



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

TITULO: La clase de educación física a distancia como medio de prevención de la obesidad infantil con los alumnos de 3°B del Centro de Atención Infantil N°6

AUTOR: Luis Ernesto Saucedo Tayabas

FECHA: 7/15/2021

PALABRAS CLAVE: Educación Física, Salud, Prevención, Obesidad infantil, Actividad física.

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

GENERACIÓN

2017



2021

ENSAYO PEDAGÓGICO

TÍTULO:

**“LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA COMO MEDIO DE
PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL CON LOS ALUMNOS DE 3° B
DEL CENTRO DE ATENCIÓN INFANTIL N.6.”**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTA:

LUIS ERNESTO SAUCEDO TAYABAS

ASESOR (A):

MTRA. ANABEL DEL CARMEN CANDÍA RIVERA

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 LUIS ERNESTO SAUCEDO TAYABAS
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**“LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DE LA
OBESIDAD INFANTIL CON LOS ALUMNOS DE 3° B DEL CENTRO DE ATENCIÓN INFANTIL N.6.”**

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

en la generación 2017-2021 para su divulgación, y preservación en cualquier medio, incluido el
electrónico y como parte del Repositorio Institucional de Acceso Abierto de la BECENE con fines
educativos y Académicos, así como la difusión entre sus usuarios, profesores, estudiantes o terceras
personas, sin que pueda percibir ninguna retribución económica.

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

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

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

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

En la Ciudad de San Luis Potosí. S.L.P. a los 15 días del mes de JULIO de 2021 .

ATENTAMENTE.

LUIS ERNESTO SAUCEDO TAYABAS

**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): **SAUCEDO TAYABAS LUIS ERNESTO**
de la Generación: **2017-2021**

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

“LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL CON LOS ALUMNOS DEL 3° B DEL CENTRO DE ATENCIÓN INFANTIL N° 6”

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

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

MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. MARTHA IBÁÑEZ CRUZ

MTRA. ANABEL DEL CARMEN CANDIA RIVERA

AL CONTESTAR ESTE OFICIO SIRVA SE 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
II. TEMA DE ESTUDIO	7
2.1 CAMPO TEMÁTICO.....	7
2.2 NÚCLEO TEMÁTICO.....	8
2.3 PROCEDIMIENTO.....	10
2.4 LÍNEA DE REORIENTACIÓN.....	11
2.5 ÁMBITO DE LA MOTRICIDAD.	13
2.6 Descripción del hecho o caso estudiado.....	15
2.7 Escuela y ubicación geográfica.....	18
2.8 Características sociales relevantes	19
2.9 LO QUÉ SE SABE DEL TEMA.....	22
2.10 Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo	24
2.11 Conocimientos obtenidos de la experiencia y de la revisión.....	25
III. DESARROLLO DEL TEMA.....	27
3.1 La Clase de educación física y la vinculación con el cuidado de la salud.....	27
3.2 Prevención de la obesidad infantil en la clase de educación física.	33
3.3 Mejorando la calidad de vida de los preescolares.	39
3.4 Enfermedades a causa de la obesidad infantil y su prevención.	40
3.5 Proyecto final.	43
IV.- CONCLUSIONES.....	46
V. Bibliografía.....	48
VI.- ANEXOS.....	49
CALENDARIO.	74

I.-INTRODUCCIÓN

El coronavirus SARS-Cov-2 es un virus que apareció en China, después se extendió a todos los continentes del mundo provocando una pandemia. Actualmente Europa y América son los más afectados. Este nuevo virus, provoca la enfermedad conocida con el nombre de COVID-19.

A causa de este virus se tuvieron que suspender las clases presenciales a nivel nacional en el mes de marzo de 2020, debido a esto las clases se seguirían impartiendo a distancia a través de Aprende en Casa I, un programa de televisión mexicano producido por la SEP, como iniciativa del Gobierno de México para mantener las clases durante la pandemia de COVID-19.

En el tiempo en el que aún me encontraba estudiando en el sexto semestre me fue asignado como plantel de Práctica Docente para los próximos dos semestres la Escuela Centro de Atención Infantil N°6, desafortunadamente no pude asistir a las instalaciones para presentarme con las autoridades de esta institución, a causa de que seguía la pandemia por COVID-19. La presentación se realizó virtualmente con la maestra de educación física Norma Yolanda Treviño Garza quien sería mi tutora para el 7° y 8° semestre.

El primer contacto con directivos, docentes y personal de la institución Centro de Atención Infantil N°6 fue el 27 de julio de 2020 primer día del taller intensivo de capacitación por medio de la plataforma de zoom, en donde señalaron que la forma de trabajar para el ciclo escolar 2020-2021 sería con el programa de Aprende en Casa II, debido a la pandemia por COVID.19, ya que las clases no se podrían dar de forma presencial, los alumnos estarían en comunicación y realizando las actividades escolares a distancia para así poder empezar el nuevo ciclo escolar.

Debido a esto los alumnos estarían en sus casas la mayor parte del día, llegando a caer en el sedentarismo, es aquí donde entra el rol de un promotor de la salud como lo es el maestro de educación física, para que los alumnos sigan realizando actividad física, inculcándoles buenos hábitos alimenticios y buenos hábitos de

descanso, ya que, si esto se deja a un lado y no se le toma importancia, los alumnos podrían llegar a padecer sobrepeso u obesidad con el paso del tiempo. Por ello los alumnos y padres de familia desde casa a través de la clase de educación física serán conscientes de cómo prevenir la obesidad infantil.

La obesidad infantil es una enfermedad no transmisible que ha tenido un aumento en numerosas cifras en los últimos años, provocando en los niños a padecer enfermedades crónicas, afectando su desarrollo físico, psicológico y social. Incluso llegando a edad adulta con los mismos problemas de salud o empeorando.

Esta enfermedad puede presentarse en cualquier persona, no distingue entre género o nivel socioeconómico, más bien es por la poca información, el desinterés o por la falta de concientización de las familias mexicanas, por lo tanto, consumen alimentos con poco valor nutricional o una dieta con exceso de calorías y además llevar un estilo de vida sedentaria.

México se encuentra en el segundo lugar en obesidad a nivel mundial y ocupa el primer lugar de obesidad infantil, siendo un problema de salud pública.

“De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino ENSANUT MC 2016, realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública, se demuestra un aumento en la prevalencia del sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y adultos. La prevalencia combinada del sobrepeso y la obesidad en menores de 5 a 11 años de edad, disminuyó de 34.4% en 2012 a 33.2% en 2016, una reducción de 1.2 puntos porcentuales. La prevalencia del sobrepeso fue de 17.9% y de obesidad 15.3% en 2016, la cifra fue de 1.9 puntos porcentuales menor a la observada en 2012” (Diario Oficial de la Federación, 2018)

En 2018 poco más de una quinta parte (22%) de niñas y niños con menos de 5 años, tiene riesgo de padecer sobrepeso.

