifiqué los nombres de los 12 alumnos que mostraron esa pérdida de peso y me dediqué a tener pláticas con ellos, a realizarles preguntas acerca de ¿Qué hacían en sus tiempo libres? ¿Qué comían? O si practicaban algún ejercicio fuera de la escuela, con el fin de saber que estaban haciendo ellos a diferencia del resto de los demás alumnos. Sus respuestas coincidían con los resultados, me comentaban que practicaban algún deporte y a veces estando en casa hacían esa actividad que yo les enseñé, Tabata.

El hecho de verificar quienes era los alumnos que bajaron o se mantuvieron, permitió saber que la estrategia del Tabata causo un impacto físico en ellos sin que esto fuera uno de los objetivos del trabajo, si no, ver que tanto con el Tabata los alumnos podían enriquecerse por el gusto de realizar ejercicio físico o reconocer su importancia al practicarla.

### **Análisis de la experiencia**

Para cerrar mi tema de estudio y como un acercamiento para que los alumnos tuvieran la oportunidad de practicar Tabata en un espacio acondicionado para la actividad y con diverso material, decidí llevarlos a un espacio donde se diera una aproximación a un ambiente más acorde al Tabata



así que junto con sus papás fueron citados en el gimnasio “Power Lion Crossfit” ubicado en Avenida Industrias #1565 int. i Col. Industrias (pasando HBE de carretera 57, ubicado en unas bodegas en medio de la gasolinera conocida como “La Tame”) en donde trabajo por las tardes. (Anexo 29)

¿Por qué este lugar? En primera por el atractivo de realizar las actividades en un lugar donde se desarrolla el Tabata de manera específica, donde además, se cuenta con implementos o material de apoyo que no necesariamente se requiere para realizar el Tabata sino para hacerlo más llamativo para las personas. En segundo por seguridad, en el gimnasio contamos con piso de alto impacto y con el espacio adecuado para atender a un aproximado de cuarenta personas. Tercer punto del ¿por qué? del lugar, quise brindar a los alumnos una posibilidad de experimentar Tabata fuera de la escuela en condiciones “reales” y causar en ellos un impacto que generara interés, y con los papás crear conciencia de que esta estrategia es sencilla y se puede hacer con algunos objetos que podemos encontrar fácilmente en nuestro hogar o con nuestro propio peso corporal, en la casa o en otro espacio cercano a ella, y que realizaran una propuesta creada en clase por sus hijos.

Pero para poder realizar este cierre tuve que gestionar con el director de la escuela el citatorio que se les dio a los alumnos, para esto dentro del segundo consejo técnico de la escuela en el cual estuve presente, le pedí unos momentos en el receso para hablar con él acerca de esta idea. Mismos puntos explicados anteriormente fueron los que le mencione, a lo cual me recomendó que agregara un propósito pedagógico y dividiera en inicio, desarrollo y cierre, comentándome que se le hacía algo interesante y atractivo, debido a que desconocía del tema y esto le causaba inquietud por querer practicarlo. Cabe de mencionar que siempre tuve mucho apoyo por parte de toda la comunidad educativa, y gracias a esto se pudieron llevar a cabo la mayor parte de las actividades planeadas alrededor de todas mis prácticas.

Después de esta charla con el director le mostré mi propósito el cual consistía en “que los padres de familia se involucren junto con sus hijos en el reconocimiento de la importancia del ejercicio físico por medio del Tabata para el fomento de una vida saludable.” Y el desarrollo del cierre fue el siguiente:

## **Desarrollo**

### Introducción

Se les comentará a los padres de familia la intención de su presencia el día de hoy y lo que se espera por parte de ellos en relación a su participación. Además se les mostrarán las instalaciones mencionando lo que se puede hacer en un lugar como estos y para que nos serviría. La importancia de la salud, el sedentarismo, los hábitos saludables son algunos de los temas que se abordarán y posteriormente se realizará un calentamiento con actividades de Zumba.

### Momento II Demostración de Tabata (intervención docente)

A continuación se realizarán 2 Tabatas uno propuesto por mí y **otro hecho por los alumnos** (3-4 ejercicios), se dará un tiempo de descanso y después los padres de familia tendrán la tarea de organizar un Tabata con los ejercicios que ellos seleccionen, el tiempo que disponen para realizarlo será de 5-8 minutos. Y para finalizar sonará una música con ritmo lento con la cual se realizaran estiramientos con respiraciones controladas.

### Momento III Reflexión y Cierre

Una vez concluido el ejercicio físico escucharemos una breve plática acerca de la alimentación saludable a cargo de la licenciada en nutrición egresada de la UCEM Alejandra Flores Macías y a manera de una puesta en común se reflexionará la práctica del día a partir de sus comentarios acerca del Tabata, el ejercicio físico y la alimentación, el papel de estos en el fomento de una vida saludable en sus hijos, el desempeño de los alumnos.

Evidencia: Fotos, videos y se les dará un cuestionario para que vacíen la síntesis de su reflexión (Anexo 30).

Con el documento anterior el director quedo satisfecho y unos días después me citó en la dirección para diseñar juntos el citatorio en el cual aclaramos que debían asistir con ropa deportiva, aseados y puntuales a las 9:30 de la mañana del día 11 de marzo del 2018 en las instalaciones ya mencionadas. Una vez teniendo los citatorios en físico me dirigí al salón para entregárselos a los alumnos, aclarar dudas y dar indicaciones generales (Anexo 31).

Anteriormente en mi segunda jornada de práctica docente se les dio la tarea a los alumnos de en diferentes equipos crear una secuencia de Tabata, con los conocimientos que ya se les habían dado en clases anteriores y con los que ellos tuviesen de ciertos ejercicios. A diferencia de esa sesión, una semana antes de la actividad de cierre todos en conjunto dialogamos, propusimos y elegimos lo que los padres de familia iban a realizar, teniendo en cuenta las limitaciones que algunas personas podían tener, creando entonces adecuaciones en los ejercicios para evitar alguna lesión o ejecución de estos. (Anexo 32).

A continuación narraré el cierre que hice con el grupo de 6º B. Domingo 11 de marzo... Llegué al gimnasio a preparar todo lo que se iba a utilizar para la actividad, acomodé cajas donde los padres iban a sentarse, instalé mesas donde irían los refrigerios para los asistentes y puse todo el material que íbamos a ocupar distribuido por el lugar (Anexo 33). Posteriormente me dispuse a esperar a los alumnos y sus acompañantes, me encontraba un poco nervioso debido a que no sabía con exactitud quienes o cuantos alumnos asistirían y que reacción tendrían al entrar al gimnasio. Poco a poco fueron arribando padres de familia con sus hijos y di comienzo a la actividad a las 9:40 de la mañana, para esto ya contaba con la presencia de mi maestro titular José Ovalle, la maestra del grupo Evelyn C. y mi compañera de prácticas Guadalupe A.

Comencé dando la bienvenida a los presentes agradeciendo su asistencia y presentando a las autoridades que nos acompañaban, justamente en ese momento, de la nada vi entrar al director de la escuela, y no sé porque pero al verlo sentí seguridad, más confianza con mi actividad y conmigo mismo por la presencia del directivo, fue así como comenzamos con las actividades planeadas una vez terminada la presentación. Primero se les comentó de una manera rápida todo el cronograma que íbamos a realizar y posteriormente comenzamos con un calentamiento articular acompañado de música y con una canción a manera de Zumba para entrar en calor, ya una vez culminando el calentamiento pasamos al pizarrón a explicarles en qué consistía un Tabata, cómo se hace, qué se necesita, cuánto dura y las demás cualidades de esta estrategia (Anexo 34).

