



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

TITULO: La clase de educación física como medio para
promover la práctica de actividad física

AUTOR: Jessica Hernández Herrera

FECHA: 7/15/2021

PALABRAS CLAVE: Educación física, Actividad física,
Beneficios, Estrategias, Experiencias.

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

GENERACIÓN

2017



2021

ENSAYO PEDAGÓGICO

TÍTULO:

**“LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO PARA PROMOVER LA
PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA”**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTA:

C. JESSICA HERNÁNDEZ HERRERA

ASESORA:

ANABEL DEL CARMEN CANDIA RIVERA

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

AGOSTO 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 JESSICA HERNÁNDEZ HERRERA
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**"LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO PARA PROMOVER LA
PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA"**

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 15 días del mes de JULIO de 2021.

ATENTAMENTE.

JESSICA HERNÁNDEZ HERRERA

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): **HERNANDEZ HERRERA JESSICA**
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 CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO PARA PROMOVER LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA”

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

ATENTAMENTE

DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS


MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO


DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL


MTRA. MARTHA IBÁÑEZ CRUZ


MTRA. ANABEL DEL CARMEN CANDIA RIVERA

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	5
II. TEMA DE ESTUDIO.....	8
2.1. Núcleo temático.....	8
2.1. Campo formativo	9
2.1. Procedimiento	11
2.2. Descripción del hecho o caso estudiado.....	12
2.3. Escuela y ubicación geográfica	17
2.4. Características sociales relevantes	22
2.5. Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo	23
2.6. Conocimientos obtenidos de la experiencia de la revisión bibliográfica ..	24
III. DESARROLLO DEL TEMA.....	26
3.1. ¿Qué es la educación física?	26
3.2. ¿Qué es la actividad física?.....	27
3.3. ¿Por qué es importante promover la práctica de actividad física en los alumnos de preescolar a través de la clase de educación física?.....	41
3.4. ¿Cuáles son los tipos de actividad física que se pueden aplicar en los alumnos de preescolar?	52
3.5. ¿Qué beneficios tiene realizar actividad física de manera regular?	64
3.6. ¿Qué impacto tuvo la actividad física en los niños de preescolar?	76
3.7. Retos dificultades y resultados	90
IV. CONCLUSIONES.....	96
V. REFERENCIAS.....	99
VI. ANEXOS	101

I. INTRODUCCIÓN

El tema de estudio seleccionado es “la clase de educación física como medio para promover la práctica de la actividad física con el grupo de 3°-A de preescolar del Centro de Atención Infantil número 6 durante la pandemia del COVID-19”. Este tema lo elegí porque actualmente la actividad física es un hábito que debe estar presente en la vida de los alumnos para evitar caer en el sedentarismo el cual es peligroso para la salud física y mental de las personas.

Del mismo modo para seleccionar dicho tema se tomaron en cuenta algunas razones personales, la primera de ellas surgió al comenzar con las jornadas de observación y práctica docente durante el séptimo semestre de la licenciatura en educación física, se observó que en los contenidos llevados por los maestros titulares de las escuelas que se visitaron para cumplir con dicha asignatura, no se resaltaba el beneficio que tiene la actividad física durante las sesiones, específicamente en el ámbito de la salud de los educandos y los beneficios que tiene moverse diariamente, dicho esto, otra de las razones personales es que considero que la clase de educación física es una herramienta viable para promover la práctica de actividad física y en mi experiencia trae múltiples beneficios a cualquiera que tenga este hábito, mejorando su salud física y mental, también favoreciendo el desarrollo personal y social.

Por lo que el siguiente documento tiene un enfoque en el fomento de la práctica de actividad física de los alumnos del Centro de Atención Infantil número 6, para evitar el sedentarismo que se puede presentar por las actuales circunstancias derivadas por la pandemia, como antecedente en el mes de diciembre de 2019 Wuhan China se convirtió en el centro de atención a causa de un brote de neumonía de etiología desconocida por el personal médico y científico ya que no cedía al utilizar los medicamentos convencionales para tratarla, en pocos días los contagios aumentaron de una manera peligrosa, causando saturación de centros de salud y

gran mortalidad en la población no solo en China Continental sino en distintos países.

El agente causal fue identificado, un nuevo coronavirus SARS-CoV2 causante de la enfermedad COVID-19. El 11 de marzo del 2020 la Organización Mundial de Salud declara a esta enfermedad como una pandemia, por lo que se desde esa fecha en México se contempla el plan de aprende en casa para evitar contagios, debido a que este virus se transmite a través del contacto físico de una persona enferma a otra, determinando así, que las escuelas (como otros establecimientos) a los que asisten gran número de personas deberían cerrar por la seguridad de la población en general. Al tener en cuenta la situación anterior se consideró importante promover la práctica de actividad física, ya que es una de las principales actividades con menos probabilidad de llevarse a cabo durante la pandemia.

Para llevar a cabo lo anterior fue necesario diseñar y crear unidades didácticas con actividades que fueran aptas para realizarlas a distancia. Tomando en cuenta el espacio y tiempo que los alumnos y padres de familia pudiesen tener en sus hogares, las actividades propuestas estuvieron enfocadas al movimiento corporal y al fomento de la actividad física por lo que teniendo claro el objetivo se establecieron los siguientes propósitos:

- Que logren ver la actividad física como un hábito positivo, divertido e indispensable en su vida diaria, reconociendo su importancia a través de la clase de educación física para que durante el confinamiento se evite el sedentarismo.
- Que los alumnos practiquen actividad física por lo menos dos veces a la semana mediante juegos, formas jugadas, activaciones físicas y cuentos motores con la adecuación pertinente para ser llevados a cabo en casa y favorecer la vida saludable durante la pandemia.

Para lograr estos propósitos se realizaron actividades para indagar acerca del tema, comenzando por revisar artículos de revistas digitales, bibliografía acerca de la actividad física como las antologías de la asignatura “actividad física y salud I y II” del mismo modo para poder aplicar lo aprendido respecto a la actividad física. Con relación a las clases se realizó un test en la plataforma digital de google forms, ya que el visualizar e indagar acerca del contexto en el que viven los alumnos fue elemental para realizar las adecuaciones de la actividades, dicho test estuvo dirigido a los padres de familia de los alumnos de 3er. año grupo “A” en este se respondieron a las principales necesidades para hacer las actividades que se propusieron, algunas de las características que se tomaron en cuenta para modificar y adecuar las unidades didácticas fueron: tiempo disponible del padre de familia o tutor, habilidades motrices que actualmente dominan los alumnos, materiales de los que se pueden disponer en casa para las actividades etc. Los resultados de dicho test fueron los siguientes:

El grupo tiene 21 alumnos son 12 hombres y 9 mujeres. sus edades son entre 4 años 7 meses y 5 años 7 meses.

La encuesta fue contestada por 20 niños, un alumno faltó de enviarla.

RESULTADOS:

- 95 % Puede saltar con un pie, tanto izquierdo como derecho
- 95 % Sabe usar bicicleta con llantitas de apoyo
- 90 % Puede mantener el equilibrio en un pie durante 6 segundos
- 70 % Puede botar una pelota grande. Como del tamaño de una de basquetbol aproximadamente.
- 80 % de los niños puede correr con sus brazos flexionados (cuando son más pequeños corren con los brazos extendidos abajo)
- 95 % Se puede ubicar en relación a una silla. Colocándose arriba, abajo, adelante, atrás, cerca, lejos, a un lado al otro lado, sabe también desplazarse alrededor de la ella.
- 80 % Identifica verbalmente articulaciones del cuerpo. Como cuello, hombros, codos, muñecas, cintura, rodillas, tobillos.

- 80 % Da más de 3 ideas para jugar con una pelota
- 80 % Demuestra creatividad motriz al expresar con su cuerpo (sin hablar) acciones ligadas como: jugar en el parque, jugar a la maestra, limpiar la casa, etc.
- 100 % puede realizar actividad física sin indicaciones especiales médicas para no realizarlas.
- 90 % Cuenta con espacio específico para que su hija o hijo jueguen motrizmente Cochera, patio, etc.

Las medidas de los espacios para realizar las actividades van desde 5m² a 48m²
Niños con bajo desempeño motriz

- 1

En la escuela de práctica asignada que es el Centro de Atención Infantil Número 6 (CAI No.6) con la tutora Norma Yolanda Treviño Garza se trabajó la promoción de la actividad física con los alumnos de tercer año de preescolar grupo a cargo de la maestra Daniela Terrasas Rentería a través de infografías que contienen actividades sencillas y significativas enviadas a los padres de familia vía WhatsApp obteniendo como evidencia una fotografía y la evaluación planteada que realizó el tutor a cargo del alumno, esta forma de trabajo se llevó a cabo acorde al calendario de trabajo, mismo que estableció las jornadas de práctica, (véase anexo 1).

Sin embargo, esta estrategia resultó deficiente y entre las dificultades a las que me enfrenté al realizar el trabajo, está el haber recibido únicamente entre 1 y 2 evidencias por semana, de 21 alumnos que son en total en el grupo que se eligió para trabajar el documento recepcional, por lo que se hizo la petición en dirección de manejar una sesión por la plataforma de zoom a la semana una vez aprobada esta sugerencia se fueron teniendo mejores resultados, ya que la totalidad de los alumnos asistían a las sesiones virtuales.

Como lo anterior otras dificultades a las que me enfrenté fueron: problemas de conexión a internet, sesiones virtuales perdidas a causa de actividades propias de

la institución y el lograr incentivar a los padres de familia para el desarrollo de las actividades que eran enviadas.

El documento recepcional resultó de utilidad en la formación docente ya que me permitió investigar acerca de un tema interesante como es la actividad física, teniendo un amplio panorama de como este tema puede llegar a vincularse con la educación física y en como favorece al desarrollo integral de los alumnos, al tener un grupo a cargo para aplicar dicho tema mejora mi experiencia a partir de las investigaciones realizadas y teniendo un contexto escolar real me ayudó para poder reflexionar estas prácticas y lograr involucrar este tema durante las sesiones, además, el llevar a cabo la práctica docente de manera virtual es una nueva herramienta que se me brindó para conocer y además poder innovar con estas nuevas alternativas, motivándome a seguir investigando sobre el tema para poder aplicarlo en mi futura práctica como docente.

II. TEMA DE ESTUDIO

2.1. Núcleo temático

En relación con las características que presenta el grupo de tercer año de preescolar del Centro de Atención Infantil número 6 y la vinculación que existe con el campo temático anteriormente seleccionado: (El Desarrollo De La Competencia Motriz De Los Niños Y Los Adolescentes). Se eligió como núcleo temático el número dos: **Las competencias didácticas del futuro educador físico.** (Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas 1 y 2.)

El núcleo temático seleccionado cuenta con siete ejes de análisis y cada uno contiene temas en específico, por lo que se han elegido los temas que tienen relación con el tema de estudio, para un análisis de los procesos que se llevarán a cabo durante la práctica a distancia y al finalizar hacer un trabajo reflexivo sobre los resultados obtenidos. El eje de análisis que se vincula es: **Ambientes de aprendizaje propicios para el desarrollo integral de los niños y de los adolescentes** del cual los temas específicos a destacar son:

- Aprovechamiento del tiempo.
- Acciones de promoción, cuidado de la salud y prevención a través de la educación física.
- Aprovechamiento de los distintos espacios para el desarrollo de las actividades motrices en el horario regular, antes o después de éste, y a contra turno.

2.1. Campo formativo

El campo formativo fue una orientación que fue de utilidad para establecer la metodología que se siguió al analizar el desempeño del educador físico, así como elegir y planear el proceso para llevar a cabo una propuesta didáctica logrando entonces que los alumnos de preescolar aprendieran y así se buscará alcanzar los propósitos establecidos.

El tema de estudio está orientado generalmente a favorecer la práctica de actividad física en los alumnos de tercer año de preescolar, por lo que al analizar el contenido de los campos temáticos se eligió el número 3: **El educador físico y su práctica diversa, amplia e incluyente.** (Orientaciones para la elaboración del documento recepcional de 7mo. y 8vo.).

Teniendo en cuenta el tema de estudio seleccionado demanda tener conocimientos generales acerca de la actividad física y sus características, así mismo el campo seleccionado reta al estudiante normalista a tener la capacidad de poder transformar estos conocimientos en una práctica pedagógica llevada a cabo con sesiones aprobadas para fomentar el hábito de la actividad física al trabajar con los alumnos.

Para lograr que las niñas y niños del Centro de Atención Infantil número seis practiquen de forma más regular actividad física en casa durante el confinamiento a causa del COVID-19, se utilizarán estrategias didácticas que requieren tener adecuación acorde a las condiciones de la educación a distancia para obtener los resultados esperados.

Un aspecto en el que se tiene que ser reflexivo, es en las prácticas que se hagan con los alumnos de preescolar, analizando si las actividades propuestas en la sesión son significativas, además de ver cuáles son las más adecuadas para la educación a distancia, teniendo en cuenta las modificaciones pertinentes.

La intención es que por medio de las clases de educación física realmente se tenga respuesta en cuanto a las secuencias didácticas, que se componen de recomendaciones y actividades sugeridas que conlleva a analizar y adecuar estrategias didácticas de la educación física como son el juego, formas jugadas, cuento motor, etc. que tendrán como fin volver relevante la práctica de actividad física en casa por medio de la clase de educación física.

2.1. Procedimiento

El procedimiento guio cada una de las propuestas diseñadas que servirán para poder dar solución a la problemática elegida. El procedimiento elegido para abordar el tema es el número tres: Análisis de Experiencias de Enseñanza de acuerdo a las Orientaciones Académicas Para la Elaboración del Documento Recepcional. Este se eligió por la relación que tiene con la temática que se maneja, que es la clase de educación física como medio para promover la práctica de actividad física en el alumno de 3er. año de preescolar.

Se vincula con el tema ya que este surgió de la detección de una problemática a partir de las jornadas de observación y práctica docente a lo largo de la licenciatura. Al terminar la primera jornada de observación y práctica docente en el quinto semestre de la licenciatura en educación física se pensó en la importancia que tiene inculcar este hábito desde edades tempranas.

En este caso el nivel preescolar, ya que la mayoría de lo que se aprende en estas edades es significativa, además de que por las estrategias a utilizar se puede desarrollar el gusto por la actividad física, ya que durante el confinamiento existen factores del contexto actual que impiden este tipo de actividades recreativas. Así mismo dar continuidad a estas prácticas óptimas y necesarias en su vida cotidiana conforme avance su crecimiento.

2.2. Descripción del hecho o caso estudiado

La propuesta que se abarca en el tema de estudio abordado surge del interés personal teniendo la intención de abordar los aspectos que componen la promoción y el cuidado de la salud a través de la actividad física que se lleva a cabo en las sesiones de educación física para lograr motivar a los alumnos a realizar la misma y así evitar que estén inactivos durante la pandemia. Por lo que en un inicio se analizó y se buscó información acerca de la relación que tiene la actividad física visto desde la perspectiva didáctica de la educación física.

Al empezar el ciclo escolar a distancia, se determinó en el consejo técnico del Centro de Atención Infantil Num.6 que se trabajaría y se planearía de acuerdo al programa transmitido por televisión abierta “Aprende en casa” para darle continuidad a la programación, basándose también en el programa “aprendizajes clave” para la educación integral.

Al comenzar la comunicación se acordó que esta sería a través de la plataforma de zoom, grupos y video llamadas de WhatsApp con la tutora Norma Yolanda Treviño Garza comentó que se comenzaría a trabajar únicamente enviando actividades a los padres de familia semanalmente a dichos grupos, recibiendo fotografías y evaluaciones como evidencia de dichas sesiones. Por lo que al inicio al tener una reunión con ella se comentó que existió poca respuesta de los padres de familia es decir las actividades de educación física no se estaban llevando a cabo. Así fue cómo surgió el interés de promover la actividad física como tema central para favorecer la práctica de la misma en el grupo de 3° “A”.

Por lo que se realizaron test de diagnóstico dirigido a los alumnos del grupo de preescolar 3° “A” de acuerdo a lo que las niñas y niños conocen así como acciones que tienen la capacidad de realizar relacionadas con el tema de estudio, que es la promoción de la práctica de actividad física durante la pandemia causada por el COVID-19, este fue enviado vía WhatsApp a los padres de familia quienes

analizaron y cuestionaron a sus hijos e hijas acerca del conocimiento y las acciones que realizaban acorde a las siguientes preguntas planteadas:

1. ¿Cuál es la principal causa de que en casa no se promueva la manera adecuada la práctica de actividad física?
2. En una escala del 1-5 ¿Cuánto promueve la actividad física en su hijo/a?
3. ¿Su hijo/a conoce el concepto de actividad física?
4. De ser afirmativa la respuesta anterior: ¿Con cuál de las siguientes opciones asocia más el concepto de actividad física? Opciones de respuesta: ejercicio físico, cualquier movimiento corporal como caminar, actividad que ayuda a cuidar la salud o todas las anteriores.
5. ¿Su hijo (a) reconoce la actividad física como una actividad esencial?
6. Desde el inicio de la pandemia ¿Su hijo (a) se ha mostrado menos activo a causa del confinamiento?
7. ¿Su hijo (a) tiene el hábito de realizar actividad física moderada-intensa por lo menos 30 minutos diariamente?
8. De no realizarla diariamente ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física moderada-intensa?
9. ¿Muestra gusto e interés en realizar actividad física por sí mismo?

El test anterior fue contestado por 20 alumnos, solo uno faltó de enviarla y los resultados fueron los siguientes (Véase anexo 2):

1. ¿Cuál es la principal causa de que en casa no se promueva la manera adecuada la práctica de actividad física?
 - El 50% de los padres de familia respondieron que la causa principal era la falta de tiempo y labores del hogar, situaciones familiares y/o trabajo.
 - El 25% de los padres de familia respondieron que la causa principal era la falta del hábito de realizar actividad física en el hogar.
 - El 25% de los padres de familia contestaron que la causa principal era falta de importancia hacia la actividad física
2. En una escala del 1-5 ¿Cuánto promueve la actividad física en su hijo/a?
 - El 50% de los padres de familia se identificaron en el nivel 3 y el otro 50% se identificaron en el nivel 1 de acuerdo a la escala del 1-5.
3. ¿Su hijo/a conoce el concepto de actividad física?
 - El 43% de los alumnos no conoce el concepto de actividad física mientras que el 57% si lo identifica.
4. De ser afirmativa la respuesta anterior: ¿Con cuál de las siguientes opciones asocia más el concepto de actividad física? Opciones de respuesta:
 - El 80% de los alumnos lo relaciona con ejercicio físico.
 - El 20% de los alumnos lo relaciona con cualquier movimiento corporal que realiza en la vida cotidiana.
5. ¿Su hijo (a) reconoce la actividad física como una actividad esencial?
 - El 71% respondió que no mientras que el 29% si lo hace.
6. Desde el inicio de la pandemia ¿Su hijo (a) se ha mostrado menos activo a causa del confinamiento?
 - El 100% respondió que sí.
7. ¿Su hijo (a) tiene el hábito de realizar actividad física moderada-intensa por lo menos 30 minutos diariamente?

- El 100% respondió que no.
8. De no realizarla diariamente ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física moderada-intensa?
- 1 día 10%, 2 días el 28% y 3 días el 52%.
9. ¿Muestra gusto e interés en realizar actividad física por sí mismo?
- El 86% respondió que si mientras que el 14% respondió que no.

Se llegó a la conclusión de que los alumnos no conocen del todo el concepto de actividad física y el realizar actividad física de manera regular no se da en el 100% de los alumnos a causa del confinamiento. Otras circunstancias además de las mencionadas en los resultados anteriores son la demanda de trabajo y actividades diarias del hogar que tienen los padres de familia, así como el cuidado o atención que pueden demandar otros integrantes de la familia, como los hermanos mayores o menores. Por lo que los alumnos bajo su cuidado se les mantiene en un solo lugar realizando cualquier actividad incluso haciendo uso de tv o celulares y tabletas, mientras se realizan las tareas del hogar y trabajo.

Y siendo que las posibilidades de practicar actividad física en el confinamiento son pocas por el simple hecho de encontrarse confinados, otras circunstancias son la demanda de trabajo y actividades diarias del hogar que tienen los padres de familia, así como el cuidado o atención que pueden demandar otros integrantes de la familia, como los hermanos mayores o menores.

Así es como la ocupación de los padres y madres no les permite tener demasiado tiempo libre durante la semana para promover la práctica de actividad física en los alumnos, siendo este un punto importante en la segunda sesión extraordinaria del Consejo Técnico Escolar.

La primera interacción con el grupo fue de manera virtual enviando un video breve de presentación, posteriormente estuvimos observando las reuniones con los padres de familia y del mismo modo presentándonos, como cierre de la reunión los alumnos se unieron a la reunión saludando a la maestra titular y reconociéndome de manera virtual como practicante.

El tema de estudio surgió a raíz de la problemática que se vive mundialmente que es la pandemia por el COVID-19, teniendo en cuenta el sedentarismo que se puede presentar al estar confinados, ya que las niñas y niños de este centro infantil requieren estimulación motriz y también realizar actividad física para lograr preservar un óptimo estado de salud durante la contingencia, teniendo en cuenta también que la infancia es una óptima etapa para la adquisición de hábitos, en este caso la actividad física.

“De forma bastante consensuada se habla que la infancia es el período evolutivo ideal para la adquisición de un estilo de vida saludable, dado que el mismo se adquiere porque el niño lo repite como comportamiento habitual sin plantearse la conveniencia o no del mismo, tal y como lo realiza el adulto” (Kelder y Cols, 1994).

Posteriormente la maestra tutora Norma Yolanda Treviño Garza me notificó que debido a la poca respuesta de los padres de familia en cuanto a envío de evidencias se cambiaría la forma de trabajo manejando una clase en línea a la semana por la plataforma zoom para lograr que los alumnos realicen las actividades propuestas esto a partir del mes de diciembre y así lograsen mantenerse activos y obtener un desarrollo integral a través de los contenidos de la asignatura.

2.3. Escuela y ubicación geográfica

La institución asignada para la realización de mis prácticas intensivas es el Centro de Atención Infantil No. 6 se encuentra ubicado en Orquídeas No. 725, Fraccionamiento Bugambilias CP 78436, perteneciente al municipio de Soledad de Graciano Sánchez aproximadamente a 5 km. Del centro de San Luis Potosí, México, (véase anexo 3), perteneciente al sistema SEGE Zona Escolar 01 y con Clave de Centro de Trabajo (CCT). DDIOOO60 el centro de atención infantil es de turno matutino.

La institución educativa está dirigida por la directora Elva Jara Pérez el CAI-6 es una construcción bardeada con portón metálico completamente cerrado, al interior se cuenta con un pasillo de 2 metros de ancho por 15 de largo y a los costados se encuentran áreas verdes con árboles frutales.

La infraestructura con la que cuenta la institución es útil de acuerdo a la planeación, necesidades y requerimientos de los centros de atención infantil. Las áreas de servicios son: Directiva, Médica, Psicológica, trabajo social, técnico-pedagógica, educativas, administrativas, de recreación y de servicios generales.

Existen en total nueve salones además de la sala de usos múltiples y se encuentran dos edificios denominados lado "A" y lado "B", cada uno con dos plantas, en lo que respecta al lado "A" la planta baja cuenta con: Un filtro donde se entregan y reciben a los niños al presentar la credencial acreditada. También se localiza en área médica ubicada a un costado del filtro para dar acceso a los padres que requieran información sobre la salud de sus hijos o de accidentes ocurridos en el transcurso del día.

En este lugar, existe un baño y cubículos contiguos para realizar ahí las entrevistas con los padres de familia o alumnos que así lo requieran. El área de administración y contraloría están ubicadas cercanas a la dirección con el objeto de mantener una constante comunicación con esta.

Los sanitarios de niñas y niños se encuentran situados en la planta baja cerca al patio cívico permitiendo a los alumnos que durante sus actividades de guardia y recreo acudan con mayor facilidad. A su vez, la sala de Maternal 1 cuenta con un sanitario anexo, pues es en esta sala donde los niños se le habitúa al control de esfínteres.

En el mismo lado, planta alta, se encuentran las siguientes salas: Las salas de maternal I y II que tienen de igual forma los sanitarios anexos y lavabos con la altura adecuada a los alumnos, las escaleras de este lado, están equipadas con alfombra, ya que evita riesgos para los alumnos de las salas de maternales, quienes únicamente hacen uso de éstas para desplazarse.

La planta baja del lado “B” agrupa los siguientes espacios: Un banco de leche, denominado así el lugar donde se prepara lo referente a alimentación de salas lactantes. La sala de lactantes I y II poseen un lugar específico para cambiar y asear a los bebés. También cuenta con un lavabo para la higiene del personal que atiende a los diferentes niños.

La sala de lactantes III se encuentra ubicada a un costado del banco de leche, en la parte posterior de dicho banco, se localiza un baño donde se asean y cambia a los niños, es un espacio delimitado para evitar accidentes mientras se realizan los servicios asistenciales.

Los sanitarios del personal, de hombres y mujeres cuentan con regaderas anexas en caso que sea necesario. Por requerimiento y uso del agua potable la lavandería se localiza en la planta baja muy próxima al aljibe. Por último, se encuentra la sala de usos múltiples, que se utiliza para impartir la clase de educación física.

También el CAI-6 dispone de tres bodegas: la primera contiene el material destinado para Educación física, la segunda guarda materiales de la escuela y la tercera está destinada para alimentos no perecederos. El patio de recreo en el que existen áreas verdes, plaza cívica, el patio que se usa como asoleadero de

lactantes, chapoteadero y arenero son espacios al aire libre que se encuentran en la planta baja para tener un acceso más ágil de los grupos que lo requieran y lleven a cabo actividades en estos espacios.