El grupo de edad que reporta la prevalencia más alta de obesidad es el grupo de 30 a 59 años: 35% de los hombres y 46% de las mujeres la padecen. (INEGI, 2020)

En el grupo de 3ºB del Centro de Atención Infantil N°6 con un total de 21 alumnos de los cuales 16 alumnos se encuentran en el rango de un peso normal, 3 alumnos

tienen sobrepeso y solo 2 alumnos se encuentran en obesidad de acuerdo a su estatura, su peso y su edad que oscila entre los 5 y 6 años.

Los niños consumen lo que sus padres les brindan en sus hogares o lo consumen en las escuelas, por eso es importante que los padres de familia estén enterados de cómo debería de ser una dieta saludable para prevenir la obesidad infantil.

Este problema de salud a llamado mucho mi atención y es por eso que decidí elegir el siguiente tema de estudio que lleva por título: **“LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL CON LOS ALUMNOS DE 3° B DEL CENTRO DE ATENCIÓN INFANTIL N°6”**

Las razones para seleccionar este tema fueron muy claras desde el principio del ciclo escolar y también debido a la pandemia estaba muy seguro que sería favorable para los niños tratar este tema que beneficiaría su salud y crearía conciencia en familia ya que las clases fueron desde casa y los padres estuvieron atentos en las clases de sus hijos.

Mi papel como educador físico, es brindar una educación al niño promoviendo el hábito de la actividad física y su importancia, así como identificar cómo se compone el plato del buen comer, para que esté enterado de los alimentos saludables y los no saludables logrando poner en práctica estos aprendizajes en su vida cotidiana, evitando así la obesidad infantil.

En el presente trabajo se analiza el papel del educador físico como promotor de la salud ante la obesidad infantil para concientizar a los alumnos y padres de familia sobre la importancia de la actividad física y los problemas de salud que conlleva padecer obesidad.

Los propósitos serán las metas que se deberán cumplir al finalizar el proyecto a través de las unidades didácticas de las sesiones de educación física de manera práctica con los alumnos con juegos y actividades que vayan enfocados al tema de estudio, evitando que los alumnos caigan en el sedentarismo estando tanto tiempo

en casa, por medio de las sesiones de educación física y fortaleciendo hábitos saludables.

1° Que el alumno asuma un estilo de vida activo y saludable para evitar enfermedades crónicas como lo es la obesidad infantil, por medio de la educación física.

2° Que el alumno identifique los alimentos que son saludables y los que no lo son, para que sea capaz de incluirlos en su estilo de vida saludable.

Gracias a la educación física el alumno puede adoptar actitudes que serían benéficas para su salud, como lo sería realizar actividad física constantemente y poner en práctica hábitos saludables como el de una buena alimentación balanceada.

Las dificultades que tuve fue la comunicación con alumnos ya que al principio del ciclo escolar solo los podía observar por videos, fotografías y video llamadas, la respuesta de los padres de familia por parte del grupo de 3ºB no fue favorable ya que solo algunos alumnos eran constantes enviando evidencias y estando en comunicación por parte de la clase de educación física.

Otra dificultad fue el estar desde casa analizando solamente con una evaluación diagnóstica de los alumnos y no poder verlos realizando una sesión de educación física como normalmente se pueden observar en el patio de la escuela, con sus compañeros de grupo y siguiendo las indicaciones que da el docente.

II. TEMA DE ESTUDIO

2.1 CAMPO TEMÁTICO.

El campo temático será el referente para poder orientar el presente esquema de trabajo ya que, al analizar y reflexionar sobre la práctica docente, brinda la oportunidad de mejorar las estrategias planteadas para lograr el aprendizaje significativo de nuestros alumnos.

El campo temático que se eligió de Orientaciones Académicas para la elaboración del documento es: **EL EDUCADOR FÍSICO Y SU PRÁCTICA PEDAGÓGICA DIVERSA, AMPLIA E INCLUYENTE** ya que tiene relevancia con la dinámica con la que se llevó a cabo el proyecto con los alumnos del centro de atención infantil número 6 de 3° grado, grupo B.

Se relaciona porque como futuro docente, tengo que conocer los propósitos y contenidos de la educación física en la educación básica y las estrategias didácticas para aplicarlos.

Al trabajar con este campo temático demanda al futuro docente tener en cuenta todos los conocimientos, creatividad e iniciativa pedagógica que se aprendió durante los distintos semestres cursados, y poder llevar a cabo de buena manera la práctica y tener herramientas para la realización de este documento recepcional.

Un trabajo en este campo demanda al estudiante poner en juego los conocimientos, la iniciativa y la creatividad pedagógica que ha logrado desarrollar durante la formación inicial para diseñar, aplicar y analizar actividades motrices congruentes con los propósitos de la educación física en la educación básica (Orientaciones Académicas para la Elaboración del Documento Recepcional, 2002 pág. 21).

2.2 NÚCLEO TEMÁTICO.

El núcleo se vinculó con la situación seleccionada, de manera que fue posible sistematizar la información y revisar, a la luz de los planteamientos de los textos sugeridos, aquello que es útil, y así los estudiantes tuvieron herramientas tanto para la elaboración del documento recepcional, como para el mejoramiento profesional. Existen 3 núcleos que son:

1. Los niños y los adolescentes
2. Las competencias didácticas del futuro educador físico
3. La escuela y el contexto del que proceden los alumnos

“Cada núcleo temático se compone de ejes de análisis y temas específicos que pueden retomarse para ampliar, reflexivamente, la comprensión de la práctica docente efectuada” (SEP, Taller de Análisis del Trabajo Docente y Diseño de Propuestas Didácticas 1 y 2, 2002, p. 22).

El núcleo que se vinculó es el número 2: “Las competencias didácticas del futuro educador físico”.

Ejes de análisis 2.3.” Ambientes de aprendizaje propicios para el desarrollo integral de los niños y de los adolescentes”.

Se eligió este núcleo porque en temas específicos viene un apartado que dice:

- Acciones de promoción, cuidado de la salud y prevención a través de la educación física.

De acuerdo a mi tema es de gran importancia el cuidado de la salud a través de la promoción que da un educador físico, se tiene que dar todas las herramientas y conocimientos para que el alumno lleve a la práctica de su vida diaria los buenos hábitos para el cuidado de su salud y de prevención como lo es prevenir enfermedades que se pueden obtener a causa de malos hábitos.

Un ejemplo claro es la obesidad, que es una consecuencia al no promover de manera favorable en los niños todo el conocimiento que ellos necesitan sobre la actividad física y la alimentación saludable.

