



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

TITULO: La iniciación deportiva para fortalecer el desarrollo de la competencia motriz en un grupo de sexto grado de primaria

AUTOR: Braulio Trejo Rodríguez

FECHA: 7/15/2021

PALABRAS CLAVE: Educación física, Juego, Iniciación deportiva, Deporte, Educación básica.

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR**

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN

INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL

**BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO**

GENERACIÓN:

2017



2021

**“LA INICIACIÓN DEPORTIVA PARA FORTALECER EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA
MOTRIZ EN UN GRUPO DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA”.**

ENSAYO PEDAGÓGICO

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

PRESENTA:

BRAULIO TREJO RODRÍGUEZ.

ASESOR (A):

MTRO. AARÓN DAVID GONZÁLEZ SANDOVAL

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO 2021



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

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

**A quien corresponda.
PRESENTE. –**

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

en la modalidad de: _____ para obtener el
Título de:

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

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

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

Por lo anterior deslindo a la BECENE de cualquier responsabilidad concerniente a lo establecido en la presente autorización.

Para que así conste por mi libre voluntad firmo el presente.

En la Ciudad de San Luis Potosí. S.L.P. a los _____ días del mes de _____ de _____.

ATENTAMENTE.

Nombre y Firma
AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



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

BECENE-DSA-DT-PO-01-07

OFICIO NÚM: REVISIÓN 9

DIRECCIÓN: Administrativa

ASUNTO: Dictamen Aprobatorio.

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

Los que suscriben tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): **TREJO RODRIGUEZ BRAULIO**
de la Generación: **2017-2021**

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

**“LA INICIACIÓN DEPORTIVA PARA FORTALECER EL DESARROLLO DE LA
COMPETENCIA MOTRIZ EN UN GRUPO DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA”.**

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

ATENTAMENTE

DIRECTORA ACADÉMICA



DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

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

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. MARTHA IBÁÑEZ CRUZ

MTRO. AARÓN DAVID GONZÁLEZ SANDOVAL

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

CONTENIDO

I.- INTRODUCCIÓN	3
Tema seleccionado	4
Razones personales al seleccionar el tema.....	4
Propósitos de estudio planteados.....	5
Actividades de indagación que realizó.....	6
Dificultades que se enfrentaron al realizar el trabajo	7
Utilidad que reporta el trabajo en la formación profesional	8
II.- TEMA DE ESTUDIO	9
Núcleo y línea temática (núcleo, campo formativo y procedimiento en L.E.F.).....	9
Descripción del hecho o caso estudiado.....	12
Escuela y ubicación geográfica	13
Características sociales relevantes	14
Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo	15
Conocimientos obtenidos de la experiencia y de la revisión bibliográfica	16
III.- DESARROLLO DEL TEMA.....	18
Respuesta a las preguntas planteadas y a los propósitos establecidos.....	18
IV.- CONCLUSIONES	47
V.- BIBLIOGRAFÍA.....	49
VI. ANEXOS	50

I.- Introducción

El deporte escolar dentro de la educación básica es una de las manifestaciones de la motricidad que más buscan los alumnos en la escuela primaria, porque en su práctica se ponen a prueba distintas habilidades, destrezas y capacidades específicas, que deben ser aprendidas durante este periodo, por lo tanto el educador físico, debe promover el deporte escolar desde un enfoque que permita a quienes lo deseen puedan canalizar el sentido de participación.

Demostrar su interés lúdico, poner en práctica y favorecer hábitos relacionados con la práctica sistemática de actividad física, fomentar su sentido de cooperación y trabajo en equipo, así como el cuidado de la salud y la adquisición de valores. La Educación Física utiliza el juego como práctica y medio para la depuración de habilidades y competencias motrices, en tanto que el deporte educativo los pone a prueba en eventos donde por encima de cualquier fin esta la educación del alumno, el enriquecimiento de experiencias de vida., relacionarlas con aspectos formativos.

A través de la iniciación deportiva se pueden obtener aprendizajes que van más allá de la técnica, la táctica o la competencia misma como desarrollar el placer por el movimiento, convertir en costumbre la práctica de algún ejercicio, conocer las normas y reglas básicas, desarrollar el juego limpio, mejorar la autoestima, mejorar la salud y la condición física, así como enfatizar sus capacidades perceptivo – motrices y capacidades físicas, posibilita conocerse mejor al incrementar su competencia motriz y por consiguiente su desempeño motor y permite desempeñarse en la vivencia de varios deportes.

Es así que me llevo a la elección de mi tema de estudio titulado: **“LA INICIACIÓN DEPORTIVA PARA FORTALECER EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MOTRIZ EN UN GRUPO DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA”** de la Escuela Primaria José María Morelos y Pavón” del Municipio de Soledad de Graciano Sánchez.

Las razones personales para elegir el tema son debido a que el enfoque actual del deporte escolar, lo ubica en una perspectiva más amplia por su práctica pedagógica que tiene como propósito central, incidir en la formación del educando a través del desarrollo de su corporeidad y motricidad, con la firme intención de conocerla, cultivarla y sobre todo aceptarla. Con esta perspectiva crítica del deporte no se pretende excluirlo, si no redimensionarlo y analizar sus aspectos estructurales (lógica interna) desde el punto de vista socio- ludo motricidad, para enriquecer la formación de los educandos en la sesión de educación física. Se trata sobre todo de impulsar nuevas formas de imaginar, comprender y concebir el deporte escolar en la educación física., incorporando a su práctica principios acordes con las nuevas realidades sociales en el marco del género, la diversidad y la interculturalidad.

Durante el tiempo de prácticas y observaciones que he pasado en estos tres años llevados de la materia en observación y práctica docente, me di cuenta que un buen porcentaje en los alumnos crecen un poco en sus acciones motrices; desplazamiento, manipulación, orientación, coordinación, etc. Así como el llevar una vida saludable o balanceada.

Por lo tanto el presente trabajo tiene la finalidad de ofrecer a todos los alumnos la posibilidad de Fortalecer su competencia Motriz trabajando a la distancia, con una visión social y humanística. Utilizando los diferentes juegos como un medio y herramienta para impulsar nuevas formas de imaginar, participar, comprender y concebir la enseñanza de la iniciación deportiva.

Hoy en día por el tema del COVID 19 es donde tenemos que demostrar que la Educación Física no es solo una asignatura más, si no, que es necesaria para que la alumna y el alumno siga en constante movimiento, que en este caso estamos hablando de la competencia motriz.

El tema que fue seleccionado, es de mucha ayuda para mi formación docente.

La aplicación de diferentes estrategias hará posible que el alumno pueda reforzar su motricidad mediante diversos deportes y a la vez crear conciencia de la importancia que tiene el estar en actividad física constante.

Propósitos planteados para elaborar este Ensayo Pedagógico:

- Realicen ejercicios de iniciación deportiva que permitan adecuarse a las necesidades educativas desde casa y así fortalecer el desarrollo de la competencia motriz.
- Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva que les permitan trabajar y mejorar sus destrezas y habilidades.
- Adecuen material y espacio para la ejecución de las actividades planteadas, donde empleen su creatividad para solucionar de manera estratégica situaciones que se presenten desde casa.

Las actividades que se realizaron para la indagación partieron primeramente de las características que presentaron los alumnos, en segundo plano la elección de los deportes alternativos, la adecuación de los materiales y el espacio que se utilizaría para su práctica.

Se desmenuzo (progresiones) cada uno de los deportes vistos en actividades lúdicas que orillaran a los alumnos a ir desde lo más básico hasta ver un nivel de dificultad en el deporte en curso.

Desde el momento en que se comienza a desarrollar acciones motrices nuevas para los alumnos o de manera más enfocada, en este caso la iniciación deportiva se logran aquellos efectos pedagógicos que se pretenden alcanzar, así como las expectativas que el Educador Físico tiene mediante su intervención didáctica que en este caso es desarrollar la competencia motriz de los alumnos.

El desarrollar todo tipo de estrategias y actividades permite diversificar la práctica pedagógica del Educador Físico y favorecer las decisiones motrices en los alumnos.

El realizar este tipo de actividades me permite indagar sobre aquellas acciones en que los alumnos comprendan su capacidad de controlar sus actos en la práctica.

Estos son algunos ejemplos de las actividades realizadas:

- Diagnóstico: en donde se pretendía saber cómo se siente el niño al estar en una clase a distancia.
- Actividades de iniciación deportiva: se encargaban trabajos o tareas relacionadas a un deporte en específico.
- Clases en línea: estas clases se manejaban una vez por semana, hablando obviamente del tema de la iniciación deportiva.
- Evaluaciones: se manejaron de acuerdo a la clase vista.

Las Dificultades que se enfrentaron al realizar el trabajo fueron bastantes, principalmente la falta de la práctica docente, la comunicación con maestros, papas y niños. La recolección de evidencias la planeación de actividades acordes al trabajo en casa, los materiales, la evaluación.

Sabemos que en estos tiempos de pandemia es muy difícil mantenerse como solía serlo anteriormente y no solo en lo educativo sino en cualquier tema que se hable. En este caso que se habla sobre el tema de la educación específicamente la educación física, que como todos sabemos no es muy cómodo tanto para el maestro como para los alumnos estar en una clase de estas en línea, porque existen algunos factores que no dejan dar una buena clase como se solía dar en presencia.

Aquí les dejo algunos factores que pude identificar durante mis prácticas en línea:

- Al dar las clases o prácticas en línea se batalla con la conexión del internet tanto de los alumnos como de los maestros.
- Al enviar trabajos o tareas la dificultad es que no todos cuentan con recursos tecnológicos y por ende no se reciben las evidencias necesarias, u otra situación es que no cuentan con un celular o artículo de tecnología adecuado para poder descargar algún archivo ya sea de tareas, trabajos, videos, etc.
- La falta de comunicación con los maestros porque, no todos están capacitados para saber darle un buen uso a las herramientas tecnológicas a lo que conlleva que por éste mismo problema no las utilizan por no saber cómo funcionan y por no querer aprender a usarla.
- La falta de apoyo por parte de los padres hacia sus hijos y los maestros: 1. No tienen tiempo por lo mismo de que trabajan. 2. No cuenta con el recurso tecnológico adecuado o que se necesita. 3. La falta de interés por brindarle apoyo a su hijo (le dan prioridad a otras cosas). 4. Son de bajos recursos.

El desarrollar este trabajo me ha sido de gran utilidad dentro de mi formación inicial, el establecer conexión con los semestres anteriores a partir de las diversas asignaturas, el vincularlo dentro de mi práctica intensiva y con este tema de estudio de elección personal crea en mí, aspectos tan importantes que se destacan dentro del perfil de egreso de la institución.

Dándome a entender que el trabajo docente establece una carrera de vida, donde la preparación y actualización provee de herramientas fundamentales para lograr desempeñarse de manera eficaz en este medio tan demandante física y mentalmente como lo es ser un Educador Físico.

Ahora teniendo en cuenta el tiempo que he tenido de observación y práctica docente realizado dentro del entorno escolar, no solo es impartir una clase de Educación Física, como Educador Físico debemos darnos tiempo para identificar gustos e intereses de los alumnos, sino, solo daremos clases que, para muchos de ellos no tienen sentido y podremos ser para ellos solo una opción para poder salir del aula o de la clase en la que están, sin darse cuenta de lo que aprenden en realidad y sin saber apreciar la dificultad que tiene cada actividad diseñada para él.

Con la educación a distancia el educador físico ahora se vuelve más empático, más creativo, más estratégico entre otros temas más. Esto es una ventaja para nosotros ya que nos vuelve unos educadores mas preparados para dar una clase tanto presencial como lo es a distancia, sin importar del tema que se vaya a abordar.

Capítulo II.- TEMA DE ESTUDIO

Núcleo y línea temática (Campo formativo)

En este tema de estudio lo que busca es favorecer una habilidad primordial en el alumno “La competencia motriz”, además es importante demostrar que esto es posible de hacer en una clase de educación física mientras se practica en casa, mediante algunas estrategias didácticas de acuerdo con las características y necesidades que presentan los alumnos por ello el campo temático es el siguiente:

“EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MOTRIZ DE LOS NIÑOS Y LOS ADOLESCENTES”.

Los trabajos que se ubiquen aquí se referirán al conocimiento que los estudiantes normalistas logren obtener durante su trabajo docente sobre el desempeño de los alumnos de preescolar, primaria o secundaria; los factores que influyen en su desarrollo motor, y las estrategias implementadas para favorecer en ellos la edificación de la competencia motriz.

Un documento recepcional que desarrolle este campo demanda que el estudiante ponga en juego sus habilidades para la observación; para relacionarse y dialogar con los niños y los adolescentes durante las sesiones de educación física y en las actividades extraescolares; para explorar sus características y el nivel de desarrollo de la competencia motriz que han alcanzado.

Así, la experiencia y las actividades realizadas por los alumnos de educación básica se registran de manera sistemática para ser incorporadas en su documento.

