



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

TITULO: La iniciación deportiva como estrategia para favorecer las capacidades físicas condicionales en un grupo de quinto año de primaria

AUTOR: Elías Samuel Pichardo Rodríguez

FECHA: 7/15/2021

PALABRAS CLAVE: Capacidades Físicas Condicionales, Iniciación Deportiva, Actividad física, Contingencia, Clases Virtuales

**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 DE SAN LUIS POTOSÍ**

GENERACIÓN

2017



2021

**“LA INICIACION DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA PARA FAVORECER LAS
CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES EN UN GRUPO DE QUINTO AÑO
DE PRIMARIA.”**

ENSAYO PEDAGOGICO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACION FÍSICA

PRESENTA:

ELIAS SAMUEL PICHARDO RODRIGUEZ

ASESOR:

AARON DAVID GONZÁLEZ SANDOVAL

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DEL 2021



**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 ELIAS SAMUEL PICHARDO RODRIGUEZ
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**“LA INICIACION DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA PARA FAVORECER LAS
CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES EN UN GRUPO DE QUINTO AÑO
DE PRIMARIA.”**

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

en la generación 2017-2021 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 09 días del mes de JULIO de 2021.

ATENTAMENTE.

ELIAS SAMUEL PICHARDO RODRIGUEZ

Nombre y Firma
AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



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

BECENE-DSA-DT-PO-01-07

OFICIO NÚM: REVISIÓN 9

DIRECCIÓN: Administrativa

ASUNTO: Dictamen Aprobatorio.

San Luis Potosí, S. L. P., 10 de Julio del 2021.

Los que suscriben tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): **PICHARDO RODRIGUEZ ELIAS SAMUEL**
de la Generación: **2017-2021**

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

**“LA INICIACION DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA PARA FAVORECER LAS
CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES EN UN GRUPO DE QUINTO AÑO DE
PRIMARIA.”**

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**.

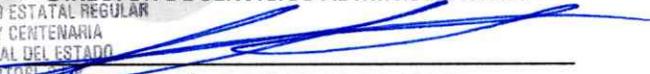
ATENTAMENTE



DIRECTORA ACADÉMICA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.


MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO


DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN


MTRA. MARTHA IBÁÑEZ CRUZ

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL


MTR. AARÓN DAVID GONZÁLEZ SANDOVAL

ÍNDICE.

I.INTRODUCCIÓN	3
II.TEMA DE ESTUDIOS.....	8
2.1 Núcleo temático.....	8
2.2 Línea de reorientación	9
2.3 Campo temático.....	11
2.4 Procedimiento.....	14
2.5 Descripción de hecho o caso estudiado	17
2.6 Escuela y ubicación geográfica	18
2.7 Características sociales relevantes	20
2.8 Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo.....	21
2.9 Conocimientos obtenidos de la experiencia y revisión bibliográfica	22
III. DESARROLLO DEL TEMA.....	25
3.1 Las capacidades físicas condicionales	26
3.1.1 Resistencia.....	27
3.1.2 Fuerza	28
3.1.3 Velocidad.....	29
3.1.4 Flexibilidad.....	29
3.2 La iniciación deportiva.....	36
3.3 Las capacidades físicas condicionales en niños de 10 a 11 años .	41
3.4 Las capacidades físicas condicionales a través de la iniciación deportiva	47
3.5 Beneficios que generan las capacidades físicas condicionales	52
3.6 Características de la sesión de educación física a distancia y su vinculación con las capacidades físicas condicionales	59
3.7 La educación física a distancia	64
3.8 La evaluación de las capacidades físicas condicionales a distancia	70
IV. CONCLUSIONES.....	76
VI. ANEXOS.....	82

I.INTRODUCCIÓN

Durante el transcurso del sexto semestre el 20 de marzo del 2020 un par de semanas antes de las vacaciones de semana santa quedaron suspendidas las clases presenciales debido a la pandemia COVID-19 que se vivía en todo el mundo, para finalizar este ciclo escolar 2019-2020 se trabajó en la modalidad a distancia y durante el cierre de este se nos fue asignado el nivel educativo con el que trabajaríamos durante el séptimo y octavo semestre.

Yo elegí el nivel de primaria, ya que en mis prácticas anteriores trabajé de mejor manera y me sentí más cómodo que con los otros dos: preescolar y secundaria, momentos antes de iniciar el séptimo semestre se nos asignó la escuela “José María Morelos y Pavón” en la que realizaríamos nuestras prácticas docentes y así mismo el compañero del grupo que estaría con nosotros a lo largo de este proceso.

El primer contacto con la escuela primaria fue analizar el contexto en el que se encontraba, su estructura, algunos aspectos que resaltarán de los alumnos que acudían a esta y cuál era el ambiente que se vivía dentro y fuera de la institución. Después de esto se dio pie a realizar el Consejo Técnico y el taller intensivo de **Capacitación horizontes: colaboración y autonomía para aprender mejor**. Que duró dos semanas y abarcó del 27 al 31 de julio y del 17 al 21 de agosto, en los cuales se aclararon las dudas y problemáticas que se tenían para iniciar el ciclo escolar en la modalidad a distancia.

La forma de trabajo que se seleccionó, fue utilizando la programación de la tele en donde se desarrollaban actividades de “Aprende en casa” que el alumno se tendría que disponer a realizarlas y para verificar su ejecución, se mandaba una evidencia fotográfica al grupo de WhatsApp asignado para la materia, posteriormente se cambió la dinámica al mandar los profesores las actividades que se debieran de llevar a cabo.

Ya que la manera de trabajo es un instrumento para organizar y definir ciertos puntos relacionados al tema de estudio seleccionado que nos ayudan a la creación del documento recepcional, se buscó la forma en que se dieran clases en línea a través de la plataforma virtual en Google Meet, para un mejor acercamiento con los alumnos.

El tema de estudio está relacionado con los planes y programas de la educación física, y a lo largo de mi formación docente he podido observar que este contenido "las capacidades físicas condicionales" si es visto y trabajado en las diferentes instituciones educativas, es por eso que llamo mi atención y decidí escogerlo ya que creo que sería conveniente seguir favoreciendo este campo del alumno aún con la situación de confinamiento debido a la pandemia.

Tema Seleccionado

“La iniciación deportiva como estrategia para favorecer las capacidades físicas condicionales en un grupo de quinto año de primaria”

Razones personales

A lo largo de la carrera de educación física en mi proceso profesional, pude observar de manera directa el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en diferentes escuelas en las que fui practicante y observador, y generó en mi un interés personal poder llevarlo a cabo durante el proceso del trabajo de este documento recepcional.

El tema fue seleccionado por ser un propósito fundamental de la educación física y en diferentes ocasiones que tocamos el tema con la titular de esta asignatura de la Esc. Primaria José María Morelos y Pavón se consideró que era un buen título para desarrollar, debido a que la pandemia que se está viviendo lleva a los alumnos al sedentarismo por la inmovilidad en su hogar dejando a un lado la actividad física durante este tiempo. Considero que es muy importante para el alumno el hacer de

la actividad física un hábito, ya que este le ayudara a tener un mejor desempeño en su vida cotidiana.

Propósitos de estudios planteados

Diseñar unidades didácticas que contengan juegos y actividades referentes a la iniciación deportiva, para que el alumno fortalezca sus capacidades físicas condicionales “la resistencia, la fuerza, la velocidad, y la flexibilidad” por medio de clases en línea y tareas para realizar en casa con ayuda de los padres de familia y para poder verificar su ejecución se pedirán evidencias fotográficas.

Los propósitos planteados son pensando en el grupo elegido para realizar la práctica del documento y para poder llegar al objetivo principal del tema de estudio planteado:

1. Fortalecer las capacidades físicas condicionales para estimular el desarrollo motriz y su mantenimiento través de juegos y actividades relacionados con la iniciación deportiva.
2. Reconocer cuales son las capacidades físicas condicionales a través de la sesión de educación física para posibilitar estímulos adecuados al alumno, ya que podemos encontrar diferencias entre niños/as de la misma edad.
3. Realizar actividades en relación con la iniciación deportiva y dejar un aprendizaje significativo en los alumnos que les permita desarrollarse en su vida cotidiana.
4. Practiquen diferentes juegos predeportivos en los que se pongan a prueba las capacidades físicas condicionales para que el alumno encuentre su relación con la iniciación deportiva.
5. Reflexionar acerca del desempeño personal en el proceso de formación y maduración a través de las capacidades físicas condicionales y la evaluación continua de su rendimiento.

Actividades de indagación que realizaron

El primer acercamiento que tuve, fue una plática con mi tutora por medio de una video llamada, en la cual analizamos las problemáticas y situaciones en las que se encontraba el grupo y dada la circunstancia de la modalidad que se vivía decidí que era conveniente trabajar la actividad física, específicamente las capacidades físicas condicionales.

Una vez que se contaba con el título del tema definido, proseguí a elaborar un cuestionario de Google en línea para que lo desarrollaran los alumnos y padres de familia, en el que me permitiría conocer los recursos, situaciones, problemáticas y disposiciones que se tenían para tomar las clases de educación física de manera virtual.

De igual manera se realizaron entrevistas a los directivos de la institución y profesores de aula, que me ayudarían a conocer características de la infraestructura de la escuela, el ambiente que se desarrollaba en el contexto, las actitudes de los alumnos y padres de familia en la intervención educativa, las estrategias que se utilizaban con éxito. Esto con la finalidad de mejorar mi desempeño laboral en esta institución.

Dificultades que se enfrentaron al realizar el trabajo

Una de las principales dificultades que se me presentaron al igual que a todos fue el confinamiento debido a la pandemia del COVID-2019, esta trajo consecuencias y obstáculos para poder desarrollar mi tema de estudio, debido a que no se podía tener clases presenciales como normalmente se solían realizar con los alumnos.

Como solución a este problema, se decidió el dar clases en línea por medio de una plataforma que lo permitiera, pero debido a la falta de experiencia se tomó tiempo el poder desarrollarse de esta manera, ya que los alumnos no entraban a las

sesiones, fallaba la conexión, no se tenían los recursos necesarios o simplemente los padres y/o alumnos mostraban desinterés.

Después de buscar varias estrategias estipuladas en los consejos técnicos y para todas las asignaturas, como lo son las tareas y actividades del programa “*aprende en casa*”, enviadas por correo electrónico o WhatsApp para realizar en el hogar con ayuda de los padres de familia y como evidencia una fotografía, fue que se logró el dar clases en línea por medio de Google Meet.

Utilidad que reporta el trabajo en la formación profesional

Durante el desarrollo de este tema pude conocer a fondo los propósitos que presenta el programa de estudio en la educación física para la educación básica en conjunto con las estrategias para llegar a estos y así hacerme crecer como docente, para mejorar mis sesiones frente al grupo con actividades y tareas con objetivos más claros y específicos.

Además, la forma de trabajo durante el ciclo escolar 2020-2021 en la modalidad a distancia por el confinamiento que se vivió a causa del COVID-2019 me ha permitido enfrentarme a nuevas situaciones y retos no conocía al momento de impartir la clase de educación física que y así mismo en la resolución de estas problemáticas adquirí el conocimiento de más estrategias didácticas que me ayudan para un mejor desempeño laboral.

II.TEMA DE ESTUDIOS

2.1 Núcleo temático

De acuerdo con las características que presenta el grupo de cuarto año de la primaria José María Morelos y Pavón y en relación con el campo temático seleccionado que se abordara más adelante, se decidió escoger como núcleo temático el número uno: 1. Los niños y los adolescentes. Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas 1 y 2. (SEP,2002 pp.22)

Este campo temático cuenta con siete ejes de análisis y cada uno contiene temas en específico los cuales tienen relación con los antes mencionados para un análisis de los procesos que se llevaran a cabo durante la práctica y al finalizar hacer un trabajo reflexivo sobre los resultados obtenidos. Los ejes de análisis que se escogieron son:

Desarrollo de la corporeidad y motricidad: Se seleccionó este eje debido a que el propósito principal de este proyecto es el favorecer las capacidades físicas condicionales a través de la iniciación deportiva y esto se logrará con el desarrollo de la motricidad por medio de actividades y juegos predeportivos con el propósito de dejar en el alumno un buen desarrollo integral.

Este eje de análisis cuenta con once temas específicos de los cuales se optó por elegir cuatro de ellos que son los que tienen mayor relación con el desarrollo del tema de estudio, los cuales son los siguientes:

- Principales actividades físicas que efectúan; expresiones corporales; juegos, tiempo libre; restricciones del movimiento en la escuela.

Es importante saber que actividades realizan los alumnos dentro y fuera de la escuela y con qué fin lo hacen para poder diagnosticar el grupo en evaluar el desarrollo motriz que tienen, ya que como se comentaba anteriormente algunos niños entrenan actividad deportiva dentro o fuera de la escuela y están mejor desarrollados físicamente hablando.

- Las expresiones motrices de los escolares. La autorrealización física.
Que el alumno logre obtener un conocimiento del cuerpo y saber cómo utilizarlo al igual que manifestar emociones y expresiones utilizando la corporeidad con un fin dentro y fuera de la clase son propósitos que se plantea la educación física y este tema específico lo aborda como la autorregulación.
- Patrones de movimiento.
Los patrones de movimiento se dividen en tres: Locomoción que son correr, caminar, saltar etc. No locomotrices como por ejemplo girar, inclinar, estirar o balancearse y por último está la manipulación de objetos que consiste en lanzar, cachar, golpear, patear etc. Todos estos movimientos que se realizan con el cuerpo se ven durante la clase de educación física y se pueden estimular a través de la indicación deportiva para favorecer las capacidades físicas condicionales.
- Conocimiento logrado acerca de los alumnos sobre su desarrollo corporal y su motricidad.
Por último, otro propósito que se tiene contemplado es que el alumno logre obtener el conocimiento de lo que ha logrado a lo largo de las sesiones de educación física, tareas y actividades realizadas, que no solo las haga por hacerlas si no que tenga en mente cual es el aprendizaje esperado de cada una de estas.

2.2 Línea de reorientación

Se busca que los profesores de educación física realicen de manera adecuada su trabajo docente en la materia, dentro y fuera de la escuela, logrando el desarrollo integral del alumno dirigido a los propósitos que se encuentran en el programa de estudios. Debieron trabajar conforme a las características y condiciones que

presente cada alumno, además de resolver las problemáticas a las que se enfrente durante el desarrollo de este trabajo.

En este plan se presenta la orientación que se tenía y los propósitos que se buscaban obtener, de los cuales seleccione convenientes para el trabajo de tema elegido los siguientes:

- Desarrolle el pensamiento y las habilidades para resolver problemas.
- Desarrolle las capacidades que le permitan enfrentar desafíos y fortalezcan su creatividad, autoestima y motivación.
- Sepa apreciarse y respetarse a sí mismo y a los otros.
- Sea responsable y ejerza la autonomía personal.
- Sea capaz de seguir aprendiendo fuera de la escuela y aplique lo que sabe

La línea de reorientación elegida es: LA ORIENTACIÓN DINÁMICA DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA esta según el plan de estudios educación física (SEP,2002) menciona:

Este proceso debe llevarse a cabo en forma paulatina y acorde con las posibilidades y necesidades de cada uno de los niños y de los adolescentes, al tiempo que propicia la participación amplia de todos los alumnos. La finalidad es que cada educando adquiera hábitos y actitudes que fortalezcan sus capacidades y mejoren su condición física, pero sobre todo que logren la depuración y mejora de sus habilidades motrices básicas, es decir, el trabajo con las habilidades de tipo abierto. (p.43)

El propósito principal del tema del proyecto pedagógico que se desarrollo es el favorecer las capacidades físicas condicionales de los alumnos, esto se va a lograr a través de la iniciación deportiva como estrategia de la educación física, y en esta

línea se analizan los puntos a seguir para poder realizar de mejor manera este proceso.

2.3 Campo temático

El tema de estudio se enfoca en factores para desarrollar la motricidad y una estrategia para poder lograrlo, es por eso que leyendo los tres campos temáticos escogí del libro Orientaciones Académicas para la Elaboración del Documento Recepcional Licenciatura en Educación Física Séptimo y Octavo semestres, el número uno:

EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MOTRIZ DE LOS NIÑOS Y LOS ADOLESCENTES

Los trabajos que se ubiquen aquí se referirán al conocimiento que los estudiantes 16 normalistas logren obtener durante su trabajo docente sobre el desempeño de los alumnos de preescolar, primaria o secundaria; los factores que influyen en su desarrollo motor, y las estrategias implementadas para favorecer en ellos la edificación de la competencia motriz. Un documento recepcional que desarrolle este campo demanda que el estudiante ponga en juego sus habilidades para la observación; para relacionarse y dialogar con los niños y los adolescentes durante las sesiones de educación física y en las actividades extraescolares; para explorar sus características y el nivel de desarrollo de la competencia motriz que han alcanzado.

Así, la experiencia y las actividades realizadas por los alumnos de educación básica se registran de manera sistemática para ser incorporadas en su documento. Igualmente se requiere que en la escuela donde se desarrolla el trabajo docente los estudiantes realicen el seguimiento del desempeño de los niños o los adolescentes. Esto incluye el análisis del conocimiento que los estudiantes normalistas logran tener de los escolares y las explicaciones relativas a los factores o condiciones que pueden inhibir o favorecer el desarrollo de la competencia motriz, lo que sirve de

base para que el estudiante pueda seleccionar una situación relevante y de su interés dentro de este campo temático, por ejemplo:

- a) La integración de la corporeidad, base del aprendizaje de los alumnos de educación básica.
- b) Las motivaciones de los niños y los adolescentes para la realización de actividades motrices.
- c) Exploración de las formas en que los niños y los adolescentes resuelven sus problemas.
- d) La variabilidad de la práctica en la acción motriz de los niños y los adolescentes.
- e) El sentimiento de competencia o de incompetencia motriz, resultado de la aplicación de las sesiones de educación física.
- f) El pensamiento y la actuación estratégica a través de los desempeños motores de los alumnos.

El seguimiento de un grupo a través de la observación, el registro, el análisis y la reflexión sobre el desempeño motor de niños o adolescentes ayudará al estudiante a encontrar explicaciones acerca de las formas en que estos escolares desarrollan su competencia motriz, y cómo solucionan problemas motores. Además, le permite reconocer sus posibilidades o límites personales y cómo se manifiestan la autonomía, la independencia, la autorrealización y la toma de decisiones de algunos alumnos en particular, así como la relación que guarda todo esto con los propósitos educativos.

Igualmente, le permitirá identificar las acciones que junto con el tutor pueden llevar a cabo desde el campo formativo de la especialidad, con el fin de alcanzar las finalidades de la educación física en la educación básica. Este seguimiento contribuye también a que el futuro docente reconozca en sí mismo el desarrollo de habilidades y competencias que le permiten comprender la diversidad motriz que caracteriza a los alumnos de educación básica. SEP (2002) p,15-17

En este campo temático se busca que el estudiante normalista como docente en formación, desarrolle sus habilidades para poder observar y relacionarse con los niños del grupo durante el transcurso de las sesiones de educación física en actividades y juegos para así analizar sus características y el nivel de desarrollo motriz que tiene.

Esta observación se realiza para tener un seguimiento del proceso y desempeño que va teniendo el alumno conforme va avanzando el proyecto que se tiene planeado para el grupo con el propósito antes mencionado, ver de qué manera responden los educandos a las actividades, como resuelven los problemas motores a los que se enfrenta y de qué manera lo hace mejor.

En la iniciación deportiva es fundamental el tener un seguimiento de los alumnos para poder observar de qué manera trabajan y como favorecer sus deficiencias, se puede apoyar también de actividades extraescolares en donde se integre el beneficio de una buena salud, como por ejemplo algunos de los niños tienen un deporte que practican por las tardes al terminar las clases o en la misma escuela hay equipos deportivos que representan a la institución.

Los alumnos que realizan estas actividades deportivas de manera constante manejan un mejor desarrollo motriz en comparación a los que no y es ahí en donde nosotros como docentes tenemos que encontrar un equilibrio e intentar que todos logren el mismo nivel desarrollo de habilidades basándonos en los propósitos que tenemos planteados.

Para un mejor seguimiento de los avances obtenidos es recomendable el realizar un registro de la observación para después analizar los datos y así sacar conclusiones grupales e individuales. Siento que esto es una gran herramienta en relación con el tema debido a que podemos estudiar cada una de las capacidades y habilidades físicas condicionales y saber en cual se batalla más, o cual es la más sencilla para los alumnos a la hora de favorecerla.

2.4 Procedimiento

El procedimiento se tiene que escoger referente al tema seleccionado, debido a que lo que se va hacer en este apartado es la recopilación de información durante el proceso del trabajo docente, el procedimiento elegido de Orientaciones Académicas para la Elaboración del Documento Recepcional Licenciatura en Educación Física Séptimo y Octavo semestres (SEP,2002) fue:

Análisis de experiencias de enseñanza, este procedimiento es propio para temas relacionados con alguna experiencia que el estudiante haya desarrollado en un grupo de educación básica y que desee analizar con mayor detalle, ya sea de forma general en el marco de la aplicación de la educación física, o bien refiriéndose a algún contenido en particular.

En los documentos recepcionales que retomen este procedimiento se incluirán el análisis de los propósitos de educación física en la educación básica, el enfoque propuesto en las líneas de reorientación de la educación física en la educación básica, las estrategias didácticas utilizadas y su relación con el enfoque, las formas de evaluar, el uso que se hizo de los recursos didácticos, los espacios o áreas de trabajo, así como el papel que desempeña el estudiante normalista al enseñar a los niños y a los adolescentes durante las actividades sugeridas.

Los documentos recepcionales se orientarán al análisis de los procesos que siguieron los escolares durante las unidades didácticas, las sesiones o en general las actividades motrices aplicadas. Ello permitirá establecer, por ejemplo, si lograron o no la adquisición de las nociones pretendidas, de qué forma usaron sus conocimientos previos y cuál fue la influencia tanto de las opiniones y argumentos surgidos en el grupo durante la práctica motriz, como de las estrategias y recursos utilizados.

El estudiante podrá seleccionar entre las experiencias que ha vivido en el trabajo docente, de acuerdo con los siguientes aspectos:

- a) Las experiencias de enseñanza que hayan resultado para el estudiante normalista: • Complejas. • Exitosas. • Novedosas.
- b) Las dificultades, retos o logros que representó el aprendizaje para los alumnos y su relación con los siguientes aspectos: • Las características de los escolares. • Los contenidos de educación física y su dominio por parte del estudiante. • Las formas de enseñanza y estrategias didácticas empleadas.

Es posible que el interés del estudiante por algún tema haya surgido de intereses, preocupaciones o problemas que identificó durante las actividades de observación y práctica en semestres anteriores y que en este periodo desee analizar sistemáticamente, con base en el trabajo docente que realiza en uno de 26 los grupos de niños o adolescentes que atiende.

La elaboración de un trabajo de análisis de experiencias será útil al estudiante normalista porque una revisión detallada de algunas sesiones le ayuda a conocer mejor las características de la educación física y a identificar, en las acciones concretas de enseñanza que se llevaron a cabo, los factores que favorecieron o impidieron el logro de los propósitos planteados. Por ejemplo, si los problemas, situaciones o procesos que se enfrentaron están relacionados con el conocimiento y la comprensión del estudiante sobre el enfoque, con sus habilidades para utilizar las estrategias adecuadas en el momento oportuno, o bien, con su capacidad para organizar el trabajo en el grupo o para entender lo que los alumnos hacen mientras trabajan los contenidos de la educación física.

En el Taller se tiene la oportunidad de revisar la práctica con relación al conjunto de actividades que se desarrollan en las escuelas de educación básica, según la modalidad de trabajo docente que se implemente; ello constituye una oportunidad para encontrar explicaciones probables a ciertos rasgos del trabajo docente que no había identificado el estudiante, pero que, al momento de revisar un aspecto concreto, resultan importantes porque han influido en la acción didáctica aplicada con los educandos.

La elaboración de este tipo de trabajos puede aportar reflexiones documentadas acerca de los retos que implica aplicar actividades didácticas en condiciones reales sintetizando lo aprendido en varias asignaturas de la licenciatura. El desarrollo de un tema, desde la perspectiva de este procedimiento, requiere que se precisen los aspectos que permiten ubicar el contexto en que se llevó a cabo la experiencia por analizar:

a) El nivel educativo y el grado escolar en el que se efectuó. b) Los elementos en que se centró el análisis: • Si se refiere a la experiencia de enseñanza de la educación física en general, a las posibilidades de su reorientación o específicamente a una serie de estrategias de trabajo. • Si se enfoca al análisis de uno o varios contenidos de la educación física. • Si se orienta a la secuencia de las sesiones en las unidades didácticas.

