



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

TITULO: Favorecer las habilidades motrices básicas a través de las clases de educación física a distancia

AUTOR: Jorge Alberto Olvera Mendieta

FECHA: 7/15/2021

PALABRAS CLAVE: Educación Física, Habilidades, Estrategias Didácticas, Motricidad.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL
BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ
GENERACIÓN

2017



2021

**“FAVORECER LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A TRAVÉS DE
LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA”**

ENSAYO PEDAGÓGICO

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

PRESENTA:

JORGE ALBERTO OLVERA MENDIETA

ASESOR (A):

MTRA. MARÍA CLAUDIA LUQUEÑO CASTRO

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DEL 2021



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

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

**A quien corresponda.
PRESENTE. –**

Por medio del presente escrito JORGE ALBERTO OLVERA MENDIETA
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**" FAVORECER LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A TRAVÉS DE LAS CLASES DE
EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA"**

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 10 días del mes de julio de 2021.

ATENTAMENTE.

JORGE ALBERTO OLVERA MENDIETA

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
REVISIÓN 9**

OFICIO NÚM:
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): **OLVERA MENDIETA JORGE ALBERTO**
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:

“FAVORECER LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A TRAVÉS DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA”

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. MARIA CLAUDIA LUQUEÑO CASTRO

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

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

DEDICATORIA

A mis padres; Jorge Alberto Olvera Velázquez y María Sanjuana de Dios Mendieta Suarez por haberme brindado todo lo necesario para la vida y mi educación, por apoyarme incondicionalmente en cada una de las decisiones que he tomado, en los proyectos, etc. por ese amor incondicional que en muchas ocasiones fue motivación para seguir adelante y no rendirme, por todo lo que significan para mí, mil gracias.

A mi hermana; Johasta Valentina Olvera Mendieta que fue mi acompañante en aquellas noches sin dormir, por alentarme a seguir luchando, por aquellos cafés que me preparaba para poder inhibir el sueño, porque a pesar de las discusiones o enfados siempre estabas ahí para mí, por cobijarme las noches que me quede dormido en el sillón de la sala cuando el sueño se apoderaba de mí, gracias.

A mi familia; que me han visto crecer, que me han orientado y apoyado en todo, por motivarme a tomar esa decisión de la que no estaba 100% seguro, por apoyarme en mi pequeño negocio que tanto me dio, por aguantar el frío en las noches de los primeros fines de semana en los que empecé a vender, por muchísimas cosas más que no terminaría de agradecerles en mil hojas, gracias.

A mi novia; Cindy Estefania Oviedo que siempre estuvo ahí para apoyarme incondicionalmente, que siempre me brindo palabras de aliento, que siempre que pudo apoyarme lo hizo de corazón, que siempre que necesite de un abrazo o cariño siempre estuvo ahí, a ella que ha sido mi chaleco salvavidas y mi fuente de motivación, gracias.

A mi asesora; Maestra María Claudia Luqueño Castro que me oriento a lo largo de mi último año y siempre vio por mi bien, por las correcciones, los consejos, toda la ayuda en las prácticas y la realización de este documento, que me impulso a ser un buen estudiante y ser más responsable, gracias.

A mi tutor de practica; Maestro Juan Alfonso Leos Maldonado que me apoyo a lo largo de todo el ciclo escolar en el cual realice mis practicas docentes en la Escuela Benito Juárez, por apoyarme, corregirme y orientarme hacia el buen trabajo docente, gracias.

Por último, pero no menos importante quiero agradecerme a mí, por creer en mí, por trabajar duro, por no tener días libres, por nunca darme por vencido, por siempre dar a los demás y tratar de dar más de lo que recibo, quiero agradecerme a mi simplemente por ser quien soy.

ÍNDICE

CAPÍTULO I	2
INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO II	5
NÚCLEO TEMÁTICO	10
PROCEDIMIENTO PARA ABORDAR EL TEMA	12
LÍNEAS DE REORIENTACIÓN	14
ÁMBITOS DE LA MOTRICIDAD	16
PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA	18
PROPÓSITOS DEL ESTUDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA	19
PROPÓSITOS DE ESTUDIO	20
DESCRIPCIÓN DEL HECHO O CASO ESTUDIADO	21
CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO INTERNO Y EXTERNO	22
PREGUNTAS CENTRALES QUE GUIARON EL DESARROLLO DEL TEMA	24
CONOCIMIENTOS OBTENIDOS DE LA EXPERIENCIA Y DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	25
CAPÍTULO III	27
LA EDUCACIÓN FÍSICA	28
LA ESTRATEGIA DIDÁCTICA	30
LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS	32
CÓMO IDENTIFICARON LOS ALUMNOS LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA CON LAS CLASES A DISTANCIA	36
LAS MANIFESTACIONES DE LOS ALUMNOS EN LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA AL TRABAJAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A DISTANCIA	41
FAVORECER LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A TRAVÉS DE LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LAS CLASES A DISTANCIA	46
DIFICULTADES, LOGROS Y NUEVOS RETOS AL IMPLEMENTAR ESTA PROPUESTA DE TRABAJO POR MEDIO DE LAS CLASES A DISTANCIA	51
CAPÍTULO IV	58
CONCLUSIONES	59
BIBLIOGRAFÍA	62

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En la Escuela Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, existen diferentes licenciaturas, tales como: Preescolar, Primaria, Inglés, Inclusión, Matemáticas, Español y Educación Física, se lleva a cabo cuatro años de estudio sobre la carrera para poder obtener la licenciatura, en esos cuatro años se tiene una materia que se llama Observación y Práctica Docente (OPD), con el objetivo de, que el futuro docente en formación tenga la posibilidad de practicar en diferentes escuelas con diversos contextos, en específico los alumnos de la licenciatura en educación física tiene la posibilidad de practicar en los tres niveles básicos, los cuales son: Preescolar, Primaria y Secundaria.

En los semestres 7° y 8° se debe de realizar un documento recepcional, para con esto darle fin a la carrera y poder titularte como docente, en dicho trabajo tenemos que seleccionar un tema de estudio para desarrollar a base de este un ensayo pedagógico que cumpla con características acorde al nivel profesional, para esto, la Escuela Normal del Estado te asigna una institución educativa para realizar tus prácticas profesionales las cuales tienen una duración en todo el ciclo escolar.

La elaboración del esquema de trabajo es fundamental debido a que cumple un papel elemental en el desarrollo del documento recepcional, por tal motivo requiere de elementos muy importantes para facilitar el trabajo durante las jornadas de observación y práctica docente a lo largo de la Licenciatura en Educación Física. El elemento principal para la elaboración de mi documento es la observación dentro de la sesión de educación física en el centro de trabajo: Escuela Primaria Licenciado Benito Juárez pues a través de esta se pueden identificar ciertos problemas y/o áreas de oportunidades para determinar un tema de estudio para la elaboración del ensayo pedagógico.

Dentro de mi primera jornada de práctica, se trabajó con en la modalidad de educación a distancia. Antes de empezar con las clases y planeaciones correspondientes, logré observar algunas problemáticas que afectan el trabajo docente y el buen desarrollo de la sesión de educación física, las cuales son: que existe una gran falta de interés por parte de los padres de familia al igual

que los alumnos, las primeras semanas en las cuales hubo adaptaciones que permitieran tener un seguimiento de acuerdo a los propósitos y contenidos de educación física en educación primaria y poder brindarle a los alumnos aprendizajes significativos.

Al tener tan poco apoyo por parte de los padres de familia, se optó por cambiar de métodos y tener una sesión de educación física por medio de Zoom una vez por semana y dejar dos actividades para trabajo en casa, esto con el fin de favorecer la sesión de educación física. El juego modificado ha sido mi principal estrategia didáctica a lo largo del tiempo que llevamos trabajando a distancia con los alumnos debido a la fácil modificación y adaptación en los lugares de trabajo.

Así que, por los hechos presenciados en la jornada de observación y práctica docente, la propuesta de tema de estudio es: **“FAVORECER LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS SESIÓN A TRAVÉS DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA”**

Los propósitos de estudio son:

- Que los alumnos identifiquen las habilidades motrices básicas a través de las sesiones de EDUCACIÓN FÍSICA por medio de las clases a distancia.
- Favorecer las habilidades motrices básicas a través de las sesiones de educación física en clases a distancia.
- Identificar cuáles fueron los logros, dificultades y nuevos retos al aplicar mi propuesta didáctica de favorecer las habilidades motrices básicas a través de la sesión de Educación Física a distancia.

CAPÍTULO II

TEMA: “FAVORECER LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A TRAVÉS DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA”

Cuando hablamos de campo temático nos podemos referir como ese lugar hacia donde van orientadas nuestras ideas, a donde vamos o a donde queremos llegar e incluso desde que punto partimos, donde y como se desarrollara nuestro tema.

El tema del documento recepcional pueden inscribirse en uno de los siguientes campos temáticos:

- **El desarrollo de la competencia motriz de los niños y los adolescentes**
- **Educación física y gestión escolar.**
- **El educador físico y su práctica pedagógica diversa, amplia e incluyente.**

Respecto al campo temático y sus criterios básicos a elección del campo temático he decidido utilizar. **“El educador físico y su práctica pedagógica diversa, amplia e incluyente”**.

Este campo temático abarca temas relacionados con experiencias de intervención didáctica del estudiante con uno o varios grupos de los distintos niveles de educación básica y que se desea analizar con un mayor enfoque de algún tema o contenido en particular; incluso de la reorientación en la educación física, es decir, como se ha logrado un propio estilo de ser docente.

A través de este campo temático se elaborará el análisis que se desempeña aplicando las estrategias de enseñanza con los niños y los adolescentes durante las actividades de educación física y descubrir si se logró convertir en un educador reflexivo y analítico.

Un trabajo partiendo con este campo pone a prueba todos los conocimientos y habilidades que el estudiante ha obtenido a lo largo de su formación docente para analizar, aplicar y elaborar actividades motrices de acuerdo a las deficiencias encontradas en el grupo que desea atender cumpliendo con los propósitos de la educación física en la educación básica.

En el documento recepcional se incluirá el análisis del papel que desempeña el estudiante normalista al aplicar las estrategias de enseñanza con los niños y los adolescentes durante la realización de las actividades de educación física sugeridas y si logró convertirse en un educador reflexivo. Asimismo, se incluirá la revisión, similar a la realizada en el Taller de Análisis del Trabajo Docente, de los siguientes aspectos:

- 1.- Estrategias didácticas para alcanzar las finalidades de la educación básica y aplicación del enfoque para la reorientación de la educación física.
- 2.- Los ambientes de aprendizaje en educación física para la formación integral de los alumnos de educación básica.
- 3.- Promoción de proyectos de educación física dentro y fuera de la escuela. Uso del tiempo libre, educación saludable, seguridad, etcétera.
- 4.- Planeación, organización y evaluación de las propuestas didácticas de educación física.
- 5.- Puesta en práctica de actividades motrices diversas, con distintos materiales de enseñanza y recursos didácticos, para lograr un desarrollo amplio e incluyente de las habilidades motrices básicas o complejas.

Para analizar los elementos propuestos, el estudiante seleccionará algunas de las experiencias del trabajo docente que estén relacionadas con el tema de estudio; es decir, identificará las actividades didácticas sobre las que va a efectuar su reflexión. Para esta elección puede tomar en cuenta:

- Los propósitos y contenidos de la educación física en la educación básica y las estrategias didácticas para aplicarlos.
- La importancia de la respuesta que a través de las actividades físicas se da a la diversidad, a las condiciones afectivas, sociales y motrices de sus alumnos y al contexto escolar.
- La atención a las sugerencias e inquietudes de los escolares y a sus actitudes y expectativas en las sesiones de educación física.

- La aplicación del enfoque de reorientación de la educación física en una de las modalidades de trabajo docente a través de las propuestas didácticas.
- Las condiciones de seguridad en que se aplican las propuestas didácticas de educación física.

Tomar como objeto de estudio su práctica pedagógica como educador físico será útil al estudiante normalista, pues le permitirá reconocer la facilidad o dificultad que un educador enfrenta para favorecer, a través de sus competencias didácticas, el desarrollo de la motricidad y la adquisición de actitudes y valores respecto a la salud y las relaciones interpersonales, entre otros aspectos; le ayudará a conocer mejor las finalidades de la educación básica y los propósitos del nivel en el que realiza su trabajo docente, los propósitos de la educación física y las características de su reorientación, y a identificar:

a) Los factores que favorecieron o impidieron el logro de los propósitos de las propuestas didácticas, y b) si los problemas que se enfrentaron están relacionados con las competencias didácticas propias.