Por otra parte, el papel del educador físico radica en el ejemplo, al poner en práctica buenos hábitos alimenticios, inculcar y motivar a los alumnos a que asuman un estilo de vida saludable, invitándole a que practique algún deporte o cualquier actividad que sea de su agrado.

2.3 PROCEDIMIENTO.

El procedimiento para abordar el tema, fue el parteaguas para la implementación de las estrategias pensadas para cumplir con cada uno de los propósitos establecidos.

El procedimiento que fue elegido fue “**experimentación de una propuesta didáctica**” ya que al abordar el tema se diseñará, aplicará y analizarán secuencias didácticas que tienen relación con los propósitos educativos y los contenidos.

Este procedimiento tiene como finalidad valorar en qué medida permiten mejorar los resultados, solucionar problemas detectados o en general contribuir a reorientar la enseñanza y el aprendizaje de la educación física.

El tema seleccionado es de interés personal y es un problema que se puede prevenir, que los alumnos aprendan y adopten buenos hábitos de salud como lo es la actividad física y la alimentación, en definitiva la estrategia que se implementó estuvo plasmada en cada una de las unidades didácticas y además los contenidos de la educación física en nivel preescolar estuvieron implícitos en cada una de las sesiones, es decir se abordaron contenidos transversales para lograr el conocimiento y a su vez inculcar en los niños hábitos que permitan el cuidado de su salud y alimentación.

Un trabajo con este procedimiento demanda al estudiante poner en juego los conocimientos, la iniciativa y la imaginación pedagógica que ha logrado desarrollar durante la formación inicial para elaborar, probar y analizar una propuesta congruente con las finalidades de la educación básica y el enfoque relacionado con la reorientación de la educación física (Orientaciones Académicas para la Elaboración del Documento Recepcional, 2002 pág. 29).

2.4 LÍNEA DE REORIENTACIÓN

Es importante la salud del alumno y al aprender y tener el interés en la actividad motriz, se podrá evitar el sedentarismo por medio de la educación física y además otorgar el conocimiento sobre una alimentación balanceada para que en un futuro lo pueda seguir aplicando y se prevenga la obesidad.

La línea de reorientación con la que más se vinculó es la de PROMOCIÓN Y CUIDADO DE LA SALUD, aquí se menciona que un propósito de la educación física es que los alumnos se interesen por la actividad motriz, y la reconozcan como un medio para favorecer su salud y que lo incorporen en su estilo de vida.

Es indispensable mantener la salud, el cuidado del cuerpo requiere de base formación de hábitos y actitudes que se relacionan con la higiene personal y la alimentación.

“La actividad motriz en general, la alimentación equilibrada y el descanso, así como la prevención de enfermedades, accidentes y adicciones, son medidas que en conjunto favorecen una salud integral. Para promover actitudes de autocuidado en los alumnos se requieren docentes que proporcionen información oportuna y veraz, combinada con experiencias pertinentes y adecuadas al nivel de comprensión de los niños; que consideren, además, la realidad en que se encuentran laborando, que tomen en cuenta el contexto familiar y social de los alumnos para que éstos aprendan a cuidar su salud a partir de sus propios recursos y medios” (Plan de estudios 2002).

Es importante la línea de reorientación que va de acuerdo con mi tema porque la promoción y el cuidado de la salud es fundamental para un estilo de vida saludable y evitar enfermedades como la obesidad infantil, entonces si desde la edad de preescolar se empieza a trabajar con estos temas tan importantes como el cuidado de la salud es ahí donde se crea conciencia por parte del alumno y lo aprenda para poder llevarlo a la practica en su vida diaria y así como docente transmitir lo esencial sobre la salud.

Seleccioné la línea de reorientación: PROMOCIÓN Y CUIDADO DE LA SALUD, porque la salud parte con el estilo de vida que tiene cada alumno, entonces desde la edad de preescolar es donde los alumnos tienen que aprender que tener buena salud es muy importante ya que esto es factor de cómo van a vivir el resto de su vida, y si desde temprano se fomentan buenos hábitos como lo son la actividad física y la buena alimentación, que son esenciales para prevenir la obesidad, gracias a estos hábitos pueden tener un estilo de vida saludable desde su niñez y mantenerlo en su juventud y adultez.

2.5 ÁMBITO DE LA MOTRICIDAD.

Los ámbitos nos permitirán enfocar las actividades que se planeen hacia un determinado tema.

El ámbito con el que se relaciona el tema de estudio es el de **ámbito funcional**, ya que este se refiere al desarrollo físico y capacidades físicas del niño, así como al cuidado de la salud. También menciona (nutrición, salud, factores sociales y emocionales) y favorecimiento de los patrones básicos del movimiento.

Este ámbito pudo relacionarse directamente con el estilo de vida saludable que se buscó concientizar en los alumnos a través de la actividad física, para la prevención de enfermedades (obesidad infantil) que pueden adquirirse por falta de esta práctica.

En cuanto al ámbito funcional, se estudiarán las capacidades motrices básicas: resistencia (aeróbica, anaeróbica, muscular); flexibilidad (elasticidad muscular, movilidad articular); fuerza (potencia, fuerza máxima), y velocidad (Desarrollo corporal y motricidad I, plan 2002).

Las capacidades motrices básicas son de gran importancia durante la actividad física, ya que así el alumno tiene un desarrollo motor positivo y beneficia principalmente en su salud, es por eso que no se deben dejar a un lado y se incorporaron durante las sesiones de educación física.

La mejora y conserva del estado físico está dentro del ámbito funcional, la actividad física tiene como objetivo mejorar la salud y el estado físico del individuo, esto a través de las actividades planteadas que lograron realizar los alumnos.

Los Propósitos por nivel educativo para la educación preescolar son 5:

1. Identificar y ejecutar movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad en diversas situaciones, juegos y actividades para favorecer su confianza.
2. Explorar y reconocer sus posibilidades motrices, de expresión y relación con los otros para fortalecer el conocimiento de sí.

3. Ordenar y distinguir diferentes respuestas motrices ante retos y situaciones, individuales y colectivas, que implican imaginación y creatividad.

4. Realizar actividad física para favorecer estilos de vida activos y saludables.

5. Desarrollar actitudes que les permitan una mejor convivencia y la toma de acuerdos en el juego, la escuela y su vida diaria (SEP, Aprendizajes Clave 2018).

El propósito número cuatro, es el que se vincula con mi tema de estudio ya que la actividad física constante puede prevenir la obesidad infantil junto con la alimentación para un estilo de vida saludable.

2.6 Descripción del hecho o caso estudiado.

La propuesta del tema, es tanto de interés personal como por la problemática actual de obesidad que existe en México, a través de la clase de educación física es posible lograr concientizar al alumno a que lleve un estilo de vida saludable por medio de la actividad física y la alimentación y favorecer en la prevención de la obesidad infantil.