Posteriormente di inicio con un Tabata planeado por mí, el cual realizamos con material que fueron discos, pelotas medicinales, y pesas rusas (Anexo 35). Dividí a los asistentes en tres grupos diferentes y trabajamos a manera de estaciones, todos empezaban en determinada estación y al momento de escuchar la indicación de cambio rotaban hacia la siguiente. Pero antes de realizar los ejercicios, se les explicó en qué consistía lo que harían y qué debíamos de cuidar al momento de hacer el ejercicio (postura, ejecución, ritmo, etc.) una vez empezado el Tabata mi función además de motivarlos, consistió en hacer correcciones en las personas que yo notaba que no lo hacían correctamente.

Terminando el primer Tabata les otorgué un tiempo de recuperación y me dispuse a escuchar las opiniones de los padres y de los niños, les pregunté ¿Qué sintieron? ¿Qué les pareció? ¿Se les hizo fácil o difícil?, a lo cual respondieron que estaba interesante y que se les hizo cansado, para esto les comente que nuestro cuerpo es capaz de hacer cosas increíbles mientras que contemos con una buena salud que se conseguirá de poco a poco con la práctica del ejercicio y siguiendo hábitos de vida saludable. (Anexo 36)

Subsiguientemente le pedí a los alumnos que se acercaran conmigo al pizarrón e hicimos el planteamiento de la actividad acordando quienes iban a explicar el movimiento y sus variaciones (“Team back”), una vez tomado el acuerdo de quien realizaría que nos pusimos de frente a los padres y les hice mención de que este Tabata que estábamos a punto de ejecutar, fue diseñado y hecho por sus hijos, además ahora ellos iban a ser quienes nos explicarían los ejercicios y sus adecuaciones... fue muy satisfactorio personalmente, ver como los alumnos se tomaban en serio su papel de “maestros” y corregían los pocos errores que cometían sus padres y además, que cumplieran con el Tabata haciéndolo con gran entusiasmo (Anexo 37).

Para finalizar, nuevamente se otorgó un tiempo de descanso y se cuestionó a los padres:

DF: ¿Qué diferencia notaron del Tabata hecho por sus hijos al planeado por mí?

Padres: Que los ejercicios fueron con nuestro propio cuerpo

DF: Efectivamente, esta estrategia nos permite realizarla con o sin material, en nuestros hogares, con o sin el acompañamiento de música... solamente lo único que tenemos que cuidar es el ejercicio que seleccionemos.

Padres: ¿Podemos utilizar cualquier ejercicio? ¿Qué otra recomendación sugiere maestro?

DF: Es correcto, cualquier ejercicio que se les ocurra siempre y cuando sepan realizarlo de una manera correcta, y la recomendación que les hago es que sigan un ritmo que ustedes toleren, tampoco les digo que solo hagan 3 o 5 repeticiones, si no que den el esfuerzo que ustedes consideren bueno y sin que se me olvide, siempre que vayan a hacer Tabata o alguna otra actividad, CALIENTEN, porque si no lo hacemos bien, podemos llegar a lastimarnos aun con movimientos muy simples, así que por favor tómense 5-8 minutos para calentar.

Pasando este momento la última indicación fue que ahora los padres de familia tenían que trabajar como equipo y diseñarnos un Tabata, eligiendo los ejercicios que ellos quisieran, con o sin material, conocidos por ellos o que ya

hayamos realizado el día de hoy, como fuera (Anexo 38). Mi intención era que se animaran a diseñar un Tabata y que se dieran cuenta que pueden hacerlo en su casa para mejorar su salud, obteniendo múltiples beneficios y que no les tomaba más que cuatro minutos de su tiempo.

Al principio los padres mostraban pena y se notaban un tanto perdidos, les ayude haciéndoles preguntas:

DF: ¿Con o sin material?

Padres: Mmm (pensando) –se escuchaban unas cuantas voces diciendo “con” y otras más mencionando “sin”-

DF: ¿Qué hayamos hecho el día de hoy o que ustedes realicen?

Mamá de Melanie: Yo conozco uno de abdomen

DF: Y ¿Cómo es? (haciendo señas con el cuerpo de que nos enseñara a hacerlo)

Mamá de Melanie: Mire nos acostamos boca arriba y ponemos las manos a un costado de los glúteos, dejando nuestro peso en ellos, para estirar y contraer el abdomen de una manera rápida (muestra el movimiento, segunda foto del anexo 37).

DF: ¡Excelente señora! Ya tenemos un ejercicio ¿Qué otro papás, mamás?

Mamá de Fernanda: Podemos hacer los que hicimos con los niños, brincar abriendo y cerrando las piernas.

DF: Perfecto, ¿quieren otro ejercicio o ya con esos?

Papá de Kevin: Tengo otro más maestro, también de los ejercicios realizados hoy, sentadillas.

DF: Muy bien, ya tenemos 3 ejercicios ¿con esos estamos bien o ponemos otro?

Padres de familia: Con esos profe.

Fue así que los padres pasaron a explicar los ejercicios para que los participantes que en este caso eran sus hijos no tuvieran dudas (Anexo 39).

La participación del director y la maestra Evelyn me dejó sorprendido, debido a que aun estando cansados ellos continuaron con la actividad, además presentaban muy buenos rangos de movilidad en las sentadillas, tono muscular

al momento de hacer lagartijas y buena condición física al resistir los tres Tabatas del día (Anexo 40). En general todos lo hicieron excelente con sus posibilidades y esto hizo que estuviera feliz y satisfecho con la actividad.

La última actividad planeada que se tenía para este día consistía en una plática a cargo de una amiga mía a la cual le pedí apoyo con una charla que fuera acerca de una buena alimentación, ella es la licenciada en nutrición Alejandra Flores egresada de la UCEM, atendió mi petición y al termino de los Tabatas llego el momento de su presentación (Anexo 41). Todos le brindamos un fuerte aplauso y nos dispusimos a escuchar. Los temas que se abordaron fueron:

- Consejos de que comprar en los centros comerciales
- De qué manera saludable cocinar la comida para la familia
- Que productos comerciales evitar consumir y porque
- Equivalencias de consumo

Los comentarios por parte de los padres de familia se hicieron presentes, cuestiones como “entonces ¿Está bien lo que compramos?, y si mi hijo come mucho de esto ¿Es malo?, ¿No recomienda los sobres de sabores para agua?” entre otras más, para lo cual Alejandra respondía de la manera más comprensible para ellos.

Una vez terminada la plática de la nutrióloga, rápidamente empecé a repartirles unas encuestas a los padres de familia en las cuales venían las siguientes preguntas (Anexo 42):

1. ¿Ha notado algún cambio en la actividad física que desarrolla tu hijo/hija desde septiembre hasta ahora?
2. ¿su hijo/hija ha hablado acerca de lo que aprendió en las clases de educación física? ¿Cómo qué?
3. ¿Considera que su estilo de vida es saludable (ejercicio, higiene, alimentación)? ¿Por qué?

4. ¿Le gustaría involucrarse en una actividad hecha por los alumnos, referente al ejercicio físico fuera de la escuela?
5. ¿Había compartido con su hijo/hija alguna actividad-ejercicio físico?  
¿Cómo cuál?
6. Escriba un comentario dirigido al docente en formación Ricardo González

Esta encuesta se hizo con el fin de tener una evidencia acerca de si los padres mostraban interés por la actividad que practicaban sus niños, además con los comentarios que me escribieron al final, me di cuenta de que el traerlos a este gimnasio sirvió para que el mensaje que les quería transmitir de tener una buena salud y estado físico se reforzara (Anexo 43).