Con el fin de favorecer el proceso de diseño del documento recepcional conviene que los estudiantes normalistas seleccionen y consulten algunos de los materiales bibliográficos propuestos en el núcleo temático “Las competencias didácticas del futuro educador físico”, y contrasten las ideas planteadas en los textos con el análisis del trabajo docente.

Orientaciones académicas para la elaboración del documento recepcional.

Decidí tomar este campo temático de **El educador físico y su práctica pedagógica diversa, amplia e incluyente** porque me sirve para saber y conocer más a fondo los factores que favorecen las habilidades motrices básicas en los alumnos a través de las sesiones de educación física.

Dentro de este análisis se pretende seleccionar experiencias concretas y que estén relacionadas con el tema de estudio y que serán propicios para la reflexión y por lo tanto se considerará el siguiente aspecto:

- Los propósitos y contenidos de la educación física en la educación básica y las estrategias didácticas para aplicarlos.

La reflexión de este punto permitirá valorar si el alumno adquiere las competencias y aprendizajes esperados a través de diversas estrategias que contribuyan a su formación generando un aprendizaje significativo y permanente.

Además, observaré las manifestaciones y actitudes durante las clases que les imparta a mis alumnos del grupo de 4º. Para que siempre exista un ambiente de respeto y comunicación entre los ellos.

NÚCLEO TEMÁTICO

Después de identificar mi campo temático fue necesario relacionar el tema de estudio con el núcleo temático, en el cual se enlazan estos aspectos para poder desarrollarlo no solo en la práctica, sino también teóricamente. Los núcleos temáticos también nos presentan tres que vienen siendo:

- **Los niños y los adolescentes.** Grados escolares. Número de alumnos por grupo. Edades y género, Antecedentes académicos, Tipo de escuela en que estudian, Dificultades, expectativas e intereses en el aprendizaje de determinadas asignaturas o temas, Desarrollo de sus competencias en ciertos campos de formación y habilidades motrices que poseen.

- **Las competencias didácticas del futuro educador físico.** Dominio y manejo de los propósitos y contenidos de la educación física en la educación básica y las estrategias didácticas para aplicarlos, Distinción de las formas de aplicar la educación física conforme cada nivel educativo, Capacidad de reflexión crítica sobre la práctica docente en los tres niveles educativos.

- **La escuela y el contexto del que proceden los alumnos.** Organización de los profesores de la escuela para el trabajo académico: trabajo colegiado, comisiones, etcétera, Factores que determinan el clima de trabajo en la escuela, organización de las actividades, la misión de la escuela; las normas explícitas e implícitas que regulan su funcionamiento.

Por medio de la observación y análisis desarrollado en las jornadas de práctica virtuales o de educación a distancia en la Esc. Prim. Lic. Benito Juárez, se ha determinado un núcleo temático adecuado a las características y necesidades detectadas:

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

El núcleo temático se compone de dos elementos que son un referente para desarrollar la información, los “ejes de análisis y los temas en específico” permiten que el documento adquiera una estructura formal y lógica al documento recepcional.

A través de este planteamiento que reúne las experiencias de trabajo docente y considera aspectos fundamentales que abarca desde las características de los alumnos, la capacidad de escuchar y dialogar, la habilidad de observación y los conocimientos previos permitirá establecer un vínculo adecuado para el correcto análisis de las propuestas didácticas y su correcta relación con los ejes de análisis y los temas que va a desarrollar.

En el siguiente apartado se presentan **los ejes de análisis** que se utilizarán para guiar el tema de estudio a través de **los temas específicos** que a continuación se presentan:

1. Planeación y organización de estrategias y actividades didácticas.

1. Habilidad para planear y diseñar proyectos y propuestas didácticas de educación física.
2. Dificultades que enfrenta en el desarrollo de las actividades didácticas y la diversidad de tareas que realizan.

2. Puesta en práctica de actividades motrices diversas y de distintos recursos para lograr el desarrollo de la competencia motriz y un aprendizaje motriz amplio y diversificado.

1. Logros y dificultades en la dirección del grupo.
2. Actividades que propician la participación, el interés y el aprendizaje de los alumnos.
3. Las expresiones de un estilo de enseñanza propio o la aplicación de diversos estilos de enseñanza.

3. Criterios para la evaluación del aprendizaje de los alumnos.

1. Valoración del nivel de desarrollo de los alumnos y de la competencia motriz.
2. Aprendizaje logrado con los escolares, en congruencia con los propósitos específicos de la motricidad y con las finalidades de la educación básica. (SEP).

PROCEDIMIENTO PARA ABORDAR EL TEMA

Para facilitar el trabajo y la elaboración del ensayo pedagógico es importante elegir un procedimiento para abordar el tema ya que, a partir de la elección de este tendrás más claro como plantearte respecto a tu tema de estudio.

A continuación, se presentan tres procedimientos para abordar el tema y desde esta perspectiva contar con otros elementos para elegirlo y desarrollarlo. Análisis de experiencias de enseñanza. Análisis de casos comunes en la práctica escolar y en el funcionamiento de la escuela. Experimentación de una propuesta didáctica.

Con respecto a los procedimientos para abordar los temas y con relación a lo vivenciado en las jornadas anteriores, observe elementos necesarios para desarrollar una ***experimentación de una propuesta didáctica***.

Al abordar temas con este procedimiento el estudiante diseñará, aplicará y analizará secuencias didácticas cuyo tema central esté relacionado con los propósitos educativos, los contenidos o las estrategias didácticas fundamentales; la finalidad de estas tareas es someter a prueba las secuencias y evaluar su eficacia, es decir, valorar en qué medida permiten mejorar los resultados, solucionar problemas detectados o en general contribuir a reorientar la enseñanza y el aprendizaje en la educación física.

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

El estudiante normalista puede elegir para su documento recepcional un tema relacionado con situaciones relevantes de interés personal, experiencias, casos, problemas, alternativas y procesos de enseñanza o de desarrollo y aprendizaje de los alumnos, inscribirlo en cualquiera de los tres campos temáticos propuestos para acotarlo y plantear sus contenidos, y utilizar alguno de los tres procedimientos sugeridos. Cabe señalar que los criterios planteados en este apartado no implican que deba seguirse un orden riguroso para la selección y el abordaje del tema, sino que la manera de relacionar todos estos aspectos

adquirirá formas diversas según la propia experiencia e interés de cada estudiante.

Mediante las experiencias que tuve como docente en formación en las escuelas que estuve asistiendo como practicante me di cuenta que las habilidades motrices básicas son de los factores más importantes a desarrollar en el transcurso de las sesiones de educación física, pero al ser de las más importantes también suelen pasar desapercibidas, dando por hecho que los alumnos las tienen bien desarrolladas con el simple hecho de estar presentes en la mayoría de las diferentes estrategias didácticas que el docente en educación física pone en práctica.

LÍNEAS DE REORIENTACIÓN.

Mediante las líneas de reorientación puedes darle un mejor enfoque a tu tema de estudio debido a que cada una de ellas cuenta con aspectos distintivos con los cuales puedes relacionarlo, me refiero a que cualquier tema del ámbito educativo tiene cierta relación con alguna línea de reorientación.

Existen 6 líneas de reorientación de la educación física que se mencionaran a continuación:

- 1. La corporeidad como base del aprendizaje**
- 2. La edificación de la competencia motriz**
- 3. Juego motriz como medio didáctico de la educación física**
- 4. La diferenciación de educación física y deporte**
- 5. La orientación dinámica de la iniciación deportiva**
- 6. Promoción y cuidado de la salud**

Debido a que mi tema es “**FAVORECER LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS A TRAVÉS DE LAS CLASES DE EDUCACION FISICA A DISTANCIA**” opte por escoger la línea de reorientación que es **La edificación de la competencia motriz** debido a que tiene gran similitud en cuanto al tema que quiero abordar ya que es en donde los alumnos desarrollan sus capacidades e identifican sus necesidades y dificultades al realizar diferentes actividades, por lo tanto también da pie a desarrollar sus habilidades motrices básicas.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber facilitado/permitido la supervivencia del ser humano.
- Ser fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no).

Siguiendo a **Godfrey y Kephart** podemos agrupar los movimientos básicos en dos categorías (**Sánchez Bañuelos, 1986**):

- Movimientos que implican fundamental mente el manejo del propio cuerpo. Se encuentran presentes en tareas de locomoción (andar, correr, etc.) tareas relacionadas con el equilibrio postural básico (estar de pie o sentado).
- Movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos, como sucede en las tareas manipulativas (lanzar, recepcionar, golpear, etc.).

ÁMBITOS DE LA MOTRICIDAD

Dentro del plan de estudios de la Licenciatura de Educación Física trabajamos los siguientes ámbitos de la Motricidad:

1. **En el ámbito de la psicomotricidad:** se estudiará lo concerniente a la imagen esquema corporal; tonicidad-tono; relajación-respiración; la percepción espacial; la estructuración temporal; equilibrio; las coordinaciones dinámica general y fina. Todo este conjunto de temas se han de integrar con el fin de analizar los ajustes perceptivo, motriz y postural. Se analizará, además, cómo la psicomotricidad orienta y es referente básico para el reconocimiento del propio cuerpo en los niños de entre cinco y 11 años y como el proceso de iniciativa, exploración, descubrimiento y creatividad de los niños posibilita la estructuración del esquema corporal.

2. **En el ámbito funcional:** se estudiarán las capacidades motrices básicas: resistencia (aeróbica, anaeróbica, muscular), flexibilidad (elasticidad muscular, movilidad articular), fuerza (potencia, fuerza máxima) y velocidad (velocidad de traslación, reacción); y el lugar que ocupan las capacidades coordinativas: equilibrio, ubicación espacio-temporal, lateralidad, ritmo, entre otras.

El segundo curso de esta asignatura comienza con el estudio de los campos del desarrollo en la etapa de los seis a los 16 años de edad (correspondiente a la educación primaria y secundaria), para analizar el desarrollo físico y de las capacidades motrices de los niños y jóvenes de esas edades, así como los factores biológicos y ambientales (nutrición y salud, elementos sociales y emocionales, estimulación y prácticas de crianza) que influyen sobre los patrones de crecimiento.

3. **En el ámbito de la expresión:** se estudiarán los procesos de comunicación, interrelación, creatividad, lenguaje corporal, baile y representación.

4. **En el ámbito del juego y la actividad ludomotriz** se realizarán lecturas individuales y de grupo con la finalidad de elaborar conclusiones y tener muy claro cuáles y de qué tipo son las manifestaciones motrices. Se insistirá en el estudio del pensamiento y la actuación estratégica, de los procesos de

anticipación, decisión y memoria motriz, así como de los mecanismos del movimiento.

5. Desde el ámbito de la iniciación deportiva y del deporte escolar se estudiarán a profundidad los procesos de interacción grupal, la incertidumbre, la cooperación- oposición, el desempeño motriz, las conquistas personales y todo lo referente a la comunicación corporal no discursiva que se presentan en este tipo de actividades.

El ámbito que escogí fue **En el ámbito funcional**, ya que existe una conexión con mi tema de estudio debido a que mediante este ámbito podemos favorecer las habilidades motrices básicas.

PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA

Con el estudio de la Educación Física en la Educación Básica se pretende que los niños y los adolescentes:

- Desarrollen su motricidad y construyan su corporeidad mediante el reconocimiento de la conciencia de sí mismos, proyectando su disponibilidad corporal; se acepten, descubran, aprecien su cuerpo y se expresen de diversas formas utilizando el juego motor como medio.

- Propongan actividades que les permitan convivir en ambientes caracterizados por el buen trato, el respeto, el interés, la seguridad y la confianza, afianzando sus valores a partir de la motricidad.

- Participen en acciones de fomento a la salud en todo su trayecto por la Educación Básica, compartiendo y reconociendo su importancia como un elemento primordial de vida, a partir de prácticas básicas como la higiene personal, la actividad física, el descanso y una alimentación correcta.

- Reconozcan la diversidad y valoren la identidad nacional, de tal forma que los juegos tradicionales y autóctonos constituyan una parte para la comprensión de la interculturalidad.

PROPÓSITOS DEL ESTUDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA

Con el estudio de la Educación Física en la educación primaria se pretende que los alumnos:

- Desarrollen el conocimiento de sí mismos, su capacidad comunicativa, de relación, habilidades y destrezas motrices mediante diversas manifestaciones que favorezcan su corporeidad y el sentido cooperativo.

