



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

TITULO: El ejercicio físico como estrategia didáctica para  
favorecer la prevención de adicciones a través de las  
TIC'S

---

AUTOR: Marcos Guadalupe Nuñez Calvillo

---

FECHA: 7/15/2021

---

PALABRAS CLAVE: Ejercicios físicos, TIC'S, Prevención de  
adicciones

---

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

**“EL EJERCICIO FÍSICO COMO ESTRATEGIA DIDACTICA, PARA  
FAVORECER LA PREVENCION DE LAS ADICCIONES A TRAVÉS DE LAS  
TIC'S.”**

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

**PRESENTA:**

**MARCOS GUADALUPE NUÑEZ CALVILLO**

**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

**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 MARCOS GUADALUPE NUÑEZ CALVILLO autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la utilización de la obra Titulada:

**“EL EJERCICIO FÍSICO COMO ESTRATEGIA DIDACTICA, PARA FAVORECER LA PREVENCION DE LAS ADICCIONES A TRAVÉS DE LAS TIC'S.”**

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.

MARCOS GUADALUPE NUÑEZ CALVILLO

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES

Nicolás Zapata No. 200  
Zona Centro, C.P. 78000  
Tel y Fax: 01444 812-11-55  
e-mail: cicyt@beceneslp.edu.mx  
www.beceneslp.edu.mx



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

BECENE-DSA-DT-PO-01-07

OFICIO NÚM:

REVISIÓN 9

DIRECCIÓN:

Administrativa

ASUNTO:

Dictamen Aprobatorio.

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

Los que suscriben tienen a bien

## DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): **NUÑEZ CALVILLO MARCO GUADALUPE**  
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:

**“EL EJERCICIO FÍSICO COMO ESTRATEGIA DIDACTICA, PARA FAVORECER LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES A TRAVÉS DE LAS TIC’S.”**

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

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

## ÍNDICE

<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>1</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>2</b>
<b>CAPÍTULO II</b> .....	<b>5</b>
<b>TEMA DE ESTUDIO</b> .....	<b>6</b>
<i>Campo temático</i> .....	<b>6</b>
<b>NÚCLEO TEMÁTICO</b> .....	<b>9</b>
<b>PROCEDIMIENTO PARA ABORDAR EL TEMA</b> .....	<b>12</b>
<b>EXPERIMENTACIÓN DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICA</b> .....	<b>13</b>
<b>LÍNEA DE REORIENTACIÓN</b> .....	<b>15</b>
<b>ÁMBITOS DE LA MOTRICIDAD</b> .....	<b>18</b>
<b>PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA EDUCACIÓN</b> .....	<b>20</b>
<b>LOS PROPÓSITOS DEL ESTUDIO</b> .....	<b>22</b>
<b>DESCRIPCIÓN DEL HECHO O CASO ESTUDIADO</b> .....	<b>22</b>
<b>ESCUELA Y SU UBICACIÓN GEOGRÁFICA:</b> .....	<b>24</b>
<b>CARACTERÍSTICAS SOCIALES RELEVANTES:</b> .....	<b>25</b>
<b>PREGUNTAS CENTRALES QUE GUIARON EL DESARROLLO DEL TRABAJO</b> .....	<b>27</b>
<b>CONOCIMIENTOS OBTENIDOS DE LA EXPERIENCIA Y DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA</b> .....	<b>28</b>
<b>CAPÍTULO III</b> .....	<b>35</b>
<b>LOS EJERCICIOS FÍSICOS</b> .....	<b>36</b>
<i>Prevención de adicciones</i> .....	<b>41</b>
<b>IDENTIFICACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES POR MEDIO DE LAS TICS</b> .....	<b>43</b>
<b>LA AYUDA DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES POR MEDIO DE LAS TICS</b> .....	<b>47</b>

<b>MANIFESTACIONES DE LOS ALUMNOS AL FAVORECER LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES UTILIZANDO EL EJERCICIO FÍSICO POR MEDIO DE LAS TICS.....</b>	<b>51</b>
<b>LOGROS Y DIFICULTADES AL PREVENIR ADICCIONES AL UTILIZAR LA ESTRATEGIA DIDÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO A TRAVÉS DE LAS TICS.....</b>	<b>55</b>
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>59</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>60</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>63</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>65</b>

# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

La elaboración del esquema de trabajo tiene un papel importante en el desarrollo del ensayo pedagógico, es por este motivo que requiere de elementos muy importantes que permitirán facilitar el trabajo en la nueva modalidad del ciclo escolar 2020-2021 en la secundaria: Jaime Torres Bodet.

En las pláticas de los consejos técnicos escolares los cuales fueron llevados a cabo por las plataformas digitales de las redes sociales en las cual participe como docente en formación para la secundaria antes mencionada en estas video llamadas realizada por meet se identificó una problemática con los alumnos del ciclo escolar 2020-2021 en las conversaciones con los maestros se dice que los alumnos en el contexto que se encuentran ahí problemas de adicción, con sustancias como tabaco y alcohol ya que es el aroma con el que han llegado alumnos a la escuela y pienso que a través de las clases de educación física existen estrategias que pueden ser utilizadas para la prevención de adicciones y que toda estrategia elegida es buena llevando en cuenta que sea mediante la actividad física así los alumnos pueden tomar conciencia de su estado de salud y en que puede afectar al consumir ese tipo de sustancias en lo personal yo utilizare como estrategia didáctica el ejercicio físico yo elegí esa estrategia porque quiero que tomen conciencia de su estado de salud, de la importancia que tiene el realizar ejercicio físico y también se les puede hacer llegar información importante de lo que son las adicciones y los principales problemas del porqué los adolescentes son más vulnerables a este tipo de problemas, por lo cual las principales áreas de oportunidad son: La prevención de adicciones, Los valores, Problemas de atención.

A partir de lo señalado por los maestros, asesores, directivos y personal de la secundaria Jaime Torres Bodet a través de las conversaciones en línea por la plataforma digital llamada meet en cuanto a las características y el contexto escolar, he determinado el título para el desarrollo de mi Tema de estudio y del Documento Recepcional.



## “EL EJERCICIO FÍSICO COMO ESTRATEGIA DIDÀCTICA, PARA FAVORECER LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES A TRAVÉS DE LAS TIC’S.”

Con este tema el objetivo es que los alumnos obtengan información y sean prevenidos sobre el tema de las adicciones y lo que son las sustancias psicoactivas. Se pretende llevar a cabo por medio de las tic’s que son las plataformas digitales y las redes sociales esto por la cuestión de la pandemia que estamos pasando en estos tiempos. La nueva modalidad es trabajar con las plataformas digitales como lo son classroom, zoom, whatsapp, meet, etc.

Que de igual manera con esto se pretende que los alumnos lleguen a una profunda reflexión y concientización del tema de la prevención de las adicciones con la ayuda del ejercicio físico.

El objetivo es que mediante mi desarrollo del tema poder resolver algunas preguntas que me formulé, para así poder darme cuenta si les está ayudando este tipo de información o les está generando conflicto o dudas.

También espero que con las actividades y las estrategias los jóvenes se lleven un aprendizaje, que tomen conciencia sobre las adicciones, que conozcan bien las sustancias psicoactivas, las causas y los daños que provoca en su cuerpo, todo esto se pretende hacer con la estrategia del ejercicio físico que se llevaran a cabo en su casa o en parques cercanos a su domicilio o en algún lugar en donde ellos se sientan tranquilos para realizarlos con esto esperamos que les ayude en su vida cotidiana y que aprendan a resolver problemas que se presentan en la vida cotidiana de los adolescentes.

El desarrollo del tema que son las actividades y estrategias que se diseñaron e implementaron con los alumnos de la secundaria Jaime torres Bodet se espera que identifiquen. Que son los ejercicios físicos, las adicciones y la prevención de adicciones esto con la ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación con estos recursos y herramientas que se utilizan para el proceso, administración y distribución de la información a través

de elementos tecnológicos, como: teléfonos celulares, televisores, tabletas, laptops, etcétera. En el ejercicio físico se espera que los alumnos identifiquen el concepto como tal y que no se confundan con lo que es la actividad física ya que eso es algo muy diferente porque la actividad física es cualquier movimiento que realizas en el día y el ejercicio físico es una secuencia de movimientos dirigidos y con un objetivo. En el tema de adicciones pretendo que los alumnos reconozcan lo que es una adicción y que son sustancias por las cuales sienten la necesidad de tenerlas o hacerlas ya sean actividades en las cuales te puedes adicto a realizarlas o por algunas sustancias psicoactivas que de igual manera sientes la necesidad de ingerirlas. En el tema de prevención de adicciones el adolescente es un poco difícil ya que están en una etapa difícil de llevar tanto como para los padres como para ellos y sus decisiones que toman, en este caso solamente es bueno brindarles la información suficiente para que ellos sepan las causas y efectos que va a provocar alguna adicción a sus cuerpos.

# **CAPÍTULO II**

## **TEMA DE ESTUDIO**

**TEMA:**

**“EL EJERCICIO FISICO COMO ESTRATEGIA DIDACTICA PARA FAVORECER LA PREVENCION DE LAS ADICCIONES A TRAVÉS DE LAS TIC’S”**

**Campo temático**

**EL TEMA Y SU UBICACIÓN CON EL CAMPO TEMÁTICO**

Campo temático. Existen tres tipos de campos temáticos a beneficio para desarrollar mi documento. Los cuales se encuentran en el libro orientaciones académicas para la elaboración del documento recepcional pág. 15-24

Los campos temáticos son:

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

Para el desarrollo del tema del documento recepcional, se orientó hacia el campo temático ubicado en la pag.21-24 del libro orientaciones académicas para la elaboración del documento recepcional.

**El educador físico y su práctica pedagógica diversa, amplia e incluyente**, ya que en este es donde se abordó.

Este campo abarca temas relacionados con experiencias de intervención didáctica del estudiante con uno o varios grupos de educación preescolar, primaria o secundaria y que desee analizar con mayor detalle, ya sea acerca de algún contenido en particular, o de la reorientación de la educación física; es decir, cómo ha logrado un estilo propio de ser docente.

Un trabajo en este campo demanda al estudiante poner en juego los conocimientos, la iniciativa y la creatividad pedagógica que ha logrado desarrollar durante la formación inicial para diseñar, aplicar y analizar actividades motrices congruentes 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 los siguientes aspectos:

a) Estrategias didácticas para alcanzar las finalidades de la educación básica y aplicación del enfoque para la reorientación de la educación física.

b) Los ambientes de aprendizaje en educación física para la formación integral de los alumnos de educación básica.

c) Promoción de proyectos de educación física dentro y fuera de la escuela. Uso del tiempo libre, educación saludable, seguridad, etcétera.

d) Planeación, organización y evaluación de las propuestas didácticas de educación física.

e) Puesta en práctica de actividades motrices diversas, con

distintos materiales de enseñanza y recursos didácticos, para lograr un desarrollo amplio e incluyente de las habilidades motrices básicas o complejas.

El análisis se sustentará en evidencias producidas a partir de las propuestas didácticas, ya sea que se desarrollen en las sesiones de educación física o en las actividades extraescolares (modalidad 1), o bien en las propuestas didácticas y los proyectos escolares elaborados para atender la modalidad 2; ello permitirá al estudiante valorar sus logros con relación a las competencias profesionales.

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 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.

En lo personal esto es de suma importancia ya que con esto me 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 en el libro orientaciones académicas para la elaboración del documento recepcional pág.23

## NÚCLEO TEMÁTICO

Dentro del libro Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas I y II en la pág. 22-30

**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.

El núcleo en el cual se ubicó el tema fue “**Las competencias didácticas del futuro educador físico**”. Este núcleo resultó de gran interés porque habla del manejo de los propósitos y contenidos, tanto como las estrategias para aplicarlos y distintas maneras para aplicarlos acorde a cada nivel educativo

Este núcleo está compuesto por varios ejes de análisis que son:

1. Conocimiento de los propósitos de la educación física y su relación con las finalidades de la educación básica.
2. Conocimiento de los escolares.
3. Ambientes de aprendizaje propicios para el desarrollo integral de los niños y de los adolescentes.
4. Planeación y organización de estrategias y actividades didácticas.
5. 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.



## 6. Promoción de proyectos escolares dentro y fuera de la escuela.

El eje de análisis con el que me oriente para el desarrollo de este documento es: **“Ambientes de aprendizaje propicios para el desarrollo integral de los niños y de los adolescentes”** con los temas:

- La participación de los educandos durante la sesión de educación física y en el desarrollo de las actividades escolares.
- Acciones emprendidas para apoyar a los alumnos en la tarea educativa: respeto, trato, aliento, apoyo mutuo, entusiasmo, interés, seguridad, confianza y gusto por realizar la actividad física.
- Condiciones de seguridad con que se aplican las propuestas didácticas.

En cuestión al eje de análisis **“Ambientes de aprendizaje propicios para el desarrollo integral de los niños y de los adolescentes”**, estoy totalmente de acuerdo en lo que expresa ya que sus temas específicos se adentran a el trabajo físico, al apoyo en las tareas educativas como: Respeto, trato, aliento, entusiasmo, etc. De igual manera también aplican condiciones de seguridad al aplicar las propuestas didácticas.

Con esto a el alumno le dio más seguridad, interés, motivación y confianza para adentrarlo a las actividades de educación física por cómo se está viviendo en la actualidad sobre la pandemia, se necesita motivación para que los alumnos realicen las actividades de educación física. Para lograr esto aplicamos estrategias de hacer un poco más dinámicas las clases y realizar los ejercicios propuestos por la planeación con ellos y trabajar como monitor con los alumnos de poner el ejemplo, de aplaudir sus logros o simplemente diciéndoles palabras alentadoras como: “muy bien, lo estás haciendo perfecto, tu puedes. Y poniéndolos de ejemplo con eso lográbamos que más alumnos encendieran su cámara con el fin de también ser nombrados en la clase. Con esto logramos un mayor interesen las clases de educación física y en la realización de los ejercicios.

## PROCEDIMIENTO PARA ABORDAR EL TEMA

A continuación, se presentan tres procedimientos para abordar el tema los cuales se encuentran en el libro orientaciones académicas para la elaboración del documento recepcional pág.24-30 y desde esta perspectiva contar con otros elementos para elegirlo y desarrollarlo.

- El procedimiento para abordar el tema se relaciona con las formas de recopilar la información en el proceso del trabajo docente y en cómo aprovechar la información y qué priorizar al escribir el ensayo.

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

- **Análisis de casos comunes en la práctica escolar y en el funcionamiento de la escuela:** Los trabajos abordados mediante el análisis de casos que se hayan identificado en los grupos de educación básica pueden referirse al nivel educativo, a la naturaleza del aprendizaje, a la reprobación, al ausentismo, a la disciplina, a las formas de evaluación, a la atención a necesidades educativas especiales, entre otros.

- **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.

A continuación, se presentó el procedimiento para abordar el tema y desde esta perspectiva contar con otros elementos para elegirlo y desarrollarlo, el cual lo Encuentran en el libro orientaciones académicas para la elaboración del documento recepcional pág.28-30

### **EXPERIMENTACIÓN DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICA.**

En resumen, 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.

Este procedimiento contiene acciones necesarias que como bien lo dice el procedimiento para abordar el tema llamado experimentación de la propuesta didáctica hay menciona que diseñará, aplicará y analizará secuencias didácticas necesarias ya que en el transcurso de las observaciones y practicas he observado los escasos de los estudiantes en las clases. Clases que en ocasiones no son atractivas o de su agrado por lo que los alumnos se alejan de la misma y no participan, esto causa conflictos tanto en el plantel como en los alumnos ya que baja el desempeño de ellos y por ende sus calificaciones. También por la situación de la actualidad los estudiantes no se conectan y llegan a conclusiones de que las clases no se pueden apreciar de igual forma por no ser presenciales.