Los comentarios que encuentro más útiles para exponer los beneficios que se lograron con este documento son los siguientes:

-Josefina mamá de Valeria “Felicidades por fomentar el ejercicio físico a los niños”

-Juana mamá de Melanie “Muy bien, involucra a que el alumno le interese hacer ejercicio y más completo, y que conozcan lo actual”

-Susana mamá de Roberto “Se reconoce su trabajo al hacerlo fuera del horario escolar. Gracias por el tiempo dedicado a nuestros hijos. Muy buenos ejercicios y más actividades como estas”

-Juan y Verónica papás de Fernanda “Felicidades por su entusiasmo y dedicación hacia su profesión y con los alumnos, esperamos que su ánimo no decaiga y esperamos sigan este tipo de actividades”

-Ernesto papá de Renata “que como joven, siga con esta idea fija, la educación física sea actividad física para los niños, no solo que salgan a correr como lo era en mi niñez”.

Una vez entregándome sus encuestas el director se levantó de su lugar y dio el cierre a la actividad, enfatizando la importancia de la educación física en la



escuela y los beneficios del ejercicio físico, retomando algunas cosas que dijo Alejandra respecto a la alimentación saludable y los hábitos de vida que debemos fomentarle a la familia, y cerrando con el apoyo de los padres de familia, que sin ellos estas actividades no podrían realizarse (Anexo 44) Además me felicitó frente a todos pidiendo un aplauso y diciéndome que esto no se acaba aquí, que debo de seguir con actividades de este índole y dando las gracias por la invitación.

Hecho el cierre pasamos al área de desayuno para que comieran un delicioso sándwich de ensalada de pollo y una exquisita agua de Jamaica casera (no es por nada pero verdaderamente estaba buena), hubo un tiempo en el cual los padres seguían dentro del gimnasio hablando entre ellos y al momento de despedirse me entregaban su encuesta y me daban las gracias y felicitaciones por la actividad del día (Anexo 45).

Fue muy satisfactorio al momento de empezar a leer los comentarios de los papás y recordar todo lo que se tuvo que hacer para presentar este trabajo realizado por los niños, desde las explicaciones de los ejercicios en clase, los videos que tuve que conseguir para que presentara más interés en la actividad, las veces que hicimos calentamiento y alguna cosa graciosa pasaba o se decía. Para finalizar, nos tomamos la foto del recuerdo la maestra Evelyn, mi compañera Lupita, el director de la escuela y el maestro Ovalle (Anexo 46).

## IV. CONCLUSIONES

### **Que obtuve como aprendizajes de mi labor como educador físico**

La importancia del conocimiento de los grupos, conocer los planes y programas de educación física y sus propósitos, saber diseñar unidades didácticas, poner en juego lo aprendido referente a la evaluación además de ir fortaleciendo mis competencias del perfil de egreso, actuar en situaciones reales de trabajo, vivir la experiencia de ser un maestro de educación física en un contexto escolar real, enfrentar desde problemáticas de grupo así como las múltiples acciones que aunque no sean directamente pertenecientes a mi trabajo causaban un impacto, como los son las reuniones de colegiado, reuniones de padres de familia, festivales, suspensiones, actividades en donde se requiera la participación del grupo general. Son algunas de todas las implicaciones que se tiene al ser un docente.

Pude poner en práctica los 5 rasgos del perfil de egreso del educador físico que son: habilidades intelectuales específicas, conocimiento de los contenidos de enseñanza, competencias didácticas, identidad profesional y ética, y capacidad de percepción y respuesta a las condiciones sociales de sus alumnos y del entorno de la escuela. Con esto pude detectar algunas fortalezas pero también evidencio las áreas en donde tengo que seguir trabajando, por ejemplo:

- Reconocer que se tuvo éxito con el Tabata en este contexto escolar pero ¿Si hubiese sido en otro contexto, o que se hubiesen presentado otras actitudes por parte de la comunidad educativa, qué hubiera pasado?
- En cuanto a la evaluación, siento que es un punto en el cual debo seguir mejorando por medio de la práctica y hacer uso de los diferentes métodos de evaluación que existen.
- Respecto a la planeación siento que aun puedo incorporar más estrategias y propiciar más opciones a los niños, tal es el ejemplo del Colpbol que desarrolle en las últimas sesiones.

- Involucrar a los padres de familia que aun teniendo buena respuesta por parte de ellos, es importante tratar de motivarlos aún más para apoyar el trabajo que se realiza con los alumnos en la escuela.

En primera instancia al yo conocer Tabata y ponerlo en práctica fue una actividad que me gusto bastante y que después de investigar qué beneficios podía obtener si lo realizaba de una manera estructurada quede sorprendido y motivado para no dejar de realizarlo, por esto pensé en implementarlo dentro de la primaria, pero no todo lo que el docente piensa como ideal para el grupo funciona para todos, debido a que son intereses y/o necesidades diferentes de cada alumno las que se tienen que considerar, lo que a ti puede gustarte a mi puedo parecerme aburrido.

Esto lo corroboré ya que al inicio de mis sesiones todo indicaba que el Tabata estaba funcionando y causando impacto en todos los alumnos, sin embargo transcurrieron las sesiones y el interés fue disminuyendo, lo que provocó que hiciera adecuaciones para llamar el interés nuevamente en esta estrategia.

Pero así como están los casos de falta de interés, ocurrió el caso de M. que fue sobresaliente su interés y motivación para realizar su propia programación de ejercicio físico. Este alumno es apoyado desde casa en sus interés ya que ha manifestado desde años anteriores que él quiere ser basquetbolista y su familia lo apoya llevándolo a actividades extraescolares, pero lo que atrajo aún más mi atención, es que me mostró que estaba realizando una lectura del libro llamado "Secretos para ser un campeón" (Anexo 47) en la contraportada de este dice *"¿Quién no ha deseado ser un campeón deportivo o mejorar alguna factor que le permita rebasar una marca estancada? Pensando en todo eso hemos desarrollado en este libro una larga serie de conceptos, que practicados como aquí explicamos pueden ayudar a lograr esas metas antes mencionadas. Todo ello sin olvidarnos nunca que la capacidad de cada individuo*

*es diferente, que una persona puede ser muy débil pero poseer una gran velocidad, y otros muy fuertes, ser tremendamente lentos. En este libro también incluimos los consejos de algunos expertos, para que sus experiencias puedan ayudaros a lograr vuestras metas, ya que de ellos obtendremos teorías que no sabemos si funcionan o no, pero aprovecharemos su experiencia de muchos años de trabajo para saber lo que en verdad es bueno practicar”*

Y las interrogantes que vienen a mi mente a reflexionar es ¿Qué pasará en un futuro con M? ¿Seguirá realizando Tabata? Su mente, actitud y físico, ¿Seguirán cambiando? ¿Qué fue lo que le impactó de esta estrategia?, para los individuos que funcionó esta estrategia ¿De qué manera o por qué impactó en sus aprendizajes y proyectos de vida?