- Reflexionen sobre los cambios que implica la actividad motriz, incorporando nuevos conocimientos y habilidades, de tal manera que puedan adaptarse a las demandas de su entorno ante las diversas situaciones y manifestaciones imprevistas que ocurren en el quehacer cotidiano.

- Desarrollen habilidades y destrezas al participar en juegos motores proponiendo normas, reglas y nuevas formas para la convivencia en el juego, la iniciación deportiva y el deporte escolar, destacando la importancia del trabajo colaborativo, así como el reconocimiento a la interculturalidad.

- Reflexionen acerca de las acciones cotidianas que se vinculan con su entorno sociocultural y contribuyen a sus relaciones socio motrices.

- Cuiden su salud a partir de la toma informada de decisiones sobre medidas de higiene, el fomento de hábitos y el reconocimiento de los posibles riesgos al realizar acciones motrices para prevenir accidentes en su vida diaria.

PROPÓSITOS DE ESTUDIO

- Que los alumnos identifiquen las habilidades motrices básicas a través de las sesiones de educación física por medio de las clases a distancia.
- Favorecer las habilidades motrices básicas a través de las sesiones de educación física en clases a distancia.
- Cuáles fueron los logros, dificultades y nuevos retos al aplicar mi propuesta didáctica de favorecer las habilidades motrices básicas a través de la sesión de Educación Física a distancia.

DESCRIPCIÓN DEL HECHO O CASO ESTUDIADO

En mi 7º y 8º semestre de la Licenciatura en Educación Física fui asignado como practicante a la Esc. Prim. Lic. Benito Juárez, pero debido a la pandemia causada por el Covid-19 no pude tener ningún acercamiento con los alumnos, maestros, padres de familia y administrativos de dicha escuela por lo cual el Prof. Alfonso Leos hizo una reunión virtual para platicar a cerca de los alumnos, las áreas de oportunidad y los grupos con los cuales podíamos practicar.

Desde el comienzo de nuestra asignación a la dicha escuela para nuestras prácticas profesionales el profesor Alfonso mostro total apoyo para que tuviéramos unas jornadas de prácticas excelentes, nos recomendó algunos grupos para trabajar debido al hecho de que el ya conoce como trabajan los alumnos y nosotros por la situación en la que nos encontramos nos era casi que imposible conocer las capacidades, dificultades, habilidades, etc. de los alumnos, aun así, esta situación no fue un impedimento para trabajar con ellos debido a que gracias al profesor pudimos adaptarnos a su forma de impartir clase y a las circunstancias entonces se acordó encargar 2 actividades por semana para trabajo en casa y que los alumnos enviaran evidencias fotográficas como muestra de que habían realizado las actividades al igual que otras dos para clases en la plataforma zoom.

Todo lo anterior se acordó después de algunas semanas de clase, observando el apoyo por parte de los padres de familia y el interés de los alumnos.

En las primeras clases obtuvimos muy poca respuesta de los alumnos ya que los que entraron a la sesión fueron pocos de acuerdo con el número de alumnos esperado.

Después de que el profesor conversara con la directora de nuestra escuela, decidieron trabajar de la manera ya antes mencionada; de esta forma obtuvimos una mejor respuesta y trabajamos de una manera más acorde a lo esperado.

Debido a tales acciones de los alumnos elegí como tema de estudio **“FAVORECER LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS A TRAVÉS DE LAS CLASES DE EDUCACION FISICA A DISTANCIA”**,

ESCUELA Y UBICACIÓN GEOGRAFICA

La Escuela Primaria Licenciado Benito Juárez es de tipo organización completa con un turno matutino en un horario de 8:00 A.M. a 1:00 P.M. Se encuentra en la localidad Juan Sebastián Bach N-201 (**Véase anexo 1**), colonia Himno Nacional en el municipio de San Luis Potosí cuenta con el número telefónico 5-90-38-72 y su código postal es 78369.

CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO INTERNO Y EXTERNO

Cómo es el lugar donde se encuentra la escuela (Construcción, Infraestructura, Ubicación Geográfica, Contexto Externo).

La construcción de la escuela es la más conocida y habitual en nuestra ciudad la cual es a base de cemento y ladrillos, aunque la bodega del profesor de educación física tiene un techo a base de perfiles de acero y lamina de metal (**Véase anexo 2**), son salones amplios con capacidad considerable para el numero de alumnos por salón, las ventanas de los salones cuentan con protecciones y están equipados con lo necesario como el pizarrón, mesabancos, etc.

La infraestructura de la escuela es muy buena ya que cuenta con muchas comodidades como lo son las 2 canchas techadas, un aula de medios, etc. La ubicación geográfica en la que se encuentra esta escuela es muy céntrica y fácil de encontrar ya que está cerca de dos de las avenidas más grandes y conocidas de San Luis Potosí la cual es la Av. Salvador Nava y la Av. Himno Nacional.

El contexto externo es muy favorable ya que esta zona está habitada por una clase económica media alta en donde normalmente todos sus habitantes tienen acceso a muchas herramientas y medios de comunicación como lo puede ser el internet, televisión por cable, etc.

Esta zona suele estar tranquila y no es muy común que sucedan delincuencias ni nada por el estilo.

Cómo se Delimita el Espacio Escolar (si existen Bardas, Rejas, u otros Límites).

La escuela se encuentra delimitada por bardas de cemento y ladrillo las cuales tienen un tipo malla o reja arriba de toda la barda que evita que ingrese alguien o que se vuelen los materiales de la sesión de educación física. **(Véase anexo 3)**

En la entrada de la escuela se cuenta con dos portones o rejas las cuales permiten el acceso de alumnos y maestros. **(Véase anexo 4)**

Se cuenta con otro portón a otro costado de la escuela con el fin de dar acceso a los automóviles de los docentes de esta institución. Todo el espacio de estacionamiento se encuentra cercado con algún tipo de reja que restringe el acceso a esta área por parte de los alumnos. **(Véase anexo 5)**

Instalaciones Escolares (Números y Tipos de Salones, Espacios Administrativos, Anexos Escolares, Equipamiento del Edificio, Patios, Canchas, Etc.).

Esta escuela cuenta con 19 salones perfectamente habilitados para el desarrollo de las sesiones de educación primaria de cada grado y grupo.

Existen 3 aulas de medios las cuales cuentan con herramientas tecnológicas.

1 área de deportes, 2 baños para cada sexo (masculino y femenino), 2 canchas, un estacionamiento, Mesas de cemento o comedores ubicados en puntos específicos de la escuela y una cooperativa

Cómo se puede llegar a la Escuela.

Existen diversas maneras de llegar a la escuela, la primera que es en coche puede ser entrando a la Av. Salvador Nava y entrar por la calle de Independencia después en la primera calle que es Joan Sebastián Bach girar a la derecha.

La otra manera que es a través del autobús urbano puede ser en el camión ruta 2, 34, 28 que pasan sobre la avenida salvador nava y bajar en la parada de camión que esta justamente atrás de la escuela y caminar unos cuantos metros o de otra manera tomar los camiones ruta 10, 5 y/o 27 que pasan por la Av. Himno Nacional y tendrían que caminar cuestión de cuadras.

PREGUNTAS CENTRALES QUE GUIARON EL DESARROLLO DEL TEMA

1. ¿Qué es la educación física?
2. ¿Qué es una estrategia didáctica?
3. ¿Qué son las habilidades motrices básicas?
4. ¿Cómo identificaron los alumnos las habilidades motrices básicas mediante las sesiones de Educación Física con las clases a distancia?
5. ¿Cuáles fueron las manifestaciones de los alumnos en las sesiones de Educación Física al trabajar las habilidades motrices básicas a distancia?
6. ¿Cómo favorecí las habilidades motrices básicas a través de las sesiones de Educación Física en las clases a distancia en el nivel primaria?
7. ¿Al implementar esta propuesta de trabajo, cuáles fueron las dificultades, logros y nuevos retos por medio de las clases a distancia?

CONOCIMIENTOS OBTENIDOS DE LA EXPERIENCIA Y DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Durante toda mi estancia en la BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO adquirí diversos conocimientos que fueron (y serán) de mucha importancia y relevancia en mi trayecto como futuro educador físico, con el transcurso de los semestres y las diversas prácticas en diferentes escuelas y niveles de educación básica hice uso de los conocimientos que me fueron impartidos a lo largo de mi educación en la BECENE.

En esta última jornada debido a la situación en la que nos encontramos fue algo complicado observar e identificar las dificultades, habilidades y necesidades de los alumnos debido a que las clases solo son virtuales y una vez por semana; en las clases presenciales era más fácil identificar cada uno de los aspectos ya mencionados debido a que se tenía un mejor control de alumnos y podías observar su comportamiento dentro y fuera de la clase de educación física además de que eran dos sesiones por semana y podías evaluar su proceso semana con semana de una manera más ágil.

Una de las materias cursadas que considero me ha sido de mucha ayuda en este último año ha sido la de observación y práctica docente ya que gracias a esta he tenido acercamiento con los alumnos, he practicado presencialmente y he adquirido ciertas habilidades al distinguir sus carencias motrices, a partir de esta materia he logrado hacer uso de mis conocimientos y poner en marcha las habilidades para dar una sesión de educación física tal y cómo se debe de hacer y el proceso de planear para las sesiones pertinentes.

La asignatura de propósitos y contenidos de la educación básica es pieza fundamental en mi desarrollo como futuro docente ya que gracias a ella he podido adecuar mis planeaciones de acuerdo con los distintos niveles educativos y llevar a cabo el plan de estudio de cada grado respecto al nivel educativo.

La materia de juego y educación física creo que es de las que más congruencia tiene respecto a mi tema de estudio ya que en esta materia se me enseñaron los distintos tipos de juegos y estrategias didácticas para usar en las sesiones de educación física.

Otra materia que me ayudo fue desarrollo de los adolescentes debido a que en esta materia aprendí cual es el desarrollo del ser humano en una de sus etapas más importantes y gracias a esta logre entender cuáles son los cambios que pueden tener mis alumnos en dicha etapa, aunque mis alumnos son de una edad menor me sirve para saber cuáles actividades y ejercicios les puedo indicar y que no les perjudique en un futuro.

Gracias a la asignatura de desarrollo corporal y motricidad se cuáles son las capacidades de los alumnos debido a su edad, tengo claros cuales pueden ser los beneficios que obtendrán los alumnos a largo plazo y al igual se cuáles pueden ser las enfermedades o consecuencias que pueden tener los alumnos debido a las actividades mal planeadas en su edad.

La materia de taller de análisis del trabajo docente y diseño de propuestas didácticas me fue de gran ayuda en el último semestre de la licenciatura ya que gracias a ella pude reflexionar acerca de mi trabajo docente y sobre el aporte que tuve en mi escuela de práctica, además de que se me oriento en cuanto la elaboración de mi ensayo pedagógico.

CAPÍTULO III

LA EDUCACIÓN FÍSICA

Según la INEFI: la educación física es aquella disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, ayudando a la formación integral de cada ser humano. En su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores.

De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad. Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo.

Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de competencias que permitan la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

De esta forma, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, la expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos, el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

La educación física, como hoy la entendemos, se origina a través de las actividades físicas que el ser humano trató de sistematizar en la antigüedad para mejorar su condición física para la guerra. A fines del siglo XX, las escuelas e institutos de formación de profesorado de educación física alcanzaron un nivel universitario.

En la prehistoria, el ser humano practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad y sobrevivir, a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía.

En Esparta, se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó Palestral. Se creía en que el humano ideal era aquel con la mente y el cuerpo sanos, por eso se ejercitaba la mente mediante la lectura y el cuerpo mediante el ejercicio.

Uno de los más tristes aspectos que ha tenido el movimiento en pro de la educación física es su autodefensa como asignatura en los programas escolares. Ha sido como pedir limosna de las migajas de horarios que una vieja distribución escolar súper intelectualizada dejaba entre sus estrechos resquicios. En muchos países de nuestra cultura occidental ha evolucionado esta actitud hacia un modo general de enfoque educativo.

La educación física no es tan valorada como otras asignaturas dentro de la escuela, algunos maestros la ven como la hora de descanso para los alumnos, creen que solo es sacarlos a jugar y a cantar, siendo el propósito de los juegos y otras actividades que los alumnos adquieran ciertas habilidades y desarrollen sus capacidades a lo largo de su vida académica.