Aquí es donde entra en gran parte el tema de la motivación para que los alumnos se integren y le muestren interés a las clases de educación física con el uso de las TIC's, cuyas son las plataformas digitales en las cuales está trabajando el maestro con los alumnos; con esto el docente debe innovar para que el alumno muestre interés sobre sus clases y sientan el gusto por integrarse a las mismas.

## LÍNEA DE REORIENTACIÓN

A continuación les presento las 6 líneas de reorientación de la educación física como las señala el plan de estudios de educación física del 2002 de la pág. 38-46.

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

Con base en la temática a desarrollar y con una investigación sobre los lineamientos de reorientación, la línea que se vincula con mi tema es: **Promoción y cuidado de la salud** ya que dicha línea concuerda tomando como referencia que:

La práctica regular de la educación física propicia un desarrollo sano y seguro. En la realización de actividades físicas es preciso tomar en cuenta aspectos cualitativos como los siguientes: procurar que la experiencia sea positiva para los niños y los adolescentes; que al llevar a cabo la práctica de una sesión se les brinde seguridad y orientación para que realicen los ejercicios de una manera correcta; proponer actividades que estén a su alcance y evitar sobrecargas y ejercicios contraindicados, considerando las características, necesidades y diferencias individuales que se pueden presentar en un grupo de alumnos.

Es importante resaltar que los beneficios saludables de la actividad física se alcanzan ejerciéndola y no buscando altos niveles de excelencia atlética o

comparando los movimientos propios con los de otro compañero; los beneficios saludables se logran en el proceso de la actividad, no en el producto asociado al resultado.

La educación física promueve el cuidado de la salud de los escolares cuando los maestros revisan la seguridad que ofrece el espacio en que sus alumnos realizan las actividades; toman en cuenta las condiciones naturales, climáticas y el estado del tiempo para decidir dónde trabajar, en qué horario y con cuáles alumnos; actúan con suficiente flexibilidad y adaptan sus estrategias en beneficio de los educandos. Someter a los alumnos a condiciones inadecuadas es poner en riesgo su seguridad y su salud porque se pueden obtener resultados contrarios a los que originalmente persigue la educación física.

Aprender habilidades motrices esenciales para la vida y adquirir una base de conocimiento práctico evitara el sedentaridad motriz, reconozcan su valor como un medio para aumentar su capacidad personal y su salud, a partir de incorporarla en el propio estilo de vida.

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

Para promover actitudes de autocuidado en los alumnos se requieren docentes que proporcionen información oportuna y veraz, combinada con experiencias pertinentes y adecuadas al nivel de comprensión de los niños y de los adolescentes; que consideren, además, la realidad en que se encuentran laborando, que tomen en cuenta el contexto familiar y social de los alumnos para que éstos aprendan a cuidar su salud a partir de sus propios recursos y medios.

Es pertinente que los educadores físicos contribuyan en la educación básica a crear una cultura para la prevención, principalmente ante los altos índices de accidentes y enfermedades entre los niños y adolescentes, que pueden evitarse mediante acciones educativas intencionadas y oportunas.

La reorientación expuesta en estas seis líneas es una pauta fundamental para la reformulación del plan de estudios dirigido a la formación inicial de profesores que atenderán la educación física en la educación básica.

En este punto de las líneas de reorientación que están en el libro de plan de estudios 2002 de educación física en la educación básica pág.48-46 elegí el tema de **promoción y cuidado de la salud**. porque considero que es el más importante y el que se alinea más a mi tema de estudio que es: “El ejercicio físico como estrategia para favorecer la prevención de las adicciones a través de la tic’s”, se pretende que con la ayuda de la educación física los alumnos disfruten de una buena salud física y mental en los adolescentes que como ya sabemos es de gran importancia mantener la salud ya que esta es una condición indispensable para el desenvolvimiento individual y social.

De la misma manera decidí poner el subtema de promoción y cuidado de la salud porque es el que más se acomoda a mi tema de estudio ya que las sustancias psicoactivas dañan en mayor parte la salud de los jóvenes y con este tema se puede que los alumnos hagan una auto reflexión sobre el cuidado de su salud.

## ÁMBITOS DE LA MOTRICIDAD

De acuerdo con el plan de estudios 2002, los ámbitos donde se manifiesta la motricidad tienen como propósito que como estudiantes sea posible identificar el significado y el sentido que tiene la actividad corporal en la educación básica a continuación se mencionan los 5 ámbitos de la motricidad y se seleccionará cuál será utilizado en el desarrollo del tema.

**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 dinámicas general y fina y las apraxias. 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.

En el tema de los ámbitos de la motricidad del libro del plan de estudios del 2002 de educación física se tomó en cuenta el del **ámbito funcional** ya que considero que es el más importante para el desarrollo del tema de la prevención de las adicciones, con la estrategia de ejercicio físico en los adolescentes de la secundaria Jaime torres Bodet; con este ámbito se trabajarán 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.

## **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.

**La Educación Física en la educación secundaria pretende que los alumnos:**

- Disfruten de la actividad física, la iniciación deportiva y el deporte escolar por medio de juegos motores que les permitan reencontrarse consigo mismos, tomar decisiones, elaborar respuestas motrices y cognitivas reconociendo sus posibilidades para enfrentar diversas situaciones y solucionar problemas.

- Diferencien los roles de participación, vinculando los procesos de pensamiento con la expresión, la actuación estratégica y la acción motriz.

- Identifiquen la importancia de la actividad física y el uso adecuado del tiempo libre como prácticas permanentes para un estilo de vida activo y saludable.

- Acepten su cuerpo y reconozcan su personalidad interactuando con sus compañeros en actividades en las que pongan en práctica los valores personales, sociales, morales y de competencia, como la amistad; la responsabilidad y la inclusión; el respeto; la tolerancia y la serenidad frente a la victoria o la derrota; la satisfacción por lo realizado personalmente, así como el gusto por el trabajo colectivo.

- Participen en contextos que favorezcan la promoción de valores, sin discriminaciones, y ajenos a la tendencia competitiva, que les permita una mejor convivencia y reconocer a los demás.

## **LOS PROPÓSITOS DEL ESTUDIO.**

En el transcurso de los semestres séptimo y octavo trabajare arduamente sobre mi tema que es **“EL EJERCICIO FISICO COMO ESTRATEGIA PARA FAVORECER LA PREVENCION DE LAS ADICCIONES A TRAVÉS DE LAS TIC’S”** y con el lograr los siguientes propósitos de estudio:

- Como identificaron los alumnos la estrategia didáctica del ejercicio físico para la prevención de las adicciones a través de las TIC’S.
- Como se favoreció la prevención de las adicciones con la estrategia didáctica de los ejercicios físicos con el apoyo de las TIC’S.
- Cuáles fueron los logros, dificultades y nuevos retos al realizar mi propuesta didáctica de favorecer la prevención de las adicciones a través del ejercicio físico con el apoyo de las TIC’S.

## **DESCRIPCIÓN DEL HECHO O CASO ESTUDIADO**

El caso por estudiar son las adicciones y la prevención de estas con la ayuda del ejercicio físico, ya que mediante pláticas a distancia por las diferentes plataformas digitales con los profesores de la Escuela Secundaria Jaime torres Bodet. Se llegó a la conclusión que los adolescentes de la misma escuela antes mencionada presentan adicciones con algunas sustancias psicoactivas y se pretende ayudar a los adolescentes de la secundaria a prevenir las adicciones mediante el ejercicio físico a través de las TIC’S.

La organización fue preparada por el maestro encargado, quien es el profesor de educación física Ismael Grimaldo Coronado. Todo fue dispuesto mediante los medios de comunicación y las redes sociales, como lo son las aplicaciones de software que son diseñadas para ejecutar en los Smartphone (teléfonos inteligentes), tabletas, laptops u otros dispositivos inteligentes. En este caso el profesor está utilizando la aplicación llamada “Classroom” que es una herramienta creada por google en el 2014 y destinada exclusivamente al mundo educativo. Su misión es la de permitir gestionar un aula de forma colaborativa a través de internet, siendo una plataforma para la gestión del aprendizaje. Por esta aplicación se darán a conocer los trabajos y así poder tener una buena gestión de cada grupo.

En cuanto a las video llamadas se utilizará una aplicación llamada “Meet”. Dicha aplicación está al alcance de todos siempre y cuando disponga de un dispositivo inteligente como lo es un celular, tablet, laptop, pc, etc. Estas reuniones son seguras ya que sólo puede entrar aquel que tenga el código o contraseña de la videoconferencia o de la reunión este código se hará llegar mediante Whatsapp para que todos puedan estar presentes en la reunión y así poder dar indicaciones y poder llevar a cabo las clases con todos los grupos.

En mi caso, el ejercicio físico es importante en mi tema, ya que se trata de realizar actividades motrices en rutina, además de llevar a cabo actividad física en casa a través de indicaciones que se vayan dando en la clase de educación física mediante el profesor, y es la mejor manera de sobre llevar una buena adolescencia en cuestiones de salud en todos los aspectos. Decidí trabajar con el ejercicio físico porque es la manera en la que se puede trabajar individual y en casa que por la pandemia no se puede trabajar en conjunto ni en contacto con los compañeros.

## **ESCUELA Y SU UBICACIÓN GEOGRÁFICA:**

La escuela secundaria se encuentra en la av. Nicolás zapata #201 col. Tequisquiapan C.P. 78000 San Luis Potosí, S.L.P.

La escuela se encuentra entre la Av. Pedro Moreno esquina con Av. Nicolás Zapata, a espaldas de la escuela se encuentra la calle Mariano Arista y del otro extremo se ubica la calle Tomasa Estévez.

La institución se localiza en el centro de la ciudad de San Luis Potosí, colinda al frente con otras instituciones educativas de diferentes niveles:

- Esc. Prim. Tomasa Esteves
- Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado
- Esc. Prim. Mariano Jiménez (ANEXO 1)

Es una construcción de ladrillo con desgastes visibles, pero fue sujeto a remodelaciones recientes, la institución es un lugar amplio y en buen estado.

La infraestructura de la institución dispone de un amplio espacio para lo que es el área de educación física con 3 canchas, una de ellas techada, un patio cívico, 2 áreas de estacionamiento. (ANEXO 2)

Dentro de las instalaciones escolares de la secundaria Jaime Torres Bodet, tienen 18 aulas para atender a los alumnos del turno matutino (a, b, c, d, e, f) y vespertino, con capacidad de cada grupo de 40 alumnos cada salón. La separación para cada grado es por piso, cuenta con 3 pisos con sus respectivas escaleras cada uno.

Cuenta con 3 oficinas de prefecturas del turno matutino y 3 del turno vespertino, cada grado tiene sus accesos (escaleras), por las cuales se respetan mucho entre los alumnos.

Tienen 2 laboratorios de para uso de la materia de química o experimentos de física, una biblioteca con área de lectura, una cafetería, y una cooperativa.

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

Cuenta con 9 salones que se utilizan para talleres o “clubs” que con el nuevo modelo educativo llevaran por nombre, (cocina, belleza, computación 1 y 2, carpintería, estructuras metálicas, corte y confección, electrónica y electricidad), también un taller de inglés que se acaba de implementar.

Cuenta con las oficinas de dirección y subdirección donde en recepción están 6 áreas pequeñas para las secretarias de cada turno. (ANEXO 3)

Se delimita el área con bardas de material de ladrillo con baldosas, delimitando el área arriba de esta barda, metros de cerca, esto se ve más en lo que es en las canchas de voleibol ya que están pegadas a la salida del turno matutino, para que no se vuelen los balones, cuenta con 4 portones el cual el principal lo utilizan para la entrada de ambos turnos y 2 portones para los estacionamientos. (ANEXO 4)

### **CARACTERÍSTICAS SOCIALES RELEVANTES:**

- La institución se localiza en el centro de la ciudad de San Luis Potosí, colinda al frente con otras instituciones educativas de diferentes niveles:

- Escuela Primaria. Tomasa Esteves
- Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado
- Escuela Primaria. Mariano Jiménez

A un costado de la institución educativa se encuentra el Hospital General de Zona #1 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), a lado de este la primaria David G. Berlanga

A espaldas de la secundaria se encuentra un terreno baldío y junto al terreno un pequeño acceso para el ingreso de las ambulancias pertenecientes al IMSS.

Del otro costado de la institución se encuentra la calle Uresti, la cual cuenta con diversos comercios los cuales son de comida rápida, papelerías, etc.

La ubicación en donde se encuentra la escuela hace muy accesible el acceso a la institución por diferentes medios de transporte los cuales pueden ser camión (la parada del camión se encuentra justo enfrente de la institución), las rutas pueden ser:

- Ruta 49
- Ruta 21
- Ruta 49
- Ruta 8
- Ruta 12
- Ruta 09
- Ruta 48
- Ruta 26
- Ruta 35
- Ruta 9

Por otro lado, puede acceder por medio de moto, bicicleta, carro e incluso caminando.

Los alumnos vienen de contextos sociales medios ya que los alumnos inscritos a la secundaria son de los alrededores de la secundaria los rangos de edad de los jóvenes son de 11 años a 16 años depende de cómo allá sido su transcurso en la educación es una secundaria mixta porque tiene de los dos géneros masculino y femenino se puede hacer una reflexión rápida por las listas de los grupos y se llega a una reflexión que ahí un 60% mujeres y 40% hombres en los grupos.



## **PREGUNTAS CENTRALES QUE GUIARON EL DESARROLLO DEL TRABAJO**

- 1.- ¿Qué son los ejercicios físicos?
- 2.- ¿Qué son las adicciones?
- 3.- ¿Cómo es la prevención de las adicciones?
- 4.- ¿Cómo identificaron los alumnos la estrategia didáctica del ejercicio físico para favorecer la prevención de las adicciones con el apoyo de las TICS?
- 5.- ¿Cómo ayuda el ejercicio físico a la prevención de las adicciones en los alumnos de secundaria por medio de las TICS?
- 6.- ¿Cuáles fueron las manifestaciones de los alumnos al favorecer la prevención de las adicciones en el nivel de secundaria, trabajando como estrategia didáctica el ejercicio físico con el apoyo de las TICS?
- 7.- ¿Cuáles fueron los logros, dificultades que tuve al realizar mi propuesta de trabajo de favorecer la prevención de adicciones utilizando como estrategia didáctica el ejercicio físico a través de las TICS?

## **CONOCIMIENTOS OBTENIDOS DE LA EXPERIENCIA Y DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.

Asimismo, la Organización Mundial de Salud (OMS), el ejercicio físico es una variedad de movimientos corporales planificados, estructurados, repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud

Mencionan Iraurgi y Corcuera (2008) “El ejercicio físico se ha postulado como estrategia para reducir tanto la sintomatología de abstinencia como el craving de tabaco, debido a los efectos que ha demostrado tener sobre estados psicológicos como el malestar en general, la ansiedad y el estrés, entre otras.”

### **Qué es Ejercicio físico:**

Se conoce como ejercicio físico a la realización de movimientos corporales planificados, repetitivos y en ocasiones supervisados por un instructor, con el objetivo de estar en forma física y gozar de una salud sana.

Según la página web <https://www.significados.com/ejercicio-fisico/> El ejercicio físico es una actividad que se lleva a cabo en los momentos de tiempo libre, en el cual se incluye el baile, deporte, gimnasia, educación física, entre otros. El ejercicio físico es sinónimo de bienestar físico, mental y social de una persona.