Por higiene el área de basura se localiza en el extremo contrario de la entrada al Centro de Atención Infantil y retirada de las salas. En la planta alta del lado “B” existe un almacén de cocina, una cocina amplia y una pequeña, un comedor para personal y un comedor para niños.

El personal que labora en la institución se compone de 43 elementos: La directora, quien es la encargada de organizar y conducir de manera general las acciones del centro, junto con el consejo técnico consultivo formado por el área de psicología, la trabajadora social, el médico pediatra y la jefa de área pedagógica.

En cuanto al trabajo docente hay una responsable por sala, en las salas de lactantes la responsable debe cubrir el perfil de puericultura o enfermera debido al trato y cuidados que pueden requerir los niños de corta edad. Los niños son atendidos por educadoras: existen 15 asistentes educativas quienes son auxiliares de las responsables de sala, llevan a cabo tareas asistenciales y en ocasiones pedagógicas, resultando de gran importancia la interacción con su educadora, para llevar a cabo acciones conjuntas para apoyar y favorecer a los alumnos.

Como personal pedagógico especialista, se cuenta con la profesora de Música y la profesora Educación Física, quienes, con el apoyo de las responsables de sala y asistentes educativas, imparten sus asignaturas una vez por semana.

En la administración del CAI-6 se cuenta con una secretaria y una contralora, como auxiliar en los servicios médicos una persona de enfermería y los servicios de nutrición cuentan con seis integrantes: La encargada de cocina y tres auxiliares, quienes preparan los alimentos de los alumnos de maternal I a preescolar III; una persona de banco de leche, que prepara los alimentos exclusivamente de lactantes y una persona de almacén quien se encarga de llevar el control de recepción y

entrega de productos alimenticios y en coordinación con el área médica, elaboran el menú para los alumnos del plantel.

En cuanto al mantenimiento de las instalaciones hay una persona como encargada de esto, otra de lavandería, tres intendentes y un velador son quienes conforman el grupo de servicios generales. El Centro de Atención Infantil No.6 tiene como espacios disponibles para la clase de educación física el patio central el cual no tiene techo, el patio trasero que esta techado, Así como áreas verdes una grande y una pequeña, también la sala de usos múltiples en ocasiones es utilizada para impartir la sesión de educación física en épocas en las que el clima manifiesta demasiado aire, así como en invierno para cuidar la salud de los alumnos que puede verse amenazada por el clima, en cuanto a los alumnos lactantes la clase de educación física se lleva a cabo en su misma sala.

Como se menciona anteriormente el CAI-6 tiene una bodega exclusiva para el material que esta designado para la clase de educación física, que es de gran utilidad por el uso lúdico que se da en las sesiones. Además, como establecen los autores Devís y Peiró, 2004; “Los recursos materiales son todos aquellos implementos que son utilizados para llevar a cabo las sesiones de educación física y actividades deportivas y mantienen la seguridad de quienes los manipulan”.

Por lo que en la bodega existe un material suficiente, útil, variado y en buenas condiciones de uso, por ejemplo:

- Llantas
- Cuerdas
- Globos
- Mascadas
- Pelotas de vinil
- Pelotas de esponja
- Pelotas con luces
- Pelotas de playa

- Pelotas para saltar en ellas
- Aros de distintos tamaños
- Vigas de equilibrio
- Raquetas
- Conos
- Paracaídas
- Porterías
- Tableros de basquetbol.

La escuela cuenta con todas las comodidades, materiales y espacios necesarios para favorecer y beneficiar un ambiente de aprendizaje óptimo y seguro para los alumnos de dicho preescolar.

2.4. Características sociales relevantes

A un costado de la Institución se encuentra la tienda comercial H.E.B de avenida de los pinos y carretera Río Verde, así como la primaria federal Francisco González Bocanegra, también a sus alrededores hay casas habitadas que se observa son de nivel socioeconómico medio-alto con buena infraestructura y tamaño, así como otros negocios comerciales como Coppel, Aurrera y Elektra, todas las calles son pavimentadas y con topes ya que son muy transitadas, se considera una zona que cuenta con un ambiente seguro y tranquilo, favoreciendo de este modo la seguridad de todos los asistentes a esta escuela.

La mayoría de los alumnos que asisten del CAI-6 provienen de la zona oriente de la capital, considerando entonces que esta institución es una escuela de paso, ya que los alumnos no habitan cerca del contexto en el que se encuentra el CAI-6. Una característica en particular de la institución es que solo asisten hijos de personal docente directivo y administrativo agremiado a la sección 26 del SNTE.

Los medios de transporte que pueden ser utilizados para llegar a la institución es el transporte público camiones de ruta 4 y 15, taxis y automóviles. Las principales vías para llegar a la escuela pueden ser por el distribuidor viniendo de cualquiera de las carreteras que este mismo conecta, entrando por la avenida de los pinos o bien por la carretera Rio Verde.

2.5. Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo

Para realizar el documento recepcional es importante tomar en cuenta las preguntas que se pretenden responder acorde a los propósitos y finalidad que demanda el tema, por lo que para el planteamiento de las siguientes preguntas se tomó en cuenta la definición de conceptos clave como son la actividad física y sus características, como se aplicaran estrategias optimas con los alumnos, así como los beneficios y la importancia que esto tiene en la formación integral de los alumnos.

¿Qué es la educación física?

¿Qué es la actividad física?

¿Por qué es importante promover la práctica de actividad física en los alumnos de preescolar durante la pandemia y a través de la clase de educación física?

¿Cuáles son los tipos de actividad física que se pueden aplicar en los alumnos de preescolar?

¿Qué beneficios tiene realizar actividad física de manera regular?

¿Qué impacto tuvo la actividad física en los alumnos de preescolar?

2.6. Conocimientos obtenidos de la experiencia de la revisión bibliográfica

Durante el transcurso de la elaboración del documento recepcional se revisó bibliografía especializada de acuerdo al tema, que fue de gran utilidad para realizar el siguiente documento, como la asignatura de escuela y contexto social, misma que tiene una antología con una gran variedad de información que nos acercaba poco a poco a lo que sería la práctica docente, viendo cual es el papel del educador físico y como desenvolver dicho papel en conjunto con el personal educativo de las escuelas.

También se revisaron los contenidos de la antología de la asignatura de desarrollo infantil, en la que se obtuvo información acerca de las características y conductas propias de los alumnos de acuerdo a su edad, esto para poder poner en práctica las estrategias didácticas adecuadas a su nivel de desarrollo y que de este modo las sesiones de educación física fuesen efectivas y significativas.

Lo mencionado anteriormente es una parte importante dentro de este ensayo pedagógico sin embargo lo que predomina en el tema seleccionado es la actividad física, que al revisar las antologías de la asignatura actividad física y salud II se pudieron obtener conocimientos acercados al tema como la definición del concepto de actividad física, hasta sus beneficios, la forma correcta de realizarla, las estrategias y estructura que debe tener para implementarla con los alumnos de preescolar y la importancia que esta tiene en la educación y en la salud, así como la vinculación que se tiene con la clase de educación física y así mismo el impacto que puede llegar a tener una clase con este enfoque, un ejemplo de la revisión de esta antología, que justificó la implementación del tema es el siguiente:

Según los autores Pérez Samaniego V. y José Devís Devís (2003) recogieron datos acerca de la vinculación estrecha entre la actividad física y

sus beneficios específicamente ligados a la salud, aspecto que la educación física también engloba, haciendo énfasis en que esta práctica se vincula del mismo modo con el bienestar y las distintas adaptaciones orgánicas que la hacen tan benéfica y que además de prevenir o mejorar algunas enfermedades, potencia otros beneficios que van más allá de adaptaciones orgánicas que se derivan de la condición física que se adquiere al realizarla con frecuencia, si no que permite el contacto con uno mismo, mejorando así la sensación de disfrute y bienestar durante la misma.

Otro punto que se analizó fueron las sesiones y su estructura ya que se tuvieron que tener en cuenta factores durante las sesiones tal como lo mencionan los autores: (Devís y Peiro, 1992; Delgado y cols, 1997) “Hábitos de trabajo durante una sesión, tales como estructuración lógica de la sesión de clase, evitar la realización de ejercicios potencialmente negativos para la salud y educar adecuadamente la respiración”.

Así como se tomó en cuenta el libro de los autores: Delgado, M., Fernández, M. D., Tercedor, P., & Sánchez, P. T. (2002). “Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física” (p.269). Para planear las activaciones físicas llevadas a cabo durante las sesiones.

En conclusión, todo el proceso de revisión bibliográfica me ayudó a tener un amplio panorama acerca del tema de la actividad física, entendiendo que es este un concepto amplio del cual se deriva mucha información vital para crear y diseñar las sesiones virtuales de acuerdo a lo aprendido después de leer, analizar y reflexionar sobre los autores y fuentes consultadas un amplio panorama del tema y de cuál era la forma adecuada de vincular el tema con la educación física.

III. DESARROLLO DEL TEMA

3.1. ¿Qué es la educación física?

Para comenzar a abordar el tema es importante primeramente definir conceptos comenzando por lo que es la educación física: La educación física es una herramienta indispensable para el desarrollo de competencias en los niños y niñas, considerando esto en mayor parte en edades tempranas, para conseguir potenciar el desarrollo integral de los alumnos. En este caso y desafortunadamente en la mayoría de las ocasiones se entiende a la educación física como una materia simple para “entretener” o simplemente jugar con los alumnos.

Sin embargo, la educación física suele ser mucho más que eso, ya que promueve desde el desarrollo motor, habilidades motrices básicas y también promueve aspectos sociales y de convivencia, así como también hábitos para la vida saludable entre los que están; el cuidado del cuerpo, la higiene y la promoción de actividad física, siendo así en su totalidad una clase muy completa que a través de ella se pueden potenciar distintos aspectos vitales para la vida cotidiana de los niños y niñas.

Por otro lado, la educación física de manera más específica:

“Es la parte fundamental de la educación integral del ser humano desde el momento que se le proporciona una estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz; permitiéndole la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos” (SEP, 1988, pág.14).

Para contestar esta pregunta envié un video a los alumnos cuestionándoles que era para ellos la educación física esto fue al comenzar las sesiones en línea solicitando su respuesta vía audio de WhatsApp en el que me tenían que platicar brevemente para ellos que era la educación física, ya que lo primero que requería saber era sobre lo que los niños y niñas del grupo 3-A del CAI 6 consideran que es

la educación física, sin embargo, no se tuvo respuesta a este video por lo que se optó por en la sesión siguiente se le cuestionó a por lo menos 8 alumnos sobre lo que ellos consideraban de esta asignatura, al tener dichas respuestas acerca de los resultados se llegó a la conclusión de que la mayoría de los alumnos vincularon la educación física con el juego, diversión, baile y movimiento además de un 20% quienes respondieron que era una clase para aprender jugando.

Para responder a esta pregunta se llevó a cabo la actividad de nombre “el semáforo” en la que los alumnos deberían identificar lo aprendido en la clase de educación física y describir dicho aprendizaje en una sola palabra ya que se les dió la indicación de que siempre se aprende en esta clase.

3.2. ¿Qué es la actividad física?

Considero que la actividad física además de ser cualquier movimiento que implica gasto energético es una actividad esencial que debería estar presente en la vida de cualquier persona que pretenda mejorar su calidad de vida, practicándola por medio de actividades recreativas, juegos, deportes e incluso implementarla en su vida cotidiana con acciones simples como caminar más en lugar de usar el automóvil.

Por otro lado, según la OMS la actividad física se considera cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, así mismo la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Siguiendo al autor Devís, (2000) y a su opinión respecto a la actividad física primeramente define que esta hace referencia al movimiento, la interacción, el

cuerpo y la práctica humana y como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural.

Como lo menciona es importante que al explicar y definir la actividad física debería tener las tres dimensiones. La forma más extendida de entender la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía, pero la actividad física también es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a la capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal.

Estas experiencias nos permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo. Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas como andar otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte, así mismo, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno.

Hablando de ambos conceptos “educación física y actividad física” son distintos, sin embargo, se relacionan más de lo que se pueden diferenciar ya que en las sesiones de educación física se ve incluido el juego y otras estrategias didácticas que demandan movimiento corporal y gasto de energía, así como actividades planteadas de acuerdo al programa de Aprendizajes clave y aprende en casa II en las que el objetivo es que el alumno eduque sus movimientos y desarrolle competencias para favorecer su desarrollo integral.

En el caso de la actividad física que por medio del juego y las actividades mencionadas se puede lograr en primera instancia que se practique durante la sesión, activando a los alumnos con las actividades, favoreciendo la práctica de actividad física en casa durante el actual confinamiento a través de la clase de

educación física en línea de los niños y niñas del preescolar 3-A y al mismo tiempo fomentando y logrando el gusto por la realización de la misma utilizando estrategias didácticas como el juego, las formas jugadas, cuentos motores, entre otras.

La actividad física es “toda manifestación motriz realizada voluntariamente y conducente al perfeccionamiento de cualesquiera de los sistemas: motor, de dirección y de información del hombre”.

El concepto anterior es el más amplio en el que se integra la educación física, ambos son ideas inseparables que conviven y se complementan, intentando desarrollar hábitos motores, de higiene y salud, afectivos, intelectuales y recreativos adecuados, con el objetivo final de conseguir una educación integral, a tal fin en el ámbito educativo se pretende educar el movimiento y aprender a través de él. (Sánchez, 2001).

Es necesario que los alumnos conozcan el concepto de la actividad física de manera más explícita dentro de las sesiones de educación física ya que la asignatura es viable para fomentar hábitos, competencias y actitudes que lo lleven a la práctica de la misma como un agente importante y un conjunto de hábitos para obtener una vida saludable mismos que están dentro del ámbito de la educación integral, así como para tener una buena calidad de vida.

No sólo conocer el concepto que engloba lo biológico y físico, sino que también sepan lo que involucra la actividad física a nivel social y los beneficios que trae a su salud en general, es lo que se buscará durante cada sesión.

Entre los hábitos mencionados se encuentra la práctica constante de la actividad física, sobre todo durante el actual confinamiento en el que se ven disminuidas las posibilidades de practicarla por tener la indicación de la secretaría de salud de mantenerse confinados.

Al tener presente lo anterior se toma en cuenta el importante papel que tiene el educador físico para promover la práctica de actividad física, por ejemplo, haciendo principalmente que se comprenda el concepto y se le vincule estrechamente con la clase de educación física.

Es decir, si los alumnos al tener experiencias positivas a través del juego u otras actividades en las que se abarquen estos aprendizajes teniendo presente la relación entre ambos conceptos haciendo mención de que aprenderán durante la clase de educación física, mientras (Sánchez, 2001) realizan actividad física para mantenerse saludables, y también es importante considerar aumentar la intensidad en la que se práctica, se puede incentivar a los niños y niñas a que tengan mayor interés y motivación para al terminar la sesión seguir con el juego o practicarlo otro día así como adquirir este hábito como parte de su vida diaria.

Para introducir a los niños al tema de la actividad física fue necesario diseñar una unidad didáctica que comprendiera desde los conceptos ya mencionados, hasta algunas evaluaciones en las que se puede apreciar el conocimiento adquirido sobre el tema en los alumnos del grupo 3 “A” por lo que la unidad didáctica lleva por título “me muevo, me divierto y aprendo”.

Nombre de la actividad: “El semáforo”

Propósito: Que los alumnos busquen alternativas de solución y propongan movimientos ante tareas que implican utilizar sus posibilidades motrices mientras realizan actividad física por medio de las formas jugadas.

Fecha de aplicación: 13 de enero del 2021

Aprendizaje esperado: Propone distintas actividades y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.

Esta actividad se llevó a cabo únicamente enviándola al grupo de WhatsApp donde se encontraban anexos los padres de familia de los alumnos del grupo 3 “A” así como las educadoras y la directora de la institución. Antes se envió la planeación

de la semana en formato PDF (Véase anexo 4). Posteriormente la actividad se envió a modo de infografía en formato imagen, (Véase anexo 4.1) esto para que los padres de familia pudieran acceder a leerla más fácilmente sin necesidad de abrir ningún archivo y así facilitar la lectura de la misma.

Se les envió el plan el día 11 de enero del 2021 ya que ese día deberían estar todas las planeaciones en el grupo ya mencionado, para que la actividad pudiese realizarse de preferencia el miércoles 13 de enero del 2021 y en caso de no ser así debían de igual manera los padres de familia enviar evidencias sobre la actividad como fotografías durante la actividad estas debían enviarlas a mi correo electrónico que se les había enviado previamente en una reunión con padres de familia a bien a mi número de WhatsApp antes del sábado de esa semana.

La actividad de nombre “el semáforo” consistía en que el alumno con un aro o cualquier objeto similar que pudiese simular un volante debería imitar el movimiento que se hace al conducir un auto mientras se desplaza libremente en el espacio, la indicación para el alumno fueron las siguientes:

- VERDE: El alumno debe trotar en su lugar o saltar con ambos pies mientras “conduce”.
- AMARILLO: El alumno deberá marchar con calma en su lugar mientras “conduce”.
- ROJO: El alumno deberá hacer alto y quedarse inmóvil en una posición de equilibrio que el prefiera sosteniendo el volante en distintas posiciones.

Posteriormente cuando el alumno comprendiera las consignas deberían proponer distintos movimientos para desplazarse o bien de la forma de “conducir” manipulando el aro. El objetivo de esta actividad era comenzar a introducir a los alumnos a la actividad física activando y promoviendo la misma al solicitar movimiento durante la actividad, también se le solicitó a los padres de familia vía audio de WhatsApp que los alumnos en una sola palabra describieran lo que aprendieron en la sesión esta enviada del mismo modo.

La evaluación se llevó a cabo por medio de una escala estimativa, en la que se cuestionó si el alumno se mantuvo activo durante la actividad, si logró entender las consignas e indicaciones de acuerdo a cada color (esto para saber si se debía proponer otro tipo de indicaciones más o menos complejas), así como si el alumno logro proponer de acuerdo a su criterio distintos movimientos. También en dicha infografía se especificó a los padres de familia cuidar el lugar para realizar la actividad y así prevenir accidentes, del mismo modo se les hizo la invitación a realizar la actividad por lo menos dos veces durante la semana.

El resultado de esta actividad fue desalentador ya que primeramente no se tuvo ningún tipo de contacto con el grupo y solo se recibió una evidencia de los 21 alumnos que son en total, sin el audio solicitado y esta fue una fotografía en la que se mostraba que el alumno estaba jugando y realizando la actividad sin ningún tipo de material, la evaluación fue contestada por el padre de familia del alumno vía WhatsApp escribiendo los resultados de esta en la que especifico todos los puntos en el rango de excelente y que del mismo modo practicó el juego una vez en la semana. (véase anexo 4.1)

En conclusión, esta actividad no fue efectiva para lograr que los alumnos definieran un poco más lo que es la educación física, tampoco para introducir la actividad física en la clase, ya que no se obtuvo más que una sola respuesta de 21 alumnos que son en el grupo.

Nombre de la actividad: “Encestando a mi manera”

Propósito: Que los alumnos busquen alternativas de solución y propongan movimientos ante tareas que implican utilizar sus posibilidades motrices mientras realizan y entienden la actividad física por medio de las formas jugadas.

Fecha de aplicación: 20 de enero del 2021

Aprendizaje esperado: Propone distintas actividades y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.

Dos días antes de la sesión programada para el día miércoles 20 de enero del 2021 me reporte vía WhatsApp en el grupo de nombre “ Preescolar 3A” para avisar a los integrantes del grupo que sería quien estaría a cargo de enviar las actividades y dar las clases virtuales, en el grupo mencionado se encontraban integrados los padres de familia así como la maestra Daniela terrazas Rentería titular del grupo y las maestras especialistas quienes son las que imparten la materia de educación física y Artes, así como la directora de la institución, en dicho grupo creado solo con fines informativos para actividades escolares y horarios de clases del grupo preescolar 3 “A” se envió ese mismo día la planeación de la semana (Véase anexo 5) del mismo modo se envió al mismo grupo una infografía en formato imagen con la información de la actividad así como su desarrollo, material a utilizar (una pelota una caja o cubeta para encestar la pelota y aprendizaje esperado, mencionando todas las indicaciones de manera breve, (véase anexo 5).

Esta infografía estaba acompañada de una evaluación en formato imagen que debería ser contestada por los padres de familia en este mismo formato, siendo editada en la misma aplicación la cual debía ser enviada a mi número telefónico proporcionado al terminar dicha sesión, se envió un breve video para explicar la forma del llenado de la evaluación en caso de que no se entendiera.

También en la infografía se especificó que la actividad extra a la clase debería realizarse por lo menos una ocasión más sin contar la clase virtual en el transcurso de la semana como parte de la participación y como evidencia de esto enviarían fotografías, así como la evaluación contestada en el transcurso de la semana antes de la siguiente sesión teniendo como límite el fin de semana. Y en el mensaje de texto se les especificó que tuvieran el material solicitado, ropa cómoda y una botella de agua para beber.

La evaluación se llevó a cabo por medio de una escala estimativa y estaba dirigida a los padres de familia y ellos son quienes respondieron a la misma por lo

que se intentó hacerla lo más clara posible utilizando conceptos y palabras breves y entendibles la misma se conforma de aspectos en los que se toma en cuenta el criterio del aprendizaje esperado, así como la vinculación de la sesión con el tema que respecta a la actividad física, entre los que se destacaban para el aprendizaje esperado:

- Lateralidad
- Propuestas ante un mismo problema
- Respuesta ante las consignas de movimiento y desplazamiento.

Para el tema en específico destacaron aspectos a evaluar como:

- Si el alumno se mantuvo activo durante la actividad
- Si el alumno muestra signos de cansancio y en qué nivel.
- Si comprende lo que es la actividad física.

Esta evaluación breve me permitiría saber los avances en cuanto el aprendizaje esperado y el resultado de la implementación de la actividad física en los alumnos durante la clase. (véase anexo 5)

Al llegar el día 20 de enero de 2021 para llevar a cabo la sesión a la 1:00 p.m. previamente se utilizó la aplicación de zoom como predeterminada para llevar en esa plataforma todas las sesiones, así que se programó la reunión a las 9:00 a.m. del mismo día y a las 10:00 a.m. se envió al grupo de padres de familia, así como un recordatorio del material a utilizar durante la clase.

Previo a comenzar la sesión aproximadamente a las 12:00 horas. Comencé a adecuar el espacio en la que daría la clase, así como arreglar detalles de música y acomodo de los materiales a usar que fueron una pelota y un cilindro de 1m que serviría para encestar la pelota durante la actividad.

Lleve a cabo la sesión dentro de mi hogar en mi habitación, misma que mide 4m cuadrados en la que se encuentra una cama tamaño individual clóset y un escritorio realice un acomodo completo en mi habitación intentando dejar libre a la vista de la cámara los muebles ya mencionados y colgué un cartel entre el clóset y la puerta

de entrada a la recamara con el nombre de la asignatura “educación física” se hizo con colores visibles e imágenes de deportes animadas así como artículos como balones pelotas etc.

Después, 10 minutos antes de dar la 1:00 p.m. me conecté a la reunión con dos dispositivos, el dispositivo móvil o celular y una laptop, el primero serviría para transmitir la sesión con mejor calidad debido a la resolución de 16 megapíxeles en la cámara frontal y el segundo que es la laptop para ver en una sola ventana a todos los alumnos y así ver como realizan la actividad esta misma permanecería con cámara y micrófono apagado al contrario del dispositivo móvil.

Los alumnos comenzaron a conectarse 5 minutos antes, mismos que fueron aprovechados para comenzar mi presentación con ellos de una forma más directa y así mismo cuestionando sus nombres y haciendo hincapié en que debíamos esperar a que diera la hora exacta de la clase y se darían unos minutos extras para esperar a que la mayoría o totalidad de los niños y niñas se conectaran.

La sesión dio comienzo formalmente a la 1:05 p.m. se les informó el aprendizaje esperado así como se les mencionó que es importante realizar actividad física diariamente para ser más sanos y más fuertes después di la primer indicación y esta fue el seguir los pasos y realizar los movimientos que yo hacía al ritmo de la música, se les mencionó que todos los movimientos a realizar eran también parte de la actividad física también mostré a la cámara distintos animales a los que durante la activación física y calentamiento íbamos a imitar.

Dicho esto, comencé a reproducir la música y realizar una activación física primeramente movilizand las articulaciones del cuerpo por medio de un calentamiento céfalo caudal que tuvo duración de 3 minutos, como siguiente se puso la canción del baile de los animales en las que se ejecutaban desplazamientos hacia adelante, atrás y a los lados, esta actividad tuvo una duración de 10 minutos.

Al finalizar la primera parte de la sesión que fue la activación física les solicité a los alumnos caminar, saltar y trotar por el espacio mientras se les explicó que esos

desplazamientos era realizar actividad física por lo que se les preguntó una vez explicado lo anterior si ellos creían que podían hacer eso en sus próximos días y si era fácil y divertido. A lo que todos los alumnos respondieron con entusiasmo que sí y tomando una opinión en particular de una niña comentó que a ella le gustaría bailar y saltar para hacer actividad física.

Durante la sesión la comunicación para darse de manera más efectiva y de manera que no existiera problemática técnica en cuanto al audio se les solicitaba mantener el micrófono apagado por lo que las señales para decir si y no eran las siguientes:

- Pulgar arriba significa si estar de acuerdo.
- Pulgar abajo indica no estar de acuerdo.