Otro punto que nos pone a reflexionar es acerca del contexto en el cual se llevó a cabo dicha propuesta didáctica, en otras condiciones tal vez hubiera requerido de otras acciones. Inmediatamente si nos ponemos a analizar, pienso en las siguientes cuestiones ¿Qué resultados se hubieran obtenido en una zona diferente? Si los niños fueran de clase baja o alta ¿Cómo hubieran reaccionado? ¿Les hubiera causado interés? Si la estrategia del Tabata se hubiese implementado desde años anteriores ¿Habríamos visto cambios en los alumnos? ¿De qué tipo y de que magnitud?... son preguntas que se pueden llegar a responder si se realizara un seguimiento con este trabajo o se llevaran a cabo en el próximo ciclo escolar ¿No lo crees?

Una problemática que descubrí gracias al estudio de este trabajo fue que en las escuelas aún sigue la ausencia de apoyo para la promoción de una vida saludable, sigue presente la situación de la falta de información para padres de familia y alumnos, ambos responsables de que esté presente la obesidad y sobrepeso en las escuelas, pero en la responsabilidad recae más en los padres de familia debido a las malas costumbres que suelen tener, o que creen que lo que hacen para sus hijos está bien, acciones como darles aparatos electrónicos

que reducen la actividad física, la falta de apoyo para realizar ejercicio físico y no me refiero solo al monetario sino al moral, o que crean que el comprar bebidas o jugos que contengan mucha azúcar y sodio les están haciendo bien, pero es todo lo contrario debido a la alta cantidad de azúcar que estos productos poseen.

Es un problema que puede ir disminuyéndose con el apoyo de la escuela, diversas acciones o planes que se formulen en conjunto con la comunidad educativa para darle una solución, es una tarea que tiene mucha importancia para nosotros maestros de educación física, primeramente porque tendríamos que ser ejemplo a seguir para nuestros alumnos y en segunda porque debemos ser líderes en esos planes que tendrían que construirse, tomar en serio nuestro papel y ser verdaderos promotores de la salud.

Y finalmente es importante mencionar que un docente necesita preparación permanente o actualizaciones, siendo un educador físico se vuelve esta situación un tanto compleja debido a los cambios que el mundo y la sociedad van teniendo, lo que demandaría buscar alternativas o propuestas que mejoren la salud y promuevan el ejercicio físico, para responder a dichas necesidades.

## V. REFERENCIAS

- AE Colpbol (2012). ¿Qué es el Colpbol? En *Asociación de Colpbol de Valencia España*, obtenido de <http://www.colpbol.es/que-es-el-colpbol.html>
- Almond, Len (1992). El ejercicio físico y la salud en la escuela en José Devis Devis y Carmen Peiró, *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.
- AMAI (2008). *Nivel Socioeconómico AMAI*, en Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercados y Opinión Pública. Recuperado de <http://www.inegi.org.mx/rne/docs/Pdfs/Mesa4/20/HeribertoLopez.pdf>
- Araujo Gómez, Luis Alberto (2009). Educación física. Conceptos básicos. Guía de estudio. Consultado el día 04 de febrero del 2018 en <http://educacionfisicadeporterecreacion.blogspot.mx/2009/03/educacion--fisica-conceptos-basicos-guia.html>.
- Benito Vallejo, Joaquín (2001). *Cuerpo en armonía. Leyes naturales del movimiento*. Barcelona: INDE.
- Brophy, Jere (1998). Un ambiente propicio para el aprendizaje en el aula y Oportunidades para aprender en *La enseñanza*, México: UNESCO/SEP (Biblioteca para el maestro).
- Calzada Arija, A. (1996). *Educación física: 1º y 2º Enseñanza y secundaria obligatoria*. Madrid: Gymnos.
- Cuevas Velázquez, Leopoldo (2013). Capacidades físicas en *Deportes INEDIF. Recreación, deportes y buen uso del tiempo libre*. Consultado el día 22 de

enero del 2018 en file:///C:/Users/Martin%20Gerardo-  
/Desktop/Documento/capacidades-fisicas-correcto.pdf

Dale, Patrick (2017). ¿Qué es el ejercicio burpee? En *Leaf Group*. Consultado el día 19 de Marzo del 2018. En [https://muyfitness.com/ejercicio-burpee-info\\_7746/](https://muyfitness.com/ejercicio-burpee-info_7746/)

Devis, Devis, José (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.

El Financiero (2017). 5 gráficas para entender a la clase media en México, REDACCIÓN, *EL FINANCIERO. ECONOMÍA, MERCADOS Y NEGOCIOS EN ALIANZA CON Bloomberg*. 08 de mayo de 2017. Recuperado de <http://www.elfinanciero.com.mx/rankings/graficas-que-te-explican-la-clase-media-en-mexico>

Fraile Aranda, Antonio (1998). Un nuevo enfoque de actividad física y salud y Metodología, en Marisa Santos Pastor y Álvaro Sicilia Camacho (Coords) *Actividades física extraescolares. Una propuesta alternativa*. Barcelona: INDE.

Gutiérrez, J. Carlos (2013). *Las calles fueron nuestras*. Pulso, Diario de San Luis. 06 de junio de 2013. Recuperado de <http://pulsoslp.com.mx/2013/07/06/las-calles-fueron-nuestras/>

Marín Gómez, D. (2009). *Prevención de accidentes y lesiones*. efdeportes.com. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 130 - Agosto de 2009. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd130/prevencion-de-accidentes-y-lesiones-deportivas-en-la-clase-de-educacion-fisica.htm>

Perrenoud, P. (2010). *10 Nuevas competencias para enseñar*. México: Graó, Biblioteca del Aula.

Romero García, A. (2003). *Actividad física beneficiosa para la salud*. efdeportes.com. Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 63 - Agosto de 2003. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd63/activ.htm>

Sánchez Bañuelos, Fernando et al. (2003). *Didáctica de la educación física*. Madrid: Prentice Hall (Didáctica Primaria).

SEP, (2002) *Plan de Estudios 2002 de la Licenciatura en Educación Física*. México: SEP.

- (2005) *Orientaciones académicas para la elaboración del documento recepcional Plan de Estudios 2002. Licenciatura en Educación Física*. México SEP.
- (2005) *Lineamientos para la organización del trabajo académico durante 7° y 8° Semestre*. Licenciatura en Educación Física. México SEP.
- (2011) *Plan de Estudios 2011 de la Educación Básica*. México: SEP.
- (2011) *Programa de Estudios 2011 de la educación Básica. Sexto Grado*. México: SEP.
- (2016) *El Modelo Educativo 2016. El planteamiento pedagógico de la Reforma Educativa*. México
- (2016) *Propuesta Curricular para la Educación Obligatoria 2016*. México.



# **ANEXOS**

Anexo 1. Maestra Titular de 6º B y Docente en Formación con el grupo en la presentación de los Villancicos.



Anexo 2. Fachada de la escuela Primaria Plan de San Luis.



Anexo 3. Ubicación geográfica de la institución.