Este procedimiento concuerda con el tema de estudio debido a que va enfocado a los propósitos y contenidos de la educación física en la educación básica, sus estrategias didácticas y la evaluación planificada para cada sesión que se tenga, esto es importante ya que necesitamos observar de manera detallada los resultados que surjan en el desarrollo de los propósitos del tema seleccionado.

Durante el tercer semestre de la licenciatura en educación física, conocí la iniciación deportiva como estrategia didáctica de esta materia, ya que era una asignatura que me tocó cursar, y me di cuenta de cómo el predeporte funciona muy bien en los alumnos a la hora de utilizarlo como medio para lograr un aprendizaje significativo que se tiene planeado.

El tema de mi elección tiene que ver con un proceso que tiene que vivir el alumno y este procedimiento concuerda perfectamente ya que uno de los propósitos es el analizar el desarrollo de las unidades didácticas, de qué manera se trabajó, cuáles fueron las dificultades que se vivieron, las acciones que se realizaron para poder

llevar a cabo los propósitos planteados o en caso de que no se logaran las causas principales.

2.5 Descripción de hecho o caso estudiado

El tema de estudio seleccionado nace a raíz de la situación vivida (confinamiento por la pandemia del COVID-19) debido a que el tiempo ocio que se tenía era bastante y ya que, en este, la actividad física no era tomada en cuenta para realizar con regularidad, decidí que era un propósito de la educación física el promover mejorar este ámbito y evitar el sedentarismo en los alumnos.

Los alumnos que pertenecen a centros o clubs deportivos muestran un mejor desempeño en las actividades de educación física y así mismo en su vida diaria, esto debido a que estimula sus capacidades físicas a través de un deporte que normalmente es de su gusto, es por eso que escogí como título para mi tema “La iniciación deportiva como estrategia para favorecer las capacidades físicas condicionales en un grupo de quinto año”.

El grupo que utilice para el desarrollo del tema fue 5 “A” esto porque el plan de estudios Aprendizaje clave contempla la iniciación deportiva en los aprendizajes de 5to y 6to. Cuando los alumnos tienen de 10 a 12 años, cabe mencionar que niños con esta edad ya realizan deporte y en cambio la asignatura de educación física recomienda dicha edad para comenzar con los fundamentos por medio de juegos predeportivos que vayan encaminando al alumno.

Para mi asignación de este grupo tuve una reunión con mi tutora la Lic. En educación física Norma Araceli Rosales Gaitán, donde platicamos sobre las horas y grupos a cargo que tiene, siendo ella la única maestra de educación física de la primaria, le compartí mi tema y le pedí recomendaciones en la forma de trabajar, pero debido a que las clases no serían presenciales no contábamos con el conocimiento.

Se llevo a cabo del 27 al 31 de julio del 2020 un taller intensivo de capacitación llamado: Horizontes: colaboración y autonomía para aprender mejor, en el que se vieron temas referentes a la pandemia sus consecuencias, como afecto a los alumnos y profesores, además se buscaron distintas estrategias para una mejor educación a distancia, se compartió también como elevar los ánimos de los niños al vivir esta situación y por último se vieron los nuevos planteamientos curriculares que se presentaron.

El Consejo Técnico se pospuso dos semanas y se efectuó del 17 al 21 de agosto del 2020 en el cual se presentaron temas por equipos relacionados con las habilidades socioemocionales y la importancia de la empatía con respecto a la situación que se vivía por la pandemia. Además de que se analizaron nuevas formas de aprender y enseñar en esta modalidad, con nuevas estrategias y nuevos recursos contemplando los factores de aprendizaje.

2.6 Escuela y ubicación geográfica

La institución educativa asignada para el desarrollo de mi practica fue la Escuela Primaria José María Morelos y Pavón ubicada en la calle De la Luna n°1429 colonia Rancho Pavón Código postal 78434 en el municipio de Soledad de Graciano Sánchez en San Luis Potosí, México, zona escolar 130 con clave de centro de trabajo: 24DPR0638N. (Anexo 1)

Esta escuela cuenta con un turno matutino que comienza a las 7:45 hrs. y termina a las 13:00 horas, por el interior de la institución se encuentran dos canchas techadas, a su alrededor están dos edificios con los 12 salones asignados para los 341 alumnos distribuidos en los grupos , dos para cada grado de primero a sexto, que cuentan con: pizarrón, escritorio, pupitres, puerta y ventanas, además hay: baños para cada género, una oficina que se utiliza para la dirección, una bodega para materiales y un salón extra que se utiliza como sala de usos múltiples. (Anexo 2)

Los espacios para la clase de educación física son las dos canchas que se ubican en el centro de la escuela estas están pintadas referentemente a la cancha de basquetbol y dentro de esta, las delimitaciones de una de voleibol, cuentan con dos canastas cada una, las medidas son muy parecidas a las oficiales y ambas se encuentran techadas, estas áreas son utilizadas también para eventos cívicos y como punto de reunión para toda la escuela. (Anexo 3)

El personal docente de esta institución este compuesto por un director el Lic. Víctor Cruz Martínez, 12 maestros de grupo, una maestra de inglés, una maestra de educación física, un maestro de apoyo y el personal de intendencia, además los padres de familia que fueron seleccionados como encargados de grupo y representan a este frente al personal administrativo.

Las tareas que los maestros deben cumplir tienen gran variedad, ya que además de estar encargados de su grupo, le son encomendadas otras actividades a realizar como, por ejemplo: llevar a cabo ceremonias honorificas, hablar con padres de familia por cuestiones relacionadas con la institución, revisar aspectos de conducta y valores, en cargarse de algunos concursos dentro o fuera de la escuela etc. Para organizar estas se toman acuerdos entre todo el personal docente y normalmente se busca que sean diferentes los delegados a cargo.

En el exterior de la escuela se puede observar que es una calle cerrada en donde se encuentran casas y condominios quedando la institución en una esquina de la privada, en el centro de este circuito hay una cancha de basquetbol bastante descuidada que es utiliza como estacionamiento por algunos habitantes de la zona y también por personal educativo.

Esta ubicación se encuentra a un costado de la av. Del valle, avenida principal de la colonia Rancho Pavón, donde pasa la ruta 18 que llega al centro de San Luis Potosí y así mismo a la terminal ubicada atrás del jardín de Soledad de Graciano

Sánchez. Además, en esta avenida se localizan tiendas de abarrotes, supermercados, panaderías, carnicerías y mercados una vez a la semana.

Cuenta con vías rápidas para salir de la colonia, como lo son la carretera a Matehuala y el Blvd Río Santiago. Que tienen una gran amplitud para desplazarse a una gran cantidad de puntos en la ciudad, la colocación de esta institución hace muy fácil su acceso por diferentes medios de transporte como lo son: camión, carro, moto, bicicleta e incluso caminando.

2.7 Características sociales relevantes

Dentro de esta colonia se encuentra un jardín de niños, la escuela primaria que me fue asignada, el colegio de bachilleres plantel 17 y a las afueras la universidad José Vasconcelos y una secundaria técnica, tiene una gran variedad de instituciones educativas por lo que habitantes de esta zona no tienen la necesidad de salir lejos y esto facilita a los padres de familia a la hora de llevar y recoger a los alumnos, muchas veces se ve que los niños llegan caminando solos a la escuela y de igual manera a la hora de salir.

Aunque se ubique un Departamento de Seguridad Pública en este territorio es muy conocido por los habitantes de esta zona que el pandillerismo y la delincuencia sean muy comunes, reflejadas en los inmuebles que rodean las calles de esta colonia ya que se encuentran grafitados y maltratados por jóvenes pertenecientes a grupos de pandillerismo.

Existen instalaciones que se utilizan como centros deportivos que se utilizan para realizar actividad física que de igual manera están bastante descuidados, una iglesia cercada a una cuadra de la primaria de prácticas, en general se puede decir que los habitantes de esta localidad se encuentran en un nivel socioeconómico medio o bajo, por la falta de recursos que se muestra fuera de la institución y de igual manera las dificultades que se muestran a la hora de integrarse a la escuela.

Con respecto al contexto interno de la institución escolar, puedo decir que los maestros y el director se encontraron en la mejor disposición de integrar a todos los alumnos a las clases que en este caso fueron en línea debido al confinamiento por la pandemia del COVID-19 y apoyaron a aquellos alumnos que presentaron dificultades al incorporarse durante el inicio del ciclo escolar.

Por consecuencia de la modalidad previamente antes mencionada el contacto con los alumnos de la primaria fue muy escaso es por eso que no pude observar sus características y actitudes ante el contexto escolar, solo pude rescatar lo que me menciona la tutora y algunos comentarios que realizaban profesores de grupo en juntas o consejos técnicos.

Las características del grupo escogido 5 "A" para realizar el tema, se fueron dando conforme avanzaba el ciclo escolar, ya que para muchos de nosotros esta era una nueva manera de trabajar incluyendo a los alumnos, es por esto que se mostraban un poco nerviosos, ansiosos o apáticos, esto fue cambiando cuando se integraban a las sesiones o actividades propuestas.

Capte que los niños por la falta de actividad física durante cierta temporada en la cual no se podía salir debido al confinamiento, se mostraban fatigados muy rápido al momento de realizar alguna actividad o tarea planteada, me propuse y logre mejorar su condición física con las estrategias y propósitos planteados en el tema de estudio.

2.8 Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo

Durante la realización de este documento se propusieron las siguientes preguntas con la finalidad de generar referentes teóricos.

1. ¿Qué son las capacidades físicas condicionales?
2. ¿Qué es la iniciación deportiva?

3. ¿Cuál es la importancia de desarrollar capacidades físicas condicionales en niños de 10 a 11 años?
4. ¿De qué manera favorecer las capacidades físicas condicionales a partir de la iniciación deportiva?
5. ¿Cuáles son los beneficios que se obtienen al favorecer las capacidades físicas condicionales?
6. ¿Cuáles son las características del trabajo de la sesión de educación física a distancia y sus implicaciones en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales?
7. ¿Cómo evaluar las capacidades físicas condicionales a distancia?
8. ¿Cuál es el reto de la educación física ante el trabajo a distancia?

2.9 Conocimientos obtenidos de la experiencia y revisión bibliográfica

A lo largo de los cuatro años y ocho semestres que duro la licenciatura en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, se analizaron los propósitos y aprendizajes que tiene la educación física por medio de las asignaturas que se nos fueron impartidas por diferentes catedráticos de la institución, favoreciendo así nuestra formación docente y más adelante en la contracción del documento recepcional.

Durante el desarrollo del primer semestre de la licenciatura en educación física en la BECENE, las asignaturas “Propósitos y contenidos de la educación básica I” e “Introducción a la educación física” fueron muy importantes para dejar en claro el concepto de la educación física y el papel que desarrolla en el proceso educativo del alumno.

Con este conocimiento previo y el acercamiento a la escuela por medio de las materias “Escuela y contexto escolar”, “Observación del proceso escolar” y “Observación y práctica docente” pude examinar las características y actitudes que

muestran los alumnos frente a la clase de educación física, con referencia a lo que maestros y estudiantes habíamos analizado dentro del aula.

Logré contemplar la gran variedad de percepción que los niños y adolescentes tienen sobre la educación física analizando su disposición en las actividades y tareas que se le proponían por parte del profesor y más adelante el practicante que en este caso era yo, los alumnos se mostraban motivados, ansiosos, nerviosos, apático etc.

Cuando surgía hacia los alumnos la pregunta alusiva sobre la educación física, su definición, que pensaban de esta y como influía en su desarrollo, de las respuestas más comunes eran que solo era para jugar correr y despejarse de las otras materias que tenían en el día, muy pocos tenían clara la importancia de esta asignatura en los individuos.

Esta situación me hizo reflexionar y proponerme compartir con mis alumnos los conocimientos que yo iba obteniendo a lo largo de mi proceso formativo, utilizando distintas estrategias que hicieran a los niños pensar las actividades físicas que se realizaban en la clase y de igual manera cuál era su finalidad o propósito al llevarlas a cabo.

Las materias más relevantes además de las mencionadas en los párrafos anteriores con relación al tema de mi documento son las siguientes:

- Juego y educación física: En esta se analizó el juego como una de las estrategias principales de la asignatura de educación física, ya que dentro de este el alumno puede descubrir y desarrollar ámbitos mientras se divierte, se observaron los diferentes tipos de juego que existen y cuales te pueden ayudar más a cumplir los propósitos que te planteas en las unidades didácticas.

- **Iniciación deportiva:** en el tercer semestre de la licenciatura se impartió esta materia, en la cual se presentaron los conocimientos básicos que rodeaban esta enseñanza y así mismo de que estaba integrada como lo son los juegos predeportivos, actividades encaminadas hacia algún deporte, tipos de evaluaciones deportivas etc. Y como esto podía favorecer el desarrollo del niño para así buscar la manera integrarla a nuestras prácticas.
- **Desarrollo corporal y motricidad I y II:** Esta asignatura me ayudo a conocer cuál es el proceso del cambio en el cuerpo de los alumnos y la importancia de la educación física en este. Además, que todos tienen distintas características físicas y existen diferentes tipos de motricidad ninguno más importante que otro.
- **Planeación de la enseñanza y evaluación del aprendizaje I y II:** Al igual de estar relacionada esta materia con el título de mi documento, me fue de gran ayuda en mi proceso formativo ya que, en esta comencé a planear las actividades que tenía pensado poner, cuál era el propósito principal y secundario si es que lo había y de igual manera revisar si esto se había cumplido por diferentes tipos de evaluación.
- **Deporte educativo y los adolescentes I y II:** Los temas vistos en esta asignatura tienen una gran vinculación con mi tema ya que la estrategia principal es la iniciación deportiva que está compuesta como lo dice su nombre al primer acercamiento que tiene el individuo a algún deporte y el deporte educativo consta en dejar un aprendizaje significativo en el alumno por medio del deporte y sus beneficios.

III. DESARROLLO DEL TEMA

Continuando con el desarrollo de este documento recepcional, en el siguiente capítulo se dará respuesta a las preguntas planteadas en el capítulo anterior, poniendo en práctica las actividades y tareas planeadas en las unidades didácticas de educación física, con los propósitos en específico y lograr los aprendizajes esperados en los alumnos.

Cada sesión cuenta con sus actividades propuestas, los propósitos o la intención didáctica, los recursos didácticos, la estrategia didáctica ya seleccionada para este ensayo pedagógico que es la iniciación deportiva y por último los instrumentos o técnicas de evaluación que nos permiten observar el proceso que van desarrollando los alumnos en las clases de educación física.

La primera intervención con el grupo seleccionado “5 A” fue en agosto continuo al consejo técnico que duro una semana y en el cual se hablaron de las formas de trabajo que se utilizarían para el ciclo escolar 2020-2021. Partiendo de este punto gracias a la maestra de educación física me pude presentar con el grupo y así mismo tratar temas con relación a la forma de laborar a lo largo del curso, ya que este era muy distinto a todos los anteriores y teníamos que encontrar estrategias que estuvieran al alcance de las posibilidades de todos.

Como la experiencia al enfrentar esta situación vivida a raíz de la pandemia era muy poca, el curso comenzó siguiendo la programación propuesta en la televisión llamada “aprende en casa” que constaba en realizar las actividades que se proponían y al momento de efectuarlas tomar una evidencia que sería mandada al catedrático de la asignatura.

Mas adelante en reuniones con los maestros de la escuela de prácticas se percató que esta estrategia de cierta manera no estaba funcionando ya que el número de alumnos que no estaba integrado a las actividades era bastante, y en base a esto se buscaron diferentes formas de trabajar con cada grupo, para poder

llegar a esto realice encuestas virtuales a alumnos y padres de familia que me ayudaron a saber con qué recursos materiales contaban y de igual manera realizar una evaluación diagnóstica para analizar el estado físico y conceptual en el que se encontraban los niños haciendo referencia a la actividad física dentro de la educación física. (Anexo 4)

Tratando el tema con la tutora se cambió la forma de trabajo dejando actividades por medio de un grupo de WhatsApp, para los alumnos que deberían de realizar en casa con ayuda de sus padres y para poder verificar que estas fueron efectuadas se tomarían fotografías o pequeños videos a modo de evidencias. Gracias a que el número de alumnos involucrados a estas actividades se elevaron, implemente a través de la plataforma de Google Meet sesiones en línea con unidades didácticas planeadas para el favorecimiento de las capacidades físicas. (Anexo 5)

3.1 Las capacidades físicas condicionales

- ¿Qué son las capacidades físicas condicionales?

Las capacidades físicas condicionales son características que presenta de manera individual el ser humano específicamente en la condición física al realizar acciones motrices ejerciendo en ocasiones acciones mecánicas. Se caracterizan por ser fácilmente observadas esto hace mucho más sencillo la manera en la que se pueden medir, debido a que se precisan en aspectos físicos y corporales del ejecutor.

Pueden ser desarrolladas a través del entrenamiento poniendo en práctica ejercicios físicos organizados, adaptados a la etapa de desarrollo evolutivo y corporal en la que se encuentre el alumno. La clasificación general de las capacidades físicas es la siguiente: la resistencia (resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica), la fuerza (fuerza máxima, fuerza de velocidad, fuerza de resistencia).la

velocidad (velocidad de reacción, aceleración, velocidad máxima), y la flexibilidad (flexibilidad activa, flexibilidad pasiva).

De acuerdo con (Collazo, 2002) las capacidades físicas condicionales son todas aquellas cualidades del ser humano que se desarrollan por etapas de madurez fases sensibles. Los factores que lo determinan son: la edad, condiciones genéticas, sistema nervioso, hábitos, época de inicio de la actividad física; y se clasifican en: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Otra manera de definir las capacidades físicas condicionales, que genera un gran debate con diferentes autores es utilizar el concepto de “cualidad” exponiéndolas como acciones motoras del sujeto en ejecución o ya realizadas y de estas poder observar y analizar las características más notables al momento de que se llevan a cabo.

En conjunto las capacidades físicas componen la condición física y la forma en que se desempeña al poner en práctica las habilidades motrices en tareas o retos motores a los que se enfrenta el alumno en la clase de educación física y así mismo en su vida diaria. Estas condiciones pueden variar dependiendo cada individuo y se pueden ver estimuladas por factores genéticos que las favorezcan o perjudiquen, además se podrán ver modificadas por medio de la actividad física en ejercicios de entrenamiento.

3.1.1 Resistencia

La resistencia se manifiesta a la hora de realizar alguna actividad física y que durante esta no se presente el cansancio, incluso si llegara a aparecer que no intervenga en seguir ejecutando dicho ejercicio, Esta capacidad puede ir mejorando a través de entrenamiento deportivo que tenga como propósito el elevar el tiempo de la duración llevando a cabo actividad o ejercicio físico.

Según Reilly (1997) la resistencia no es más que un sistema de adaptación del organismo para combatir la fatiga que trata de que la misma no aparezca o lo haga lo más tarde posible, lo que puede lograrse mediante un entrenamiento adecuado. Define la resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga.

Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica. La resistencia aeróbica consiste en aguantar la exigencia física con una intensidad baja, por un gran lapso de tiempo obteniendo la energía a través del oxígeno. Y la resistencia anaeróbica consta de una intensidad máxima por un corto tiempo, esta está compuesta por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos.

3.1.2 Fuerza

La fuerza es la capacidad que presenta el individuo para poder realizar algún movimiento oponiéndose a alguna resistencia o ejerciendo presión por medio de una tensión muscular al sostener, lanzar, empujar o arrastrar algún objeto. En la educación física la fuerza se presenta de distintas maneras algunos ejemplos son: la fuerza máxima, que consta en soportar la máxima carga posible, la fuerza de velocidad, haciendo referencia a la explosividad con la que se cuenta y al mismo tiempo ejecutarlo lo más rápido que se pueda, y por último la fuerza de resistencia que diferencia de las anteriores esta se caracteriza por soportar una carga por mucho tiempo.

La fuerza es definida por (González, 1995) como la capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse o, como se entiende habitualmente, al contraerse. A nivel estructural la Fuerza está en relación con el número de puentes cruzados.

Esta capacidad física se debe de ir desarrollando de una manera correcta correspondiente a la etapa evolutiva en la que se encuentra el niño y en base a eso

poder incrementar la carga física progresivamente, se recomienda al principio utilizar el propio peso corporal que tenga cada individuo ya que de lo contrario estaremos exponiendo al alumno a sufrir de algunas lesiones.

3.1.3 Velocidad

La velocidad es una capacidad que se mide en realizar movimientos o acciones y el tiempo que se empleó en llevarse a cabo, se busca que este último se disminuya lo menor posible, efectuando de manera eficaz y rápida los ejercicios propuestos. La velocidad dentro de la clase de educación física se manifiesta de diferentes maneras, ya que se le pueden poner distintos retos al alumno con diferentes tipos de solución involucrando esta capacidad física.

Para (Grosser, 1989) la velocidad como una capacidad física condicional es la facultad de reacción con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.

Estos son algunos de los ejemplos de la velocidad dentro de la educación física: velocidad de reacción, al realizar acciones de manera rápida al momento de indicarse, velocidad de aceleración, que consiste en llegar a su mayor punto de velocidad máxima en el menor tiempo posible, y por último la velocidad máxima que consiste en realizar acciones o recorrer alguna distancia en la menor cantidad de tiempo. La mejor forma de trabajar esta capacidad física es a través de evaluaciones secuenciales tomando con mayor importancia el tiempo y su disminución.

3.1.4 Flexibilidad

La flexibilidad consiste en la capacidad que tiene el cuerpo para realizar movimientos con la mayor extensión posible, es decir alcanzar la mayor amplitud posible, en edades tempranas la flexibilidad es bastante alta se observa en los niños pequeños, pero con el paso del tiempo esto va cambiando disminuyendo esta característica en consecuencia del desarrollo muscular.

Los tipos de flexibilidad son dos: la flexibilidad activa que se refiere a la amplitud máxima de alguna parte del cuerpo sin la necesidad de ayuda, esto se ve solamente en la contracción y extensión de un musculo del cuerpo. Y por otro lado está la flexibilidad pasiva que a diferencia de la anterior consta de la extensión máxima de una articulación o de alguna acción que refiere a fuerza extrema, con ayuda de un compañero o alguna otra parte del propio cuerpo.

Con forme a (Álvarez del Villar, 1987) la flexibilidad es definida como la cualidad que, en base a la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza.

Un buen desarrollo de la capacidad condicional “flexibilidad” en compañía de la actividad física, ayuda a reducir el riesgo de lesiones, alivia dolores musculares, mejora la amplitud del desarrollo corporal y gracias a esta se ven favorecidas otras capacidades mencionadas anteriormente como lo son: la resistencia, la fuerza y la velocidad.

Sesión: 1

Aprendizaje esperado: Integra sus habilidades motrices básicas en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.

Propósito o intención pedagógica de la sesión: Lograr que el alumno reconozca cuales son las capacidades físicas, y de la misma manera realizar una evaluación diagnostica de cada una de estas por medio de una serie de pruebas.

Fecha de aplicación: jueves 10 de diciembre del 2020

Actividades del desarrollo de la sesión: Actividades de evaluación diagnostica.
(Anexo 6)

Material: El material que les solicite a los alumnos por medio de sus padres fue: cinta masking o algún tipo de cinta que sirviera para marcar líneas en el piso, dos objetos de tamaño pequeño que se encontraran en el hogar como dos pelotas, una cinta métrica o una regla y por último la presencia de un tutor que pudiera observar las actividades y evaluarlas, ya sea con cronometro o contabilizando las acciones.

Previo a mi primera jornada de práctica, realicé una encuesta virtual en los formularios de Google en la cual mi objetivo era analizar el estado emocional y teórico en el que se encontraban los alumnos, esto fue importante ya que debido al confinamiento por la pandemia del COVID-19 el niño estaba experimentando nuevas emociones por la forma en que se debía trabajar. Además, dentro de esta encuesta para los alumnos incluí preguntas con relación al tema del documento seleccionado. (Anexo 7)

Mi presentación al grupo fue por medio de un video en el cual mencionaba mi nombre, lo que estaba estudiando, como trabajaríamos durante las sesiones de educación física, les expresé mi gran emoción al poder desempeñar mis practicas con ellos y por último les solicité de su apoyo y su mejor disposición para poder generar un buen ambiente de trabajo.