El ejercicio influye de forma positiva en el desarrollo intelectual y emocional de niños y adolescentes, lo cual permite desarrollar la creatividad, tener un mejor control de los problemas, contribuye con poseer una adecuada autoestima, ayuda

a socializar, entre otros, y es por ello que en todos los planteles educativos incentivan a la realización de ejercicios físicos a través de sus aulas de educación física, la cual consiste en una parte teórica y luego en la realización de los ejercicios.

Las llamadas Tecnologías de la Información y la Comunicación son los recursos y herramientas que se utilizan para el proceso, administración y distribución de la información a través de elementos tecnológicos, como: ordenadores, teléfonos, televisores, etc.

A través del paso del tiempo la utilización de este tipo de recursos se ha incrementado y actualmente presta servicios de utilidad como el correo electrónico, la búsqueda y el filtro de la información, descarga de materiales, comercio en línea, entre otras.

### **¿Para qué sirven las TIC?**

Según la universidad latina de costa rica la función principal es facilitar el acceso a la información fácil y rápida en cualquier formato, esto es posible a través de la inmaterialidad; es decir de la digitalización de la información para almacenarla en grandes cantidades o tener acceso aún si está en dispositivos lejanos.

En segundo lugar, la inmediatez; pues la información tiene la capacidad de ser compartida instantáneamente. Aunque la característica más importante es que permite la comunicación bidireccional entre varias personas, esto es utilizado cuando se trata de foros, mensajería instantánea, videoconferencias.

Entre los beneficios que aportan podemos mencionar:

- Permite el desarrollo de la salud y educación
- Desarrollo de profesionales a través del intercambio de información
- Apoyo a pequeños empresarios para la promoción de productos
- Permite el aprendizaje interactivo

Con el desarrollo de la tecnología y la búsqueda de nuevas formas de comunicación más eficientes, las TIC se han posicionado como uno de los pilares básicos de la sociedad.

Cabe mencionar que de todas estas materias que se llevaron a cabo durante la Carrera de la licenciatura en Educación Física, las más relevantes para la elaboración de mi ensayo pedagógico son:

□ **Estrategias para el estudio y la comunicación**

El curso Estrategias para el Estudio y la Comunicación tiene como finalidad que los alumnos de la Licenciatura en Educación Física fortalezcan sus competencias de lectura comprensiva y crítica, así como de expresión clara en forma oral y escrita, componentes fundamentales del trabajo intelectual que realizarán durante su formación inicial y, posteriormente, en su labor profesional como educadores. Por sus características, la asignatura se desarrolla como taller, en el que se plantea la resolución de problemas comunicativos y el ejercicio permanente de actividades en las que el estudiante pone en juego sus habilidades comunicativas y adquiere técnicas para el mejoramiento de las mismas. Este taller se caracteriza, además, por su flexibilidad y por la posibilidad de adecuarse a los avances de los alumnos y a las necesidades particulares que se les presentan en las asignaturas que paralelamente cursan durante el primer semestre

□ **Propósitos y contenidos de la educación básica 1 y 2**

Una de las condiciones principales para que los futuros profesores de educación física ejerzan una acción pedagógica eficaz es que conozcan los propósitos y contenidos de la educación básica (preescolar, primaria y secundaria) en la cual prestarán sus servicios. Esta condición, a la par que el desarrollo de las competencias didácticas establecidas en el perfil de egreso del plan de estudios, se logrará en el transcurso de la licenciatura; sin embargo, es fundamental que

desde el principio de su formación profesional los estudiantes obtengan un conocimiento global y sistemático acerca de los propósitos principales de la educación básica y sus implicaciones para la práctica docente cotidiana. De este modo, se espera que dispongan de un marco de referencia, que dé sentido al estudio de ámbitos específicos de la educación física y que contribuya a la formación de una visión integral de los contenidos de educación preescolar, primaria y secundaria.

#### **□ Desarrollo de los adolescentes 1 y 2**

El propósito de este curso es ofrecer a los estudiantes de las escuelas normales un marco básico para el conocimiento de las pautas generales del desarrollo de los adolescentes, así como de los factores sociales y culturales que le acompañan durante esta etapa de la vida. Para el futuro profesor de educación física, el conocimiento de los adolescentes es un componente esencial en su formación profesional, pues se refiere precisamente al estudio de los procesos y los cambios que se presentan de manera singular y plural en los jóvenes que cursan el final de la escuela primaria y toda la escuela secundaria.

#### **□ Niños y adolescentes en situaciones de riesgo**

Como parte de su formación general, en los semestres anteriores el estudiante de la Licenciatura de Educación Física, ha adquirido conocimientos acerca de las características de los niños y adolescentes, dándoles sentido desde la perspectiva de la construcción de su identidad personal y la influencia de los contextos sociales, culturales, familiares y escolares en que viven. Asimismo, ha construido actitudes de reflexión y apertura hacia las manifestaciones de la diversidad con las que el alumno vive ese desarrollo y la variedad de formas que suele expresarlo, evitando limitarse a un único modelo explicativo para el análisis y comprensión de la complejidad que estos procesos implican.

#### **□ Juego y educación física**

- El juego: una delimitación conceptual desde la perspectiva teórica y desde la óptica de los alumnos - De la descripción a la explicación: teorías sobre el juego  
04 Raúl Omeñaca Cilla y Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

- El juego en la acción educativa del nivel inicial. Fundamentos 16 Lydia Penchansky de Bosch

Son lecturas más importantes que me ayudaron en esta materia.

#### □ **Iniciación deportiva**

En este curso los estudiantes obtendrán conocimientos y habilidades para orientar y aplicar en forma dinámica la iniciación deportiva, concebida como un proceso educativo mediante el cual los niños y los adolescentes viven situaciones motrices como el juego y las prácticas deportivas, con la finalidad de que se reconozcan, se enfrenten consigo mismos, venzan obstáculos, adquieran seguridad y disfruten del movimiento. La orientación dinámica de la iniciación deportiva pretende favorecer el desarrollo del pensamiento, la motricidad inteligente, la integración de la corporeidad y la edificación de la competencia motriz, a través de la educación física que se imparte en las escuelas de educación básica.

#### □ **La actividad física y salud 1 y 2**

En el curso Actividad Física y Salud I se pretende que los estudiantes establezcan con claridad la vinculación de los conceptos de la actividad física con la salud, considerando a esta última como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones y enfermedades. Con la finalidad de promover en los alumnos de educación básica un estado de bienestar físico, es necesario inculcar en los futuros docentes una cultura de fomento y cuidado de la salud, que podrán transmitir posteriormente en las sesiones de educación física. Por tanto, se busca que los estudiantes normalistas obtengan conocimientos suficientes para sustentar acciones que promuevan hábitos y actitudes saludables y adquieran, al mismo tiempo, conocimientos sobre la prevención de accidentes, herramientas indispensables para que los niños y los

adolescentes realicen con éxito actividades físicas dentro de su contexto escolar y social.

#### □ **Escuela y contexto social**

Un componente fundamental en la formación de profesores de educación básica, que incluye a los de educación física, es su conocimiento sobre las características del trabajo docente en la escuela, así como de las necesidades y exigencias del trabajo con los niños y los adolescentes. La capacidad para comunicarse de manera efectiva con los alumnos, diseñar estrategias y actividades didácticas adecuadas, interpretar y valorar sus reacciones en el transcurso de las clases, y responder en forma oportuna y apropiada a las situaciones imprevistas, son condiciones para desarrollar una tarea docente eficaz que atienda el desarrollo motor de los niños y adolescentes. La formación de estas competencias sólo se logrará en la medida en que los estudiantes observen, vivan la experiencia y enfrenten los desafíos cotidianos de la actividad docente.

#### □ **Organización y práctica docente 1 y 2**

En el curso Observación y Práctica Docente I, correspondiente al tercer semestre de la licenciatura, los estudiantes revisaron las tareas centrales que caracterizan la labor profesional del maestro de educación física; observaron y analizaron las manifestaciones motrices de los niños y los adolescentes en las escuelas; se iniciaron en la preparación y aplicación de planes de secuencias de actividades con grupos de alumnos de educación primaria y secundaria, y reflexionaron sobre los resultados de esta experiencia.

#### □ **Organización y práctica docente 3 y 4**

En este curso, Observación y Práctica Docente III, del quinto semestre, los futuros maestros tendrán nuevas oportunidades para comprender el enfoque de enseñanza de la educación física (cuyas líneas de reorientación de la actividad

corporal enfatizan en la necesidad de atender la actuación motriz de niños y adolescentes, a través de diferentes ámbitos de la motricidad y con diversas estrategias y estilos de enseñanza que, a su vez, requieren de múltiples formas de planeación e intervención didáctica) y para ponerlo en práctica en dos jornadas que se ampliarán en tiempo, espacio, actividades y temas.

Con estas materias me he estado apoyando para la realización del desarrollo de mi ensayo pedagógico. Todas estas materias me ayudan para buscar estrategias o contenidos para poder impartir mis clases de educación física con los adolescentes de la secundaria Jaime Torres Bodet. En estas materias se busca el ejercicio o la manera en que tienes que impartir para poder llegar al objetivo de la clase.

De igual manera se toma en cuenta el contexto de la escuela y la salud de los alumnos para la organización de las clases de educación física por medio de las plataformas digitales.



# **CAPÍTULO III**

## LOS EJERCICIOS FÍSICOS.

Según Grosser y Cols. (1991) el ejercicio físico “es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo”. Para estos autores, los elementos definidores de los ejercicios físicos quedan centrados en tres aspectos fundamentales:

1. Orientación consciente hacia un objetivo persiguiendo el cumplimiento de una tarea motriz en la que los aspectos cognitivos figuran en un primer plano.
2. Complejidad de condiciones anatómicas y energéticas, de procesos de dirección y regulación fisiológica y cognitiva.
3. Presencia de retroalimentaciones constantes de los movimientos realizados, así como del resultado de la actividad.

Para completar estas argumentaciones y, coincidiendo plenamente con las apreciaciones del profesor Martín (1995), es preciso que los objetivos pretendidos por los ejercicios físicos estén orientados a encontrar un fin en el propio cuerpo, ya sea mediante la mejora de la condición física, la recreación, la mejora de la salud o la rehabilitación de una función motora perdida.

Cuando las actividades físicas están orientadas bajo un propósito de mejora de la estructura corporal en sí misma llegamos del concepto de ejercicio físico

En la Grecia antigua el ejercicio físico recibió la denominación de gimnasio y era una actividad que tenía diversas orientaciones tales como la preparación física de la juventud la preparación para la casa y la guerra y la preparación de competiciones (Martín, 1995; Rodríguez y Solana, 1988; Vázquez 1989).

Hipócrates señalaba que el ejercicio físico era una actividad que debía realizarse a costa de penas y esfuerzos (Ulmann, 1997).

Mercurialis en su obra de arte gimnástica comenta de forma crítica las definiciones de definición físico que aportan autores tales como Galeano Avicena y Averroes.

Galeano plantea en su libro sobre la conservación de la salud que "el ejercicio físico es un movimiento violento que altera la respiración y qué ejercicio movimiento y trabajo (gymnasion, quinesin y ponon) se diferencian entre sí, porque el movimiento es una cosa más común y conviene a muchos que el ejercicio, pero el ejercicio es un movimiento vehemente no todo trabajo se puede llamar con propiedad ejercicio" (Mehl, 1986).

Mercurial considera insuficiente la definición de ejercicio físico aportada por Galeano y manifiesta que "ejercicio es un movimiento voluntario para el que es necesario grande y fuerte respiración" (Mehl, 1986).

## LAS ADICCIONES

Las adicciones son cosas o sustancias por las cuales sientes la necesidad de tenerlas o hacerlas ya seas actividades en las cuales te puedes hacer adicto a realizarlas o por algunas sustancias psicoactivas que de igual manera sientes la necesidad de ingerirlas o simplemente querer tener los efectos de la misma. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad. Para poder hablar de dependencia física y psicológica las personas presentan tres o más de los siguientes criterios en un período de 12 meses:

- a. Fuerte deseo o necesidad de consumir la sustancia (adicción).
- b. Dificultades para controlar dicho consumo.
- c. Síndrome de abstinencia al interrumpir o reducir el consumo.
- d. Tolerancia.
- e. Abandono progresivo de intereses ajenos al consumo de la sustancia. (Inversión cada de tiempo en actividades relacionadas con la obtención de la sustancia).
- f. Persistencia en el uso de la sustancia a pesar de percibir de forma clara sus efectos.

Sussman y Sussman (2011) nos ofrecen una exhaustiva revisión de trabajos publicados de los que se extrae una definición del concepto de adicción que puede aplicarse tanto a sustancias como a comportamientos. Deducen que toda adicción conlleva los siguientes síntomas o indicadores:

- Capacidad para 'engancharse' en conductas de las que se derivan consecuencias reforzantes.

- Excesiva preocupación por el consumo, o conductas de las que se desprende un refuerzo positivo.

- Tolerancia o nivel de saciedad temporal.

- Pérdida de control, en donde la frecuencia de la conducta se incrementa haciéndose cada vez más automática.

- Dificultad en detener o evitar dicha conducta, a pesar de la existencia de importantes consecuencias negativas.

### **Fases de la adicción.**

Koob y Volkow (2010) definen la adicción como un proceso crónico caracterizado por:

- Conducta compulsiva de búsqueda y consumo.

- Pérdida de control.

- Emergencia de reducción de un estado emocional disfórico o negativo (ansiedad, irritabilidad). Presentándose un síndrome de abstinencia solo capaz de ser aliviado con el consumo de la sustancia.

Podemos concluir el presente trabajo indicando que una adicción es un tipo de comportamiento complejo que no todos los pacientes desarrollan, aunque encontremos conductas de abuso frecuente, especialmente tras acontecimientos vitales estresantes, entre otros motivos. Parece evidente que en la base de la adicción existen factores de vulnerabilidad, tales como la impulsividad, la búsqueda de sensaciones o de emociones fuertes, tipos de personalidad, patologías asociadas o entornos específicos. También se ha observado que determinados tratamientos farmacológicos, tales como algunos antidepresivos o anti-parkinsonianos, pueden fomentar temporalmente un comportamiento adictivo en la medida en que impiden la recaptación de serotonina o estimulan la dopamina.

La Sociedad Americana de Medicina de la Adicción (ASAM) hace una definición de la enfermedad de adicción en la que incluye no sólo el alcohol y las drogas, sino toda conducta que persiga patológicamente la recompensa y/o el alivio.

La adicción es una enfermedad primaria y crónica de recompensa cerebral, motivación, memoria y circuitos relacionados. La disfunción en estos circuitos conduce a manifestaciones biológicas, psicológicas, sociales y espirituales. Esto se refleja en un individuo que persigue patológicamente la recompensa y / o el alivio mediante el uso de sustancias y otras conductas.

## **Prevención de adicciones.**

La prevención de adicciones en los adolescentes es un poco difícil ya que están en una etapa difícil de llevar tanto como para los padres como para ellos y sus decisiones que toman, en este caso solamente es bueno brindarles la información suficiente para que ellos sepan las causas y efectos que va a provocar alguna adicción a sus cuerpos.

Según (Hawkins et al., 2002). La prevención de adicciones debe tener como meta estimular los factores de protección que fortalecen la salud, incluyendo la abstención o disminución del uso y abuso de drogas, o reducir el impacto de los factores de riesgo teniendo como meta su erradicación (Hawkins et al., 2002).