Anexo 4. Entrevista con el Director Jorge Sanjuanero



## Anexo 5. Cancha principal de la escuela.



## Anexo 6. Inventario de la bodega de educación física.

 SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN BÁSICA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA SUBSECRETARÍA DE SERVICIO Y CONTROL DOCENTE SUPERVISIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA ZONA O10	 SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN BÁSICA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA SUBSECRETARÍA DE SERVICIO Y CONTROL DOCENTE SUPERVISIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA ZONA O10
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Pelota playera</li> </ul> <p><b>Material y juguetes de plástico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 23 vayas de ensambles de plástico</li> <li>• 2 pinos de bolos de plástico</li> <li>• 15 bats de beisbol de plástico infantiles rotos</li> <li>• 1 tabla de Coca-Cola de 12 hoyos</li> <li>• 32 cacha pelotas de mano de plástico</li> <li>• 12 pelotas de las cacha pelotas de mano</li> <li>• 6 pares de tablas de esquí de plástico de colores</li> <li>• 6 dados de plástico</li> <li>• 31 raquetas de plástico estilo ping pong</li> <li>• 14 fresbes de plástico</li> <li>• 9 dones estilo hockey (Bimbo)</li> <li>• 32 aros de plástico de colores</li> <li>• 37 conos de plástico y 35 en malas condiciones</li> <li>• 35 boyas</li> <li>• 3 yoyos chinos</li> </ul> <p><b>Material de madera</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 escalón de madera</li> <li>• 10 palos en botes de cementos</li> <li>• 2 bolines de madera de 1.5 m</li> <li>• 23 palos de escoba</li> <li>• 56 tablas de madera estilo zancos</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ASUNTO: INVENTARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA</b></p> <p><b>PROFR. JOSÉ JORGE SANJUANERO RAMÍREZ</b>                  DIRECTOR DE LA ESC. PRIM. "PLAN DE SAN LUIS"                  PRESENTE.</p> <p>Por este medio le hago informar el inventario que se contabilizó de la bodega de Educación Física al inicio del Ciclo Escolar 2017-2018, a continuación, se especifica:</p> <p><b>Balones de basquetbol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 21 marca Molten #5</li> <li>• 25 marca Firesport #5</li> <li>• 8 marca Molten profesionales color azul, blanco y rojo</li> <li>• 6 oficiales (4 marca Nike y 2 marca Firesport)</li> <li>• 40 profesionales de distintas marcas</li> <li>• 33 tamaño baby y 12 deteriorados</li> <li>• 1 balón de básquet de cascabel</li> </ul> <p><b>Balones de balonmano</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 del #1 y 4 deteriorados</li> </ul> <p><b>Balones de voleibol</b></p>

## Anexo 7. Organigrama de la escuela.

ESC. PRIMARIA PLAN DE SAN LUIS					
24DPR1269R ZONA ESC 044 CICLO ESCOLAR 2016-2017					
DIRECTOR					
LIC. PED. JOSE JORGE SANJUANERO RAMIREZ					
APOYOS					
GESTION	PEDAGOGICO	ADMINISTRATIVO	SERVICIOS	EDUCACION FISICA	LENGUA EXTRANJERA
(SUBDIRECCION) L.E.P. JUAN N. RAFAEL AGUIRRE CHAVEZ	PROFR. RUBEN MIRELES CONTRERAS	C. DULCE MARIA REYNA FLORES	C. JOSE MARTIN ROSAS HERNANDEZ C. MARIA GUADALUPE RODRIGUEZ BAUTISTA	MTRO. JOSE OVALLE ALONSO L.E.F. PEDRO ULLOA ONTIVEROS	JOSE DANIEL LARA DE LA CRUZ ELISA FORTUNA CERWANTES JOSE FRANCISCO CARRIZALES RAMIREZ
MAESTROS DE GRUPO					
PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO	CUARTO	QUINTO	SEXTO
1 <sup>a</sup> A LEP. AURORA LORENA HERNANDEZ LOZANO COM. NUTRICION	2 <sup>a</sup> A LEP. CLAUDIA SERNA TOBIAS EVALUACION Y SEGURIDAD SEGURIDAD Y SALUD ISSSTE	3 <sup>a</sup> A DR. EDUC. MERCEDES SANCHEZ RAMOS COOPERATIVA	4 <sup>a</sup> A PROFR. ALDO SERGIO COLLAZO MARTINEZ DEPORTES	5 <sup>a</sup> A PROFR. RUBEN MIRELES CONTRERAS ASISTENCIA	6 <sup>a</sup> A DR. EDUC. COSETTE GPE. SIERRA MEDOZZA DESEMPEÑO PROFESIONAL
1 <sup>a</sup> B LEP. LUCIA HERNANDEZ HERNANDEZ	2 <sup>a</sup> C MTRA. EDUC. NORMA ALICIA HERNANDEZ RODRIGUEZ HIGIENE	3 <sup>a</sup> B LIC. ESP. EDUARDO HERNANDEZ GRANDE EXTENSION EDUCATIVA	4 <sup>a</sup> B LEP. MARTHA LAURA TAPIA RODRIGUEZ COOPERATIVA	5 <sup>a</sup> B PROFRA. THELMA HERNANDEZ GONZALEZ PERIODICO MURAL	6 <sup>a</sup> B LEP. CECILIA DE LEON ORTIZ BOTQUIN ESCOLAR
1 <sup>a</sup> C PROFRA. MA. ALICIA FLORES CEDILLO	2 <sup>a</sup> C MTRA. EDUC. NORMA ALICIA MONSIEUROS MORALES RECURSOS MATERIALES	3 <sup>a</sup> C LEP. ALEJANDRA HERNANDEZ VERA CONVIVENCIA ALUMNOS	4 <sup>a</sup> C LEF. PEDRO ESCOBEDO RIVERA CONVIVENCIA ALUMNOS	5 <sup>a</sup> C MTRA. DES. EDUC. SANDRA SANCHEZ BRIONES ACCION CIVICA	6 <sup>a</sup> C LEP. ALFREDO CASTRO MARQUEZ COOPERATIVA SEGURIDAD Y SALUD ISSSTE
1 <sup>a</sup> D LEP. REYNA JULIA GAITAN RANGEL CONVIVENCIA ALUMNOS		3 <sup>a</sup> D PROFRA. MARIA LOURDES GOVEA IBATA NUTRICION			6 <sup>a</sup> D LEP. J. N. RAFAEL AGUIRRE CHAVEZ SUBDIRECCION

## Anexo 8. Horario de clases

Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado  
Licenciatura en Educación Física. 7° Semestre.

Horario de la asignatura de Educación Física

Profesor titular: Mtro. José Ovalle Alonso (JOA). Docentes en formación:  
Guadalupe del Rosario Martínez Aguilera (GDRMA) y Ricardo David González  
Sánchez (RDGS).

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	5 A RDGS (8:30 - 9:10)	3 A JOA (8:10 - 8:50)	5 A RDGS (8:10 - 8:50)	3 A JOA (8:10 - 8:50)	6 A RDGS (8:10 - 8:50)
2	5 B JOA (9:10 - 9:50)	3 B RDGS (9:00 - 9:40)	5 B JOA (9:00 - 9:40)	3 B RDGS (9:00 - 9:40)	6 B RDGS (9:00 - 9:40)
3	5 C GDRMA (9:50-10:30)	3 C GDRMA (9:50-10:30)	5 C GDRMA (9:50-10:30)	3 C GDRMA (9:50-10:30)	6 C JOA (9:50: 10:30)
RECESO 10:30 - 11:00					
4		6 A RDGS (11:00 - 11:40)			
5	4 A GDRMA (11:30 - 12:10)	6 B RDGS (11:40 - 12:15)	4 C GDRMA (11:30 - 12:10)	4 A GDRMA (11:30 - 12:10)	4 C GDRMA (11:30 - 12:10)
6	4 B RDGS (12:10 - 12:50)	6 C JOA (12:15 - 12:50)	4 D GDRMA (12:10 - 12:50)	4 B RDGS (12:10 - 12:50)	4 D GDRMA (12:10 - 12:50)

Anexo 9. Cuestionario de Diagnostico

física

¿ Que es la educación física? es por el hacer deporte hacerte mas agil /

¿ Para que crees que nos sirve la educación física? para ser una deportista / no enGordar /

¿ Que has aprendido con la educación física? que te debes echar ganas por que he subido de peso /