La primera intervención por medio de una clase en línea que tuve con el grupo de 5 "A" fue el día jueves 10 de diciembre del 2020 con un horario de 11 am a 11:45. El propósito principal de esta sesión era que los alumnos pudieran identificar que son las capacidades físicas, cuál es su clasificación y de qué manera podíamos desarrollarlas por medio de habilidades motrices en la clase de educación física.

Decidí en conjunto con la tutora llevar a cabo esta primera sesión a través de la plataforma Google Meet, programe la reunión y se compartió por el grupo de WhatsApp con los alumnos y padres de familia el enlace que les permitiría ingresar. Luego de que gran parte de los niños del grupo específicamente 27 alumnos se

encontraran en la reunión virtual ya pasando un par de minutos de tolerancia y en vista de que no ingresaban más, se dio comienzo a la sesión.

Inicio de la sesión: Primeramente, salude a los alumnos ya que era la primera vez que los veía, aunque sea a través de una cámara, volví a mencionarles mi nombre y proseguí a explicarles las actividades que teñas planeadas para realizar ese día, les comenté que tenían como finalidad el evaluar sus capacidades físicas ya que durante el tiempo que iba a trabajar con ellos nos enfocaríamos en mejorarlas. Antes de avanzar decidí rescatar una serie de preguntas enfocadas a los conceptos de las capacidades físicas que de igual manera me permitirían saber el nivel de conocimiento con el que contaban y en base a eso dejar un aprendizaje conceptual que incrementaría con cada sesión.

Una vez considerados los temas anteriores, invite a los alumnos a ponerse de pie para poder realizar un calentamiento general compuesto de movimientos con el propósito de activar el grupo muscular que se trabaja y de esta manera prepararlo para evitar lesiones que se puedan presentar en la realización de las actividades físicas.

Desarrollo de la sesión: Para la parte medular se realizaron diferentes tipos de pruebas que continuación serán descritas, gracias a estas pudimos analizar y evaluar las capacidades físicas condicionales y el desempeño que tenían los alumnos para poder tener un parámetro y así un punto de partida para las siguientes clases, cada una de las pruebas fueron realizadas dos veces y plasmadas en una tabla y así mismo se escogería la mejor marca. (Anexo 8)

Para calcular la resistencia se tomó como ejemplo el test o prueba de Course Navette que consistía en desplazarse 20 metros con algún ritmo establecido y cada cierto tiempo incrementar la velocidad, en vista de los recursos que contábamos tanto los alumnos y yo, decidí modificar esta prueba y realizarla en un lugar fijo por medio de skipping, comenzando con una intensidad baja y posteriormente a mi

señal ir subiendo de ritmo. Cada 15 segundos daba la indicación para que los alumnos realizaran el ejercicio más rápido y en caso de que estos ya no pudieran continuar se detuvieran y al finalizar la actividad cada uno me haría saber en qué etapa dejaron de realizar la actividad.

Al momento de evaluar la fuerza se decidió realizarlo mediante el salto de longitud sin tener impulso alguno, se realizó marcando una línea en el piso desde la cual los alumnos con los pies abiertos a la altura de los hombros saltaron hacia adelante intentando llegar lo más lejos posible y al momento de caer sin utilizar las manos mantenerse estático para poder medir desde la línea de partida hasta los talones del niño con ayuda de los padres de familia.

Otra manera en la que se evaluó esta capacidad fue a través de realizar el mayor número posible de abdominales en un minuto, se implementó el hacer esta actividad todos juntos comenzando a mi señal con las piernas flexionadas, las manos en la nuca y el propósito era que el tronco del cuerpo llegara a las rodillas, cada alumno solo o con la ayuda de algún familiar contabilizo las repeticiones que lograron obtener durante este tiempo asignado.

Para la valoración de la capacidad física condicional “velocidad” se tomó como ejemplo el test de Litwin que mide el tiempo en el que se realiza una acción que consiste en trazar dos líneas de 5 metros cada una numerada 1 y 2 por las cuales el alumno debe desplazarse según se la indicación del profesor, La forma en la que se implementó debido a que la clase era de manera virtual, fue indicando al alumno colocar un par de objetos a cinco pasos desde un punto de partida en el que se encontrara él sentado, con diferentes direcciones y numerando estos uno y dos, el cronometro comenzaba cuando yo daba el número del objeto al cual tenían que ir y se detenía una vez que volvían al punto de partida.

En la última prueba se buscaba evaluar la flexibilidad utilizando el test de Wells llevándolo a cabo con ayuda de algún tutor del alumno, ya que este se tenía que

poner de pie sobre un escalón, banqueta o algún sitio que le permitiera llegar con sus brazos extendidos acompañados del tronco a las puntas de los pies y en el caso de que llegaran más abajo poder efectuarlo. Con la ayuda de una cinta métrica o regla el tutor debería medir desde el borde de los pies hasta la ubicación en la que se encontraran las manos.

Cierre de la sesión: Para finalizar se realizó una actividad de relajación que consistía en movimientos musculares que le permitían al alumno descansar la parte del cuerpo que se utilizaba, por la carga de trabajo que sufrió durante el transcurso de la clase, una vez terminados les pedí a los alumnos que tomaran asiento enfrente de su aparato electrónico por el cual estaba tomando la reunión, para poder tener una pequeña charla sobre lo previamente visto a lo largo de la clase.

Comencé mencionando cual era el propósito de realizar las actividades anteriores, en que nos ayudaba conocer la etapa del desarrollo en la que se encontraban refrenté a las capacidades físicas condicionales, como estas se iban a ir desarrollando conformé al avance de las sesiones de educación física y por último poder observar el cambio que se obtuvo.

Hicimos mención de las capacidades físicas, la forma en la que fueron evaluadas, cuales conocían, cuál era la que mejor tenían desarrollada y cual la peor, de que maneras estas les podían ayudar en actividades de su vida cotidiana. Estas fueron elaboradas como preguntas que yo realizaba y los alumnos me respondían, fue así como se dio el cierre de la clase, acompañado de una despedida y agradecimiento de mi parte por haber asistido.

El cuestionario que se realizó al inicio de la clase a modo de evaluación diagnóstica para analizar el conocimiento de los alumnos con referencia a los principales temas de este documento, constó de tres preguntas en las cuales no importaba si la respuesta era correcta o errónea. Los resultados con referencia a los 27 niños que respondieron estos cuestionamientos fueron:

¿Qué son las capacidades físicas condicionales? 14 respuestas hicieron alusión a las actividades físicas que se hacen en educación física, 8 se refirieron a las características físicas que presenta cada persona y por último 5 las definieron como acciones deportivas. La segunda pregunta fue ¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales? 16 alumnos lograron mencionar solo una, 7 nombraron entre dos y tres y, por último, solo 4 niños reconocieron las cuatro capacidades físicas. La tercera y última pregunta expresaba ¿Para qué me sirve favorecer las capacidades físicas condicionales? 13 de las respuestas hacia esta pregunta hacían referencia con un mejor movimiento del cuerpo, 9 dijeron que serviría para una mejor salud y 5 afirmaron que para poder hacer deporte.

El instrumento de evaluación de esta sesión, fue una rubrica que permitiera conocer el nivel de desarrollo en el que se encontraban los alumnos con referencia a sus capacidades físicas condicionales, los resultados de estas pruebas arrojaron que en la resistencia 4 alumnos se encontraban en el nivel uno, 7 en el nivel dos, 10 en el nivel tres y 3 en el nivel 4, en la capacidad de la fuerza 5 alumnos se encontraban en el nivel uno, 11 en el nivel dos, 6 en el nivel tres y 2 en el nivel cuatro, para la velocidad se rescató que 3 alumnos se encontraban en el nivel uno, 5 en el nivel dos, 10 en el nivel tres y 6 en el nivel cuatro, y por último en la flexibilidad se dio como resultado que 5 alumnos se encontraban en el nivel uno, 9 en el nivel dos, 6 en el nivel tres y 4 en el nivel cuatro. (Anexo 9)

La evaluación de las pruebas evaluativas para las capacidades físicas condicionales que se realizaron, fueron plasmadas en graficas que hicieran su análisis más sencillo y sirvieron para la apreciación de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del grupo y en base a los resultados poder empezar con el propósito principal de este documento. (Anexo 10)

En conclusión, la ejecución de estas actividades durante la sesión uno, sirvieron para la evaluación diagnostica de los alumnos en la cual se analizó el estatus físico en el que se encontraban y el conocimiento con el que contaban referente a las

estrategias y propósitos principales que se tenían planteados desarrollar en este proyecto pedagógico.

3.2 La iniciación deportiva

- ¿Qué es la iniciación deportiva?

La iniciación deportiva es una etapa en la que el individuo se comienza a familiarizar con algún deporte en el que se analizan fundamentos y técnicas generales por medio de juegos o actividades que vayan encaminados a dicho deporte tomando en cuenta las características de la persona y que progresivamente vayan incrementando sus habilidades motrices.

Para (Sánchez, 1986) Un individuo está iniciado un deporte cuando es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación de juego o competición.

El autor anterior realiza su definición de la iniciación deportiva relacionándola con la competitividad que el alumno experimenta al enfrentarse a sus compañeros en conjunto por medio de un equipo o de manera individual, es verdad que al desarrollar algún deporte o predeporte como es el caso, la competencia tiende a elevarse y considero que es importante mantener esta característica de los alumnos en un nivel bajo y saludable, ya que de otra manera puede llegar a ocasionar conflictos entre el alumnado.

Debido a que la modalidad de trabajo fue a distancia la aparición de la competitividad no fue muy llamativa, ya que al desarrollar sus actividades los alumnos no podían observar a sus compañeros, una de las formas en la que más resalta esta rivalidad es en los enfrentamientos grupales al realizar alguna actividad que tenga como propósito ganar frente a otro equipo.

De diferentes maneras integré la competencia entre alumnos ya que uno de los beneficios que esta genera es la motivación por realizar las actividades con mayor entrega. Contemplando las dificultades que se mencionaron en el párrafo anterior, considere que la mejor forma de generar rivalidad era que el niño intentara superarse así mismo con referencia a sus actuaciones en las actividades anteriores, otro modo era exponiendo a los alumnos más destacados frente a toda la clase utilizando esto me percate que otros se esforzaban más por alcanzar el logro que llevaban a cabo.

Para (Castejón, 1995) la edad media que abarca de los 10 a los 11 años, es la más adecuada para que el alumno pueda tener contacto con la iniciación deportiva ya que durante esta etapa las acciones motrices estimulan el aprendizaje deportivo, es decir que a través de movimientos el niño aprende la técnica de cierto deporte. Por otro lado, el plan de estudios aprendizajes clave de la educación física, en la educación básica SEP (2017) contempla la iniciación deportiva en los aprendizajes esperados de quinto y sexto año de primaria.

Este proceso se recomienda realizar en edades tempranas porque como su nombre lo dice se trata del comienzo del individuo a conocer y familiarizarse con lo que es el deporte, algunos de sus beneficios y en ese momento puede elegir alguna disciplina de su gusto y en un futuro desempeñarla a un nivel de competencia más elevado.

En el salón de clases hay ocasiones en las que se encuentran alumnos que pertenecen a algún club deportivo, en el cual entrenan y practican de manera constante algún deporte. Se refleja en la sesión de educación física ya que dichos niños presentan características más avanzadas en comparación a los que no lo realizan en las actividades motrices que se llevan a cabo.

Sesión:2

Aprendizaje esperado: Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

Propósito o intención didáctica de la sesión: Que el alumno logre identificar el concepto de la iniciación deportiva a través del desarrollo de retos y actividades físicas.

Fecha de aplicación: jueves 17 de diciembre del 2020

Actividades del desarrollo de la sesión: Actividades de iniciación deportiva y juegos predeportivos. (Anexo 11)

Materiales: El material solicitado a través de los padres por vía WhatsApp para poder llevar a cabo esta sesión fue una pelota de plástico, y un espacio libre donde se pudieran realizar las actividades que se tenían planeadas. (Anexo 12)

Para poder continuar con la sesión numero dos se realizó una junta con el director y la tutora analizando los resultados que se estaban obteniendo al implementar la clase de educación física en una reunión virtual, esto con la finalidad de evitar problemas que les estaban ocurriendo a otros maestros de la institución, ya que mencionaban que era muy poca la presencia de los alumnos, los padres de familia no mostraban interés y disposición, entre otras dificultades al momento de llevar a cabo sus clases.

Gracias a la disposición del grupo con el que estaba trabajando, no nos enfrentamos a estas problemáticas, es por eso que en dicha junta solo compartí de qué manera los padres se involucraban en la sesión cuando se era requerido, la emoción del alumno al poder recibir su clase de educación física y el buen desempeño de la plataforma virtual seleccionada para las reuniones virtuales.

Después de la charla que se tuvo con la máxima autoridad dentro de la escuela primaria y la tutora a cargo de la materia de educación física, se prosiguió a agendar la reunión virtual que serviría como espacio para la segunda sesión. Se compartió

unos días antes el enlace con los padres de familia y de igual manera el material requerido para el desarrollo de esta clase.

Inicio de la sesión: Para dar comienzo teniendo a los alumnos dentro de la reunión en Google Meet, realice una pequeña platica referente a la iniciación deportiva, les cuestione ¿Habían escuchado de ella?, ¿Cuál era su percepción de la iniciación deportiva? Y ¿En que favorecía el desarrollo de la iniciación deportiva?, después de que varios alumnos me dieran su punto de vista y yo complementara su comentario, pasamos a realizar el calentamiento que se llevó a cabo por movimientos articulares en 8 tiempos de la cabeza hacia los pies.

Desarrollo de la sesión: En esta parte de la clase el alumno realizó varias actividades con una pelota que se le solicito, haciendo referencia a los fundamentos de varios deportes que contiene balón, el objetivo era analizar el nivel de técnica y conocimiento con el que contaban, las tareas asignadas durante la clase fueron las siguientes:

La primera actividad constaba de botar la pelota como se hace en el deporte de basquetbol, recorriendo una distancia hacia un punto seleccionado y volviendo, el alumno llevo a cabo esta acción con la mano derecha, con la mano izquierda y posteriormente con ambas manos intercalándolas conforme un bote, se realizaron varias veces incluyendo variables como por ejemplo la forma de desplazamiento.

La actividad número dos hacía referencia al fundamento de la conducción en futbol, ya que el alumno llevo la pelota de un punto a otro utilizando sus pies, primeramente, se realizó con el pie derecho, pie izquierdo y para finalizar utilizo ambos alternándolos en cada toque que se realizaba a la pelota, el alumno propuso distintas variantes que se podían agregar a la actividad.

En la tercera actividad el alumno tenía la pelota en las manos y este debía de rebotarla en el piso para poder llevar a cabo una recepción con las manos juntas y

bajando un poco su tronco al flexionar las piernas, como se observa en el voleibol. Una vez que la mayoría del grupo dominaba esta acción se incrementaron distintas maneras de realizarla.

En la cuarta y última actividad de esta sesión, se necesitaba tener un espacio que contara con una pared libre en la cual el alumno lanzaba la pelota y después de que regresara con un bote volver a golpearla hacia la pared imitando un ejercicio de frontón, en el cual el niño utilizó ambas manos y diferentes tipos de posición corporal.

Cierre de la sesión: ya que se realizaron las actividades antes mencionadas para la parte final de la clase se ejecutó un estiramiento con ayuda de la pelota que constaba de llevar la pelota a partes del cuerpo generando un poco de tensión muscular. Al finalizar les pedí a los alumnos que tomaran asiento para poder tener una retroalimentación analizando las actividades que se llevaron a cabo durante esta sesión, se escucharon comentarios de varios alumnos que serían tomados en cuenta para las próximas sesiones, describiendo lo que se realizó y de qué manera se sintieron al desempeñarse, además de integrar la iniciación deportiva y su relación.

El instrumento de evaluación para esta sesión fue una escala de rango en la cual se buscaba analizar diferentes criterios con referencia al propósito del desarrollo de la sesión número dos, fue importante analizar las actitudes que mostraba a las actividades que se plateaban como estrategias para lograr el favorecimiento de las capacidades físicas condicionales. (Anexo 13)

En el criterio del conocimiento de la iniciación deportiva, 6 alumnos se encontraban en un rango satisfactorio, 11 en sobresaliente, 5 en proceso y 2 en requiere apoyo, en el interés mostrado por las actividades 17 alumnos se encontraban en un nivel sobresaliente, 6 en satisfactorio, 3 en proceso y 1 en requiere apoyo, el número de alumnos que mostraron un desarrollo sobresaliente

en sus habilidades motrices fue de 14, 6 satisfactorio, 3 en proceso y 1 en requiere apoyo.

Los alumnos que cumplieron con su material para un desarrollo sobresaliente de la clase fueron 24 y tan solo dos no cumplieron con este es decir se encontraban en el rango de requiere apoyo, y por ultimo los alumnos que reconocieron sobresalientemente los fundamentos de los deportes abarcados en el desarrollo de la clase fueron 13, 3 se encontraron en satisfactorio y 2 en proceso. Estos resultados fueron plasmados en una gráfica que permitiera un mejor análisis. (Anexo 14)

Las actividades que se realizaron durante esta segunda sesión sirvieron para que el alumno comenzara a tener contacto con la estrategia que se utilizaría a lo largo de este proceso, es decir la incitación deportiva, empezara a adquirir los conocimientos básicos y la finalidad de utilizarla en las intervenciones de la clase de educación física.

3.3 Las capacidades físicas condicionales en niños de 10 a 11 años

- ¿Cuál es la importancia de desarrollar capacidades físicas condicionales en niños de 10 a 11 años?

Según la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget el niño que se encuentre en una edad de 7 a 11 años pertenece a la etapa “Operaciones Concretas” definiéndolo como una persona práctica, capaz de utilizar la lógica y el razonamiento para llegar a conclusiones frente a distintas situaciones (Meece, 2000).

A lo largo del desarrollo de las etapas del crecimiento el alumno muestra cambios físicos, pero en esta edad al aproximarse a la pubertad estas modificaciones tienden a hacerse más notorias, las niñas por lo regular logran obtener estas características más rápido que los niños, Como por ejemplo al medir la altura las niñas obtienen un gran crecimiento entre los 9 y 11 años a diferencia de los varones que lo producen

durante los 11 y 12 años, edad en la que los alumnos se encuentran cursando cuarto, quinto y sexto grado de primaria.

Tomando en cuenta lo previamente mencionado en el párrafo anterior, las capacidades físicas condicionales pueden involucrarse en la vida del alumno y en este acercamiento favorecer el desarrollo físico y motriz del alumno, que puede ser observado en las características que muestra al realizar alguna actividad física dentro o fuera de la escuela.

Otro cambio que es notorio en esta edad es el social y emocional, debido que en esta etapa el alumno desarrolla la comunicación al relacionarse con otras personas intentando resaltar frente a los demás, compartiendo ideas, creando vínculos afectivos con algunos de sus compañeros, además de enfrentarse a cuestionamientos emocionales que se le presentan con referencia a su apariencia física, los cambios que está teniendo su cuerpo e intentar incluirse a algún grupo sin ser señalado por ser como es.

Por cuestiones como estas de querer encajar con sus compañeros, los alumnos se proponen mejorar su forma física teniendo como ejemplo los estereotipos de cuerpos tonificados que se visualizan en diferentes plataformas como lo son: La televisión, revistas, redes sociales, entre otras, para evitar que los individuos al realizar estas actividades puedan llegar a adquirir lesiones que perjudiquen el progreso de su forma física, considero que es importante abordar el desarrollo de las capacidades físicas condicionales así como los conocimientos básicos referentes a este tema durante la sesión de educación física.

Durante este lapso temporal el alumno se encuentra en una edad fundamental para el aprendizaje, haciendo referencia a (Palacios, 1979) definiendo como “Períodos Críticos” a aquellas etapas con mayor disponibilidad, por parte del alumno, para el aprendizaje y el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

La capacidad cognitiva del alumno en esta edad tiene un gran aumento haciendo que este individuo tenga un mejor procesamiento de la información, retenga ideas, tenga una buena percepción, logre la resolución de problemas y tenga el interés para integrarse a la adquisición de nuevas aptitudes. Es por eso que esta edad es indicada según los autores y el programa de estudios como la mejor para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

Sesión:3

Aprendizaje esperado: Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

Propósito o intención didáctica de la sesión: Que el alumno logre identificar la importancia de desarrollar sus capacidades físicas condicionales y así mismo logre efectuar actividades de iniciación deportiva que le permitan desempeñarlas.

Fecha de aplicación: jueves 14 de enero del 2021

Actividades del desarrollo de la sesión: Actividades de iniciación deportiva enfocadas al desarrollo de las capacidades físicas condicionales. Nombre de la actividad: “Anoto y gano”. (Anexo 15)

Materiales: Días antes de que se tuviera la reunión virtual en la que se llevaría a cabo la clase de educación física se les indico que para el desarrollo de esta se necesitaría un cesto de ropa o un bote de agua de tamaño normal y una pelota de plástico.

Para llevar a cabo la sesión, al igual que en las ocasiones anteriores se realizó una reunión virtual a través de la plataforma de Google Meet, para poder generar una sala en la que se efectuó dicha clase, se compartió el enlace con los padres de familia días antes para que estuvieran prevenidos y además recaudaran los materiales solicitados.

Ya que se les mandó el enlace para la reunión de la clase, me permití platicar con los padres de familia mediante el grupo de WhatsApp que se tenía específicamente para la materia de educación física, acerca de las problemáticas a las que se enfrentaban al poder tomar estas sesiones y como observaban a los alumnos en el desarrollo de estas.

Para buena fortuna no hubo un problema que no tuviera resolución además de ser muy pocos los casos que se tuvieron que tratar, la problemática más común era que los padres de familia salían por cuestiones personales o laborales y por ende el alumno no tenía un aparato electrónico para conectarse, para enfrentar estas situaciones consultando con la tutora se propusieron modificar un poco los horarios o que los alumnos realizarán la actividad en el momento que pudieran y mandarán una fotografía como evidencia.

En vista de que la mayoría de alumnos podían tomar la sesión a la hora propuesta inicialmente se decidió que siguiera igual y que los alumnos que por distintas cuestiones no se consiguieran entrar a estas, deberían realizar lo propuesto en el párrafo anterior, concluido esto e intentando en convencer a los padres de familia para que realizaran lo posible por que sus hijos recibieran las clases en línea, se prosiguió a dar la clase.

Inicio de la sesión: Una vez los alumnos dentro de la reunión virtual se comenzó con explicar las actividades que se tenían planeadas para ese día y cuál era su propósito, además se les hizo mención de porque en este ciclo escolar y en su edad era recomendable el favorecer las capacidades físicas condicionales, y para terminar se realizaron cuestionamientos referentes a las sesiones anteriores para darle seguimiento a los conceptos que ya se tenían.

Posteriormente se les dio la indicación a los alumnos para ponerse de pie y así poder comenzar con el calentamiento que se realizó por medio de una actividad llamada “los atrevidos” en la cual yo daba la orden de realizar una acción y los

educandos debían de hacer lo contrario, para que se entendiera mejor les comente a los alumnos que primero hicieran lo que yo les pedía después de varios ejercicios y una señal prosiguieran a accionar lo contrario, un ejemplo de la situación es: cuando yo les decía que se estiraran ellos se tenían que agachar, si yo les pedía que movieran todo el cuerpo deberían de mantenerse lo más quieto posible, así sucesivamente con distintas acciones.

Desarrollo de la sesión: Para la parte medular de la clase cada alumno debería presentar su material para poder realizar las siguientes actividades. En la primera tarea asignada, el cesto de ropa o el bote se puso a unos 5 metros de la ubicación del educando, y este desde dicho punto se proponía a encestar la pelota con ambas manos, pero solo una por lanzamiento. (Anexo 16)

Antes de intentar encestar la pelota el alumno debería de ejecutar ciertas acciones indicadas para poder realizar el lanzamiento de lo contrario el punto no sería contabilizado, estos gestos eran variados y también algunos propuestos por el alumnado, algunos ejemplos fueron: realizar sentadillas, abdominales, lagartijas etc.