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

LA ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Una estrategia didáctica es más que solo aplicar una técnica con un listado de actividades o tareas para llevar a cabo, Mansilla y Beltrán (2013) la definen de la siguiente manera: “La estrategia didáctica se concibe como la estructura de actividad en la que se hacen reales los objetivos y contenidos”.

Los docentes hacen uso de estrategias didácticas para desarrollar los contenidos de un programa y transformarlos en un concepto con significado, a este proceso se le llama trasposición didáctica, porque es la herramienta que permite traspasar la información de manera didáctica. En el caso del servicio que se brinda en una biblioteca, sería presentar la información de manera que el usuario le encuentre sentido y pueda apropiarse de ella, según sus necesidades e intereses.

Cada persona tiene un conocimiento básico sobre el significado de cualquier información, y asocia ese conocimiento con lo que ya conoce, por lo que es importante explorar qué, cómo y cuánto conoce la persona usuaria sobre el tema que se va a tratar. Así, se puede intercambiar el conocimiento que cada quien posea, desde cada perspectiva, para juntos poder ir construyendo un nuevo conocimiento. A este proceso de intercambiar y construir conocimientos, Chevallard (2005) lo define como:

Un contenido de saber que ha sido designado como saber a enseñar, sufre a partir de entonces un conjunto de transformaciones adaptativas que van a hacerlo apto para ocupar un lugar entre los objetos de enseñanza. El «trabajo» que transforma un objeto de saber a enseñar en un objeto de enseñanza.

De ahí la relevancia de la estrategia de enseñanza, ya que planifica metódicamente el proceso de transformación de la información hacia el aprendizaje, mediante la didáctica y su metodología.

El uso de estrategias didácticas en la Educación Física ha venido cobrando vigencia especialmente en las últimas décadas con la aplicación de diferentes herramientas como Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

En un mundo en el que todo está regido por las tecnologías y que está de moda el hacer deporte, ya que se sabe lo ideal que es para la salud, tanto mental como general, es interesante relacionar estas dos ramas de la educación, con la intención de motivar a las personas a los que va dirigido, para así utilizar estas tecnologías y conocer nuevas formas de actividad física, hace necesario tener como referencia la educación a nivel global como punto de partida, donde se logren identificar los cambios que ella ha venido presentando a través de los años, y se consolide la idea de actualidad en educación más allá de la preservación de los legados y valores que en el transcurso de la historia han posibilitado la evolución de las sociedades.

La Didáctica de la Educación Física tiene como fin la transmisión de estos valores, conocimientos y propuestas prácticas de forma ordenada mediante la acción del docente sobre los estudiantes, de manera tal que, la búsqueda de la calidad y la eficacia en la enseñanza de la Educación Física sea un propósito que todo docente persiga a la hora de ejercer su práctica.

El trabajo que se presenta tiene como propósito revisar las variables y estrategias didácticas más determinantes para conseguir un buen desarrollo del aparato psicomotor.

LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar. Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento al mismo tiempo que evolucionan conjuntamente.

Habilidades motrices

Por habilidades motrices básicas entendemos aquellos actos motores que se llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotora básica, soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolle. Pienso que dicha definición puede ser considerada correcta ya que así es, las habilidades motrices básicas es la base, los cimientos de las acciones motrices que el ser humano desarrolle ya sean como antes mencionadas, básicas y en un futuro, complejas.

Para Guthrie la habilidad motriz es definida como “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas”.

Se trata, por consiguiente, de la capacidad de movimiento humana adquirida por aprendizaje, entendiendo el desarrollo de la habilidad motriz como producto de un proceso de aprendizaje motor. Estas habilidades básicas, tienen su base en el aprendizaje de posteriores acciones motrices más complejas, son los desplazamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones. Cidoncha Falcón, V. (2010, agosto).

Destrezas motrices

Como hemos dicho anteriormente, el término destreza motriz está muy relacionado con el de habilidad, llegando numerosos autores a identificarlos y a emplear como norma el de habilidades y destrezas. Podríamos decir que la destreza es parte de la habilidad motriz en cuanto que ésta se constituye en un concepto más generalizado, restringiéndose aquella a las actividades motrices en que se precisa la manipulación o el manejo de objetos.

Tareas motrices

De acuerdo Sánchez Bañuelos (, entendemos por tarea motriz “el acto específico que se va a realizar para desarrollar y poner de manifiesto determinada habilidad, ya sea perceptiva o motriz”.

Así pues, al hablar de tarea motriz nos estamos refiriendo a una actividad motriz determinada que de forma obligada ha de realizarse. El conjunto de tareas motrices a enseñar constituye los contenidos a desarrollar por la Educación Física en el ámbito escolar.

Podemos agrupar los movimientos básicos en dos categorías (**Sánchez Bañuelos, 1986**):

Movimientos que implican fundamental mente el manejo del propio cuerpo. Se encuentran presentes en tareas de locomoción (andar, correr, etc.) tareas relacionadas con el equilibrio postural básico (estar de pie o sentado).

Movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos, como sucede en las tareas manipulativas (lanzar, recepcionar, golpear, etc.).

Locomotrices. Su característica principal es la locomoción. Entre ellas tenemos: andar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, trepar, etc.

No locomotrices. Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Ejemplos de estas habilidades son: balancearse, girar, retroceder, colgarse, etc.

Proyección/percepción. Caracterizadas por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Están presentes en tareas tales como lanzar, recepcionar, batear, atrapar, etc.

Evolución de las habilidades motrices

Según Sánchez Bañuelos (1984), el desarrollo de las habilidades motrices se lleva a cabo en los niños siguiendo las siguientes fases.

Estoy de acuerdo con lo mencionado por Sánchez Bañuelos ya que conforme el ser humano va creciendo las habilidades se van desarrollando y con el paso del tiempo van adquiriendo cierto grado de complejidad, pienso que es correcto organizar en fases para su mejor comprensión.

1ª fase (4-6 años)

Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de tareas motrices habituales.

Desarrollo de capacidades perceptivas tanto del propio cuerpo como a nivel espacial y temporal.

Las tareas habituales incluyen: caminar, tirar, empujar, correr, saltar...

Se utilizan estrategias de exploración y descubrimiento.

Se emplean juegos libres o de baja organización.

Para el desarrollo de la lateralidad se emplean segmentos de uno y otro lado para que el alumno descubra y afirme su parte dominante.

2ª fase (7-9 años)

Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas mediante movimientos básicos que impliquen el dominio del propio cuerpo y el manejo de objetos.

Estos movimientos básicos están referidos a desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.

En la actividad física se utiliza el componente lúdico-competitivo.

Se busca el perfeccionamiento y una mayor complejidad de los movimientos de la etapa anterior.

Se siguen estrategias de búsqueda fundamentalmente, pero a veces será necesaria la instrucción directa por parte del profesor para enseñar algunos movimientos complejos.

3ª fase (10-13 años)

Se da una iniciación a las habilidades y tareas específicas que tienen un carácter lúdico-deportivo y se refieren a actividades deportivas o actividades expresivas.

Se trabajan habilidades genéricas comunes a muchos deportes.

Se inician habilidades específicas de cada deporte y técnicas para mejorar los gestos.

4ª fase (14-17)

Esta fase se sale de nuestro campo de Primaria, e incluye:

Desarrollo de habilidades motrices específicas.

Iniciación a la especialización deportiva.

Trabajo de técnica y táctica con aplicación real.

Las habilidades motrices básicas se trabajan mucho en la etapa de educación primaria y están presentes en muchos de los juegos que utilizamos en la asignatura de educación física.

El aprendizaje de las habilidades motrices genéricas comienza desde que nacemos y dura toda la vida.

Del estudio de numerosas definiciones podemos decir que las habilidades motrices básicas son acciones motrices que permiten ejecutar una tarea motriz con eficacia.

También podemos entender las habilidades motrices genéricas como el grado de competencia motriz que ha de poseer una persona para realizar correctamente una determinada actividad.

Cabe mencionar que se han desarrollado a la vez que las capacidades motrices, ya que la eficacia en la ejecución del movimiento depende tanto de factores cuantitativos como cualitativos.

Éstas evolucionan de manera natural, siguiendo los procesos de desarrollo y maduración, tal y como ocurre con las capacidades motrices.

CÓMO IDENTIFICARON LOS ALUMNOS LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA CON LAS CLASES A DISTANCIA.

Los alumnos con los que se trabajó durante las jornadas de práctica en la escuela Lic. Benito Juárez fueron los alumnos que cursan el 4º año de los grupos a, b y c, por lo cual se encuentran en la tercera fase según lo que Sánchez Bañuelos menciona anteriormente.

Debido a lo antes mencionado trabajé con los alumnos algunas habilidades relacionadas a algún deporte como lo puede ser lanzar que va relacionada al basquetbol o al hándbol, y patear que se relaciona con el futbol. Dichas habilidades son del agrado de los alumnos ya que la mayoría suelen practicar algún deporte en conjunto de su familia, ya sea en un ámbito lúdico o deportivo.

Siguiendo a Godfrey y Kephart podemos agrupar los movimientos básicos en dos categorías (Sánchez Bañuelos, 1986):

- Movimientos que implican fundamental mente el manejo del propio cuerpo. Se encuentran presentes en tareas de locomoción (andar, correr, etc.) tareas relacionadas con el equilibrio postural básico (estar de pie o sentado).
- Movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos, como sucede en las tareas manipulativas (lanzar, recepcionar, golpear, etc.).

Se dice que los movimientos básicos se pueden dividir en dos categorías como lo menciona Sánchez Bañuelos, los movimientos que usualmente se utilizan más son aquellos en los cuales la acción fundamental se centra en el manejo de objetos, en mis sesiones de educación física normalmente las actividades medulares se basan en la manipulación de objetos y las habilidades que se usan son tales como lanzar, cachar o recepcionar, patear.

En mi primera sesión de educación física se pueden observar todos los aspectos que se trabajaron, el propósito y los resultados obtenidos.

Actividad inicial:

Nombre de la unidad didáctica: “Encestemos juguetes” (*Véase anexo 6*)

Propósito de la sesión: Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan.

Fecha de aplicación: 5 de noviembre del 2020

Desarrollo de la sesión: Para esta primera sesión con los alumnos de la escuela primaria Lic. Benito Juárez de 4º año se inició una reunión por medio de la plataforma de ZOOM mediante la cual tuvimos la oportunidad de dar clase en este ciclo escolar.

Al dar acceso a los alumnos a la sala de reunión, el profesor Alfonso Leos les pidió a los alumnos silenciar sus micrófonos y anotar su nombre completo y el grupo en el chat de la sala.

Al terminar el tiempo de espera para que entraran los alumnos el maestro dio la indicación para que los alumnos pusieran atención a los avisos que daría antes de comenzar la clase.

El maestro les comentó a los alumnos que a lo largo de este ciclo escolar estarían practicando en dicha escuela docentes en formación de educación física provenientes de la escuela normal del estado de San Luis Potosí, así que les pidió de la manera más atenta hacer caso a las indicaciones del maestro practicante durante las siguientes sesiones. El profesor me otorgó la palabra para presentarme ante los alumnos y posteriormente comenzar con la sesión de educación física.

En ese momento me presenté con los alumnos, le dije cuál es mi nombre, de donde venía, que es lo que esperaba obtener de ellos y cuáles eran las reglas y/o indicaciones que deberían de acatar durante la sesión de educación física por zoom al igual que la forma de trabajo.

Terminando mi presentación indique a los alumnos ponerse de pie para realizar las actividades que tenía planeadas para esa sesión, pero no sin antes

hacer un calentamiento céfalo-caudal, comenzamos el calentamiento con diferentes acciones motrices como lo es el movimiento de cabeza, hombros, brazos, manos, cadera, piernas y pies.

Seguido de esto les indiqué que se pusieran a marchar en su mismo lugar, a saltar y con eso finalizamos el calentamiento.

Previamente se les pidió a los padres de familia el material didáctico para la sesión que fue un cesto de basura, ropa o una cubeta de buen tamaño, aparte de esto también se les pidió ciertas prendas de ropa, peluches o juguetes que no fueran frágiles y pudieran romperse en el transcurso de la clase.

Les pedí a los alumnos reunir el material solicitado para comenzar con la actividad principal. Les indiqué que colocaran el cesto de ropa o su recipiente en un lugar específico y retirarse de él a una distancia considerable mínima de 2 metros, en ese lugar poner al alcance de ellos los peluches o juguetes.