Igualmente se requiere que en la escuela donde se desarrolla el trabajo docente los estudiantes realicen el seguimiento del desempeño de los niños o los

adolescentes. Esto incluye el análisis del conocimiento que los estudiantes normalistas logran tener de los escolares y las explicaciones relativas a los factores o condiciones que pueden inhibir o favorecer el desarrollo de la competencia motriz, lo que sirve de base para que el estudiante pueda seleccionar una situación relevante y de su interés dentro de este campo temático, por ejemplo:

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

El seguimiento de un grupo a través de la observación, el registro, el análisis y la reflexión sobre el desempeño motor de niños o adolescentes ayudará al estudiante a encontrar explicaciones acerca de las formas en que estos escolares desarrollan su competencia motriz, y cómo solucionan problemas motores; además le permite reconocer sus posibilidades o límites personales y cómo se manifiestan la autonomía, la independencia, la autorrealización y la toma de decisiones de algunos alumnos en particular, así como la relación que guarda todo esto con los propósitos educativos. Igualmente, le permitirá identificar las acciones que junto con el tutor pueden llevar a cabo desde el campo formativo de la especialidad, con el fin de alcanzar las finalidades de la educación física en la educación básica.

Este seguimiento contribuye también a que el futuro docente reconozca en sí mismo el desarrollo de habilidades y competencias que le permiten comprender la diversidad motriz que caracteriza a los alumnos de educación básica. (Sep 2002) P 15-17

Núcleo

Las competencias didácticas del futuro educador físico

Haciendo un análisis y de acuerdo a las características y necesidades que ha presentado el grupo de 6° año grupo B de la Escuela Primaria José María Morelos y Pavón se toma la decisión de elegir este núcleo temático.

Se escogió este componente número dos del núcleo temático ya que nos permite desarrollar y compartir los elementos que hemos adquirido durante la formación con Docente en Educación Física.

Esta es una razón más para organizar el análisis de las experiencias de los estudiantes a partir de la revisión cuidadosa de los núcleos temáticos que se vinculan con la situación seleccionada, de manera que sea posible sistematizar la información y revisar, a la luz de los planteamientos de los textos sugeridos en el Anexo I, aquello que es útil, y así los estudiantes tengan herramientas tanto para la elaboración del documento Recepcional, como para el mejoramiento profesional.

Procedimiento en L.E.F.

Después de hacer un análisis y de haber tenido los ejes como el campo temático, núcleo temático, los propósitos y el tema en específico, opto por llevar a cabo éste tema, para poder obtener la información necesaria y así continuar con el documento Recepcional.

El procedimiento seleccionado es: **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. Para desarrollar temas con este procedimiento es necesario caracterizar el problema educativo, el caso, la situación o el proceso; sus causas, su impacto en el desenvolvimiento del niño o del adolescente y en el logro de los propósitos educativos, así como la participación, real y esperada, del maestro, de la escuela y de los padres de familia en la solución del problema o en el desempeño del alumno. (pag. 27)

Los temas abordados con este procedimiento exigen que el estudiante normalista prepare actividades específicas que permitan identificar capacidades y dificultades en los niños o en los adolescentes. Estas actividades las desarrollará durante el tiempo destinado al trabajo docente y de acuerdo con el tutor, para apoyar a los alumnos que enfrentan el problema o la situación que se analiza; por ejemplo, acciones que propicien la integración con sus compañeros de grupo o elementos que aborden la incompetencia motriz para mejorar su desempeño dentro y fuera de la escuela.

Descripción del hecho o caso estudiado

Cabe recalcar que en estos tiempos de pandemia es muy difícil el poder dar con seguridad una buena clase de educación física sin tener problemas, pero eso no es un limitante como para ponernos en marcha.

Al día de hoy existen diferentes herramientas con las que podemos contar para poder dar una clase a distancia (en línea) como lo son:

- Whatsapp
- Zoom
- Meet
- Facebook
- Classroom

Esos solo son algunos ejemplos de las diferentes herramientas que podemos utilizar, en la escuela que estoy como docente en formación, utilizamos algunas de estas opciones como estrategias para poder comunicarnos con los alumnos y poder llevar a cabo las actividades preparadas para ellos.

Yo en lo personal utilizo WhatsApp para encargar los trabajos o en este caso tareas para poder calificarlos y también utilizo Meet para dar una clase en línea.

En el caso de las actividades o tareas encargadas vía WhatsApp, solo se les encarga dos actividades por semana y ellos tienen toda la semana para poder realizarlas y enviar sus evidencias ya sea foto o video de ellas, si alguno tiene dudas se les trata de responder para que no halla conflictos o confusiones al momento de realizarlas.

En el caso de las clases en línea vía Meet: las clases solo duran entre 20 minutos a 30 minutos, la estrategia que utilizo si voy a ocupar material es avisarles 2 o 3 días antes de la clase lo que se va a ocupar, obviamente solo material que tengan en casa.

Siempre trato de que ellos me propongan una manera diferente de hacer la actividad en la que estamos para saber si es que están poniendo atención y saber que estén realizando el trabajo puesto.

Escuela y ubicación geográfica

La “Escuela Primaria José María Morelos y Pavón” ” se encuentra ubicada en la ciudad de San Luis Potosí, S.L.P, calle de La Luna 1429, Rancho Pavón, código postal 78434, Soledad de Graciano Sánchez, clave de centro de trabajo, CCT, 24DPR0638N1, teléfonos 8310622 y (444)8312385. (véase anexo 1)

La misión y visión de la escuela son:

MISIÓN: Brindar una educación de calidad para que los alumnos desarrollen competencia intelectuales para la comprensión de la lectura, la selección y uso de la información, la expresión oral y escrita, y la adquisición del razonamiento matemático para aplicarlo en la solución de problemas cotidianos, así como también, inculcar conocimientos científicos básicos y valores fundamentales para comprender el medio social y natural. Preservar la salud y el medio ambiente, mejorar la convivencia social y disfrutar las artes y el ejercicio físico.

VISIÓN: Que nuestra escuela sea una comunidad de aprendizaje abierta, viva y participativa, referente en creatividad e innovación, en la que nuestros alumnos sean reconocidos por su nivel competencial, su gestión emocional, su educación en valores y comprometidos con una sociedad plural y globalizada.

La Escuela es de organización completa y cuenta con 12 docentes frente a grupo, un maestro de Inglés, un maestro de educación física, un apoyo de servicios y mantenimiento y un director técnico sin grupo. Turno solamente matutino, teniendo la cantidad de 320 alumnos inscritos en el ciclo escolar 2020-2021, se encuentra dentro del contexto urbano, entre las Huertas y Avenida del Valle, atrás del Mercado e Iglesia de Pavón, es un poco complicado llegar a esta escuela ya que está sobre un rincón de la calle “de la luna” dando una pequeña ilusión de que entras a un callejón, cuenta con 12 aulas una para cada grupo, aula de medios, auditorio, área de comedor, tres canchas de usos múltiples (2

techadas y una al aire libre), baños para niñas y baños para niños, una dirección y áreas verdes. (véase anexo 2)

Características sociales relevantes

El contexto económico es medio bajo, existe mucha drogadicción, prostitución clandestina y es una zona insegura durante la noche, mucha violencia y cada alumno tiene una cultura de vida distinto a los demás.

Solo un 40% aproximadamente son familias integradas formalmente, un 28% familias que viven con mamás y abuelos pero sin figura paterna, 22% que viven con papas y abuelos

La mayoría de los alumnos llegan caminando por vivir muy cerca de la escuela, acompañados de sus padres o tutores y otros que viven en colonias aledañas donde está asentada la institución los llevan en bicicleta, motocicleta y en autos. Hay una gran cantidad de alumnos que si viven en las colonias aledañas.

Cada alumno y maestro posee una cultura de vida diferente a todos los demás compañeros que lo identifican por su comportamiento y personalidad, pero se respeta, siempre y cuando no afecte a terceros.

Dependiendo de las condiciones de cada familia, la comunicación que se mantiene con ellos va desde un 60% hasta un 90% de efectividad, dando a entender que la gran mayoría de los padres de familia cuentan con celulares.

Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo

Para hacer referencia a aquellos puntos específicos que se pretenden lograr a lo largo del tema es necesario indagar para lograr una reflexión más amplia de aquellas experiencias que se tengan a lo largo de las jornadas de práctica, si nuestra intervención es o no efectiva y si con ello logramos los

propósitos establecidos dentro de nuestro tema de estudio, por tal motivo realizo las siguientes preguntas:

1. ¿De qué forma se debe desarrollar la iniciación deportiva de acuerdo con el programa de educación física de sexto grado para el nivel de primaria?
2. ¿Cuál es la importancia de desarrollar la competencia motriz de los alumnos?
3. ¿En qué aspectos favorece la iniciación deportiva al niño?
4. ¿Cómo favorecer las propuestas de los alumnos para trabajar la iniciación deportiva adecuando materiales y espacios en su casa?
5. ¿Cuáles son las principales dificultades encontradas al realizar actividades a distancia?
6. ¿Cómo evaluar el desarrollo de la competencia motriz en los alumnos?
7. ¿Cuáles fueron los desafíos de mi intervención ante el trabajo de la iniciación deportiva a distancia?

Conocimientos obtenidos de la experiencia y de la revisión bibliográfica

Para poder iniciar de una manera más específica con el tema de “la iniciación deportiva para fortalecer el desarrollo de la competencia motriz” es de vital importancia desglosar aquellos elementos que engloban el mismo; como lo que es la competencia motriz, la iniciación deportiva, el deporte (actividades).

Centrándonos en la iniciación deportiva, surgen de la necesidad de crear ambientes de aprendizaje favorables para los escolares, adecuando elementos de otros deportes una intencionalidad ludodeportiva. Al igual que cada actividad dentro de una sesión de Educación Física tiene su finalidad.

Pensando en los propósitos de la Educación Básica en la actualidad, la cual está basada en competencias, la finalidad de la indicación deportiva está planteada en los beneficios que tienen para el desarrollo de la competencia motriz, que se encuentran tanto en el “Plan 2011” como en los “Ejes de análisis” para la elaboración del documento recepcional de la Licenciatura en Educación Física, para Ruiz (1995) en conjunto con diversas definiciones que engloba a la competencia motriz determina que:

La competencia motriz haga referencia al conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza en su medio y con los demás, y que permiten que los escolares superen los diferentes problemas motrices planteados, tanto en las sesiones de Educación Física como en su vida cotidiana.

Después de establecer la pauta sobre la centralización de la iniciación deportiva y su finalidad con que fue aplicado mediante sus beneficios a la competencia motriz se debe destacar la manera más adecuada de estructurarlo dentro de las sesiones de Educación Física, partiendo desde el propio juego por el proceso de la deportificación que es llevar desde la ejecución ludo-motriz hasta la práctica del propio deporte.

Capítulo III.- Desarrollo del tema

En este apartado se profundiza a detalle el tema de estudio, el diagnóstico y su aplicación dentro de las clases de educación física a distancia, tratando de dar respuesta a las preguntas centrales y a los propósitos establecidos marcados dentro de este ensayo pedagógico.

El interés de querer trabajar Iniciación deportiva nace, del gusto por los deportes y que mejor que trabajarlo desde la ludomotricidad, que es el medio donde podemos hacer que nuestros alumnos se desarrollen libremente.

Desarrollar habilidades y destrezas al participar en juegos motores, proponiendo normas, reglas y nuevas formas de realizar las actividades, la iniciación deportiva y el deporte escolar, destacando el trabajo a distancia.

La educación física, al tratar de edificar la competencia motriz como un todo, hace una contribución única a la formación integral de niños y adolescentes, los juegos y los deportes son el medio que apoyan a la educación física para lograr los aprendizajes de la educación básica.

El Deporte, así como la Educación Física, en sus múltiples variantes de intervención, contribuyen en la formación de los seres humanos al fortalecer valores, respeto de reglas, acuerdos, convivencia social, la cooperación, convirtiéndose en los factores más eficaces para el desarrollo de la competencia motriz.

3.1 Iniciación deportiva

¿De qué forma se debe desarrollar la iniciación deportiva de acuerdo con el programa de educación física de sexto grado para el nivel de primaria?

La iniciación deportiva como su mismo nombre lo dice, es donde se observan los movimientos, tácticas y teoría, todos de una forma breve y concisa. En otras palabras la iniciación deportiva es una introducción hacia cualquier deporte que se quiera saber o practicar.

Tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva al periodo en el que el niño empieza aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes. (Blázquez, 1998, p.19).

Para poder desarrollar la iniciación deportiva presento algunos puntos que se deben de considerar:

1. Evaluación inicial:

Este punto es muy importante tocar ya que con esto podremos darnos cuenta de las habilidades, capacidades y necesidades que tienen los alumnos.

En este punto como tal lo que se quiere saber es como están en su motricidad como vendría siendo los movimientos básicos como lo son el correr, saltar, caminar, trotar, gatear, equilibrio, entre otros. Además de investigar los movimientos básicos también es necesario hacer una

evaluación de movimientos más complejos como lo son el correr con objetos ya sea en el pie o en la mano (movimientos de conducción), saltar objetos de una forma específica (saltar arriba de un objeto, saltar un objeto, saltar de un lugar a otro, entre otros saltos), esquivar objetos (ya sea corriendo, caminando, esquivando de un lado a otro, de espaldas, entre otros), reacción (atrapar objetos, al momento de dar una señal para dar salida hacia cualquier ejercicio o actividad, al momento de dar respuesta a algún tema o problema, entre otras situaciones).