¿ Que es el ejercicio físico? jugar Hamball /

¿ Que ejercicios físicos conoces? correr, hacer lagartijas, sentadillas, manijas, jugar fut. Hamball

¿ te gusta realizar deportes físicos? Si

~~Si~~      no /

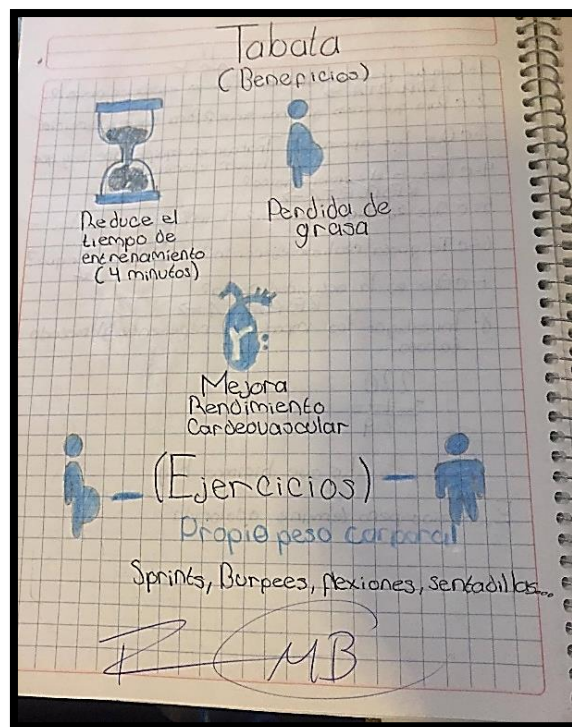
¿ por que? te enseñan nuevas cosas y se mas flojo /

Anexo 10. Planeación didáctica Referente a Tabata



Sesiones: Tres (3 de octubre) y Cuatro (5 de octubre)	Tiempo total: 40 min.	Unidad didáctica: Jugando a ejercitarse
<p><b>Propósito:</b> Que el alumno aplique su velocidad de reacción.</p> <p><b>Inicio</b> Se revisará que los alumnos hayan traído su botella con agua diciéndoles que a partir de cada clase no se les debe de olvidar porque al hacer actividades físicas es importante la hidratación y que mejor que el agua natural. Posteriormente se les dirá el propósito de la sesión y pasaremos a la cancha.</p> <p><b>Desarrollo</b> Para comenzar la clase a manera de activación física se comenzara el calentamiento con canciones y movimientos.</p> <p><b>a) Cara y cruz:</b> por parejas se colocan en una línea dándose la espalda. Una hilera será "cara" y la otra "cruz". Se lanzará una moneda al aire y lo que caiga ejemplo cara, esta hilera correrá hacia su casa ya que las cruces trataran de atraparlos. Cada cual debe atrapar a su pareja. Si cae cruz serán estos los que tengan que correr a su zona de salvación. Variantes: estar sentados, de rodillas.</p> <p><b>b) Toca el centro:</b> En círculo con las manos agarradas alrededor los alumnos tendrán que intentar tocar el centro (un balón, un bastón, etc.) mientras que los demás intentaran evitarlo haciéndose para atrás y sin soltarse. Obtiene un punto el alumno que toque el centro. Variante: agarrados de las manos pero ahora de espaldas al centro.</p> <p><b>Cierre</b> Para el cierre y a manera de estiramiento realizaremos la actividad de <b>La cuerda de frente:</b> en grupos de 5 situados en fila, el primer jugador dará un paso al frente lo más amplio posible. El pie retrasado estará apoyado únicamente en su parte delantera (dedos de los pies) y el pie de adelante, estará apoyado completamente o bien solo el talón. El segundo jugador realiza la misma tarea pero comenzando donde está el pie de su compañero y cambiando su pie (si mi compañero tiene derecho al frente yo comienzo con izquierdo atrás). Siempre los pies deben de estar en contacto.</p> <p><b>TAREA:</b> Buscar el método Tabata y escribir lo más importante en la libreta. Además de traer una toalla de mano (pequeña) individual.</p>	<p><b>Propósito:</b> Acercamiento al TABATA</p> <p><b>Inicio</b> A manera de introducción se les preguntará a alumnos al azar acerca de su investigación del "TABATA" y tendrán que escribirlo en su libreta. Posteriormente se pasará a la cancha a realizar un calentamiento con música</p> <p><b>Desarrollo</b> Después del calentamiento se les explicará en que consiste cada estación y ejercicio, verificando y haciendo correcciones antes de comenzar el circuito. Ya habiendo quedado claro y sin confusiones daremos inicio.</p> <p>Circuito que se repetirá 2 veces, a manera de TABATA Estación 1: Sentadillas Estación 2: Burpees Estación 3: Lagartijas Estación 4: Saltos Estación 5: Lanzar balón a pared y atrapar en sentadilla Estación 6: Sprints Estación 7: Abdominales Estación 8: Tijeras/ jumping Jacks</p> <p><b>El gusano:</b> en varios equipos se les otorgará un aro el cual tendrá que pasar por todo el equipo sin soltarse de las manos.</p> <p><b>Cierre</b> Como cierre pasaremos al salón y se les pedirá a los alumnos que escriban lo que les haya gustado, lo que no, como se sintieron, que les hubiera gustado en algunas estaciones, lo volverían a realizar.</p>	

## Anexo 11. Investigación de Tabata



## Anexo 12. Demostración de los ejercicios para cada estación.





Anexo 13. Tabata en clase de educación física.



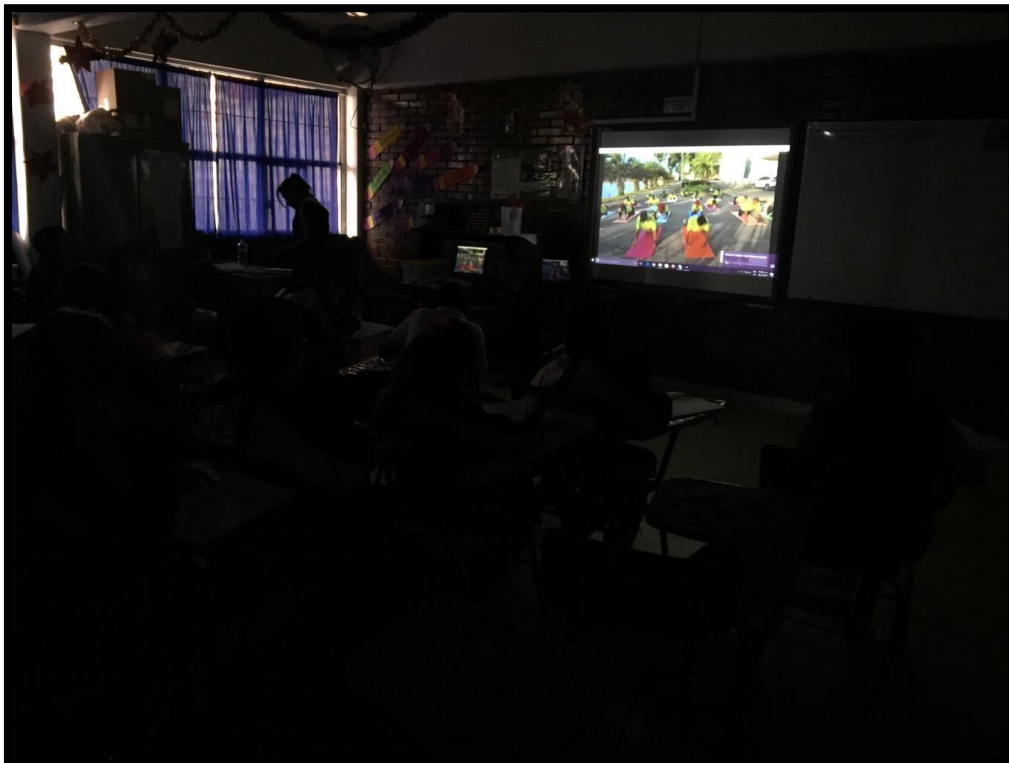
Anexo 14. Dialogo, vuelta a la calma y estiramientos con los alumnos después de realizar Tabata.