Les comenté que el propósito de esta actividad era observar sus habilidades e identificar si estaban bien desarrolladas o les faltaba mejorar dichas habilidades.

En ese momento comenté a los alumnos que la actividad sería encestar en el recipiente cada uno de los objetos que ellos habían reunido ya sea ropa o juguetes, también di la indicación de comenzar a la cuenta de 1, 2, 3.

Los alumnos al comenzar con esta actividad se vieron muy motivados debido a que algunos de ellos realizaron la tarea sin mucha dificultad y terminaron rápidamente, algunos alumnos encendieron su micrófono para indicar que ya habían terminado con la actividad a lo cual les respondí que lo intentarían otras veces más para disminuir su tiempo. **(Véase anexo 6.1)**

Conforme fue progresando la actividad les pregunté que cual era otra forma de lanzar los objetos o de que otra manera podía mejorar la actividad a lo que respondieron de la siguiente manera:

P: ¿Qué otra forma de lanzar o de mejorar la actividad se les ocurre niños?

A1: Lanzarla de espaldas al cesto maestro.

A2: Acostar el cesto y patear los peluches profe.

P: Me parecen excelentes sus propuestas, la actividad que realizaremos primero será la de lanzar de espaldas al cesto.

Continuamos con las actividades que les indique y al terminar estas, pasamos a la parte final de la sesión o la vuelta a la calma, para esto les indique a los alumnos que dejaran el material a un lado y solamente estuvieran atentos a mis indicaciones.

Para el cierre de la clase les puse una serie de estiramientos para relajar los músculos que trabajamos, por ejemplo, les indiqué ejercicios para elongar los músculos de los brazos, piernas, espalda, etc.

Después de esto agradecí por su participación y cooperación a lo largo de la sesión además de hacerles algunas preguntas de acuerdo a la sesión de hoy.

Les pregunté qué habilidad trabajamos, que aprendieron durante esta clase, si se les dificultó alguna actividad o no y si había sido o no de su agrado las actividades que realizamos. A esto los alumnos respondieron lo siguiente:

A1: Sí maestro, a mí me gustó mucho la clase y aprendí a lanzar los peluches, aunque se me dificultó un poco al principio, pero después ya lo hice más fácil

A2: A mí también maestro, sí me gustó la clase y me gustó cuando pateamos los peluches porque es como si jugáramos fútbol y a mí me gusta mucho el fútbol.

A3: Yo maestro, aprendimos a lanzar y a patear y a medir nuestra fuerza, me gustó mucho la clase y casi no se me hizo difícil la actividad, solo lo de patear por que casi no juego fútbol.

Después de escuchar sus respuestas y conocer sus opiniones nuevamente agradecí su cooperación y les indiqué que guardaran silencio para escuchar las indicaciones del Profesor Alfonso, la sesión se evaluó mediante un ludograma.

(Véase anexo 6.2)

Terminando de dar las indicaciones pertinentes el maestro finalizó la reunión por ZOOM con los alumnos y nos indicó que reingresáramos a la misma sala 5 minutos después para la retroalimentación de la sesión.

Al reingresar a la sala de reuniones el maestro me dio las observaciones durante el desarrollo de mi clase, las eficiencias y deficiencias.

Me recomendó hacer uso de música durante la clase para motivar más a los alumnos ya que el normalmente utiliza este recurso durante sus clases y obtiene buenos resultados, también me mencionó que era importante organizar las actividades y los tiempos durante la sesión debido a que algunas variantes tomaron más tiempo que otras y se volvían algo tediosas por la mayor duración. Aun así, me felicito por mi clase visto que se desarrolló de una buena manera y se obtuvieron buenos resultados con los alumnos.

Después de haber descrito esta sesión se puede dar a conocer que los alumnos identificaron las habilidades motrices básicas mediante las clases a distancia a través de distintas actividades motrices en las cuales se trabajaron dichos aspectos de una manera lúdica.

Mediante estas actividades motrices se favorecen las habilidades motrices básicas a causa de que se ponen en práctica en diferentes situaciones dependiendo de las actividades a realizar, se incluyen variantes para desarrollar de una mejor manera las actividades.

LAS MANIFESTACIONES DE LOS ALUMNOS EN LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA AL TRABAJAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A DISTANCIA.

Según la INEFI: la educación física es aquella disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, ayudando a la formación integral de cada ser humano. En su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

En las diferentes sesiones de educación física a distancia se lograron observar distintas manifestaciones de los alumnos al trabajar las habilidades motrices básicas como lo puede ser que se les vio a los alumnos interesados en las distintas actividades, motivados por realizar una y otra actividad e incluso algunos mostraban alegría al realizar las actividades ya que son de su agrado y les parecían muy interesantes.

Nombre de la unidad didáctica: tiro al blanco **(Véase anexo 7)**

Propósito de la sesión: Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan.

Fecha de aplicación: 22 de marzo al sábado 27 de marzo.

Esta actividad fue trabajada mediante trabajo en casa con planeaciones que se enviaron a los padres de familia para que ellos supervisaran a sus hijos en el desarrollo de las actividades.

En la planeación se indica cual es la manera de desarrollar la actividad de tiro al blanco como se muestra a continuación:

- En el plato desechable marcar 3 diferentes círculos, el más grande valdrá 5, el siguiente 10 y el más pequeño 15.
- El plato de tiro al blanco lo colocarán en una silla para que sea visible y fácil de apuntar.
- Con la cinta adhesiva harán una pequeña bola, el lado adhesivo deberá quedar por fuera de la bola para que se puede pegar al plato.
- Trataran de obtener el mayor puntaje posible.

El objetivo de esta actividad es que los alumnos pongan en práctica su habilidad para lanzar, para ellos este tipo de ejercicios les favorece de gran manera ya que les es muy divertido e interesante trabajar diferentes partes de su cuerpo, con esto también mejoran su técnica de lanzamiento, moderan su fuerza y mejoran su habilidad para manipular objetos.

La evidencia es una fotografía que nos envían los padres de familia a un correo en específico, y en estas fotografías logramos observar el desempeño del alumno. **(Véase anexo 7.1)**

Nombre de la unidad didáctica: Cuélgalo que se cae **(Véase anexo 8)**

Propósito de la sesión: Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan.

Fecha de aplicación: 22 de marzo al sábado 27 de marzo.

Esta fue una actividad para trabajo en casa con supervisión de los padres de familia, esta se tuvo que realizar en un lugar adecuado y libre de obstáculos para proteger la integridad de los alumnos.

A los padres de familia se les envía la planeación con las instrucciones para realizar las actividades y se les pide una evidencia fotográfica de los alumnos mientras ejecutan los ejercicios. **(Véase anexo 8.1)**

En la planeación se plantea la actividad de “Cuélgalo que se cae” de la siguiente manera:

- Colocarán 2 sillas y separadas y con el palo de una escoba simularán un tendedero.
- El palo deberá de quedar situado entre las dos sillas. Las sillas sólo servirán de soporte para el palo.
- Lanzarán el gancho para colgar ropa y tratarán de que se quede colgado en el palo.

En sesión por ZOOM se les pidieron a los alumnos tapas de plástico de las que se usan en las botellas de refresco y vasos desechables o de plástico, este material se utilizó en el transcurso de la sesión de educación física del día 18 de marzo del 2021.

Al comenzar la clase de educación física se les indica a los alumnos anotar su nombre completo y grupo en el chat de la reunión, esto por orden del maestro Alfonso para llevar un control de asistencia.

Pasados 10 minutos como máximo de prorroga el maestro Alfonso les indica a los alumnos que guarden silencio, que silencien sus micrófonos y estén atentos a mis indicaciones.

Empezamos la clase con un calentamiento céfalo-caudal como es de costumbre en mis clases, les doy la indicación de realizar ciertos ejercicios específicos, les doy una duración de 16 tiempos por ejercicio. **(Véase anexo 9)**

Los alumnos realizan este calentamiento mientras pongo música de fondo de su agrado para que se motiven en el desarrollo de la clase.

Terminando los diferentes ejercicios que les indique tales como movimientos de cabeza, hombros, cadera, piernas, etc. Se les informa a los niños sobre las actividades que se van a realizar, cuál va a ser el procedimiento y cuál es el objetivo de la actividad.

Se les pide que vayan por el material previamente solicitado y acomoden los vasos en forma de pirámide, después de haberlos acomodado se les indica que se posicionen a una distancia mínima de metro y medio.

Estando ya en la posición indicada, lanzaron las tapas para tratar de tirar cada uno de los objetivos previamente acomodados, no importa cuánto tiempo se tarden, pueden volver a usar las tapas ya lanzadas.

La forma en la que debían de lanzar las tapas fue con su mano más hábil, la otra variable que les puse fue que colocaran las tapas en el piso y con el pie las patearan para tratar de tirar los vasos, cada vez que los tiraban volvían a acomodarlos de la manera que ya se les había dicho.

Después de esto les di la oportunidad a los alumnos de proponer alguna manera más de lanzar las tapas a lo que respondieron de la siguiente manera:

P: ¿De qué otra manera podemos lanzar las tapas, niños?

A1: Nos ponemos de espaldas y los lanzamos por en medio de las piernas maestro.

A2: Las podemos poner en el piso y patearlas, pero con el talón, profe.

Habiendo escuchado sus propuestas les indique a los alumnos que la más viable y más fácil era ponerse de espaldas y lanzar las fichas por en medio de las piernas. Realizaron las actividades fácilmente así que también usamos la otra propuesta, aunque fue más complicada la mayoría de ellos la hicieron sin mayor dificultad.

Terminando esta última variante propuesta por uno de los estudiantes se les indicó que dejaran el material de lado y solamente se quedaran de pie frente a la cámara para realizar los ejercicios de estiramiento para volver a la calma. Los alumnos ya conocen los ejercicios de estiramiento así que solo les indico cual es el ejercicio a realizar y les cuento el tiempo, de igual manera les pongo música para que sigan interesados en la clase y no se distraigan con cosas de su hogar.

Terminando los ejercicios como es costumbre les agradecí por su participación y les hice las preguntas básicas de cada sesión tales como:

¿Qué aprendieron hoy niños? ¿Se les dificulto las actividades? ¿Les gusto la clase? ¿Cuál fue su actividad preferida? Se tomo esta sesión y se evaluó para tener un resultado acerca del avance de los alumnos y fue nuestra evaluación intermedia. **(Véase anexo 10)**

Escuchando sus respuestas terminó el tiempo de la reunión, así que me despedí de ellos y le otorgué la palabra al maestro Alfonso para los avisos pertinentes.

Después de observar las evidencias de las actividades para trabajo en casa y de la sesión por ZOOM logre percatarme de las manifestaciones de los alumnos al trabajar estas habilidades motrices básicas.

Los alumnos manifiestan un interés por lograr el objetivo de cada actividad y al finalizar cada actividad se muestra cierto tipo de satisfacción al haber podido realizar las actividades que les parecían en un principio muy complejas; también se logró observar en los alumnos que no pudieron realizar con tanta fluidez las actividades una sensación de frustración que se convierte en un motivante para seguir trabajando en sus habilidades motrices básicas.

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

Mediante la educación física buscamos el desarrollo integral del ser humano, en este caso enfocándonos a favorecer las habilidades motrices básicas, en el intento de favorecer dichas habilidades se muestran diversas manifestaciones en los alumnos las cuales ya fueron mencionadas anteriormente y nos da a conocer que se está haciendo un buen trabajo en las distintas actividades, ejercicios que se ponen en marcha para llegar a nuestro objetivo.

FAVORECER LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A TRAVÉS DE LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LAS CLASES A DISTANCIA.

Una estrategia didáctica es más que solo aplicar una técnica con un listado de actividades o tareas para llevar a cabo, (Mansilla y Beltrán, 2013) la definen de la siguiente manera: “La estrategia didáctica se concibe como la estructura de actividad en la que se hacen reales los objetivos y contenidos”.

Los docentes hacen uso de estrategias didácticas para desarrollar los contenidos de un programa y transformarlos en un concepto con significado, a este proceso se le llama trasposición didáctica, porque es la herramienta que permite traspasar la información de manera didáctica.

De acuerdo a lo que nos menciona Mansilla y Beltrán Podemos decir que para favorecer las habilidades motrices básicas necesitamos distintas estrategias didácticas que nos ayuden a llegar a nuestro objetivo.