Mas adelante para realizar la siguiente actividad se acostó el cesto de ropa y desde el punto marcado los alumnos tenían que introducir la pelota por medio de un golpe utilizando sus pies intercalados cada intento, haciendo referencia al pase o tiro en el futbol, para poder disponer de tiros nuevamente se realizaban acciones indicadas como las mencionadas anteriormente.

Cierre de la sesión: Después de haber realizado las actividades anteriores se realizó un estiramiento para la relajación del cuerpo, e intentar liberarlo de la carga obtenida durante la clase, luego les pedí a los alumnos que tomaran asiento para poder realizar una retroalimentación compartiendo puntos de vista de varios compañeros.

En esta platica con los miembros del grupo, se abarcaron puntos con relación a las capacidades físicas condicionales, en qué momento y como fueron utilizadas o desarrolladas, algunos alumnos comentaron que, al realizar las lagartijas, abdominales y sentadillas, trabajaron la fuerza, la velocidad cuando corrían por la pelota, al momento de aguantar todas las actividades y ejercicios se trabajó la resistencia y por último cuando estiramos desarrollamos la flexibilidad. Además de utilizar los deportes basquetbol y futbol.

Gracias a estos comentarios se pudo llevar a cabo un análisis sobre las estrategias utilizadas y si su función fue la esperada, para poder implementar modificaciones en las siguientes sesiones si esto fuera necesario. Con esto se dio por terminada la clase para que los alumnos continuaran con sus actividades del día.

El instrumento de la evaluación que se utilizó para la observación del desarrollo de la sesión número tres fue una escala de rengo en la cual los criterios a evaluar se centraban en el propósito o intención de la clase, es decir que lograra identificar cuáles son las capacidades físicas condicionales y así mismo como se abordaron en el desarrollo de la intervención. (Anexo 17)

Los resultados que se obtuvieron al utilizar esta evaluación fueron: que 16 alumnos lograron de manera sobresaliente el objetivo de las actividades, 8 satisfactoriamente y 4 se encontraron en proceso, al proponer variables 11 lo hicieron de forma sobresaliente, 3 se ubicaron en satisfactorio, 4 en proceso y 7 requieren apoyo debido a que no se involucraban en este apartado, al realizar las actividades que le permitieran desarrollar sus capacidades físicas condicionales, 13 lo llevaron a cabo de manera sobresaliente, 7 satisfactorio, 3 en proceso y 2 se ubicaron en el criterio de requiere apoyo.

En el penúltimo criterio a evaluar que fue la identificación de las capacidades físicas condicionales, 15 alumnos lo realizaron sobresaliente, 7 satisfactorio, y 3 en

proceso, en la involucración de la iniciación deportiva durante las actividades, 13 alumnos lo adquirieron de manera sobresaliente, 9 satisfactoriamente y 3 se desempeñaron en el apartado de requiere apoyo. Estos resultados obtenidos se plasmaron en una gráfica para una mejor observación. (Anexo 18)

La intervención de estas actividades durante la sesión número tres favoreció al alumno para adquirir el conocimiento e identificación de las capacidades físicas condicionales así mismo como favorecerlas en el desarrollo de la clase de educación física y la participación de la iniciación deportiva en este proceso de mejora.

3.4 Las capacidades físicas condicionales a través de la iniciación deportiva

- ¿De qué manera favorecer las capacidades físicas condicionales a partir de la iniciación deportiva?

Una vez que los conceptos de las capacidades físicas condicionales y la iniciación deportiva quedaron claros en los alumnos por cuestionamientos teóricos y actividades físicas que se realizaron durante las sesiones 1 y 2, el siguiente propósito era lograr vincular estas dos y que juntas favorecieran el desarrollo físico del niño.

La iniciación deportiva es tomada como una estrategia didáctica que se utiliza en la clase de educación física para poder lograr ciertos objetivos que se plantean, normalmente su propósito es desarrollar habilidades motrices, básicas y complejas en el alumno a través de diferentes tipos de actividades, juegos y ejercicios predeportivos.

Para (Durand, 1988) La iniciación deportiva deberá enfocarse de manera múltiple, variada y alternativa, de forma que diera lugar a experiencias motrices

propias en diferentes modalidades deportivas de manera genérica, abstrayéndose de la especialización temprana y del deporte competitivo antes de la pubertad.

Los beneficios que se obtienen al desarrollar la iniciación deportiva en los niños pueden observarse además de la forma física, en las actitudes y emociones que experimenta en el desenvolvimiento de las actividades, se mejoran aspectos referentes a: valores como el respeto a sus compañeros y rivales, así como a la hora de seguir las normas y reglas establecidas, además le genera autoestima, confianza y autocontrol, haciéndolo un mejor colaborador a la hora de desempeñarse en un equipo.

Para un buen desempeño en algún deporte se necesita que el individuo cuente con unas buenas características físicas, así como un buen rendimiento de las habilidades motrices, que pueden alcanzarse a través del ejercicio deportivo, por otro lado, la iniciación deportiva es la encargada de que el niño tenga la obtención de estas aptitudes, tomando en cuenta el nivel de etapa del desarrollo en la que se encuentra.

Es por este enfoque de la iniciación deportiva que es tomada en cuenta para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas condicionales, debido a que conforme las características que muestra el alumno, esta toma un punto de partida y conforme avanzan los procesos evalúa los resultados que se van obteniendo. Las estrategias que la componen pueden ser variables algunos ejemplos sería: los juegos predeportivos, juegos modificados, ejercicios de actividad física entre otros.

Sesión: 4

Aprendizaje esperado: Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

Propósito o intención didáctica de la sesión: Que el alumno logre identificar como favorecer sus capacidades físicas condicionales por medio de actividades con relación a la iniciación deportiva.

Fecha de aplicación: jueves 21 de enero del 2021

Actividades del desarrollo de la sesión: Actividades predeportivas compuestas por fundamentos técnicos de los deportes voleibol y futbol, estas acciones haciendo énfasis en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales. Nombre de la actividad: “volando alto”. (Anexo 19)

Materiales: Repitiendo los procedimientos al momento de solicitar los materiales en las sesiones anteriores, por un mensaje al grupo de WhatsApp se les indicó que para el desarrollo de esta sesión el alumno debería de contar con dos globos de tamaño mediano.

Inicio de la sesión: Una vez compartido el enlace días antes con los padres de familia, los alumnos podrían solicitar su ingreso a la reunión, ya que los estuve aceptando por un buen lapso de tiempo y estos dejaron de llegar, comencé con una pequeña platica sobre las actividades que se tenían planeadas para desarrollar ese día.

Antes de pasar al calentamiento, cuestioné a varios alumnos sobre los conceptos abordados en las clases anteriores. ¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales?, ¿Qué es la iniciación deportiva?, fueron algunas de las preguntas que les realice y me alegre al notar que la mayoría tenía bien definido estos contenidos, para finalizar la plática efectué una última pregunta ¿Cómo se pueden favorecer las capacidades físicas condicionales por medio de la iniciación deportiva?, un par de alumnos me dieron una respuesta medianamente correcta, a lo cual yo les comente que esta interrogante tenía que ser resuelta por el desarrollo de esta sesión.

Para realizar el calentamiento decidí utilizar un canto “a moler café”, el cual se desarrolla llevando a cabo saltos de diferente manera abrazando a los compañeros

en forma de círculo, debido a que la reunión era virtual esta actividad fue un poco modificada, en primer momento al explicar de qué forma tenían que cantar y saltar, después de realizarlo un par de ocasiones entro la opinión del alumno al proponer variantes que se pudieran efectuar con los recursos que se tenían.

Desarrollo de la sesión: en esta etapa de la clase es cuando el alumno tuvo que presentar su material compuesto por los dos globos inflados para poder llevar a cabo las siguientes actividades: En la primera el alumno debía llevar un globo de un punto hacia otro utilizando diferentes partes de su cuerpo, haciéndolo sucesivamente primero con las manos, después los pies, cabeza, hombros, piernas, etc. Los alumnos daban opciones de variantes que con apoyo de todos se podía tomar en cuenta y realizarlas, el objetivo era que no se les cayera el globo utilizando la extremidad o unidad corporal indicada.

En la segunda actividad el alumno tomaba el globo y lo golpeaba hacia arriba utilizando sus manos, primero realizándolo todos con la mano derecha, cuando daba la señal cambiaban a la mano izquierda y por último lo llevaron a cabo con las manos juntas, para aumentar el grado de dificultad se agregó una acción que el alumno debería de realizar entre cada golpe, como, por ejemplo: un aplauso, una sentadilla, una abdominal, un giro o de igual manera los alumnos proponían variantes.

Para poder realizar la tercera actividad el alumno tenía que utilizar los dos globos que se le habían pedido, este ejercicio se comenzó poniendo los globos en el piso para que fuera más fácil de entender la dinámica y más adelante realizarla de la forma en que estaba planeada, los globos tenían que estar separados a una distancia aproximada de 5 metros, el niño se tenía que poner en medio de estos y tocarlos de manera progresiva sin moverlos de su lugar durante un tiempo determinado, una vez realizada esta acción un par de ocasiones se prosiguió a levantar los globos y el alumno tendría que golpear hacia arriba un globo mientras intentaba llegar al otro antes de que tocara el piso, estaba estrictamente prohibido que el globo se moviera hacia un lado, solo se debería elevar y bajar. (Anexo 20)

Cierre de la sesión: Para terminar con las actividades anteriores se le pidió al grupo realizar un estiramiento, el cual estaba compuesto por acciones que los alumnos iban proponiendo según se los iba indicando, cada uno de ellos tenía que utilizar una parte del cuerpo que no se hubiera sido seleccionada, con el propósito de relajar los músculos del cuerpo.

Posteriormente se les indicó a los alumnos que tomaran asiento para poder tener una retroalimentación de las actividades que realizaron a lo largo de la sesión, comencé preguntando al azar ¿cuáles fueron las actividades que se llevaron a cabo?, ¿Cómo se sintieron al desempeñarse en estas? A lo que respondieron algunos que se cansaban mucho porque no realizaban mucha actividad física, que les habían gustado mucho estas actividades y que se sentían motivados para seguir haciendo más actividades.

Por último, se retomó la pregunta que se realizó al comienzo de la clase, referente a como la iniciación deportiva podía favorecer las capacidades físicas condicionales, a lo cual ahora varios alumnos dieron distintos puntos de vista, diciendo que gracias a los deportes que realizaron mejoraron sus capacidades físicas condicionales como la velocidad cuando tenían que reaccionar de una manera rápida antes de que cayera el globo.

Es importante señalar que en cada actividad se le fue mencionado a los alumnos el fundamento deportivo que se está realizando y la capacidad física condicional que se buscaba mejorar, para que así el niño la lleve a cabo con ese enfoque, sin nada más que agregar se dio por concluida la reunión deseándole al grupo mucha salud.

La evaluación de esta sesión número cuatro, se realizó por medio del instrumento de evaluación escala de rango, en la cual se tomaron en cuenta cinco criterios de valoración, con relación al propósito de la sesión o intención didáctica

que se basaba en el reconocimiento de las capacidades físicas y su favorecimiento a través del desarrollo de la iniciación deportiva. (Anexo 21)

Los resultados de la escala de rango fueron: En la identificación del favorecimiento de las capacidades físicas condicionales durante la clase, 16 alumnos se encontraron en el rango sobresaliente, 7 en satisfactorio y 4 en el de proceso, en la involucración de las partes del cuerpo para un mejor desarrollo 13 alumnos lo realizaron de forma sobresaliente, 9 satisfactorio, 3 en proceso y 1 requiere apoyo, Al momento de atender las indicación, 18 lo hacen sobresaliente, 4 en proceso y 5 requiere apoyo.

En el criterio de la una buena manipulación de objetos en el desarrollo de las actividades, 14 alumnos se encuentran en el rango sobresaliente, 7 en satisfactorio, 3 en proceso y 1 requiere apoyo, al momento del reconocimiento de la iniciación deportiva dentro de las actividades, 11 alumnos lo hacen de forma sobresaliente, 8 satisfactoriamente, 5 en proceso y 3 requieren apoyo. Estos resultados se plasmaron en una gráfica que permitiera una mejor apreciación. (Anexo 22)

En conclusión, las actividades que se realizaron en la sesión número cuatro, permitieron al alumno el reconocimiento de las capacidades físicas condicionales y su favorecimiento al realizar actividades y ejercicios en relación con la iniciación deportiva, en la intervención virtual que se tuvo y con los recursos con los que se contaban.

3.5 Beneficios que generan las capacidades físicas condicionales

- ¿Cuáles son los beneficios que se obtienen al favorecer las capacidades físicas condicionales?

Las capacidades físicas condicionales juegan un papel muy importante en el desarrollo del individuo, es recomendable que este proceso se lleve a cabo en

edades tempranas para que conforme el sujeto vaya creciendo muestre características físicas favorables, además, durante estas etapas, es más fácil para el niño adquirirlas por medio de diferentes estrategias didácticas dentro la clase de educación física.

A diferencia de un adulto que nunca se enfrentó al desarrollo de estas capacidades, este muestra distintos rasgos de aparecía al realizar alguna actividad física y es más complicado que en una edad adulta se pueda lograr mejorar las capacidades físicas condicionales ya que no cuenta con la motivación, las emociones y actitudes que presenta un alumno de primaria al desarrollar tareas o ejercicios físicos para lograr beneficiar estas características dentro de la escuela.

Las capacidades físicas condicionales de acuerdo con (Manno, 1999) juegan un papel determinante en el desarrollo del hombre, le brindan la capacidad de enfrentarse a los requerimientos de la actividad que realice: la potencia, la regulación y la duración son influyentes a la hora de cuantificar sus niveles de progreso.

Retomando lo mencionado en el párrafo anterior, un beneficio que se adquiere gracias a las capacidades físicas condicionales es el mejorar las habilidades motrices del alumno al afrontar retos motores en la clase de educación física y posteriormente llevarlo en práctica en actividades que se le presentan en la vida cotidiana fuera de la escuela.

El deporte y la actividad física contribuyen a un aumento de los niveles de endorfinas y norepinefrina, lo que se traduce en una reducción del nivel de estrés y en una mejora del estado de ánimo y la concentración. Marzo (2008).

En el momento que se busca favorecer las capacidades físicas condicionales el alumno lo realiza al enfrentarse a retos, tareas y ejercicios que incluyen la actividad física, los beneficios que engloban esta son bastante ya que van desde los

fisiológicos, sociales o emocionales. Haciendo que el niño se observe mejor físicamente, mejorando las relaciones sociales que logre obtener y elevando su autoestima acompañada de bienestar.

La resistencia genera beneficios progresivos en el alumno ya que, mediante el desarrollo de ésta, el alumno va incrementando la facultad de realizar actividades con un esfuerzo intenso, prolongando el tiempo en el que se termina, en el cuerpo del sujeto ayuda a prevenir la obesidad, mejorar la capacidad respiratoria e incrementa el bombeo sanguíneo haciendo que su corazón se más grande y de un menor número de latidos.

Los beneficios que genera trabajar la fuerza se pueden observar en la forma corporal del individuo ya que genera una complexión más tonificada, resaltando la masa muscular de ciertas partes del cuerpo, además, se logran prevenir lesiones ya que es menor el riesgo de dañar músculos, tendones y ligamentos, pudiendo resistir cargas de trabajo más intensas.

Con la velocidad se obtienen varios beneficios como lo son: mejorar el sistema cardiovascular y respiratorio, disminuye el tiempo de reacción a un estímulo, mejora el tiempo de ejecución de una acción, estas ganancias se pueden observar al realizar alguna actividad o juego en educación física y de igual manera en acciones que se le presentan al alumno fuera de la escuela en su vida cotidiana como por ejemplo: al evitar que un objeto se caiga de la mesa al piso, o cuando tiene que alcanzar un objeto de manera rápida y tenga que correr.

Los beneficios que se obtiene a través de la flexibilidad se van a adquirir de forma gradual conforme avance el proceso de su ejecución, esta capacidad aumenta y mejora la amplitud del cuerpo al llevar a cabo movimientos, relaja y alivia el dolor muscular, genera una mejor postura corporal, ayuda con la prevención de lesiones ya que es recomendable el realizar esta capacidad antes y después de llevar a cabo alguna actividad física.

Sesión: 5

Aprendizaje esperado: Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

Propósito o intención didáctica de la sesión: Que el alumno logre identificar los beneficios que obtiene al mejorar sus capacidades físicas a través de juegos actividades predeportivas.

Fecha de aplicación: jueves 25 de febrero del 2021

Actividades del desarrollo de la sesión: Juegos predeportivos enfocados en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales nombre de la actividad: “los bolos”. (Anexo 23)

Materiales: Al finalizar la sesión anterior se les mencionó a los alumnos que tenían que estar al pendiente de la solicitud de los materiales que se les estaba realizando a través del grupo de WhatsApp en el que se encontraban los padres de familia, ya que de no adquirir estos requerimientos el desarrollo de la sesión no se podría llevar a cabo.

Los materiales para esta sesión y de todas la anteriores estaban compuestos por objetos que se encontraban dentro del hogar haciendo fácil su acceso. En esta ocasión se les pidieron: 5 botellas de plástico en caso de no tener, se podían presentar vasos y una pelota de tamaño pequeño podía ser de esponja o esta podía ser sustituida por un par de calcetines hechos bola.

Inicio de la sesión: De igual manera y viendo la eficacia de la plataforma se realizó una reunión virtual en la plataforma de Google Meet. para llevar a cabo la sesión de educación física, se compartió el enlace por el grupo de WhatsApp con los padres de familia para que los alumnos pudieran ingresar el día asignado a la clase.

Ya que se encontraban dentro de la reunión virtual comencé a platicar con los alumnos sobre los conceptos que ya se tenían claros durante las sesiones anteriores, como las capacidades físicas condicionales, la iniciación deportiva y la importancia que de que estas se desarrollen durante la clase de educación física, gracias a los comentarios de varios integrantes del grupo me pude dar cuenta de que recordaban cuales eran estos y que los tenían bien presentes.

Para finalizar la charla les comenté las actividades que se tenían planificadas y cuáles eran sus propósitos, dicho esto se comenzó con un calentamiento cefalocaudal, es decir realizar movimientos de la cabeza a los pies en orden ascendente. Y para complementar este se realizaron algunas acciones con ayuda de la pelota que se les pidió, ejercicios como: botar la pelota en diferentes direcciones y desplazamientos, lanzar y cachar utilizando sus dos manos.

Desarrollo de la sesión: Una vez realizados los calentamientos anteriores, se les pidió a los alumnos que fueran por su material solicitado para el desarrollo de esta clase y lo acomodaran según las actividades planeadas lo tenían marcado, contemplado esto se continuo al proceso de la ejecución de las siguientes actividades.

Para la ejecución de la primera actividad el alumno coloco las 5 botellas juntas en el piso a unos cinco pasos de donde se encontraba el, para que desde ese punto se disponga a lanzar la pelota con el objetivo de derribar todas las botellas, una vez llevado a cabo esto se cambió el punto de lanzamiento, más lejos, cargándose hacia algún lado, son ejemplos de las variantes que se realizaron.

Además de cambiar la posición a la hora de efectuar el lanzamiento, esta acción también se llevó a cabo utilizando primero la mano derecha y posteriormente la izquierda. Antes de poder disponerse a tirar las botellas el alumno realizo tareas que le permitieran desarrollar la fuerza como, por ejemplo: 10 sentadillas, 10 abdominales, 10 lagartijas, etc. Se le invitó a el alumno a proponer variantes de

actividades que se le permitiera desarrollar la capacidad de la fuerza tomando como modelo las anteriores.

Siguiendo con las actividades marcadas en la planeación el alumno debería derribar las botellas utilizando a hora sus extremidades inferiores, primero utilizando su pie derecho y después el izquierdo, previo a realizar acciones en las que la resistencia se viera favorecida como lo son: llevar a cabo saltos de mariposa durante 20 segundos, con la misma duración ponerse en la posición de lagartija y llevar las rodillas hacia el tronco del cuerpo, o correr de un punto hacia otro varias veces con poca distancia de separación.

Para la última actividad de la sesión el alumno tendría que poner a prueba su velocidad ya que el propósito era realizar esta tarea lo más rápido posible, la posición de las botellas había cambiado, colocando cada una sobre diferentes objetos que le proporcionan una altura considerable, se podían poner sobre alguna mesa, una silla o algún mueble evitando poner en riesgo algunas cosas que se pudieran romper.

Ya que las botellas tuvieran su posición, el alumno tenía que tener bien marcado el punto donde se llevaría a cabo el lanzamiento y en caso de que las botellas estuvieran bastante separadas marcar varios puntos que se tenían que respetar y cumplieran con la distancia e 5 pasos, a la señal que yo les diera todos los integrantes del grupo tenían que comenzar a derribar los objetivos, utilizando solo la pelota presentada en las actividades anteriores, al momento de terminar con el propósito indicado, el niño tenía que indicar que lo había logrado con alguna señal o prendiendo su micrófono y diciendo la palabra “listo”. (Anexo 24)

Cierre de la sesión: Concluidas las actividades mencionadas anteriormente, se precedió a realizar un estiramiento con ayuda de la pelota utilizada durante la parte medular de la sesión, llevándola a diferentes zonas corporales que permitiera relajar

los músculos alterados del cuerpo por la carga intensiva de los ejercicios llevados a cabo.

Ya con los alumnos sentados se hizo una retroalimentación abarcando lo realizado a lo largo de la sesión, las capacidades que se lograron favorecer, como entro la iniciación deportiva y de qué manera se sintieron los niños al desempeñarse en la realización de estas actividades. Gracias a los comentarios recibidos me pude percatar que el propósito de la sesión se logró. Fue así como se dio por concluida la sesión y de igual manera la sala virtual que se creó.

Para evaluación de esta sesión número cinco se utilizó como instrumento una escala de rango la cual estaba compuesta por criterios que permitieran el análisis del alumno durante la clase y así mismo observar si se lograba el propósito de la intención didáctica, que para esta intervención estaba marcado en la identificación de los beneficios al desarrollar las capacidades físicas condicionales. (Anexo 25)

Los resultados obtenidos referentes a esta evaluación fueron: 16 alumnos se encontraron en un rango sobresaliente en la identificación de los beneficios que se obtienen al desarrollar las capacidades físicas condicionales, 5 en satisfactorio , 4 en proceso y 2 en requieren apoyo, en la superación de los retos a los que se enfrenta en las actividades 17 alumnos lo hacen de forma sobresaliente, 8 satisfactorio y dos requieren apoyo, en el desarrollo de las actividades para favorecer las capacidades físicas condicionales, 15 alumnos se desempeñaron de manera sobresaliente, 8 satisfactoriamente y cuatro se encontraban en proceso.

En el criterio del reconocimiento de las actividades y juegos predeportivos, 19 alumnos lo realizaron de forma sobresaliente, 6 en el rango satisfactorio y 2 en proceso, para el desarrollo de las actividades de la clase de educación los alumnos que se pudieron desarrollar en un espacio de manera sobresaliente fueron 16, de manera satisfactoria 9, y 4 de ellos se encontraron en el rango de requiere apoyo.

Para una mejor lectura de los resultados obtenidos, se plasmaron en una gráfica. (Anexo 26)

Gracias a las actividades que se desarrollaron en la sesión número cinco los alumnos lograron identificar los beneficios que genera el desarrollo de las capacidades físicas, y como estos pueden influir en la vida cotidiana, además de generar en el niño el desarrollo de estrategias para la solución de problemas o retos por medio de las actividades de la clase.

3.6 Características de la sesión de educación física a distancia y su vinculación con las capacidades físicas condicionales

- ¿Cuáles son las características del trabajo de la sesión de educación física a distancia y sus implicaciones en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales?

Según (Vazquez, Bongianino, & Sosiky, 2006) El aprendizaje es un proceso dialógico, que, en educación a distancia, se desarrolla con mediación pedagógica, que está dada por el docente que utiliza los avances tecnológicos para ofrecerla.

A partir del confinamiento a causa de la pandemia, la educación busca varias estrategias para poder continuar con el desarrollo educativo de todos los estudiantes, concluyendo el ciclo escolar 2019-2020, debido a la falta de experiencia al enfrentar esta situación, muchas escuelas se vieron afectadas perdiendo el contacto con los alumnos y solo aprobándolos al siguiente año.