Anexo 15. Alumnos contestando la encuesta de vida saludable.



Anexo 16. Videos en clase de Tabata a manera de introducción



Anexo 17. Organización por equipos para la planeación de los Tabatas



Anexo 18. Alumnos tomando papel de maestros y realizando los Tabatas hechos por ellos



Anexo 19. Pesaje y toma de altura de los alumnos



**Ejemplo:**  
Eres una adolescente de 12 años con peso de 48 kg y estatura de 1.47 m

**Paso 1.** Se multiplica la estatura por la estura:  
 $1.47 \times 1.47 = 2.16 \text{ m}^2$


**Paso 2.** Se dividen los kg que pesas entre los  $\text{m}^2$  del Paso 1  
 $48 / 2.16 = 22.2$

**Paso 3.** Tu IMC es de 22.2

**Paso 4.** Localiza en la tabla tu edad y sexo, y los valores que obtuviste según tu IMC

**Paso 5.** Evalúa tu estado de nutrición de acuerdo a la columna correspondiente a tu IMC

En este ejemplo el valor obtenido de 22.2 se ubica en la columna de sobrepeso por ser mayor de 20.8 y menor de 25.0



Para proteger tu salud evita el sobrepeso y la obesidad durante toda tu vida, pero si ya lo tienes estas a tiempo de corregirlo. Aliméntate correctamente, toma agua simple potable y realiza diario actividad física.

**Tabla de Índice de Masa Corporal para adolescentes de ambos sexos**

Edad (años)	MUJERES		
	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO
10	<13.5	16.6	≥19.0
11	<13.9	17.2	≥19.9
12	<14.4	18.0	≥20.8
13	<14.9	18.8	≥21.8
14	<15.4	19.6	≥22.7
15	<15.9	20.2	≥23.5
16	<16.2	20.7	≥24.1
17	<16.4	21.0	≥24.5
18	<16.4	21.3	≥24.8
19	<16.5	21.4	≥25.0

Edad (años)	HOMBRES		
	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO
10	<13.7	16.4	≥18.5
11	<14.1	16.9	≥19.2
12	<14.5	17.5	≥19.9
13	<14.9	18.2	≥20.8
14	<15.5	19.0	≥21.8
15	<16.0	19.8	≥22.7
16	<16.5	20.5	≥23.5
17	<16.9	21.1	≥24.3
18	<17.3	21.7	≥24.9
19	<17.6	22.2	≥25.4

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2007

**Si tienes sobrepeso u obesidad, no arriesgues tu salud, evita dietas rigurosas y tratamientos mágicos, que ofrecen pérdida de peso rápida y sin esfuerzo. La manera más saludable es:**

- Tener una alimentación correcta
- Consumir de 6 a 8 vasos de agua simple potable
- Realizar una hora diaria de actividad física

En tu Unidad de Medicina Familiar y en los Centros de Seguridad Social, existen grupos de ayuda con actividades deportivas, educativas y de orientación nutricional para favorecer un estilo de vida activo y saludable



<b>Nombre del Maestro en Formación:</b> Ricardo David González Sánchez		<b>Nombre escuela:</b> Plan de San Luis
<b>Nivel:</b> Primaria	<b>Grado:</b> 6° B	<b>Materiales:</b> Pelota de playa, casacas, pelotas, cuerda, aros, conos, gises, colchonetas, Estrategias didácticas sugeridas: Juegos modificados, deportes alternativos, juegos cooperativos.
<b>Bloque IV.</b> En donde hay alegría hay creación		
<b>Competencia:</b> Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa.		
<b>Aprendizajes esperados:</b> Actúa propositivamente a partir de reconocer la importancia de los factores que inciden en el desarrollo de las actividades.		
<b>Unidad didáctica:</b> Juguemos algo diferente		
<b>Objetivo:</b> Demostrar el dominio de las habilidades motrices básicas mediante diversas estrategias didácticas para aumentar los niveles de logro de los alumnos		
<b>Evaluación:</b>		
<b>Tema de estudio:</b> Se les pedirá a los alumnos al término de la unidad didáctica su libreta de educación física para evaluar su desempeño y ver mediante sus escritos que asimilaron en cada sesión, con esto me daré cuenta que avances presentaron clase por clase. Fotos y videos de algunas actividades. Comentarios de la maestra de grupo.		
<b>Contenidos:</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Conceptual:</b> Diferenciación de las características de una persona creativa en el contexto de la sesión: libertad, originalidad, imaginación, búsqueda de nuevas posibilidades y cambio de reglas</li><li>• <b>Procedimental:</b> <u>Aplicación de diversas acciones motrices en el juego, comprendiendo la importancia de pensar y actuar en razón de las circunstancias que se presentan y el nivel de competencia motriz de cada uno.</u></li><li>• <b>Actitudinal:</b> Disposición de las sesiones en el contexto escolar y en la vida diaria, estableciendo acciones que promuevan la diversión y el logro personal y de grupo.</li><li>• <b>Tema de estudio:</b> Diferentes estrategias didácticas que permiten el uso y selección de determinadas habilidades físicas para la comprensión de la importancia de nuestros movimientos.</li></ul>		
<b>Orientaciones didácticas:</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Las actividades están sujetas a cambios debido a si se presentará una situación imprevista (el material, clima, intervenciones no previstas, etc.).</li><li>• El docente en formación no se hará responsable de alguna caída o golpe, sin embargo atenderá la situación de la manera más rápida y eficaz posible.</li></ul>		