A lo largo de nuestras practicas utilizamos variedad de estrategias didácticas y vimos cual o cuales fueron las que de una manera u otra propiciaron de la mejor manera posible un aprendizaje significativo en nuestros alumnos.

Para favorecer las habilidades motrices básica utilizamos juegos individuales, formas jugadas, etc. todo esto con el fin de hacer nuestros objetivos reales.

Nombre de la unidad didáctica: Limón al aire **(Véase anexo 11)**

Propósito de la sesión: Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan.

Fecha de aplicación: 26 de abril al sábado 01 de mayo.

Esta planeación se le envió por correo electrónico a los padres de familia, ellos ya saben cuales son los procedimientos a seguir al recibir la planeación.

La actividad viene redactada de la siguiente manera:

- En cada mano agarraran un bote o vaso de plástico.

- Le pedirán a alguien que lance el limón al aire y tratarán de atraparlo con uno de los botes o vasos.
- Ya que tengan el limón dentro de uno de los vasos procederán a intentar malabarear el limón.
- Sin tocar el limón lanzarlo al aire y atraparlo con el otro vaso y así repetirlo en 4 o 5 ocasiones.
- El objetivo es que manipulen bien los vasos y poder lanzar el limón solo con el impulso del vaso sin tener que tocar el limón.

Como se menciona en la planeación el objetivo es que los alumnos manipulen objetos y logren las tareas que se proponen. Al realizar la actividad se les pide a los padres de familia que nos manden una evidencia fotográfica de los alumnos realizando dicha actividad. **(Véase anexo 11.1)**

Los alumnos en una clase por ZOOM que se dio el día 6 de mayo al realizar algunas actividades y unas propuestas por parte de los alumnos, algunos de ellos recordaron esta sesión e incluso lo mencionaron libremente:

A1: Profe es como en la actividad que nos mando para la casa, donde lanzábamos un limón y teníamos que atraparlo con un bote.

A2: Si es cierto profe, se parece mucho a esa actividad.

En esta sesión por ZOOM trabajamos con una pelota de vinil y algunos peluches, al principio de la sesión comenzamos con un calentamiento céfalocaudal para que los alumnos se encuentren en óptimas condiciones para desarrollar de una buena manera las actividades durante la sesión. **(Véase anexo 12)**

Terminando el calentamiento se paso a la parte medular de la sesión en la cual jugamos a la matatena gigante, el procedimiento para jugar era que teníamos que rebotar la pelota en el piso y cuando la pelota estuviera en el aire tendríamos que agarrar un peluche antes de que la pelota tocara el suelo de nuevo, en caso de que el tiempo no le diera para agarrar el peluche, tenían que intentarlo de nuevo hasta poder agarrar el peluche antes de que la pelota tocara el piso.

La tarea principal fue que trataran de agarrar la mayor cantidad de peluches realizando el mismo ejercicio, rebotar la pelota en el piso y agarrar el peluche antes de que esta tocara el suelo, si después de que ya agarraron 2 o 3 peluches la pelota toca el suelo tienen que empezar de nuevo.

La actividad se desarrollo muy bien, los alumnos estuvieron motivados e interesados por realizar las tareas correspondientes, después de algunos minutos algunos alumnos terminaron la actividad tal cual se los pedí ya que son muy hábiles y tienen bien desarrolladas sus habilidades como lanzar y cachar.

Algunos alumnos batallaron un poco mas para realizar la actividad como les indique, pero al final lograron cumplir con las tareas. Estas actividades se evaluaron mediante un ludograma en el cual se plasma el avance que han tenido los alumnos a lo largo de las sesiones de educación física, esta evaluación se tomó como la evaluación final. **(Véase anexo 13)**

Al finalizar esta actividad les indique que me dieran propuestas para usar los materiales didácticos que teníamos en ese momento a lo cual algunos alumnos respondieron:

P: Acepto propuestas para usar el material que tenemos niños ¿Alguna idea?

A1: Podemos lanzar el balón y atraparlo antes de que caiga, profe.

A2: ¿Y si lanzamos el balón hacia arriba, damos una vuelta y lo atrapamos??

Después de escuchar sus propuestas, decidí ponerlas en marcha y al momento de realizarlas algunos alumnos respondieron que la actividad era muy parecida a otra actividad que les mandé para trabajo en casa, esto ya lo mencioné anteriormente, pero cabe recalcar que cuando ellos recuerdan actividades que ya hicieron significa que ellos adquirieron un aprendizaje significativo.

Para finalizar la sesión por zoom pasamos a hacer una serie de estiramientos para relajas los músculos que se trabajaron directa o indirectamente durante la sesión. Después de esto el maestro tutor se encarga de darles algunos avisos correspondientes a la semana y con eso cerramos sesión, después ingresamos

de nuevo a la sala de reuniones con el maestro Alfonso para la retroalimentación acerca de la clase.

Me comentó cuales fueron los puntos buenos y cuales, por mejorar, aunque también observo cierta fluidez y seguridad al momento de dar la clase, me hizo la observación de usar menos tiempo en la explicación de las actividades, pero en general todo bien

Con esto se puede identificar que mediante las sesiones de educación física y a través de las distintas estrategias didácticas de las que podemos hacer uso, favorecemos las habilidades motrices en los alumnos de una manera adecuada, con algunas variantes podemos diversificar nuestros objetivos de cada sesión.

En las clases por zoom es mucho más fácil que los alumnos se involucren en las actividades que se les ponen ya que están enfocados a las indicaciones del maestro y se encuentran motivados por realizar actividades de su agrado.

En las actividades en casa es un poco mas complejo el tratar de que ellos obtengan un aprendizaje significativo, ya que solo realizan la actividad una vez, salga bien o mal lo importante es enviar la evidencia.

Se favorecen las habilidades motrices básicas en las sesiones de educación física a través de las clases a distancia, cabe mencionar que es importante el desarrollar ciertas actividades para el trabajo en casa y tratar de que cada una de ellas pueda adaptarse al entorno en el que se encuentran, por ejemplo, no todos los alumnos cuentan con un lugar amplio y seguro para realizar las actividades así que no les podemos poner actividades que por fuerza se tengan que realizar en espacios demasiado amplios, al contrario, entre menos espacio requerido sea, será mejor para el alumno por que podrá realizarlas en casi cualquier parte de su hogar.

Nuestro objetivo principal es favorecer las habilidades motrices por medio de las sesiones de educación física, para eso se utilizan distintas estrategias didácticas, material didáctico, espacios libres de obstáculos, etc. pero a través de las diferentes sesiones que se dieron a lo largo de las practicas nos dimos cuenta de como fueron mejorando sus habilidades cada uno de los alumnos, cada vez que ellos realizan un movimiento, una acción en la cual se les ponga a

prueba siempre darán ese esfuerzo para lograr la meta, así que si en cada sesión tratamos de que mejoren una habilidad básica como lo es lanzar, patear, cachar, saltar, etc. debemos de empezar por algo sencillo y de baja complejidad, conforme el paso del tiempo debemos ir agregando cierto grado de dificultad en las actividades para que el alumno supere esos retos motrices y mejore sus habilidades motrices básicas hasta el punto de poder utilizarlas en su vida cotidiana cada vez que se le presente un reto.

DIFICULTADES, LOGROS Y NUEVOS RETOS AL IMPLEMENTAR ESTA PROPUESTA DE TRABAJO POR MEDIO DE LAS CLASES A DISTANCIA.

Las dificultades.

Al implementar esta propuesta de trabajo se presentaron distintas dificultades de acuerdo a la situación que nos encontramos y por la cual tuvimos que adaptarnos a una nueva y distinta forma de trabajo.

La primera dificultad que tenemos que mencionar es que no pudimos tener un acercamiento previo con los alumnos de manera presencial para identificar de una manera mas concreta sus habilidades, capacidades y necesidades de cada uno de ellos. Se pudo lograr identificar estos conceptos a través de las clases a distancia, pero nos fue más complicado.

Debido a la situación en la que nos encontramos debido a la pandemia por COVID-19 las clases presenciales se cancelaron en su totalidad, por lo tanto, tuvimos que implementar diferentes estrategias para trabajar con los alumnos de una manera eficaz y poder seguir con el plan de estudios.

Otra dificultad que tuvimos fue la falta de apoyo por parte de los padres de familia de los alumnos ya que no entregaban las tareas correspondientes y eran muy indiferentes de acuerdo a la situación, creo que la razón por la cual no teníamos una buena respuesta fue por que los padres se confiaron de que aun sin entregar evidencias de trabajo los alumnos no podían reprobar, es decir no se les podía poner una calificación reprobatoria.

La adaptación de un trabajo presencial a uno a distancia o por línea fue difícil, no todos los alumnos contaban con los medios para tomar clases por línea, al igual que nosotros; agregando que no sabíamos utilizar nuestras aplicaciones para celulares o dispositivos móviles al igual que para computadoras, tuvimos que actualizar nuestros métodos de trabajo y educarnos en cuanto a las nuevas aplicaciones que podrían ser de nuestra ayuda.

El tener que planear para un trabajo en casa también fue difícil, el tener que adaptar nuestros objetivos, nuestros recursos y nuestras habilidades acorde a las posibilidades de cada familia y los espacios disponibles para poder realizar las actividades en un ambiente controlado, seguro y libre de obstáculos para poder mantener y asegurar la integridad de nuestros alumnos.

Buscar actividades que vayan acorde a nuestros objetivos, nuestros propósitos, etc. fue una dificultad con la que todos los maestros tuvimos que enfrentarnos, el innovar y crear distintas actividades en las cuales nuestros alumnos pudieran alcanzar y/u obtener un aprendizaje significativo, buscar los materiales que fueran más fáciles de obtener sin tener que gastar tanto dinero y al alcance de cada una de las familias.

Adaptarnos a la nueva forma de trabajo, el tener que observar por medio de nuestros dispositivos móviles a nuestros alumnos sin tener una interacción mas cercana en donde poder hacer correcciones y observar como se desenvuelven durante las clases, tratando de mantener su interés en las actividades sin caer en lo repetitivo,

Los recursos con los que contamos tampoco fueron muy favorables, el internet que no tiene tanta estabilidad y/o velocidad, los celulares por los cuales dar las clases, el espacio con el que nosotros los maestros contamos para dar una buena clase y que los alumnos tengan una buena visión en el desarrollo de las actividades. Tener que enfrentarnos a los imprevistos como que algún alumno no pudo conseguir el material solicitado, que los padres de familia algunas veces no podían estar al pendiente de los alumnos por su trabajo, si los alumnos se conectaban a las clases con datos y se les terminaban ya no podían ingresar de nuevo, que a nosotros maestros se nos fuera la señal del internet, los bajones de luz y con esto tener que cancelar las clases porque era mucho el tiempo en lo que se reactiva el internet, prender de nuevo la computadora, etc.

Al principio mandar actividades para trabajo en casa y al no ver resultados favorables cambiar a dar clases una vez por semana para cada grado, que solo de 60-70 alumnos las primeras clases solo entraran de 10 a 20 alumnos.

Fueron muchas las dificultades a las que nos enfrentamos, pero gracias al apoyo de nuestros directivos, asesores y tutores pudimos superar las adversidades, pienso que en cierto punto fuimos personas resilientes ya que supimos salir adelante de nuestros problemas.

Los logros.

Como todo siempre se obtienen resultados buenos y malos, pero los logros que obtuvimos fueron reconfortantes entre las dificultades suscitadas.

El primero y más importante de ellos creo yo fue el lograr que los padres de familia se involucraran en el proceso de enseñanza de sus hijos.

En una de nuestras sesiones por ZOOM le pedimos a los padres un pequeño dulce del agrado del alumno, esto para jugar a “La búsqueda del tesoro”. **(Véase anexo 14)**

Tuvimos que hacer que los padres de familia fueran nuestros cómplices en esta actividad ya que el dulce se iba a esconder debajo de la almohada de la cama del alumno, esto sin que ellos se enteraran.

La clase comenzó como es rutina con un calentamiento céfalo-caudal para que el alumno estuviera en optimas condiciones para realizar las actividades correspondientes a dicha sesión.