El concepto de prevención de adicciones en el campo de enfermería es de gran utilidad en el desarrollo de intervenciones con énfasis en el fortalecimiento de factores de protección, reducción de los factores de riesgo y promoción de la integración familiar. Por otra parte, la prevención de adicciones en comunidades y grupos poblacionales es una de las prioridades de la política pública de salud. En este sentido los profesionales de enfermería son clave en el área de prevención de la salud por el trabajo que realizan con individuos, familias y comunidades al detectar tempranamente la existencia de un problema relacionado con el uso y abuso de drogas, por otra parte, cumplen una función esencial en el diseño y ejecución de intervenciones de prevención (Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas, 2001).

Según scielo estrategias pedagógicas para reducir y prevenir el consumo de drogas. El consumo de drogas se convierte en la actualidad en un problema relevante que se vincula con otros factores de carácter económico, cultural, social y de salud (1). En este fenómeno, los adolescentes se identifican como una de las poblaciones de mayor vulnerabilidad según Durá (2), dado que en esta fase suelen reclamar mayor grado de independencia, autonomía e

individualidad, aunque principalmente dependan de sus padres y sean ellos un factor determinante en la “crisis del adolescente”.

Objetivo: Construir acciones que avalen la puesta en práctica de las estrategias, y que respondan a la necesidad de reducir y prevenir el consumo de drogas en la Unidad Educativa. Actividades a realizarse:

- Programación semanal destinada a la socialización de un ciclo de charlas sobre la prevención de las drogas a los estudiantes.

- Talleres de debate y reflexión donde se socialice la pertinencia de la práctica de la actividad física en el control del tiempo de ocio en los estudiantes.

- Charlas educativas sobre la prevención y el consumo de drogas: causas y efectos

- Charlas educativas sobre factores de riesgos para el consumo de drogas

- Realización de festivales deportivos con participación de la comunidad y la familia

- Diagnósticos regulares sobre el consumo de droga □ Competencias de Mini básquet

- Competencias de Mini futbol □ Competencias de Ecuavóley □ Actividades deportivo-recreativas con participación de la comunidad □ Plan Vacación

Estas actividades son las que se señalan en el artículo: Estrategia pedagógica para reducir y prevenir el consumo de drogas desde la Educación Física en Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas



## IDENTIFICACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES POR MEDIO DE LAS TICS.

Los alumnos durante las pocas sesiones en línea de educación física por causa de la pandemia del coronavirus me di cuenta que en la sesión los alumnos lo que pudieron identificar de la prevención de las adicciones por medio del ejercicio físico fue que tenían problemas respiratorios, que se cansaban y se les aceleraba el ritmo cardiaco después de los ejercicios de velocidad. Los jóvenes no identificaban que era el ejercicio físico y se confundían con la actividad física, les comente que: Según Grosser y cols. (1991) el ejercicio físico “es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo

Esto me deja como conclusión que el ejercicio físico es lograr un objetivo a medida de movimientos complejos y en secuencia.

En la primera sesión con los alumnos de tercer año:

**Actividad:** Me muevo con velocidad

**Aprendizajes esperados:** que el alumno identifique que es velocidad y cómo reacciona su sistema respiratorio ante actividades de velocidad. (ANEXO 5)

En esta clase empezamos con una explicación de velocidad a los alumnos en dónde se les comentó que la velocidad es la capacidad que tiene un ser humano para poder desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible, la velocidad se divide en dos: velocidad de reacción y la velocidad de traslación. En el cual nosotros vamos a trabajar la de reacción. Enseguida de esto realizamos con un calentamiento cefalocaudal en el cual se empezó por la cabeza y se terminó en los pies, a esto empezamos con movimientos de cuello a 8 tiempos en círculo hacia el lado derecho terminando seguimos al lado izquierdo, arriba y abajo y derecha e izquierda poniendo la barbilla con el hombro. Seguimos con movimientos de hombro en círculos hacia adelante y hacia atrás continuamos con movimientos de codo en círculos hacia la derecha e izquierda después movimientos de cadera

adelante y atrás, izquierda y derecha, círculos derecha e izquierda, movimientos de rodilla agarrando con las palmas de tus manos las rodillas flexionándolas poquito haciendo movimientos adelante y atrás, terminando el calentamiento con movimientos de tobillo arriba y abajo, círculos derecha e izquierda.

Empezamos con la actividad en donde tuvimos que ocupar nuestro material que es botellas de plástico para utilizarlas como conos. Las actividades las trabajamos por cuarenta segundos y tuvimos un descanso del doble que son uno minuto con veinte segundos en el lapso del descanso realizamos ejercicios para estimular nuestro sistema respiratorio y sistema cardiovascular. (ANEXO 6)

En la primera actividad pusimos los conos en vertical de manera que estén separados aproximadamente cincuenta centímetros a un metro dependiendo el espacio que se tenían para trabajar, ya teniendo acomodados las botellas empezamos a correr lo más rápido posible del primer cono al tercero después del tercero al segundo enseguida del segundo al cuarto, del cuarto al tercero, del tercero al quinto, del quinto al cuarto y del cuarto al sexto. Esto fue hasta que se terminaron los cuarenta segundos y poder descansar el minuto con veinte segundos, en este mismo ejercicio se aplicaron variantes como: en lateral y para atrás. Al realizar los ejercicios los alumnos se mostraron participativos ya que eran actividades que no hacían seguido este ejercicio lo realizaron por tres repeticiones en cada variante. Al finalizar estos ejercicios muchos de los alumnos terminaban muy agitados y cansados en ese lapso en lo que descansaban para realizar otro ejercicio, se les explicaba que eso provocaba el no realizar ejercicio o también por consumir tabaco, alcohol o algún tipo de droga psicoactiva que dañe el cuerpo se les explico que el tabaco daña los pulmones y te puede provocar cáncer.

Enseguida realizamos el segundo ejercicio que es acomodar los botes de una manera que se muestre en forma de cuadro solamente cuatro puntos de la manera que empezamos el ejercicio a la indicación, este ejercicio se llevó acabo de la manera en que los cuatro conos ya estaban acomodados se desplazaron de

forma lateral después de frente enseguida en lateral y al último regresamos al punto de partida para atrás este ejercicio se realizó a velocidad lo realizaron durante cuarenta segundos al finalizar descansaron un minuto con veinte segundos para recuperar su oxigenación y volver a realizar el mismo ejercicio por una vez más y seguir con una variante que fue de frente y lateral empezando por el centro desplazándose primero en lateral hacia un bote regresa al centro y vuelve a desplazarse en lateral hacia otro bote y así realizamos esta actividad dos veces más al concluir el ejercicio con los botes en esa forma, en este ejercicio los alumnos de igual manera terminaban muy cansados y muy acelerado su ritmo cardíaco en el lapso de los descansos se les seguía haciendo mención de las drogas que dañan su cuerpo y que provocan que tu cuerpo se acelere o se fatigue más de lo normal igualmente invitándolos a realizar ejercicio en sus tiempos libre.

Se les dio un minuto de tiempo de ir a tomar agua e ir a sus necesidades.

En el siguiente ejercicio se acomodaron solamente dos botes a una distancia lo más lejos que se pueda según su espacio en casa y desplazarnos a la indicación lo más rápido que se pueda corriendo hacia enfrente de un bote y regresar caminando al otro bote. Esta actividad la realizamos por tres veces cambiamos a variantes como lateral y hacia atrás. En este ejercicio los alumnos ya se mostraron cansados por las actividades realizadas, así que seguimos con la relajación y estiramiento.

De relajación se puso que se desplazarán libremente entre los botes caminando durante cuarenta segundos y en seguida pasamos al estiramiento.

El estiramiento fue que se pusieran parados con pies juntos y con los dedos de las manos trataran de tocar la punta de los pies durante ocho segundos, después pies abiertos a noventa grados y con la mano izquierda tratara de tocar su pie derecho, con su mano derecha tocara su pie izquierdo, pasamos a sentarnos y con los pies juntos estirados y tratar de tocarse la punta de los pies, tratar de ponerse en posición de mariposa mientras se les daba una plática de reflexión

sobre las adicciones y se les hacían preguntas como: ¿Qué es una adicción? ¿Qué es una sustancia psicoactiva? Varios alumnos contestaban y otros solo escuchaban después de oír las respuestas de los alumnos se les dio la información de que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.

A los alumnos se les realizó una evaluación en donde se hizo reflexión de varios puntos de la sesión, en el cual constaba de revisar y analizar sus movimientos, como realizaron los ejercicios y si identificaron lo que se les iba explicando de las sustancias psicoactivas. (ANEXO 7)

## LA AYUDA DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES POR MEDIO DE LAS TICS

A los adolescentes de la escuela secundaria Jaime Torres Bodet les ayudo el ejercicio físico ya que según (Mehl, 1986) “el ejercicio es un movimiento vehemente no todo trabajo se puede llamar con propiedad ejercicio”.

**Clase:** ejercicios de lanzar y atrapar.

**Aprendizajes esperados:** Que el alumno identifique los ejercicios de lanzar y atrapar y con estos ejercicios pueda resolver problemas de su vida cotidiana en su contexto. (ANEXO 8)

Esto me llevo a reflexionar que no todo movimiento es ejercicio físico que el ejercicio físico tiene que tener un número de repeticiones y un tiempo de realización. En la prevención de adicciones mediante la clase programada de educación física, sobre los ejercicios de lanzamiento y recepción, los alumnos se mostraron interesados en la clase ya que primeramente se les dio una plática de cómo tenían que ser realizados los ejercicios de la sesión. Empezamos con un calentamiento proximodistal iniciando por la parte de los pies hasta el cuello todos los ejercicios del calentamiento fueron realizados a ocho tiempos empezamos con los tobillos haciendo círculos hacia el lado izquierdo y derecho, arriba y abajo, seguimos con las rodillas agarrándonos con la palma de las manos las rodillas haciendo movimientos adelante y atrás, seguimos con movimientos de cadera los cuales fueron círculos hacia la izquierda y derecha, adelante y atrás, seguimos con los hombros haciendo círculos hacia delante y atrás, arriba y abajo pasamos a los codos haciendo círculos hacia la izquierda y derecha, las muñecas haciendo círculos izquierda y derecha Y por último el cuello círculos izquierda y derecha, hacia los lados tratando que la barbilla toque los hombros. Todos esos ejercicios fueron realizados a ocho tiempos cada uno, los alumnos se mostraron interesados

en la actividad ya que siempre el calentamiento empieza de la cabeza hacia los pies y ahora lo empezamos de los pies hacia la cabeza.

Iniciamos con el ejercicio utilizando como material bolsas de plástico colocando las bolsas de plástico en el piso en una forma que estén separadas aproximadamente un metro en forma de triángulo ya estando acomodando el material iniciaremos hacer el recorrido de tomar la primera bolsa y lanzarla hacia arriba enseguida atraparla y ponerla en su lugar terminando esto seguimos con la siguiente bolsa haciendo el mismo movimiento y así terminar con la tercera siempre haciendo movimiento de lanzar la bolsa hacia arriba atraparla y ponerla nuevamente en su lugar esta actividad la realizarán durante cuarenta segundos el mayor número de veces posible que se puede realizar en ese tiempo, este ejercicio se realizará dos veces teniendo como descanso solamente diez segundos entre cada ejercicio, después de dar por terminada este ejercicio seguiremos con variantes lanzando la bolsa de hacia arriba con la mano derecha y atrapando la con la mano izquierda de igual manera se realizarán esta actividad por cuarenta segundos tratando de lanzar y atrapar las bolsas en mayor número de veces posible esto se realizarán con un descanso de diez segundos entre cada ejercicio enseguida realizaremos otro ejercicio con el mismo material aplicando la como variante lanzar una bolsa hacia arriba con la mano derecha lo más arriba que se pueda para al momento de lanzarla realizar un aplauso y volver atraparla esto lo haremos cuarenta segundos tratando de hacerlo el mayor de veces posible.

Terminando este ejercicio se les informó a los alumnos sobre la prevención de adicciones y cómo puede afectar alguna sustancia en su cuerpo al realizar estas actividades se les explicó que se consumen alguna sustancia psicoactiva que vaya matando a sus neuronas no podrían realizar estos ejercicios con una motricidad fina y tendrán sus movimientos un poco más lentos y torpes ya que al consumir alguna droga se les van disminuyendo neuronas iban perdiendo masa muscular y no podrán tener el movimiento de velocidad de reacción para poder atrapar algún objeto en su vida cotidiana después de esto a los alumnos se les hizo

cuestionamientos de quien pudo realizar correctamente los ejercicios Y a quién se les dificultó los movimientos para poder atrapar correctamente la bolsa, a esto la mayoría de los alumnos respondió que todos pudieron hacer correctamente los ejercicios y que solamente se les dificultó lanzar la bolsa hacia arriba y dar varios aplausos ya que el espacio en el que se encuentran en su casa es un poco reducido y no pueden hacer movimientos bruscos porque podrían causar algún accidente en el hogar.

Cómo siguiente actividad se utilizó como material botellas de plástico y pelota de plástico a este juego se les llamó derriba las torres esto consiste en acomodar las botellas como si fueran botes de bolo para jugar boliche, se pusieron a una distancia considerable ya sea a dos metros o lo más lejos o retirado que se pueda, ya que esté en los botes acomodados tendrás que pararte a la distancia acordada, con la pelota de plástico lanzarla como si fuera una bola de boliche y tratar de tirar mayor número de botes posible este ejercicio lo realizaremos durante cuarenta segundos en tres repeticiones con lapsos de diez segundos de descanso terminando este ejercicio se realizarán variantes de lanzamiento cómo lanzar la pelota con los ojos cerrados, hacia atrás, a mano derecha, con la mano izquierda. Las variantes se realizan solamente una vez para que los alumnos no dejen de prestar atención a las actividades y sigan con los ejercicios correctamente.

En este momento se les dio tiempo a los alumnos para que fueran a hidratarse y a hacer sus necesidades solamente se les dio un minuto.

Cómo siguiente actividad utilizamos de material una hoja de máquina reciclada para formar un avión de papel se les explicó cómo se tiene que ser el avión en un tiempo de un minuto, y así todos tuvieran su avión lista para la actividad. Ya que todos tuvieron su avión lista iniciamos una actividad de lanzar el avión con la mano derecha lo más lejos que se pueda este ejercicio lo realizamos durante cuarenta segundos y después empezamos con las variantes que fueron lanzarla con el brazo izquierdo, lanzarla con el brazo derecho y tratar de atraparla, cada variante se realizó durante cuarenta segundos solamente una vez ya que los alumnos se

mostraban interesados en el ejercicio pero por el espacio en el que se encontraban algunos alumnos estaban en el patio de su casa y el avión con el aire se les iba a otras casas a otros alumnos se les iba atrás de los sillones y esta actividad se realizó rápidamente para evitar algún accidente dentro del hogar. (ANEXO 9).

Para dar por concluida la clase se puso una relajación y estiramiento ya que los alumnos estaban muy emocionado por las actividades iniciamos con los estiramientos los cuáles fueron cómo primero parados con los pies juntos y tratar de tocar con las manos la punta de los pies sin doblar las rodillas y mantenernos ahí ocho segundos como segundo se realizó los alumnos parados con las piernas abiertas a la altura de los hombros y qué tratarán de tocar el piso con las manos sin doblar las rodillas y mantenerse en esa posición durante ocho segundos cómo tercer ejercicio parados con los pies separados a la altura de los hombros y tratar de tocar en la punta del pie derecho con la mano izquierda sin doblar la rodilla igualmente enseguida con la mano derecha tocar el pie izquierdo en cada posición tuvieron que mantenerse ocho segundos cómo último una posición sentados composición de mariposa tratar de quedarse el mayor tiempo posible en lo que se le realizaba una reflexión de la prevención de las adicciones y cómo afectan las drogas para realizar movimientos finos y no consumirlas para poder ser más hábiles en nuestros movimientos.