Al realizar la pregunta anterior todos los alumnos asentaron con el pulgar a lo cuestionado y al ver por la laptop el entusiasmo con el que hacían la señal (saltaban o se movían) entendí que les emocionaba la idea de practicar actividad física así mismo que habían comprendido lo que esta significaba como concepto general siguiendo la definición de la OMS.

Al comenzar con la actividad medular se les solicitó a los alumnos en material que era una pelota y una cubeta o cualquier objeto parecido para encestar la pelota, el objetivo de la actividad era principalmente encestar la pelota a una distancia mínima de 2 metros y la intención para los alumnos era que al plantear el ejemplo para hacerlos buscarán distintas formas de encestar, así como de desplazarse para ir a recoger la pelota y regresar a encestar.

Una vez clara la indicación anterior y preguntando previamente si se tenían dudas se dio inicio a la actividad en la que durante la misma los alumnos se veían activos e interesados en realizarla, (véase anexo 5.2) luego se comenzaron a solicitar propuestas se los alumnos para desplazarse y entre éstas propuestas estaban: caminar de espaldas trotar, saltar con ambos pies, saltar en un pie, gatear y

desplazarse en cuatro puntos, también se les invito a tirar de diferente manera como fue tirar solo con la mano derecha e izquierda con el fin de reforzar su lateralidad y para promover el aprendizaje esperado se les invito a participar con sus propuestas propias de desplazamiento y tiro, las propuestas provenientes de los alumnos referentes al tiro: tirar solo con la mano derecha haciendo equilibrio en un pie, tirar de lado con ambas manos, al final se les autorizó hacer su propuesta individual a todos y cada uno se desplazó y tiró de diferentes maneras.

Al estar realizando la actividad se les mencionó a los alumnos recordar que estaban realizando actividad física en la clase mientras aprendían a resolver como podían tirar y desplazarse, este recordatorio permaneció activamente durante la actividad medular.

Esta actividad tuvo una duración de 15 minutos en la que a los 7 minutos se les solicitó tomar un breve descanso para recordar también la importancia de la hidratación.

Como cierre de la sesión los invité a respirar profundamente, e hidratarse nuevamente, también se les hizo el llamado para que se acercaran a la cámara y mostraran su peluche con el que comencé a explicarles y recordarles lo que es la actividad física mencionando que ahora sus muñecos lo harían mencionando que moverían a sus muñecos como si hicieran actividad física, a lo que algunos alumnos simularon que el muñeco saltaba, corría y solo un alumno lo movió como si caminara.

Al terminar la actividad anterior les pregunté si estaban cansados a lo que todos los alumnos a excepción de uno respondieron que sí, una vez respondida la pregunta se les recordó lo que era la actividad física y que era importante realizarla de la forma que más les gustará todos los días para mantenerse sanos y fuertes. Así mismo se les cuestionó si les había gustado la actividad a lo que todos los alumnos respondieron que sí.

Al término de la sesión se les felicitó a todos los alumnos en general por su buena participación entusiasmo durante la clase, para hacer más emocionante para los alumnos les mostré a la cámara una estrella animada a la que nombré estrella virtual de la actividad física para los niños que trabajan correctamente en la clase de educación física, mencionando que ese día se la habían ganado por su buen desempeño a lo que los alumnos respondieron con una sonrisa y actitudes positivas.

Finalmente, se les autorizó prender su micrófono para despedirse y decir adiós. Esta sesión fue efectiva para que los alumnos comenzaran a conocer el concepto básico de actividad física y así tener un amplio repertorio de actividades y movimientos que pueden realizar en su vida cotidiana mientras juegan en sus hogares debido al tiempo libre que se tienen en casa debido a la pandemia.

Durante la actividad se mostraron activos y al estar activos estaban escuchando que todo lo que iban haciendo era también actividad física lo que ayuda a reforzar el conocimiento del concepto y la actividad también permitió que hubiera diversión y se manifestaran emociones positivas en los alumnos, así como el mostrar la estrella fue un incentivo que se buscaría ganar en cada sesión generando la motivación en los alumnos a realizar la actividad y estar activos durante la misma.

Al analizar ambas sesiones presentadas se obtuvieron pocos resultados de la primera sesión, en la que se aplicó la actividad “el semáforo” y la dinámica fue únicamente enviar la actividad y evaluación a los padres de familia para que ellos la llevaran a cabo con sus hijos e hijas en casa y como evidencia debieron enviar una fotografía tomada durante la misma, así como la evaluación que se llevó a cabo por medio de una escala estimativa que fue contestada por los padres de familia en la que los aspectos a evaluar fueron los siguientes:

- Logra entender las consignas de cada color
- Se mantiene activo durante la actividad.
- Responde a las indicaciones correctamente.
- Propone distintas acciones de movimiento.

También se añadió una pregunta extra a la evaluación: ¿Cuántas veces en la semana práctico el juego de “el semáforo”? ya que se les indicó realizar las de una vez en la semana dicha actividad. En respuesta a dicha sesión y evaluación, al dar por concluido el tiempo para la recepción de evidencias de los alumnos vía WhatsApp se recibió únicamente una evidencia a lo que el alumno se mostró destacado en todos los aspectos de la evaluación incluso en respuesta a la pregunta en la que se contestó que lo practico 1 vez durante la semana.

Mientras que en la segunda sesión aplicada que se llevó en línea por medio de la plataforma de zoom se obtuvo un 100% de asistencia en la que se aplicó la actividad de nombre “Encestando a mi manera” todos los alumnos cumplieron con el material requerido y al revisar las evaluaciones de la escala estimativa que contenían los siguientes aspectos, estos fueron los resultados:

- Logra entender las consignas de tiro – 100%
- Se mantiene activo durante la actividad -100%
- Responde a las indicaciones correctamente - 80%
- Logra encestar en sus primeros dos intentos - 80%
- Propone diferentes acciones de movimiento – 100%

Al ver el resultado de la pregunta añadida únicamente 2 alumnos respondieron que realizo la actividad 2 o más veces por semana enviando también como evidencia una fotografía de dicha actividad, (véase anexo 5.3).

Del mismo modo que la sesión anterior se les indico realizar la actividad además de la sesión en línea. Al realizar en concentrado de las evaluaciones de los alumnos se llegó a la conclusión de que el 100% de los alumnos logro entender las consignas de tiro, se mantuvieron activos durante la actividad, respondieron correctamente a las indicaciones y propusieron diferentes acciones de movimiento, en cuanto a encestar en sus primeros dos intentos únicamente el 20% logro hacerlo. (véase anexo 5.4).

En conclusión, la sesión en la que no se trabajó en línea no resultó efectiva, además de que la única evidencia recibida no cumplía con las características requeridas se pudo concretar que la manera más óptima para acercar a los alumnos a la actividad física es de manera virtual teniendo una interacción en vivo con las niñas y niños ya que esto los mantiene motivados y para ellos es algo nuevo por lo que se interesan y ponen atención durante la sesión.

3.3. ¿Por qué es importante promover la práctica de actividad física en los alumnos de preescolar a través de la clase de educación física?

Para introducir la actividad física en las sesiones de educación física es necesario reconocer las características de la actividad física y la forma en que esta va a intervenir durante la clase, teniendo en cuenta las características y relación que existe entre ambos conceptos, así como la manera en que se vinculara y se llevara dentro de las sesiones.

La actividad física es cualquier movimiento que demande un gasto energético que va desde andar, realizar actividades básicas en el hogar hasta realizar ejercicio físico o deporte, es decir esta se encuentra prácticamente en la vida cotidiana de cualquier persona y la clase de educación física en los tiempos de confinamiento es una oportunidad grata y viable para promover hábitos saludables, entre los que se encuentra la práctica de actividad física ya que esta se práctica de manera directa durante el desarrollo de la misma.

Tal como lo establecen los autores: (Simons-Morton y cols., 1987; Sallis y Mackenzie, 1991). “En cualquier caso, cuando se habla de niños/as y jóvenes es imprescindible hacer referencia a la escuela como centro clave para la promoción de la salud en estas edades, al menos en los países donde la escolaridad es obligatoria. Si nos referimos a la actividad física en particular, la educación física escolar cobra una especial relevancia”.

Siguiendo la cita anterior durante la clase de educación física la mayoría de las actividades a llevar a cabo interviene la actividad física de manera directa al demandar movimiento corporal y gasto de energía, de este mismo modo durante la sesión se van promoviendo actitudes que los impulsen a jugar y moverse más durante los tiempos extra escolares o bien durante el mismo recreo, escenario que actualmente no está al alcance de los alumnos debido al programa “aprende en casa I y II” planeado para minimizar el riesgo de contagio del Covid-19. Dicho lo

anterior es necesario implementar y promover aún más la actividad física logrando los aprendizajes esperados que se marcan en el programa aprende en casa II y viendo las sesiones virtuales como una oportunidad más certera para poder lograrlo.

Al estar en casa por la pandemia originada por el Covid-19 el 100% de los alumnos del Centro de Atención Infantil no.6 del grupo 3-A se mostraron más inactivos con esta nueva normalidad este dato se conoció al principio de la práctica por medio de un diagnóstico específico a cerca de la actividad física, el hecho de que se toman sesiones virtuales frente a dispositivos electrónicos conlleva a otro riesgo de sedentarismo y no practicar actividad física, incluso pasan la mayor parte del día en casa a causa de la pandemia ya mencionada.

Otro factor a tomar en cuenta para promoverla más específicamente en las sesiones, son las medidas sanitarias que se tomaron por las autoridades correspondientes, tras declararse por la secretaría de salud el estado de San Luis Potosí en color rojo de acuerdo al semáforo epidemiológico, lugares como supermercados, tiendas comerciales, plazas, incluso los parques y espacios para realizar actividad física al aire libre se encuentran suspendidos en su uso y los pocos lugares que se encuentran abiertos con cupo limitado, horario restringido también tienen otras restricciones pertinentes para evitar contagios entre las que se encuentra prohibido el acceso de niños, esto da pie a que los alumnos de preescolar se encuentren aún más en confinamiento que la mayoría de la población en general.

Aquí es donde entra principalmente el papel del docente especialista de educación física para lograr obtener beneficios a nivel físico y mental a través de la práctica de actividad física, motivando al alumno primordialmente a conectarse a las sesiones virtuales, seleccionando actividades para la secuencia didáctica que le permitan al alumno tener experiencias positivas, se divierta, aprenda y disfrute de la actividad física durante la clase.

También considerando adaptar las posibilidades del material que los alumnos pueden tener en casa para evitar que salgan o bien no se vea involucrada una

inversión monetaria que pudiese afectar su economía en estos tiempos de pandemia y finalmente haciendo la adecuación de las actividades acorde a los espacios que se conoce tienen los alumnos para jugar libremente.

El seguir fomentando la práctica de actividad física conlleva también el lograr mantenerlos activos y esto es otro punto en el que interviene la educación física ya que en la clase teniendo en cuenta la duración de esta se pueden alcanzar los minutos recomendados de actividad física moderada recomendada diariamente tal como lo establecen los autores Fairclough y Tratan, (2005). “La educación física puede contribuir a la acumulación diaria recomendada de minutos de actividad física” esto a pesar de que las sesiones en educación preescolar son relativamente cortas, sus duraciones son de 30 minutos y solo están agendadas en el horario escolar una vez a la semana.

Contradiendo totalmente a lo que la OMS recomienda diariamente, para los niños de entre 5 y 12 años 60 minutos de actividad física diaria para poder obtener sus beneficios.

Se podría pensar que entonces la educación física está lejos de intervenir satisfactoriamente en la promoción de la práctica de actividad física, sin embargo siguiendo al autor Devís.(2000), quien establece que desde la educación física se puede educar y promover actitudes que lo lleven a interesarse por la práctica de esta, mencionando que la asignatura está especialmente comprometida con la importancia de maximizar la práctica de actividad física, tal y como señala la perspectiva mecanicista, pero sin buscar aumentar los niveles de condición física como una prioridad de promoción.

Teniendo en cuenta del mismo modo como señalan Simons Morron y cols. (1987), el aumento de niveles de condición física o de sus componentes relacionados con la salud en los niños/as, no parece que se mantengan y trasladen a la edad adulta, por lo que el propósito principal de la intervención en la sesión de educación física se dirige solo a la promoción de práctica de actividad física.

Para las actuales sesiones virtuales se han encontrado distintos retos para tener una clase de educación física efectiva, sin embargo considero es una ventaja el poder manejar distintos horarios a los que normalmente se tendrían en la institución de manera presencial, por ejemplo las sesiones virtuales por la plataforma zoom tienen aproximadamente una duración de 45 minutos lo que ayuda a que los alumnos se encuentren activos más tiempo y también al estar en casa y al analizar el horario en el que se da la clase que es a la 1:00 p.m. siendo esta su última sesión de clase virtual del día se presta para que los alumnos puedan seguir con la actividad física o continúen jugando sin cortar la actividad como sería en clases presenciales en los que la sesión debería tener un momento de relajación y vuelta a la calma para volver a las aulas, más bien se podría buscar que fuese el cierre de la sesión un intervalo de descanso y motivar al alumno a seguir jugando y seguir activo aunque esto se vea de una forma menos intensa.

Además al dejar como tarea extra clase el realizar la actividad propuesta en la sesión una o más ocasiones en la semana es otro aporte en el que se ve involucrado la clase de educación física hacia la promoción de este hábito tan importante, tomando en cuenta que la sesión virtual dura 40 minutos y suponiendo que los alumnos tuviesen el interés de seguir jugando y estar activos después de la clase se estaría intentando llegar a los 60 minutos recomendados por la OMS para los niños y jóvenes de 5 a 17 años para realizar actividad física moderada.

A continuación, cuyo propósito es introducir a los niños y niñas del CAI-6 a la actividad física de manera más específica, procurando involucrar este concepto durante toda la sesión y así al tener el conocimiento de su definición y realizarlo de manera práctica se adentrarán un poco más en el tema.

Nombre de la actividad: “Las vocales locas”

Propósito: Que los alumnos reconozcan el concepto de actividad física dentro de la clase de educación física de manera más directa y se mantengan activos durante y después de la sesión mediante el juego.

Fecha de aplicación: 27 de enero del 2021

Aprendizaje esperado: Propone distintas actividades y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.

Dos días previos a la sesión se envió al grupo de WhatsApp la planeación a modo de infografía, (Véase anexo 6 y 6.1) esta contiene la actividad a llevar a cabo llamada "las vocales locas" con indicaciones e ideas de movimientos y desplazamientos a realizar en la sesión para después recibir propuestas de los alumnos también se incluyó en su contenido las indicaciones que fueron: realizar la actividad más de una ocasión en la semana sin contar la sesión virtual, enviar la evaluación en formato imagen a mi número de WhatsApp así mismo una fotografía como evidencia de la puesta en práctica de la actividad.

Los alumnos que en ocasiones no podían conectarse a la sesión debían realizar la actividad y enviar de igual forma la fotografía durante la actividad y la evaluación que se incluyó en dicho mensaje. La evaluación contenía aspectos a evaluar del aprendizaje esperado en cuanto a las propuestas frente al problema planteado y puestas en práctica por los alumnos también para saber si estuvieron activos durante la sesión y después de la misma que es uno de los propósitos del tema abordado.

Antes de llevar a cabo la segunda sesión virtual aproximadamente a las 10:00 a.m. se les envió al mismo grupo un recordatorio dirigido a los padres de familia en el que se especificaron los materiales a usar en la sesión que fueron; 5 hojas de papel de rehúso marcadas cada una con las vocales una letra en cada hoja, así como el link de acceso a la reunión programada en la plataforma electrónica de zoom a la 1:00 p.m. también informando que las participaciones se llevarían a cabo por orden de lista y de acuerdo al día se darían 6 o 7 participaciones durante la

clase para llevar un orden más específico en este aspecto ya que el dejar las participaciones abiertas muchos de los alumnos perdían entusiasmo al no tomarles en cuenta su propuesta, pero por la cantidad de alumnos que eran en la sesión se decidió asignarle la participación por día y con el orden ya mencionado.

A las 12:00 del día comencé con el acomodo y adaptación en el espacio en mi hogar en el que daría la clase virtual primero verificando la señal efectiva de conexión a internet, haciendo las pruebas pertinentes de sonido, también acomodando muebles y despejando el área, también poniendo a la vista el material a utilizar y el orden de participación de los alumnos del día todo esto para lograr realizar la actividad con los alumnos de una manera más práctica, posteriormente comencé la reunión virtual 5 minutos antes de la hora acordada, los niños y niñas comenzaron a conectarse 2 minutos antes aproximadamente, durante esos 5 minutos me percaté que la señal de internet era débil pero hasta el momento útil.

El día que se llevó a cabo la sesión virtual (véase anexo 6.2), me conecté unos minutos antes y durante los 5 minutos previos a la sesión conversé brevemente con los alumnos que ya se encontraban conectados, preguntándoles sus nombres y cuestionando sobre algunos otros niños que se encontraban a la vista de la cámara, por lo que contestaron que eran sus hermanos, fue el caso de 2 alumnos que tenían de acompañantes durante la clase a sus hermanos.

Al comenzar la sesión la señal de internet en mi hogar tuvo una falla durante 2 minutos por lo que prendí los datos móviles de mi celular para poder continuar con la clase, me volví a conectar y comenzó la sesión, primero se les pidió mantener los micrófonos de sus dispositivos electrónicos apagados durante la clase y solo los podían prender si se les hacía una pregunta o era su turno de participar, para mantener una comunicación de si y no se les menciono que al hacer una señal con el pulgar arriba significaba si o bien estar de acuerdo y pulgar abajo significaba no o bien no estar de acuerdo después se les mencionó la primera indicación para dar inicio con la activación física, esta consistió en escuchar la música que se iba a reproducir y poner atención en todo lo que está decía así como reproducir e imitar

los movimientos que lograban ver en mí, una vez dejando esta consigna se dio inicio con una activación física haciendo uso de canciones infantiles como “fui al mercado” “a mover el cuerpo” y “el baile del cuerpo” misma que tuvo una duración de 10 minutos, esta contenía un calentamiento en la canción de “fui al mercado” para movilizar las articulaciones como preparativo para la actividad de más intensidad y después ir incrementando la intensidad de la activación y la dificultad de los movimientos conforme avanzaban las canciones infantiles, durante la activación se realizaron movimientos que implicaban, saltos con un pie y ambos, movimiento de manos pies incluso algunos pasos de baile.

Al terminar la activación física los alumnos se les cuestionó a los alumnos si se habían cansado durante la misma, por lo que se les invito a respirar profundamente e hidratarse con agua mientras se les recordaba lo importante que era para su salud el haber movido todo su cuerpo haciendo actividad física, así como el beber agua mientras esto se llevaba a cabo.

Posteriormente se dio inicio a la actividad medular de la clase, primero les mencioné que hoy iban a encender su botón de la creatividad y las ideas pues debían ser muy creativos en la clase, ya que yo les pondría una actividad en la que después ellos debían proponer distintas formas de hacerlo, de inicio se les invito a poner atención y les solicite tener el material correspondiente a la vista de la cámara, al mostrar las hojas con las vocales se les pidió dar pasos hacia atrás lo más lejos posible de la cámara una vez ubicados en el espacio que se les solicitó se les indicó el acomodo de las hojas, estas las tenían que ubicar una separada de la otra, algunos alumnos entendieron la consigna rápidamente mientras otros solicitaron apoyo de los padres de familia para lograrlo.

Como primera actividad debían situarse cerca de las vocales colocadas en el piso y al escuchar el nombre de la vocal deberían tocarla con la parte del cuerpo que se les indicará, por ejemplo: como primera indicación se les pidió tocar la vocal A con la mano derecha y así sucesivamente con la mano izquierda, pie derecho e

izquierdo, con la rodilla, con el codo etc. Después de se les informó que participarían por orden de lista, para que pudieran expresar sus propuestas de la actividad.

Como siguiente indicación se les pidió acercarse a la cámara y les indique que cuando yo dijera el nombre de cualquier vocal ellos deberían desplazarse hasta el lugar en el que estás se encontraban para recogerla del piso, llevarla y colocarla cerca de la cámara para poder asegurarme de que fuera la letra correcta una vez que mostraran la letra correcta debían regresarlo al mismo sitio de donde la recogieron.

Se les dio primeramente 2 indicaciones la primera de ir por la vocal O lo más rápido que pudieran y regresar la vocal a su lugar, la segunda de desplazarse en cuatro puntos por la vocal E, mientras ejecutaban los desplazamientos se les recordaba que realizaban actividad física al realizar dichos movimientos ambas indicaciones las ejecutaron correctamente, después se comenzó con el orden de las participaciones en las que debían realizar una propuesta para desplazarse por las vocales y propuestas para trasladar las hojas, se lograron 7 propuestas de 7 alumnos durante la sesión en la que propusieron: caminar de espaldas, gatear, saltar con ambos pies , saltar de lado, saltar con un pie, marchar y saltar imitando a una rana y para trasladar las hojas algunos decidieron arrastrarla en el piso, colocarlas en su cabeza sosteniéndola con ambas manos, sosteniendo las solo con dos dedos, al desplazarse en cuatro puntos solicitaron apoyo de sus tutores para colocarlas en su espalda y trasladarse.

Nuevamente recibieron el recordatorio de que estaban realizando actividad física y como indicación final de la actividad medular se les dio la oportunidad de hacer 2 propuestas diferentes, es decir cada uno se desplazaría a su manera en las siguientes vocales a mencionar.

Cada alumno realizó los últimos desplazamientos de acuerdo a su propio criterio poniendo en práctica sus propias propuestas tomadas de acuerdo a sus intereses y posibilidades. Después se les indicó colocarse en las vocales como al inicio y para

estirar se les invitó a tocar las vocales desde ciertas posturas mientras nuevamente se les indicaba que era importante jugar y moverse practicando actividad física de manera divertida como en la clase de educación física para estar saludables y fuertes, se les mostró una imagen de una estrella animada impresa y recortada, nombrada “la estrella de la actividad física” se les acercó a la cámara misma que solo aparecería cuando hicieran un buen trabajo durante la clase y se activarán lo suficiente.

Al verla se mostraron emocionados por lo que también se les pidió que se dieran un aplauso por el buen trabajo que habían realizado, como cierre de la sesión se les mostró un video breve de 3 minutos en el que se les recordaba el concepto de la actividad física y se mencionaba su importancia, dicho video se reprodujo desde la función de presentar pantalla, en él se mencionaban las formas de realizar actividad física de manera divertida, sus beneficios a nivel físico y mental mencionados por un camaleón animado de una forma entendible para los alumnos de preescolar.

Al elegir la actividad a realizar tomé en cuenta que debía ser una actividad que permitiera a los alumnos tener experiencias positivas entre las que manifestaran emoción, motivación y alegría al realizarla de este modo les gustaría volverla a realizar, también durante la misma se mantuvieron atentos y activos logrando del mismo modo el propósito de intervenir en la práctica de actividad física moderada-vigorosa, la activación física fue una de las estrategias para mantener activos a los preescolares durante esta sesión además de la actividad medular que se basó en formas jugadas ya que coincidiendo con el autor Aquino,() quien establece que las formas jugadas son una estrategia didáctica apta para los alumnos de preescolar por que les permite omitir el aburrimiento explorando sus posibilidades motrices a partir de sus intereses, necesidades y posibilidades dando soluciones a distintos problemas como se manifestó de este modo por parte de los alumnos cuando realizaron expresaron sus propuestas de desplazamiento y formas de trasladar las hojas de papel.

Esta actividad tuvo una duración de 17 minutos la duración del video fue de 3 minutos, al terminar el video se les cuestionó a los alumnos si comprendían lo que era la actividad física y si les gustaba practicarla en la clase de educación física a lo que contestaron que si de acuerdo a las señales con su pulgar. Para la despedida se les invito a seguir jugando con las vocales y se les dijo que mamá o papá estarían al pendiente de ello y me informaran si siguieron jugando, finalmente se les autorizó prender el micrófono para despedirse e irse desconectando.

Al terminar la sesión me volví a conectar con el mismo link de la reunión con la maestra Norma Yolanda Treviño González, tutora y maestra de educación física del grupo con el que estaba trabajando para hablar sobre lo ocurrido en la sesión y la retroalimentación de la misma.

La sesión se evaluó por medio de una escala estimativa en la que los aspectos a evaluar y los resultados fueron los siguientes:

- Logra distinguir cuál es su mano derecha e izquierda - 90%
- Se mantiene activo durante la actividad – 100%
- Responde a todas las indicaciones de desplazamiento correctamente- 80%
- Logra desplazarse sin agotarse- 70%
- Propone distintas acciones de movimiento – 90%
- El alumno muestra signos de cansancio durante la actividad – el 100% respondió que sí.
- El alumno se mantiene activo después de la clase de educación física- 90%

Esta sesión fue de utilidad para saber cómo impacta la educación física en la práctica de actividad física en los alumnos, durante la sesión los alumnos se mostraron totalmente activos y atentos a la actividad, al parecer el hecho de ver a través del celular las activaciones físicas, y las actividades llama su atención al ser algo diferente a lo que estamos acostumbrados a vivir durante las clases presenciales además al revisar las evaluaciones correspondientes solo un alumno envió una evidencia fotográfica que indicaba que había realizado la actividad por lo menos dos veces en la semana(véase anexo 6.3) y el 90% de los alumnos se

mantuvieron activos jugando al terminar la sesión, coincidiendo con el propósito de promover este hábito durante la clase virtual y después de ella.