Sabemos que no solo hay que tomar en cuenta lo práctico, sino, también un poco de teoría, esto consiste en hacerles una pequeña evaluación sobre algunos de los deportes que abarca la rama de la educación física (reglas básicas del deporte en práctica, movimientos básicos del deporte en práctica a esto me refiero a que sepan cómo explicar un movimiento básico del deporte en práctica, entre otros temas).

2. Precauciones que debemos tener en cuenta:

Tener dispositivos o herramientas tecnológicas al 100%; con esto me refiero a que cualquier dispositivo que se vaya a utilizar durante una clase en línea, debe de estar funcionando completamente bien, para que no ocurra alguna situación en donde el maestro o alumno se vean afectados por ello (dispositivos con la batería al 100, verificar que el internet este trabajando lo mejor posible y si se puede tener una segunda opción por si el primer dispositivo tecnológico nos llega a fallar).

Tratar de tener el espacio en donde se va a tomar la clase libre de distracciones; nos referimos a distracciones materiales como lo son los juguetes mantenerlos lo más lejanos posibles del alumno, la televisión mantenerla apagada, videojuegos también mantenerlos distantes entre otros materiales.

Además de este tipo de distracciones existen otras como el que algún familiar, conocido o amigo lo esté interrumpiendo o esté haciendo algo que no lo deje concentrarse bien al alumno, así como otro tipo de situaciones existentes que no dejen se pueda concentrar bien.

3. Ser preventivos ante cualquier accidente:

Al momento de tomar una clase debemos asegurarnos de que no haya algún objeto u obstáculo que pueda crear una situación de accidente y para eso debemos tener en cuenta los siguientes puntos:

- Lugar libre de obstáculos (sillas, mesas, cosas tiradas en el suelo).
- Mantener lejos objetos con filo (tijeras, cuchillos, cúter, etc).
- No utilizar materiales tóxicos.

4. Diseño de actividades:

Como ya sabemos las clases deben de darse en línea porque que no debemos salir a las calles o en este caso ir a la escuela por li mismo del virus existente COVID 19. Esto nos obliga a tener que realizar o improvisar los materiales que necesitamos para poder cumplir con el objetivo de la clase, que en este caso es la creación de materiales con objetos que solemos tener en casa dando ejemplos como; una pelota creada con papel, aluminio, hecha de calcetines o cualquier material que tengamos disponible en casa.

Planear las actividades para espacios cortos; guiándonos con el diagnóstico realizado tenemos en cuenta que los espacios con los que contamos para realizar las actividades son cortos, lo cual lleva a hacer modificaciones a las actividades que se suelen poner en el patio de la escuela. Lo cual nos obliga a que las actividades sean cortas y sencillas, todo esto sin perder la esencia del propósito planteado.

De acuerdo al programa de educación física de sexto grado, una de a formas con las que me puedo apoyar para desarrollar la iniciación deportiva, es utilizando uno de los puntos del propósito del libro Aprendizajes Clave:

Desarrollen habilidades y destrezas al participar en juegos motores proponiendo normas, reglas y nuevas formas para la convivencia en el juego, la iniciación deportiva y el deporte escolar, destacando la importancia del trabajo colaborativo, así como el reconocimiento de la interculturalidad.(SEP,2017)

Otro punto que también ayuda son los “Ejes pedagógicos”, el cual un punto habla sobre la Educación Física y el deporte escolar que éste nos dice que el deporte y su práctica ponen a prueba distintas habilidades específicas que se aprenden durante este periodo; por lo que esto nos permitirá canalizar el sentido de participación, generar el interés lúdico y favorecer hábitos relacionados con la práctica sistemática de la actividad física.

Sesión 1

Aprendizaje Esperado:

Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal. (Anexo 3)

Propósito o Intención Didáctica:

Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva. (Anexo 3)

Fecha de aplicación:

05/11/2020

Actividades del desarrollo de la sesión:

Para esta sesión se hizo la aplicación de un diagnóstico en donde se pretende saber sobre su situación económica, el estado emocional y físico de los alumnos, ya que en estos tiempos de pandemia los niños experimentan una serie de cosas nuevas al estar en casa la mayoría del tiempo en casa. (Anexo 4 y 5)

La estrategia que se utilizó para poder aplicar el diagnóstico, fue utilizando la plataforma telefónica de Whatsapp, de manera que nosotros mandábamos el documento a un grupo donde se encuentran los padres de familia del grupo de “6°B” y ellos tienen la obligación de pasarles la información a sus hijos y que ellos las respondan, para que después nos la reenvíen contestada y tomar en cuenta es información.

Para empezar primero tuve una pequeña presentación hacia el grupo de 6° B, dicha presentación fue realizada en una plataforma digital llama Google Meet, en la cual me presente ante los alumnos y sus padres, se les informo como es que se iba a estar trabajando con ellos, cuál iba a ser la forma de calificarlos y cada cuando se iba a estar trabajando con ellos (clases en línea).

La primera intervención que tuve con el grupo de “6° B” fue el día 05/11/2020 la cual tuvo un horario de 10:00 am hasta las 10:40 am. La cual se realizó por la plataforma digital Google Meet, empezando muy breve plática con los alumnos sobre cómo están, como se han sentido, conque ganas se metían para tomar la clase correspondiente, entre otras cuestiones más.

La clase empieza explicándoles sobre el propósito que tienen esas actividades, el tema que se estará manejando y como lo llevaremos a cabo, después de haber dejado el tema bien en claro empezamos a proceder con un breve calentamiento para poder iniciar con las actividades planteadas. Las cuales, por el poco tiempo con el que contaba solo alcanzo para dos actividades que se podían hacer en esa sesión.

En esta sesión el deporte al que está enfocado es el Basquetbol, en donde la actividad fue realizada con una pelota, la cual tuvieron que lanzar hacia una torre de vasos y lograr derribar la mayor cantidad posible de vasos, obviamente teniendo una distancia considerable a dos o tres metros.

Para que no se les hiciera fácil esta actividad tenían que dar 8 vueltas sobre su propio eje y posteriormente hacer el lanzamiento de la pelota. Éste ejercicio es un tanto corto y para evitar esto se tenían que realizar 5 tiros y repetirlo todo esto 3 veces, solo que para no hacerlo tedioso tuve que solicitar a los alumnos algunas opciones de hacer los tiros diferentes a lo cual ellos me contestaron- que se podía realizar el tiro con los ojos cerrados, con solo una mano, uno de ellos dio la opción de dar las vueltas de diferente manera, otra de las opciones fue hacer el tiro de espaldas y entre otras opciones más. (Anexo 6)

El segundo ejercicio que se realizó constaba de utilizar el mismo material solo que en este caso de diferente manera, en el cual los vasos se acomodaron de distinta forma (pirámide o triángulo), acomodados a la misma distancia que en la primera actividad, tenían que lanzar la pelota y hacer que ésta cayera a dentro de uno de los vasos, los cuales tienen una puntuación, primera hilera = 10 puntos, segunda hilera = 8 puntos, tercera hilera = 6 puntos, cuarta hilera = 4 puntos. (Anexo 7)

Y al igual que en el primer ejercicio los alumnos dieron sus opciones, para esto les solicite que dijeran respuestas diferentes a las anteriores y así poder hacer de diferente manera el lanzamiento, a lo que ellos me contestaron- hacer el tiro mientras das vueltas, lanzar la pelota que revote en la pared y que ésta caiga en un vaso y que el movimiento del lanzamiento sea diferente.

Para darle fin a ésta sesión hubo una breve plática, en donde se les dio una retroalimentación de lo que fue la clase, a lo cual se les volvió a repetir el propósito de las actividades, la intención que tenía, también se les hicieron algunas

preguntas como: ¿Qué es lo que aprendiste?, ¿Cómo se te hizo la actividad difícil o fácil?, ¿Qué es lo que puedes hacer para mejorar en esa actividad? Y con sus propias palabras ¿Cómo definirían con sus palabras el propósito planteado? Y como último punto de la plática recordarles que hay que cuidarse mucho, que siempre se encuentren bien. (Anexo 8)

Material:

Para la realización de este material se trató de reutilizar y reciclar el material que tenemos en casa, esto para que no se encuentren en la obligación de salir de casa y hacer un gasto en ello. (Anexo 3)

El material como tal fue:

- Pelota: en caso de no contar con ella; podían usar una bola de calcetines, una bola de papel, o cualquier material que pueda reemplazar una pelota.
- Vasos de plástico

Evaluación:

Para empezar, la forma de evaluar o instrumento que utilice fue una lista de cotejo, ya que esta me permite saber el nivel de competencia motriz con el que estoy tratando sobre los alumnos, saber con qué disponibilidad cuenta cada uno para hacer las actividades, tratar de entender cómo es que procesan la información que se les comparte y sobre como la utilizan ante cualquier situación que se les presente.

Para ello utilice la estrategia de dar una autoevaluación la cual contiene estos puntos:

- Participó activamente en el juego propuesto.
- Comprendo las instrucciones y reglas de juego.
- Cumplo con las normas establecidas para llevar a cabo.
- Resuelvo las dificultades que tengo para realizar el juego.
- Pongo en práctica las actividades que realizo.

Para poder aplicar esta evaluación con los alumnos tuve que utilizar la plataforma digital WhatsApp, la cual fue enviada al grupo donde están los padres de familia de cada alumno y estos teniendo la responsabilidad de contestarlos junto con su hij@ tratando de ser lo más sincero posible al momento de contestarla. (Anexo 9)

3.2 Competencia Motriz

¿Cuál es la importancia de desarrollar la competencia motriz de los alumnos?

La Competencia Motriz, puedo decir que son aquellos movimientos que se pueden realizar a conciencia, es decir, saber cómo se mueve cada parte de mí y para que me sirven esos movimientos.

Este tipo de vivencia es la unión de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza un alumno con su medio y los demás, lo que permite superar, desde sus propias capacidades, las diversas tareas que se le plantean en la sesión de Educación Física, asignatura que atenderá las tres dimensiones del movimiento.

Competencia Motriz es la capacidad del niño para dar sentido a su propia acción, orientarla y regular sus movimientos, comprender los aspectos perceptivos y cognitivos de la producción y control de las respuestas motrices, relacionándolas con los sentimientos que se tienen y la toma de conciencia de lo que se sabe que se puede hacer y cómo es posible lograrlo (Ruiz Pérez, 1995).

Competencia motriz. La implementación del programa de Educación Física reorienta las formas de concebir el aprendizaje motor en los alumnos que cursan la educación primaria, el cual identifica sus potencialidades a partir de sus propias experiencias; por ello, el modelo para este aprendizaje parte del desarrollo de la competencia motriz. La vivencia del cuerpo no debe limitarse a los aspectos físicos o deportivos, también es necesario incluir los afectivos, cognoscitivos, de expresión y comunicación.

El desarrollo de la competencia motriz cobra especial importancia en las sesiones, porque con él se busca consolidar aprendizajes mediante la participación y la práctica, lo que permitirá a los alumnos realizar, cada vez de mejor manera, sus acciones motrices, vinculadas con las relaciones interpersonales que establecen y como producto de las conductas motrices que cada uno aporta a la tarea designada.

Actividades para la iniciación deportiva

Aprendizaje Esperado:

Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal. (Anexo 10)

Propósito o Intención Didáctica:

Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva. (Anexo 10)

Fecha de aplicación:

07/12/2020 10:00am a 10:30am.

Actividades del desarrollo de la sesión:

Para dar inicio con las actividades de esa semana se les aviso previamente el material que se utilizaría para cada ejercicio (solo cosas que se encuentran en casa).

La clase comenzó el día 7 de septiembre del 2020 a las 10:00 am, como es costumbre se da un tiempo de tolerancia de 5 minutos para que todos los alumnos puedan entrar y poder empezar con la clase. La maestra titular se presenta ante el grupo les recuerda sobre las actividades que verán ellos después de mi clase o les da algunos anuncios que son importantes, dicho esto la maestra me presenta frente al grupo y posteriormente yo empiezo mi clase.

Como suelo acostumbrar siempre inicio preguntándoles ¿Cómo están? ¿Cómo se la han pasado? Y también si ¿Ya están listos para comenzar? Después de que me han dado respuesta, continuo platicándoles de lo que vamos a estar viendo, les digo el propósito de la actividad que se realizará y posteriormente empiezo a explicarles la primera actividad.

Este ejercicio sigue enfocado al basquetbol y lo que se realiza aquí es el tiro, para esto, necesitamos una pelota, bola de calcetín, o con lo que se pueda hacer una pelota, deberán encestar en una cubeta o tina, para realizar el primer tiro deberán ir empezando desde una distancia de 1 metro. Después de lograr encestar 5 veces se irán separando cada vez más hasta llegar a tu límite.

Para que los alumnos no se aburran de estar haciendo el mismo ejercicio, después de una cierta cantidad de hacerlos, les pregunto a ellos ¿De qué otra forma podemos realizar el ejercicio? A lo que ellos me contestan:

- Con los ojos cerrados.
- De espaldas.
- Saltando.
- Mientras corres hacia atrás lanzas la pelota.
- Hacer el tiro acostados.

(Anexo 11)

Para el segundo ejercicio se reutilizo el material, que por cierto esto me ayuda a no consumir tanto tiempo y empezar lo más rápido posible con el

ejercicio, el cual en parejas tendrán que pasarse la pelota aventándola 10 veces sin que se les caiga, después de lograrlo, tendrán que encestar en una tina que estará a 2 metros de distancia. Deberán de encestar por lo menos 8 veces.