En esta sesión la manera de evaluar se hizo mediante una lista de cotejo en la cual se evaluó el lanzamiento, la recepción, la conexión y el número de alumnos que realizan los ejercicios. (ANEXO 10)



## **MANIFESTACIONES DE LOS ALUMNOS AL FAVORECER LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES UTILIZANDO EL EJERCICIO FÍSICO POR MEDIO DE LAS TICS**

Las manifestaciones de los alumnos al favorecer la prevención de las adicciones con la estrategia didáctica del ejercicio físico con el uso de las tics fueron buenas ya que los alumnos se pudieron integrar correctamente a las clases desde casa para realizar las actividades en un espacio cómodo amplio y de manera de que no pueda pasar un accidente.

Menciona Iraurgi y Corcuera (2008) que:

El ejercicio físico se ha postulado como estrategia para reducir tanto la sintomatología de abstinencia como el craving de tabaco, debido a los efectos que ha demostrado tener sobre estados psicológicos como el malestar en general, la ansiedad y el estrés, entre otras.

**Clase:** ejercicios de resistencia.

**Aprendizajes esperados:** Que el alumno identifique que es la resistencia y en que la ocupa en su vida cotidiana. (ANEXO 11)

Iniciando con la sesión: se les explicó a los alumnos la manera de trabajar y que ejercicios íbamos a realizar en la clase, cómo debían de acomodarse en casa y dándoles una breve explicación de qué es el concepto de la resistencia y cómo lo pueden ocupar en su vida cotidiana igualmente se les explicó sobre la prevención en las adicciones y de qué manera les podría afectar en la resistencia al consumir alguna sustancia psicoactiva.

continuamos con un calentamiento cefalocaudal en donde empezaremos de la cabeza hacia los pies todos los ejercicios que realicemos serán ocho tiempos iniciando con movimientos de cuello en círculos hacia la derecha e izquierda, adelante y atrás, hacia los lados que la barbilla toque el hombro izquierdo y después el derecho, pasamos a los hombros arriba y abajo, círculos adelante y

atrás, seguimos con los codos círculos hacia dentro y hacia fuera, pasamos a las muñecas haciendo círculos hacia la derecha e izquierda, después pasamos a la cadera haciendo movimientos en círculos hacia lado derecho e izquierdo, adelante y atrás, seguimos con las rodillas poniéndonos las manos en las rodillas flexionando las hacia delante, pasamos a los tobillos primero el pie derecho arriba y abajo enseguida el pie izquierdo arriba y abajo y moviéndolos en círculos de lado izquierdo y derecho. Todos estos ejercicios se realizaron a ocho tiempos cada movimiento y con esto concluyendo el calentamiento pasamos a lo que son los ejercicios del desarrollo de la sesión. (ANEXO 12)

El primer ejercicio que se le puso a los alumnos en esta sesión fue que se ubicarán en un espacio en donde tuvieran alrededor de tres o cuatro metros para poder desplazarse lo más rápido posible de un lado a otro durante un minuto, concluyendo un minuto se tendrá descanso de veinte segundos, para oxigenar con ejercicios de respiración y así poder seguir con la actividad por otras dos veces más. Para iniciar con las variantes, una de las variantes fue en lateral durante un minuto con descanso de veinte segundos otra variante fue saltando con pies juntos de igual manera por un minuto con el mismo descanso de veinte segundos después seguimos con desplantes , el primer ejercicio que fue desplazarse a velocidad de un lado a otro se repitió por tres veces las variantes solamente fueron una vez ya que los alumnos se mostraban agitados, al concluir este ejercicio se les dio un minuto de descanso para que se relajaran ya que estaban muy agitados y cansados y así dejar que se recupere su sistema respiratorio y sistema cardiovascular. En el minuto de descanso se les hizo mención que puede provocar si consumen sustancias psicoactivas en su cuerpo y como afecta en su sistema respiratorio y cardiovascular. (ANEXO 13)

La siguiente actividad fue que los alumnos se pusieran en medio del espacio que tienen para realizar sus ejercicios y ahí mismo levantar su pierna a la altura de la cintura como si estuvieran marchando y así mantenerse haciendo ese movimiento durante un minuto con un descanso de veinte segundos este ejercicio con tres repeticiones el mismo movimiento para iniciar la variante que sería

saltando con pies juntos en saltos cortos durante un minuto con descanso de veinte, esta actividad se repitió dos veces y pasamos a la otra variante que fue en pasó Yogui al concluir El paso Yogui. Los alumnos se mostraron agitados y cansados de las actividades realizadas así que se les dio un minuto de descanso para que se hidratan y fueran hacer sus necesidades. Al regresar los alumnos se les hicieron preguntas sobre las adicciones y qué tipo de adicciones conocían, los alumnos mencionaban las drogas como la marihuana, la cocaína, cristal, etc. Pero ninguno de los alumnos mencionaba el tabaco y el alcohol ya que esas son una de las sustancias más fáciles de conseguir, los alumnos veían el tabaco y el alcohol como algo normal y no lo consideraban como una sustancia dañina para el cuerpo que se puede ser adicción ya que en el contexto en el que se encuentra la mayoría de las personas ingerían este tipo de sustancias.

El siguiente ejercicio tenían que imaginar una cuerda y empezar a saltar con los pies juntos durante un minuto con un descanso de veinte segundos, en este ejercicio los alumnos se mostraban que no podían coordinar los brazos al mismo tiempo que saltaban. Este ejercicio se realizó en tres repeticiones para pasar a la variantes que fueron saltar la cuerda con el pie derecho y después de un pie izquierdo las variantes solamente se realizaron una vez en un minuto cada una con descansos de veinte segundos al concluir con este ejercicio la mayoría de los alumnos se veía que ya estaban muy cansados y di por concluido los ejercicios. Pasamos a la relajación que fue caminar alrededor de su espacio por un minuto tomando aire y oxigenando con las palabras de pancho pantera y pancho flojera esto les ayudó a los alumnos oxigenarse y nivelar su ritmo cardíaco para seguir con el estiramiento de la sesión.

Antes de dar inicio con el estiramiento se les menciona a los alumnos de la manera en la que afecta el alcohol en el cuerpo que puede llegar a afectar y alterar el comportamiento; se puede volver agresiva la persona, tener ansiedad, cambios bruscos de humor o pueden llegar hasta el suicidio.

Iniciando con el estiramiento se les dio la indicación a los alumnos de que se pararan con pies juntos y tratarán de tocarse la punta de los pies con las manos sin doblar rodillas, este ejercicio contando ocho tiempos para pasar piernas abiertas a la altura de los hombros y con las manos tratar de tocar el piso sin doblar rodillas en ocho tiempos después en la misma posición tocarse con la mano izquierda el pie derecho enseguida de los ocho tiempos pasar mano derecha a pie izquierdo, el siguiente ejercicio rotar la cadera hacia lado derecho y después de salir izquierdo, pasar a acostarse con los ojos cerrados durante veinte segundos cómo relajación de esta manera se dio por concluida la clase y en un minuto escuchamos a los alumnos las dudas que tenían sobre la clase y los ejercicios que se pusieron dos alumnos se mostraron interesados sobre las sustancias del alcohol y el tabaco y hacían preguntas como si el alcohol era una droga y que sí podría ser adictivo igualmente el tabaco a esto se le respondo los alumnos que sí qué son sustancias adictivas y dañinas a su cuerpo en su sistema respiratorio y cardiovascular puede llegar afectar el sistema central qué es lo que provoca los cambios de humor o que la persona se vuelva agresiva o que incluso piense en suicidarse o caiga en depresión etc.

La manera de evaluar en esta sesión fue mediante una lista de cotejo en la cual se evaluó que los alumnos entendieran el concepto de resistencia, que realizaran bien los ejercicios, si terminaban los ejercicios o se quedaban a medias por no tener la resistencia para concluir con ellos, que el alumno identifique la prevención de adicciones y de qué manera le afecta en su cuerpo, y por último la red del wifi o los datos para la conexión en la clase. (ANEXO 14)

## **LOGROS Y DIFICULTADES AL PREVENIR ADICCIONES AL UTILIZAR LA ESTRATEGIA DIDÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO A TRAVÉS DE LAS TICS.**

Los logros en este tema es que muchos de los alumnos han ido recibiendo la información adecuada sobre las sustancias psicoactivas y con esto es de gran satisfacción personal que muchos de ellos ya saben sus efectos y que les puede provocar con el consumo de este ya que, lo que buscamos con esto es solamente prevenir a los alumnos de sus decisiones con este tipo de sustancias que son adictivas.

**Clase:** Ejercicio físico.

**Aprendizajes esperados:** Que el alumno reconozco las habilidades motrices condicionales y en que las puede ocupar en su vida cotidiana. (ANEXO 15)

En la sesión que se les puso unas actividades en las cuales se les impartió de las habilidades físicas condicionales empezamos moviendo tobillos, círculos hacia afuera, círculos hacia dentro, nos ponemos en puntas subir y bajar, flexionando rodillas y extendiendo, marcha subiendo las rodillas hasta la cintura, hacia atrás talones a glúteos, elevación de pierna lateral, elevación de pierna hacia enfrente, alzamos los brazos y bajamos hasta la cintura con la espalda recta, extendiendo brazos y hacerlos hacia adelante como si te estuvieras abrazando, tocando hombro y alzando brazos, círculos pequeños con los brazos hacia adelante y atrás, los hombros arriba y abajo, círculos hacia enfrente y hacia atrás, moviendo la cabeza arriba y abajo y hacia los lados. Todos estos ejercicios se realizan a ocho tiempos cada uno en este momento los alumnos ya se notaban un poco agitados por el calentamiento ya que los hicimos un poco rápido. En esta sesión uno de los alumnos le dieron ganas de vomitar ya que minutos antes había desayunado por que la clase fue a las once de la mañana y la mayoría iba terminando otras clases de otras materias. (ANEXO 16)

Ya concluido con el calentamiento pasamos a lo que es el desarrollo de la sesión la parte medular qué son los ejercicios físicos propuestos en la planeación. Los cuales dos ejercicios realizado serán en cuarenta segundos con veinte segundos de descanso activo el descanso activo será saltos con los pies juntos de cuerda pero será una cuerda simulada, como primer ejercicio empezamos con pasó Yogui en diferente intensidad comenzamos con baja intensidad y terminamos con alta intensidad esto haciéndolo durante cuarenta segundos con descanso de veinte segundos simulando saltos de cuerda este ejercicio lo realizamos por cuatro repeticiones, terminando este ejercicio se les dio un minuto para tomar agua y hacer sus necesidades concluido el minuto, comenzamos con media sentadilla y salto el cual también lo realizamos durante cuarenta segundos con descanso de veinte segundos pero descanso activo simulando salto de cuerda esta actividad le regresamos por cuatro repeticiones. Terminando esto, pasamos a hacer peso muerto simulado, ya que no les encargamos materiales los alumnos y decidimos hacerlo todo simulado para no hacer más pesado el trabajo en esta sesión ya que con los puros ejercicios iba a ser un poco pesado para varios alumnos que son los jóvenes que no tienen mucha actividad física en su en sus días entonces hicimos peso muerto simulado con las piernas abiertas ligeramente tenían que bajar con la espalda recta sacando la cadera bajando y subiendo por cuarenta segundos con el descanso activo de veinte segundos este ejercicio se realizó por cuatro repeticiones. Seguimos con el último ejercicio qué fue en posición de lagartija teníamos que tocar con nuestro mano derecha el hombro izquierdo y con nuestro mano izquierda el hombro derecho durante cuarenta segundos con un descanso oxigenándose con las palabras pancho pantera, pancho flojera este descanso fue durante veinte segundos la actividad de tocar hombros se realizó por tres repeticiones y pasará una variante que fue poner un objeto enfrente tu estando en posición de lagartija y tocar el objeto con la mano izquierda y con la mano derecha durante cuarenta segundos con veinte segundos de descanso con esto concluimos los ejercicios físicos de la sesión para posteriormente pasar a una relajación y estiramiento para evitar lesiones o contracturas musculares en los jóvenes.

Terminando estos ejercicios pasamos a darles una breve plática de dos minutos de lo que causa las sustancias psicoactivas en nuestro cuerpo y cómo puede afectar en nuestro sistema respiratorio para realizar este tipo de actividades.

Pasando lo que es la relajación el estiramiento con los jóvenes todos los ejercicios realizados de relajación y estiramiento fueron en ocho tiempos se les indico que se pusieran de pie con los pies juntos tratando de tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas, con piernas abiertas tratando de tocar con la mano izquierda en nuestro pie derecho y con la mano derecha nuestro pie izquierdo después con las manos tocar el piso por el medio de nuestras piernas sin doblar las rodillas después nos ponemos de pie pasando nuestro brazo derecho por atrás de nuestra cabeza y con la otra mano izquierda tratando de tocar el codo estirando el brazo y al contrario nuestra mano izquierda por atrás de la cabeza con la mano derecha tocando el codo, brazo derecho pasando por el pecho hacia lado izquierdo agarrándonos con la mano izquierda y brazo derecho a la altura del tríceps y al contrario después pasamos a sentarnos con los pies separados tocando en medio de las piernas con nuestras manos lo más retirado posible.

Concluyendo con los ejercicios de estiramiento se le dio la palabra al maestro Ismael de educación física de la secundaria. (ANEXO 17)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.

Las dificultades son que los alumnos ya veían el consumo del alcohol y el tabaco como algo normal los alumnos no tenían el conocimiento de que este tipo de sustancias eran adictivas y como muchos de los miembros de su entorno o contexto lo ingieren no hace mal en el cuerpo. otra dificultad fue en las clases virtuales que se batallaba mucho para que los alumnos prendieran su cámara ya que muchos jóvenes decían que su cámara no prendía o no servía esto descontrolaba mucho la clase porque no los veías y no sabías si de verdad

estaban haciendo los ejercicios o simplemente estaban haciendo otras actividades cuando se les pedía apoyo o cooperación para realizar variantes de los ejercicios unos jóvenes no contestaban y cuando se les cuestionaba no sabían ni qué ejercicio estaban haciendo con esto queda como reflexión de que él alumno que de verdad es responsable y quiere trabajar aunque el docente no lo esté observando realiza el ejercicio y hay alumnos que solamente ponen excusas para no trabajar.

En esta sesión se realizó una evaluación con una lista de cotejo en la cual se evaluó si el alumno reconoció que es el ejercicio físico, si pudieron realizar correctamente los ejercicios, el espacio para realizar las actividades, reconocimiento de la prevención de las adicciones y la conexión de su red para la sesión. (ANEXO 18)



# **CAPÍTULO IV**

## CONCLUSIONES

En la elaboración del presente ensayo pedagógico, puedo concluir mencionando los aprendizajes que se lograron y las herramientas que se adquirieron por medio de la estrategia didáctica que realicé y no solamente en el área académica sino también en cuestiones personales que me fueron ayudando a desarrollarme como persona.

Este ensayo pedagógico surge de la importancia y de la implementación sobre la estrategia didáctica del ejercicio físico para la prevención de las adicciones en los alumnos de la Escuela Secundaria Jaime Torres Bodet, y a si mismo sobre la reflexión y el análisis de lo que se está llevando a cabo por medio de las plataformas digitales y de esta manera tomar las decisiones correctas para el logro de los aprendizajes. También se trata de poner atención en los puntos que influyen en que las acciones no respondan a los objetivos planteados, todo esto como parte de la formación docente de tomar criterios propios para la construcción del análisis.