En México la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población de 5 a 11 años de edad es de 18.1 % en sobrepeso y 17.5% en obesidad (ENSANUT, 2018). (anexo 1)

El sobrepeso, es la condición de aumento de masa corporal a expensas de la acumulación excesiva de grasa, que supone un riesgo para la obesidad. Mientras que la obesidad, es una enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo (Diario Oficial de la Federación, 2018)

Desafortunadamente a causa del coronavirus SARS-COV2 que se originó en China en el mes de diciembre del año 2019 que provoca una enfermedad llamada COVID-19, no fue posible estar presencialmente en la escuela de práctica Centro de Atención Infantil N°6 y por ende no hubo un contacto más cercano que permitiera visualizar a los grupos de esta institución.

Los niños resguardándose en casa pudieran estar la mayor parte del tiempo sentados, viendo tv, jugando con videojuegos, adoptando un estilo de vida sedentario a causa de la pandemia. Por lo tanto, tener un estilo de vida como este pudiera provocar sobrepeso u obesidad con el paso del tiempo, entonces se tomó como prioridad que el alumno se mantuviera en movimiento realizando actividad física y que empezara a ser consciente de su alimentación, que fuera de buena calidad con alimentos saludables y aumentando su consumo diario de frutas y verduras.

La maestra de educación física de la institución Norma Yolanda Treviño Garza, fue la encargada de asignar el grupo de 3ºB como el grupo de estudio.

Primeramente, se empezó a trabajar con los alumnos por medio de la red social WhatsApp, en este grupo estaban integrados todos los padres de familia y ahí se mandaban actividades de la clase de educación física se planeaba una sesión semanalmente.

Posteriormente la primera clase en línea se llevó a cabo el 16 de diciembre del 2020 se decidió y se me permitió empezar con clases en línea para tener un mayor acercamiento con los alumnos, implementándose como estrategia durante una reunión de consejo técnico escolar.

La reunión de consejo técnico escolar está integrada por el personal directivo y docente de la escuela, en ella se lleva a cabo el análisis y la toma de decisiones que propician la transformación de las prácticas docentes y facilita que los alumnos logren los aprendizajes esperados, de modo que la escuela cumpla con su misión.

Para abordar el tema con los alumnos lo primero que se tiene que abarcar es la importancia de la actividad física en nuestra vida y la importancia de una buena alimentación, partiendo con estos dos puntos clave para que el niño sea consciente de que tiene que asumir y poner en práctica estos buenos hábitos para llevar un estilo de vida saludable.

Durante las clases de educación física siempre se resalta la importancia de la actividad física y el ejercicio y que deben de realizarlo por lo menos 3 veces a la semana. Gracias a que la clase se lleva a cabo los días miércoles de cada semana, de forma virtual al conectarse en una plataforma por medio de una video llamada, por lo menos ya es un día donde los niños realizan actividad física y promoviendo el gusto por las actividades que se realizan, se motiva a los alumnos y a las familias a que ellos lleven a cabo la propuesta de ejercicios realizados, algunos otros días de la semana o que realicen alguna actividad, juego o deporte que a ellos les guste y que puedan realizar como saltar la cuerda, andar en bicicleta, entre otros.

En las sesiones siempre se retoma la importancia de una alimentación saludable, promoviendo el consumo de alimentos de acuerdo al plato del buen comer, donde los alumnos gráficamente pueden observar los alimentos, y también si es posible

en algunas actividades interactuar con alimentos reales o simplemente imágenes para que así vallan identificando y reconociendo los alimentos saludables que deben incluir en sus comidas.

Los conceptos que se tendrán que abordar serán la actividad física, la alimentación saludable, estilo de vida saludable, hidratación y el descanso. Estos conceptos son básicos y que el alumno tiene que comprender para así ponerlos en práctica y evitar alguna enfermedad como puede ser la obesidad.

2.7 Escuela y ubicación geográfica

La institución educativa asignada para la realización de mi practica intensiva, durante el ciclo escolar 2020-2021, es el Centro de Atención Infantil numero 6 (CAI N.6), actualmente ubicada en la calle Orquídeas número 725, fraccionamiento Bugambilias, CP. 78230, Soledad de Graciano Sánchez, San Luis Potosí. (anexo 2)

La directora del plantel es la maestra Elva Jara Pérez, El CAI 6, es una construcción bardeada con portón metálico completamente cerrado al interior, cuenta con un pasillo de 2 metros aproximadamente de ancho por 15 de largo, a los costados se encuentran áreas verdes con árboles frutales, siendo esta la entrada principal y al otro extremo del plantel un acceso más estrecho que sirve para que ingrese personal que surte alimentos, o presta servicios externos.

La escuela cuenta con 9 salones (denominadas salas) y el salón de usos múltiples, los salones de maternal 1, 2 y preescolar 1 están equipados con baños infantiles, las salas de lactantes cuentan con una tarja de aseo y cada sala con un lavabo. Las salas de lactantes y maternal están equipadas con colchonetas.

Hay un total de 4 bodegas, una de educación física, una de alimentos no perecederos y dos bodegas de materiales de la escuela.

Los espacios donde se puede llevar a cabo la clase de educación física son: En las propias salas de lactantes y maternales dado las características y necesidades de protección de los alumnos, sin embargo, cuando la actividad y el clima lo permiten las clases de estos grupos se realizan al aire libre, sala de lactantes, áreas verdes, patio central, patio trasero techado y sala de usos múltiples.

2.8 Características sociales relevantes.

El grupo de estudio es de Preescolar 3° B del Centro de Atención Infantil N°6 con un total de 21 alumnos, de éstos 8 son hombres y 13 mujeres. Lamentablemente no se observó a los niños físicamente, sino a través de fotos, videos y clases en línea.

Primeramente, se llevó a cabo una encuesta como parte de un diagnóstico inicial el cual fue contestado por la totalidad de los alumnos, con la intención de conocer el panorama sobre las condiciones y capacidades físicas de los alumnos, así como también el saber si tendrían acceso a internet y a dispositivos electrónicos como computadoras, tablet o celulares para poder realizar clases en línea y estar en comunicación con padres de familia y alumnos.

Los resultados son los siguientes:

100 % Puede saltar con un pie, tanto izquierdo como derecho.

El 85.7 % Sabe usar bicicleta con llantitas de apoyo.

Un 95.2 % Puede mantener el equilibrio en un pie durante 6 segundos.

80.9 % Puede botar una pelota grande, del tamaño de una de basquetbol aproximadamente.