Para esta actividad también solicite opciones de hacer diferente el lanzamiento y el pase a lo que los alumnos me contestaron:

- Que la pelota rebote en el suelo y caiga después en la canasta.
- Que la pelota rebote en la pared y caiga a la canasta.
- Das 5 vueltas y después tiras.
- Pasarla pelota rebotándola en el suelo
- Aventar la pelota en el aire y que tu pareja antes de atraparla aplauda una vez.
- Pasar la pelota a tu compañero de espaldas. (Anexo 12)

En esta actividad tuve que hacer algunas excepciones o dar opciones a aquellos alumnos que no consiguieron a alguien para que los ayudara como por ejemplo; a los que no consiguieron pareja los pases tenían que simularlos revotándolos en la pared. Y aquellos que no tenían pelota o algo que pudiera revotar, tenían que cambiar o hacer diferentes algunos ejercicios como por ejemplo; en revotar la pelota al suelo para que después entrara en la canasta, se cambiaba por solo hacer el tiro directo a la canasta o al momento de lanzar “la pelota” su pareja debería golpearla y hacer que entre en la canasta.

Para finalizar con la clase de ese día, les di unas preguntas las cuales fueron ¿Cómo se sintieron con la actividad?, ¿Buena o mala?, ¿si se les hizo difícil o no y porque? Y por último ¿De qué trataba el propósito que les mencioné antes de empezar con las actividades?

A lo cual recibí algunas respuestas como: que se sintieron bien al momento de realizar la actividad, que no era fácil pero tampoco era difícil la actividad porque

era algo que ya habían visto un tiempo antes, para darme respuesta de la última pregunta si tardaron un poco en responderme, porque no todos recordaron el propósito, algunas respuestas que mencionaron fueron: el tiro a canasta, otros me decían que el pase y otros decían saber de qué eres capaz (movimientos) en un juego.

Después de escuchar sus respuestas les di una breve retroalimentación sobre lo que habíamos visto en las actividades y recordarles el propósito de la actividad. Ya para finalizar la clase alumnos siempre les recuerdo que se cuiden mucho para que pase esto más rápido y seguro. (Anexo 13)

Materiales:

Pelota, una bola de calcetines o algo redondo y una tina o cubeta (en caso de no contar con una canasta). (Anexo 10)

Evaluación:

Para esta evaluación utilice el mismo instrumento una lista de cotejo, para mí en lo personal es más fácil poder evaluar este tipo de actividades porque se puede marcar con un poco más de certeza el avance o el nivel que se tiene o que se va mejorando.

Para esta evaluación utilice la misma técnica de autoevaluación solo que cambian los puntos, para esto sale una pregunta ¿Por qué aplico una autoevaluación? La razón por la que yo me guío por la autoevaluación, es que, como ya sabemos no se puede impartir clases en presencia y por lo mismo para mí es un tanto difícil evaluar por mi cuenta el desempeño y desarrollo del alumno, aun sabiendo que se dan clases a distancia el ejercicio no se puede apreciar de una forma certera como lo es en presencia, por esa razón yo prefiero que el

alumno autoevalúe su desempeño y así él se da cuenta del progreso que va teniendo y lo que le hace falta mejorar.

Estos son los puntos que se evaluaron:

- Se me hace fáciles las actividades que realizo.
- Trato de hacer de manera diferente las actividades propuestas. (aumentar la dificultad).
- Se me hace más fácil o mejor trabajar en pareja o en equipo las actividades propuestas.
- Resuelvo las dificultades que tengo para realizar el juego.
- Pongo en práctica las actividades que realizo.

Para poder aplicar esta evaluación con los alumnos tuve que utilizar la plataforma digital WhatsApp, la cual fue enviada al grupo donde están los padres de familia de cada alumno y estos teniendo la responsabilidad de contestarlos junto con su hij@ tratando de ser lo más sincero posible al momento de contestarla. (Anexo 14)

3.3 Aspectos de la Iniciación Deportiva

¿En qué aspectos favorece la iniciación deportiva al niño?

Un aspecto muy general pero que nos da mucho de qué hablar es el desarrollo de las habilidades motrices. Este punto nos lleva a dos apartados que son: habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas.

Las habilidades motrices básicas son aquellos actos de movimiento que se llevan a cabo de forma natural, estas llevan un soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano puede desarrollar.

“Las habilidades motrices básicas son propias de la motricidad natural en los individuos y las más conocidas, que forman parte de los contenidos de los

programas de EFE, son: correr, saltar, lanzar, atrapar, transportar, conducir, empujar, halar y sus combinaciones”. Ruiz, A. (1985)

Las habilidades motrices específicas son la capacidad de conseguir un objetivo concreto, es decir, la realización de una tarea motriz definida con precisión.

Estas son propias de la modalidad deportiva que se dividen en tres etapas:

- Cognoscitiva (aprende la habilidad)
- Asociativa (automatiza la habilidad)
- Autónoma (aplica en determinadas situaciones la habilidad)

Otros aspectos que nos ayuda a favorecer la iniciación deportiva son las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas. Dentro de las capacidades condicionales distinguimos: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

- **Resistencia:** capacidad de mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado. Existen dos tipos: resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.
- **Fuerza:** capacidad de oponerse a una resistencia. Existen varios tipos: fuerza resistencia, fuerza máxima y fuerza velocidad.
- **Velocidad:** capacidad de recorrer un espacio en el menor tiempo posible. Se distinguen varios tipos: velocidad cíclica, velocidad acíclica y velocidad de reacción.
- **Flexibilidad:** capacidad de elongar los músculos y después recuperar su posición inicial. Distinguimos entre flexibilidad activa y flexibilidad pasiva.

Las capacidades coordinativas están conformadas por:

Meinel/Schabel (1987) identifican y describen brevemente siete capacidades aisladas importantes para el rendimiento. Al igual que las capacidades condicionales, es recomendable su trabajo de forma individual para obtener un mayor rendimiento.

- **Capacidad de acoplamiento o combinación de los movimientos:** capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- **Capacidad de diferenciación:** capacidad para conseguir un ajuste fino entre las diferentes fases del movimiento y entre los movimientos de las partes del cuerpo; se manifiesta en una gran precisión y economía de movimientos.
- **Capacidad de equilibrio:** capacidad para mantener el conjunto del cuerpo equilibrado y para conservar o restaurar dicho estado durante los desplazamientos amplios del cuerpo.
- **Capacidad de orientación:** capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación con un campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento.
- **Capacidad de ritmo:** capacidad de procesar un ritmo que nos viene dado del exterior reproduciéndolo en forma de movimiento.
- **Capacidad de reacción:** capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas a un estímulo.
- **Capacidad de adaptación a las variaciones:** capacidad para adaptar el programa de acción a las nuevas circunstancias durante el transcurso de la acción, basándose en cambios de la situación percibidos o anticipados, o bien de continuar la acción de forma completamente distinta.

Actividades para la iniciación deportiva

Aprendizaje Esperado:

Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal. (Anexo 15)

Propósito o Intención Didáctica:

Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva. (Anexo 15)

Fecha de aplicación:

14/01/2021

Actividades del desarrollo de la sesión:

La clase de esta sesión fue realizada el día lunes 14 de enero del 2021, con un horario de las 10:00 de la mañana hasta las 10:40 de esa misma mañana, como ya es costumbre la maestra titular se presenta ante el grupo y después me presenta a mí. Como ya está antes mencionado la maestra les da un aviso o un recordatorio de lo que verán en su clase y posteriormente me dirige la palabra para que yo pueda dar inicio con mi clase.

Empiezo con un breve saludo para todos y como siempre preguntándoles cómo se han sentido ellos y sus familias y también si ya están listos. Para dar inicio a las actividades empiezo diciéndoles de lo que se va a tratar la clase, les menciono el propósito y la intención de las actividades, después de eso pregunto si hay dudas para resolverlas en ese momento para así poder hacer lo mejor posible las actividades. (Anexo 16)

Para estas actividades el deporte al que va enfocado es ahora diferente, estamos hablando del volibol, en el cual, en la primera actividad con una pelota ya sea se plástico o fabricada, el ejercicio a realizarse fue, con una mano tenían que golpear la pelota y ésta debería de rebotar en la pared y sin que caiga al suelo volver a golpearla y así sucesivamente hasta que la pelota callera al suelo (5 intentos tratando de hacerlo cada vez mejor), después, repetir el ejercicio pero con la otra mano con la misma consigna y al último habría que hacerlo con ambas

manos. (Anexo 17) Para finalizar con esta actividad como suelo hacerlo, pedí opciones para hacer el golpe diferente a lo que los alumnos dijeron:

- Haciendo el golpe pero con un pie de apoyo.
- Golpear la pelota, que rebote en la pared y antes de volver a golpear la pelota dar un aplauso.
- Hacer los tres tipos de golpes.

En la segunda actividad, hay que golpear la pelota con ambas manos, solo que esta vez el golpe fue diferente tenía que ser por arriba de la cabeza y no tenía que rebotar en ningún lado, había que golpear tantas veces se pueda sin que la pelota callera al suelo, este ejercicio se realizaría 5 veces. Después se le piden sugerencias los alumnos para hacer diferente el ejercicio, los alumnos me contestaron:

- Hacer el mismo ejercicio pero acostados.
- Hacer el mismo ejercicio solo que recorriendo lo más que se pueda de la casa.
- Hacer el mismo golpe solo que en vez de golpear con ambas manos, la pelota debía ser golpeada primero con una mano y después con la otra.

(Anexo 18)

Material:

El único material que se requirió fue una pelota de plástico y en caso de no contar con ésta se podía reemplazar con cualquier material. (Anexo 15)

Evaluación:

Aquí utilice la misma estrategia de evaluación y la misma herramienta.

Una lista de cotejo y la autoevaluación.

Estos son fueron los puntos que se evaluaron:

- Participó activamente en el juego propuesto.
- Adapto mis habilidades motrices de acuerdo con las modificaciones de cada juego o actividad.
- Cumpló con las normas establecidas para llevar a cabo.
- Resuelvo las dificultades que tengo para realizar el juego.

- Pongo en práctica las actividades que realizo.

Para poder aplicar esta evaluación con los alumnos tuve que utilizar la plataforma digital WhatsApp, la cual fue enviada al grupo donde están los padres de familia de cada alumno y estos teniendo la responsabilidad de contestarlos junto con su hij@ tratando de ser lo más sincero posible al momento de contestarla. (Anexo 19)

3.4 Las propuestas

¿Cómo favorecer las propuestas de los alumnos para trabajar la iniciación deportiva adecuando materiales y espacios en su casa?

Para la utilización del material siempre se trata de usar material que ya tienen en casa para que no se vean obligados a salir de ella. Hay materiales que no solemos tener en casa y por lo tanto nos vemos obligados a crearlo, procurando que las cosas que vayamos a utilizar para hacer la creación de una herramienta estén en nuestra casa. Aquí existe una gran ventaja, porque, se explota su creatividad, hacemos que el alumno recicle y reutilice cosas que para él no tienen sentido de uso.

Materiales que pueden ser reemplazados	Material que se creo
<p>Pelota de plástico: Ésta puede ser sustituida por una bola de papel, una bola de calcetines, una sudadera hecha bola, o cualquier tipo de material redondo que no se rompa o sea causante de un accidente.</p> <p>Pelota pequeña: Ésta puede ser sustituida por una bola de papel, papel aluminio, una bola de calcetines, o cualquier tipo de material</p>	<p>Raqueta de ping pong: Para la ceración de este material los ingredientes o herramientas que utilice fueron:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartón • Una tapa grande • Cinta adhesiva o pegamento • Tijeras o cutter • Lápiz

<p>redondo que no se rompa o sea causante de un accidente.</p> <p>Conos:</p> <p>Independientemente el uso que se le quiera dar a este material para cualquier actividad, fueron reemplazados por vasos.</p> <p>Vallas de atletismo:</p> <p>este material pudo haber sido reemplazado por un listón, una sudadera, un banquito, una cubeta o cualquier material que se pueda saltar pero que no sea muy alto.</p>	
--	--

Ahora nos pasamos a los espacios.

Guiándome con la encuesta (diagnóstico) que realizamos al principio y con la pequeña visita que tuve en la escuela, me pude percatar que las viviendas de los alumnos no son muy grandes o espaciosas como para dar una clase de educación física con mucho movimiento, en especial si estamos hablando de la iniciación deportiva.

Teniendo en cuenta que no todas las casas cuentan con un jardín o un patio, las actividades que diseñé están programadas para que se puedan hacer dentro de casa. Tome como referencia mi casa ya que ésta no es muy grande y de ahí me base para tomar las medidas necesarias para cada actividad. (Anexo 20)

Para favorecer las propuestas de los alumnos en cuanto al material, solo les dejaba opciones para que ellos utilizaran el material que quisieran o podían utilizar otro tipo de material que no se haya mencionado, en tanto éste sirviera para la actividad que se iba a poner.

En cuestión de favorecer las propuestas para los espacios que se ocupan en clase, deje que ellos decidieran el espacio que ellos quisieran utilizar, en tanto puedan realizar la actividad sin ningún problema.