3.4. ¿Cuáles son los tipos de actividad física que se pueden aplicar en los alumnos de preescolar?

Para lograr adentrar al grupo en el tema de la actividad física y responder a esta pregunta planteada fue necesario investigar a cerca de las características de los alumnos de preescolar de manera más específica en las actividades que podrían ser aplicadas en estas edades, tomando en cuenta el diseño de la sesión y duración de esta de manera que estas fuesen efectivas, seguras y de interés para los alumnos logrando así mantenerlos motivados y experimentando emociones positivas.

En primera instancia es indispensable tomar en cuenta las características de los alumnos de preescolar. Como se conoce actualmente el alumno en edad de los 2 – 7 años que es la edad establecida como la “edad preescolar” los niños y niñas de estas edades tienen particularidades anatomo-fisiológicas que se relacionan estrechamente con alguna actividad física o bien una práctica deportiva en este caso me centrare únicamente a la práctica de actividad física en un nivel de moderada- vigorosa, estas características resaltan notablemente y son pautas claves a tomar en cuenta para poder planificar correctamente las actividades propuestas, ya que la actividad física y sus experiencias en estos primeros años de vida son determinantes para promover “la confianza en sí mismo” así como edificar la toma de conciencia de sus capacidades y actos.

Además, es indispensable mantener a los niños y niñas motivados para realizar las actividades y juegos planteados, ya que según los autores Schweitzer, K e I. Zahner (1994) el único contexto en el que se le puede pedir al alumno un esfuerzo mayormente físico es durante el juego, tomando en cuenta que el juego es una herramienta de motivación para los alumnos al promover la práctica de actividad física, también menciona que los logros estimulan su motivación.

Ambos autores establecieron características propias que implican y determinan la forma en que los niños de esta edad (2-7 años) llevan a cabo estas actividades las principales son las siguientes:

- Se distinguen por su intensa necesidad de movimiento y juego.
- Tienen mayor curiosidad destacando que es “la edad de las preguntas”.
- Cuentan con una escasa posibilidad de concentración.
- Muestran versatilidad al realizar tareas.
- En cuanto a personalidad suelen ser amables, francos y reflejan despreocupación y optimismo.

Y en cuanto a las particularidades psíquicas de los niños de 2-7 años de edad los autores encuentran indispensable y vital el hecho de que el alumno realice una actividad motriz en edad preescolar tomando en cuenta el nivel de desarrollo físico y psíquico que se ven mayormente potenciados a esta edad, posteriormente referente al termino psicomotricidad, este compone ambos desarrollos ya mencionados uniendo funciones físicas y mentales en conjunto a través de la actividad motriz, de este modo el alumno durante la práctica de actividad física implícita en el juego puede probar sus habilidades y poner en práctica sus movimientos que le permitan del mismo modo ver las capacidades y posibilidades a lograr con su cuerpo.

Una vez teniendo en cuenta lo anterior también se puede destacar que los niños y niñas que rondan estas edades son naturalmente activos, esto se pudo observar durante las jornadas de observación y práctica docente en las que durante el lapso de entrada antes de comenzar las clases los alumnos en su gran mayoría se mantenían activos en sus aulas o en los patios centrales jugando, corriendo, saltando así como en los recreos, en los que durante todo ese tiempo jugaban, persiguiendo a sus compañeros manipulando algún objeto como alguna pelota o cualquier otro juguete también bailaban, entre muchas

actividades físicas más que muestran que los niños de preescolar son activos por naturaleza.

Para respaldar lo anterior el autor Bailey, Richard (1999) afirma que los niños son el grupo en la sociedad más activo, haciendo incluso una comparación con los adultos en la que hace énfasis que los niños se mantienen en constante movimiento la mayor parte del día detallando también los momentos en los que menciona el recreo como oportunidad de movimiento en resumen son los niños y niñas en edades preescolares son naturalmente activos, exploran el entorno y por consiguiente están en constante movimiento.

Esto es un punto a favor al promover la práctica de actividad física, sin embargo, interfieren distintos factores entre ellos la cultura actual, en la que existen distintos medios de comunicación y aparatos electrónicos como son la televisión, tabletas, celulares etc. En los que se suele ver a los niños jugando y haciendo uso de los mismos, dicho esto el excesivo uso de ellos hace que la práctica de la actividad física se vea peligrosamente disminuida. Del mismo modo actualmente se vive una gran inseguridad en las calles, actualmente ya no se ven grupos de niños jugando al aire libre fuera de sus hogares a causa de esto, además el trabajo y labores del hogar también se ven involucrados en por qué no se fomenta en casa el hábito de ser activos.

Sumado a esto se encuentra la situación actual de mantenerse en casa, lo que crea aún menos probabilidades de llevar un estilo de vida activo. Además de que se ha mostrado que, aunque los niños y niñas de estas edades sean sumamente activos no es suficiente para aceptar o concluir que llevan un estilo de vida saludable o bien promueva los beneficios que trae a su salud. Esto pensando al tener en cuenta lo siguiente:

“Los niños pasan la mayor parte del tiempo involucrados en actividades físicas de baja intensidad salpicadas de con explosiones de actividad física muy intensa”. (Armstrong y Welsman, 1997).

Para saber qué tipo de actividades aplicar a los alumnos de preescolar se tomó del mismo modo en cuenta la intensidad y la secuencia de debían ir teniendo las sesiones en torno a la estructura previamente planeada la cual estaba estructurada de la siguiente forma:

- Activación física: compuesta de calentamiento, donde también la intensidad de la activación física va aumentando de manera gradual y finalmente un cierre de la activación física en la que se maneja la respiración.
- Parte medular de la clase: en la que realizan la actividad o juego propuesto para alcanzar los aprendizajes esperados de la sesión al mismo tiempo que se fomenta la actividad física.
- Cierre de la sesión: según sea la intensidad de la clase se busca que el alumno continúe practicando la actividad física recomendando mantenerse hidratado y toma intervalos de descanso, o bien si fue un poco más intensa, promover una vuelta a la calma con alguna postura de meditación, así como los ejercicios de respiración.

También es importante plantearse las características fisiológicas en los alumnos de preescolar en respuesta a la actividad física para llevar a cabo esta práctica durante la clase de educación física para evitar perjudicar el desarrollo o la salud de los alumnos, entre las que destaca el autor Bailey, (1997) comparando con los adultos ya que ciertamente se llega a creer que los niños pueden trabajar a la misma intensidad o semejante a un adulto por el nivel de energía que los niños manifiestan entre las características mencionadas están las siguientes:

- El gasto de energía, este suele ser más que en relación a un adulto, incluso en autor establece que los niños “desperdician energía” y se cansan más fácilmente utilizando mayor cantidad de oxígeno por lo que derivado a esto se deben evitar sesiones de actividad física intensas muy prolongadas.

- Los niños tienen un sistema cardiopulmonar menos eficiente en comparación con un adulto, ya que tienen un ritmo cardiaco mayor y sus pulmones trabajan aún más para percibir la presencia de oxígeno, debido a esto se deben evitar como se mencionó anteriormente las actividades intensas prolongadas y lo mejor sería optar por el trabajo a diversas intensidades en las que existan distintos periodos de descanso.
- Muestran mayor dependencia del oxígeno para poder obtener energía, esto significa que en respuesta a la actividad física están adaptados para realizar esfuerzo físico moderado durante mayor tiempo siempre y cuando se tengan periodos de descanso durante la misma.
- Tienen poca capacidad para almacenar carbohidratos siendo esta una de las fuentes para proveer energía al organismo por ello es que una actividad realmente intensa no debe ir más allá de entre los 10 segundos y un minuto.
- Los niños se recuperan rápidamente de la actividad por lo que se ha mencionado que se pueden realizar intervalos de trabajo y descanso para promover de una forma adecuada la actividad física.

Otro aspecto en el que tiene que ver con las características a tomar en cuenta en el alumno de preescolar es la elección de estrategias didácticas que pueden ser aplicadas en la sesión a distancia en este caso se aplicó un juego simbólico, que al potenciar la imaginación del alumno durante la clase para asumir un rol se mantuvo atento, emocionado y motivado para realizar la actividad, durante el mismo se fomentó la coordinación motriz la cual durante estas edades se acelera y es un buen momento para estimularla.

Al planificar las secuencias didácticas todos los puntos anteriores que se resumen a características fisiológicas de los alumnos en edades preescolares y la respuesta que estas tienen ante la actividad física, los tipos de estrategias didácticas

aplicadas, así como la intensidad, estructura de sesión, sugerencias de intervalos de descanso y el saber cuánta actividad física requieren los alumnos de estas edades es imprescindible para desarrollar las sesiones efectivas.

Promoviendo y fomentando el gusto de la práctica de actividad física tomando en cuenta como hábito durante la sesión las necesidades de los alumnos acorde a sus características tal como lo mencionan los autores: (Devís y Peiro, 1992; Delgado y cols, 1997) “Hábitos de trabajo durante una sesión, tales como estructuración lógica de la sesión de clase, evitar la realización de ejercicios potencialmente negativos para la salud y educar adecuadamente la respiración”. para evitar lesiones, sobrecargas incluso el desinterés hacia la clase de educación física.

La sesión virtual de educación física busca intervenir en la mejora de este hábito ya que en una actividad planeada con todos los componentes mencionados se busca un resultado favorable en su aplicación promoviendo que así mismo se convierta en un hábito durante y después de la contingencia comenzando con proponer estos juegos que provean al alumno de buenas y sanas experiencias.

A continuación, se presenta una unidad didáctica de nombre “Aprendo me muevo y me mantengo saludable” en la que se pretendía que los alumnos como en todas las sesiones se mantuvieran activos en casa, así como de acuerdo a las características de los alumnos de preescolar aplicar actividades que fuesen de su gusto e interés para lograr promover la práctica de actividad física.

Nombre de la actividad: “El puente y las pelotas”

Propósito: Que los alumnos experimenten y adquieran experiencias positivas a través de la actividad física mientras se mantienen activos por medio del cuento motor.

Fecha de aplicación: 03 de febrero del 2021

Aprendizaje esperado: Usa herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.

Para comenzar a trabajar esta sesión dos días previos a la sesión se envió la planeación de la actividad de esa semana a manera de infografía en formato de imagen, (véase anexo 7 y 7.1) en conjunto con una evaluación se acordó los padres de familia enviaran al terminar la sesión esto para facilitar la lectura a los padres de familia, dicha infografía redacta el tipo de materiales a utilizar en la sesión los cuales fueron los siguientes: una cuerda de mínimo un metro o bien considerando que en casa los alumnos no pudiesen tener una cuerda se les dio la opción de usar dos agujetas de zapatos atadas con un nudo, 6 pelotas pequeñas y para esto también se consideró el material en casa por lo que como opción al no tener las 6 pelotas están podrían crearlas de papel o bien con dos calcetines y un recipiente donde se pudiesen meter las pelotas.

También se puso un esquema en el que se podía ver exactamente el acomodo del material y la forma gráfica para desarrollar la actividad. La infografía también contenía una indicación extra en la que se especificó en el mensaje escrito que debían tener el material previamente acomodado como se mostraba en el esquema anteriormente mencionado, esto con el fin de poder desarrollar con mayor agilidad y eficacia la sesión en línea.

El acomodo del material debía ser colocar la cuerda o agujetas frente al alumno de manera vertical y al otro extremo de donde se encuentra el niño colocar las 6 pelotas en línea o dispersas, detrás de las pelotas estaría el recipiente donde deberían terminar las pelotas.

Así mismo se mencionaba el desarrollo del juego, este consistía en principalmente plantear a los alumnos que asumirían el rol de súper héroes y súper heroínas de la selva por lo que la cuerda situada en el piso frente a ellos colocada de manera vertical sería un puente, mismo que debían cruzar para comenzar a rescatar y poner seguras a sus pelotas quienes se encontraban en peligro de ser comidas o puchadas por un león si las encontraba fuera del recipiente, se les menciona que al encontrarse las pelotas dentro de este estarían a salvo, pero tenían que lograr meterlas desde el principio del puente para que el León no se diera

cuenta y pudieran ser súper héroes y súper heroínas al salvarlos. Esta información fue enviada vía audio ya que era demasiada información para el formato de la infografía.

También se mencionaron las consignas sugeridas de desplazamiento entre las que estaban: pasar de puntitas por encima de la cuerda de manera frontal y lateral, evitar tocar la cuerda saltándola de un lado a otro con ambos pies y posteriormente con un pie después se incluyeron dos variantes de la actividad como reto extra entre las que se encontraba colocar la cuerda de distintas formas, por ejemplo en forma de la letra S misma letra que una semana antes estaban viendo con su maestra de grupo así como las vocales por lo que ya conocían esta letra, otra de las variantes fue recoger más de una pelota y al intentar meter las pelotas al recipiente realizar una posición de equilibrio, ambos retos eran mucho más difíciles pero esto estimularía al alumno a su coordinación motriz.

Como indicación final en la infografía se redactó dentro de la misma el realizar la actividad por lo menos 2 veces en la semana, cuidar el lugar y los materiales a utilizar durante el juego para evitar y prevenir accidente, así como la sugerencia de evidencias en este apartado se solicitaba enviar la tabla de evaluación del mismo modo en formato imagen y una fotografía tomada durante la actividad que deberían enviar a mi número personal de WhatsApp siendo esta la única aplicación para tener comunicación con los padres de familia y la recepción de evidencias.

Al llegar el día de la clase de educación física misma que fue aplicada el miércoles 03 de febrero del 2021 a las 13:00 horas, a las 10:00 a.m. la maestra titular de educación física del grupo 3-A del Centro de desarrollo infantil me informó que ella sería la encargada de programar las reuniones virtuales en la plataforma de zoom. Aproximadamente una hora antes del comienzo, di inicio con el acomodo del material, haciendo también pruebas de conexión a internet verificando que esta fuera estable y pruebas de sonido para evitar que la música no tuviese ningún fallo.

Al dar inicio a la sesión virtual por la plataforma de zoom se le dio el saludo y bienvenida a los alumnos teniendo una breve introducción para recordar lo importante que es realizar actividad física del mismo modo recordando lo que este concepto significa, sin más se dio inicio a la sesión con una activación física la cual se compuso de cuatro canciones infantiles, la primera de título “aceite de iguana” misma que ayudo con la movilización de articulaciones para posteriormente poder comenzar de manera progresiva la activación con duración de 4 minutos, posteriormente se continuó con la canción “a mover el cuerpo” en la que se comenzaron a realzar movimientos de codos, brazos y piernas mientras se saltaba en ambos pies.

Esto se ejecutaba con 4 o 5 repeticiones y luego se mantenía el ritmo de la canción con un balance de lado a lado más tranquilo o dando una vuelta en su lugar durante aproximadamente 15 a 20 segundos, esta tuvo una duración de 5 minutos, finalmente al terminar la canción se invitó a los alumnos a respirar profundamente inhalando y exhalando, también se les dio la oportunidad de hidratarse, durante el transcurso de la sesión de activación física todos los alumnos se mantuvieron activos y atentos incluso al ver el dispositivo que me permitía verlos a todos al mismo tiempo me di cuenta que algunos niños estaban acompañados de otros niños quienes en sesiones anteriores mencionaban que eran sus hermanos mayores o menores.

Al preguntar si tenían listo y acomodado su material los alumnos de acuerdo a las señaléticas establecidas previamente para tener una comunicación efectiva por zoom manteniendo sus micrófonos apagados para poder escuchar de mejor manera las indicaciones los alumnos confirmaron tener su material listo, por lo que inmediatamente comencé con una explicación breve de la actividad en la que mencione principalmente el aprendizaje esperado explicando que tomarían el rol de superhéroes y los alumnos debían ser muy precisos en sus movimientos para lograr serlo además de que debían imaginar que serían los héroes de la selva y debían

salvar y cuidar las pelotas de un león que tenía la intención de comérselas o poncharlas.

Esto lo lograrían lanzando las pelotas hacia el recipiente, después les indiqué poner atención y estar cerca de su dispositivo electrónico, una vez captada su atención les dije la forma en que debían cruzar la cuerda y la manera en que debían tomar las pelotas y volver a cruzar por la cuerda (un puente) para poder lanzar sus pelotas muy concentrados para lograr meterlas hacia el recipiente que era el lugar seguro.

Se notó primeramente la emoción de los alumnos al asumir el rol de héroes muy precisos y atentos por lo que en primera instancia se logró capturar su atención por esta consigna, posterior a esto me percaté de que dos de los alumnos tenían un mal acomodo en su material únicamente en el recipiente pues lo tenían a su lado cuando debería estar al otro extremo de la cuerda, por lo que me tome unos segundos para dirigirme a ellos y ayudarles en el acomodo del mismo, también solicite el apoyo a uno de los tutores del alumno ya que no lograba colocar el recipiente como se le estaba indicando.

Una vez dada la indicación y teniendo el correcto acomodo del material de los alumnos en la clase comencé a darles la primera indicación para desplazarse por el puente a recoger las pelotas, (véase anexo 7.2) la primera fue pasarla de puntitas y en caso de no lograr meterla al recipiente debían volver a cruzar el puente el 100% de los alumnos logro encestar al segundo y tercer intento la primera pelota una vez que lo lograran deberían alzar su pulgar para dar a conocer que lo habían logrado.

Como segunda indicación se les dijo que por haberlo logrado tan rápido tenían derecho a usar unos polvos especiales los cuales les permitirían saltar alrededor del puente por lo que para cruzarlo deberían saltarlo con ambos pies de un lado a otro hasta llegar por la pelota y regresar del mismo modo, al encestar se les dijo que los polvos mágicos tenían poca duración y de nuevo debían cruzar el puente con precaución pasándolo de puntitas de manera lateral.

De nueva cuenta se les dio polvos mágicos en los que se les pidió desplazarse de un lado a otro como el súper héroe llamado “el hombre araña” haciendo su desplazamiento en cuatro puntos, luego se solicitaron 4 participaciones en las que propusieron saltar como rana por un lado de la cuerda, gatear dejando la cuerda por en medio saltar con un pie al lado derecho de la cuerda y marchando, por lo que al terminar esta ronda los alumnos se mostraron un poco más agotados, para finalizar se les dijo que era importante respirar y tomar un descanso cuando nos sentimos muy agotados al realizar actividad física para reponer nuestra energía y continuar jugando.

Como cierre de la sesión se les solicito a los alumnos adoptar una posición para meditar sentados en el piso, se les solicitó respirar y decir las vocales 2 veces, al terminar esto se les cuestionó acerca de cómo se sentían; cansados, felices, con ganas de seguir jugando a los que todos los alumnos respondieron afirmativamente a lo anterior del mismo modo alzando su pulgar, finalmente se les indico que debían jugar de este modo todos los días para estar sanos y fuertes y que no olvidaran implementar la actividad física en todas sus actividades diarias, los alumnos mostrando emoción asentaron una vez más para manifestar estar de acuerdo, finalmente se les dio la oportunidad de abrir sus micrófonos y despedirse e irse desconectando de la reunión.

Esta actividad se evaluó a través de una escala estimativa en la que se obtuvieron los siguientes resultados:

- Se mantuvieron activos durante la actividad – 100%
- Lograron desplazarse sin agotarse - 70%
- Lograron realizar las consignas propuestas para jugar con la cuerda - 90%
- Manipularon las pelotas mientras se desplazaban - 90%
- Propusieron diferentes acciones de movimiento -100%

Al revisar las evaluaciones solo una alumna mandó una evidencia fotográfica obedeciendo a la consigna de realizar la actividad por lo menos 2 veces en la semana (véase anexo 7.3). En conclusión, la sesión fue efectiva para mantener a los alumnos activos y que además del cuento motor que los mantuvo motivados a ser superhéroes lograron realizar la actividad acorde a las indicaciones manipulando los materiales requeridos, así como divertirse durante la sesión para de este modo comenzar a adquirir experiencias positivas en la clase de educación física al realizar actividad física y de este modo promover su práctica regular.

3.5. ¿Qué beneficios tiene realizar actividad física de manera regular?

La actividad física como hábito regular traerá beneficios a la salud física y mental, ya que durante su práctica ocurren distintas adaptaciones biológicas como es la mejora de la condición física, misma que no es el centro de atención en el tema, ya que el único objetivo es promover la práctica de actividad física buscando que se consiga traer dichos beneficios que nos ayudan a prevenir enfermedades, e incluso algo tan sencillo como mejorar el estado de ánimo, cosa que durante esta pandemia pueden llegar a ser indispensables en la vida de todas las personas.

Para hablar sobre los beneficios que ofrece la actividad física relacionados con la salud por ello es importante primeramente no confundir los términos de “actividad física” y “ejercicio físico”. Si bien es cierto ambos tienen una estrecha relación uno con el otro sin embargo hay que destacar que el ejercicio físico es una actividad específica, planeada, repetitiva y estructurada para conseguir una meta en particular que lleva se ve más relacionada con la mejora o mantenimiento de condición física, incluso también refiriéndose lo anterior a la práctica deportiva.

Se conoce que a través del ejercicio físico se consigue una mejora en la condición física que también se asocia a la salud es importante recordar que como apunta el autor Devís, Devís. (2000) la condición física es un estado, producto o nivel de forma física que se puede medir mediante pruebas o test físicos, los distintos componentes o cualidades de los que consta y esta genéticamente determinada en alto grado y estas cualidades son la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la resistencia muscular, la flexibilidad, la potencia, la agilidad y la velocidad, todas las anteriores han sido vinculadas con la habilidad atlética o el rendimiento deportivo.

Sin embargo, viendo la práctica de la actividad física desde una perspectiva que va relacionada con la salud la condición física resta importancia en esta propuesta, ya que la condición física se relaciona con otros componentes que se salen

totalmente del contexto saludable, ya que el tener una buena condición física no es sinónimo de estar saludable, esto refiriéndose más específicamente a los procesos que conlleva a tener una mejora o mantenimiento de esta, alejándose así de lo que es una actividad física orientada a la vida saludable. Únicamente se pueden tomar pocos aspectos a favor de la condición física para la salud como son:

- La resistencia cardiorrespiratoria
- Resistencia y fuerza muscular
- Flexibilidad
- Composición corporal.

A pesar de tomar en cuenta los componentes anteriores con esto no se quiere decir que entre más desarrollados tengan estos aspectos mayor salud se tendrá. Lo anterior también se basa en la definición que ofrece el autor Fraile, Aranda Antonio (1998) acerca de la condición física en la que establece que la forma física es una habilidad para lograr practica actividad física a intensidad sin llegar al agotamiento de manera pronta teniendo la capacidad de recuperarse de una manera más fácil del esfuerzo físico, haciendo énfasis en que un buen estado de forma física no es sinónimo de estar en óptimas condiciones de salud, ya que en test o pruebas para determinar su condición física pueden aparecer con un excelente nivel de condición física y sin embargo su estado de salud puede no estar de lo más positivo.

Del mismo modo tal como señala Fax (1991), la evidencia sugiere que no resulta adecuado centrarse en la mejora de la condición física para mejorar la salud, especialmente al referirnos a los niños/as y jóvenes, menciona que existen relaciones débiles entre los niveles de actividad física y los niveles de condición física, justificando esto con el hecho de que los niveles de condición física de los niños y niñas se ven determinados en gran medida por factores genéticos y de maduración, más que por patrones o hábitos de actividad física.

Siguiendo a estos autores el propósito es que se mejore y se promueva la práctica de actividad física diaria vinculándolo estrechamente con la preservación de la salud de los alumnos.

Para comenzar a ver dicha relación entre la actividad física y la salud la OMS sugiere que la salud “es un estado de bienestar físico, mental y social y no la simple ausencia de enfermedad” esto tiene que ver con las circunstancias actuales, al estar los alumnos en confinamiento pueden mantenerse a salvo del virus denominado SARS-COV2, sin embargo, al estar protegiéndose contra ese virus puede resultar difícil mantener en óptimas condiciones su salud física y mental.

Para la vinculación de la actividad física y salud se identifican tres perspectivas por el autor Devís, Devís (2000):

- Perspectiva rehabilitadora: la cual define relacionándola con el medicamento mencionando que esta práctica puede llegar a ser útil para recuperar el funcionamiento del cuerpo que ha sido interrumpido por alguna enfermedad o lesión, por ejemplo, los ejercicios que se dan por orden médica para reincorporar al paciente a la vida cotidiana.
- Perspectiva preventiva: que se refiere a la actividad física practicada con fines de prevenir el riesgo de padecer ciertas enfermedades y padecimientos, así como el evitar lesiones, también interviene en el cuidado de la postura corporal volver menos susceptible a sufrir osteoporosis, depresión, mejorar o reducir el nivel de colesterol y las enfermedades de tipo cardiovasculares como pueden ser la hipertensión.
- Perspectiva orientada al bienestar: esta última perspectiva no menos importante el autor la define como medio para mejorar el desarrollo personal y social, en el que resalta el hecho de ver a la actividad física como un medio para mejorar la existencia humana que más allá de la supervivencia sea un camino para adoptar la calidad de vida. Refiriendo que se practique la actividad física “porque si” porque es divertido hacerlo y llena de satisfacción y sensaciones positivas a todo aquel que la práctica.

De acuerdo a las perspectivas anteriores las sesiones de educación física intervienen en cada una de las anteriores en puntos específicos, aterrizando esta idea, en la perspectiva rehabilitadora se le vincula con el sedentarismo que si bien no es una enfermedad los aleja totalmente del estilo de vida activo, en la perspectiva preventiva a través de las clases de educación física se pueden observar que las actividades son planeadas por fundamentos que tienen que ver con la planificación y estructuración adecuada de las actividades para la prevención de lesiones.