Para el inicio del siguiente ciclo escolar, se marcaron varias pautas a seguir en consejos técnicos y talleres de capacitación, ya que de igual manera se iba a llevar a cabo en la modalidad a distancia, la clase de educación física al igual que todas se tuvo que adaptar a estas indicaciones y lograr que los propósitos planteados en el programa de estudios se cumplieran.

Es por eso que las características que se pueden observar durante el desarrollo de la sesión de educación física cambiaron bastante en comparación a cuando se efectuaba de manera presencial dentro de la escuela con los alumnos físicamente, algunas de las principales particularidades vistas en esta circunstancia por la modalidad son:

Distanciamiento entre alumno y maestro, haciendo más difícil la relación entre estos dos ya que era mucho más sencillo conocer a los alumnos al observar ciertos rasgos o características físicas, durante la sesión de educación física o incluso en horas fuera de clase como el receso, la entrada o salida a la institución, gestos que te permitían tener un mejor acercamiento que favorecía el conocimiento de las capacidades de los niños.

Igualmente, esto se vio involucrado en el proceso del aprendizaje del alumno ya que al no estar de una manera físicamente presente el profesor, este transcurso dependía de la disposición de cada uno de los niños o algunos padres de familia que se profundizaban al desarrollo educativo de su hijo.

Las sesiones de educación física al igual que la gran mayoría se llevaron a cabo a través de una plataforma virtual (Google Meet), que permitía el ingreso a una gran cantidad de individuos para poder tener comunicación por medio de voz y video, para poder integrarse solo se necesitaba un aparato electrónico como: celular, computadora, Tablet.

Para llevar a cabo las actividades, se ocupaba de un espacio libre que les permitiera realizar movimientos con gran amplitud, es por eso que algunos alumnos tuvieron que mover algunos muebles u objetos que intervinieran en su desarrollo, además se buscaba acomodar el aparato electrónico con la cámara enfocando este lugar para que se pudiera visualizar la ejecución de dichos ejercicios.

Los horarios es otra de las características de la sesión de educación física a distancia ya que durante esta se requería tener a todos o casi todos los integrantes del grupo, es por eso que llegando a acuerdos con padres de familia se buscó una hora que fuera de fácil acceso para la mayoría además respetando el límite del horario escolar.

Por otro lado, y para finalizar, la educación física es la encargada de mejorar el desarrollo corporal y motriz del alumno incluyendo sus capacidades físicas condicionales y promoviendo la actividad física, contemplando esto y lo mencionado en párrafos anteriores tendría que buscarse la manera de seguir lográndolo en la modalidad a distancia, contemplando los recursos que se tenían para poder tener las clases en línea.

Sesión: 6

Aprendizaje esperado: Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

Propósito o intención didáctica de la sesión: Que el alumno logre favorecer las capacidades físicas condicionales durante la sesión de educación física a distancia por medio de actividades y juegos predeportivos.

Fecha de aplicación: jueves 13 de marzo del 2021

Actividades del desarrollo de la sesión: durante el desarrollo de esta sesión se realizaron actividades en las que el alumno se enfrentaba a los fundamentos básicos del hockey. Nombre de la actividad “Hockey en casa” (Anexo 27)

Materiales: Para poder realizar las actividades que se tenían planteadas para este día fue de suma importancia que los padres de familia les comentarán a los niños sobre el material solicitado a través del grupo de WhatsApp. Este material estaba compuesto por:

Un stick de hockey, que podía estar hecho por un palo de madera o de plástico con una botella de plástico aplastada amarrada en la parte inferior, un par de tapas

de garrafón, cinco botellas de plástico y siete objetos que se pudieran utilizar como señalamientos en el piso como, por ejemplo: suéteres, zapatos, mochilas etc. Por otra parte, y al igual que en las ocasiones anteriores se les compartió el enlace de la sala virtual que se creó con el fin de desarrollar la sesión número 6.

Inicio de la sesión: Al iniciar la reunión virtual con los alumnos dentro se comenzó a platicar con referencia a las actividades que se tenían planeadas para ese día, ya que el hockey es un deporte no muy común surgieron algunos comentarios acerca de este como, por ejemplo: los fundamentos, las reglas, de qué forma se practica y por último de qué manera dentro de la clase de educación física nos podría ayudar a favorecer las capacidades físicas condicionales.

Eventualmente se les pidió a los alumnos que se pusieron de pie para poder realizar el calentamiento previo al desarrollo de la sesión, para llevar a cabo este se les indicó que tomaran la tapa de garrafón y proseguirán a manipularla de diferentes maneras, primeramente, lanzándola hacia arriba y atrapándola utilizando ambas manos intercaladas, se agregan diferentes acciones antes de que cachar, cómo dar un aplauso, hacer un giro, recorrer alguna distancia etc. Posteriormente se trasladó la ficha de un lado a otro utilizando ambos pies, empleando distintas maneras de desplazamiento.

Desarrollo de la sesión: Para dar comienzo con la primera actividad los alumnos tomaron su stick o palo de hockey hecho en casa, y con ayuda de este, comenzaron a desplazar la tapa de garrafón por distintos lugares, para darle variables a esta tarea se decidió que la forma de desplazarse sería diferente como, por ejemplo: hacía el frente, atrás o a los lados.

Posteriormente en la siguiente actividad se utilizaron las cinco botellas de plástico, colocándolas todas juntas en el piso a una distancia de aproximadamente cinco metros de un punto marcado en donde el alumno se tendría que poner para

perseguir a derribarlas lanzando la tapa de garrafón utilizando el stick o palo de hockey.

El objetivo era que el alumno lograría tirar todas las botellas disponiendo de todos los tiros que fueran necesarios. Una vez que se logró, para cambiar la forma de la dinámica, el punto marcado de lanzamiento se movió en distintas posiciones, intentando complicar un poco más el propósito, además de que ahora las botellas estaban ligeramente separadas.

Para llevar a cabo la última actividad, el alumno colocó en el suelo los objetos que se le solicitaron en forma de fila con una separación considerable a un paso, al finalizar está hilera a unos cinco metros se colocaron otros dos objetos formando una pequeña portería. El alumno tuvo que desplazarse por este circuito varias veces con el fin de anotar gol. (Anexo 28)

Cierre de la sesión: Para poder visualizar el desarrollo de estas actividades fue de gran ayuda la intervención de los padres de familia o tutores, ya que muchos de los integrantes del grupo se conectaban a estas clases virtuales por medio de su celular y en lo que ellos realizaban la actividad asignada, los tutores se disponían a agravarlos.

Para finalizar la sesión se efectuó un estiramiento utilizando stick de hockey, realizando ejercicios llevando este a diferentes partes del cuerpo generando tensión y relajación en ciertos grupos musculares, posteriormente se realizó la retroalimentación de la clase con los alumnos sentados, haciendo comentarios como en el inicio de la sesión, ya que tuvieron ese contacto con estas actividades predeportivas y de qué manera mientras las ejecutaron favorecieron sus capacidades físicas condicionales.

El instrumento de evaluación que se utilizó fue una escala de rango, compuesta por cinco criterios de análisis, en los que se buscaba observar el desarrollo del

alumno durante las actividades de la clase, con el propósito o la intención didáctica específica para esta sesión, es decir el favorecimiento de las capacidades físicas condicionales tomando en cuenta las características de la clase de educación física en la modalidad a distancia. (Anexo 29)

Los resultados obtenidos al llevar a cabo esta evaluación fueron: 19 alumnos se integran de buena manera a las clases virtuales es decir se encuentran en el rango sobresaliente 5 de estos en el nivel satisfactorio, en la realización del material didáctico en casa 18 alumnos lo realizaron de manera sobresaliente, 4 satisfactorio y 2 se ubicaron en el nivel de requieren apoyo, al momento de llevar las actividades predeportivas con relación al hockey, 13 alumnos se desarrollaron de forma sobresaliente, 5 satisfactorio, 4 en proceso y 2 en requiere apoyo.

Para el penúltimo criterio, se obtuvo que al analizar en qué momento se favorecieron las capacidades físicas condicionales durante la clase, 9 alumnos se encontraron en el rango sobresaliente, 7 satisfactorio, 5 en proceso y 3 en requiere apoyo, y al presentar variables para las actividades presentadas en la clase 14 alumnos se involucraron en sobresaliente, 6 en satisfactorio, 3 en proceso y 1 en requiere apoyo. Estos resultados se pasaron a una gráfica para un mejor análisis. (Anexo 30)

En conclusión, el desarrollo de estas actividades sirvió para que el alumno identificara las características de la sesión en línea de educación física, y así mismo enfrentarse a las problemáticas que se presentaran dentro de está para poder lograr el propósito del proyecto pedagógico es decir el favorecimiento de las capacidades físicas condicionales por medio de la iniciación deportiva.

3.7 La educación física a distancia

- ¿Cuál es el reto de la educación física ante el trabajo a distancia?

Como fue mencionado anteriormente, la educación física se tuvo que adaptar a la forma de trabajo planteada por parte de la escuela primaria para poder continuar con el aprendizaje educativo de los niños de esta institución, en consecuencia, a esta situación esta materia se enfrentó a distintos retos que se debieron superar conforme transcurría el curso.

Pese a las circunstancias, se tenía claro el propósito principal que viene marcado en el programa de estudios de la educación física en la educación básica, y en base a este se realizó la planeación de actividades con el objetivo de alcanzar, (SEP, 2017) “la formación integral de niñas, niños y adolescentes al desarrollar su motricidad e integrar su corporeidad”.

Las actividades en el desarrollo de la clase tenían que ser modificadas para poderse llevar a cabo con los recursos con los que se contaban, tomando en cuenta el espacio, los materiales, las posibilidades del alumno y además hacer de estos ejercicios, tareas y retos atractivos motivadores para obtener la integración voluntaria de niños.

Al iniciar el ciclo escolar las dificultades que se presentaron al querer desarrollar el trabajo de la educación física, primeramente, por parte de algunos maestros y directivos de la escuela primaria mostraban el desinterés por esta asignatura haciéndola a un lado, fue hasta después de bastante insistencia que se le tomo en cuenta para que los alumnos pudieran recibir esta clase.

Además, la integración del grupo fue un poco complicada ya que el tener mucho tiempo óseo dentro de casa gran parte de los alumnos dejaron de realizar actividad física y mostraban apatía hacia ésta, en cambio cuando se encontraban presencialmente en la escuela, se encontraban en constante movimiento no solo en la clase de educación física, sino también en el receso o en tiempos libres que se consideraban a jugar de distintas maneras.

Una gran ventaja o problemática fue la intervención de los padres durante el trabajo escolar de sus hijos, ya que de ellos dependía en gran medida el verificar que los alumnos realizarán la actividades y tareas encargadas, la ausencia de esta participación podía ocasionar que los niños no entrarán a las clases ya que en varios casos los aparatos electrónicos que se utilizaban para unirse a las reuniones virtuales les pertenecían a los tutores.

Para (Longoria, 2008) “El uso de la tecnología motiva al alumno a ser mucho más creativo utilizando más su imaginación, también ofrece nuevas oportunidades de aprendizaje, como puede ser la enseñanza en línea, por sistemas audiovisuales y otros medios”.

Tomando en cuenta lo que menciona el autor anterior, había que sacarle el mayor provecho a la situación, analizar las posibles soluciones a la gran problemática que se enfrentaba la educación física en todo el mundo, siendo esto algo nuevo para todos generaba cierta intriga el trabajar de esta manera que motivaba a los alumnos y maestros a desempeñarse de la mejor manera.

Sesión: 7

Aprendizaje esperado: Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

Propósito o intención didáctica de la sesión: Lograr que el alumno desarrollo sus capacidades físicas condicionales a través de juegos predeportivos con relación al “tenis”.

Fecha de aplicación: miércoles 28 de abril del 2021

Actividades del desarrollo de la sesión: En esta sesión se llevaron actividades y juegos en las que el alumno conoció los fundamentos básicos del tenis. Nombre de la actividad: “Tenis Home” (Anexo 31)

Materiales: Para que el alumno lograra efectuar las actividades que se tenían marcadas en la planeación de la clase de ecuación física para ese día, fue de suma importancia que cumpliera con los materiales solicitados a sus padres por medio del grupo de WhatsApp.

Los materiales estaban compuestos por: una pelota de esponja de tamaño pequeño, varios objetos que se encontraran dentro de la casa, para utilizarlos como obstáculos en un circuito, (zapatos, ropa, mochilas) y por último se realizaría una raqueta de tenis con ayuda de un cuadro de cartón y una cinta que amarrara este a la mano del alumno.

Pese a la insistencia, existieron algunos casos en los que alumnos del grupo no presentaban el material que al comienzo de la clase me lo hacían saber y entonces se buscaba la forma de solucionarlo, siempre o casi siempre se buscaba que los materiales para la clase se encontraran fácilmente dentro de la casa, y en estas situaciones utilizar algo que estuviera a la mano de los niños.

Inicio de la sesión: Ya que los alumnos contaban con el enlace de la sala virtual para que la clase se llevara a cabo, comenzaron a solicitar su ingreso y yo como encargado los empezaba a aceptar, mientras se integraban todos comencé a preguntarles sobre su material y en caso de que no lo presentaran ir resolviendo las situaciones como se fue mencionado en el párrafo anterior.

Una vez que todos se encontraban dentro de la reunión virtual, les empecé a mencionar sobre las actividades que se realizarían a lo largo de la sesión, ya que tenían una idea del deporte que se utilizaría, les pregunte sobre el conocimiento que tenían con relación al tenis y que acciones se llevan a cabo dentro de este, la mayoría tenía referencias hacia esta disciplina, ya que tuvieron comentarios como: “A veces mi papá lo ve en la tele, se trata de pasar una pelota con una raqueta, tiene que dar un bote y pasar la red” entre otros.

Después de esto, les pedí a los alumnos ponerse de pie frente a su cámara de manera que me fuera fácilmente observarlos, mientras se realizaba el calentamiento, compuesto de movimientos articulares de la cabeza a los pies, que nos permitiría preparar el cuerpo para las actividades físicas siguientes y evitar la presencia de lesiones en el transcurso de estas.

Desarrollo de la sesión: Para poder continuar los alumnos fueron por su material y se dispusieron a realizar los ejercicios siguientes: en la actividad número uno se pusieron los objetos en el piso formado dos filas, por las cuales el niño paso realizando zigzag con la pelota sobre el cartón ya colocado en la mano, el objetivo era pasar los obstáculos lo más rápido posible sin que la pelota se cayera.

Después de realizar varias veces esta tarea para que el alumno se familiarizara con el material y el circuito, se le agregaron algunas variables como lo fueron, desplazarse de diferentes maneras caminando hacia atrás, de lado, saltando con los pies juntos o solamente con uno u otro. Además de cambiar la mano con la que se llevaba la pelota cada vez que se iniciaba el transcurso.

En la segunda actividad, se tenía que golpear la pelota con la raqueta hecha de cartón, hacia arriba intentando realizar el mayor número de contactos antes de que se cayera la pelota al piso, una vez que se realizó esta acción con ambas manos, comenzó a llevarse a cabo mientras los alumnos caminaban en diferentes direcciones.

Ya que se tenía bien dominado este movimiento, se utilizó el circuito de la primera actividad para poder seguir realizando esta acción esquivando objetos colocados en el piso, de igual manera se buscaba el ejecutarlo de la manera más rápida posible, sin dejar caer la pelota y en caso de que se produjera esta situación se debería de iniciar el recorrido nuevamente.

En la tercera actividad el alumno tenía que disponer de un espacio frente a una pared, para poder lanzar la pelota utilizando su raqueta y antes de que tuviera

contacto en el piso golpearla nuevamente en esa dirección buscando el contacto de la pelota con la pared, intentando hacer el mayor número de pases sin que la pelota cayera.

Cambiando la forma de esta actividad se le indicó al alumno colocarse un poco más lejos de la pared para poder incrementar un bote a la pelota después de cada contacto, además de cambiar la mano de ejecución, utilizando primero su mano hábil y después la menos hábil, el objetivo era realizar la mayor cantidad de golpes controladamente, es decir sin que la pelota tomara otro curso impidiendo su alcance. (Anexo 32)

Cierre de sesión: Para terminar con las actividades físicas de este día el grupo se organizó frente a la cámara donde se utilizó, para realizar una serie de estiramientos intentando abarcar la mayor cantidad de grupos musculares, esto para la relajación y liberación de carga del cuerpo por la intensidad de las tareas realizadas a lo largo de la clase.

Y como última intervención en la sesión se llevó a cabo una retroalimentación, mencionando con ayuda de los alumnos todas las actividades que se ejecutaron en el desarrollo y de qué manera sintieron que favorecieron sus capacidades físicas condicionales, ya escuchando el punto de vista de varios alumnos se tomó nota y se prosiguió a la despedida para así dar por concluida la reunión virtual.

Para la evaluación de esta séptima sesión virtual de educación física, se utilizó como instrumento de evaluación una escala de rango compuesta por criterios de valoración para el alumno, en los cuales se observaría el desempeño que se desarrolló a lo largo de la clase y en base a estos poder analizar si se cumplió con el propósito de la sesión. (Anexo 33)

Los resultados obtenidos de este instrumento indicaron que: al realizar las actividades utilizando los fundamentos del tenis 15 alumnos se encontraron en el nivel de rango sobresaliente, 4 en satisfactorio y 3 en proceso, en la utilización de

las habilidades motrices para lograr los propósitos de las actividades 17 alumnos lo realizaron de manera sobresaliente, 4 en satisfactorio y 1 se ubicó en proceso, al favorecer las capacidades físicas condicionales 19 alumnos se encontraron en el rango sobresaliente y 3 en satisfactorio.

En el criterio de la manipulación de objetos en las actividades 16 alumnos se encontraron en el rango sobresaliente, 4 en satisfactorio y 2 en proceso, y por último en el apartado que hace alusión a la solución de retos dentro de la sesión, 14 alumnos se ubicaron en el nivel sobresaliente, 5 en satisfactorio, 2 en proceso y 1 en requiere apoyo, para una mejor lectura de los datos se decidió utilizar un grafica. (Anexo 34)

En conclusión, las actividades que se realizaron permitieron que el alumno lograra desempeñarse de buena manera en la sesión de educación física con la modalidad a distancia, conociendo las problemáticas a las que se enfrentaba y así mismo presentar estrategias para poder resolver los retos y lograr los propósitos y aprendizajes esperados.

3.8 La evaluación de las capacidades físicas condicionales a distancia

- ¿Cómo evaluar las capacidades físicas condicionales a distancia?

Las capacidades físicas condicionales se muestran en las características del individuo al desempeñarse en alguna actividad física, o al llevar a cabo algún juego o deporte, cada persona las presenta de manera diferente dependiendo su nivel de desarrollo motriz y es fácilmente ubicar que aptitudes tiene mejor desarrolladas frente a las otras.

Para (Castañer & Camerino, 1991) las capacidades físicas condicionales son las más fácilmente observables de la actividad motriz, debido a su independencia del sistema nervioso central, ya que estas se fundamentan sobre la eficiencia orgánico

muscular y están compuestas por: la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.

El objetivo de la evaluación de estas capacidades es medir cada una de ellas y normalmente se realiza a través de una serie de pruebas de valoración funcional, que permita conocer el desempeño motriz de la persona al llevar a cabo ciertas tareas físicas, en la clase de educación física, el encargado de la evaluación es el maestro, y es importante tener conocimiento y constancia ya que mediante esta se sabrá en qué situación se encuentra el alumno realizando un diagnóstico, como va trascendiendo en el desarrollo de las unidades didácticas y al finalizar tener un análisis para saber si se logró mejorar lo planteado al inicio.

Es importante que las capacidades físicas condicionales se vayan midiendo mientras se tienen las intervenciones de educación física ya que así se tendrá conocimiento del proceso que va teniendo el alumno y observar que se le dificulta más, como se desarrolla mejor, cuales son los obstáculos que se le presenta y en base a eso poder cambiar de estrategia con el propósito de seguir mejorando.

La integración de los padres de familia en esta valoración es de suma importancia, ya que en esta modalidad el profesor dejó de tener el contacto que se tenía normalmente con el alumno, haciendo más complicada la evaluación y en la búsqueda de otro sistema, teniendo en cuenta los recursos con los que se contaban, los tutores se volvieron indispensables a la hora de llevar a cabo esta tarea.

Se debieron desempeñar como principal apoyo del alumno en las actividades de la escuela ya que ellos eran el primer contacto con los profesores, y en la clase de educación física mientras se evaluaba las capacidades físicas condicionales, la comunicación fue fundamental debido a que los padres de familia observaban físicamente a los niños y les era fácil analizar el desarrollo que se tenía al ejecutar las actividades propuestas, que sería de ayuda para hacerlo saber al maestro.

Sesión: 8

Aprendizaje esperado: Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

Propósito o intención didáctica de la sesión: Evaluar las capacidades físicas condicionales del alumno, para analizar el progreso que se obtuvo.

Fecha de aplicación: jueves 7 de mayo del 2021

Actividades del desarrollo de la sesión: Durante esta intervención se realizaron distintas pruebas para evaluar las capacidades físicas condicionales del alumno resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. (Anexo 35)

Materiales: Cinta masking que sirviera para marcar líneas en el piso, dos objetos de tamaño pequeño que se encontrarán en el hogar como dos pelotas, una cinta métrica o una regla y por último la presencia de un tutor que pudiera observar las actividades y evaluarlas, ya sea con cronómetro o contabilizando las acciones.

El objetivo de esta última sesión se tenía claro, analizar el progreso que se tuvo en comparación a la sesión inicial y al desarrollar el favorecimiento de las capacidades físicas condicionales en los alumnos de quinto año de la escuela primaria José María Morelos y Pavón durante las intervenciones de la clase de educación física.

Como primera estrategia se realizó un formulario virtual en Google para que los alumnos lo contestaran antes de la clase, se podía llevar a cabo desde un celular ya que era en línea y estaba compuesto por una serie de preguntas en relación con las capacidades físicas condicionales, y las estrategias utilizadas a lo largo del desarrollo del proyecto pedagógico. (Anexo 36)

Una vez que se tenía el enlace del formulario para la evaluación diagnóstica de los alumnos, se compartió a través del grupo de WhatsApp, junto con los materiales requeridos mencionados anteriormente para llevar a cabo la sesión y así mismo el

código de la reunión para la sala virtual que se elaboró para el desarrollo de esta clase.

Inicio de la sesión: Ya que los alumnos comenzaron a ingresar a la sala, les mencioné que las actividades que se realizarían durante ese día serían las mismas que se llevaron a cabo en la primera clase que se tuvo y nos servirían para saber cuál fue el progreso que se obtuvo desde entonces, además se les reitero la importancia de contestar el cuestionario en línea ya que faltaban varios alumnos por responderlo. Para tener los datos de las pruebas realizadas los alumnos realizaron una tabla en su libreta en donde apuntaron las dos oportunidades y tomar la mejor marca. (Anexo 37)

Para continuar con las actividades les pedí a los alumnos se pusieron de pie frente a la cámara del aparato electrónico del cual estaban tomando la clase, para proseguir con la ejecución de un calentamiento cefalocaudal, con la finalidad de evitar alguna lesión de los niños al desempeñarse físicamente en el transcurso de las pruebas.

Para la evaluación de la resistencia los alumnos realizaron skipping frente a la cámara, subiendo el ritmo cada 15 segundos acompañados de mi señal, el objetivo era que se resistiera el mayor tiempo posible y que se marcara el instante en el que se detuvo. Cada quince segundos mencionaba la cuenta de uno hasta el once y esto para tener marcado el momento en que se detenían los alumnos.

La fuerza se evaluó de dos maneras, primero por el salto de longitud, marcando una línea en el piso desde la cual el alumno con los pies abiertos a la altura de los hombros salto hacia el frente intentando llegar lo más lejos posible, la medición se llevó a cabo desde la línea hasta el talón más cercano. La segunda forma fue el realizar el mayor número de abdominales en un minuto ubicados en el piso con las piernas flexionadas y las manos en la nuca.

Para evaluar la velocidad se colocaron dos objetos a cinco pasos de un punto marcado, con diferentes direcciones, estos se enumeraron en uno y dos, el objetivo era que el alumno se colocara sentado y a la señal fuera por el objeto mencionado por el profesor lo más rápido posible, el tiempo comenzaba a correr en el momento que yo daba señal y se detenía cuándo volvía al punto de partida.