Les comenté cual era el propósito de la sesión y cual era nuestra actividad principal, sin revelar aun que tendrían un premio. Comenzamos la actividad principal con distintos acertijos que los conducirían a un lugar específico de su hogar por ejemplo: El salón donde duerme el rey del castillo, refiriéndonos al cuarto donde duermen sus padres, ahí seguiría otra indicación como lo era el lugar donde llueve todos los días que sería el baño, y así consecutivamente algunos acertijos mas para al final llegar a su cuarto, que nos referimos a él como el lugar donde los sueños se hacen realidad, cuando los alumnos se encontraban ahí, les indicamos que revisaran debajo de su almohada para ver si existía un tesoro ahí y al ver su dulce preferido los alumnos regresaron corriendo a donde tenían su celular para agradecerme por el dulce ya que les gusto demasiado encontrarse con tal sorpresa. Con esa actividad concluimos la sesión y les hicimos la mención a los alumnos de que agradecieran a sus padres por el dulce ya que ellos lo habían comprado y colocado debajo de su almohada. El maestro dio algunas indicaciones para el trabajo en casa y cerramos sesión.

Con esto nos dimos cuenta de que habíamos logrado motivar a los padres de familia para seguir apoyando a los alumnos en sus clases al igual que los alumnos se interesaran aún más en las sesiones de educación física debido a esa actividad.

Otro logro por mencionar es la respuesta después de algunas semanas por parte de los padres y alumnos al entrar a las clases virtuales, ya que en el principio de ellas solo entraban ciertos alumnos, y con el paso del tiempo logramos tener una asistencia mínima del 90% del total de alumnos de 4º año.

Obtener cierto reconocimiento antes otros profesores del plantel, en alguno de los consejos técnicos en los cuales hablamos de distintas situaciones algunos maestros de aula de la escuela dieron cierto reconocimiento a nuestra labor dando clases por línea debido a que otros maestros de educación física solo mandaban actividades para trabajar en casa y no daban clases por línea dejando de lado la interacción con los alumnos.

Innovar, crear distintas actividades para llegar a nuestro objetivo, adecuar nuestras planeaciones a las necesidades y posibilidades de nuestros alumnos, adaptarnos a la nueva forma de dar clases que en esta ocasión fueron clases a distancia por medio de plataformas digitales tales como ZOOM o Google Meet, son algunos de los logros que como futuro educador físico pude obtener en mi tiempo practicando en la Escuela Primaria Lic. Benito Juárez con los grupos del cuarto grado.

Nuevos retos.

Un nuevo reto que como futuro educador físico puedo tener es el trabajar con alumnos con necesidades educativas especiales, es muy distinto trabajar con estos alumnos ya que necesitan una supervisión durante cada una de las actividades, necesitan que alguien este pendiente de ellos en todo momento, sería un reto por que tendríamos que adecuar nuestras planeaciones, nuestros espacios, tiempos, material, actividades, etc. Todo esto con el fin de que la sesión de educación física sea totalmente productiva para ellos, lograr que adquieran un aprendizaje significativo y que este les sea de ayuda en su día a día.

A lo largo de mis practicas profesionales en mi formación como futuro educador físico he tenido la oportunidad de trabajar con alumnos con necesidades especiales, la diferencia es que fue manera presencial y sería todo un reto poder hacerlo virtualmente, sé que es difícil trabajar con ellos presencialmente y me imagino como será a través de la educación a distancia, creo y sé que es posible lograr que adquieran ciertas habilidades siempre y cuando se cuente con lo necesario para las clases a distancia con ellos.

Otro reto con el que me enfrentare en un futuro será el enfrentarme por mi propia cuenta ante cada situación y/o problema que se me presente, no tendré a ningún maestro que este corrigiéndome, algún tutor que ya haya superado ese reto y me guie para salir de esa situación. Sé que es un reto al que todos tendremos que enfrentarnos y al cual cada una de las generaciones ya egresadas de la carrera se han enfrentado, es un gran paso y una gran responsabilidad el ser un maestro y estar al frente de nuestros futuros ingenieros, arquitectos, pintores, cantantes, etc.

Un reto con el que posiblemente me enfrente será el promocionar los hábitos de vida saludables en los alumnos, tratar de que día a día adquieran y los refuercen al igual que los de higiene personal, de higiene postural, etc.

Emplear métodos de resolución de problemas en los que los alumnos hagan uso del razonamiento, tratar de fomentar que sean personas críticas y analíticas, que los alumnos puedan trabajar en conjunto y puedan resolver problemas, que

se asignen tareas equitativamente para que en conjunto lleguen al objetivo en común.

Un nuevo reto será el regresar a la forma de trabajo presencial, las adecuaciones curriculares que se tendrán que hacer en el desarrollo de las sesiones para cuidar la integridad de los alumnos, los materiales que se podrán usar, cuales estrategias didácticas dejaran de ser puestas en practica debido a que se tendrá que evitar el contacto entre alumnos.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES

Como conclusión quiero resumir que la práctica docente fue la que hizo posible los resultados de este ensayo pedagógico. Cabe resaltar que es la que me permitió obtener diversos conocimientos con respecto a la educación, conocer como es la forma de trabajo en situaciones reales, a los problemas que como futuros maestros de Educación Física nos podemos enfrentar y sobre todo a cumplir con el logro de los propósitos planteados con el fin de que los alumnos obtengan un desarrollo integral a lo largo de su educación primaria.

Este ensayo pedagógico surge de la importancia de favorecer las habilidades motrices básicas a través de las sesiones de educación física por medio de las clases a distancia en la Escuela Primaria Lic. Benito Juárez.

Como futuro educador físico se tuvieron altas y bajas en cuestión al desarrollo y ejecución de algunas clases para la mejora de las habilidades motrices básicas, esto me permitió detectar algunas de las deficiencias que tengo al estar frente a un grupo y en un futuro mejorar como docente, y aplicar una serie de estrategias y actividades que me permitan superar cualquier reto que se me presente a lo largo de mi carrera como educador físico. Una de las problemáticas que se me presentaron durante el trabajo docente fue el tener que adaptarme a la nueva forma de dar clases a los alumnos, el trabajar a distancia y por medio de las nuevas plataformas digitales que facilitan el trabajo a distancia como lo fue zoom que es la aplicación por la que en este último año de prácticas profesionales impartí clases a mis alumnos de la escuela primaria Lic. Benito Juárez.

También cabe mencionar que con este ensayo pedagógico se esperaba obtener resultados favorables o negativos que en este caso fueron totalmente favorables para saber que las habilidades motrices básicas si se ven favorecidas a través de las sesiones de educación física a distancia.

Conforme se iba construyendo el escrito y siguiendo el orden, cada acción que realice me sirvió para darme cuenta de cuales eran en realidad mis objetivos y hasta donde podía llegar tratando de cumplir mis metas.

Debido a esto me fue necesario elaborar algunas preguntas para guiar el desarrollo de mi tema, tanto cual era mi objetivo y cuales eran los retos y las

adversidades a las que me enfrente en el desarrollo de mi ensayo pedagógico, por ejemplo, el tema de la adaptación a las clases virtuales que fue uno de los retos mas grandes a los que me enfrente.

Como ya lo había mencionado el trabajar por línea fue mas complicado de lo que parece, el utilizar ciertas estrategias didácticas para que los alumnos mantuvieran el interés en el transcurso de las sesiones.

Hacer uso de estrategias para controlar al grupo, para motivar a los alumnos a realizar las actividades previstas. Innovar en cuanto a la adaptación de diferentes juegos, circuitos motrices, etc. tratar de que la sesión de educación física fuera lo mayormente productiva y eficaz ya que solo se podía trabajar con los alumnos una vez por semana y la duración de la sesión tenía un máximo de duración de 40-50 minutos debido a la plataforma que utilizamos.

Al practicar por clases en línea con los alumnos de nivel primaria pude darme cuenta de la situación en la que se encuentra cada uno de ellos, de los problemas que algunos de ellos presentan en su hogar, de las dificultades para tener acceso a la educación por línea, de cada uno de los esfuerzos que ellos como alumnos y sus padres de familia se enfrentan todos los días para poder cumplir con las tareas asignadas y los materiales que se solicitan.

De acuerdo con esto también tuve que solidarizarme con los padres de familia, entender que no todos ellos cuentan con las mismas oportunidades y aprender a ser mas flexible en cuanto a la exigencia de las planeaciones, no pedir material difícil de conseguir, material que sea muy caro y mucho menos si solo se ocuparía una vez para trabajar, Tuve que buscar materiales que fueran de bajo costo y que los alumnos pudiesen utilizar en sesiones siguientes.

Al conocer a los alumnos y conocer sus necesidades pude desarrollar las planeaciones, la selección de actividades, evaluar y que estrategia implementar para atender la problemática y puedo mencionar que las actividades desarrolladas a los alumnos fueron funcionales para favorecer las habilidades motrices básicas.

Con estas acciones pude establecer concretamente el título de mi tema con nombre: **“FAVORECER LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A TRAVÉS DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA”**

La aplicación de las diferentes unidades didácticas fue un papel muy relevante en este proceso ya que mediante las sesiones es posible comprobar los aprendizajes de los alumnos.

Las actividades fueron planeadas acorde al desarrollo, necesidades y habilidades de los alumnos, favoreciendo siempre su desarrollo integral, en específico las habilidades motrices básicas.

Como conclusión en general queda mencionar que con el uso de las estrategias didácticas adecuadas podemos favorecer las habilidades motrices básicas a través de las clases de educación física a distancia. A lo largo del trabajo como educador físico se pudo ver con claridad que cada uno de los alumnos que cumplieron con las actividades para trabajo en casa y entraron a cada una de las sesiones por ZOOM mejoraron en gran parte sus habilidades motrices básicas ya que se logro ver como clase con clase las actividades en las que se trabajaron dichas habilidades iban subiendo cada vez mas de complejidad por que los alumnos se volvieron muy hábiles y las realizaban sin mayor esfuerzo por lo tanto se les debía de exigir mas para mantener su interés en las sesiones.

BIBLIOGRAFÍA

- Calzada Arijá, A. (1996). Educación Física: 1° y 2° Enseñanza Secundaria Obligatoria (pp. 122-127, 169). Madrid, España: Gymnos Editoria.
- Sánchez Bañuelos, F. (1984). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. GYMNOS. Madrid
- Mansilla, J., y Beltrán J. (2013). Coherencia entre las estrategias didácticas y las creencias curriculares de los docentes de segundo ciclo, a partir de las actividades didácticas. Perfiles educativos, 139(35).
- Chevallard, Y. (2005). La transposición didáctica: del saber sabio al saber enseñado. Argentina: Aique Grupo Editor.
- SEP. (2002). Orientaciones académicas para la elaboración del documento recepcional 7º y 8º. México.
- SEP. (2002). Taller de análisis del trabajo docente y diseño de propuestas didácticas I y II.
- SEP. (2 de Noviembre de 2018). DGSPE. Obtenido de <https://www.dgespe.sep.gob.mx/planes/lef/reorientacion>
- Educación Física. (s. f.). Instituto Nacional de Educación Física (INEFI). Recuperado 20 de abril de 2021, de <https://inefi.gob.do/educacion-fisica>
- Cidoncha Falcón, V. (2010, agosto). *Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*. efdeportes.
<https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

ANEXOS.

Anexo número 1:



Aquí se logran ver las calles entre las cuales se encuentra la Escuela Primaria Lic. Benito Juárez

Anexo número 2:



Aquí se muestra la construcción de la bodega de educación física que esta hecha a base de perfiles de metal y lamina.

Anexo número 3:



En este anexo se logra observar que a la distancia y arriba de la barda se encuentra una malla para proteger y evitar que se vuelen los materiales fuera de la escuela

Anexo número 4:



En esta imagen se puede observar cada uno de los portones por los cuales entran los alumnos, los maestros y los padres de familia.

Anexo número 5:



La imagen anterior muestra donde se encuentra el portón de acceso al estacionamiento para los maestros de la institución.

Anexo número 6:

Nombre de la escuela: Lic. Benito Juárez	Nombre del Profesor: Jorge Alberto Olvera Mendieta
Grado: Cuarto año.	Periodo de aplicación: 2 de noviembre al sábado 7 de nov.
Eje curricular: competencia motriz	Aprendizaje esperado: Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan.
Estrategias didácticas: Forma jugada	Recursos didácticos: Cesto de ropa Juguetes Ropa
Evaluación: Evidencia fotográfica.	Componente Pedagógico: Desarrollo de la motricidad
Actividades	
<p>Actividad: Encestemos Juguetes Coloca el cesto de ropa al centro del espacio donde vayas a realizar la actividad. Ahora ubica tantos juguetes como puedas alrededor del cesto de ropa. Con la ayuda de alguien que te diga “en sus marcas, listos, fuera...” Rápidamente iras tomando un juguete y encestándolo en el cesto de ropa. Inventa muchas formas de lanzar y hazlo lo más rápido posible. Intenta hacerlo en el menor tiempo posible.</p>	
Observaciones	

Adjunto captura de mi planeación para “Encestemos juguetes” con la cual trabaje el día 5 de noviembre del 2020 con mis alumnos del 4to año.