Y para favorecer las propuestas de las actividades, primero se ponía como tal la actividad y lo que hacía después de acabar dicha actividad era, pedir opciones de cómo hacer diferente el ejercicio que se estuvo viendo y lo que ellos hacían era dar opciones sobre como podíamos hacerlo de una forma distinta a como lo hacíamos.

Actividades para la iniciación deportiva

Aprendizaje Esperado:

Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal. (Anexo 21)

Propósito o Intención Didáctica:

Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva. (Anexo 21)

Fecha de aplicación:

06/05/2021

Actividades del desarrollo de la sesión:

Para esta sesión de clases, dos días antes de empezar les envié un pequeño video en donde les explicaba cómo realizar una raqueta de ping pong con cartón, esto en caso de no contar con una de éstas.

El deporte en el que está enfocada esta clase es en el ping pong.

La clase en línea comienza el día jueves 06 de mayo del 2021, con un horario de 10:00 am a 10:40 am.

La maestra titular empieza clase presentándose y dando una pequeña plática con los alumnos para así poder dar inicio del día, terminando esa breve plática me presenta ante el grupo para que yo pueda empezar con la clase preparada.

Como siempre trato de hacerlo pregunto a los alumnos ¿Cómo están ellos y su familia?, para asegurarme de que todos tengan su raqueta les solicite que me la enseñaran uno por uno como están en la lista, para mi fortuna todos los que se conectaron contaban con su raqueta. Así ya me encuentro seguro de que todos van a participar.

Siguiendo con la clase, empiezo diciéndoles de lo que va a tratar, les menciono el propósito y la intención de esta actividad.

Para la primera actividad con la raqueta y obviamente con su pelotita fabricada, les puse un ejercicio en donde tenían que golpear la pelota con la raqueta y ésta debería de rebotar en la pared y sin dejar que callera al suelo volver a golpear la pelota y así sucesivamente hasta que la pelota caiga al suelo. Este ejercicio fue realizado 5 veces tratando de hacer más golpes en cada intento.

Continuando con este ejercicio les pedí a los alumnos que me dijeran que otra forma podíamos golpear la pelota con la raqueta y para esto recibí algunas respuestas tales como:

- Golpear la pelota con ambos lados de la raqueta.
- Intentar golpearla con los ojos cerrados.
- Golpear la pelota, dar un giro y seguir golpeándola.

(Anexo 22)

En el segundo ejercicio contamos con una pequeña torre o pirámide hecha de vasos, dicha torre tenía que ser derribada, para lograrlo con la raqueta había que golpear la pelota y que ésta derrumbara la torre de vasos por completo, se podía dar los golpes necesarios para derrumbar toda la torre, este ejercicio se realizó 3 veces. (Anexo 23 y 24)

Al término de la actividad los alumnos me pidieron hacerlo de forma diferente algunas de las opciones fueron:

- Derribar la torre con los ojos cerrados.

- Una alumna en particular me pidió acomodar de diferente manera la torre y en vez de derribarla, la pelota tenía que entrar en uno de los vasos. (Anexo 25)
- Con esa forma de los vasos, teníamos que golpear la pelota de espaldas y ésta entrar en uno de los vasos.
- Con esa misma forma, hacer que la pelota entrara pero con los ojos cerrados.

Material:

Las herramientas que utilizamos en esta actividad fueron: pelota (fabricado o no), vasos, raqueta de ping pong (fabricada o no). (Anexo

Evaluación:

La estrategia y la herramienta que utilice para esta evaluación fue la misma que las anteriores autoevaluación y lista de cotejo.

Los puno a evaluar son:

- Participó activamente en el juego propuesto.
- Adapto mis habilidades motrices de acuerdo con las modificaciones de cada juego o actividad.
- Cumplo con las normas establecidas para llevar a cabo.
- Resuelvo las dificultades que tengo para realizar el juego.
- Pongo en práctica las actividades que realizo.

Para poder aplicar esta evaluación con los alumnos tuve que utilizar la plataforma digital WhatsApp, la cual fue enviada al grupo donde están los padres de familia de cada alumno y estos teniendo la responsabilidad de contestarlos junto con su hij@ tratando de ser lo más sincero posible al momento de contestarla. (Anexo 26)

3.5 Dificultades

¿Cuáles son las principales dificultades encontradas al realizar actividades a distancia?

Al dar las clases o prácticas en línea se batalla con la conexión del internet tanto de los alumnos como de los maestros y esto lo que ocasiona con los alumnos es que se queden sin esa clase y por ende se retrasan un poco o la información no les llega como se las dieron en esa sesión, y para los maestros aunque la clase se las puedan recorrer para el día siguiente es muy fastidioso y molesto que pase ese tipo de situaciones o en ocasiones no se puede recorrer para el día siguiente la clase ya que hay otros maestros que pueden llegar a ocupar el día siguiente.

Al enviar trabajos o tareas la dificultad es que no todos cuentan con recursos tecnológicos y por ende no se reciben las evidencias necesarias, u otra situación es que no cuentan con un celular o artículo de tecnología adecuado para poder descargar algún archivo ya sea de tareas, trabajos, videos, etc.

La falta de comunicación con los maestros porque, no todos están capacitados para saber darle un buen uso a las herramientas tecnológicas a lo que conlleva que por éste mismo problema no las utilizan por no saber cómo funcionan y por no querer aprender a usarla.

La falta de apoyo por parte de los padres hacia sus hijos y los maestros: 1. No tienen tiempo por lo mismo de que trabajan. 2. No cuenta con el recurso tecnológico adecuado o que se necesita. 3. La falta de interés por brindarle apoyo a su hijo (le dan prioridad a otras cosas). 4. Son de bajos recursos.

Actividades para la iniciación deportiva

Aprendizaje Esperado:

Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal. (Anexo 27)

Propósito o Intención Didáctica:

Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva. (Anexo 27)

Fecha de aplicación:

04/03/2021

Actividades del desarrollo de la sesión:

Esta sesión inició el día 04 de marzo del 2021, todo empieza normal la maestra titular se presenta y después me presenta ante el grupo. Empiezo a dar mi clase y noto algo extraño, los alumnos tardaban en responder o a veces no me respondían y esto no es común en ellos, me di cuenta que el internet de mi casa estaba fallando y había veces que me sacaba de la reunión, hice lo que pude y no encontré solución, así que no me quedo otra opción más que mandarle un mensaje a la maestra y de irle que la clase se posponía para el día siguiente.

Para el día viernes (día siguiente) ya tenía bien el internet y pude dar bien la clase. Como siempre ésta la comencé diciéndoles de que trataría la clase, no sin antes ofrecer una disculpa por el incidente, después les mencione el propósito y la intención de la clase.

En la primera actividad lo que se realizó fue una carrera contra el tiempo, en donde tenían que poner unos obstáculos que deberían saltar, los cuales se encontrarían a una distancia de 70cm cada uno aproximadamente, tenían que ir y regresar corriendo por encima de los obstáculos durante 30 segundo y anotar la cantidad de vueltas que dieron durante ese tiempo, eso se repetiría 4 veces tratando de mejorar la marca anterior. (Anexo 28 y 29)

Pidiendo formas diferentes de realizar el ejercicio, los alumnos sugirieron lo siguiente:

- Hacerlo con saltos (pies juntos)
- Hacerlo solo con un pie
- Hacerlo de espaldas
- Hacerlo de lado (laterales)

Para la segunda actividad fue muy parecida a la primera, solo que en este caso, se trató de poner los obstáculos con una altura mínima de 10cm para que ellos

saltaran más los obstáculos mientras corren. Y aproveche las opciones anteriores que ellos me dieron para darles las variaciones de esta actividad. (Anexo 30)

Material:

El material que se utilizó en estas actividades fueron: un objeto que pudiese reemplazar una valla, un cronómetro. (Anexo 27)

Evaluación:

Para esta evolución seguí con la misma táctica la rúbrica y la autoevaluación.

Los puntos a evaluar fueron:

- Se me hace fáciles las actividades que realizo.
- Trato de hacer de manera diferente las actividades propuestas. (aumentar la dificultad).
- Se me hace más fácil o mejor trabajar en pareja o en equipo las actividades propuestas.
- Resuelvo las dificultades que tengo para realizar el juego.
- Pongo en práctica las actividades que realizo.

Para poder aplicar esta evaluación con los alumnos tuve que utilizar la plataforma digital WhatsApp, la cual fue enviada al grupo donde están los padres de familia de cada alumno y estos teniendo la responsabilidad de contestarlos junto con su hij@ tratando de ser lo más sincero posible al momento de contestarla. (Anexo 31)

3.6 Evaluación

¿Cómo evaluar el desarrollo de la competencia motriz en los alumnos?

El libro de Aprendizajes Claves de Educación Física nos da algunas sugerencias para poder evaluar como:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

Adapta sus habilidades motrices de acuerdo con las modificaciones de los elementos estructurales de cada juego o actividad.

Colabora con su equipo en la resolución de retos motores.

Reconoce avances personales relacionados con sus capacidades, habilidades y destrezas.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:
Explicación verbal sobre como las modificaciones d las condiciones del juego influyen en el desempeño individual y colectivo, asi como sobre el diseño de estrategias.

Testimonio escrito de las modificaciones a los elementos estructurales de los juegos o actividades, así cm las estrategias utilizadas en distintos momentos.

Aunque hay que tener bien en claro que estas sugerencias están diseñadas para las clases presenciales, por lo que se le tiene que dar una modificación a estas sugerencias.

Actividades para la iniciación deportiva

Aprendizaje Esperado:

Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal. (Anexo 32)

Propósito o Intención Didáctica:

Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva. (Anexo 32)

Fecha de aplicación:

12/11/2020

Actividades del desarrollo de la sesión:

Para dar inicio con esta sesión, se llevó a cabo el día 12 de noviembre del 2020.

La clase como siempre empezó a las 10:00am y termino a las 10:40am.

La maestra titular se presenta ante el grupo, después me presento ante el grupo, para dar inicio con la clase siempre trato de mencionarles de lo que va a tratar, el propósito y la intención de ella.

El deporte al que está enfocada la clase es el futbol.

La primera actividad trata sobre patear una pelota o algo redondo que pueda rodar fácilmente e intentar hacer que se vaya lo más derecho posible, para lograrlo un poco más fácil les mencioné que se pueden apoyar de una línea, tenían 5 intentos para poder lograrlo. (Anexo 33 y 34)

No pedí opciones a los alumnos para esta actividad ya que la intención aquí era patear la pelota lo más derecha posible.

E la segunda actividad lo que se tenían que realizar lo siguiente: patear una pelota y tratar de derribar una torre hecha de vasos tratando de lograrlo desde el primer tiro, en caso de no poder hacerlo a la primera se les daba 2 oportunidades más.

Este ejercicio se realizó 3 veces. (Anexo 35 y 36)

Para este ejercicio si les pedí que me dieran opciones de hacerlo diferente:

- Tratar de patear con el talón
- Rebotar el balón y después patearlo
- Patear la pelota con la rodilla

Material:

En esta sesión utilizamos una pelota o cualquier cosa redonda que se pueda patear y que gire fácilmente y vasos. (Anexo 32)

Evaluación:

Para esta evolución seguí con la misma táctica la rúbrica y la autoevaluación.

Los puntos a evaluar fueron:

- Se me hace fáciles las actividades que realizo.
- Trato de hacer de manera diferente las actividades propuestas. (aumentar la dificultad).

- Se me hace más fácil o mejor trabajar en pareja o en equipo las actividades propuestas.
- Resuelvo las dificultades que tengo para realizar el juego.
- Pongo en práctica las actividades que realizo.

Para poder aplicar esta evaluación con los alumnos tuve que utilizar la plataforma digital WhatsApp, la cual fue enviada al grupo donde están los padres de familia de cada alumno y estos teniendo la responsabilidad de contestarlos junto con su hij@ tratando de ser lo más sincero posible al momento de contestarla. (Anexo 37)

3.7 **Desafíos**

¿Cuáles fueron los desafíos de mi intervención ante el trabajo de la iniciación deportiva a distancia?

Lograr que la mayoría sino es que todos se conectaran a la clase.
Hacer modificaciones para que todos pudieran hacer las actividades correctamente, ya que no todos contaban con un buen espacio y con el material al momento de realizar todas las actividades.

El ser breve y entendible al momento de explicar las actividades que se estarían viendo en el transcurso del día o de la semana para que éstas fueran realizadas correctamente.

Desarrollar contenidos y modelos educativos para que se adapten al mundo online.

Tratar de adecuar lo mejor posible el material que se va a requerir en una clase.

Conclusiones

A lo largo de mi formación docente he podido notar con más claridad la importancia que lleva la Educación Física.

En este tiempo de pandemia causado por el COVID 19 nos hemos visto obligados a trabajar en la modalidad a distancia, aunque al principio fue un reto trabajar así porque no estábamos preparados para esto, pero nunca fue un limitante para seguir trabajando con los alumnos, al contrario doy énfasis en este punto, ya que como educadores físicos tenemos que impulsar al niño tanto en su desarrollo motriz como motivacional y para lograr esto se debe un buen maestro que inculque y demuestre el valor de una buena educación.