Al ir construyendo el escrito siguiendo un orden, las acciones que se pretendieron realizar me ayudaron a reflexionar de manera más claras las metas a las cuales pretendía llegar y así establecer lo que se tiene que hacer para lograrlo. De esto surge la necesidad de establecerme preguntas del porque es necesario su elaboración ya que, a partir de esto puedo ir descartando los que no fueron útiles para su realización, y por otro lado agregar el logro de las actividades. Pudiera parecer que es un trabajo sencillo pero la verdad es que fue un trabajo de mayor complejidad, ya que estamos en una situación difícil por lo que se está viviendo en el país sobre el coronavirus y fue a la situación que enfrente durante su realización.

Al practicar por clases en línea en la Secundaria con alumnos en la etapa de la adolescencia me permitió darme cuenta de las situaciones que enfrentan durante su desarrollo y así mismo comprenderlas, ya que todos pasamos por esta etapa.

Con lo mencionado anterior pude reflexionar sobre las amenazas que viven en la adolescencia y pude notar que en la escuela hay problemas de adicción ya que algunos maestros comentaron sobre lo que les está pasando a los alumnos y a partir de eso tome la decisión de llevarlo a cabo por medio de la educación física para prevenirlos de las adicciones por medio de las TICS.

Al conocer a los alumnos y conocer su necesidades pude desarrollar las planeaciones, la selección de actividades, la forma de evaluar y que estrategia implementar para atender la problemática y puedo mencionar que las actividades desarrolladas a los alumnos fueron funcionales para la prevención de las adicciones, no obstante que aún se requiere de información para prevenir a los alumnos de las adicciones.

Con estas acciones pudo establecer concretamente el título de mi tema con nombre: “El ejercicio físico como estrategia didáctica, para favorecer la prevención de las adicciones a través de las tic’s”. Aunque tengo que mencionar que elegirlo fue un desafío para mí porque como docente quisiéramos erradicar toda la problemática que impide el buen funcionamiento escolar.

Con esto me pude dar cuenta de la gran importancia que se tiene en la planificación en la cual resulta ser un instrumento de mayor valor para el logro de los propósitos planteados porque con ellos se orientan las acciones encaminadas a los aprendizajes esperados señalados en la planeación, así como también la forma en cómo se va a trabajar, los espacios en donde se desarrolla la actividad y qué recursos didácticos se utilizarán en una estrategia didáctica así como también los instrumentos que se van a utilizar para ser evaluados.

La manera de trabajar de los alumnos no fue enriquecedora, ya que la forma de impartir las clases fue en línea mediante las plataformas digitales y esto hizo que la práctica docente fuera un poco más difícil ya que se requiere de un espacio adecuado y algunos de los jóvenes no cuentan con esto y así mismo esto hizo que mis planeaciones se ajustaran a las necesidades de los adolescentes y fueran modificadas actividades para que todos puedan realizarlas.

Por otro lado fue complicado para que los jóvenes se mostraran interesados en las clases y pusieran atención al realizar las actividades, esto nos llevó a darles un poco de motivación a los alumnos para que así pudiéramos alcanzar un noventa por ciento de alumnos conectados en las clases.

Al momento de iniciar clases en la plataforma digital llamada “meet” solamente se conectaban un cuarenta o cincuenta por ciento de los alumnos. La mayoría de los alumnos se justificaban diciendo que se les iba el internet o que simplemente no tienen los recursos para conectarse a las sesiones de educación física, estas actitudes de los jóvenes llevo al profesor tutor a realizar una junta con los padre de familia de todos los grupos y hacerles llegar la información a todos los padres la situación que se estaba viviendo con sus hijos. Como resultado de esta junta realizada por el profesor tuvimos una mejoría de alcanzar más del noventa por ciento de alumnos conectados en las clases al principio muchos prendían sus cámaras y los podías observar cuando realizaban los ejercicios. (Anexo 19)

Pasando el tiempo los adolescentes dejaron de prender sus cámaras argumentando que no funcionaban o que no tienen cámara en su dispositivo como respuesta se les encargaba evidencias de que realizaban el trabajo mismas que se la hacían llegar al profesor tutor.

Esto me dejo como reflexión que la motivación en casa también es de gran importancia para los jóvenes porque cuando el joven es motivado en casa o por sus familiares realiza mejor os ejercicios y pone más atención en clase.

## BIBLIOGRAFÍA

Iraurgi y Corcuera (2008) Efectividad del ejercicio físico como intervención coadyuvante en las adicciones: una revisión Adicciones, vol. 25, núm. 1, 2013, pp. 71-85 Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289125756012.pdf>

Galeno (1986). Conservación de la salud edición 2016.

Ulmann, (1977) Ciencias de la actividad física. Revista Ciencias de la Actividad Física, vol. 17, núm. 1, pp. 67-76, 2016. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5256/525664802007/html/index.html>.

Grosser y cols (1991) El ejercicio físico. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 133 - Junio de 2009 Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd133/capacidad-fisica-basica-vs-cualidad-motriz.htm>

Organización Mundial de la Salud. (2,010) Estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol. Italia.: Servicio de Producción de Documentos de la OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2,013) Informe OMS Sobre la epidemia mundial de tabaquismo, 2013. Hacer cumplir las prohibiciones sobre publicidad, promoción y patrocinio del tabaco. Ginebra, Suiza.: Servicio de Producción de Documentos de la OMS.

Fernando Pérez del río, Isidoro Martín Martín. Nuevas adicciones. Edición al cuidado de Jesús Ángel Martín Primera edición, mayo 2007.

Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2017;36(2). ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA REDUCIR Y PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/323184226\\_Estrategia\\_pedagogica\\_para\\_reducir\\_y\\_prevenir\\_el\\_consumo\\_de\\_drogas\\_desde\\_la\\_Educacion\\_Fisica](https://www.researchgate.net/publication/323184226_Estrategia_pedagogica_para_reducir_y_prevenir_el_consumo_de_drogas_desde_la_Educacion_Fisica)

Campo temático orientaciones académicas para la elaboración del documento recepcional pág. 15-24 recuperado de:

<http://sevac.com.mx/norm/wp-content/uploads/2011/05fis/7to/2.pdf>

Núcleo temático Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas I y II en la pág. 22-30 recuperado de:

[https://www.ensy.org/licenciaturas/educacionFisica/planEstudios/7y8\\_taller.pdf](https://www.ensy.org/licenciaturas/educacionFisica/planEstudios/7y8_taller.pdf)

Procedimientos para abordar el tema orientaciones académicas para la elaboración del documento recepcional pág.24-30 recuperado de:

<http://sevac.com.mx/norm/wp-content/uploads/2011/05fis/7to/2.pdf>

Línea de reorientación El plan de estudios de educación física del 2002 de la pág. 38-46 recuperado de:

[http://cesee.edu.mx/assets/plan\\_efisica2002.pdf](http://cesee.edu.mx/assets/plan_efisica2002.pdf)

Ejercicio físico. Recuperado de:

<https://www.significados.com/ejercicio-fisico/#:~:text=Qu%C3%A9%20es%20Ejercicio%20f%C3%ADsico%3A&text=El%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20es%20una,y%20social%20de%20una%20persona.>

## ANEXOS

### ANEXO 1



Esta imagen se puede observar la ubicación de la escuela secundaria Jaime Torres Bodet extraída de google maps

### ANEXO 2



Esta imagen se puede observar la esquina de la secundaria con las calles: Nicolás Zapata y Pedro Moreno

### ANEXO 3



Esta imagen se puede observar el interior de la escuela desde un ángulo espacial donde se pueden observar un espacio de la cancha y varias aulas.

### ANEXO 4



En esta imagen se puede observar el frente de la escuela con la calle Nicolas Zapata

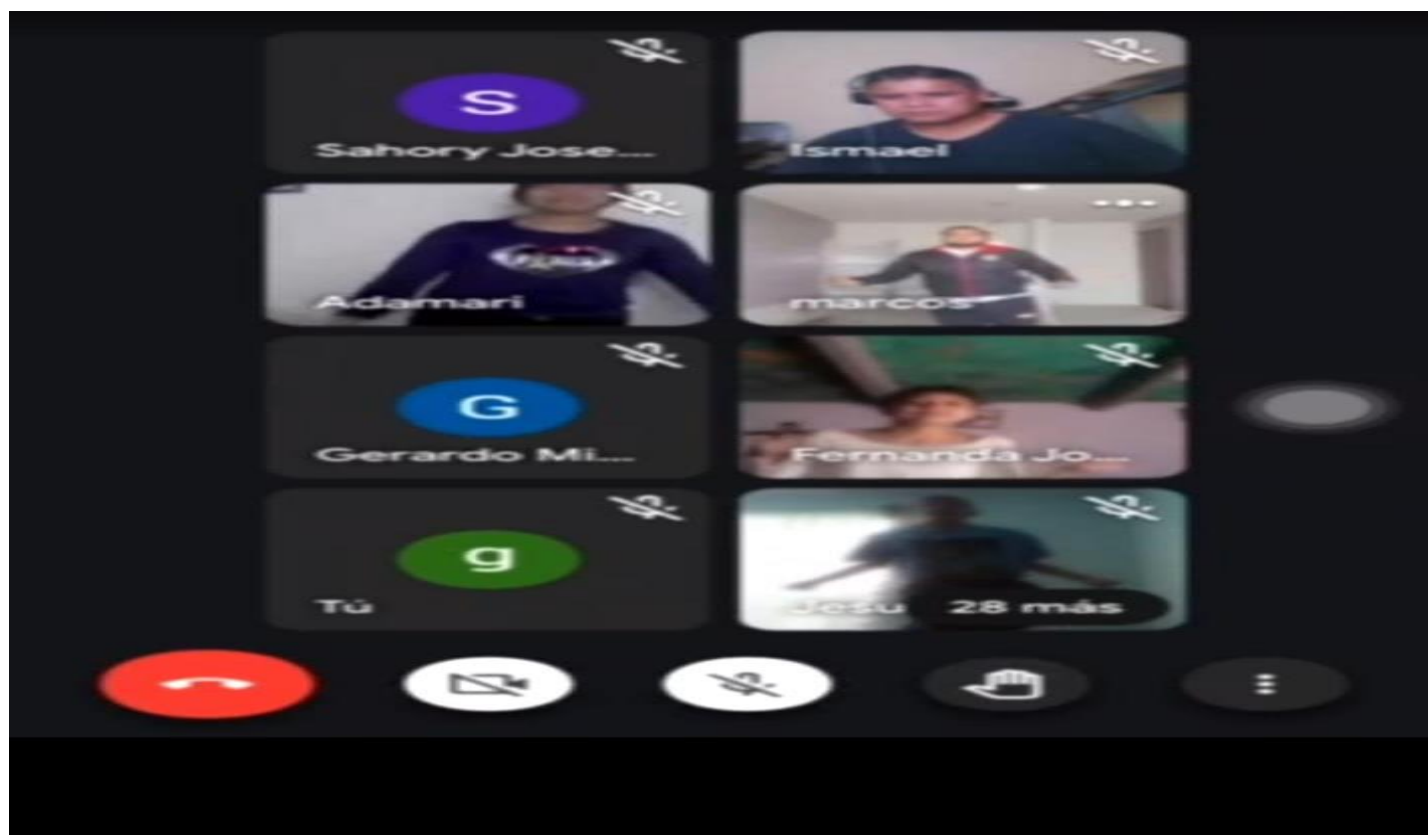


ANEXO 5

<b>Nombre de la Escuela:</b> Sec. Jaime Torres Bodet	<b>Nombre del DoF:</b> Marcos Guadalupe Nuñez Calvillo
<b>Grado:</b> 3.-A, B, C.	<b>Periodo de aplicación:</b>
<b>Eje curricular:</b> Competencia motriz	<b>Aprendizaje Esperado:</b> Que el alumno identifique que es velocidad y cómo se reacciona su sistema respiratorio ante actividades de velocidad.
<b>Estrategias Didácticas:</b> Ejercicio físico	<b>Recursos Didácticos:</b> - Conos (botellas)
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación:</b>	
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>	
<input type="radio"/> <b>Desarrollo de la motricidad</b> <input checked="" type="radio"/> <b>Integración de la Corporeidad</b> <input type="radio"/> <b>Creatividad de la acción motriz</b>	
<b>Propósito o Intención Didáctica:</b>	
<b>FECHA:</b>	
	<b>Me muevo con velocidad</b>
	<p>1- Velocidad entre conos: esta actividad consta de tener 5 conos o botellas y colocarlas en una manera que tú te puedas desplazar en ellas lo más rápido que puedas de diferentes maneras en sig sag, saltando, lateral etc. Esto va a ser con variantes acomodando los conos de diferentes formas.</p> <p>2- Esto se les manda por la plataforma de classroom y los alumnos tienen que verlos videos para que vean como son los ejercicios.</p> <p>Reflexión: de las adicciones y como podría afectar su sistema respiratorio alguna sustancia psicoactiva y sus habilidades motrices condicionales.</p> <p><a href="https://youtu.be/kFisPn7IYBA">https://youtu.be/kFisPn7IYBA</a>  <a href="https://youtu.be/nB4O7dF7mjs">https://youtu.be/nB4O7dF7mjs</a></p>
<b>Observaciones</b>	5

Aquí presente mi planeación en donde trabaje la identificación del ejercicio físico en la prevención de las adicciones por medio de las tics.

## ANEXO 6



En esta imagen se puede notar cuando impartía las clases de educación física trabajando la identificación del ejercicio físico en la prevención de las adicciones por medio de las tics.

ANEXO 7

<b>SESIÓN DE APRENDIZAJES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>FALTA MEJORAR</b>
EL ALUMNO IDENTIFICO, ¿QUE ES VELOCIDAD?			
EL ALUMNO REALIZO BIEN LOS EJERCICIOS Y SUS MOVIMIENTOS FUERON CORRECTOS.			
EL ALUMNO SE DESPLAZO CORRECTAMENTE EN SU ESPACIO.			
EL ALUMNO LOGRO IDENTIFICAR DE QUE MANERA DAÑABA A SU CUERPO EL TABACO.			
LOS ALUMNOS LOGRARON TENER BUENA CONEXIÓN DE RED.			

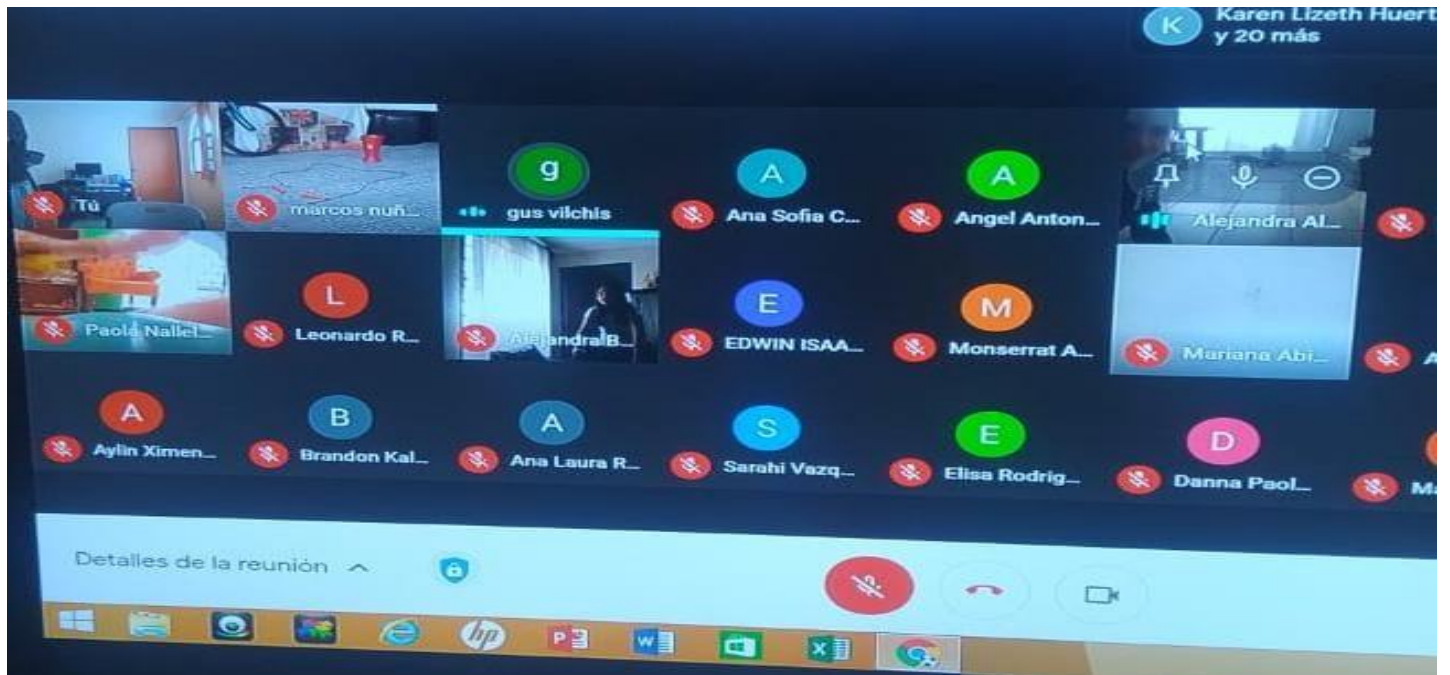
En esta lista de cotejo esta la manera de evaluar en donde trabaje la identificación del ejercicio físico en la prevención de las adicciones por medio de las tics.