95.2 % Puede correr con sus brazos flexionados (cuando son más pequeños corren con los brazos extendidos abajo)

90.4 % Se puede ubicar en relación a una silla. Se coloca arriba, abajo, adelante, atrás, cerca, lejos, a un lado al otro lado, se desplaza alrededor de ella.

85.7 % Identifica verbalmente articulaciones del cuerpo, como el cuello, hombros, codos, muñecas, cintura, rodillas, tobillos.

95.2 % Da más de 3 ideas para jugar con una pelota

100 % Demuestra creatividad motriz al expresar con su cuerpo (sin hablar) acciones ligadas como: jugar en el parque, jugar a la maestra, limpiar la casa, etc.

100 % Puede realizar actividad física sin indicaciones especiales médicas para no realizarlas.

90.4 % Cuenta con espacio específico para que su hija o hijo jueguen motrizmente (cochera, patio, etc.), las medidas van desde 4m² a 100 m²

La alumna Inna Gisselle Nieto Márquez tiene un bajo desempeño en la clase de educación física según sus resultados arrojados en el diagnóstico. (Cuenta con diagnóstico de espectro autista en grado I)

100% de los alumnos cuentan con televisor

100% de los alumnos cuentan con acceso a internet o datos móviles

100% de los alumnos cuentan con algún dispositivo electrónico como (celular, tablet o computadora).

El nivel socioeconómico de los alumnos de 3^o B es de clase media.

La mayoría de los alumnos que asisten al Centro de Atención Infantil N°6 provienen del área oriente de la capital potosina, asisten hijos de personal docente, directivo y administrativo agremiado a la sección 26 del SNTE.

Los alumnos del grupo de 3^o B tienen características muy positivas de acuerdo al diagnóstico realizado, habilidades motrices que en su mayoría han tenido un buen desarrollo y esto se debe al buen trabajo que han realizado durante su estancia en la institución en años anteriores con la maestra de educación física Norma Yolanda Treviño Garza.

Me parece muy favorable que todos los alumnos tengan la posibilidad de seguir aprendiendo desde la seguridad de su casa ya que todos cuentan con lo necesario, como lo es conexión a internet, aparatos electrónicos y televisores.

Se elaboró un diagnóstico específico sobre los temas de obesidad, actividad física y nutrición. Esto con el fin para tener los datos sobre que tanto saben del tema los padres de familia y alumnos y así tener un punto de partida del tema. (Anexo 3)

Sobre el tema de obesidad fueron 3 preguntas para darme cuenta si estaban enterados que es una enfermedad que se tiene que tratar y que aparte se pueden desarrollar otras enfermedades a causa de esta.

Fueron resultados positivos sobre el conocimiento previo por parte de los 21 padres de familia.

Sobre la actividad física quería recabar información de que tan activos son los alumnos, si prefieren más actividades que impliquen movimiento o si prefieren actividades donde puedan estar sentados viendo televisor o jugando videojuegos.

Los resultados fueron favorables ya que todos los alumnos practican actividad física más de 2 días a la semana y prefieren actividades donde tengan que involucrarse para jugar y estar en movimiento.

2.9 LO QUÉ SE SABE DEL TEMA.

La educación física es una disciplina pedagógica que ayuda a la formación armónica e integral del cuerpo, a través de la motricidad. Contribuye al cuidado y preservación de la salud.

A través de las distintas estrategias de la educación física los alumnos están en movimiento y se inculcan además hábitos de ejercicio para así evitar que los niños sean sedentarios.

Una de las consecuencias del sedentarismo puede ser llegar a tener sobrepeso u obesidad. La obesidad es una enfermedad crónica es cuando existe una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

La obesidad infantil es una enfermedad grave que afecta a niños y adolescentes, por esa razón es necesario que desde la práctica de la educación física el alumno genere el hábito y gusto de la actividad física para que lo realice diariamente en su estilo de vida saludable y tenga el conocimiento de que también su alimentación debe de ser saludable para evitar la obesidad.

Para poder determinar que un niño padece obesidad, es porque se encuentra por encima del peso normal para su edad y estatura.

La obesidad infantil es particularmente problemática debido a que el peso adicional suele provocar que los niños comiencen a tener problemas de salud que antes se consideraban exclusivos de los adultos, como diabetes, presión arterial alta y colesterol alto. Muchos de éstos niños, también tienen obesidad en la adultez, especialmente si uno o ambos padres la padecen. La obesidad infantil también puede generar baja autoestima y depresión.

Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada con obesidad y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. Este conocimiento se obtuvo en la materia de “El cuerpo. Estructura y funciones II”.

Cabe resaltar que para los niños y adolescentes se usan percentiles del IMC específicos con respecto a la edad y sexo para poder determinar si tiene obesidad tendría que ubicarse en el percentil 95 o mayor.

Una de las mejores estrategias para reducir la obesidad infantil es mejorar los hábitos de alimentación y ejercicio. Es importante que los niños conozcan el plato del buen comer para que ellos empiecen a conocer qué es bueno o que es dañino para su salud.

El plato del buen comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación correcta.

También existe la jarra del buen beber, ésta es una guía informativa que muestra cuáles son las bebidas saludables a la cantidad de líquidos que se recomienda consumir al día, ésta muestra algunas de las bebidas que son dañinas para el organismo.

Aparte de la buena alimentación la OMS recomienda que los niños de 5 a 17 años dediquen como mínimo 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa. Los niños de entre 1 y 5 años de edad deben jugar de una manera activa varias veces por día.

La edad que comprenden los alumnos de preescolar es de 3 a 6 años de edad.

Otras materias que sirvieron como conocimiento previo, desarrollo infantil I y II ya que en esta materia se conocen las etapas de desarrollo del niño y que habilidades motrices tiene el niño y así saber hasta dónde es capaz de realizar una actividad física acorde a la edad del alumno.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD por que en esta materia se vio lo que es tener un buen estado de salud y todo lo que conlleva a tener un buen estilo de vida saludable.

2.10 Preguntas centrales que guiaron el desarrollo del trabajo

- 1.- ¿Qué es la educación física?
- 2.- ¿Qué es la obesidad infantil?
- 3.- ¿Cómo se determina el IMC y en que índice es obesidad?
- 4.- ¿Qué es la salud?
- 5.- ¿Cómo abordar el cuidado de la salud en la clase de educación física?
- 6.- ¿Qué enfermedades causa la obesidad en los niños?
- 7.- ¿Cómo ayudar a prevenir la obesidad desde casa?
- 8.- ¿Cuáles son las características físicas de un niño de preescolar?