Con esta modalidad a distancia me he dado cuenta que un buen educador físico puede hacer que sus alumnos aprendan y se muevan literalmente en cualquier lugar, sin importar si cuenta con material o no.

Con la redacción de este documento, puedo identificar que hay muchas maneras de trabajar la educación física en casa y eso que solo estoy hablando de un tema en específico “la iniciación deportiva”. A parte ver que los alumnos y los padres de familia hacen lo posible por entrar a una clase en línea y entregar los trabajos y tareas que se encargaron, es una gran satisfacción para uno y por ende te hace querer dar el mejor esfuerzo para que las clases y actividades sean lo mejor para ellos.

El trabajar con este grupo me hizo darme cuenta que aunque estén en la misma escuela y el mismo salón, las características y necesidades de cada alumno son totalmente diferentes en lo económico, motriz y socialmente.

También nos enfrentamos con una gran cantidad de obstáculos o problemas ante esta modalidad como lo son que no todos cuentan con un buen dispositivo tecnológico o simplemente no cuentan con uno, no todos los papás se preocupan por la educación de sus hijos y por tanto no les brindan el apoyo necesario, entre otros problemas ya mencionados.

La iniciación deportiva terminó concluyendo con lo que se esperaba a lo largo de este ensayo, ya que su función principal es ayudar a seguir desarrollando la “competencia motriz” de cada alumno y dejándoles un mensaje a los alumnos, que por el simple hecho de estar en casa no significa que debes de estar sin hacer nada ahí, al contrario ahora ellos sabe que su casa también es una escuela y que cualquier espacio se puede utilizar para aprender. Este tema no solo les deja este mensaje, sino, también les inculca llevar una vida activa, saludable y ayuda a evitar cualquier tipo de enfermedad crónica.

En pocas palabras la “Educación Física es súper importante en nuestra vida”.

Bibliografía

ARNOLD, R. (1981). Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas. PAIDOTRIBO. Barcelona.

Blázquez. (1998). *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (tercera edición ed.). Barcelona: Inde.

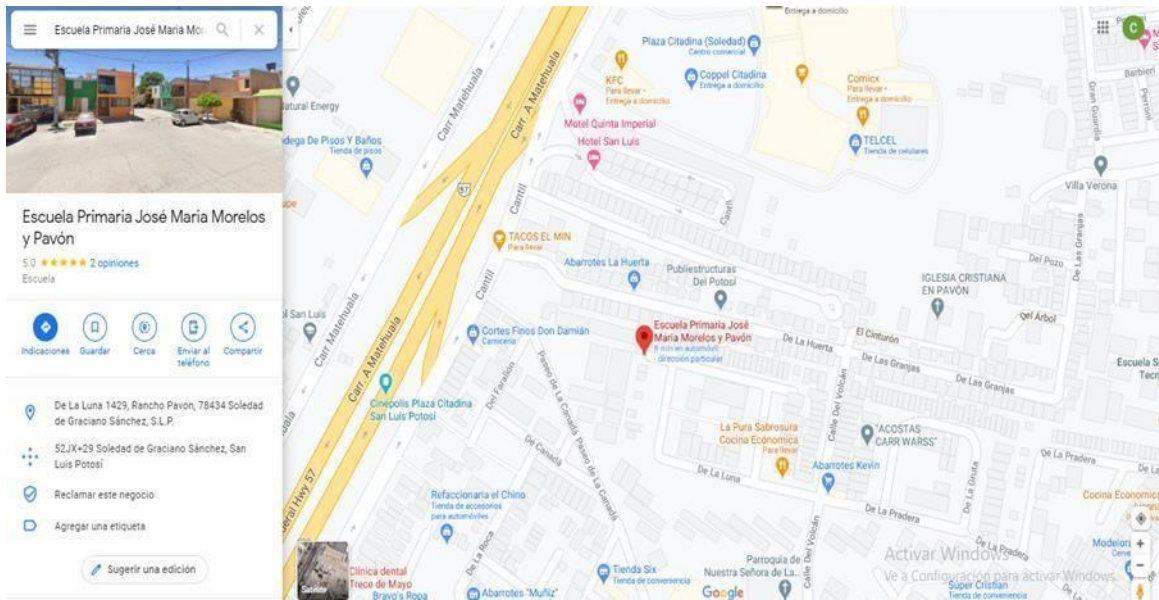
Meinel y Schnabel. *Teoría del movimiento. Motricidad deportiva*. Buenos Aires, Stadium, 1988

SEP. (2002). *Análisis de Trabajo Docente*. México, D.F.: Secretaría de Educación Pública.

SEP. (2002). *Plan de estudios, Educación Física* (Primera ed.). México, D.F.: SEP.

SEP. (2017). *APRENDIZAJES CLAVE*. México : Secretaría de educación pública.

Anexos:



Anexo 1



Anexo 2

plan d trabajo de 6°B - Word (Error de activación de productos)

HERRAMIENTAS DE TABLA

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DISEÑO DE PÁGINA REFERENCIAS CORRESPONDENCIA REVISAR VISTA DISEÑO PRESENTACIÓN CARLOS TREJO RODRIGUEZ

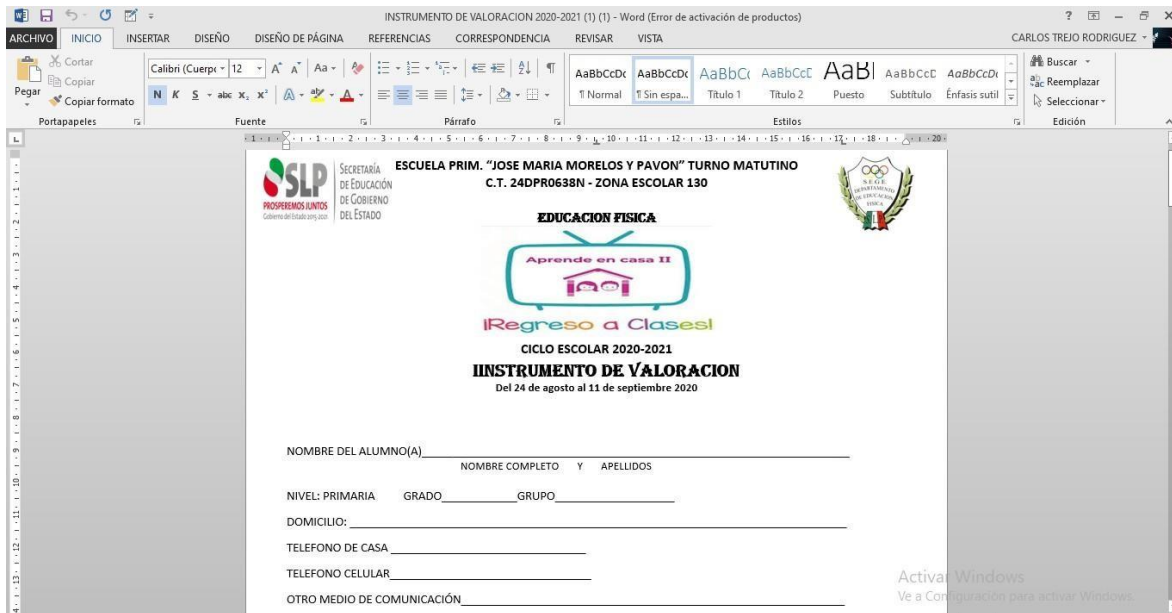
Portapapeles Fuente Párrafo Estilos Edición

APRENDE EN CASA

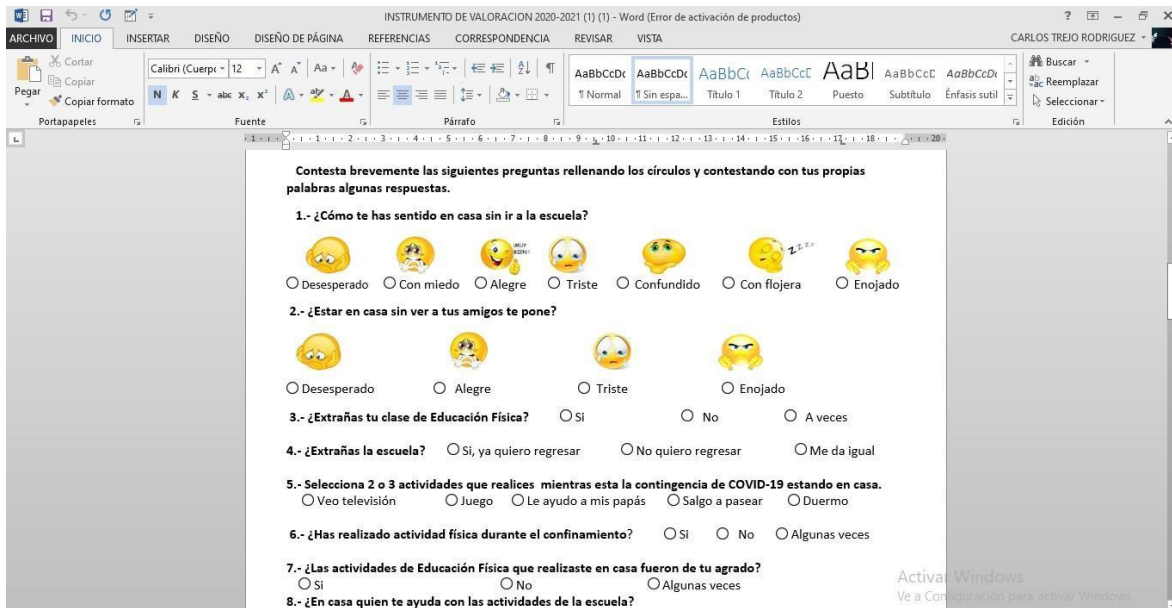
Nombre de la Escuela: José María Morelos y pavón	Nombre del DoF: Victor Cruz Martínez
Grado: 6°B	Periodo de aplicación: Nov. 3-6 9-12
Eje curricular: Competencia motriz	Aprendizaje Esperado: Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal.
Estrategias Didácticas: Resolución de problemas, mando directo.	Recursos Didácticos: Pelota, una bola de calcetines o algo redondo y vasos o conos.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: lista de cotejo	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva	
FECHA: 03/11/2020 09/11/2020	

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows

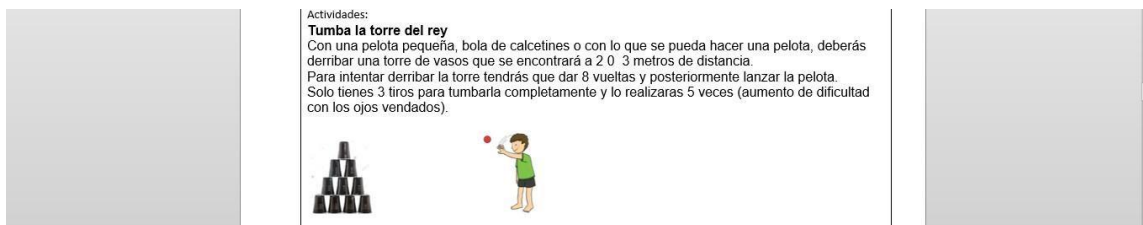
Anexo 3




Anexo 4



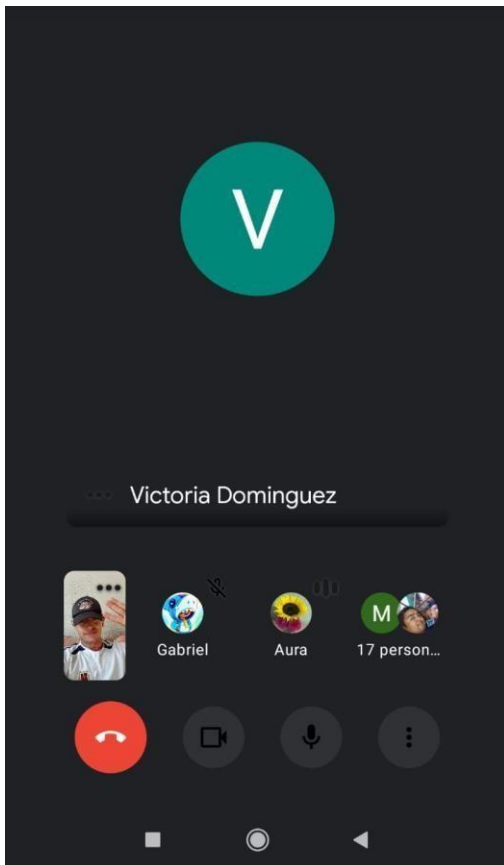
Anexo 5



Anexo 6

	<p>Si tengo tino Acomodar los vasos en el piso en forma de pirámide y a una distancia de 2 metros aventar una pelota pequeña, tratar de que entre en uno de los vasos. Tienes 5 tiros para aventar la pelota y dependiendo de dónde caiga la pelota es la puntuación que tendrás.</p>  <p>Primera hilera = 10 puntos Segunda hilera = 8 puntos Tercera hilera = 6 puntos Cuarta hilera = 4 puntos</p> <p>Hacerlo 5 veces y contar cuantos puntos juntaron.</p>	<p>Activar Windows Vea Configuración para activar Windows.</p>
--	--	--

Anexo 7



Anexo 8

plan d trabajo de 6ºB - Word (Error de activación de productos)

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DISEÑO DE PÁGINA REFERENCIAS CORRESPONDENCIA REVISAR VISTA DISEÑO PRESENTACIÓN

Calibri (Cuerpo) 11 A A

Normal Sin espa... Título 1 Título 2 Puesto Subtítulo Énfasis sutil

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Indicadores	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1. Participó activamente en el juego propuesto.					
2. Comprendo las instrucciones y reglas de juego.					
3. Cumpló con las normas establecidas para llevar a cabo.					
4. Resuelvo las dificultades que tengo para realizar el juego.					
5. pongo en práctica las actividades que realizo.					