ANEXO 8

<b>Nombre de la Escuela:</b> Sec. Jaime Torres Bodet	<b>Nombre del DoF:</b> Marcos Guadalupe Nuñez Calvillo
<b>Grado:</b> 29.-A, B, C.	<b>Periodo de aplicación:</b>
<b>Eje curricular:</b> Competencia motriz	<b>Aprendizaje Esperado:</b> Que el alumno identifique los ejercicios de lanzar y atrapar y con estos ejercicios pueda resolver problemas de su vida cotidiana en su contexto.
<b>Estrategias Didácticas:</b> Ejercicio físico	<b>Recursos Didácticos:</b> 4 botellas de plástico 1 pelota 3 Bolsa de plástico
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación:</b>	
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>	
<input type="radio"/> <b>Desarrollo de la motricidad</b> <input checked="" type="radio"/> <b>Integración de la Corporeidad</b> <input type="radio"/> <b>Creatividad de la acción motriz</b>	
<b>ACTIVIDAD:</b> Ejercicios de lanzamiento	<b>FECHA:</b>
<b>Ejercicios de lanzar y atrapar</b>	
<p>1- Con las bolsas de plástico poner las tres en el piso en una distancia un poco separada y desplazarte hacia cada una de las bolsas lanzarla hacia arriba atraparla e ir por la otra y realizar el mismo movimiento así va a hacer durante 30 segundos x 4 repeticiones. (variantes).</p> <p>2- Derriba las torres. Esta actividad consta de poner las botellas en un distancia de alrededor de 2 metros y lanzar el balón tratando de derribar las botellas como s estuvieras jugando boliche esa actividad la vas a realiza durante 30 segundos x 3 repeticiones. (variantes).</p> <p>3- Lanza y catcha. Esto es con el balón lo vas a lanzar hacia arriba y atrapar. (variantes)</p> <p>Esto se les manda por la plataforma de classroom y los alumnos tienen que verlos videos para que vean como son los ejercicios.</p> <p>Reflexión: de las adicciones y como podría afectar alguna sustancia psicoactiva sus habilidades motrices básicas</p> <p><a href="https://youtu.be/s4DTDV3J1hk">https://youtu.be/s4DTDV3J1hk</a>  <a href="https://youtu.be/AKLtmDLxr_E">https://youtu.be/AKLtmDLxr_E</a></p>	
<b>Observaciones</b>	8

plasma la planeación en donde trabaje la ayuda del ejercicio físico en la prevención de adicciones por medio de las tics

## ANEXO 9



En estas imágenes se muestra al iniciar la clase los alumnos comenzaban a buscar su espacio para trabajar y también se muestra cuando tienen el material acomodado y están realizando las actividades

ANEXO 10

<b>SESIÓN DE APRENDIZAJES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>FALTA MEJORAR</b>
EL ALUMNO CUMPLIO CON EL MATERIAL.			
EL ALUMNO REALIZO CORRECTAMENTE LOS EJERCICIOS DE LANZAMIENTO.			
EL ALUMNO REALIZO CORRECTAMENTE LOS EJERCICIOS DE ATRAPAR.			
EL ALUMNO IDENTIFICO EL DAÑO QUE PUEDE PROVOCAR LA SUSTANCIA PSICOACTIVA EN SU CUERPO.			
LOS ALUMNOS LOGRARON TENER BUENA CONEXIÓN DE RED.			

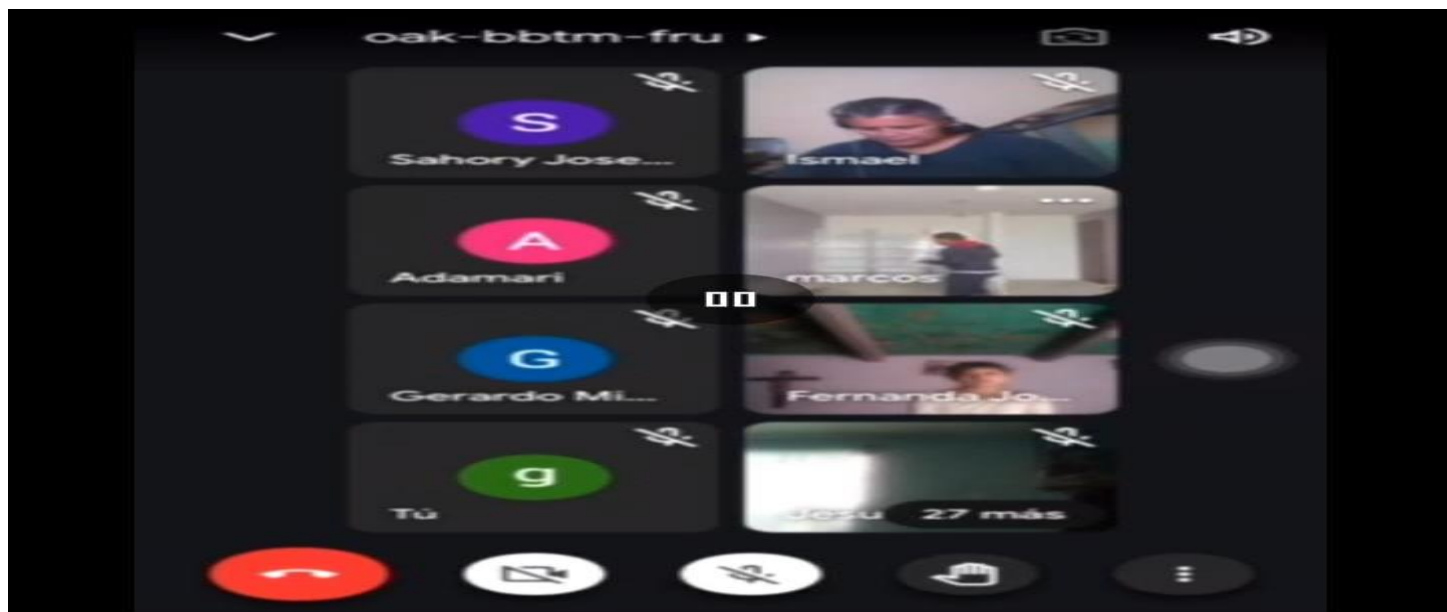
Aquí pongo la lista de cotejo de cómo fueron evaluados los jóvenes en la sesión en la que se trabajaron los ejercicios de lanzar y atrapar y con estos ejercicios pueda resolver problemas de su vida cotidiana en su contexto.

ANEXO 11

<b>Nombre de la Escuela:</b> Sec. Jaime Torres Bodet		<b>Nombre del DoF:</b> Marcos Guadalupe Nuñez Calvillo	
<b>Grado:</b> 1.-A, B, C.		<b>Periodo de aplicación:</b>	
<b>Eje curricular:</b> Competencia motriz		<b>Aprendizaje Esperado:</b> Que el alumno identifique que es la resistencia y en que la ocupa en su vida cotidiana.	
<b>Estrategias Didácticas:</b> Ejercicio físico		<b>Recursos Didácticos:</b> Sin material	
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación:</b>			
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>			
<input type="radio"/> <b>Desarrollo de la motricidad</b> <span style="margin-left: 200px;"><input checked="" type="radio"/> <b>Integración de la Corporeidad</b></span> <input type="radio"/> <b>Creatividad de la acción motriz</b>			
<b>Propósito o Intención Didáctica:</b>			
<b>FECHA:</b>			
<b>Ejercicios de resistencia</b>			
<p><b>En un lugar adecuado en casa se realizaran ejercicios de resistencia.</b></p> <p><b>1- Delimitar el espacio y poner dos puntos imaginarios de una distancia de alrededor de 3 o 4 metros en el cual tendremos que desplazarnos de un punto a otro lo más rápido posible durante 1 min con descansos de 20 segundos en el cual se le irán agregando variantes como lateral, saltando pies juntos y desplantas.</b></p> <p><b>2- Levantando rodillas de una en una a la altura del pecho o lo más alto posible durante 1 minuto con descanso de 20 segundos se le agregaran variantes como pies juntos y paso yogui.</b></p> <p><b>3- Saltando con una cuerda imaginaria con pies juntos durante 1 minuto con descansos de 20 segundos agregando variantes con pie izquierdo y pie derecho.</b></p> <p><b>1 minuto para tomar agua y sus necesidades</b></p> <p><b>Entre cada ejercicio en los descansos realizar ejercicios de oxigenación</b></p> <p><b><a href="https://www.youtube.com/watch?v=972VxdulFWk">https://www.youtube.com/watch?v=972VxdulFWk</a></b></p>			
<b>Observaciones</b>	11		

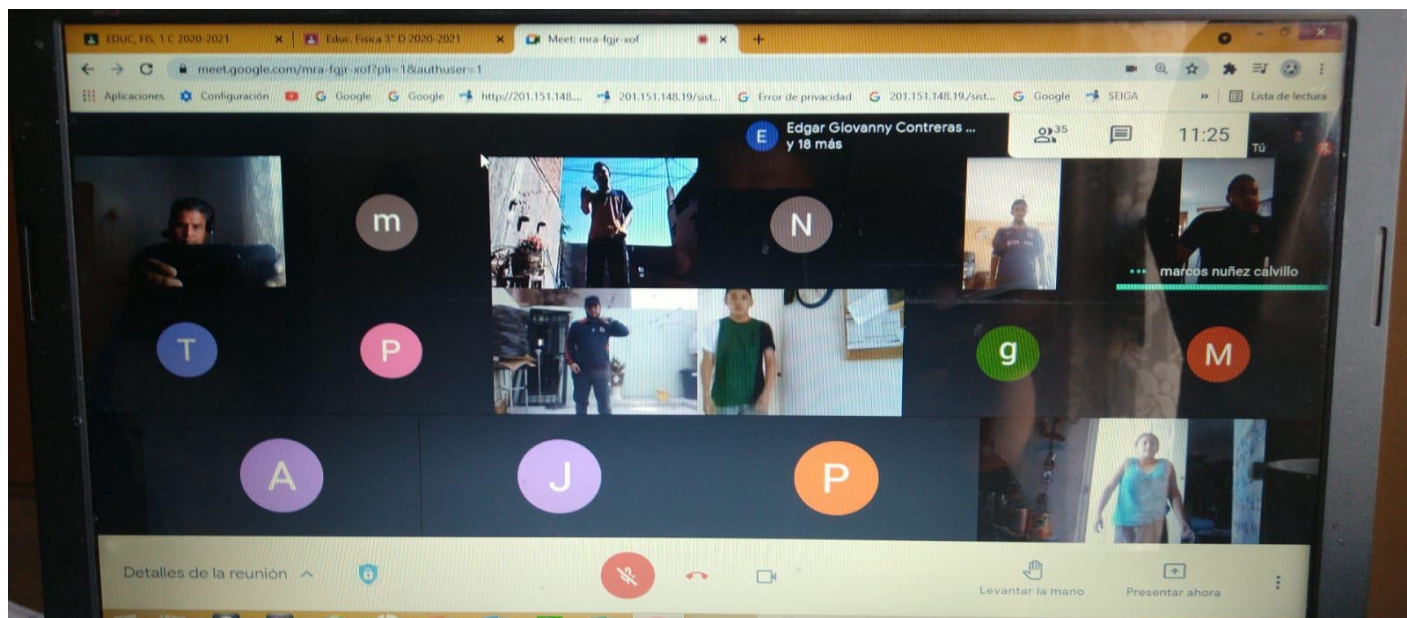
Aquí les muestro la planeación en la que trabajo la sesión de manifestaciones de los alumnos al favorecer la prevención de las adicciones utilizando el ejercicio físico por medio de las tics

## ANEXO 12



Aquí les muestro una imagen impartiendo clase de resistencia a los jóvenes

## ANEXO 13





En esta imagen se puede notar que hace falta muchas cámaras encendidas y que los jóvenes no las encienden por cuestiones personales.

ANEXO 14

<b>SESIÓN DE APRENDIZAJES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>FALTA MEJORAR</b>
EL ALUMNO IDENTIFICO EL CONCEPTO DE RESISTENCIA.			
EL ALUMNO REALIZO CORRECTAMENTE LOS EJERCICIOS.			
EL ALUMNO TERMINO TODOS LOS EJERCICIOS.			
EL ALUMNO IDENTIFICO LA PREVENION DE ADICCIONES Y COMO AFECTAN EN SU CUERPO.			
LOS ALUMNOS LOGRARON TENER BUENA CONEXIÓN DE RED.			