Por lo que una correcta ejecución de los ejercicios lleva del mismo modo a prevenir enfermedades cardiovasculares que vienen derivadas del sedentarismo y finalmente de acuerdo a la última perspectiva planteada por el autor que es la que va orientada al bienestar personal y social procurando que las sesiones sean divertidas y atractivas para los alumnos resaltando esta importante emoción en los alumnos preescolares para causar experiencias y emociones positivas que les permitan el continuar con este hábito no solamente durante la pandemia y el confinamiento si no a lo largo de su desarrollo y de su vida.

Para justificar lo anterior el autor Devís, Devís (2000) relaciona de manera más específica la actividad física con el bienestar marcando de una forma más clara esta orientación buscada también en las sesiones de educación física al mencionar un concepto derivado del concepto de salud.

El autor describe distintos puntos en los que se debería basar una actividad física orientada al bienestar entre los que están los siguientes:

- La actividad física debe estar adaptada a las características personales en este caso teniendo en cuenta las características de los alumnos en edad preescolar.
- Tomar en cuenta la intensidad de su práctica estableciendo que esta debería ir de moderada a vigorosa de acuerdo a cada persona asegurándose que esta permita que el individuo la realice a largo plazo.

- Debe ser habitual y practicarse con frecuencia para que este modo se vuelva parte de su rutina diaria.
- Se debe orientar al proceso que hay durante la práctica dejando en segundo plano el resultado o bien a la excelencia atlética.
- Que cause satisfacción durante su práctica y posteriormente.
- Ser relacional, es decir que permita que las personas interactúen compartiendo actitudes y experiencias positivas.
- Finalmente debe favorecer cierta autonomía intelectual que le permita vincular y valorar la práctica de la actividad física como oportunidad para relacionarse y llevar una vida mejor.

Como parte de los beneficios de la actividad física cabe mencionar que una de las estrategias clave en la educación física es el juego siendo el instrumento más útil para motivar y conducir al alumno hacia el conocimiento y disfrute de tal actividad, permitiéndole al mismo tiempo estar activo física y mentalmente. Al verlo desde el punto de la actividad física suele verse favorable ya que el juego y la actividad física:

- Ayudan a regular el peso corporal
- Promueven una mayor densidad y mineralización ósea.
- Conducen a mejorar la utilización de grasas como fuente de energía
- Ayudan a regular la presión sanguínea.

Con esto queda claro que el fomento y promoción de la práctica de la actividad física de la pandemia busca únicamente mantener activos a los alumnos del grupo 3 A del Centro de Desarrollo Infantil no. 6 buscando obtener los beneficios que interfieran en una mejora y promoción del hábito, así como los componentes que pueden influir en su mejora de salud física y mental.

Y con la situación actual la salud en general se ve amenazada y preocupa un poco más debido a las condiciones sanitarias actuales de prevención y propagación del virus que los llevan a mantenerse el mayor tiempo posible en sus hogares, sin

mayor interacción social llevándolos a optar por el uso desmedido de aparatos electrónicos, como jugar con celulares, tabletas ver televisión etc.

Que de igual modo conduce hacia una vida sedentaria poniendo en riesgo su salud física y mental, así mismo alterando su vida cotidiana que tenían anteriormente y que conseguían llevar con normalidad misma que era más activa al asistir a su centro escolar, estar en interacción y constante juego con sus compañeros en las clases de educación física, música y en los recreos, incluso fuera del centro escolar asistiendo a eventos familiares, reuniones en las que se mantenían activos en su día a día.

La actividad física tiene múltiples beneficios al ser realizada de acuerdo a los estándares que la definen con relación a la salud, estos beneficios se dan de distintas formas, por ejemplo, a nivel fisiológico; ayudando a la prevención de enfermedades cardiovasculares, controlando o previniendo el sobrepeso, aumentando la densidad ósea y fortaleciendo los músculos mejorando la posibilidad de realizar esfuerzos con menos fatiga.

Así como beneficios psicológicos mejorando el estado de ánimo previniendo el padecer estrés, ansiedad y depresión, los estados de ánimo de los alumnos que se podrían ver amenazados durante esta pandemia debido a las emociones negativas presentadas en los alumnos como son el miedo por el virus, tristeza por no poder asistir a sus actividades escolares y personales con normalidad así como la pérdida de algún integrante en la familia, o bien el caso de algún familiar en estado de salud complicado a cause de este virus.

A continuación, se presenta la unidad didáctica de nombre “aprendo de la actividad física” en la que se pretende que el alumno tenga un conocimiento sobre los beneficios que tiene la actividad física y además durante la sesión estos se vean reflejados en cuanto a su estado de ánimo durante la misma y que la participación de los alumnos se mantenga activa durante la actividad para obtener dichos beneficios durante y después de la misma.

Nombre de la actividad: “Me muevo, escucho y construyo”

Propósito: Que los alumnos obtengan y comprendan los beneficios que tiene la actividad física mediante las formas jugadas.

Fecha de aplicación: 10 de febrero del 2021

Aprendizaje esperado: Usa herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.

Previo a comenzar la sesión el día lunes 8 de febrero del 2021 se envió al grupo de WhatsApp donde se encontraban anexos los padres de familia de los alumnos del grupo y el personal docente a cargo del mismo, la planeación se realizó a modo de infografía en formato imagen para que de este modo pudiera captularse de mayor forma la atención de los padres de familia a simple vista con el formato de imagen y de la manera más resumida posible lo que contenía el desarrollo de la actividad, el material a utilizar, reglas, consignas, aprendizaje esperado y una imagen donde se representa de manera gráfica por medio de dibujos animados representando el juego que se llevó a cabo.

Anexo a la infografía se envió también una evaluación (véase anexo 8) del mismo modo en formato imagen misma que los padres de familia o tutores deberían contestar de acuerdo a las actitudes y habilidades que observaran durante la sesión en los niños y niñas, así como otra indicación que se dio vía audio un día antes de la sesión ya que la maestra titular del grupo sugirió una activación física con una escoba.

Al llegar el día de aplicar la sesión a las 9:00 a.m. se envió la liga de acceso a la reunión virtual recordando también el material a utilizar durante la clase, para esa clase se les solicitaron dos globos y de ocho a diez cajas de medicina, pensando en la reutilización o los objetos que comúnmente se tienen en casa respecto a las cajas de medicina también se les sugirió que en caso de no tener globos en casa o no se pudieran conseguirlos se les dio la opción de sustituir este material por una bolsa de plástico con suficiente aire que para la actividad podría ser igual de funcional.

Minutos antes de la sesión del mismo modo se lleve a cabo las pruebas pertinentes de conexión a la red de internet comprobando que esta fuera eficiente, una vez comprobado esto además de haber tenido el espacio adecuado en mi hogar con el material listo como imágenes y dibujos relacionados con la actividad física así como música para llevar a cabo la activación física y el juego del día entre 5 minutos antes al link de la reunión previamente enviado por la tutora Norma Yolanda, la reunión virtual dio comienzo exactamente a la 1:00 p.m. sin embargo la sesión dio inicio 5 minutos después para dar el tiempo suficiente para que todos se conectaran, en esa sesión se conectaron la totalidad de los alumnos que eran 21 niños y niñas.

Como primera actividad se les dio un breve recordatorio resaltando la importancia de moverse y hacer actividad física diariamente y no solo en la clase de educación física haciendo énfasis en que esta era muy divertida y buena para la salud ya que al hacerla nos mantendríamos sanos y fuertes a lo que los alumnos una vez mostraron interés y gusto por la misma al mencionarla además de tomar las participaciones del día comenzando a preguntar a dos de los alumnos cuál era su actividad física preferida a lo que ambos contestaron el futbol.

Posteriormente se dio una activación física para comenzar a calentar con la canción “te mueves tú, se mueven todos” y “brinca y para ya” durante la primer canción se ejecutaron movimientos de articulaciones y en la segunda canción fueron saltos con distintas variantes de movimiento además durante dicha canción se manejaban también intervalos de descanso para evitar el exceso de fatiga, obteniendo el beneficio de la resistencia cardiorrespiratoria y teniendo dichos intervalos de descanso para promover la recuperación pertinente entre saltos.

Al pasar a la actividad medular se les dio la oportunidad a los alumnos de hidratarse recomendando el beber un poco de agua recordando la importancia de la hidratación y mientras se hidrataban se les informo que aprenderían a tener mayor control sobre sus movimientos al realizar la actividad que a continuación se daría, se pidió que al terminar de hidratarse mostraran su material a la cámara,

como primera indicación se les pidió realizar un movimiento de su preferencia para desplazarse mientras iban dejando caer las cajas de medicina en el espacio, por lo que algunos alumnos decidieron saltar, otros gatear, correr en círculos, caminar y marchar mientras lanzaban las cajas dentro del espacio que estaban trabajando.

Antes se les hizo la sugerencia de intentar que las cajas no cayeran debajo o cerca de un sillón, silla, o mesa de ser así deberían volver a lanzar la caja lejos de los objetos que pudieran causar algún accidente en su hogar. Una vez que dejaron caer las cajas se les pidió mostrar y tener su globo sosteniéndolo con ambas manos por encima de su cabeza y prestar atención hacia donde debían moverlo, se les dio la indicación de ponerlo arriba de su cabeza, abajo casi tocando sus pies, a la derecha, a la izquierda.

Conforme iban realizando el movimiento indicado se aumentaba la velocidad de las indicaciones, una vez capturada mayormente su atención se les informo que para el juego deberían estar muy atentos ya que jugarían con su globo se les pondría una canción y durante la misma jugarían con el globo golpeándolo con una sola mano y el reto era no dejarlo caer mientras escucharan la música, quien dejara caer el globo perdería en el juego, además la música se pausaría y solo en esa ocasión podían dejar caer el globo y debían desplazarse lo más rápido posible a recolectar las cajas y formar una torre con las cajas de medicina.

Toda la actividad precisaba de tener mucho control en sus movimientos al poner una caja arriba de otra para así evitar que se les cayera haciendo esto lo más rápido posible, una vez construida la torre debían levantar la mano como señal de haberla terminado, cuando todos los alumnos terminaran debían una vez más destruir la torre procurando del mismo modo cuidar el espacio donde cayeran las cajas.

Comenzó la música y los niños y niñas jugaban y se mostraban totalmente activos (véase anexo 8.1) se les veía motivados y además mostraron emociones positivas al mantener el globo en el aire, al pausar la música se les recordó brevemente la consigna de ir a formar la torre y todos lo hicieron correctamente, así

mismo se les veía emocionados por terminar la torre y completar el juego. Al terminar la torre se les dio la indicación de imaginar ser un gigante en la ciudad que iba a destruir la torre a lo que un alumno prendió su micrófono y menciono que le gustaría adoptar el papel del personaje ficticio “King Kong”.

Durante la actividad se les recordaba que realizaban actividad física mientras se divertían jugando obteniendo beneficios para su salud y además hacer actividad física jugando los mantenía felices. Este recordatorio se mantenía durante la sesión para acompañar la parte práctica recordando también la parte teórica que al estar recordando estos conceptos los alumnos sepan lo que hacen y lo bueno que esto puede ser para ellos al mantenerse activos.

Se tomaron 3 participaciones de los alumnos en los que proponían como mantener el globo en el aire y se recibieron las siguientes propuestas: Levantándolo con los pies, con la cabeza y con las rodillas. Para dar cierre a la actividad de la clase medular se le invito a los alumnos a realizar ejercicios de respiración e hidratarse nuevamente, se mostraban agotados así que se les invito a adoptar una posición para meditar durante 2 minutos en los que debían mantener los ojos cerrados y respirar mientras esto sucedía los alumnos escuchaban nuevamente una breve definición de la actividad física, así como la invitación a realizarla todos los días para sentirse y estar bien física y mentalmente.

Para cerrar la sesión se les mostro un video el cual mencionaba brevemente acerca de los beneficios de la actividad física acompañados de distintas imágenes para mejorar la comprensión y capturar mejor la atención de los alumnos de preescolar los cuales eran la prevención de enfermedades, la mejora en el estado de ánimo, la ayuda que tiene esta durante su desarrollo y en cuanto a la parte social como ayuda también a estar en armonía con sus amigos y familia.

Al terminar la reproducción del video se tomaron 4 participaciones más en las que se les preguntó a los alumnos cuál era su actividad física preferida, a lo que contestaron: bailar, correr, jugar con un globo como durante la clase, jugar futbol

con su familia y salir a jugar al patio. Al terminar las participaciones se les menciono que todas las actividades físicas que habían mencionado sus compañeros eran buenas y efectivas para mantenerse sanos y fuertes.

También se les explico que había muchas maneras de practicar actividad física y para no aburrirse podrían un día jugar y correr, otro día jugar futbol otro día bailar y también contaba como buena actividad física el ayudar en las labores del hogar por ejemplo recogiendo sus juguetes, en este caso a recoger las cajas de medicina que pudieron quedar en el piso.

Finalmente, se les pregunto a los alumnos si se habían sentido felices durante la actividad y si esta había sido de su agrado a lo que el 100% respondió que sí, también se les cuestiono sobre su cansancio y también el 100% respondió que, si se sintieron cansados durante la actividad, finalmente se les pregunto si les gustaría seguir jugando con su globo en ese momento o bien más tarde a lo que respondieron con la misma afirmación anterior, la clase llego a su fin y se les mostró la insignia de la estrella de la actividad física por haber realizado todos un buen trabajo y haber logrado satisfactoriamente el juego después se les dio oportunidad de prender sus micrófonos para despedirse de sus compañeros y maestras.

Esta actividad se evaluó con una escala estimativa en la que se tuvieron excelentes resultados de acuerdo a los componentes establecidos en la evaluación estando la mayoría de los alumnos en el rango más alto, este consistía en realizar lo siguiente fácilmente:

- se mantiene activo durante la actividad - 100%
- Logra desplazarse sin agotarse - 90%
- Logra realizar las consignas propuestas para jugar con el globo -100%
- Construye la torre en el primer intento - 90%
- Propone diferentes acciones de movimiento - 100%
- Reconoce la importancia que tiene la actividad física para el cuidado de su salud. – 90%

- Demuestra gusto e interés por realizar actividad física. 100%

En esta sesión me pude percatar que promover la activación resulta efectiva a través de música baile y juegos en los que los alumnos puedan gozar total libertad de movimiento además de hacerlo “a su manera” los resultados fueron buenos durante la sesión, sin embargo, al revisar las fotografías que se solicitaron como evidencia de que alumno realizó la actividad por lo menos dos ocasiones en la semana únicamente se recibieron 2 de ellas, pero el resultado que se tuvo en la sesión fue muy favorecedor y significativo para el alumno logrando el propósito principal de mantenerlos activos obteniendo los beneficios de la actividad física y que los alumnos poco a poco fuesen reconociendo lo importante que es obtener estos beneficios.

3.6. ¿Qué impacto tuvo la actividad física en los niños de preescolar?

El impacto que tuvo la actividad física en las sesiones de educación física fue bueno, ya que los alumnos alcanzaron a recibir esta práctica como algo divertido e indispensable adquiriendo experiencias positivas durante las sesiones y siendo esto así los alumnos buscarían alternativas para seguir practicándolas, obteniendo sus beneficios incluso logrando que lo adquirieran a futuro como un buen hábito.

Al tener la cuenta los conceptos, la forma de abordar la actividad física en las clases de educación física y los beneficios que esta tiene es importante introducir todo esto en la vida cotidiana de los alumnos. Al definir la actividad física sabemos que esta se encuentra presente en la vida de todas las personas ya que esta se conoce como cualquier movimiento producido por el cuerpo que demande un gasto energético, por lo que está presente en la vida cotidiana, al ir a trabajar, al ir de paseo, al realizar ejercicio entre muchas más actividades que puede realizar un individuo en su día a día.

Sin embargo, como se ha mencionado el estado de vida activo que se tiene al realizar actividad física en la vida cotidiana no proporciona los beneficios a la salud, por lo que se debería implementar un plan adecuado para lograr lo anterior, en el caso de los alumnos de preescolar se ha mostrado que son naturalmente activos sin embargo esto tampoco es suficiente para alcanzar a obtener los beneficios de la actividad física.

Entre las actividades ya mencionadas en el caso de los alumnos del Centro de Atención Infantil número 6 se encontraba la actividad cotidiana de ir a la escuela, durante la jornada escolar el alumno suele participar en las clases que le demanden movimiento corporal y por consecuente gasto energético como puede ser la clase de educación física, durante esta sesión el alumno se mantiene en constante aprendizaje de acuerdo a lo que se aborde en la sesión de educación física y esta persigue en cada actividad planeada desarrollar competencias relacionadas principalmente con la motricidad, de acuerdo al autor Sánchez Bañuelos, (2003) en

la edad preescolar principalmente se debe fomentar el desarrollo de habilidades motrices básicas (caminar, gatear, correr, saltar etc.).

Esto no es lo único en lo que se centra la educación física también promueve actitudes y valores que le permiten al alumno desarrollarse en el ámbito personal y social. Por lo cual el desarrollar habilidades motrices básicas en edad preescolar es una oportunidad de promover la actividad física de mejor manera ya que las habilidades motrices básicas son consideradas capacidades habituales que posee el individuo que práctica actividad física y estas se originan al combinar la experiencia y las aptitudes de movimiento durante la clase de educación física.

Así mismo aparte de promover un desarrollo motriz y actitudes que fomenten el desarrollo personal, afectivo, cognitivo, creativo y social es importante que durante estas sesiones se logre estimular y promover hábitos que lleven a los niños y niñas a seguir y conservar una vida saludable, estas habilidades y fomento de hábitos se ven desarrollados y presentes en las sesiones de educación física.

Lo interesante es que mientras esto sucede el alumno se mantiene en constante movimiento lo cual lo lleva a realizar actividad física teniendo un gasto energético que al ser practicada en un nivel adecuado y moderado dentro de las sesiones de educación física conlleva a múltiples beneficios para la salud como son una mejora de la resistencia cardiorrespiratoria, prevención de enfermedades cardiovasculares y mentales, así como evitar el sedentarismo, un hábito peligroso para la salud de cualquier persona otra parte indispensable para el desarrollo integral del alumnado que la educación física busca y pretende mejorar y promover.

Al tener claro lo anterior es importante considerar que, además de dar la oportunidad al alumno de tener un tiempo de actividad física en el transcurso de la clase y también teniendo en cuenta el mantenimiento del objetivo que es promover la práctica de la actividad física de forma directa manteniendo a los alumnos activos y de motivarlos para realizar las actividades dentro y fuera de la sesión hay un punto que también es clave considerar, ya que además de los beneficios que presta lo mencionado anteriormente relacionados con la salud se pretende que en conjunto

también se promueva este hábito a través de una perspectiva crítica que consiste en que una vez que se ha logrado implementar la actividad física, concientizar al alumno de sus beneficios y motivarlo.

Finalmente la tarea de esta propuesta es crear un sentido crítico que apoye al alumno a tomar decisiones que lo acerquen a una vida activa para preservar su bienestar en general y estimular un correcto desarrollo, esto debe ser enfocado a la toma de decisiones y poniéndolas a prueba aterrizando el tema de la actividad física a su vida cotidiana, además de que muestren emociones positivas durante las actividades, por ejemplo al tener presente la pandemia del covid-19 y los riesgos que conlleva el sedentarismo o las emociones negativas que causa estar en confinamiento se podría concientizar un poco más al alumno a que prefiera y decida mantenerse activo, brindándole también ideas de como optar por actividades que demanden mayor gasto de energía en su vida diaria, por ejemplo planteando la siguiente situación;

Si tuvieras la oportunidad de ir a algún lugar que queda cerca de tu casa ¿Que elegirías hacer? ¿caminar, usar la bicicleta o bien trasladarte en automóvil? Tomando en cuenta que es un recorrido corto, además de que una situación de este tipo también se podría mencionar el beneficio que causa hacia el medio ambiente al preferir caminar o usar una bicicleta cuando se preste oportunidad.

Otro aspecto importante para conseguir llevar una sesión efectiva alcanzando los aprendizajes esperados propios del programa de educación física y al mismo tiempo promover esta práctica constante en los alumnos, también tiene que ver con mencionarla durante la clase y vincularla con acciones cotidianas como la que se mencionó anteriormente ya que, al conocer el concepto facilita que los alumnos al tener este conocimiento presente puedan tomar decisiones más allegadas a la práctica de actividad física.

Saber sobre los movimientos que realizan durante la clase y tener ideas de lo que pueden hacer fuera de la clase de educación física para continuar con la práctica de actividad física, así como obtener experiencias positivas, entender y

reconocer su importancia, puede ser esta una estrategia efectiva que permita que surgiera así la oportunidad de promoción de la actividad física diaria para llevar a la vida saludable durante y fuera de la clase.

Dicho lo anterior de acuerdo a los autores Devís, José y Peiró, Carmen (1993) establecen que las prácticas físicas durante las sesiones de educación física deben ser satisfactorias y positivas esto lográndose a través de fomentar el éxito en la realización de las tareas además de tener en cuenta que la promoción de la actividad física dentro de la educación física es principalmente orientado a la participación y movimiento activo dejando a un lado la excelencia atlética y la mejora del rendimiento.

Según los autores el rendimiento tiene más que ver con la competición la selección de personas, la forma física y cargas de entrenamiento que no siempre son consideradas saludables y que tampoco son para todas las personas, por el contrario, si esto se centra únicamente en la participación se relaciona de mejor manera con la inclusión ya que la actividad física es para todos, el valor de la igualdad y respeto, el disfrute de la actividad, la cooperación etc.

Ya que si se planean actividades que sean del interés y agrado del alumno se logrará la motivación adecuada principalmente para que los alumnos entren a las clases en línea y de este modo no falten, mantenerlos motivados durante la sesión reconociendo sus logros para que del mismo modo obtengan experiencias positivas que les gustaría repetir constantemente.

“Las experiencias escolares deben ser satisfactorias y percibidas como algo divertido y motivante”, si no es así, dejarán de realizar actividad física o será menos probable que la hagan. Por lo tanto, la promoción se dirigirá al desarrollo de las actitudes positivas y la auto-estima en el alumnado para favorecer la práctica de actividades físicas. Para ello, debe asegurarse una amplia gama de actividades que impliquen a todo el alumnado y que su participación se convierta en una experiencia positiva y no en una experiencia negativa o amenazante” (Devís y Peiró, 1992).

Una vez dicho esto la actividad física presente en la vida diaria en ocasiones puede no ser suficiente a menos que de algún modo se tomen otro tipo de actitudes que lleven a la persona a ser activa durante el transcurso de todo el día y este tipo de actitud también puede ser promovida desde las sesiones efectivas y planeadas para la promoción de la misma, pero sin embargo como se puede apreciar este tipo de propuestas pueden llegar a ser complicadas para abordarse totalmente para ser efectivas desde la educación física ya que la asignatura se da solo una ocasión a la semana, esto no significa que desde la sesión no se pueda promover ya que si durante la sesión se va resaltando la importancia que tiene, sus beneficios y se dan ideas de múltiples formas de practicarla se pueden generar actitudes y brindar las herramientas necesarias que lleven al alumnado a interesarse, motivarse y educarse por esta práctica de manera correcta que conduzca a una buena calidad de vida saludable e incluso a mantenerla como un hábito indispensable en su vida diaria.

Entendiendo que la actividad física es importante, que tiene múltiples beneficios para la salud física y mental realizándola con frecuencia y que además a través de esta se logran los propósitos de la educación física como asignatura, cabe mencionar que también es importante recordar otras opciones más cotidianas para favorecer la misma.

Por otro lado, con la siguiente actividad en la que se pretende que los alumnos principalmente se mantengan activos durante la sesión, así como recordar la importancia que tiene practicarla con pequeñas acciones diarias que aportan no solo a su bienestar físico y mental si no al entorno y al mundo que los rodea.

Nombre de la actividad: “Me traslado jugando”

Propósitos: Que los alumnos se mantengan activos durante la actividad en compañía de un familiar para favorecer y comprender la práctica de actividad física diaria.

Fecha de aplicación: 24 de febrero del 2021.

Aprendizaje esperado: Reconoce las características que lo identifican y lo diferencian de los demás en actividades y juegos.

La siguiente actividad se envió a los padres de familia vía WhatsApp a modo de infografía para que ellos la aplicaran con los alumnos ya que la tutora tuvo un percance que le impidió estar presente en la reunión virtual supervisando la clase, por lo que decidió suspenderla y trabajar como anteriormente se manejó la clase de educación física, también sugirió una semana antes solo enviar la infografía para no saturar el grupo con archivos. (véase anexo 9). Primero se les envió el link de dos videos de la red de YouTube con la indicación de reproducirlo al termino del juego, en uno de ellos se habla sobre la importancia de mantenerse activos, mientras que el otro es una breve activación física por medio de saltos, el primer video con el fin de que al termino de verlo se motivaran para mantenerse jugando o realizando otras actividades físicas durante el día.

Como siguiente la actividad de nombre “me traslado jugando”, en la que como material se les pidió una cuchara y un vaso por participante, así como varias pelotitas de papel acorde al tamaño de la cuchara, primeramente, en la infografía se solicitó al padre de familia apoyar a su hijo o hija en las actividades ya que esta fue en pareja.

El juego consistió en colocar una cuchara en la boca, sobre la cuchara poner una pelota y trasladarse hacia el vaso para poder meter la pelta dentro del vaso. Al finalizar el juego debieron contar las pelotas que logró meter cada uno en el vaso. Para llevar a cabo esto durante y al finalizar la actividad ambos participantes debían comunicarse para saber de qué forma era más fácil trasladarse sin que las pelotas cayeran antes de llegar a la meta, esto con el fin de ver que cada uno tiene diferentes formas de llevar a cabo distintas actividades en este caso el juego. Esto último se mandó vía audio de WhatsApp para no saturar con demasiada información la infografía y así fuese más entendible.