Activar Windows

Anexo 9

plan d trabajo de 6ºB - Word (Error de activación de productos)

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DISEÑO DE PÁGINA REFERENCIAS CORRESPONDENCIA REVISAR VISTA DISEÑO PRESENTACIÓN

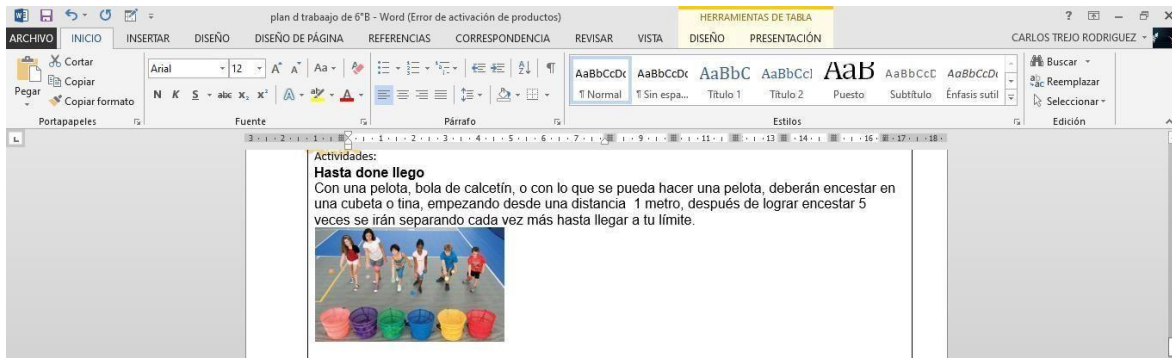
Arial 12 A A

Normal Sin espa... Título 1 Título 2 Puesto Subtítulo Énfasis sutil

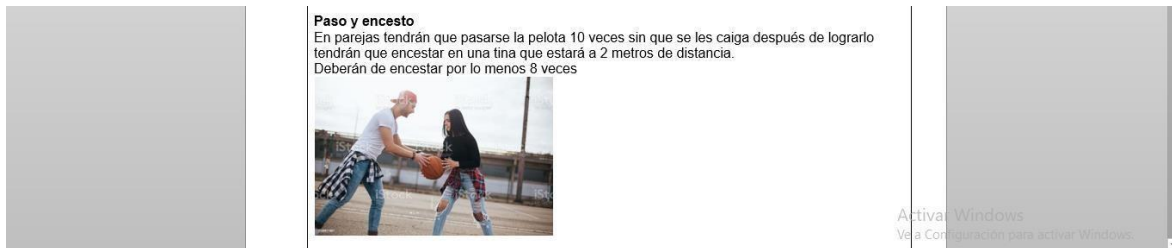
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre de la Escuela: José María Morelos y pavón	Nombre del DoF: Víctor Cruz Martínez
Grado: 6ºB	Periodo de aplicación: Dic. 07-11 14-18
Eje curricular: Competencia motriz	Aprendizaje Esperado: Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal.
Estrategias Didácticas: Resolución de problemas, mando directo.	Recursos Didácticos: Pelota, una bola de calcetines o algo redondo, 10 vasos pelota pequeña, bola de calcetines o cualquier objeto redondo,
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: lista de cotejo	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva	
FECHA: 07/12/2020	

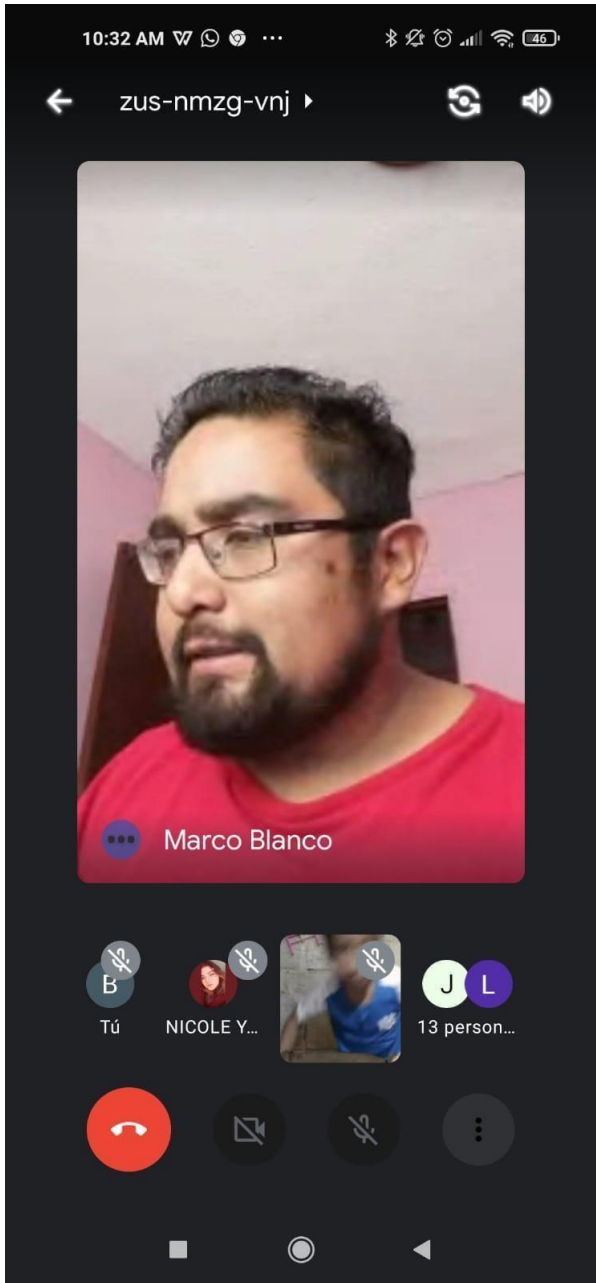
Anexo 10



Anexo 11



Anexo 12



Anexo 13

plan d trabajo de 6ºB - Word (Error de activación de productos)

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Indicadores	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1. Se me hace fáciles las actividades que realizo.					
2. Trato de hacer de manera diferente las actividades propuestas. (aumentar la dificultad).					
3. Se me hace más fácil o mejor trabajar en pareja o en equipo las actividades propuestas.					
4. Resuelvo las dificultades que tengo para realizar el juego.					
5. pongo en práctica las actividades que realizo.					

Anexo 14

plan d trabajo de 6ºB - Word (Error de activación de productos)

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

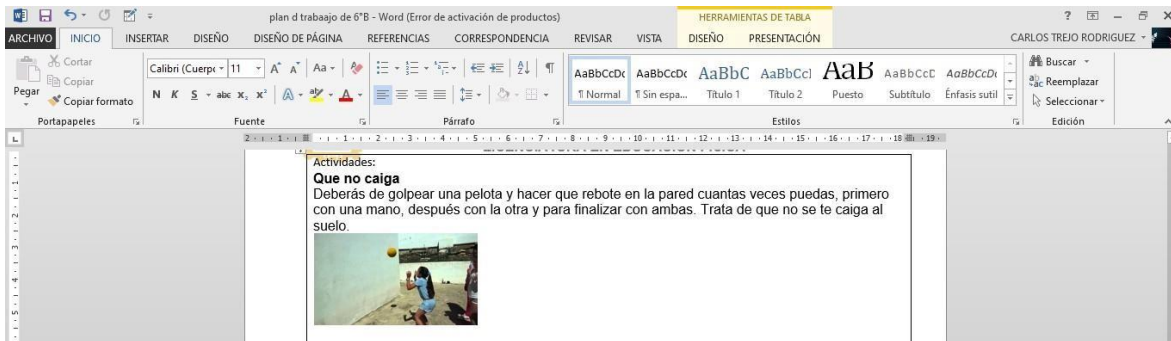
Nombre de la Escuela: José María Morelos y pavón	Nombre del DoF: Victor Cruz Martínez
Grado: 6ºB	Período de aplicación: Ene. 11-15 18-22
Eje curricular: Competencia motriz	Aprendizaje Esperado: Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal.
Estrategias Didácticas: Resolución de problemas, mando directo.	Recursos Didácticos: Pelota, una bola de calcetines o algo redondo, 10 vasos pelota pequeña, bola de calcetines o cualquier objeto redondo.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: lista de cotejo	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva	
FECHA: 11/01/2021	

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

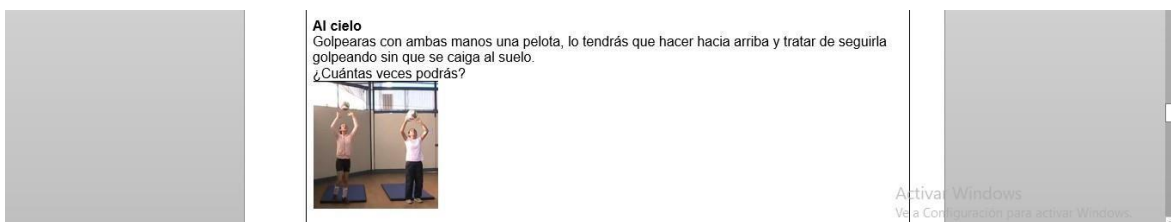
Anexo 15



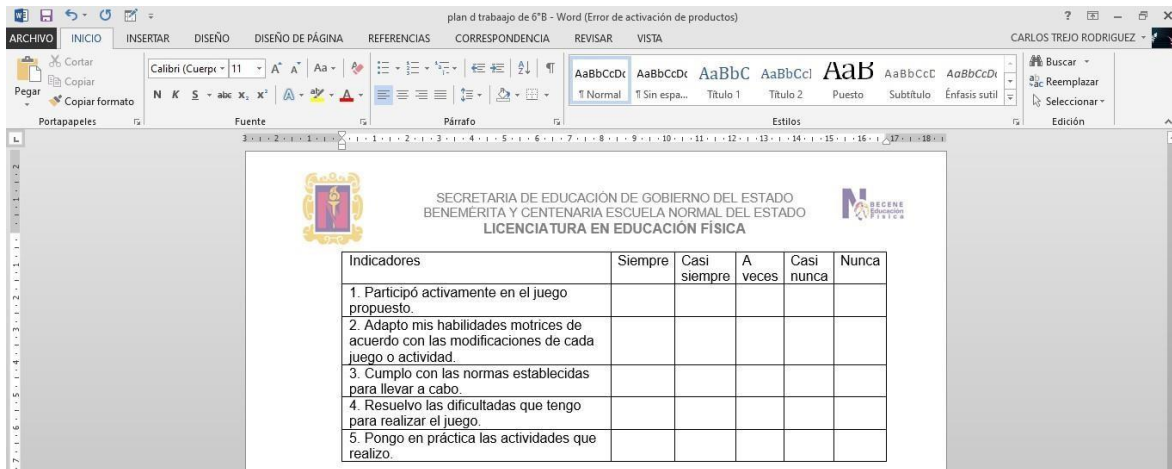
Anexo 16



Anexo 17



Anexo 18




Anexo 19



Anexo 20

Nombre de la Escuela: José María Morelos y pavón	Nombre del DoF: Victor Cruz Martinez
Grado: 6ºB	Periodo de aplicación: Ene. 11-15 18-22
Eje curricular: Competencia motriz	Aprendizaje Esperado: Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal.
Estrategias Didácticas: Resolución de problemas, mando directo.	Recursos Didácticos: vasos, pelota pequeña, raqueta fabricada.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: lista de cotejo	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva	
FECHA: 03/05/2021	

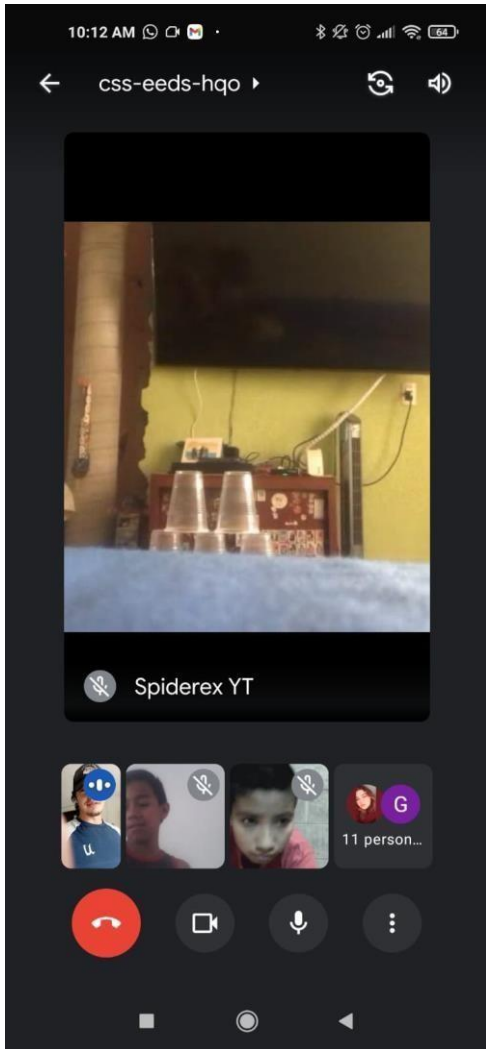
Anexo 21

Actividad Rebota y rebota Con la raqueta tendrás que golpear la pelota direccionándola hacia la pared sin que esta caiga al suelo seguirás golpeándola hasta que no puedas más.	Material Raqueta, pelota y pared.
	