Finalmente, la flexibilidad se evaluó con el alumno ubicado de pie en una banqueta y se le pidió que intentara tocar o rebasar la punta de sus pies sin flexionar las rodillas, mientras que algún tutor o padre de familia medía con ayuda de la regla o la cinta métrica, la distancia entre la ubicación de las manos y los pies, tomando la punta de los pies como cero y en caso de superar este punto se pondría el signo menos y los centímetros que se alcanzaron.

Cierre de la sesión: Para finalizar con las actividades físicas, se realizó un estiramiento para la relajación de los músculos del cuerpo y posterior a este se les pidió a los alumnos que tomarán asiento para poder continuar con la retroalimentación de esta clase en la que mencionaron las actividades de evaluación que se llevaron a cabo durante esta sesión.

Posteriormente les pregunté que cómo se sentían en comparación a la primera clase que tuvimos, varios alumnos realizaron comentarios como, por ejemplo: "mejoramos nuestra condición física, somos más fuertes, ahora podemos hacer más actividades" y una vez tomado está en cuenta me despedí de los alumnos y les agradecí su apoyo.

La evaluación de esta octava y última clase de educación física, estuvo a cargo del instrumento de valoración llamado por nombre rubrica compuesta por criterios que permitieran analizar el nivel de desarrollo que los alumnos lograron a la hora de llevar a cabo las pruebas para las capacidades físicas condicionales y así poder analizar los resultados que se presentaron en la sesión número uno y hacer una

comparación del avance que se obtuvo en a lo largo del proceso que tuvo este proyecto pedagógico. (Anexo 38)

Los resultados que se obtuvieron en esta evaluación fueron: en la resistencia 5 alumnos alcanzaron el nivel cuatro, 11 el nivel tres, 9 el nivel dos y por ultimo 1 se ubicó en el nivel número uno, en la prueba de la fuerza se arrojó que 4 alumnos se ubicaron en el nivel cuatro, 8 en el nivel tres, 11 en el nivel dos y 3 se encontraron en el nivel uno, en la evaluación de la velocidad 10 alumnos alcanzaron el nivel más alto es decir el número cuatro, 9 el nivel número tres, 6 el nivel dos y 1 alumno el nivel uno, y en la última prueba en la que se evaluó la flexibilidad se obtuvo que 4 alumnos lograron ubicarse en el nivel número cuatro, 11 en el nivel número tres, 8 en el nivel dos y 3 en el nivel número uno.

Para que estos resultados fueran más sencillos de analizar, se realizó una gráfica para cada una de las capacidades físicas condicionales evaluadas, esto se pudo lograr gracias a la tabla que llenaron los alumnos durante el desarrollo de las actividades de esta sesión y posteriormente plasmadas en la rúbrica con los criterios de valoración. (Anexo 39)

En conclusión, las actividades realizadas en la octava y última sesión fueron de utilidad para analizar el progreso que se obtuvo desde el comienzo de las intervenciones de educación física, en la búsqueda del favorecimiento de las capacidades físicas, gracias a las rubricas y graficas que plasmaron los resultados obtenidos se pudo observar y compartir con el grupo las grandes mejoras que se generaron.

IV. CONCLUSIONES

El desarrollo de estas actividades estaba enfocado al desarrollo y favorecimiento de las capacidades físicas condicionales, para un mejor desempeño del niño dentro y fuera de la clase de educación física, gracias a que estas aptitudes son fáciles de identificar en las características a la hora de hacer actividad física, el alumno logró familiarizarse con ellas de una manera rápida y esto sirvió para tener claro lo que se pretendía lograr.

Además de los propósitos planteados dentro de este tema seleccionado, durante este proceso se logró favorecer otras actitudes y conocimientos en el alumno, enfrentándose a los retos y circunstancias que se le presentaban en cada sesión, me pude percatar de la adquisición que obtenía el grupo de los conceptos que se abordaban durante las intervenciones, que principalmente eran las capacidades físicas condicionales y las actividades de iniciación deportiva que servían como estrategia para lograr el propósito marcado.

La manera que se utilizó para trabajar este proyecto fue a través de la modalidad a distancia, una forma nueva para maestros y estudiantes, y gracias a esta nueva experiencia, los niños se adaptaron y conocieron diferentes modos de trabajar, en las cuales tuvieron que involucrar su creatividad y su capacidad para poder resolver los problemas a los que se enfrentaban.

La intervención de los padres de familia fue fundamental, ya que al no estar con el alumno de manera presencial y física como en las clases dentro de la institución, él se desempeñó como su principal motor y tutor de apoyo, ya que en gran medida dependía de este que se integrara a las clases, que cumpliera con las tareas y actividades propuestas, además orientarlo en las dificultades que se le manifestaran lejos del alcance del maestro.

La comunicación que se tenía con los padres de familia era muy constante ya que era el primer contacto para lograr el vínculo entre el maestro y el alumno, se le

dio la importancia necesaria para atender de manera rápida y eficaz las problemáticas que iban surgiendo en el transcurso de las practicas, para lograr estas intervenciones se creo un grupo de WhatsApp, y en el caso de tener algún asunto personal con algún alumno se hablaba directamente por vía de una llamada o mensaje teléfono.

Un gran factor para poder alcanzar los propósitos que se plantearon, fue el poder dar clases en línea a través de la plataforma de Google Meet. Debido a que era la mejor forma de poder interactuar con el alumno durante el confinamiento, ya que a diferencia de las otras maneras de trabajar que se plantearon el comienzo del ciclo escolar 2020-2021, (actividades para realizar en casa con una evidencia fotográfica) no era sencillo poder verificar que las tareas se estuvieran realizando en búsqueda de los objetivos definidos.

La estrategia que se utilizó fue la iniciación deportiva, en la cual los alumnos experimentaron emociones y actitudes que generan los juegos y actividades predeportivas, sin dejar a un lado lo planteado se pretendió utilizar la motivación adquirida por esas actividades, para enfocarse en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

Se busco como objetivo que este sistema funcionara de igual manera que en la clase de educación física presencial es decir que generara el mismo interés por la integración del alumno al desarrollo de las actividades, pero se tuvo que considerar la situación en la modalidad a distancia, esta estrategia se compone muchas veces por actividades en equipo y otra de las actitudes que se observa al realizar predeportes es la competitividad grupal e individual, ya que esto no se podía tomar en cuenta se utilizaron distintas formas para generar en el alumno emociones por desempeñarse de mejor manera.

Además de lo previamente mencionado, fue importante el analizar los recursos que se contaban para el desarrollo de las actividades planteadas en las sesiones,

que se componían desde que aparato electrónico el alumno iba a tomar las clases en línea, que tutor estaba de apoyo en caso de ser necesario, el espacio donde se pudieran desplazar al realizar las actividades y así mismo los materiales que se requerían para el desarrollo de la sesión. Todo esto para poder llevar a cabo las unidades didácticas planeadas.

Para comenzar con el desarrollo del tema, se realizó una evaluación diagnóstica por medio de unas pruebas físicas para las capacidades físicas condicionales, un cuestionario para analizar el conocimiento y el estado emocional de los alumnos, que sirvieron para tener un punto de partida hacia el propósito primordial, el instrumento de la evaluación fue una rúbrica, la cual ayudó para la valoración continua de las siguientes sesiones y de igual manera al finalizar el proceso observar cuales fueron los resultados obtenidos.

En la creación de este proyecto pedagógico llamado por nombre “La iniciación deportiva como estrategia para favorecer las capacidades físicas condicionales” pude incrementar mis conocimientos, abriendo mis capacidades de percepción sobre el tema para poder explotar las posibilidades del grupo con la intención de lograr el objetivo del tema.

Para obtener el aprendizaje significativo esperado, observe las características de los niños como: sus comportamientos, actitudes, sus actividades de más gusto, las dificultades que presentaban al resolver los retos propuestos en las actividades de las sesiones, cuestiones que me permitieran conocer mejor al alumno y tomar en cuenta esto para utilizar nuevas estrategias en las siguientes intervenciones didácticas.

Durante el desarrollo de las sesiones y a lo largo del proceso de los semestres séptimo y octavo, me enfrenté a problemáticas debido a la pandemia como lo son las clases a distancia, cuestiones que no se me habían presentado antes durante el transcurso de mi preparación como docente, el reto más grande fue el trabajar la

educación física, logrando los propósitos que se plantean y en la modalidad virtual, gracias a esto conocí nuevas estrategias, maneras de intervención y otros recursos que me servirán en un futuro para resolver problemas a los que posiblemente me llegue a enfrentar.

V.BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez del Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid : Gymnos.
- Castañer, M., & Camerino, O. (1991). *La educación física en la enseñanza primaria* . Barcelona : INDE.
- Castejón, F. (1995). *Fundamentos de la iniciación deportiva y actividades organizadas*. Madrid: Dykinson .
- Collazo, A. (2002). *Fundamentos biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas* . Cuba: Pueblo y educación .
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte 2º Edición* . Barcelona: Paidós.
- González, J. (1995). *Fundamento del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. España: Inde Publicaciones.
- Grosser, M. (1989). *Manual de Alto Rendimiento Deportivo*. España : Martínez Roca.
- Longoria, M. (2008). *El uso de las Tics en la asesoría técnica de educación especial*. Chihuahua : Salamanca .
- Manno, R. (1999). *El entrenamiento de la fuerza* . Barcelona: INDE.
- Meece, J. (2000). *Desarrollo del niño y el adolescente para educadores* . Chapel Hill: McGraw-Hill interamericana .
- Palacios, M. (1979). *Deporte y salud*. Gijón: Sella.
- Reilly, T. (1997). *La energía para el intenso trabajo en el fútbol*. Liverpool : J. Sports.
- Sánchez, F. (1986). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid : Gymnos .

SEP. (2002). *Análisis de Trabajo Docente* . D. F. Mexico: Secretaria de Educación Pública .

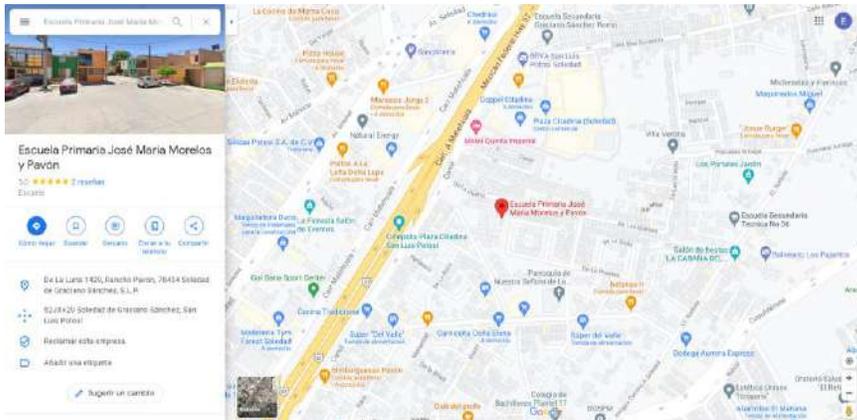
SEP. (2002). *Licenciatura en Educacion Fisica, Plan de estudios* . D. F. México: Secretaria de Edicación Pública .

SEP. (2002). *Orientaciones Académicas para la Elaboración del Documento Recepcional Licenciatura en Educación Física Séptimo y Octavo semestres*. D.F. México: Secretaria de educación pública.

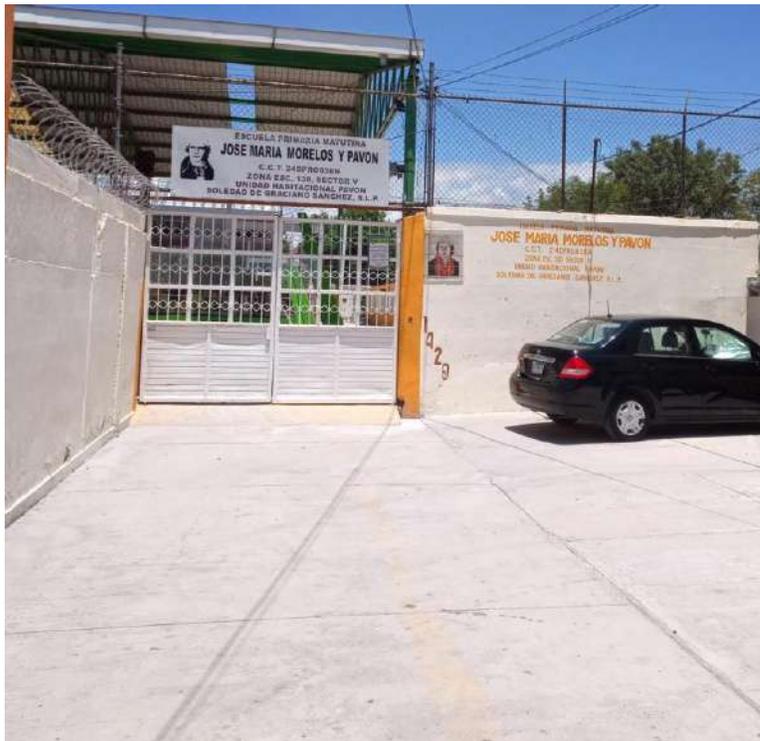
Vazquez, R., Bongianino, C., & Sosiky, L. (2006). *La tecnologia educativa y la educacion a distancia* . Argentina : Entre Rios .

VI. ANEXOS

Anexo 1



Ubicación de la Escuela Primaria Jose María Morelos y Pavón.



Fachada de la escuela.

Anexo 2



Salones de la escuela.

Anexo 3

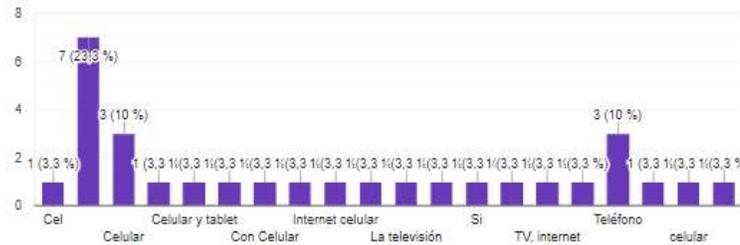


Canchas para el desarrollo de la clase de educación física.

Anexo 4

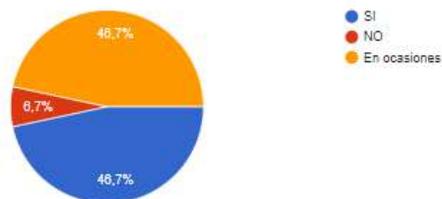
1. ¿Con que recursos tecnológicos cuenta para las actividades de su hijo en la educación a distancia?

30 respuestas

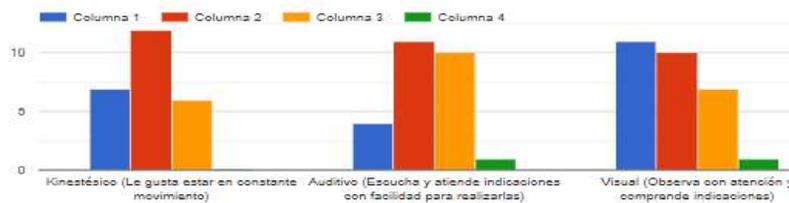


2. ¿El alumno cuenta con algún familiar que le ayude a realizar sus tareas?

30 respuestas



3. De acuerdo a las características de su hija(o) ¿ha detectado como es su forma de aprender? De la siguiente tabla enumera del 1 al 3 las según corresponda:



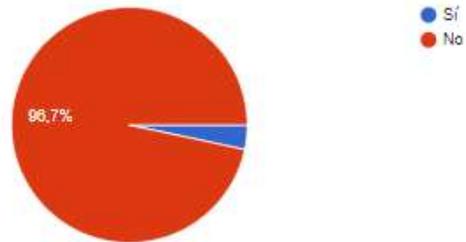
4. ¿Considera importante que sus hijos realicen actividad física? Si-no ¿Por qué?

29 respuestas

- Si
- Si para que se mantenga activa
- Si, para que tenga algo de actividad
- Si para estar bien de salud
- Si por qué le hace bien
- Si, para el desastres
- No (x que en l escuela no les ponían actividades xk en la casa si no entender eso).
- Si porque se distraen y hacen movimiento
- Si . Porque así se desarrolla más y es mejora para su salud

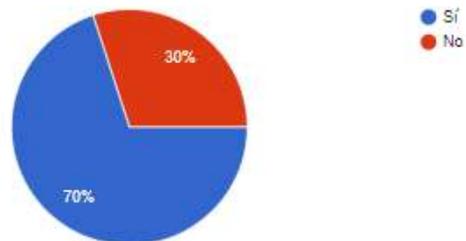
5. ¿Tiene alguna indicación especial para no desarrollar actividad física?

30 respuestas



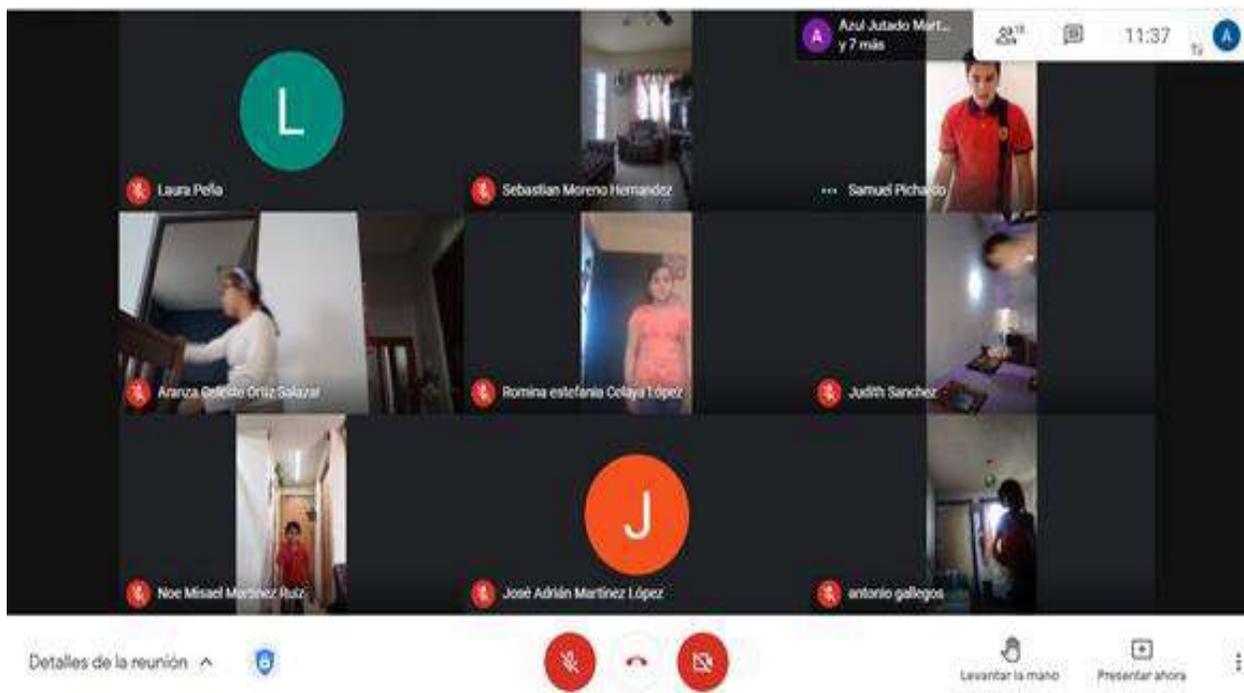
6. ¿Cuenta con espacio específico para jugar?

30 respuestas



Encuestas realizadas a padres de familia.

Anexo 5



Clase virtual de educación física a través de la plataforma de Google Meet.

Anexo 6



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
CICLO ESCOLAR 2020-2021



Nombre de la Escuela: José María Morelos y Pavón	Nombre del DoE: Eliás Samuel Pichardo Rodríguez
Grado: 5 "A"	Periodo de aplicación: 10 de diciembre del 2020
Eje curricular: Competencia Motriz.	Aprendizaje Esperado: Integra sus habilidades motrices básicas en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.
Estrategias Didácticas: Pruebas para la evaluación de las capacidades físicas condicionales.	Recursos Didácticos: Cinta masking, dos objetos de tamaño pequeño, una cinta métrica o una regla y la presencia de un tutor.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Pruebas de valoración, Rubrica	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="checkbox"/> Desarrollo de la motricidad <input type="checkbox"/> Integración de la Corporeidad <input type="checkbox"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Lograr que el alumno reconozca cuales son las capacidades físicas, y de la misma manera realizar una evaluación diagnóstica de cada una de estas por medio de una serie de pruebas.	
FECHA: jueves 10 de diciembre del 2020	
Actividades o tareas de la sesión N.º 1	<p>Inicio: Se realiza la presentación con el grupo ya que es la primera sesión que se tiene en línea, se prosigue a mencionar las actividades que se deberán realizar en el desarrollo de esta clase. A continuación, se llevará a cabo un calentamiento cefalocaudal, con el propósito de activar el grupo muscular que se trabaja y de esta manera prepararlo para la realización de las actividades físicas.</p> <p>Desarrollo: Actividades de evaluación para las capacidades físicas condicionales: Para calcular la resistencia el alumno debe realizar skipping, comenzando con una intensidad baja y posteriormente a la señal cada 15 segundos ir subiendo de ritmo. La evaluación de la fuerza se realizó por medio del salto de longitud, marcando una línea en el piso desde la cual el alumno con los pies abiertos a la altura de los hombros deberá saltar intentando alcanzar la mayor distancia posible, se medirá la distancia desde la línea hasta el talón del pie más cercano. Otra forma de evaluar la fuerza será que el infante realice el mayor número de abdominales en un minuto. Para la velocidad el alumno deberá colocar un par de objetos a cinco pasos desde un punto de partida en el que se encontrará el, con diferentes direcciones y numerando estos uno y dos, el cronometro comenzara cuando se dé el número del objeto al cual tenían que ir y se detenía una vez que volvían al punto de partida. La evaluación de la flexibilidad se llevará a cabo por medio del test de Wells midiendo la distancia de las manos intentando llegar a la punta de los pies sin flexionar las rodillas.</p> <p>Cierre: Para finalizar se realizó una actividad de relajación que consistía en movimientos musculares que le permitían al alumno descansar la parte del cuerpo que se utilizaba, acompañada de una retroalimentación de la sesión a cargo de los comentarios de algunos alumnos.</p>

Planeación para la sesión número uno.

Anexo 7

1. ¿Te gustan tus clases a distancia?

27 respuestas



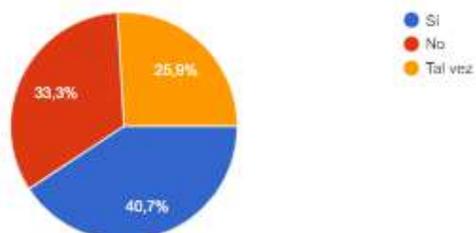
2. ¿Qué extrañas de tus clases presenciales?

27 respuestas



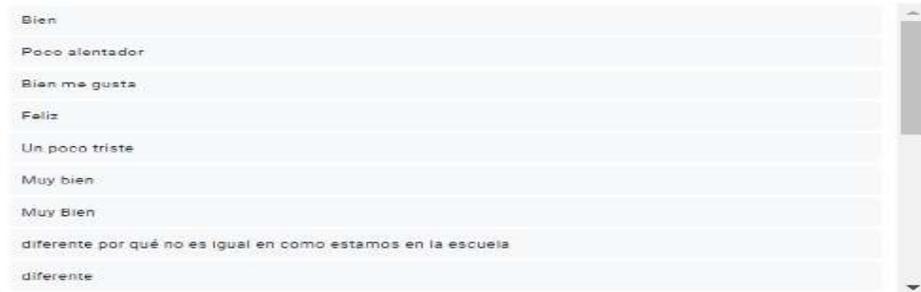
3. ¿Te gustaría tomar tu clase de educación física aun a la distancia?

27 respuestas



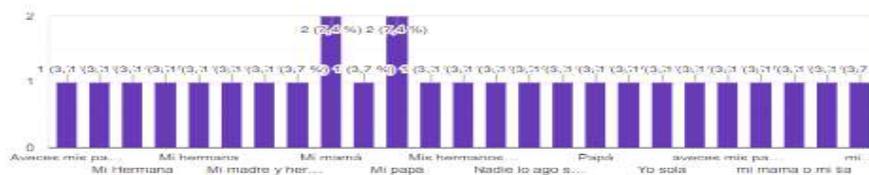
5. ¿Cómo te sientes al trabajar desde casa?