Esta actividad se evaluó por medio de una escala estimativa que contenía los siguientes aspectos:

- El alumno se mantiene activo durante la actividad.
- Logra desplazarse sin agotarse.
- Su hijo o hija se comunica con su compañero de juego acerca de cómo juega.
- Propone diferentes acciones de movimiento.
- Demuestra gusto por realizar actividad física.
- Reconoce la importancia que tiene la actividad física para su salud.

De los 21 alumnos en el grupo se recibieron 3 evidencias en las que los alumnos en las fotografías mostraban estar jugando correctamente con un compañero, mientras que en la evaluación el 100% de los 3 que mando evidencia lograron fácilmente mantenerse activos durante la actividad, desplazarse sin agotarse, comunicarse con sus compañeros de juego, proponer acciones de movimiento, así como demostraron gusto por realizar actividad física y la importancia que tiene la misma para su salud. (véase anexo 9.1 9.2 y 9.3).

Por lo que al ver dichos resultados puedo reflexionar que el tema de la actividad física abordado de una manera óptima durante la sesión puede traer resultados gratos logrando mantener activos a los alumnos por lo menos durante la misma, sin embargo, cuando no se tiene al alcance la posibilidad de estar en vivo con los alumnos se requiere también el apoyo de los padres de familia para darle seguimiento a este procedimiento y fomento de habito en casa.

Nombre de la actividad: “Imitando animales”

Propósito: Que los alumnos reconozcan alternativas para involucrar la actividad física en su vida cotidiana comprendiendo su importancia por medio de la clase de educación física.

Fecha de aplicación: 03 de marzo del 2021.

Aprendizaje esperado: Reconoce las características que lo identifican y lo diferencian de los demás en actividades y juegos.

Dos días previos a la sesión online de educación física se le envió vía WhatsApp a los padres de familia la planeación en formato de imagen que contenía el aprendizaje esperado de la semana el cual era “reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos” además de este contenido se indicó del mismo modo el material a utilizar durante la sesión y las indicaciones a seguir para desarrollar la misma. (véase anexo 10), un día antes de la actividad la maestra tutora me hizo la sugerencia de realizar la activación física con una pelota por lo que una vez más se les indicó el material que se solicitó un día antes junto con la pelota.

La actividad a llevar a cabo el miércoles 22 de febrero del 2021 como material se requería únicamente un paliacate o pedazo de tela y 5 horas antes de la sesión se les hizo el recordatorio de este a los padres de familia, así como la maestra titular de educación física les envió la liga para el acceso a la reunión que se llevó a cabo a la 1:00 p.m. (véase anexo 10.1). Minutos antes de comenzar la sesión se realizaron pruebas de conexión pertinentes para evitar la caída de red teniendo el internet de casa como principal proveedor para la sesión y teniendo de reserva un plan de datos móviles.

Lo anterior se tomó como medida preventiva ya que algunas horas antes hubo problemas con la conexión de red debido a una falla general que se presentó en el fraccionamiento donde habito, así como cortes de luz repentinos que interrumpían dicha conexión o la hacían más débil la señal.

Una vez realizadas las pruebas abrí la reunión 2 minutos antes de la 1:00 p.m. Para comenzar a saludar a los alumnos y conversar brevemente con ellos recordando lo visto y aprendido en las clases anteriores esto sucedió hasta la 1:05 p.m. cuando la totalidad de los alumnos se conectó a la clase.

Primero se comenzó dándoles la bienvenida a la clase y recordando la importancia que tiene la actividad física en nuestras vidas haciendo hincapié en que durante las sesiones se ha visto la actividad física, primero conociéndola, después

practicándola y finalmente en esta sesión intentaríamos incorporarla en la vida diaria.

Poniendo el ejemplo de que esta estaba presente en todos nuestros días tanto como el beber y comer que también la actividad física era así de importante para todos, esto se explicó con una breve historia con imágenes y figuras animadas presentadas en pantalla y esta principalmente mencionaba e hizo énfasis en que era importante incorporarla en todos nuestros días también tomando simples decisiones como ir caminando en lugar de utilizar en auto, preferir jugar con movimiento saltando, corriendo etc. Que jugar en la tableta o en el celular.

Al terminar la breve explicación se les hizo un cuestionamiento corto en conjunto con las imágenes, se les dijo a los alumnos que con la señalética acordada para comunicarnos con los micrófonos apagados (pulgar arriba significa si estar de acuerdo pulgar abajo indica no estar de acuerdo) y así responderían las siguientes cuestiones al ver las imágenes;

- Si vas a la tienda que está muy muy cerca de tu casa ¿cómo te gustaría trasladarte? ¿En bicicleta? (se mostró imagen de bicicleta) ¿En auto? (se mostró imagen de un auto) ¿O caminando? (se mostró la imagen de un niño caminando)

Como resultado a este primer cuestionamiento todos los alumnos respondieron con la señalética a irse en bicicleta y caminando, ninguno eligió la opción del auto, por lo que se les felicitó por haber tomado una decisión tan buena y saludable.

- Si tuvieras muchas ganas de jugar o estuvieras muy aburrido ¿Que preferirías hacer? Jugar videojuegos en el celular y/o tableta (se mostró imagen de un celular) o jugar a las escondidas y a las atrapadas (se mostró imagen de niños).

Para este cuestionamiento la mayoría de los alumnos mostraron mayor interés por jugar activamente, únicamente 3 alumnos de los 20 asistentes optaron por jugar

videojuegos, a lo que se les dijo que era divertido jugar también en el celular y tableta sin embargo era mucho más saludable e incluso podría ser más divertido jugar en movimiento, saltando corriendo etc. También se les hizo la invitación para que al terminar de jugar levantaran sus juguetes y esta era otra manera de moverse y mantenerse activos además de que ayudan en las labores del hogar.

Todo lo anterior se les explicó que era para poder crecer más sanos y estar más fuertes y se les hizo la recomendación de jugar también activamente después de jugar con los videojuegos.

Después de esta breve actividad se les felicitó a los alumnos por haber comprendido la importancia que tiene moverse y tomar pequeñas decisiones todos los días que nos llevarán a practicar actividad física diariamente y esto nos conduciría también a un futuro mejor, del mismo modo explicando que esas pequeñas decisiones activas que toman día con día llevan a muy grandes beneficios para estar y sentirse bien.

Para darle sentido a lo dicho se les solicitó tomar su pelota para comenzar a hacer una activación física con una duración de 2 minutos en la que se comenzó a calentar y los alumnos comenzaron a prepararse físicamente para la siguiente actividad en la que todos se mostraron activos y felices al realizarla además de que durante la activación se les dio la oportunidad de realizar los movimientos que ellos quisieran con el objeto requerido a lo que todos hicieron distintos movimientos al ritmo de la música.

Posteriormente se les pidió mostrar el material requerido para la sesión a la cámara a lo que todos los niños mostraron inmediatamente su paliacate y algunos otros mostraron unas toallas de baño pequeñas que de igual modo eran efectivas para la sesión, para comenzar se les pidió colocar el paliacate en distintas partes de su cuerpo y comenzar a moverlas de acuerdo a como se les fuera indicando, primero se les pidió colocar el paliacate en su cabeza y se les indico comenzar a moverla de un lado a otro seguido de colocarlo en sus hombros y moverlos

realizando flexiones y abducciones de hombros, luego colocarlo en sus caderas y realizar movimientos laterales y frontales así como colocarlo en las rodillas realizando extensiones y flexiones de las mismas y para finalizar el calentamiento se les pidió colocar el paliacate cerca de sus pies y se les indico moverlos haciendo también movimientos de extensión y flexión.

Primero se les explico a los alumnos que el paliacate y su toalla eran mágicos pues los convertirían en distintos animales y estos paliacates se prendían y funcionaban con música, posteriormente todos los alumnos mostraron emoción y comenzaron a jugar con el material previo al comienzo de la música perdiendo de este modo su atención por un minuto.

Por lo que en ese momento tuve que recuperar su atención e idear una variante en la actividad planeada y esta fue decirles que mientras no hubiese música todos nos volveríamos estatuas y nos quedaríamos inmóviles, se les pidió adoptar su posición favorita para ser estatuas y seguí con la actividad, por lo que primero mientras eran estatuas que no se debían mover les explique que se convertirían en un gato y el paliacate deberían colocarlo como si fuera la cola de este y comenzarían a imitar a este animal al sonar la música, al comenzar la música cada alumno imito este animal como lo creyó conveniente y como lo imagino en el momento, algunos alumnos atoraron el paliacate a su pantalón en la parte de atrás y otros solo lo sostuvieron con su mano para simular la cola de este, se pauso la música y los alumnos habían entendido muy bien la consigna de quedarse quietos como estatuas cuando esta parara.

Una vez más se les dijo que en la siguiente ocasión se convertirían en un ave y el paliacate simularía ser sus alas, por lo que del mismo modo al comenzar a escuchar la música cada alumno mostró creatividad e imaginación para actuar como ave, algunos de los que más se mantuvieron en movimiento y llamaron mi atención fueron los alumnos que simulaban volar mientras saltaban con ambos pies y corrían por el espacio alzando el paliacate por encima de su cabeza también mostraron

diferentes ideas para acomodar el paliacate, algunos del mismo modo intentaron atorarlo a su playera, otros lo sostuvieron con una sola mano otros con ambas manos y de este modo simular estar volando por el espacio mientras escuchaban la música.

Como penúltima indicación se les dijo que se convertirían en un león y el paliacate simularía ser la melena, por lo que todos los alumnos sin excepción colocaron el paliacate y toalla en su cabeza mientras se encontraban inmóviles como estatuas, sin embargo se les hizo la invitación de colocar o sostener su melena (el paliacate) con sus manos por que este podía caer a su cara cubriendo sus ojos y al no ver por donde se desplazan podrían caerse, a lo que la mayoría opto por sostenerlo con ambas manos al comenzar la música, algunos alumnos se desplazaron más lento gateando otros en cuatro puntos y solo un alumno se mantuvo de pie haciendo gestos de rugidos.

Finalmente, para volver a la calma se les menciono a los alumnos que estarían convirtiéndose en una tortuga muy lenta que nada por la arena y después sale a caminar por la arena simulando que el paliacate fuese su caparazón y este era pesado por lo que deberían ir muy despacio, todos los alumnos colocaron el paliacate y toalla en su espalda y comenzaron a moverse por espacio de forma lenta simulando con sus brazos el nadar y mientras esto sucedía se les dijo que era momento de salir del agua por lo que comenzaron a caminar.

Como cierre de la sesión se recordó la explicación que hubo al inicio de la clase y se les invito a utilizar la toalla como si fuera el manubrio de una bicicleta en la que se deberían trasladar en lugar de usar el auto como habían respondido así como se les dio la idea de que con un simple paliacate podían hacer actividad física como ocurrió durante la clase y que en lugar de jugar con el celular o Tablet podían convertir cualquier otra cosa que tuviesen en casa en algo mágico para poder jugar y divertirse.

Dicho lo anterior al cierre de la sesión lo que los alumnos mostraron estar de acuerdo con esta idea y uno de ellos intervino prendiendo su micrófono y comentó durante la sesión que le gustaría convertir el paliacate en una capa de superhéroe para poder ser uno a lo que le agradecí su idea y les comente al resto del grupo que podían hacerlo y no solo en superhéroe si no en todo lo que les guste, para concluir con la sesión se le mostró a los alumnos la insignia de la estrella de la actividad física la cual se les mostraba y se les “enviaba” de manera virtual cuando lograban realizar una buena actividad física en la clase de educación física. Finalmente, se les dio autorización a todos los alumnos de prender sus micrófonos para despedirse de sus compañeros y maestras y así termino la clase virtual de educación física.

Durante la sesión todos los alumnos se mostraron activos y atentos a la clase y las actividades a realizar, por lo que primeramente se cumplió el propósito de mantener a los alumnos de preescolares activos durante la clase, además de que durante las actividades todos mostraron estar felices, emocionados divirtiéndose, etc.

Un conjunto de emociones positivas predominó en toda la sesión y en esta ocasión se aterrizó el tema de la actividad física a la vida diaria haciendo hincapié en que esta está presente en su vida diaria y fomentando ideas de las que pueden tomar como referencia para practicarla sobre todo en estos tiempos en los que el mundo se enfrenta a una amenaza mundial que atenta contra la salud de todos que es la pandemia causada por el COVID-19 además de que puede llegar a afectar la salud física y mental, así como facilitar el caer en emociones negativas al estar todo el tiempo confinados en casa por ello es indispensable tener en cuenta la práctica de actividad física diaria durante y posterior a la pandemia.

Al analizar ambas sesiones la sesión virtual fue completamente efectiva, logrando que los alumnos obtuviesen durante la sesión algunos de los beneficios que trae el realizar actividad física, así como comprender las distintas y variadas formas en que la pueden practicar en su vida cotidiana. Sin embargo, la actividad

que únicamente fue enviada para realizarse con los padres de familia fue muy poco efectiva ya que solo 4 de los 21 alumnos la realizó, por otro lado, las primeras actividades enviadas con esta dinámica únicamente se recibían de 0 a 1 evidencia y haciendo una comparación hubo un aumento a 4 alumnos mismos que al verlos de manera virtual en las siguientes sesiones comentaban que ellos mismos le recordaban a sus papas que debían jugar y hacer la tarea de educación física.

Al revisar las evidencias se notó que únicamente una alumna había enviado evidencia de haber realizado la actividad por lo menos dos ocasiones en la semana como se indicó en la infografía (véase anexo 10.2).

Esta actividad fue evaluada con una escala estimativa misma que al realizar el concentrado de los resultados se obtuvieron los siguientes resultados:

- Se mantiene activo durante la actividad – 100 %
- Logra desplazarse sin agotarse – 100%
- Imita a los animales adoptando distintas posturas - 100%
- Comprende e identifica sus posibilidades de desplazamiento – 100%
- Logra estar atento en la reproducción del video - 100%
- Reconoce la importancia que tiene la práctica diaria de actividad física - 100%
(Véase anexo 10.3 y 10.4)

En conclusión, se logró que los alumnos entendieran la importancia que tiene la actividad física diaria, y que no necesitaban objetos difíciles de conseguir para divertirse, que todo era cuestión de imaginación para lograr jugar y divertirse con un paliacate o bien como con la escoba tal como sucedió en la activación física con la escoba.

Así como comprendieron otras alternativas para mantenerse activos en su vida diaria como cuando se les puso el ejemplo de ayudar en casa y que preferirían hacer para no estar aburridos, además de que durante la sesión virtual mostraron emociones positivas y cuando se les preguntaba si era de su agrado todos respondían que sí, incluso los padres de familia respaldaban esto, argumentando vía WhatsApp que sus hijos estaban emocionados por la clase

en línea de educación física logrando así una participación activa de los alumnos.

3.7. Retos dificultades y resultados

Retos:

Principalmente describiré los retos a los que me enfrente como docente en formación al comenzar a trabajar de manera virtual a causa de la pandemia ocasionada por el COVID-19 en mi último año en las jornadas de practica en el Centro de Desarrollo Infantil No. 6, ya que al ser una situación que no se había presentado en todos mis años a lo largo de mi vida de estudiante fue un reto en general comenzar a practicar y estudiar de este modo.

Ya que comúnmente en las asignaturas de escuela y contexto así como observación y práctica docente estábamos capacitándonos para dar las sesiones de manera presencial y al llegar la pandemia de manera inesperada y de la mano de esta surgió del mismo modo la educación a distancia para evitar parar o pausar de manera indefinida el aporte que tiene la comunidad escolar se comenzó con el plan “aprende en casa” plan que fue puesto en marcha el 20 de abril del 2020 para evitar la asistencia de alumnos maestros y miembros de las escuelas que pudiese ser una fuente de contagio ante tal virus.

El primer reto comenzó al tener una comunicación distinta a la que estaba comúnmente acostumbrada al llegar a la escuela de práctica pues el primer acercamiento con la tutora del CAI-6 fue vía WhatsApp y posteriormente por medio de una video llamada, al enfrentar tal situación se requirió de mucha adaptación a esto, así como para comenzar a conocer a los alumnos con los que trabajaría durante las practicas virtuales ya que al inicio no logre conocerlos, únicamente se mandó un video breve con mi presentación para ellos en el que decía mi nombre así como les informaba que trabajaría con ellos.

La forma de trabajar era muy distinta, lejana y compleja para poder llevar un acercamiento y seguimiento con el grupo respecto al tema. Ya que el hecho de realizar las actividades de educación física dependía principalmente de los padres de familia y también los resultados de las mismas. Previo a comenzar la primera jornada de practica asistimos a la primera sesión ordinaria del consejo técnico escolar en la que del mismo modo hubo una breve presentación con docentes y directivos, acordando en esa misma sesión que enviaríamos una actividad de educación física a la semana para todos los grupos únicamente integrando diferentes variantes y retos adaptados a todos los grados y edad de los alumnos preescolares.

La primera semana que se enviaron actividades al grupo se buscó enviar las planeaciones de manera sencilla para facilitar y motivar a los padres de familia a que apoyaran a sus hijos e hijas durante las mismas, principalmente enviándolas a manera de infografía y en formato de imagen, redactando las actividades de la manera más sencilla posible y evitando que fuese muy complicada realizarla también tomando en cuenta el material a utilizar ya que en casa no todos los alumnos cuentan con los materiales que podríamos encontrar en la bodega de educación física al estar trabajando de manera presencial se decidió enviar la planeación de esta manera para evitar saturar sus teléfonos celulares ya que además de la planeación de educación física recibían videos y planeaciones de su maestra titular de grupo y de la materia de artes.

Otro de los retos fue buscar distintas alternativas para las actividades a realizar en casa, la solución a esto fue comenzar a revisar ficheros o recordar actividades y juegos que durante la formación nos dieron como herramientas para aplicarlas a un grupo, lo primero fue seleccionar estrategias didácticas que pudiesen ser aptas y posteriormente lograr adaptarlas para un trabajo efectivo en sus hogares.

Fue importante tener en cuenta el espacio que todos los alumnos tenían en sus hogares para poder llevar a cabo estas actividades, como se mencionó anteriormente el adecuar el material y tener creatividad para planear una actividad con materiales que pudiesen tener en casa para evitar que los padres de familia tuviesen que salir o bien ver implicada su economía al solicitar materiales para la clase y así mismo también fue importante tomar en cuenta el tiempo que pudiesen demorarse en la sesión ya que se comprendió que en casa existen distintos deberes para los jefes de familia quienes además de trabajar y ocuparse de las labores del hogar también deberían tomar la responsabilidad de darles educación en casa a sus hijos.

En cuanto a los retos generales presentados durante la jornada de practica al comenzar las clases en línea, mismas que se decidió por petición de la mi tutora Norma Yolanda Treviño González estas comenzarían en enero debido a la baja respuesta y recepción de evidencias en general, por lo que también fue un reto el comenzar a dar las sesiones en línea y llevarla a cabo únicamente a través de una cámara, el superar las emociones de miedo nervios por el hecho de que esta nueva forma de trabajar pudiese salir mal fue un punto importante y clave al comenzar las clases en línea, sin embargo conforme pasaron las sesiones fui aprendiendo, viendo qué tipo de estrategias funcionaban, cuales no y porque así como la forma de llamar la atención del alumno durante los 40 minutos aproximadamente de sesión además de lograr abarcar los aprendizajes esperados y al mismo tiempo abordar el tema de la promoción de la práctica de actividad física.

Dificultades

Al comenzar con el programa aprende en casa a través de la plataforma de zoom la primera dificultad que se me presentó fue el mantener una conexión de internet estable y rápida para brindar las clases en línea a los alumnos del Centro de Atención Infantil no. 6 ya que en lugar en el que vivo no llegan las señales de las compañías de internet que comúnmente se dan en el estado de San Luis Potosí,

por lo que al tener un internet limitado al mes que es utilizado por más de 3 integrantes en la familia para el trabajo y del mismo modo las clases en línea tuve que aportar de mi propia economía para poder contratar un plan extra de megas y así lograr llevar a cabo mis prácticas en línea, ya que el internet de casa no funcionaba de manera favorable todos los días.

Otra de las dificultades que se presentaron durante la educación a distancia al estar proporcionando clases en línea del mismo modo aproximadamente una semana hubo problemas de luz ya que existió una falla general de estos servicios en mi colonia derivados del clima, ocasionando que hubiese repetidos cortes de luz durante el día y en una de las sesiones esto ocasionó que la señal fallara y saliera por un minuto de la clase a lo que los alumnos y tutora comprendieron la situación y me esperaron para poder reingresar y continuar con la sesión.

Las dificultades anteriores son algunos ejemplos de las causas que complicaron un poco el proceso durante la práctica y estos se presentaron de manera inesperada además de que eran problemas que estaban fuera de mi alcance y que tienen que ver con la ubicación y el lugar donde actualmente vivo e incluso tuvieron relación con las condiciones climáticas que no eran del todo favorecedoras y esto causo dichas problemáticas.

Todas las anteriores fueron externas a la escuela de práctica sin embargo por parte de la escuela también se presentaron otras dificultades que se interpusieron en distintas ocasiones para llevar un ritmo adecuado con la aplicación de sesiones por ejemplo en dos ocasiones no se nos permitió practicar con el grupo en el que trabajamos para el documento recepcional por cuestiones de organización en el CAI-6.

Esto se debió a que en una de las sesiones la tutora no pudo estar presente en la reunión online por lo que decidió que en esa semana únicamente se enviaría la actividad a los padres de familia como anteriormente se hacía antes de comenzar

con la estrategia de las sesiones en línea y otra se canceló porque el personal docente del Centro de Atención Infantil tuvo una semana de cursos por lo que hubo suspensión general de clases.

Al no tener contemplado este tipo de problemáticas se tuvieron que adaptar las actividades ya programadas ya que, por parte de la institución se nos pedía que las actividades que fuesen para que los padres de familia las aplicaran a sus hijos e hijas fuesen sencillas de entender y que no demandaran demasiado tiempo. Teniendo en cuenta lo anterior se hizo la modificación de las actividades, sin embargo, al no estar en clase virtual con los alumnos no se podría saber que tanto en verdad los padres de familia mencionaban el tema de la actividad física y sería algo dudoso que tanto la pudiesen promover mientras los alumnos realizaban la actividad.

Otra de las dificultades era la toma de evidencias, ya que al estar activamente dando las sesiones a los alumnos era un tanto complicado estar tomando fotografías ya que el tiempo de las sesiones era limitado y se debían mantener la atención de los alumnos.

Resultados

Los resultados con relación a las actividades que eran enviadas a los padres de familia para que ellos las aplicaran con los alumnos no fueron de lo más favorable ya que en ocasiones se llegó a recibir únicamente una evidencia y como máximo tres de ellas. Por lo que al estar enviando actividades no era una estrategia favorable para lo que el tema de actividad física dentro de la clase de educación física abarcaría, sin embargo, al solicitar la sesión virtual los resultados fueron mejorando ya que todos los alumnos asistían a la sesión, ya que previo a esto durante las vacaciones se hizo una encuesta para saber cuál era el horario que tenían disponible los padres de familia para poder estar en dicha sesión virtual.

La asistencia de los alumnos a las clases fue siempre del 100% excepto por tres de las sesiones en las que tres de alumnos se ausentaron por motivos personales,

mientras que los demás mostraban interés emoción y gusto por entrar a la sesión virtual, incluso se recibieron comentarios vía WhatsApp por parte de algunos padres de familia quienes agradecían por haber tomado dicha medida ya que esto era gratificante para los niños y niñas.

En cuanto al propósito de mantener activos a los alumnos durante la sesión este se logró en todas las sesiones al verse todos los alumnos participando en la actividad y capturando su atención durante el tiempo de la misma además de que mostraban gusto por jugar y cierta curiosidad por esta nueva forma de aprender, viendo esto como algo nuevo e interesante.

Los alumnos al tener en cuenta lo que es la actividad física, sus beneficios y las distintas formas que hay para poder practicarla mostraron tener interés acerca de esto, así mismo antes de comenzar con las sesiones ellos mismos mencionaban que habían seguido jugando después del término de la clase y algunos también platicaban que otro día jugaban como en la clase de educación física, pero con sus cambios en el juego a como ellos lo creían más divertido y pertinente incluso jugando con sus hermanos o familiares.

IV. CONCLUSIONES

Al terminar el ensayo pedagógico me percaté de que toda actividad a llevar a cabo en las sesiones de educación física es importante planificarla de acuerdo a las intenciones que se tenga con los objetivos y los propósitos de cada una en este caso el trabajo estuvo enfocado únicamente a favorecer el hábito y la práctica de la actividad física en los alumnos, esto con actividades sencillas pero significativas en las que primordialmente se ponía como prioridad mantener activos a los alumnos.

Los movimientos de locomoción y otras capacidades como el equilibrio, la manipulación de objetos entre otros, son propios a desarrollar en la educación física siendo estos componentes básicos en esta asignatura que se ven vinculados directamente con el tema seleccionado que tiene relación estrecha con la actividad física tema que comúnmente se encuentra implícito en las sesiones, sin embargo al tener más presente este concepto al momento de activar al alumnado durante los juegos y las actividades lúdicas se promueve principalmente el conocer el concepto, mostrar gusto por realizar actividad física y finalmente promover que sea parte de su vida cotidiana.