2.11 Conocimientos obtenidos de la experiencia y de la revisión.

El haber cursado la Licenciatura de Educación Física cambió por completo mi percepción de lo que yo sabía sobre la educación, me di cuenta que a la clase de educación física no se le da esa importancia que debería de tener, ya que muchos maestros frente a grupo, padres de familia y hasta algunos alumnos solamente veían esta clase como una materia de relleno. Y claro está que no es así, es una materia igual o más importante como puede ser español, matemáticas, inglés, entre otras. Más que una materia la educación física, es un área del desarrollo personal del ser humano, que permite al alumno desarrollarse motrizmente, además de obtener beneficios invaluable para su vida como el prevenir la obesidad.

Conforme transcurría el tiempo en mi formación docente, gracias a las materias que se me impartían donde adquiría conocimientos sobre la educación y su historia, la actividad física, la salud, el desarrollo de los niños, el ejercicio y el deporte. Esto me permitió que estuviera lo suficientemente preparado para llevar a cabo observaciones y prácticas en distintas instituciones y así a través de la experiencia poder adquirir más conocimiento.

Al llegar a mis prácticas profesionales de séptimo y octavo semestre, tuve que recapitular sobre todo lo aprendido en los seis semestres anteriores de mi licenciatura, por mencionar algunas materias como son: actividad física y salud, introducción a la educación física, juego y educación física, el cuerpo: estructuras y sus funciones, observación y práctica docente, entre otras.

Desafortunadamente, la pandemia a causa del coronavirus SARS-Cov-2 provocó un cambio total en la comunicación con maestros y personal tanto de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal Del Estado, y de mi escuela de práctica el Centro de Atención Infantil número 6, pues ahora la comunicación y contacto era a través de textos, llamadas y video llamadas, por estos medios de comunicación fue como se me asignó mi grupo de estudio para llevar a cabo mi tema de investigación, por la problemática que había detectado (mencionado de manera detallada en el apartado descripción del hecho o caso estudiado).

El desarrollo físico de los niños en la edad de preescolar tiene que estar muy bien supervisado, se debe señalar que a esa edad están en riesgo de padecer anemia por lo que pueden requerir suplementación con hierro, bajo estricta vigilancia médica.

III. DESARROLLO DEL TEMA

3.1 La Clase de educación física y la vinculación con el cuidado de la salud.

Para conocer cuál es la vinculación entre educación física y salud es necesario dejar claro los conceptos.

Cuando se les pregunte a los alumnos de 3ºB del Centro de Atención Infantil N.6 ¿qué es la clase de educación física?, algunos contestaron, que era jugar con la maestra y con sus compañeros del salón, que es la clase donde se hace ejercicio y algunas otras respuestas muy parecidas.

Siempre se tiene esa noción que no es nada errónea, se aprende jugando más aun a la edad de preescolar, es la clase donde se trabaja físicamente y ejercitamos nuestro cuerpo y no solamente eso, sino que los alumnos desarrollan su motricidad a través de todas las estrategias didácticas de la educación física, como lo son: formas jugadas, cuento motor, circuitos de acción motriz, juegos modificados, entre muchas otras que existen.

La clase de educación física es una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de niñas, niños y adolescentes al desarrollar su motricidad e integrar su corporeidad. Para lograrlo, motiva la realización de diversas acciones motrices, en un proceso dinámico y reflexivo, a partir de estrategias didácticas que se derivan del juego motor, como la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, entre otras (SEP, Aprendizajes Clave 2018).

Sin embargo, la clase de educación física en el ciclo escolar 2020 – 2021 sufrió modificaciones que abonaron o no al desarrollo integral de los niños.

Ahora una nueva forma de llevar a cabo la clase de educación física, es a través de una computadora, tablet, celular o dispositivo electrónico con internet, en donde se pueda observar al docente dando indicaciones para que los alumnos las sigan y se lleve a cabo de manera eficaz la clase de educación física, así mismo el docente

puede observar el desempeño de los alumnos al realizar las actividades que se proponen.

Todo esto a causa del COVID-19 provocando una pandemia a nivel mundial y forzando a alumnos y docentes a llevar a cabo las clases en línea de manera que fueran seguras para ambos y evitar contagios que pondrían en riesgo su salud y su vida.

En México la solución educativa que se puso en marcha fueron clases vía TV y en internet para todos los niveles de educación básica, con el nombre de la plataforma “aprende en casa” esto para no dejar la importancia de las clases y así los alumnos perdieran el ritmo de su aprendizaje, pero ahora lo llevarán seguros sin salir de su casa tratando de llegar a todos los hogares de México con la intención de no dejar a ningún niño fuera.

El programa de aprende en casa fue la base para elaborar las planeaciones de acuerdo al aprendizaje esperado que se vería esa semana, y así fue la forma de trabajar todo el ciclo escolar, esto acordado en el primer consejo técnico escolar del ciclo escolar 2020-2021.

La comunicación con los alumnos era vía WhatsApp, donde había un grupo específico de cada grado y grupo donde estaban los contactos de padres de familia, se les compartían las planeaciones semanales para que ellos por medio de su apoyo realizaran las actividades con sus hijos, complementando con fotografías, videos o imágenes para apoyar la intervención de los padres, posteriormente enviaban evidencias, fotos, videos y evaluaciones.

La primera clase de educación física a través de la plataforma zoom la lleve a cabo el día 16 de diciembre del año 2020, lo que fue un gran apoyo para los padres de familia y alumnos pues al intervenir con una intención didáctica en las clases, los alumnos estaban más motivados para realizar las actividades, permitía también tener un contacto más cercano con los alumnos y poder observar más de cerca sus avances y sus áreas de oportunidad.

Para contribuir con la formación de los niños mediante el trabajo a distancia es necesario conocer las características de los niños, asimismo reconocer las cargas o periodos de ejercicio físico suficientes para la edad en la que se encuentran.

Los niños y niñas tienen la necesidad y la capacidad de moverse. Este movimiento no es único y estable, sino que evolucionará a lo largo del crecimiento y desarrollo de la persona condicionado por el grado de madurez y la misma experiencia del movimiento.

Según Pierre Vayer, las características del desarrollo motor de un niño de 4 a 6 años son:

Motricidad y cinestesia permiten al niño el conocimiento y por ende la utilización cada vez más diferenciada, cada vez más precisa de su cuerpo por completo. El niño pasa del estado global y sincrético al de la diferenciación y análisis. La asociación de las sensaciones motrices y cenestésicas a los otros datos sensoriales, especialmente visuales, permiten pasar progresivamente de la acción del cuerpo a la representación; viene entonces: el desarrollo de las posibilidades de control postural y respiratorio, la afirmación definitiva de la lateralidad, el conocimiento de la derecha e izquierda, la independencia de los brazos con relación al tronco.

Según Gessel, el niño a la edad de 4 a 6 años es: muy activo, cubre mayores extensiones, sube y baja escaleras corriendo, maneja su triciclo a máxima velocidad, goza de las actividades que requieren equilibrio, lanza una pelota pasando la mano por encima de la cabeza. En ritmos, interpreta y demuestra sus propias respuestas.