27 respuestas



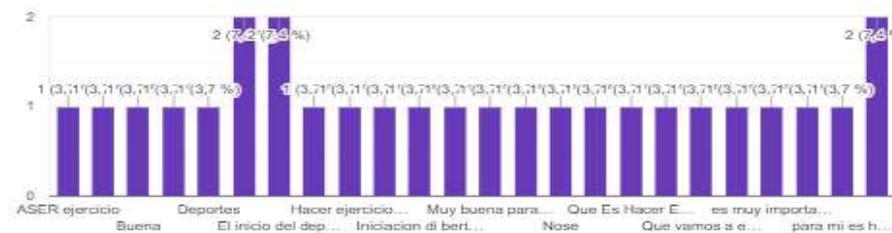
6. ¿Quién te ayuda a hacer tus actividades de la escuela en casa?

27 respuestas



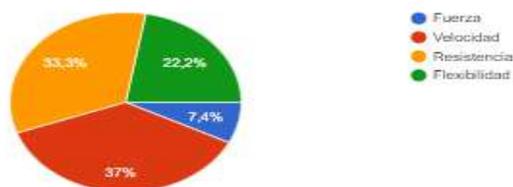
7. ¿Qué es para ti la iniciación deportiva?

27 respuestas



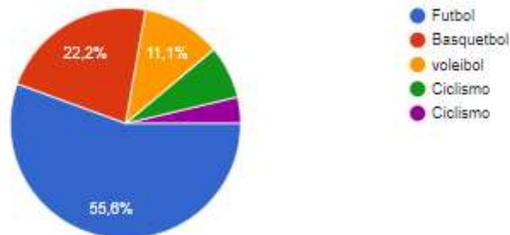
8. ¿Cuál de las capacidades físicas condicionales es la que mas te interesa?

27 respuestas



9. ¿Cuál es tu deporte favorito?

27 respuestas



10. ¿Cómo relazarias actividades relacionadas con tu deporte favorito en casa?

27 respuestas

- Realizar paseos en mi tiempo libre serquita de me casa
- con lo que tengo en casa
- Tenia una canasta afuera de mi casa
- Haciendo actividades fisicas
- Tengo Mi Cochera Grande Y Ahí Juego
- para el fútbol pusira una cubeta y ay meter el balón como si fuera la porteria
- para mi pusiera una cubeta en un lado en otro lado otra cubeta y ya pudiera jugar a que son mis porterias
- Pues en una cancha
- Jugaría con mis hermanos a futbol

Encuestas de evaluación diagnostica a los alumnos.

Anexo 8

Capacidades Físicas Condicionales
Azul Jurado Martínez

Oportunidades	Primera	Segunda	mejor
Resistencia	12	7	12
Fuerza	1.35	1.50	1.50
Fuerza 2	17	10	17
Velocidad	10s	10s	10s
Flexibilidad	0	0	0

Tabla para plasmar los resultados de las pruebas de la sesión uno para medir las capacidades físicas condicionales.

Anexo 9

Evaluación sesión 1 "rubrica"

Criterios a evaluar	Nivel 4	Nivel 3	Nivel 2	Nivel 1
Resistencia	El alumno logra resistir la actividad del apartado 10 al 11 es decir dos minutos y cuarenta y cinco segundos.	El alumno logra resistir la actividad del apartado 8 al 9 es decir dos minutos y quince segundos.	El alumno logra resistir la actividad del apartado 6 al 7 es decir un minuto y cuarenta y cinco segundos.	El alumno logra resistir la actividad del apartado 0 al 5 es decir un minuto y quince segundos.
Fuerza	La distancia que se logra obtener en el salto es de 1.30cm a 1.50cm. o más. El número de abdominales realizadas en un minuto fue de 25 a 35 o más.	La distancia que se logra obtener en el salto es de 90cm a 1 30cm. El número de abdominales realizadas en un minuto fue de 15 a 25.	La distancia que se logra obtener en el salto es de 60 cm a 90 cm. El número de abdominales realizadas en un minuto fue de 7 a 15.	La distancia que se logra obtener en el salto es menor a 60cm. El número de abdominales realizadas en un minuto fue menor a 7.
Velocidad	El tiempo que se tardó el sujeto en realizar la actividad fue menor a los 7 segundos.	El tiempo que se tardó el sujeto en realizar la actividad fue de los 11 a los 7 segundos.	El tiempo que se tardó el sujeto en realizar la actividad fue de los 15 a los 11 segundos.	El tiempo que se tardó el sujeto en realizar la actividad fue mayor a los 15 segundos.
Flexibilidad	El alumno logro rebasar la punta de sus pies en una distancia de -10 cm. a -5 cm.	El alumno logro rebasar la punta de sus pies en una distancia de -5 cm. a 0 cm.	A el alumno para llegar a la punta de sus pies le falto una distancia de 0 cm. a 5 cm.	A el alumno para llegar a la punta de sus pies le falto una distancia mayor a los 5 cm.

Rubrica para la evaluación de la sesión uno.

Anexo 10

GRAFICAS DE LA EVALUACIÓN DIAGNOSTICA SESIÓN 1



Graficas con los resultados de las evaluaciones que se relizarón en la sesión uno.

Anexo 11



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
CICLO ESCOLAR 2020-2021



Nombre de la Escuela: José María Morelos y Pavón	Nombre del DoF: Eliás Samuel Pichardo Rodríguez
Grado: 5 "A"	Periodo de aplicación: 17 de diciembre del 2020
Eje curricular: Competencia Motriz.	Aprendizaje Esperado: Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.
Estrategias Didácticas: Juegos predeportivos e iniciación deportiva.	Recursos Didácticos: Pelota de plástico. Espacio dentro del hogar para realizar actividades.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Escala de rango	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="checkbox"/> Desarrollo de la motricidad <input type="checkbox"/> Integración de la Corporeidad <input type="checkbox"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno logre identificar el concepto de la iniciación deportiva a través del desarrollo de retos y actividades físicas.	
FECHA: jueves 17 de diciembre del 2020	
Actividades o tareas de la sesión N.º 2	<p>Inicio: Para dar comienzo teniendo a los alumnos dentro de la reunión en Google Meet, se realizará una pequeña plática referente a la iniciación deportiva. Posteriormente se llevará a cabo un calentamiento compuesto por movimientos articulares en 8 tiempos de la cabeza hacia los pies.</p> <p>Desarrollo: La primera actividad constara de botar la pelota como se hace en el deporte de basquetbol, recorriendo una distancia hacia un punto seleccionado y volviendo, llevo a cabo esta acción con ambas manos intercalándolas conforme un bote, se realizará varias veces incluyendo variables como por ejemplo la forma de desplazamiento. La actividad numero dos el alumno llevará la pelota de un punto a otro utilizando sus pies, primeramente, se realizará con el pie derecho, pie izquierdo y para finalizar utilizo ambos alternándolos en cada toque que se realizaba a la pelota, el alumno propondrá distintas variantes que se podían agregar a la actividad. En la tercera actividad el alumno tendrá la pelota en las manos y rebotará en el piso para poder llevar a cabo una recepción con las manos juntas, como se observa en el voleibol. En la cuarta y última actividad se necesitará tener un espacio con una pared libre en la cual el alumno lanzará la pelota y después de que regresará con un bote volver a golpearla hacia la pared imitando un ejercicio de frontón, en el cual el niño utilizará ambas manos.</p> <p>Cierre: Para la parte final de la clase se ejecutará un estiramiento con ayuda de la pelota que constará de llevar la pelota a partes del cuerpo generando un poco de tensión muscular. Al finalizar con ayuda de los alumnos se tendrá una retroalimentación analizando las actividades que se llevaron a cabo durante esta sesión.</p>

Planeación para la sesión número dos.

Anexo 12



Desarrollo de las actividades con el material solicitado para la sesión dos.

Anexo 13

Evaluación sesión 2 "Escala de rango"

Criterios a evaluar	Niveles de desarrollo			
	Sobresaliente	Satisfactorio	En proceso	Requiere apoyo
1. El alumno reconoce y realiza con el material los fundamentos básicos del basquetbol, futbol, volibol y frontón.	★			
2. Se cuenta con el material asignado para el desarrollo de la sesión.		★		
3. El alumno desarrolla sus habilidades motrices el enfrentarse a los retos de la clase.			★	
4. Muestra interés por desarrollar las actividades propuesta a lo largo de la sesión.	★			
5. Adquiere el conocimiento de la iniciación deportiva y como se desarrolla dentro de la sesión de educación física.		★		

Instrumento de evaluación "escala de rango" para la sesión dos.

Anexo 14



Grafica con los resultados de la evaluación que se realizó en la sesión dos.

Anexo 15



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
CICLO ESCOLAR 2020-2021



Nombre de la Escuela: José María Morelos y Pavón	Nombre del DoF: Eliás Samuel Pichardo Rodríguez
Grado: 5 "A"	Periodo de aplicación: jueves 14 de enero del 2021
Eje curricular: Competencia Motriz.	Aprendizaje Esperado: Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.
Estrategias Didácticas: Juegos predeportivos e iniciación deportiva.	Recursos Didácticos: Cesto de ropa o un bote de plástico y una pelota de plástico.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Escala de rango	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno logre identificar la importancia de desarrollar sus capacidades físicas condicionales y así mismo logre efectuar actividades de iniciación deportiva que le permitan desempeñarlas.	
FECHA: jueves 14 de enero del 2021	
Actividades o tareas de la sesión N.º 3	<p>Inicio: Una vez que los alumnos se encuentren dentro de la reunión virtual se comenzara con la explicación de las actividades que se tienen planeadas para este día y cuál es su propósito. El calentamiento que se realizará por medio de una actividad llamada "los atrevidos" en la cual se dará la orden de realizar una acción y los educandos debían de hacer lo contrario, ejemplo: si la indicación es saltar hacia adelante, se deberá saltar hacia atrás.</p> <p>Desarrollo: En la primera tarea asignada, el cesto de ropa o el bote se colocará a unos 5 metros de la ubicación del alumno, y este desde dicho punto se propondrá a encestar la pelota con ambas manos, pero solo una por lanzamiento, antes de intentar encestar la pelota el educando deberá de ejecutar acciones como: realizar sentadillas, abdominales, lagartijas etc. El profesor con la ayuda del grupo, propondrán distintas variables para esta actividad. Para realizar la siguiente actividad se acostará el cesto de ropa y desde el punto marcado los alumnos tendrán que introducir la pelota por medio de un golpe utilizando sus pies intercalados cada intento, haciendo referencia al pase o tiro en el futbol, para poder disponer de tiros nuevamente se realizaban acciones indicadas como las mencionadas anteriormente.</p> <p>Cierre: Después de haber realizado las actividades anteriores se realizó un estiramiento para la relajación del cuerpo, para proseguir con una breve charla sobre el análisis de las actividades realizadas y su función en relación con las capacidades físicas condicionales.</p>

Planeación para la sesión número tres.

Anexo 16



Desarrollo de las actividades de la sesión número tres.

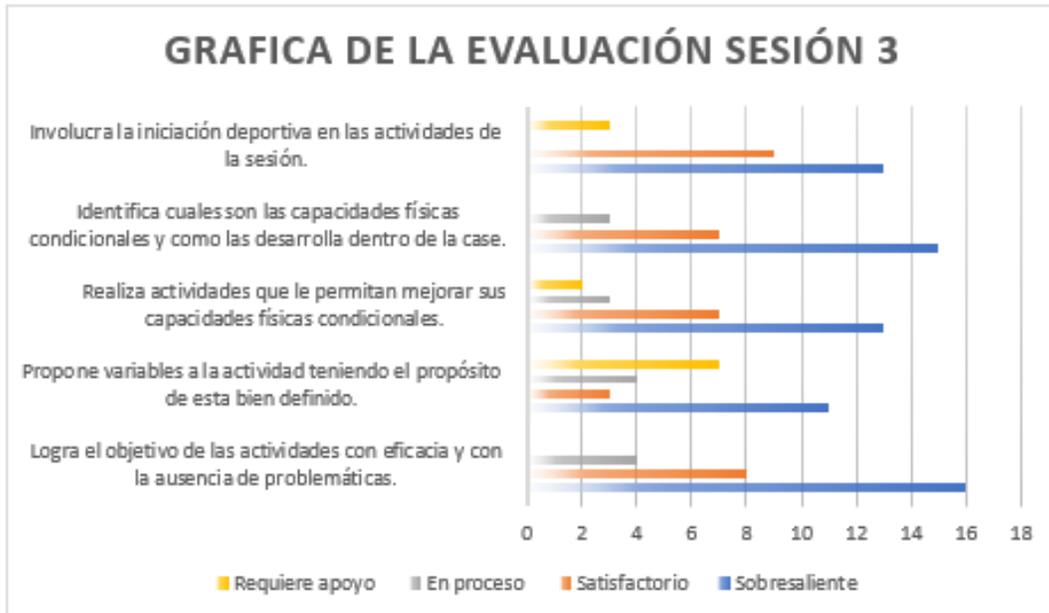
Anexo 17

Evaluación sesión 3. "Escala de rango"

Criterios a evaluar	Niveles de desarrollo			
	Sobresaliente	Satisfactorio	En proceso	Requiere apoyo
1. Logra el objetivo de las actividades con eficacia y con la ausencia de problemáticas.				
2. Propone variables a la actividad teniendo el propósito de esta bien definido.				
3. Realiza actividades que le permitan mejorar sus capacidades físicas condicionales.				
4. Identifica cuales son las capacidades físicas condicionales y como las desarrolla dentro de la case.				
5. Involucra la iniciación deportiva en las actividades de la sesión.				

Escala de rango como instrumento de evaluación para la sesión número tres.

Anexo 18



Grafica de los resultados que se obtuvieron en el desarrollo de la sesión número tres.

Anexo 19



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
CICLO ESCOLAR 2020-2021



Nombre de la Escuela: José María Morelos y Pavón	Nombre del DoF: Eliás Samuel Pichardo Rodríguez
Grado: 5 "A"	Periodo de aplicación: 21 de enero del 2021
Eje curricular: Competencia Motriz.	Aprendizaje Esperado: Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.
Estrategias Didácticas: Juegos predeportivos e iniciación deportiva.	Recursos Didácticos: Dos globos de tamaño mediano.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Escala de rango	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="checkbox"/> Desarrollo de la motricidad <input type="checkbox"/> Integración de la Corporeidad <input type="checkbox"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno logre identificar como favorecer sus capacidades físicas condicionales por medio de actividades con relación a la iniciación deportiva. FECHA: jueves 21 de enero del 2021	
Actividades o tareas de la sesión N.º 4	<p>Inicio: En el inicio de esta sesión se realizarán varios cuestionamientos con relación a los conceptos obtenidos en las clases anteriores como, por ejemplo: ¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales?, ¿Qué es la iniciación deportiva? Entre otros. El calentamiento se realizó un canto "a moler café", el cual está acompañado por saltos de distintas maneras, en este caso serán de forma individual debido a la modalidad de la clase.</p> <p>Desarrollo: En la primera el alumno deberá llevar un globo de un punto hacia otro utilizando diferentes partes de su cuerpo, haciéndolo sucesivamente primero con las manos, después los pies, cabeza, hombros, piernas, etc. Para la segunda actividad el alumno tendrá que golpear el globo hacia arriba y antes de realizar el siguiente golpe llevar a cabo una acción como, por ejemplo: un aplauso, una sentadilla, una abdominal, un giro o de igual manera los alumnos proponían variantes. El tercer ejercicio se comenzó poniendo los globos en el piso, tendrán que estar separados a una distancia aproximada de 5 metros, el niño se deberá poner en medio de estos y tocarlos de manera progresiva sin moverlos de su lugar durante un tiempo determinado, una vez realizada esta acción un par de ocasiones se proseguirá levantar los globos y el alumno tendrá que golpear hacia arriba un globo mientras intenta llegar al otro antes de que toque el piso.</p> <p>Cierre: Para cerrar con las actividades se realizará un estiramiento que servirá para la relajación del cuerpo, y posteriormente se tendrá una plática con los alumnos del grupo en donde se pretende escuchar comentarios de la clase de educación física.</p>

Planeación de la sesión número cuatro.

Anexo 20

The image shows a Zoom meeting interface. The main area displays a grid of video thumbnails for participants. The central thumbnail is a blue circle with a white letter 'A'. Other visible participants include: antonio gallegos, Kimberly Mancilla Escobar, Toño crack, Sebastian Moreno Hernandez, Alejandro Lopez Melendez, Romina estefania Celaya López, Noe Micael Martínez Ruiz, and Samuel Pichardo. A notification bubble in the bottom right of the grid says "Alejandro Lopez se ha unido".

On the right side, the "Detalles de la reunión" (Meeting Details) panel is visible, showing "Personas (17)" and a "Chat" button. The chat history includes messages from Azul Jutado Martínez, Judith Sanchez, Jesús Eduardo Zanzue-Vargas, Toño crack, José Antonio Barragán Davila, Aranza Celeste Ortiz Salazar, and another message from Azul Jutado Martínez.

At the bottom, the meeting controls bar includes "Detalles de la reunión", icons for mute, video, and unmute, and buttons for "Levantar la mano" (Raise hand) and "Presentar ahora" (Present now).

Actividades de la sesión número cuatro en ejecución.

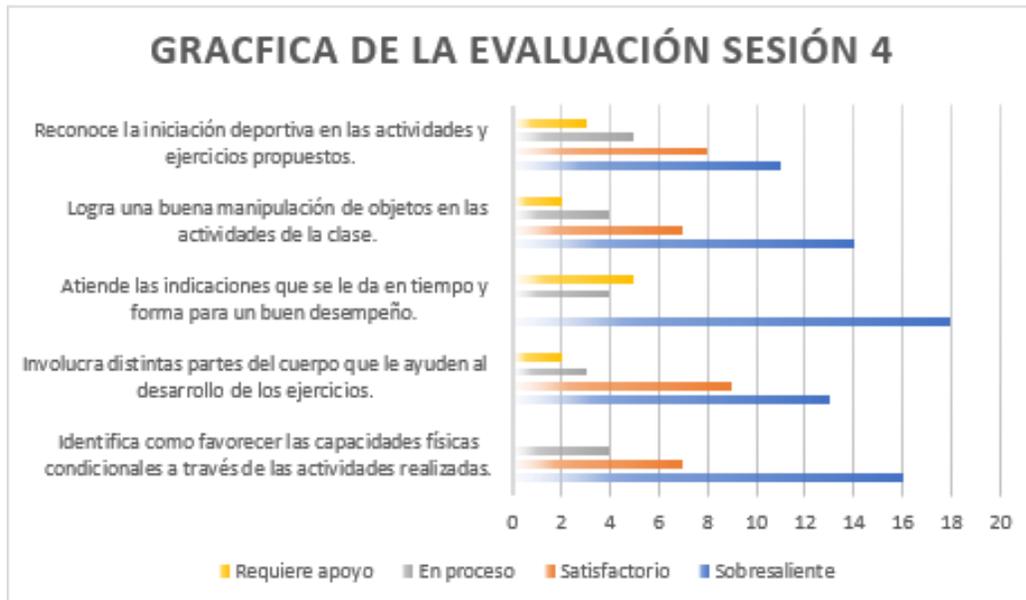
Anexo 21

Evaluación sesión 4 "Escala de rango"

Criterios a evaluar	Niveles de desarrollo			
	Sobresaliente	Satisfactorio	En proceso	Requiere apoyo
1. Identifica como favorecer las capacidades físicas condicionales a través de las actividades realizadas.	✗			
2. Involucra distintas partes del cuerpo que le ayuden al desarrollo de los ejercicios.			✗	
3. Atiende las indicaciones que se le da en tiempo y forma para un buen desempeño.		✗		
4. Logra una buena manipulación de objetos en las actividades de la clase.	✗			
5. Reconoce la iniciación deportiva en las actividades y ejercicios propuestos.			✗	

Instrumento de evaluación para la sesión número cuatro.

Anexo 22



Grafica con los resultados obtenidos en la evaluación de la sesión cuatro.

Anexo 23



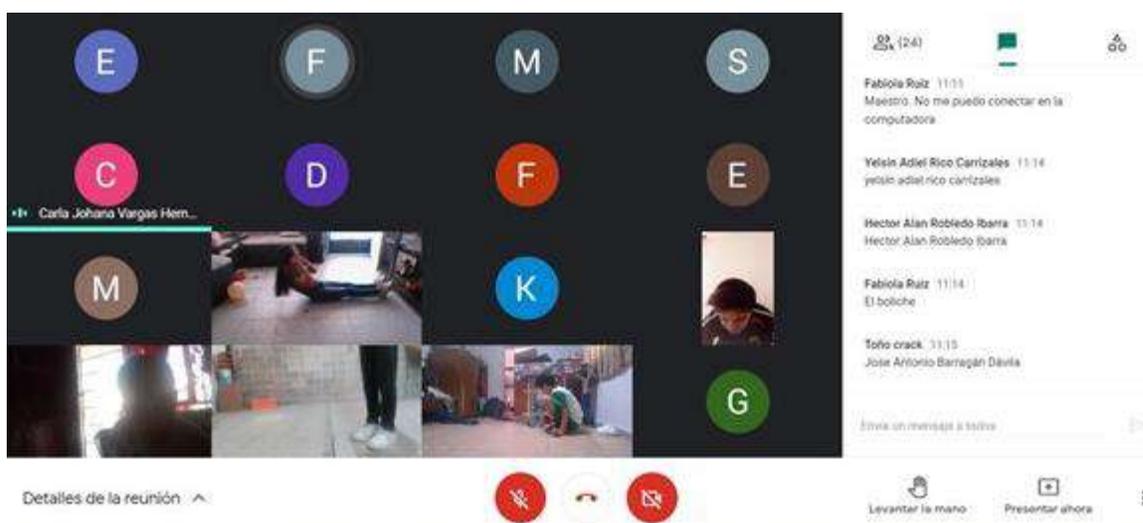
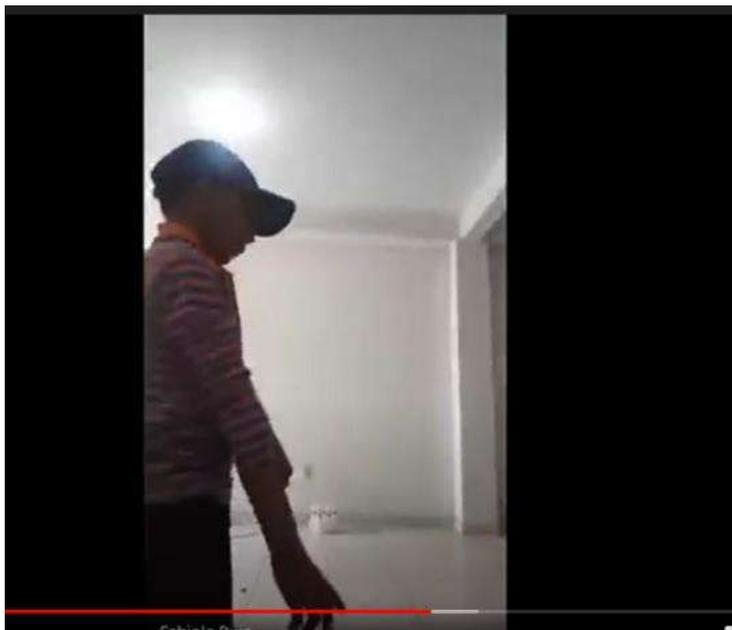
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
CICLO ESCOLAR 2020-2021



Nombre de la Escuela: José María Morelos y Pavón	Nombre del DoF: Eliás Samuel Pichardo Rodríguez
Grado: 5 "A"	Periodo de aplicación: 25 de febrero del 2021
Eje curricular: Competencia Motriz.	Aprendizaje Esperado: Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.
Estrategias Didácticas: Juegos predeportivos e iniciación deportiva.	Recursos Didácticos: 5 botellas de plástico y una pelota pequeña.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Escala de rango	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno logre identificar los beneficios que obtiene al mejorar sus capacidades físicas a través de juegos actividades predeportivas.	
FECHA: jueves 25 de febrero del 2021	
Actividades o tareas de la sesión N.º 5	<p>Inicio: Se iniciará con una charla comentando los conceptos que se han adquirido en las sesiones anteriores, proseguido de un calentamiento utilizando la pelota que se solicitara para esta sesión como, por ejemplo: botar la pelota en diferentes direcciones y desplazamientos, lanzar y cachar utilizando sus dos manos.</p> <p>Desarrollo: Para la ejecución de la primera actividad el alumno colocara las 5 botellas juntas en el piso a unos cinco pasos de donde se encontrará él, para que desde ese punto se disponga a lanzar la pelota con el objetivo de derribar todas las botellas, una vez llevado a cabo esto se cambiara el punto de lanzamiento, más lejos, cargándose hacia algún lado, son ejemplos de las variantes que se realizaron. Antes de poder disponerse a tirar las botellas el alumno realizara tareas que le permitieran desarrollar la fuerza como, por ejemplo: 10 sentadillas, 10 abdominales, 10 lagartijas, etc. En la siguiente actividad el alumno deberá derribar las botellas utilizando a hora sus extremidades inferiores, previo a realizar acciones en las que la resistencia se viera favorecida como lo son: llevar a cabo saltos de mariposa durante 20 segundos, con la misma duración ponerse en la posición de lagartija y llevar las rodillas hacia el tronco del cuerpo, o correr de un punto hacia otro varias veces con poca distancia de separación. Para la última actividad de la sesión el alumno tendrá que poner a prueba su velocidad ya que el propósito era realizar esta tarea lo más rápido posible, la posición de las botellas cambiara, colocando cada una sobre diferentes objetos que le generan una altura considerable.</p> <p>Cierre: En el cierre se realizó un estiramiento con ayuda de la pelota utilizada durante la sesión, se hará una retroalimentación abarcando lo realizado a lo largo de la sesión, las capacidades que se lograron favorecer, como entro la iniciación deportiva y de qué manera se sintieron los niños al desempeñarse en la realización de estas actividades.</p>

Planeación para la sesión número cinco.