La razón de aplicar este tema a la educación física es que un desarrollo integral que es buscado en la educación en general debe tener presente la práctica de hábitos saludables que en este caso suele verse con mayor importancia a causa de la pandemia ocasionada por COVID-19 ya que este se vio amenazado atentando con su salud física y mental, así como en el poder seguir aprendiendo.

Para poder diseñar las sesiones en línea fue importante revisar y analizar primero las condiciones actuales en cuanto al confinamiento y las condiciones que cada alumno pudiese tener en casa para tener o no la facilidad de llevar a cabo las actividades que se les enviaba así como posteriormente acceder a las sesiones virtuales, mismas que se planearon de acuerdo a los horarios en que los padres de

familia estuvieran de acuerdo para intentar mantener la asistencia de los alumnos al 100% y así poder trabajar de la manera más efectiva posible con las sesiones en línea.

Del mismo modo las referencias consultadas fueron de utilidad para abordar el tema y esto se vio muy involucrado al diseñar las sesiones de educación física en las que los alumnos practicaron actividad física la mayor parte del tiempo que estas duraban para lograr manejar tiempos de calentamiento e intensidad en que esta se practicó, no hubo ningún autor que tuviese unidades didácticas y sesiones diseñadas o vinculadas con el tema pero fueron de utilidad para tomar en cuenta lo más importante y de este modo crear actividades con un enfoque en el que se promueve la actividad física y así fomentar los beneficios evitando por completo que esto pudiese llegar a ser contraproducente para los alumnos.

El objetivo principal de las sesiones siempre fue mantener activos a los alumnos durante la sesión adquiriendo experiencias positivas que los ayudara a adquirir la actividad física como hábito y también a poder conocer un poco sobre este concepto y como pueden llevarla en su vida diaria con pequeñas acciones todos los días teniendo pequeñas elecciones con actitudes y decisiones más activas.

Los resultados fueron favorables hasta que se decidió cambiar de estrategia para abordar la clase de educación física ya que los padres de familia eran quienes antes de esto estaban a cargo de realizar dichas actividades con los alumnos y al tener deberes en el hogar y trabajo en ocasiones les era imposible realizar las actividades que se les enviaban. En cambio, al trabajar en la sesión en línea los alumnos mostraron mayor interés de participar que el esperado, por ser algo novedoso e incluso entretenido para ellos durante el confinamiento resultó favorable para mantenerlos interesados en asistir y en estar activos.

Los alumnos entendieron que la actividad física es una práctica indispensable para estar bien y sobre todo para su desarrollo ya que esta se recomienda no solo

realizarla a ciertas edades si no toda la vida para tener una óptima calidad de vida y mejorar en distintos aspectos de su persona tanto como promover que a futuro lleven la actividad física a otro nivel, sería interesante saber cómo funcionó esto e incluso darle seguimiento al poder ahora no solo fomentar la práctica de actividad física si no enmarcar aún más la actividad física en específico y al volver a la normalidad y terminar la pandemia poder hacer la sugerencia de asistir a alguna actividad recreativa o algún deporte para promover aún más este importante hábito.

Lo interesante también de este trabajo realizado fue que la actual maestra de educación física se concientizó aún más y mostró estar de acuerdo e incluso reconoció manejar algunas de las estrategias que utilice manejar la actividad física en las sesiones, por lo que es gratificante ver que el impacto no solo se dio en los alumnos si no también la maestra titular se inspiró para promoverla más en sus clases, así como continuar explicando los beneficios a los alumnos que tiene el practicar actividad física de manera regular.

V. REFERENCIAS

- Abarca-Sos, A., Julián Clemente, J. A., Murillo, B., Generelo, E., & Zaragoza, J. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? Retos, 2015, vol. 28, P. 155-159.
Recuperado de: <https://zaguan.unizar.es/record/70302>
- Bailey, Richard (1999) Juego salud y desarrollo físico. Actividad física y salud I, materiales de apoyo para el estudio 4to. Semestre, INDE, P.120.
- Devis, Devis, José (2000). ¿Qué es la actividad física, la salud y el bienestar? Actividad física y salud I, materiales de apoyo para el estudio 4to. Semestre, INDE, P.3.
- Delgado, M., Fernández, M. D., Tercedor, P., & Sánchez, P. T. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física, P. 269.
- Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. Revista de psicología del deporte, P.86.
Recuperado de: <https://ddd.uab.cat/record/63165>
- Fernández, M. D., & Sánchez, P. T. (1998). Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas. Nuevos horizontes en la educación física y el deporte escolar - New perspectives in physical education and school sport, P.35-44.

Recuperado de:

https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/lecturas/texto_introductorio_delgado_y_Tercedor.pdf

- Zagalaz, M. Luisa (2001) Corrientes y tendencias de la educación física, Barcelona, INDE. P.13.
- Shweitzer, K. Zahner (1994), "El niño y el deporte" El comienzo de la primera infancia (1-3) años y la edad preescolar (4-7) años. En ATP, energía y movimiento. P.38.
- SEP (2002). Análisis de trabajo Docente. D.F. México: Secretaria de educación Pública.
- SEP (2002). Licenciatura en Educación Física. Plan de estudios, 2002. D.F. México: Secretaria de Educación Pública.
- Pérez Samaniego, V. y José Devís Devís (2003), "La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado" Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Recuperado de:
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3763/25787_1.pdf?seque
- Villegas-Chiroque, M. (2020). Pandemia de COVID-19: pelea o huye. *Revista Experiencia en Medicina del Hospital Regional Lambayeque*, 6(1).
- World Meath Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

VI. ANEXOS

Anexo 1. Calendario de trabajo

Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado

Licenciatura en Educación Física 7mo y 8vo semestre

Escuela donde se realiza el trabajo docente: Centro de Atención Infantil No. 6

Asesor: Maestra Anabel Candia Rivera.

Tutor de escuela de práctica: Maestra Norma Yolanda Treviño Garza.

Docente en formación: Jessica Hernández Herrera.

Color: Escuela de educación básica. Periodos de trabajo docente.

Color: Escuela normal. Taller de diseño de propuestas didácticas y análisis del trabajo docente I y II

MES	FECHA/SEMANA	ACTIVIDAD
AGOSTO	17-21	Organización escolar: CTE y actualización docente
SEPTIEMBRE	21-25	Actividades del Taller de Diseño de Propuestas Didácticas y Análisis del Trabajo Docente I
	28-2	Actividades Preparatorias para el Trabajo Docente I
OCTUBRE	5-9	Actividades del Taller de Diseño de Propuestas Didácticas y Análisis del Trabajo Docente I
	12-16	
	19-23	
	26-30	
	3-6	
	9- 13	

NOVIEMBRE	17-20	Primer Periodo de Trabajo Docente I Escuela de Educación Básica
	23-27	Actividades del Taller de Diseño de Propuestas Didácticas y Análisis del Trabajo Docente I Escuela Normal
	30-4	
DICIEMBRE	7-11	Segundo Periodo de Trabajo Docente I Escuela de Educación Básica
	14-18	
	VACACIONES 23 DE DICIEMBRE – 7 DE ENERO	

ENERO	7-8	Actividades del Taller de Diseño de Propuestas Didácticas y Análisis del Trabajo Docente I Escuela Normal
	11-15	Tercer Periodo de Trabajo Docente I Escuela de Educación Básica
	18-22	

MES	FECHA/SEMANA	ACTIVIDAD
FEBRERO	1-5	Actividades del Taller de Diseño de Propuestas Didácticas y Análisis del Trabajo Docente II y Taller de análisis del trabajo docente y diseño de propuestas didácticas II Escuela Normal
	8-12	
FEBRERO	15-19	
	- 22-26	

MARZO	1-5	Primer Periodo de Trabajo Docente II Escuela de Educación Básica 4 DE MARZO aniversario de la BECENE
	8-12	
MARZO	15-19	Actividades del Taller de Diseño de Propuestas Didácticas y Análisis del Trabajo Docente II y Taller de análisis del trabajo docente y diseño de propuestas didácticas II Escuela Normal
	22-26	
	29-2	Segundo Periodo de Trabajo Docente II Escuela de Educación Básica
5-9		
ABRIL	VACACIONES	
	19-23	Segundo Periodo de Trabajo Docente II Escuela de Educación Básica
	26-30	

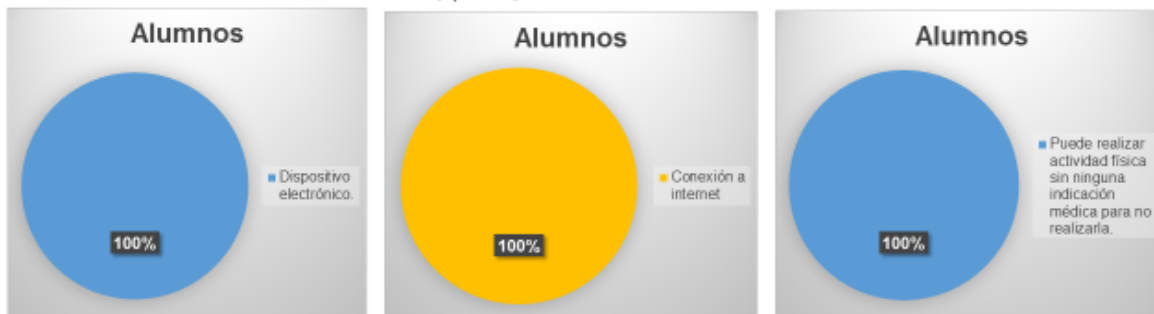
MAYO	3-8	Actividades del Taller de Diseño de Propuestas Didácticas y Análisis del Trabajo Docente II y Taller de análisis del trabajo docente y diseño de propuestas didácticas II Escuela Normal
	11-14	
	17-21	

	24-28	Tercer Periodo de Trabajo Docente II Escuela de Educación Básica
	30-4	
JUNIO	7-11	
	14-18	
	21-25	
	28-2	
JULIO	5-9	Actividades del Taller de Diseño de Propuestas Didácticas y Análisis del Trabajo Docente II. Escuela Normal
	12-16	

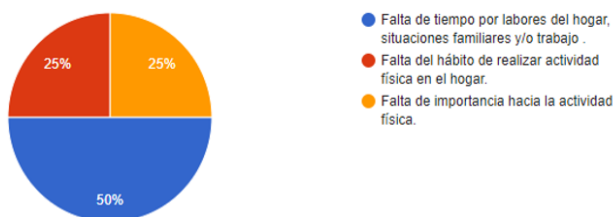
Anexo 2.

Diagnóstico inicial

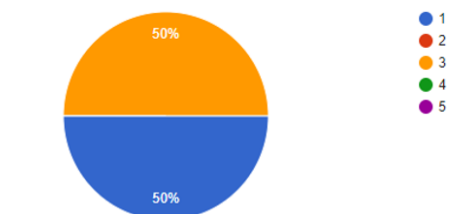
- En el grupo del CAI-6 Preescolar 3 "A" hay un total de 21 alumnos, 12 hombres y 9 mujeres.
- 90 % Cuenta con espacio específico para que las niñas y niños jueguen motrizmente en cochera, patio, etc. Las medidas van desde 5m2 a 48m2



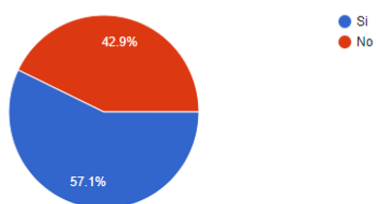
1. ¿Cuál es la principal causa de que en casa NO se promueva de manera adecuada la práctica de actividad física



2. En una escala del 1– 5 ¿Cuánto promueve la actividad física a su hijo/a?



3. Su hijo/a conoce el concepto de actividad física?



4.

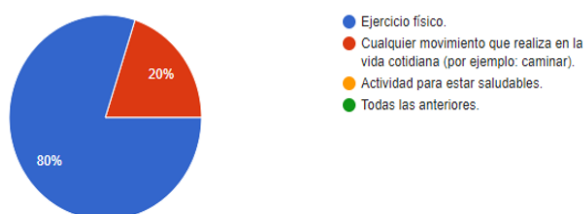
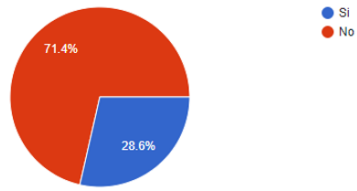


Ilustración 1 Resultados del test inicial sobre actividad física.

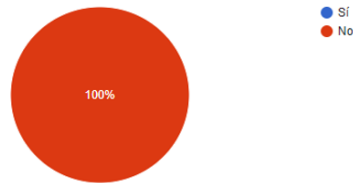
5. Su hijo/a reconoce importancia de realizar actividad física?



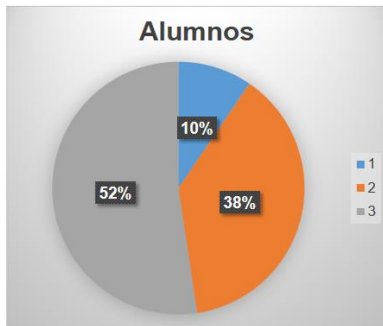
6. Desde el inicio de la pandemia, ¿el alumno se ha mostrado menos activo?



7. Su hijo/a tiene el hábito de realizar actividad física moderada por lo menos 40 minutos diariamente?



8. De no realizarla diariamente, ¿Cuántos días a la semana la practica?



9. Su hijo/a muestra interés en realizar actividad física por si mismo?

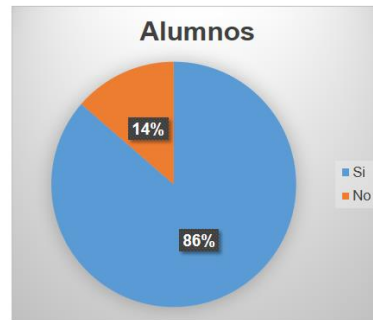


Ilustración 2 Resultados del test inicial sobre actividad física.

Anexo 3.

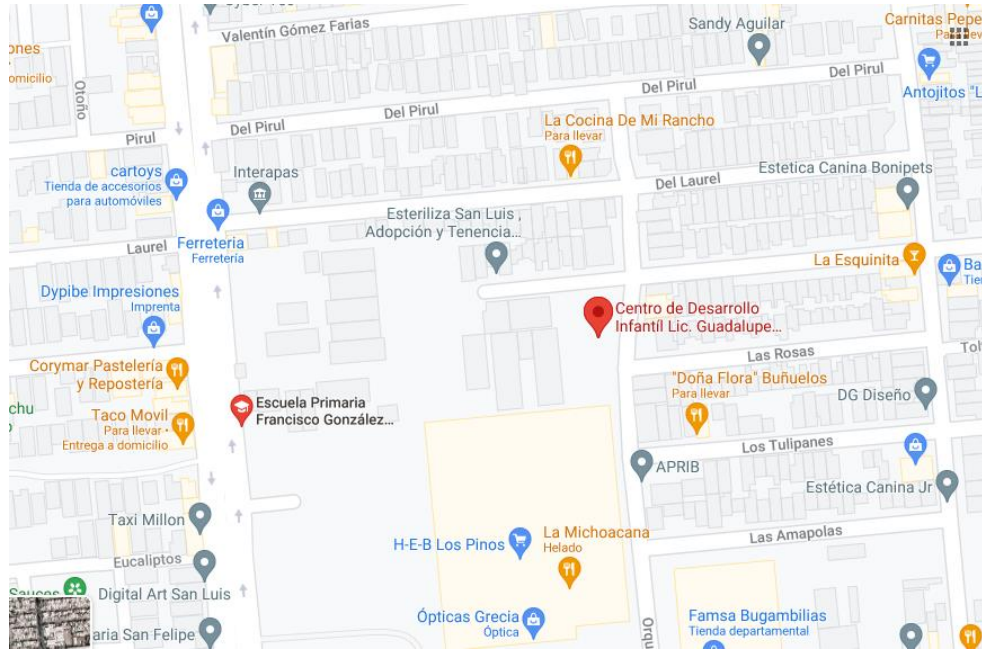


Ilustración 3 Ubicación del Centro de Atención Infantil No. 6

Anexo 4.



Nombre de la Escuela: CENTRO DE ATENCIÓN INFANTIL N°6	Nombre del Docente en Formación: Jessica Hernández Herrera
Grado: 3°	Periodo de aplicación: 13 de enero del 2021
Eje curricular: Competencia motriz	Aprendizaje Esperado: Propone distintas actividades y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.
Estrategias Didácticas: Formas jugadas.	Recursos Didácticos: Un aro o cualquier objeto que simule un volante.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Escala de valoración.	
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 los alumnos busquen alternativas de solución y propongan movimientos ante tareas que implican utilizar sus posibilidades expresivas y motrices mientras realizan actividad física por medio de las formas jugadas.	
Actividades o tareas de la sesión.	<p>"EL SEMAFORO"</p> <p>- INDICACIONES: El alumno llevará a cabo distintos movimientos de acuerdo a las indicaciones del semáforo se le explicará previamente que cada color tendrá un significado mientras "conduce" imitando el movimiento con el aro.</p> <p>-VERDE: El alumno debe trotar en su lugar o saltar con ambos pies mientras "conduce".</p> <p>-AMARILLO El alumno deberá marchar con calma en su lugar mientras "conduce".</p> <p>-ROJO: El alumno deberá hacer alto y quedarse inmóvil en una posición de equilibrio que el prefiera sosteniendo el volante en distintas posiciones.</p> <p>Al comenzar la actividad se le dirán al alumno indicaciones como: VERDE, AMARILLO, ROJO, AMARILLO, VERDE. ETC. El alumno debe proponer otros movimientos para el color verde.</p> 
Observaciones.	<p>-REALIZAR LA ACTIVIDAD MAS DE 1 OCASIÓN EN LA SEMANA</p> <p>Guiar y corregir al alumno en caso de que realice un movimiento incorrecto.</p> <p>Cuidar el lugar y material con el que se realizan las actividades para prevenir accidentes.</p> <p>EVIDENCIAS: enviar la tabla de evaluación y una fotografía tomada durante la actividad al  4442227542.</p>

Ilustración 4 Planeación de actividad "el semáforo"

Señalar la opción que corresponda a las habilidades que observó en el alumno:

Evaluación			
El alumno realiza las siguientes acciones:	Fácilmente	Requiriendo apoyo	Con dificultad
Logra entender las consignas de cada color.			
Se mantiene activo durante la actividad.			
Responde a todas las indicaciones correctamente.			
Propone diferentes acciones de movimiento.			

¿CUANTAS VECES EN LA SEMANA PRÁCTICO EL JUEGO DE "EL SEMAFORO"?

a) 1 b) 2 o más.

Ilustración 5 Escala estimativa de actividad "el semáforo".

Anexo 4.1,

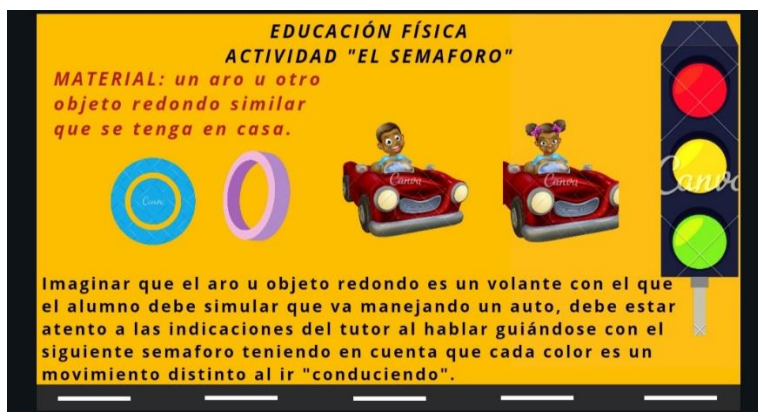


Ilustración 6 Infografía de la actividad "el semáfor"

Anexo 4.1.

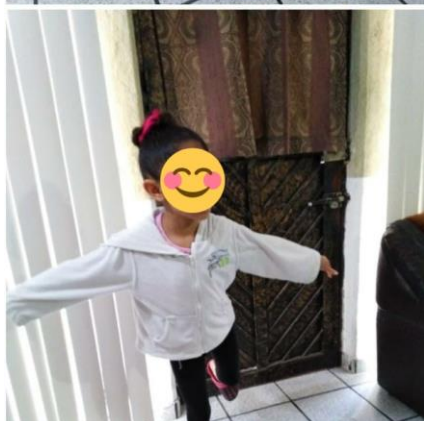






Ilustración 7 Evidencia fotográfica de alumna del preescolar 3°A

Señalar la opción que corresponda a las habilidades que observó en el alumno:

Evaluación			
El alumno realiza las siguientes acciones:	Fácilmente	Requiriendo apoyo	Con dificultad
Logra entender las consignas de cada color.			
Se mantiene activo durante la actividad.			
Responde a todas las indicaciones correctamente.			
Propone diferentes acciones de movimiento.			

¿CUANTAS VECES EN LA SEMANA PRÁCTICO EL JUEGO DE "EL SEMAFORO"?


a)  1 b) 2 o más.

Ilustración 8 Escala estimativa contestada por padre de familia

Anexo 5.


Nombre de la Escuela: CENTRO DE ATENCIÓN INFANTIL N°6		Nombre del Docente en Formación: Jessica Hernández Herrera	
Grado: 3º		Periodo de aplicación: 20 de enero del 2021	
Eje curricular: Competencia motriz		Aprendizaje Esperado: Propone distintas actividades y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.	
Estrategias Didácticas: Formas jugadas.		Recursos Didácticos: Una pelota, un peluche y una caja o cubeta para encestar la pelota.	
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Escala de valoración.			
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 los alumnos busquen alternativas de solución y propongan movimientos ante tareas que implican utilizar sus posibilidades expresivas y motrices mientras realizan actividad física por medio de las formas jugadas.			
Actividades o tareas de la sesión.	"Encestando a mi manera" Calentamiento céfalo caudal con música y activación física con movimientos de locomoción: caminar, saltar correr. Y canción "el baile de los animales". INDICACIONES: el alumno deberá encestar la pelota estando de pie a una distancia de mínimo 2 metros y al encestar deberá desplazarse de distintas formas para recoger nuevamente la pelota. -Indicaciones de tiro: -Tirar solo con la mano derecha. -Tirar solo con la mano izquierda. -Tirar mientras hace equilibrio en un pie. -Indicaciones de desplazamiento: - Saltando en dos pies. -Trotando Variante: El alumno puede proponer distintas formas de tiro y desplazamiento. Al terminar se le explicara al alumno la importancia que tiene la actividad física y con el muñeco se le explicara que movimientos implican actividad física.		
	-REALIZAR LA ACTIVIDAD MAS DE 1 OCASIÓN EN LA SEMANA Observaciones. Guiar y corregir al alumno en caso de que realice un movimiento incorrecto. Cuidar el lugar y material con el que se realizan las actividades para prevenir accidentes. EVIDENCIAS: enviar la tabla de evaluación y una fotografía tomada durante la actividad al  4442227542.		

Ilustración 9 Planeación de actividad "encestando a mi manera"

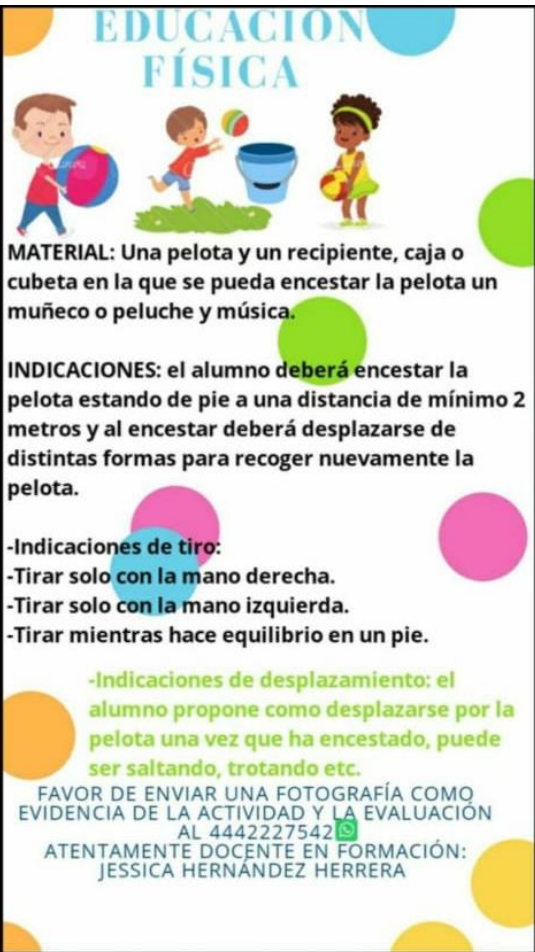
Señalar la opción que corresponda a las habilidades que observó en el alumno:

	Evaluación		
	Fácilmente	Requiriendo apoyo	Con dificultad
El alumno realiza las siguientes acciones:			
Logra entender las consignas de tiro.			
Se mantiene activo durante la actividad.			
Responde a todas las indicaciones correctamente.			
Logra encestar en sus primeros dos intentos.			
Propone diferentes acciones de movimiento.			

¿CUANTAS VECES EN LA SEMANA PRÁCTICO EL JUEGO DE "Encestando a mi manera"?
 a) 1 b) 2 o más.

Ilustración 10 Evaluación - Escala estimativa de la actividad "encestando a mi manera".

Anexo 5.1



EDUCACION FÍSICA


MATERIAL: Una pelota y un recipiente, caja o cubeta en la que se pueda encestar la pelota un muñeco o peluche y música.