Hay mayor facilidad y dominio de la actividad corporal general, mayor economía de movimientos, camina apoyando primero los talones. El dominio de los músculos grandes aun es mayor que el de los pequeños, le agrada trepar (Lleixa Arribas, Teresa, 2004).

Para poder iniciar con el tema y darles cumplimiento a los propósitos planteados, se llevó a la práctica la unidad didáctica “Moviéndome y jugando” cuyo propósito central será el que los alumnos reconozcan los conceptos básicos que entran dentro de un estilo de vida saludable.

Sesión 27 de enero de 2021 (anexo 4)

Propósito o intención didáctica: que el alumno realice actividad física e identifique movimientos de ejercicios de fuerza con el tren inferior.

Actividad: Me agacho y me levanto

Esta actividad fue enviada a través del grupo de WhatsApp donde están los padres de familia del grupo de 3ºB del Centro de Atención Infantil N°6. Se comparte de forma breve y concisa donde los padres de familia puedan comprender la actividad que tienen que realizar los niños.

Se realizó una escala de valoración, en donde los padres de familia colaboraban en la evaluación de sus hijos, ésta escala contenía acciones a evaluar como la manipulación, que era parte del aprendizaje esperado de acuerdo al programa de aprende en casa III.

Se aclara que de esta actividad solamente se recibió evaluación de 6 alumnos, dicha evaluación sobre el propósito de algunas capacidades físicas condicionales como la fuerza y resistencia, haciendo énfasis al alumno que éstos ejercicios son con la finalidad del cuidado de su salud. (Anexo 4.1)

Gracias a la evaluación me percaté de que los alumnos que realizaron la actividad ninguno tuvo dificultades con los ejercicios de fuerza que fueron saltar, realizar una sentadilla y resistencia donde tenía que terminar el circuito en un pie.

Conclusiones: la finalidad de esta actividad era que el alumno se familiarizara con ejercicios de fuerza, para que se mantenga activo, ya que éstos ejercicios tienen gran importancia en el buen desarrollo saludable del niño. (Anexo 4.2)

Tanto los niños como las niñas, desde edades muy tempranas (~ 6 años), pueden obtener beneficios significativos de diferentes formas de entrenamiento de fuerza, utilizando distintos tipos de sobrecargas (barras, mancuernas, elásticos, balones medicinales, etc.) al realizar numerosos ejercicios ejecutados con diferentes regímenes de trabajo muscular: concéntrico, excéntrico, ciclos de estiramiento acortamiento (saltos), etc. (Naclerio, 2000).

Sesión: 3 de febrero de 2021 (Anexo 5)

Propósito o intención didáctica: que el alumno identifique alimentos saludables y los manipule a través de la motricidad fina.

Actividad: Lo conozco, lo hago y mejoro.

Esta sesión se llevó a cabo por la plataforma zoom.

Se inició con un calentamiento céfalo caudal con música.

Después se les pidió que colocaran el material y yo puse el ejemplo y se los mostré en la cámara, cuando acomodaron los aros en el suelo empezaron a desplazarse a través de ellos y tenían que acomodar cajas pequeñas en torre para que trabajaran la motricidad fina acomodándolas de manera precisa sin que éstas se derribaran.

Después se trabajó coordinación óculo manual, porque tenían que tirar la torre con una pelota pequeña elaborada de calcetines.

Algunos alumnos se les dificultaba el tirar la torre y lo lograban hasta el segundo o tercer intento.

Los alumnos estuvieron muy participativos en esta sesión y se agotaron mucho en el pequeño circuito que habían formado en casa.

Al finalizar se realizó una actividad con manzanas para que así los niños identificaran que las manzanas son un alimento saludable, se los expliqué y les recordé que deben incluir por lo menos una pieza de fruta al día.

Conclusiones:

Esta sesión fue muy interesante, no esperaba que los alumnos fueran tan capaces de poder apilar una torre de manzanas con tanta facilidad, me di cuenta que con los alumnos que estaba trabajando eran niños que en realidad tenían una coordinación óculo manual muy bien desarrollada y una buena motricidad fina.

Los alumnos tenían que colocar por lo mínimo 3 manzanas una encima de otra sin que estas cayeran, algunos alumnos pudieron formar su torre de manzanas con 4 y quedé muy sorprendido por eso pues al realizar yo ésta actividad me di cuenta que no era nada fácil tratar de acomodarlas para que se mantuvieran en equilibrio.

En esta sesión un alumno se sintió un poco frustrado al ver que todos sus compañeros estaban muy contentos por lograr apilar las 4 manzanas ya que el solo logro colocar 3, me hizo este comentario al final cuando ya nos estábamos despidiendo y no me quedó más que darle ánimo para que siguiera practicando este ejercicio y le dije que lo intentara en casa con su familia y que ellos también lo intentaran, esto con la finalidad de que su familia también lo apoyen en distintas actividades de educación física y estén en el mismo canal sobre lo que se está trabajando en las clases.

En esta evaluación se quería obtener el resultado de la coordinación óculo manual de los alumnos esto trabajando con manzanas para que identificaran los alimentos que pertenecen al grupo de frutas del plato del buen comer. Los alumnos que mandaron la escala de valoración fueron 9 alumnos. (Anexo 5.1)

Los resultados fueron favorables ya que todos los alumnos que se conectaron a clase reconocían que las manzanas pertenecen al grupo de frutas y verduras y fueron muy hábiles al momento de formar la torre con manzanas. (Anexo 5.2)

3.2 Prevención de la obesidad infantil en la clase de educación física.

En la actualidad los términos de sobrepeso y obesidad se emplean como sinónimos, sin embargo, el sobrepeso se refiere a un exceso de peso corporal comparado con la talla, mientras que la obesidad se refiere a un exceso de grasa corporal. La obesidad puede definirse como aquella condición caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal, como consecuencia de un ingreso calórico superior al gasto energético diario del individuo.

Sin embargo, se ha definido a la obesidad como una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que suele iniciarse en la infancia o la adolescencia teniendo su origen en una interacción genética y ambiental, siendo más importante la parte ambiental o conductual, que se establece por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético diario. Esta enfermedad se caracteriza por una excesiva acumulación de grasa y se manifiesta por un exceso de peso y volumen corporal (Acosta-Hernandez., 2013)

Prevenir esta enfermedad a la edad de preescolar es clave para un crecimiento saludable en el alumno, y así en sus diferentes etapas de la vida, adolescencia juventud y adultez, no llegue a adquirir malos hábitos que lo lleven a la obesidad.