Anexo 22

Te tumbo Golpeando la pelota con la raqueta tendrás que tumbar una torre de vasos, colocándote a una distancia de 2 0 3 metros. ¿En cuántos tiros pudiste derribarla?	Raqueta, pelota y torre de vasos
	

Anexo 23



Anexo 24


Anexo 25

Indicadores	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1. Participó activamente en el juego propuesto.					
2. Adapto mis habilidades motrices de acuerdo con las modificaciones de cada juego o actividad.					
3. Cumplo con las normas establecidas para llevar a cabo.					
4. Resuelvo las dificultades que tengo para realizar el juego.					
5. Pongo en práctica las actividades que realizo.					

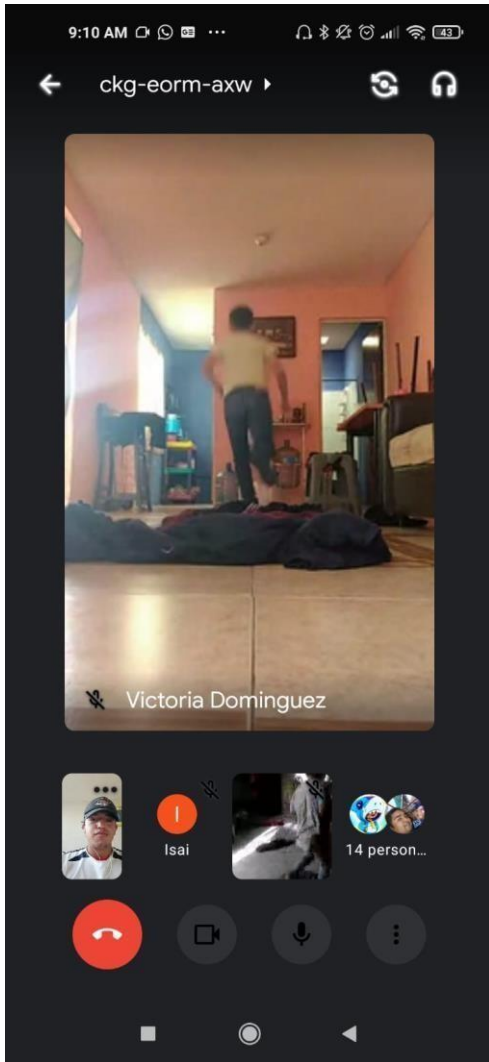
Anexo 26

Nombre de la Escuela: José María Morelos y pavón	Nombre del DoE: Victor Cruz Martínez
Grado: 6ºB	Periodo de aplicación: Mar. 01-05 08-12
Eje curricular: Competencia motriz	Aprendizaje Esperado: Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal.
Estrategias Didácticas: Resolución de problemas, mando directo.	Recursos Didácticos: obstáculos que simulen una valla.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: lista de cotejo	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva	
FECHA: 01/03/2021	

Anexo 27

Actividad	Material
Ganándole al tiempo Colocar tres líneas u obstáculos en el suelo, separadas una de otra a una distancia de 70cm aproximadamente. Tendrás que correr por en sima de ellas (ida y vuelta) sin pisarlas durante 30 segundos y deberás contar el total de vueltas que hiciste.	Algo con lo que puedas marcar una línea (sudadera, palos, cinta, etc). Cronómetro.
	
Puedes competir contra algún familiar ¿Quién da más vueltas?	

Anexo 28



Anexo 29

Actividades para 6ºB 01-03-2021 - Word (Error de activación de productos)

HERRAMIENTAS DE TABLA


ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DISEÑO DE PÁGINA REFERENCIAS CORRESPONDENCIA REVISAR VISTA DISEÑO PRESENTACIÓN

CALIBRI (Cuerpo) 11 A⁺ A⁻ Aa

Normal Sin espa... Título 1 Título 2 Puesto Subtítulo Énfasis sutil

Buscar Reemplazar Seleccionar

Portapapeles Fuente Párrafo Estilos Edición

<p>Carrera de vallas Tendrás que hacer lo mismo que la primera actividad, sólo que en este caso las líneas u obstáculos deberán de estar más altos para que los puedas saltar.</p>  <p>Puedes competir contra algún familiar ¿Quién da más vueltas?</p>	<p>Algo con lo que puedas marcar una línea (sudadera, palos, cinta, etc). Cronómetro.</p>
---	--

Nota: todas las actividades podrán hacerlas con sus familiares
Y si hay la posibilidad de tomar evidencia de las actividades.


Anexo 30

Indicadores	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1. Se me hace fáciles las actividades que realizo.					
2. Trato de hacer de manera diferente las actividades propuestas. (aumentar la dificultad).					
3. Se me hace más fácil o mejor trabajar en pareja o en equipo las actividades propuestas.					
4. Resuelvo las dificultades que tengo para realizar el juego.					
5. pongo en práctica las actividades que realizo.					

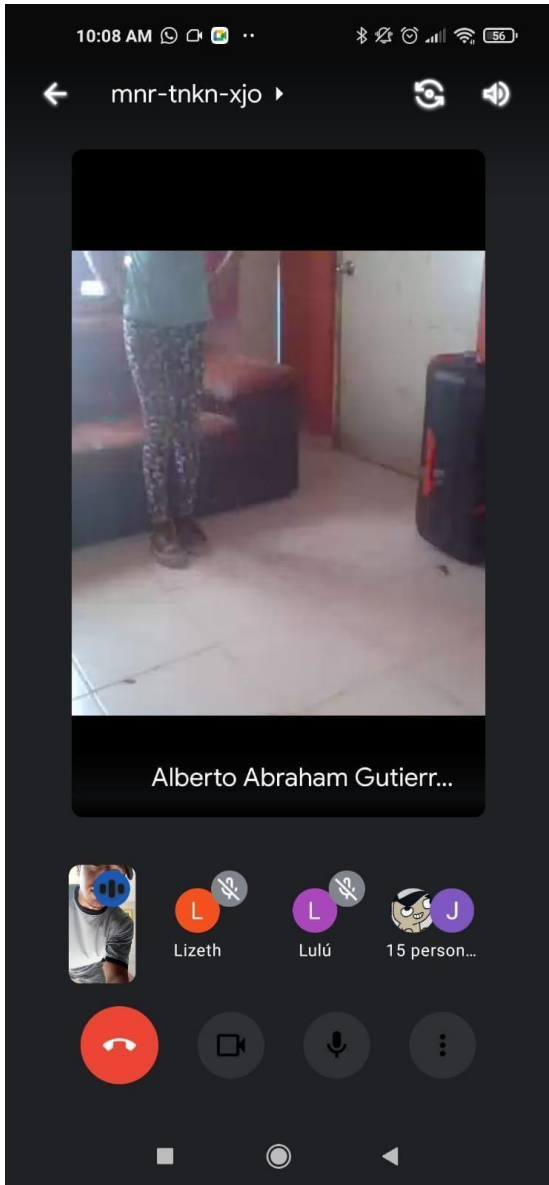
Anexo 31

Nombre de la Escuela: José María Morelos y pavón	Nombre del DoF: Victor Cruz Martínez
Grado: 6ºB	Período de aplicación: Dic. 06-10 13-17
Eje curricular: Competencia motriz	Aprendizaje Esperado: Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal.
Estrategias Didácticas: Resolución de problemas, mando directo.	Recursos Didácticos: Pelota, una bola de calcetines o algo redondo, vasos.
Instrumentos y/o técnicas de Evaluación: lista de cotejo	
Componente Pedagógico Didáctico:	
<input checked="" type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input type="radio"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
Propósito o Intención Didáctica: Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva	
FECHA: 06/11/2020	

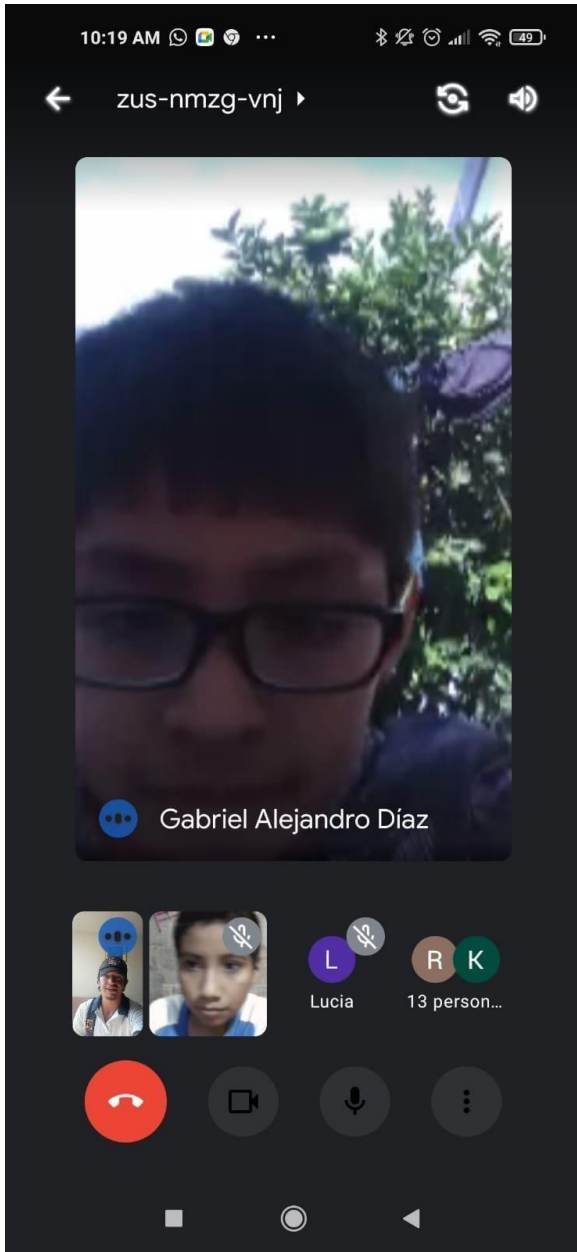
Anexo 32

Actividad Lo más derecheco que se pueda. Tendrás que patear una pelota o algo redondo que pueda rodar fácil mente e intentar hacer que se vaya lo más derecho posible. 	Material Pelota, una bola de calcetines o algo redondo.
---	---

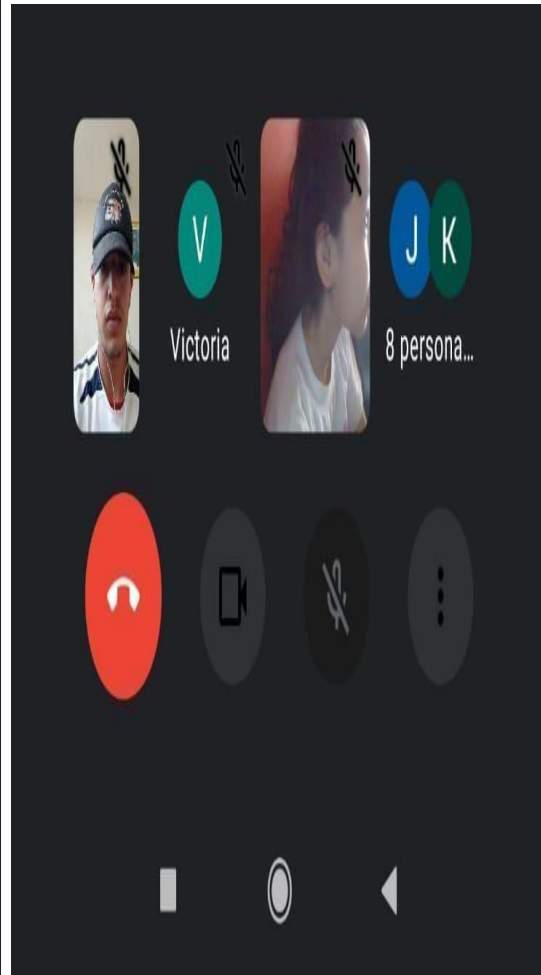
Anexo 33



Anexo 34



Anexo 35



Anexo 36

Actividades para 6ºB 09-11-2020 - Word (Error de activación de productos)

HERRAMIENTAS DE TABLA

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DISEÑO DE PÁGINA REFERENCIAS CORRESPONDENCIA REVISAR VISTA DISEÑO PRESENTACIÓN CARLOS TREJO RODRIGUEZ

Portapapeles Fuente Párrafo Estilos Edición

Indicadores	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1. Se me hace fáciles las actividades que realizo.					
2. Trato de hacer de manera diferente las actividades propuestas. (aumentar la dificultad).					
3. Se me hace más fácil o mejor trabajar en pareja o en equipo las actividades propuestas.					
4. Resuelvo las dificultades que tengo para realizar el juego.					
5. pongo en práctica las actividades que realizo.					

Anexo 37