### Semana Tres

Sesiones: Cinco (06 de Marzo) y Seis (09 de Marzo)	Tiempo total: 40 min.	Unidad didáctica: Juguemos algo diferente
<p><b>Propósito:</b> Que los alumnos conozcan un nuevo deporte que fomente el ejercicio físico y trabajo cooperativo.</p> <p><b>Tema de estudio:</b> fomentar el ejercicio físico en la clase de educación física.</p> <p>Para esta sesión se le dará a conocer al alumnado este nuevo deporte escolar que lleva por nombre "Colpbal": es un deporte colectivo-mixto de invasión jugado por dos equipos mixtos de 7 miembros, en un espacio claramente definido, cuyo objetivo es introducir a base de golpeos con la mano un balón en la portería contraria. Se les pondrá un video a manera de introducción y se les pedirá que en su libreta anoten las reglas del juego que son las siguientes.</p> <p><b>Reglas:</b> 1) La pelota solo se puede jugar a base de golpeos con las manos, brazo o parte superior del cuerpo. 2) Ningún jugador puede golpear la pelota dos veces consecutivas. 3) Prohibido toque intencional con las piernas o pies. 4) Prohibido golpear el balón con el puño cerrado. 5) Prohibido retener, agarrar o lanzar el balón con una o ambas manos. 6) Prohibido empujar o agarrar al contrario. 7) Todas las faltas se cobraran con un saque (golpeando el balón).</p> <p>Posteriormente pasaremos a la cancha y realizaremos un calentamiento general, se les darán casacas para dividir a los equipos y comenzaremos a jugar Colpbal a manera de retas</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4_wa4b8vibi">https://www.youtube.com/watch?v=4_wa4b8vibi</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=erm1vdHWdws">https://www.youtube.com/watch?v=erm1vdHWdws</a></p> <p><b>Cierre</b></p> <p>Recogeremos el material y pasaremos al salón, se les pedirá su libreta para encargarles tarea que será revisada en la siguiente sesión.</p>	<p><b>Propósito:</b> que los alumnos den respuestas creativas a las distintas situaciones que se le presenten por medio del juego cooperativo.</p> <p><b>Tema de estudio:</b> fomentar el ejercicio físico en la clase de educación física.</p> <p>Los partidos de "kin-ball" se organizan en torno a tres tiempos de entre 7 y 15 minutos (dependiendo de la categoría). En cada uno de ellos se impone el equipo que llega primero a 13 puntos, resultando ganador final el que se impone en más tiempos o sets. El juego en sí se basa en un sistema de saque y recepción, en el que el equipo que saca y, por tanto, tiene la posesión, tiene que montar lo que se conoce como tripo-de: la pelota es sujeta por tres de los integrantes del equipo, mientras que el cuarto se encarga de golpearla—nunca hacia abajo para dar posibilidad al otro equipo de receptionarla— sin cogerla entre los brazos, y utilizando para ello cualquier parte del cuerpo. Antes de que se produzca ese golpeo, el equipo que saca debe decir en voz alta la palabra "Ominikin" acompañada del color del equipo que debe recibir el balón.</p> <p>Si el equipo receptor consigue coger la pelota sin que ésta caiga al suelo, tiene diez segundos para montar un nuevo ataque en el que deben participar todos sus integrantes. Si, por el contrario, la pelota cae al suelo, los otros dos equipos suman un punto a su casillero. Lo mismo sucede si el equipo atacante tira la pelota fuera del campo de juego, en cuyo caso es penalizado sumando los otros dos equipos un punto.</p> <p>A través de este sistema de puntuación, complementado con el hecho de que un equipo no puede llamar a otro que esté dos o más puntos por debajo en el marcador, lo que se busca es que ningún equipo se quede descolgado, fomentando partidos más igualados en los que todos los equipos participantes cuentan con posibilidades de ganar.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=128&amp;v=PIB1jhnCois">https://www.youtube.com/watch?time_continue=128&amp;v=PIB1jhnCois</a></p> <p><b>Cierre</b></p> <p>Reflexión de los alumnos en sus libretas.</p>	<p><b>Observaciones y Evidencias:</b> Cuaderno de tareas de los alumnos y fotografías/videos de las actividades.</p>
<p><b>Observaciones y Evidencias:</b> Cuaderno de tareas de los alumnos y fotografías/videos de las actividades.</p>		<p><b>Observaciones y Evidencias:</b> Cuaderno de tareas de los alumnos y fotografías/videos de las actividades.</p>





Anexo 23. Organizando a los capitanes para jugar Colpbol.



Anexo 24. Alumnos jugando Kinball





Anexo 25. Tomando la decisión de que deporte alternativo jugaríamos.



Anexo 26. Demostración de ejercicios.



Anexo 27. Miguel demostrando su gran capacidad en básquet



Anexo 28. Calendario de Miguel

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	viernes
abdominales de 5:00 a 5:20	Cardio de 5:00 a 5:30	abdominales de 5:00 a 5:20	Cardio de 5:00 a 5:30	abdominales de 5:00 a 5:20
6:00 a 6:05 Ducharse	6:00 a 6:05 Ducharse	6:00 a 6:05 Ducharse	6:00 a 6:05 Ducharse	6:00 a 6:05 Ducharse
Merendar Yogurt con Poca granola	Merendar yogurt con Poca granola	Merendar yogurt	Merendar yogurt	Merendar yogurt
lavarse los dientes	lavarse los dientes	lavarse los dientes	lavarse los dientes	lavarse los dientes
Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
Sabado y Domingo Descanso	Sabado y Domingo Descanso	Sabado y Domingo Descanso	Sabado y Domingo Descanso	Sabado y Domingo Descanso

Lucha

Sab. y Domingo Descanso

Lucha

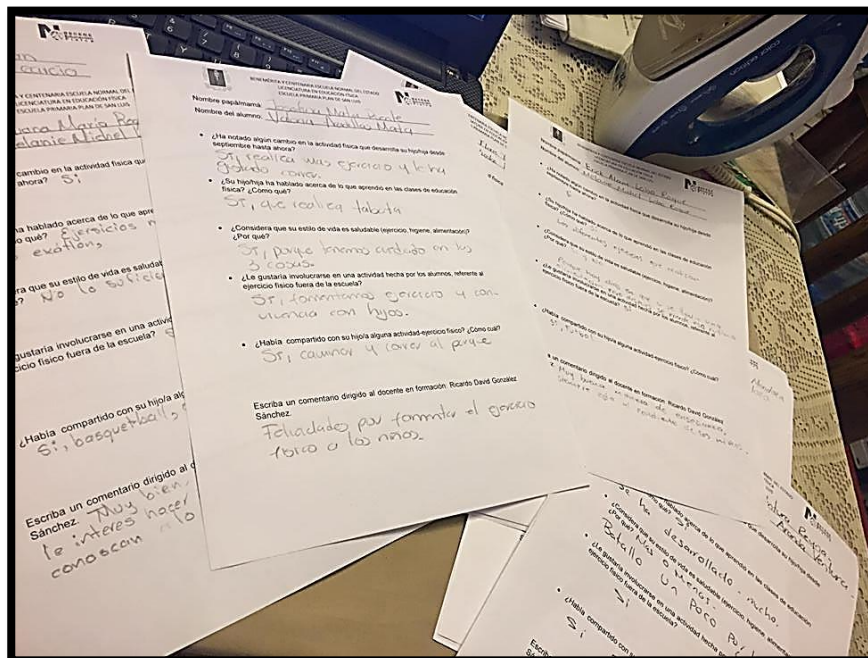
Lucha

Lucha hasta el final  
 nunca te rindas. No hay excusa  
 Para no hacer ejercicio. No hay excusa  
 Para no ponerse guapo: U

## Anexo 29. Establecimiento Power Lion Crossfit



## Anexo 30. Encuesta para padres de familia



Anexo 31. Director de la escuela leyendo la planeación del cierre y redactando citatorios



Anexo 32. Planeación de ejercicios para el cierre con los padres de familia



Anexo 33. Acomodo de material en el gimnasio.



Anexo 34. Explicación de los ejercicios y calentamiento con los asistentes







Anexo 35. Explicación de los ejercicios y puesta en práctica





Anexo 36. Reflexión del primer Tabata del día



Anexo 37. Organización del Tabata por parte de los alumnos y puesta en práctica





Anexo 38. Organización y demostración del Tabata por parte de los padres de familia



Anexo 39. Padres de familia poniendo los ejemplos de sus ejercicios



Anexo 40. Alumnos, padres de familia y personal de la institución realizando Tabata.



Anexo 41. Presentación de la licenciada Alejandra Flores





Anexo 42. Platica acerca de la nutrición.



Anexo 43. Padres de familia contestando las encuestas.



Anexo 44. Director dando el cierre y felicitaciones



Anexo 45. Papá de Fernanda agradeciéndome por la actividad.



Anexo 46. Foto del recuerdo



Anexo 47. Libro de Miguel