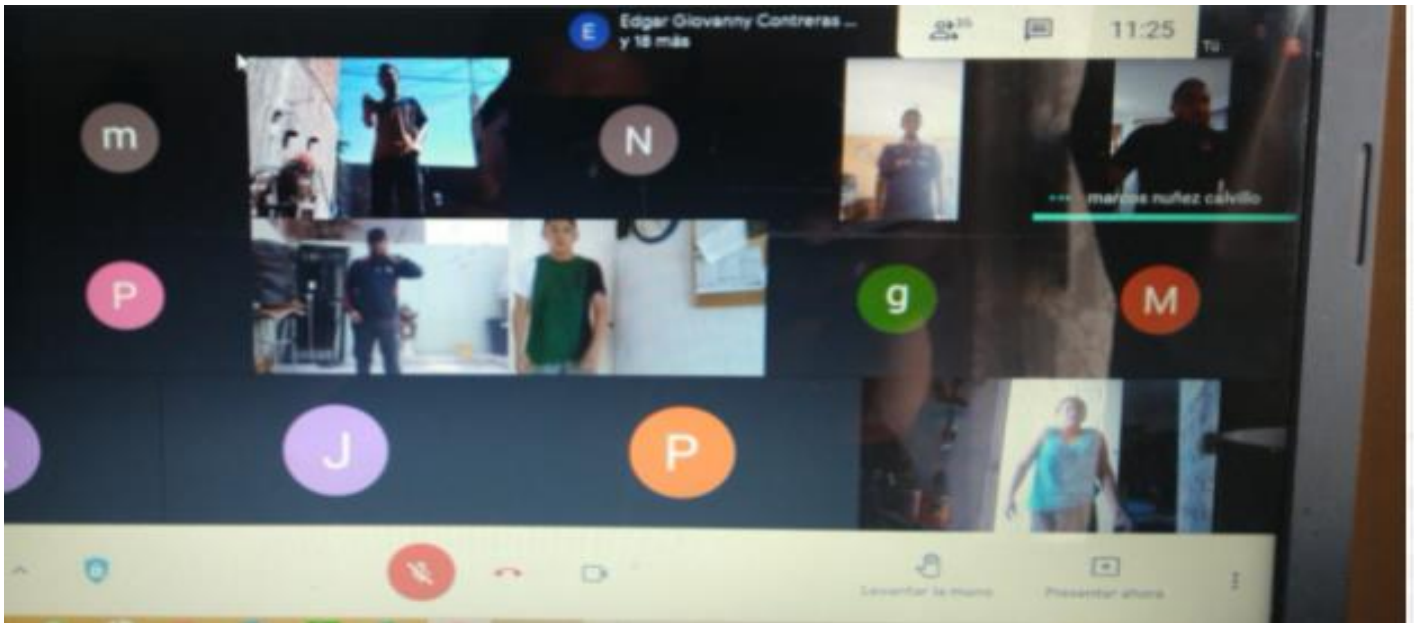
Les presento la manera de evaluar fue mediante una lista de cotejo en la cual se evaluó que los alumnos entendieran el concepto de resistencia, que realizaran bien los ejercicios

ANEXO 15

<b>Nombre de la Escuela:</b> Sec. Jaime Torres Bodet		<b>Nombre del DoF:</b> Marcos Guadalupe Nuñez Calvillo	
<b>Grado:</b> 3.-A, B, C.		<b>Periodo de aplicación:</b>	
<b>Eje curricular:</b> Competencia motriz		<b>Aprendizaje Esperado:</b> Que el alumno reconozco las habilidades motrices condicionales y en que las puede ocupar en su vida cotidiana.	
<b>Estrategias Didácticas:</b> Ejercicio físico		<b>Recursos Didácticos:</b>	
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación:</b>			
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>			
<input type="radio"/> <b>Desarrollo de la motricidad</b> <span style="margin-left: 300px;"><input checked="" type="radio"/> <b>Integración de la Corporeidad</b></span> <span style="margin-left: 100px;"><input type="radio"/> <b>Creatividad de la acción motriz</b></span>			
<b>Propósito o Intención Didáctica:</b>			
<b>FECHA:</b>			
<b>Ejercicio físico.</b>			
<p>-En un lugar adecuado en casa, se realizaran ejercicios físicos de las habilidades físicas condicionales.</p> <p>1- Empezaremos con un calentamiento proximodistal que es de los pies a la cabeza el cual tendrá un tiempo de 10 minutos.</p> <p>2- Serán 40 segundos de ejercicio y serán 20 segundos de descanso activo todos los descansos activos van a ser saltos de cuerda simulada</p> <p>3- Peso muerto simulada con las piernas abiertas ligeramente vas a bajar con espalda recta sacando la cadera, bajas y subes 40 segundos después los 20 segundos de descanso activo esto en 4 repeticiones con variantes.</p> <p>4- Media sentadilla con salto. Abrimos nuestras piernas a la altura de nuestros hombros con el torso recto, bajamos a la altura de las rodillas subimos y saltamos. Esto va a ser por 4 repeticiones de 40 segundos con 20 segundos de descanso activo</p> <p>5- Lagartijas tocando hombros y objetos</p> <p>6- Relajación y estiramiento.</p> <p>7- <a href="https://youtu.be/NzeYkGVFQgA">https://youtu.be/NzeYkGVFQgA</a></p>			
<b>Observaciones</b>	15		

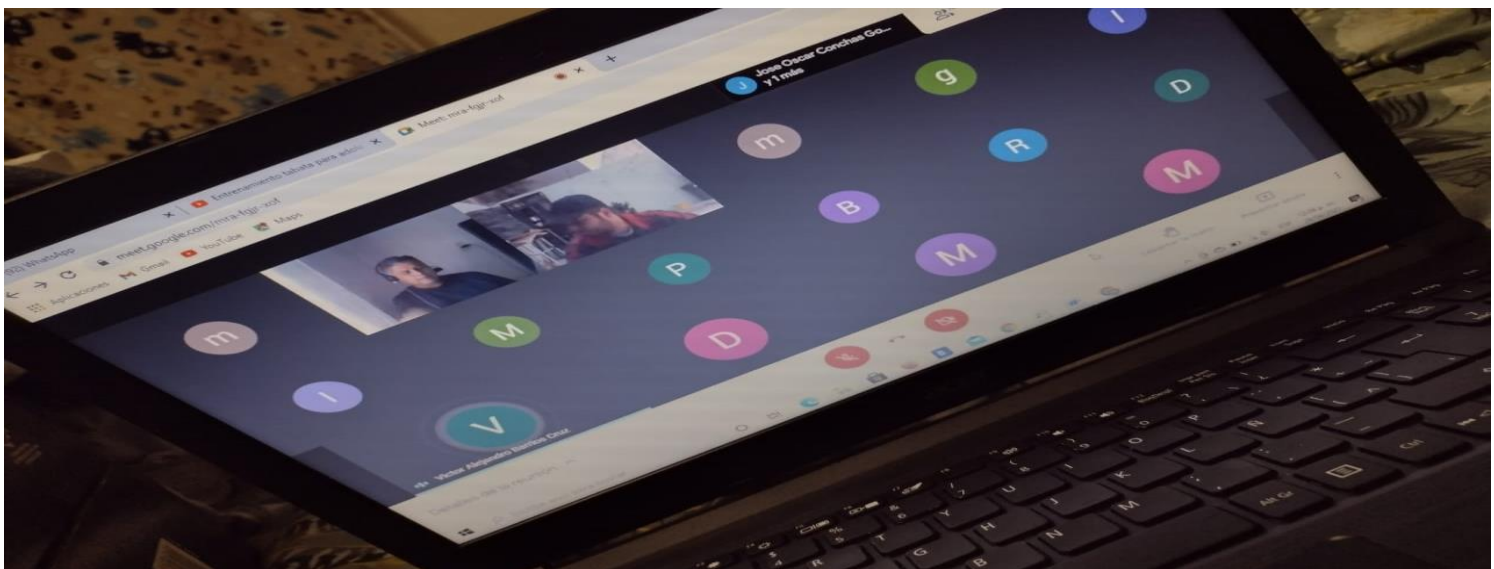
Aquí les presento la planeación en la que trabaje los logros y dificultades al prevenir adicciones al utilizar la estrategia didáctica del ejercicio físico a través de las tics.

#### ANEXO 16



En esta imagen se muestra al momento de realizar los ejercicios del calentamiento para dar inicio con los ejercicios físicos

#### ANEXO 17



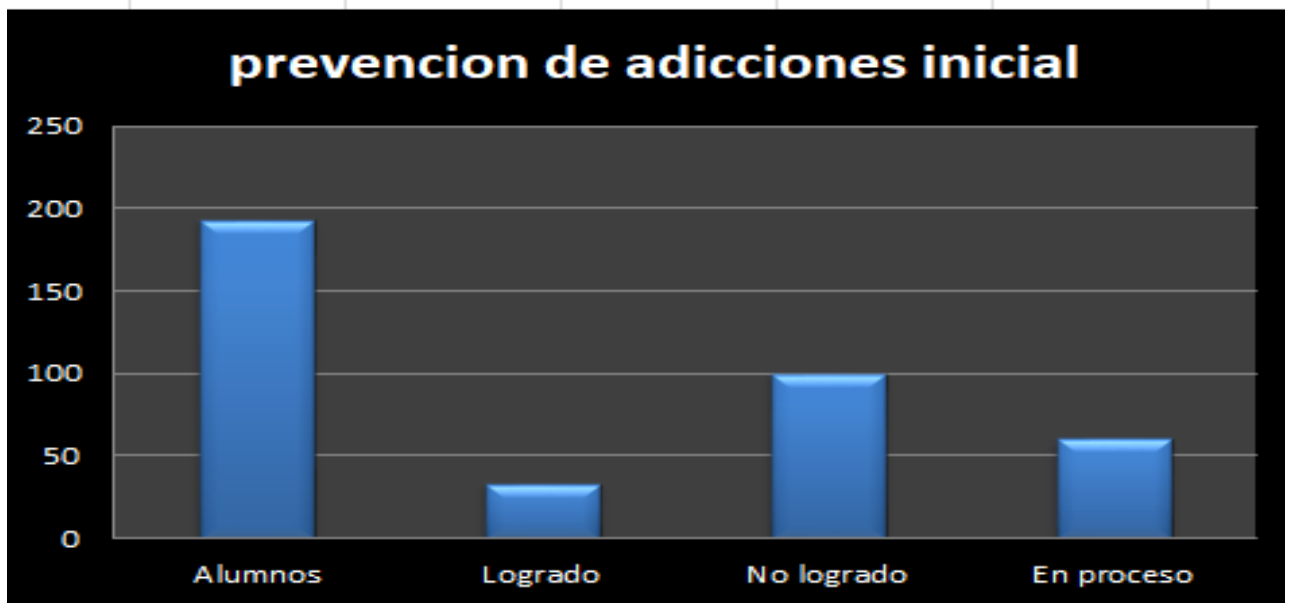
Aquí les presento una imagen en donde muestro que los alumnos no prendían su cámara al finalizar los ejercicios

ANEXO 18

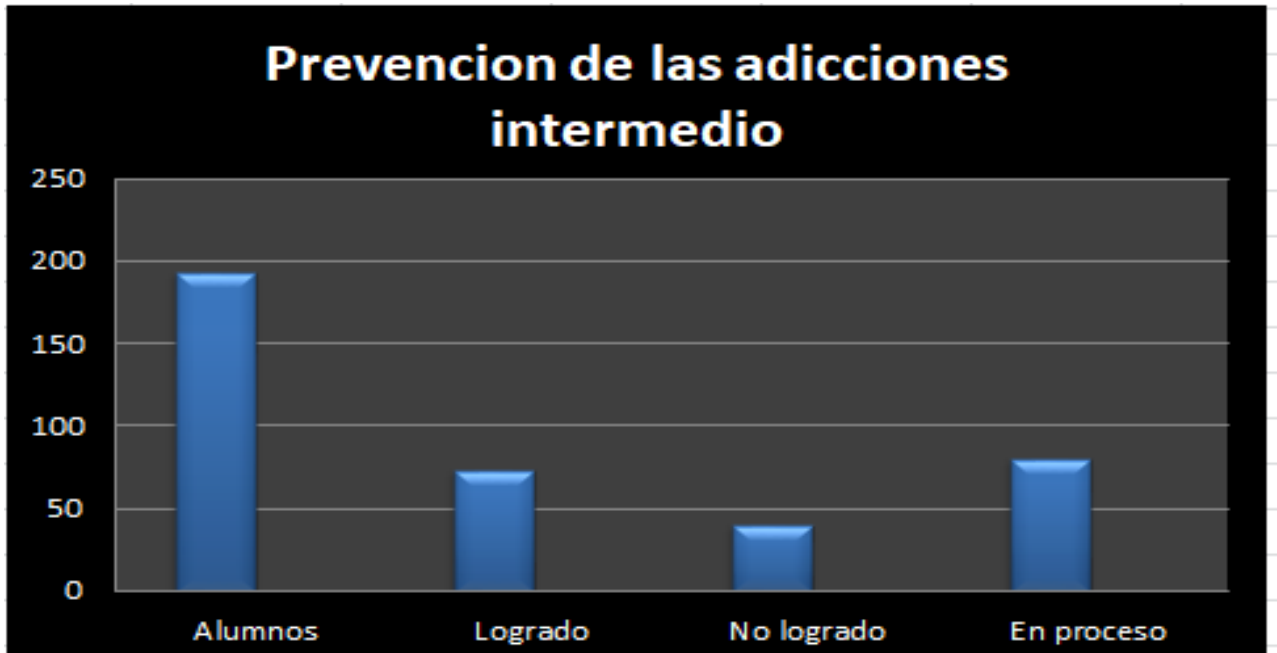
<b>SESIÓN DE APRENDIZAJES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>FALTA MEJORAR</b>
EL ALUMNO RECONOCIO QUE ES EL EJERCICIO FISICO.			
EL ALUMNO REALIZO CORRECTAMENTE LOS EJERCICIOS.			
EL ALUMNO TENIA EL ESPACIO PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS			
EL ALUMNO IDENTIFICO EL DAÑO QUE PROVOCA LA SUSTANCIA PSICOACTIVA EN SU CUERPO.			
LOS ALUMNOS LOGRARON TENER BUENA CONEXIÓN DE RED.			

Aquí les muestro como se trabajó la evaluación con una lista de cotejo en la cual se evaluó si el alumno reconoció que es el ejercicio físico, si pudieron realizar correctamente los ejercicios,

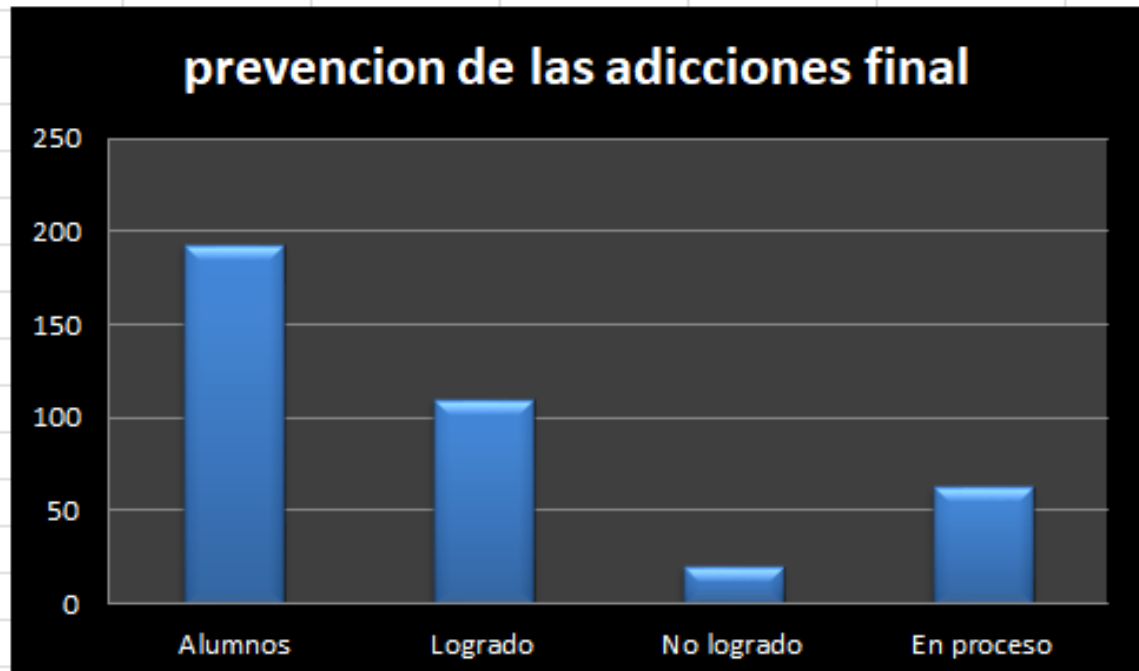
Anexo 19



**Gráfica Inicial de cómo se recibieron a los alumnos en cuanto a la prevención de adicciones.**



**Gráfica Intermedia que indica el avance de los alumnos en cuanto a la prevención de las adicciones.**



**Gráfica Final que muestra los resultados totales del proyecto, donde se favoreció la prevención de las adicciones de la mayoría de alumnos, los negativos fueron por que no se conectaban y no participaban.**