Anexo numero 6.1:



Anexo captura de mi pantalla de la sesión del día 5 de noviembre del 2020

Anexo número 6.2:

LUDOGRAMA				
Aspectos a evaluar	Insatisfactorio	Regular	Bien	Excelente
El alumno mostro interés en la actividad		●		
El alumno logro cumplir con las tareas indicadas			●	
El alumno tuvo dificultades para realizar las actividades		●		
El alumno hizo uso de las habilidades motrices básicas durante el desarrollo de la actividad		●		
El alumno identifico cuales eran las habilidades motrices básicas a realizar durante la sesión de educación física	●			

Aquí se plasma la imagen de mi instrumento de evaluación el cual es un ludograma y nos sirvió para nuestra evaluación inicial o diagnostica.

Anexo numero 7:

Nombre de la escuela: Lic. Benito Juárez	Nombre del Profesor: Jorge Alberto Olvera Mendieta
Grado: Cuarto año.	Periodo de aplicación: 22 de marzo al sábado 27 de marzo.
Eje curricular: competencia motriz	Aprendizaje esperado: Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan.
Estrategias didácticas: Juego modificado Formas jugadas	Recursos didácticos: 1 cinta giurex Un plato desechable Palo de escoba Gancho para colgar ropa
Evaluación: Evidencia fotográfica.	Componente Pedagógico: Desarrollo de la motricidad
Actividades	
<p>Actividad: tiro al blanco</p> <ul style="list-style-type: none"> • En el plato desechable marcar 3 diferentes círculos, el más grande valdrá 5, el siguiente 10 y el más pequeño 15. • El plato de tiro al blanco lo colocarán en una silla para que sea visible y fácil de apuntar. • Con la cinta adhesiva harán una pequeña bola, el lado adhesivo deberá quedar por fuera de la bola para que se puede pegar al plato. • El objetivo de la actividad es obtener el mayor puntaje posible. <p>Actividad: Cuélgalo que se cae</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocarán 2 sillas y separadas y con el palo de una escoba simularán un tendedero. • El palo deberá de quedar situado entre las dos sillas. Las sillas sólo servirán de soporte para el palo. • Lanzarán el gancho para colgar ropa y tratarán de que se quede colgado en el palo. <p>Muchas gracias por apoyar a su hijo(a) en las actividades.</p>	

Anexo imagen de mi planeación para “tiro al blanco” con la cual trabajamos en casa en la semana del 22 de marzo al 27 de marzo.

Anexo numero 7.1:



Aquí se muestra la evidencia fotográfica que se les pide a los padres de familia para corroborar que hicieron la actividad en casa los alumnos.

Anexo número 8:

Nombre de la escuela: Lic. Benito Juárez	Nombre del Profesor: Jorge Alberto Olvera Mendieta
Grado: Cuarto año.	Periodo de aplicación: 22 de marzo al sábado 27 de marzo.
Eje curricular: competencia motriz	Aprendizaje esperado: Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan.
Estrategias didácticas: Juego modificado Formas jugadas	Recursos didácticos: 1 cinta djurex Un plato desechable Palo de escoba Gancho para colgar ropa
Evaluación: Evidencia fotográfica.	Componente Pedagógico: Desarrollo de la motricidad
Actividades	
<p>Actividad: tiro al blanco</p> <ul style="list-style-type: none"> • En el plato desechable marcar 3 diferentes círculos, el más grande valdrá 5, el siguiente 10 y el más pequeño 15. • El plato de tiro al blanco lo colocarán en una silla para que sea visible y fácil de apuntar. • Con la cinta adhesiva harán una pequeña bola, el lado adhesivo deberá quedar por fuera de la bola para que se puede pegar al plato. • El objetivo de la actividad es obtener el mayor puntaje posible. <p>Actividad: Cuélgalo que se cae</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocarán 2 sillas y separadas y con el palo de una escoba simularán un tendedero. • El palo deberá de quedar situado entre las dos sillas. Las sillas sólo servirán de soporte para el palo. • Lanzarán el gancho para colgar ropa y tratarán de que se quede colgado en el palo. <p>Muchas gracias por apoyar a su hijo(a) en las actividades.</p>	

Anexo mi planeación en donde también viene incluida la actividad de “Cuélgalo que se cae” para la semana del 22 de marzo al 27 de marzo del 2020

Anexo número 8.1:



Aquí la evidencia fotográfica de el alumno realizando la actividad “Cuélgalo que se cae”.

Anexo número 9:



Aquí la captura de pantalla de mi calentamiento céfalo-caudal durante mi sesión de educación física a distancia.

Anexo numero 10:

LUDOGRAMA				
Aspectos a evaluar	Insatisfactorio	Regular	Bien	Excelente
El alumno mostro interés en la actividad			●	
El alumno logro cumplir con las tareas indicadas			●	
El alumno tuvo dificultades para realizar las actividades			●	
La actividad fue del agrado del alumno.				●
El alumno identifico el objetivo de la sesión.			●	

Aquí se muestra nuestro instrumento de evaluación para evaluar el progreso del alumno y tomar como una evaluación intermedia

Anexo numero 11:

Nombre de la escuela: Lic. Benito Juárez	Nombre del Profesor: Jorge Alberto Olvera Mendieta
Grado: Cuarto año.	Periodo de aplicación: 26 de abril al sábado 01 de mayo.
Eje curricular: competencia motriz	Aprendizaje esperado: Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan.
Estrategias didácticas: Juego modificado Formas jugadas	Recursos didácticos: 2 bote de 1lt de yogurt previamente lavado (también pueden ser vasos de plástico) 1 limón 1 galleta del gusto del alumno
Evaluación: Evidencia fotográfica.	Componente Pedagógico: Desarrollo de la motricidad
Actividades	
<p>Actividad: Limón al aire</p> <ul style="list-style-type: none"> • En cada mano agarraran un bote o vaso de plástico. • Le pedirán a alguien que lance el limón al aire y tratarán de atraparlo con uno de los botes o vasos. • Ya que tengan el limón dentro de uno de los vasos procederán a intentar malabarear el limón. • Sin tocar el limón lanzarlo al aire y atraparlo con el otro vaso y así repetirlo en 4 o 5 ocasiones. • El objetivo es que manipulen bien los vasos y poder lanzar el limón solo con el impulso del vaso sin tener que tocar el limón. <p>Actividad: galletas traviesas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomarán una galleta de su agrado y la colocarán en su frente. • Mediante gestos y movimientos de cejas, pómulos, nariz, labios, etc. Tratarán de que la galleta llegue hasta su boca para poder comerla. • Si se les cae vuelven a colocarla en la frente y empiezan de nuevo. • Basta con 2 veces que la galleta llegue a su boca. • La regla más importante es no meter las manos, solo mediante gestos. 	

Anexo imagen de mi planeación en la que se realizó la actividad para trabajo en casa llamada “Limón al aire”

Anexo numero 11.1



Aquí anexo la evidencia del alumno realizando la actividad “Limón al aire”.

Anexo número 12:



Aquí se logra observar el material con el que trabajamos en la sesión de educación física en la cual trabajamos con pelotas de vinil.

Anexo numero 13:

LUDOGRAMA				
Aspectos a evaluar	Insatisfactorio	Regular	Bien	Excelente
El alumno mostro interés en la actividad				●
El alumno logro cumplir con las tareas indicadas				●
El alumno tuvo dificultades para realizar las actividades (Insatisfactorio -si tuvo problemas, excelente- no tuvo ningún problema)				●
La actividad fue del agrado del alumno.				●
El alumno identifico el objetivo de la sesión.				●

Aquí se muestra nuestra y última evaluación que tomamos como evaluación final y logramos observar los avances de los alumnos en cuanto a el desarrollo de sus habilidades motrices básicas.

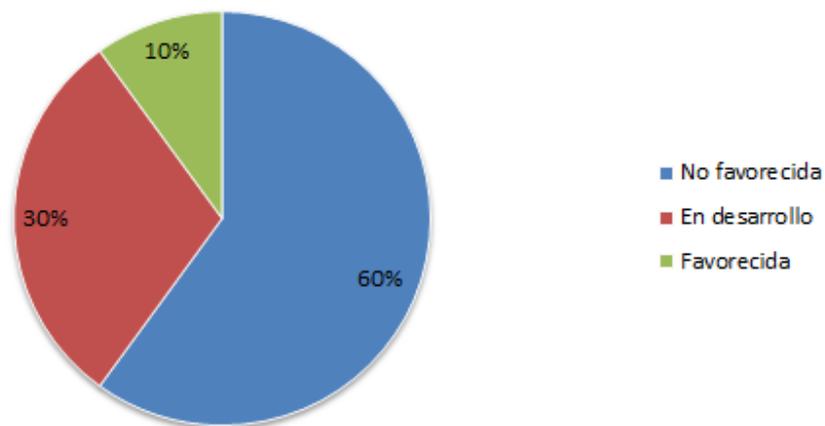
Anexo numero 14:



Anexo captura de pantalla de mi sesión de educación física en la cual realizamos la actividad de la “búsqueda del tesoro”, donde se ve una madre de familia apoyando a su hija en el desarrollo de la sesion.

Anexo numero 15:

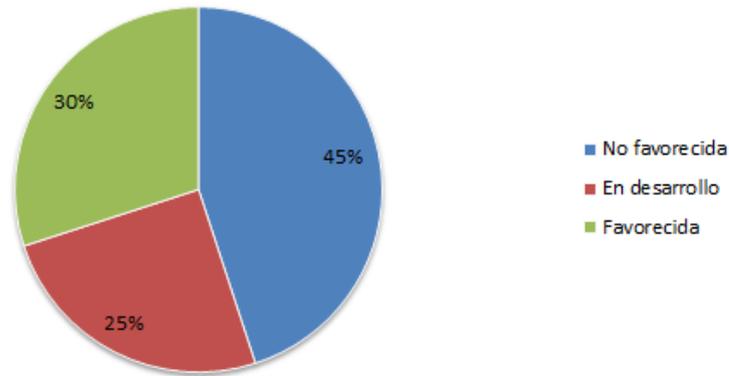
Habilidades motrices basicas



Gráfica inicial de cómo se recibieron a los alumnos en cuanto al desarrollo de las habilidades motrices basicas.

Anexo numero 16:

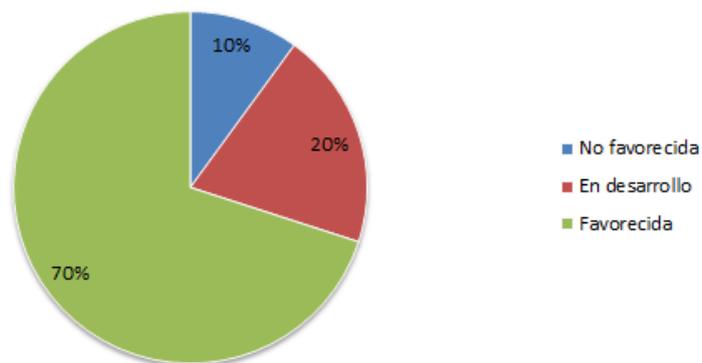
Habilidades motrices basicas



Gráfica intermedia sobre el desarrollo de las habilidades motrices basicas a traves de las clases de educacion fisica a distancia, se muestra un ligero avance en los alumnos favorecidos.

Anexo numero 17:

Habilidades motrices basicas



Se muestra la gráfica final acerca de la última evaluación, en donde se logra observar que la mayoría de los alumnos favorecieron sus habilidades motrices básicas a través de las clases de educación física a distancia. Se puede notar que hay un pequeño rezago, pero son los alumnos que no entraron a las clases por zoom y no entregaron las evidencias del trabajo en casa, por lo tanto sus habilidades no se vieron favorecidas.

Me siento satisfecho con el trabajo que realicé a lo largo del ciclo escolar 2020-2021 en la Escuela Primaria Lic. Benito Juárez, todos los trabajos, actividades, clases por zoom sirvieron para favorecer las habilidades motrices básicas en los alumnos con los que trabajé a lo largo de mis prácticas profesionales, creo que se lograron distintos aprendizajes significativos en los alumnos.