Anexo 24



Ejecución de las actividades en el desarrollo de la sesión cinco.

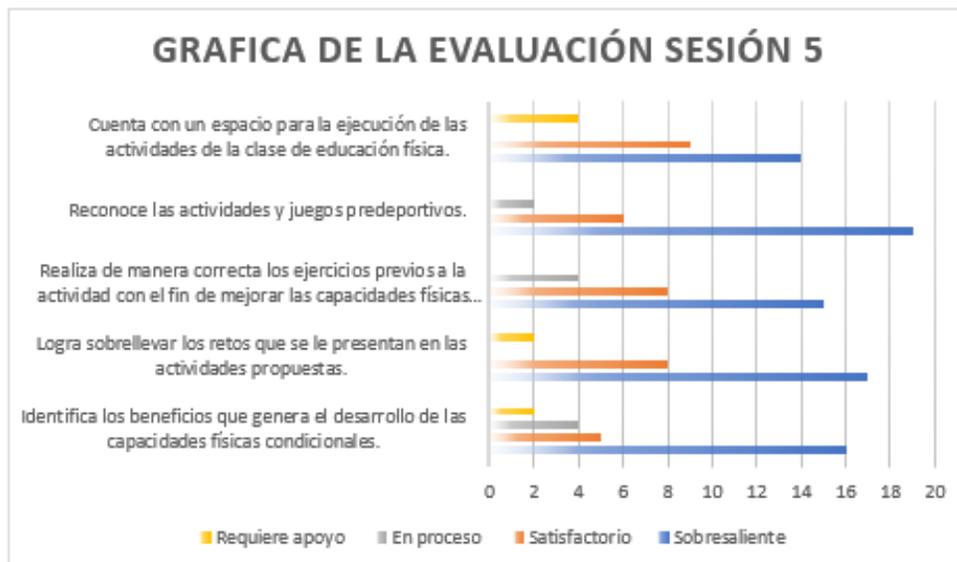
Anexo 25

Evaluación sesión 5 "Escala de rango"

Criterios a evaluar	Niveles de desarrollo			
	Sobresaliente	Satisfactorio	En proceso	Requiere apoyo
1. Identifica los beneficios que genera el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.	○			
2. Logra sobrellevar los retos que se le presentan en las actividades propuestas.				○
3. Realiza de manera correcta los ejercicios previos a la actividad con el fin de mejorar las capacidades físicas condicionales.			○	
4. Reconoce las actividades y juegos predeportivos.		○		
5. Cuenta con un espacio para la ejecución de las actividades de la clase de educación física.		○		

Instrumento de evaluación para la sesión cinco.

Anexo 26



Grafica con los resultados obtenidos en la sesión número cinco.

Anexo 27



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
CICLO ESCOLAR 2020-2021



Nombre de la Escuela: José María Morelos y Pavón	Nombre del DoF: Eliás Samuel Pichardo Rodríguez
Grado: 5 "A"	Periodo de aplicación: 25 de febrero del 2021
Eje curricular: Competencia Motriz.	Aprendizaje Esperado: Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.
Estrategias Didácticas: Juegos predeportivos e iniciación deportiva.	Recursos Didácticos: 5 botellas de plástico y una pelota pequeña.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Escala de rango	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="checkbox"/> Desarrollo de la motricidad <input type="checkbox"/> Integración de la Corporeidad <input type="checkbox"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Que el alumno logre identificar los beneficios que obtiene al mejorar sus capacidades físicas a través de juegos actividades predeportivas.	
FECHA: jueves 25 de febrero del 2021	
Actividades o tareas de la sesión N.º 5	<p>Inicio: Se iniciará con una charla comentando los conceptos que se han adquirido en las sesiones anteriores, proseguido de un calentamiento utilizando la pelota que se solicitara para esta sesión como, por ejemplo: botar la pelota en diferentes direcciones y desplazamientos, lanzar y cachar utilizando sus dos manos.</p> <p>Desarrollo: Para la ejecución de la primera actividad el alumno colocara las 5 botellas juntas en el piso a unos cinco pasos de donde se encontrará el, para que desde ese punto se disponga a lanzar la pelota con el objetivo de derribar todas las botellas, una vez llevado a cabo esto se cambiara el punto de lanzamiento, más lejos, cargándose hacia algún lado, son ejemplos de las variantes que se realizaron. Antes de poder disponerse a tirar las botellas el alumno realizara tareas que le permitieran desarrollar la fuerza como, por ejemplo: 10 sentadillas, 10 abdominales, 10 lagartijas, etc. En la siguiente actividad el alumno deberá derribar las botellas utilizando a hora sus extremidades inferiores, previo a realizar acciones en las que la resistencia se viera favorecida como lo son: llevar a cabo saltos de mariposa durante 20 segundos, con la misma duración ponerse en la posición de lagartija y llevar las rodillas hacia el tronco del cuerpo, o correr de un punto hacia otro varias veces con poca distancia de separación. Para la última actividad de la sesión el alumno tendrá que poner a prueba su velocidad ya que el propósito era realizar esta tarea lo más rápido posible, la posición de las botellas cambiara, colocando cada una sobre diferentes objetos que le generan una altura considerable.</p> <p>Cierre: En el cierre se realizó un estiramiento con ayuda de la pelota utilizada durante la sesión, se hará una retroalimentación abarcando lo realizado a lo largo de la sesión, las capacidades que se lograron favorecer, como entro la iniciación deportiva y de qué manera se sintieron los niños al desempeñarse en la realización de estas actividades.</p>

Planeación de la sesión número seis.

Anexo 28



Desarrollo de las actividades planeadas para la sesión seis.

Anexo 29

Evaluación de la sesión 6 "Escala de rango"

Criterios a evaluar	Niveles de desarrollo			
	Sobresaliente	Satisfactorio	En proceso	Requiere apoyo
1. Se involucra de buena manera en las clases con la modalidad a distancia.				
2. Realiza su material didáctico en casa para poder participar en las actividades.				
3. Lleva a cabo actividades predeportivas con relación al hockey.				
4. Analiza en que momento favorece las capacidades físicas condicionales.				
5. Presenta variables a la actividad, con las especificaciones indicadas es decir de iniciación deportiva y que sirvan para favorecer las capacidades.				

Evaluación sesión seis.

Anexo 30



Grafica con los resultados en la evaluación de la sesión seis.

Anexo 31



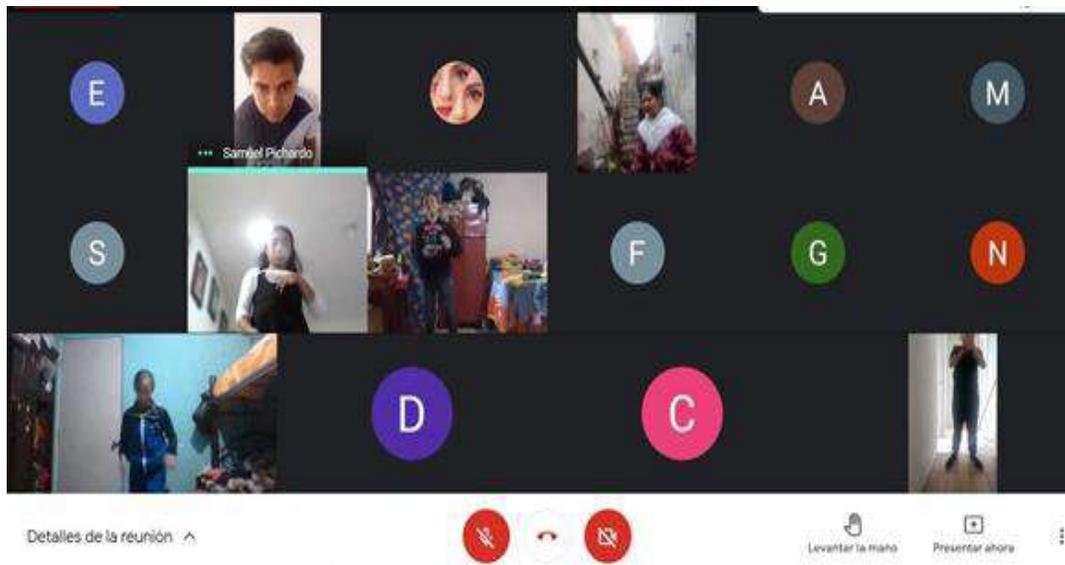
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
CICLO ESCOLAR 2020-2021



Nombre de la Escuela: José María Morelos y Pavón	Nombre del DoF: Eliás Samuel Pichardo Rodríguez
Grado: 5 "A"	Periodo de aplicación: 28 de abril del 2021
Eje curricular: Competencia Motriz.	Aprendizaje Esperado: Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.
Estrategias Didácticas: Juegos predeportivos e iniciación deportiva.	Recursos Didácticos: una pelota de esponja pequeña, 7 objetos que se encuentren dentro de casa y una raqueta de tenis hecha en casa con cartón.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Escala de rango	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Lograr que el alumno desarrollo sus capacidades físicas condicionales a través de juegos predeportivos con relación al "tenis".	
FECHA: miércoles 28 de abril del 2021	
Actividades o tareas de la sesión N.º 7	<p>Inicio: Una vez que todos se encuentren dentro de la reunión virtual, les empezaré a mencionar sobre las actividades que se realizarían a lo largo de la sesión, posterior mente se realizara el calentamiento, compuesto de movimientos articulares de la cabeza a los pies, que nos permitiría preparar el cuerpo para las actividades siguientes.</p> <p>Desarrollo: En la actividad número uno se pondrán los materiales en el piso formado dos filas, por las cuales el niño para haciendo zigzag con la pelota sobre el cartón ya colocado en la mano, el objetivo será pasar los obstáculos lo más rápido posible sin que la pelota se cayera. En la segunda actividad, se tendrá que golpear la pelota con la raqueta hecha de cartón, hacia arriba intentando realizar el mayor número de contactos antes de que la pelota toque el piso, una vez que se realizó esta acción con ambas manos, comenzará a llevarse a cabo mientras los alumnos caminan en diferentes direcciones. En la tercera actividad el alumno deberá disponer de un espacio frente a una pared, para poder lanzar la pelota utilizando su raqueta y antes de que tuviera contacto en el piso golpearla nuevamente en esa dirección, intentando hacer el mayor número de pases sin que la pelota cayera. La variable para esta actividad será el agregar un bote en cada contacto con la pared.</p> <p>Cierre: Para terminar con las actividades físicas el grupo se organizará para realizar una serie de estiramientos intentando abarcar la mayor cantidad de grupos musculares, esto para la relajación y liberación de carga del cuerpo por las tareas realizadas a lo largo de la clase. Y como última intervención se llevará a cabo una retroalimentación, mencionado con ayuda de los alumnos todas las actividades que se ejecutaron en el desarrollo.</p>

Planeación sesión siete.

Anexo 32



Actividades en el desarrollo de la sesión siete.

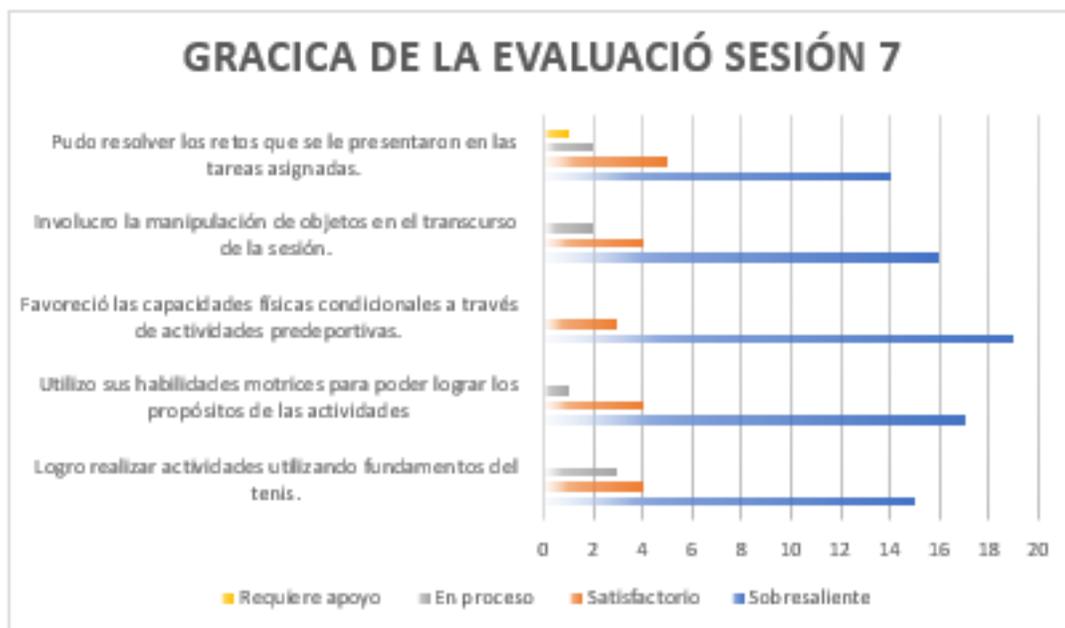
Anexo 33

Evaluación de la sesión 7 "Escala de rango"

Criterios a evaluar	Niveles de desarrollo			
	Sobresaliente	Satisfactorio	En proceso	Requiere apoyo
1. Logro realizar actividades utilizando fundamentos del tenis.				
2. Utilizo sus habilidades motrices para poder lograr los propósitos de las actividades				
3. Favoreció las capacidades físicas condicionales a través de actividades predeportivas.				
4. Involucro la manipulación de objetos en el transcurso de la sesión.				
5. Pudo resolver los retos que se le presentaron en las tareas asignadas.				

Instrumento de evaluación de la sesión siete.

Anexo 34



Grafica con los datos de la evaluación.

Anexo 35



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
CICLO ESCOLAR 2020-2021



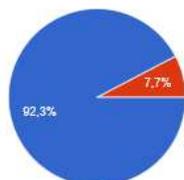
Nombre de la Escuela: José María Morelos y Pavón	Nombre del DoF: Eliás Samuel Pichardo Rodríguez
Grado: 5 "A"	Periodo de aplicación: 7 de mayo del 2021
Eje curricular: Competencia Motriz.	Aprendizaje Esperado: Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.
Estrategias Didácticas: Juegos predeportivos e iniciación deportiva.	Recursos Didácticos: Cinta masking, dos objetos de tamaño pequeño, una cinta métrica o una regla y la presencia de un tutor.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Rubrica	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Evaluar las capacidades físicas condicionales del alumno, para analizar el progreso que se obtuvo.	
FECHA: jueves 7 de mayo del 2021	
Actividades o tareas de la sesión N.º 8	<p>Inicio: Ya que los alumnos se encuentren en la sala virtual, se les mencionara que las actividades que se realizarán durante este día serán las mismas que se llevaron a cabo en la primera clase que se tuvo y no servirán para saber cuál fue el progreso que se obtuvo desde entonces. Se continuará con la ejecución de un calentamiento cefalocaudal, con la finalidad de evitar alguna lesión de los niños al desempeñarse en las actividades.</p> <p>Desarrollo: Para la evaluación de la resistencia los alumnos realizaran skipping frente a la cámara, subiendo el ritmo cada 15 segundos acompañados de mi señal, el objetivo será que se resistía el mayor tiempo posible y se marcara el instante en el que se detuvo. La fuerza se evaluará de dos maneras, primero por el salto de longitud, marcando una línea en el piso desde la cual el alumno con los pies abiertos a la altura de los hombros saltará hacia el frente intentando llegar lo más lejos posible, la medición se llevará a cabo desde la línea hasta el talón más cercano. La segunda forma será el realizar el mayor número de abdominales en un minuto ubicados en el piso con las piernas flexionadas y las manos en la nuca. Para evaluar la velocidad se colocarán dos objetos a cinco pasos de un punto marcado, con diferentes direcciones, estos se enumerarán en uno y dos, el objetivo es que el alumno tome el objeto mencionado por el profesor lo más rápido posible, el tiempo comenzara a correr en el momento que yo de la señal y se detendrá cuándo se vuelva al punto de partida. Finalmente, la flexibilidad se evaluará con el alumno ubicado de pie en una banqueta e intentará tocar o rebasar la punta de sus pies, mientras que algún tutor o padre de familia medirá con ayuda de la regla o la cinta métrica, la distancia entre la ubicación de las manos y los pies.</p> <p>Cierre: Se realizará un estiramiento para la relajación de los músculos del cuerpo y posterior a este se les pedirá a los alumnos que tomen asiento para poder continuar con la retroalimentación de esta clase.</p>

Planeación de la sesión ocho.

Anexo 36

1. ¿Cuales son las capacidades físicas condicionales?

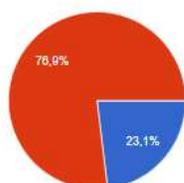
26 respuestas



- Fuerza, Velocidad, Resistencia, Flexibilidad
- Actividades físicas
- Caminar, gatear, correr

2. ¿Que es la fuerza?

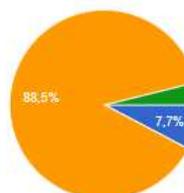
26 respuestas



- Cargar cosas pesadas
- Capacidad física para realizar un trabajo ejerciendo cierta tensión
- Moverse con facilidad

3. ¿Que es la flexibilidad?

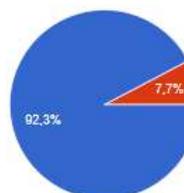
26 respuestas



- Hacer actividad física
- Correr distancias largas
- Capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento.
- Estrirse

4. ¿Que es la velocidad?

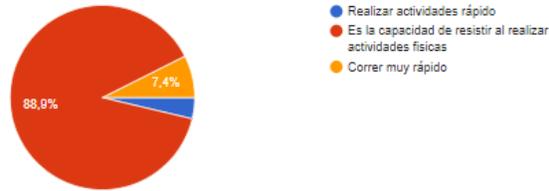
26 respuestas



- Llevar a cabo acciones de manera eficaz en el menor tiempo posible
- Mover el cuerpo
- Cargar cosas pesadas

5. ¿Que es la resistencia?

27 respuestas



6. ¿Que es para ti la iniciación deportiva?

27 respuestas



Formulario de las capacidades físicas condicionales en Google para los alumnos.

Anexo 37

Capacidad	Física	Condición	
Oportunidad	Primera	Segunda	Mejor
Resistencia	7	10	10
Fuerza 1	90 cm	1 mto.	1 mto.
Fuerza 2	1.05. 14 abdominal	1.00 minuto 12 abdominal	1.05. 14 abdominal
Velocidad	6.61	3 segundos	3 segundos
Flexibilidad	0	-6 cm	-6 cm

Guadalupe de los Angeles

Tabla para la plasmación de los resultados de las pruebas.

Anexo 38

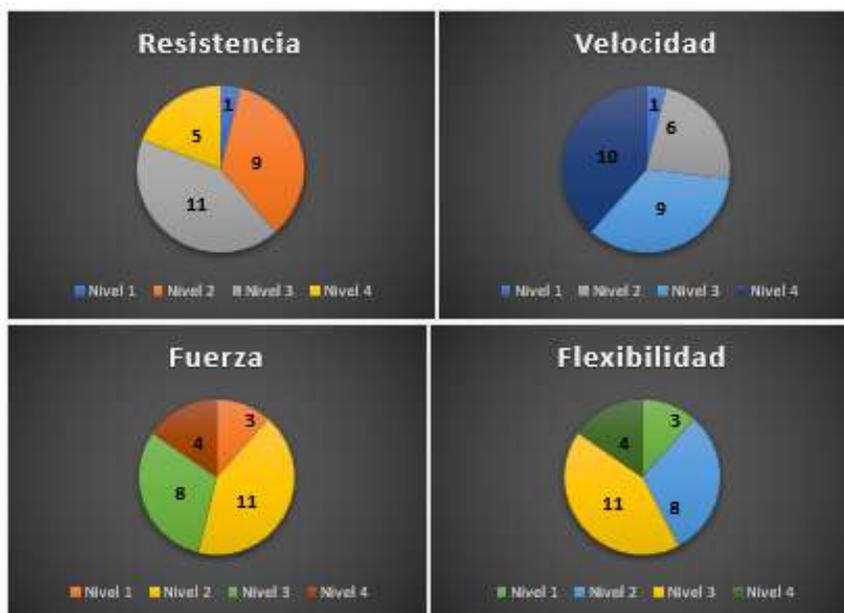
Evaluación de la sesión 8 "Rubrica"

Criterios a evaluar	Nivel 4	Nivel 3	Nivel 2	Nivel 1
Resistencia	El alumno logra resistir la actividad del apartado 10 al 11 es decir dos minutos y cuarenta y cinco segundos.	El alumno logra resistir la actividad del apartado 8 al 9 es decir dos minutos y quince segundos.	El alumno logra resistir la actividad del apartado 6 al 7 es decir un minuto y cuarenta y cinco segundos.	El alumno logra resistir la actividad del apartado 0 al 5 es decir un minuto y quince segundos.
Fuerza	La distancia que se logra obtener en el salto es de 1.30cm a 1.50cm. o más. El número de abdominales realizadas en un minuto fue de 25 a 35 o más.	La distancia que se logra obtener en el salto es de 90cm a 1 30cm. El número de abdominales realizadas en un minuto fue de 15 a 25.	La distancia que se logra obtener en el salto es de 60 cm a 90 cm. El número de abdominales realizadas en un minuto fue de 7 a 15.	La distancia que se logra obtener en el salto es menor a 60cm. El número de abdominales realizadas en un minuto fue menor a 7.
Velocidad	El tiempo que se tardó el sujeto en realizar la actividad fue menor a los 7 segundos.	El tiempo que se tardó el sujeto en realizar la actividad fue de los 11 a los 7 segundos.	El tiempo que se tardó el sujeto en realizar la actividad fue de los 15 a los 11 segundos.	El tiempo que se tardó el sujeto en realizar la actividad fue mayor a los 15 segundos.
Flexibilidad	El alumno logro rebasar la punta de sus pies en una distancia de -10 cm. a -5 cm.	El alumno logro rebasar la punta de sus pies en una distancia de -5 cm. a 0 cm.	A el alumno para llegar a la punta de sus pies le falto una distancia de 0 cm. a 5 cm.	A el alumno para llegar a la punta de sus pies le falto una distancia mayor a los 5 cm.

Rubrica de evaluación para la sesión ocho.

Anexo 39

GRAFICAS DE LA EVALUACIÓN SESIÓN 8



Grafica con los resultados de la sesión ocho.