INDICACIONES: el alumno deberá encestar la pelota estando de pie a una distancia de mínimo 2 metros y al encestar deberá desplazarse de distintas formas para recoger nuevamente la pelota.

-Indicaciones de tiro:

- Tirar solo con la mano derecha.
- Tirar solo con la mano izquierda.
- Tirar mientras hace equilibrio en un pie.

-Indicaciones de desplazamiento: el alumno propone como desplazarse por la pelota una vez que ha encestado, puede ser saltando, trotando etc.

FAVOR DE ENVIAR UNA FOTOGRAFÍA COMO EVIDENCIA DE LA ACTIVIDAD Y LA EVALUACIÓN AL 4442227542 

ATENTAMENTE DOCENTE EN FORMACIÓN:
JESSICA HERNÁNDEZ HERRERA

REALIZAR LA ACTIVIDAD 2 OCASIONES EN LA SEMANA Y ENVIAR UNA FOTOGRAFÍA.

Ilustración 11 Infografía de la actividad "encestando a mi manera"

Anexo 5.2.



Ilustración 12 Evidencia de sesión en línea de la actividad "encestando a mi manera"

Anexo 5.3 Evidencia de un alumno que cumplió con la consigna de realizar la actividad por lo menos dos ocasiones en la semana.



Ilustración 13 Evidencia de trabajo de la actividad "encastando a mi manera" de un alumno de 3°A

ANEXO 5.4



Señalar la opción que corresponda a las habilidades que observó en el alumno:

Evaluación			
El alumno realiza las siguientes acciones:	Fácilmente	Requiriendo apoyo	Con dificultad
Logra entender las consignas de tiro.	★		
Se mantiene activo durante la actividad.	★		
Responde a todas las indicaciones correctamente.	★		
Logra encestar en sus primeros dos intentos.	★		
Propone diferentes acciones de movimiento.		★	

Ilustración 14 Evaluación contestada de la actividad "encestando a mi manera".

Anexo 6.


Nombre de la Escuela: CENTRO DE ATENCIÓN INFANTIL N°6		Nombre del Docente en Formación: Jessica Hernández Herrera	
Grado: 3º		Periodo de aplicación: 20 de enero del 2021	
Eje curricular: Competencia motriz		Aprendizaje Esperado: Propone distintas actividades y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.	
Estrategias Didácticas: Formas jugadas.		Recursos Didácticos: 6 pedazos de cartón u hojas de maquina o de reúso, cada una marcada con las vocales (A, E, I, O, U) una con la letra S y música.	
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Escala de valoración.			
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 los alumnos busquen alternativas de solución y propongan movimientos ante tareas que implican utilizar sus posibilidades expresivas y motrices mientras realizan actividad física por medio de las formas jugadas.			
Actividades o tareas de la sesión.	"Las vocales locas" Activación física "fui al mercado" "a mover el cuerpo" y "el baile del cuerpo". INDICACIONES: El alumno deberá colocar las vocales en el piso y de acuerdo a las indicaciones deberá tocarlas con distintas partes de su cuerpo, posteriormente las colocará a una distancia de por lo menos dos metros y a la señal del tutor deberá desplazarse por la vocal que se le indicó mostrarla y volver a dejarla en su lugar. -Indicaciones para tocar las vocales y la letra: -Tocar la vocal A con la mano derecha e izquierda. -Tocar la vocal E con ambas manos. -Tocar la vocal I con el pie derecho e izquierdo. -Tocar la vocal O con ambos pies. -Tocar la U con un dedo. -Tocar la S con una mano y un pie. -Indicaciones de desplazamiento: - Saltando en dos pies. -Trotando. -Marchando. -Propuestas de los alumnos.		
	Variante: Colocar las hojas separadas una de otra con una distancia de medio metro, deberán pasarlas como obstáculos sin tocarlas (saltando en dos pies, zigzag, etc.) y cada que pasen una vocal deberán decirla.		
Observaciones.	-REALIZAR LA ACTIVIDAD MAS DE 1 OCAZION EN LA SEMANA Guiar y corregir al alumno en caso de que realice un movimiento incorrecto. Cuidar el lugar y material con el que se realizan las actividades para prevenir accidentes. EVIDENCIAS: enviar la tabla de evaluación y una fotografía tomada durante la actividad al  444227542.		

Ilustración 15 Planeación de la actividad " las vocales locas"

Evaluación			
El alumno realiza las siguientes acciones:	Fácilmente	Requiriendo apoyo	Con dificultad
Logra distinguir cual es la mano derecha e izquierda.			
Se mantiene activo durante la actividad.			
Responde a todas las indicaciones de desplazamiento correctamente.			
Logra desplazarse sin agotarse.			
Propone diferentes acciones de movimiento.			

¿El alumno muestra signos de cansancio durante la actividad?

- a) Sí, moderadamente. b) Sí, se observa agotado. c) No.

¿El alumno se mantiene activo después de la clase de educación física?

- a) Sí b) No c) Algunas veces.

Ilustración 16 Evaluación - escala estimativa de la actividad "las vocales locas".

Anexo 6.1

EDUCACIÓN FÍSICA

MATERIAL: 5 PEDAZOS DE CARTÓN U HOJAS DE MAQUINA O DE REUSO, CADA UNA MARCADA CON LAS VOCALES (A, E, I, O, U).

ACTIVIDAD:
RETO 1: El alumno deberá colocar las vocales en el piso y de acuerdo a las indicaciones deberá tocarlas con distintas partes de su cuerpo.
RETO 2: colocará las letras a una distancia de por lo menos medio metro entre cada vocal y a la señal del tutor deberá desplazarse desde su lugar por la letra que se le indicó mostrarla y volver a dejarla en su lugar.

Indicaciones para tocar las vocales:

- Tocar la vocal A con la mano derecha e izquierda.
- Tocar la vocal E con ambas manos.
- Tocar la vocal I con el pie derecho e izquierdo.
- Tocar la vocal O con ambos pies.
- Tocar la U con un dedo.
- Tocar la E con una mano y un pie.



INDICACIONES DE DESPLAZAMIENTO:

- Decir la vocal que pase en voz alta.
- Saltando en dos pies.
- Trotando.
- Marchando.
- Propuestas de los alumnos.

EVIDENCIAS: enviar la tabla de evaluación y una fotografía tomada durante la actividad al 4442227542.

ATENTAMENTE, DOCENTE EN FORMACIÓN:
JESSICA HERNÁNDEZ HERRERA

**REALIZAR LA ACTIVIDAD
POR LO MENOS
2 OCASIONES
EN LA SEMANA**

Ilustración 17 Infografía de la actividad " las vocales locas".

Anexo 6.2



Ilustración 18 Evidencia fotográfica de la sesión con la actividad "las vocales locas".



Ilustración 19 Evidencia fotográfica tomada durante la sesión de la actividad "las vocales locas"

Anexo 6.3 Evidencia de dos alumnos que cumplieron con la consigna de realizar la actividad por lo menos dos ocasiones en la semana.



Ilustración 20 evidencia de trabajo de un alumno del grupo 3°A



Ilustración 21 evidencia de trabajo de alumno del grupo 3°A

Anexo 6.4

EVALUACIÓN

Señalar la opción que corresponda a las habilidades que observó en el alumno:

Evaluación			
El alumno realiza las siguientes acciones:	Fácilmente	Requiriendo apoyo	Con dificultad
Logra distinguir cual es la mano derecha e izquierda.	✓		
Se mantiene activo durante la actividad.	✓		
Responde a todas las indicaciones de desplazamiento correctamente.	✓		
Logra desplazarse sin agotarse.	✓		
Propone diferentes acciones de movimiento.	✓		

¿El alumno muestra signos de cansancio durante la actividad?
a) Si, moderadamente. b) Si, se observa agotado. c) No.

¿El alumno se mantiene activo después de la clase de educación física?
a) Si b) No c) Algunas veces.

Ilustración 22 Evaluación- escala estimativa contestada por padre de familia del grupo 3ºA

Anexo 7.


Nombre de la Escuela: CENTRO DE ATENCIÓN INFANTIL N°6	Nombre del Docente en Formación: Jessica Hernández Herrera
Grado: 3°	Periodo de aplicación: 03 de febrero del 2023
Eje curricular: Competencia motriz	Aprendizaje Esperado: Usa herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.
Estrategias Didácticas: Cuento motor.	Recursos Didácticos: una cuerda delgada de un metro o dos agujetas amarradas de tenis o zapatos, 6 pelotas pequeñas (pueden ser de papel o de calcetines) y un recipiente para encestar las pelotas.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: Escala de valoración.	
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 los alumnos logren tener mayor precisión en sus movimientos de locomoción así como al lanzar y encestar mientras se mantienen activos realizando actividad física.	
Actividades o tareas de la sesión.	<p>"El puente y las pelotas"</p> <p>MATERIAL: una cuerda delgada de un metro o dos agujetas amarradas de tenis o zapatos, 6 pelotas pequeñas (pueden ser de papel o de calcetines) y un recipiente para encestar las pelotas.</p> <p>-Activación física "aceite de iguana" "a mover el cuerpo"</p> <p>INDICACIONES: Colocar la cuerda o agujetas en el piso formando una línea recta al final de la línea colocar las pelotas ligeramente distribuidas y detrás de las pelotas colocar el recipiente donde se encestarán las pelotas.</p> <p>- Una vez colocado el material el alumno deberá desplazarse por la cuerda de distintas formas y regresar a su lugar inicial para intentar encestar la pelota que tomó hasta que lo logre y nuevamente repetir la consigna. El alumno deberá imaginar que es un superhéroe y que deberá poner a salvo las pelotas al encestar y la cuerda representara un puente que deben cruzar.</p> <p>-Indicaciones de desplazamiento: - pisar de puntitas la cuerda -pasar de manera lateral pisando la cuerda. -saltando de un lado a otro. -saltando con un pie de lado a lado sin pisar la cuerda. -propuesta del alumno.</p> <p>Variante: Colocar la cuerda de distintas maneras para desplazarse (en forma de S para hacer zigzag, en forma de L etc.) -Al final recoger una o dos pelotas haciendo equilibrio (con un solo pie y agacharse por la pelota para regresar a tirar).</p> <p>Al terminar se le explicara al alumno la importancia que tiene la Actividad física.</p>
	<p>-REALIZAR LA ACTIVIDAD MAS DE 1 OCASIÓN EN LA SEMANA</p> <p>Guiar y corregir al alumno en caso de que realice un movimiento incorrecto.</p> <p>Cuidar el lugar y material con el que se realizan las actividades para prevenir accidentes.</p> <p>EVIDENCIAS: enviar la tabla de evaluación y una fotografía tomada durante la actividad al  4442227542.</p>

Ilustración 23 Planeación de la actividad " el puente y las pelotas"

Señalar la opción que corresponda a las habilidades que observó en el alumno:

Evaluación			
El alumno realiza las siguientes acciones:	Fácilmente	Requiriendo apoyo	Con dificultad
Se mantiene activo durante la actividad.			
Logra desplazarse sin agotarse.			
Logra realizar las consignas propuestas para jugar con la cuerda.			
Manipula las pelotas mientras se desplaza.			
Mantiene el equilibrio mientras manipula las pelotas.			
Propone diferentes acciones de movimiento.			


Ilustración 24 Evaluación- escala estimativa de la actividad "el puente y las pelotas"

Anexo 7.1.

Educación física

Material: una cuerda delgada de un metro, o dos agujetas amarradas de tenis o zapatos, 6 pelotas pequeñas (como opción también pueden ser de papel o de calcetines) y un recipiente para encestar las pelotas.

COLOCAR EL MATERIAL COMO SE MUESTRA EN LA IMAGEN.



Ir por la pelota regresar con ella y lanzar.

Variantes:
-colocar la cuerda de distintas maneras para desplazarse (en forma de S para hacer zigzag, en forma de L etc.)
-Al final recoger una o dos pelotas haciendo equilibrio (con un solo pie y agacharse por la pelota para regresar a tirar).

- El alumno deberá desplazarse por la cuerda de distintas formas y regresar a su lugar inicial para encestar la pelota que tomó hasta que lo logre y nuevamente repetir la consigna.
- Indicaciones de desplazamiento:
 - pisar de puntitas la cuerda
 - pasar de manera lateral pisando la cuerda.
 - saltando de un lado a otro.
 - saltando con un pie de lado a lado sin pisar la cuerda.
 - propuesta del alumno.

- Realizar la actividad por lo menos 2 veces a la semana.
- Cuidar el lugar y material para prevenir accidentes.

EVIDENCIAS: enviar la tabla de evaluación y una fotografía tomada durante la actividad al WhatsApp 4442227542.

Atentamente docente en formación
Jessica Hernández Herrera

Ilustración 25 Infografía de la actividad “El puente y las pelotas”.

Anexo 7.2



Ilustración 26 Evidencia sesión en línea, actividad “El puente y las pelotas”.

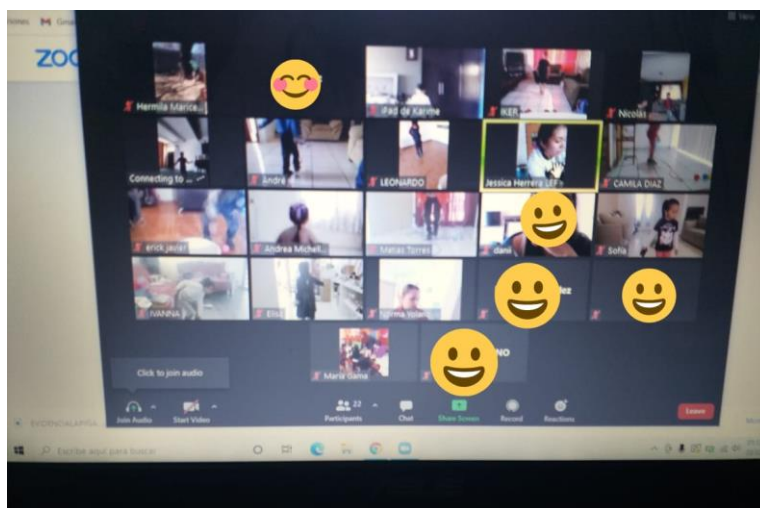


Ilustración 27 Evidencia sesión en línea, actividad “El puente y las pelotas”.

Anexo 7.3



Ilustración 28 Evidencia una alumna que cumplió con la consigna de realizar la actividad por lo menos dos ocasiones en la semana

Anexo 7.4

Ferreiro
P3A

EVALUACIÓN

Señalar la opción que corresponda a las habilidades que observó en el alumno:

Evaluación			
El alumno realiza las siguientes acciones:	Fácilmente	Requiriendo apoyo	Con dificultad
Se mantiene activo durante la actividad.	X		
Logra desplazarse sin agotarse.	X		
Logra realizar las consignas propuestas para jugar con la cuerda.	X		
Manipula las pelotas mientras se desplaza.	X		
Mantiene el equilibrio mientras manipula las pelotas.		X	
Propone diferentes acciones de movimiento.	X		

Ilustración 29 Evaluación - escala estimativa, contestada de la actividad "El puente y las pelotas"

Anexo 8

REALIZAR LA ACTIVIDAD
POR LO MENOS
2 VECES EN LA SEMANA
Y ENVIAR FOTOGRAFÍA.

Educación física - "Me muevo, escucho y construyo"

Aprendizaje esperado: usa herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.

Material: 2 globos, 8 cajas de medicina y música.



Actividad: El alumno deberá manipular el globo como el tutor le indique sin dejarlo caer mientras realiza movimientos de locomoción, esto lo llevará a cabo mientras escucha música, al pausar la canción deberá colocar su globo en un lugar seguro y construir una torre con las cajas de medicinas.

INDICACIONES PARA MANIPULAR EL GLOBO.

- Elevarlo con mano derecha e izquierda.
- Elevarlo con ambos pies.
- Elevarlo con la cabeza.
- Mantenerlo en el aire mientras realiza algún otro movimiento (saltar, trotar en su lugar, caminata en cuatro puntos, gatear, etc.).
- Propuestas del alumno.
- Agregar el otro globo para mayor dificultad.

Atentamente Docente en formación:
Jessica Hernández Herrera

Ilustración 30 Infografía de la actividad "me muevo escucho y construyo"

EVALUACIÓN

Señalar la opción que corresponda a las habilidades que observó en el alumno:

Evaluación			
	Fácilmente	Requiriendo apoyo	Con dificultad
El alumno realiza las siguientes acciones:			
Se mantiene activo durante la actividad.			
Logra desplazarse sin agotarse.			
Logra realizar las consignas propuestas para jugar con el globo.			
Construye la torre en el primer intento.			
Propone diferentes acciones de movimiento.			
Reconoce la importancia que tiene la actividad física para el cuidado de su salud.			
Demuestra interés y gusto por realizar actividad física y ejercicio físico.			

-Realizar la actividad 2 veces en la semana.
-Enviar una fotografía realizando la actividad y la evaluación del alumno al WhatsApp 4442227542

Ilustración 31 Evaluación- escala estimativa de la actividad "me muevo escucho y construyo"

Anexo 8.1.



Ilustración 32 sesión en línea de la actividad “me muevo escucho y construyo”.



Ilustración 33 Sesión en línea de la actividad "me muevo, escucho y construyo"

Anexo 8.2.



Ilustración 34 Evidencia de alumna que cumplió con la consigna de realizar la actividad por lo menos dos ocasiones en la semana.



Ilustración 35 Evidencia de alumna que cumplió con la consigna de realizar la actividad por lo menos dos ocasiones en la semana.

Anexo 8.3.

EVALUACIÓN			
Señalar la opción que corresponda a las habilidades que observó en el alumno:			
Evaluación			
El alumno realiza las siguientes acciones:	Fácilmente	Requiriendo apoyo	Con dificultad
Se mantiene activo durante la actividad.	✓		
Logra desplazarse sin agotarse.	✓		
Logra realizar las consignas propuestas para jugar con el globo.	✓		
Construye la torre en el primer intento.	✓		
Propone diferentes acciones de movimiento.	✓		
Reconoce la importancia que tiene la actividad física para el cuidado de su salud.	✓		
Demuestra interés y gusto por realizar actividad física y ejercicio físico.	✓		

Ilustración 36 Evaluación- escala estimativa contestada de la actividad “me muevo escucho y construyo”.

Anexo 9.


EDUCACIÓN FÍSICA "ME TRASLADÓ JUGANDO"

Aprendizaje esperado: reconoce las características que lo identifican y lo diferencian de los demás en actividades y juegos.

MATERIAL: 1 cuchara y 1 vaso por participante y varias pelotas de papel.

ACTIVIDAD: Mamá papá o tutor le solicita de la manera más atenta que apoye a su hijo(a) en la actividad.

1. Se colocarán los vasos en un espacio disponible y a distancia de los vasos marcar una línea de salida, en donde también debemos tener las pelotas y la cuchara.
2. El juego consiste en colocar la cuchara en la boca, sobre la cuchara poner una pelota y trasladarse hacia el vaso para poder meter la pelota dentro del vaso.
3. Al finalizar el juego contaremos las pelotas que hay dentro del vaso y veremos quien logró meter más pelotitas.
4. Esta actividad es importante realizarla en familia.



REALIZAR LA ACTIVIDAD 2 VECES EN LA SEMANA.
-ENVIAR UNA FOTOGRAFÍA COMO EVIDENCIA Y LA EVALUACIÓN CONTESTADA AL WHATSAPP 4442227542.

Atentamente docente en formación: Jessica Hernández Herrera

Ilustración 37 Infografía de la actividad "me traslado jugando".

Señalar la opción que corresponda a las habilidades que observó en el alumno:

Evaluación			
El alumno realiza las siguientes acciones:	Fácilmente	Requiriendo apoyo	Con dificultad
Se mantiene activo durante la actividad.			
Logra desplazarse sin agotarse.			
Su hijo(a) se comunica con su compañero de juego acerca de cómo lleva el juego.			
Propone diferentes acciones de movimiento.			
Demuestra gusto por realizar actividad física.			
Reconoce la importancia que tiene la actividad física para el cuidado de su salud.			

Ilustración 38 Evaluación- escala estimativa de la actividad "me traslado jugando"

Anexo 9.1.

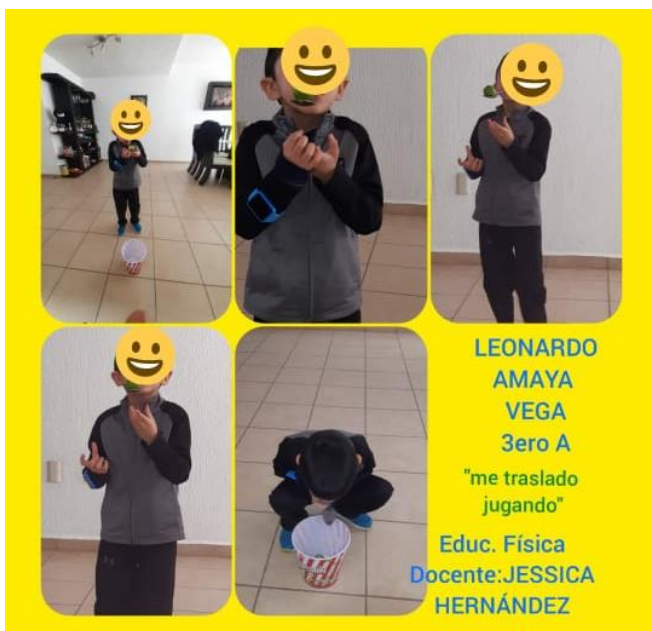


Ilustración 39 Evidencia fotográfica y evaluación de la actividad "Me traslado jugando".



Ilustración 40 Evidencia fotográfica enviada por un alumno del grupo 3°A de la actividad "Me traslado jugando".



Ilustración 41 Evidencia fotográfica enviada por un alumno del grupo 3ºA de la actividad “Me traslado jugando”.

Anexo 9.2.

Indicar la opción que corresponda a las habilidades que observó en el alumno:

Evaluación			
El alumno realiza las siguientes acciones:	Fácilmente	Requiriendo apoyo	Con dificultad
Se mantiene activo durante la actividad.	✓		
Logra desplazarse sin agotarse.	✓		
Su hijo(a) se comunica con su compañero de juego acerca de cómo lleva el juego.	✓		
Propone diferentes acciones de movimiento.	✓		
Demuestra gusto por realizar actividad física.	✓		
Reconoce la importancia que tiene la actividad física para el cuidado de su salud.	✓		

Ilustración 42 Evaluación contestada de la actividad “Me traslado jugando”

Anexo 10.

EDUCACIÓN FÍSICA

"IMITANDO ANIMALES"

APRENDIZAJE ESPERADO: Reconoce las características que lo identifican y lo diferencian de los demás en actividades y juegos.

Mamá papá o tutor le solicito de la manera más atenta apoye a su hijo en la actividad. **Material:** 1 paliacate o pedazo de tela.

INDICACIONES: con ayuda de un paliacate el alumno se desplazará por todo el espacio figurando ser diferentes animalitos, colocando el paliacate en diferentes partes del cuerpo.

Ejemplo: es un gato y el paliacate la cola, es un ave y el paliacate en la espalda simulando ser las alas, es un elefante y el paliacate la trompa, es un león y el paliacate su melena, un perrito y el paliacate en su cuello, un caballo y el paliacate en su cintura etc. Cada alumno mostrará su forma en particular de acomodar e imitar a los animales, durante la sesión hacer énfasis en que cada uno es diferente y se expresa de distinto modo.

Cierre: mostrar video de la importancia de la actividad física.



-Realizar la actividad por lo menos 2 veces en la semana.
 -Enviar una fotografía como evidencia y la evaluación contestada al WhatsApp 442227542.
 Atentamente docente en formación: Jessica Hernández Herrera

Ilustración 43 Infografía de actividad "Imitando animales".

Señalar la opción que corresponda a las habilidades que observó en el alumno:

Evaluación	Evaluación		
	Fácilmente	Requiriendo apoyo	Con dificultad
El alumno realiza las siguientes acciones:			
Se mantiene activo durante la actividad.			
Logra desplazarse sin agotarse.			
Imita a los animales adoptando distintas posturas.			
Comprende e identifica sus posibilidades de desplazamiento.			
Logra estar atento durante la reproducción del video.			
Reconoce la importancia que tiene la práctica diaria de actividad física.			

Ilustración 44 Evaluación. escala estimativa de la actividad "imitando animales"

Anexo10.1.



Ilustración 45 sesión en línea de la actividad “Imitando animales”.



Ilustración 46 sesión en línea de la actividad “Imitando animales”.

Anexo 10.2. Evidencia una alumna que cumplió con la consigna de realizar la actividad por lo menos dos ocasiones en la semana.



Ilustración 47 Evidencia una alumna que cumplió con la consigna de realizar la actividad por lo menos dos ocasiones en la semana.



Ilustración 48 Evidencia una alumna que cumplió con la consigna de realizar la actividad por lo menos dos ocasiones en la semana.

Anexo 10.3

Señalar la opción que corresponda a las habilidades que observó en el alumno:

Evaluación			
El alumno realiza las siguientes acciones:	Fácilmente	Requiriendo apoyo	Con dificultad
Se mantiene activo durante la actividad.	✓		
Logra desplazarse sin agotarse.	✓		
Imita a los animales adoptando distintas posturas.	✓		
Comprende e identifica sus posibilidades de desplazamiento.	✓		
Logra estar atento durante la reproducción del video.	✓		
Reconoce la importancia que tiene la práctica diaria de actividad física.	✓		

Ilustración 49 Evaluación- escala estimativa contestada de la actividad “ Imitando animales”