El método de diagnóstico utilizado se basa en estándares internacionales de IMC para edad, calculado como peso (Kg) dividido por la talla al cuadrado (m²). Estos estándares se han desarrollado para niños y adolescentes y corresponden con la clasificación de sobrepeso y obesidad.

En el caso específico de infantes, el médico debe calcular el IMC y posteriormente compararlo con las tablas estandarizadas de crecimiento, permitiendo un cálculo del percentil, es decir, cómo se compara un niño con otros de la misma edad y sexo.

Los puntos de corte establecidos por la OMS y el CDC son: IMC para la edad entre los percentiles 85 y 94 corresponden a sobrepeso, mientras que un IMC para la edad correspondiente en el percentil 95 o superior es considerado obesidad. (Anexo 6.)

A través de la clase de educación física ¿es posible prevenir la obesidad infantil?

Se pretende concientizar a los alumnos de 5 y 6 años del grupo de 3ºB del Centro Atención Infantil N.6 a través de las sesiones de educación física que realice durante mi práctica profesional docente durante el ciclo escolar 2020-2021.

Durante las clases se toma el tema de relevancia sobre la actividad física y su importancia y la alimentación, estos son factores indispensables que si se llevan a cabo diariamente y de una manera inteligente ayuda a prevenir la obesidad.

A través del plato del buen comer es en donde los niños distinguen los grupos de alimentos saludables que deben agregar en su dieta, en las clases a través de la plataforma zoom, se realizan actividades donde están presentes algunos alimentos de estos grupos y también alimentos que no son saludables, así indicándole a los alumnos que estos alimentos deben de ingerirlos en cantidades muy bajas y moderadas, ya que el consumo de alimentos procesados y comida rápida como puede ser, galletas, dulces, jugos y bebidas azucaradas, papas y frituras, comida frita y comida rápida, entre otros alimentos con exceso de calorías, consumiendo estos alimentos muy poco saludables e ingiriéndolos diariamente pueden provocar un aumento de peso en el alumno.

Es por eso la importancia de una buena alimentación a base de alimentos naturales como frutas y verduras, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal. Que son los 3 grupos de alimentos que se encuentran dentro del plato del buen comer.

Los niños deben de estar enterados de esto y los padres de familia ya que ellos son quienes llevan el gasto económico de los alimentos que consumen en cada una de sus casas.

Gracias a que las clases son en línea y desde casa, los padres de familia o tutores están al tanto de los temas que se ven en cada clase y así mismo se concientiza a los padres de familia sobre la importancia de una buena alimentación para la prevención de la obesidad.

Al término de cada sesión se les indica a los alumnos que practiquen las actividades que se trabajaron ese día durante varios días a la semana o alguna otra actividad física que la puedan realizar en casa con su familia. Ya que es muy importante que tengan un estilo de vida activo realizando ejercicio, algún deporte o cualquier actividad donde se ejerciten físicamente, y esto lo puedan tener como un hábito saludable para que así se prevengan los niños de enfermedades como la obesidad.

La comunicación y apoyo de los padres de familia no fue del todo como lo esperaba ya que desafortunadamente a la clase de educación física se conectaban de 6 a 10 alumnos en promedio, con el grupo de estudio de 3ºB donde hay un total de 21 alumnos.

Afortunadamente los alumnos que se conectaban tenían gran apoyo de los padres de familia al momento de las clases donde tenían que trabajar en conjunto padre e hijo, con los materiales que se les pedía al principio de la semana.

Y de acuerdo al tema de actividad física y alimentación en algunas preguntas que se hacían al final de la clase, los niños ya contestaban con una respuesta que cumple con los propósitos planteados, como, por ejemplo: que el alumno identifique los alimentos saludables y los que no lo son para que así los pueda incluir en su alimentación diaria.

Sesión 10 de febrero de 2021 (Anexo 7).

Para introducir a los pequeños a los buenos hábitos alimenticios se planteó la unidad didáctica “como lo saludable” siendo el propósito primordial: que los alumnos reconozcan los alimentos saludables y los que no lo son, para incluirlos en su alimentación diaria.

Propósito o Intención Didáctica: reconocer los alimentos saludables a través de la actividad motriz.

ACTIVIDAD: SALUDABLE Y CHATARRA

Esta clase se llevó a cabo a través de la plataforma zoom, me conecte a las 13:30 horas, horario que se había acordado a través del grupo de WhatsApp donde están los padres de familia, los niños empezaron a conectarse y la clase comenzó 5 minutos después de lo previsto para dar oportunidad a todos los niños que demoraron un poco en entrar a la reunión de zoom.

Se conversa con los niños sobre la importancia de iniciar la clase con un calentamiento para evitar cualquier tipo de lesión corporal y empezar a activar el cuerpo para las actividades que se llevarían a cabo ese día. El calentamiento es céfalo caudal, se realizó con música para que así sea con mayor entusiasmo y los niños empiecen a estimularse a través del sonido y sus movimientos llevándolos al ritmo de la música.

Después se llevó a cabo una pequeña rutina de ejercicios de no más de 8 minutos para que los alumnos mejoren sus capacidades físicas condicionales a través de ejercicios de fuerza y ejercicios cardiovasculares que tienen un impacto muy favorable en el niño.

Al momento de terminar la rutina se realiza una correcta respiración para poder descansar y recuperarse de la fatiga generada por la rutina corta de ejercicio. Así dando continuidad con la siguiente actividad.

La actividad consiste en cortar imágenes de alimentos saludables y alimentos chatarra, que anteriormente ya les había enviado el formato para imprimir con

tiempo para poder trabajar en clase. En esta actividad se trabajó la motricidad fina al momento de que los niños tienen que recortar las imágenes y manipular las tijeras.

Gracias a esta actividad los alumnos fueron capaces de reconocer todos los alimentos saludables que están ubicados en la hoja de las imágenes, participaban mencionando cuáles eran los alimentos chatarra y cuáles eran los alimentos saludables y de esta manera intervine mencionándoles que diariamente tienen que incluir estos alimentos saludables para su bienestar y afecten de manera positiva en su crecimiento, mientras que los alimentos chatarra no los consumieran muy a menudo, solamente una vez a la semana, como pudiera ser en fiestas, los fines de semana, en paseos familiares, etc.

Después se realizó otra actividad con los alumnos con las mismas imágenes que previamente ya se habían recortado, ahora tenían que colocar una cuerda en el suelo para utilizarla como división y del lado derecho tenían que poner las imágenes de alimentos saludables y del lado izquierdo colocar todas las imágenes de alimentos chatarra.

Ya con el material colocado les pedí a los alumnos colocarse encima de la cuerda y ahora brincar hacia el lugar donde están los alimentos saludables cuando escucharan la palabra “saludable” y cuando escucharan la palabra “chatarra” brincarían hacia donde estaban las imágenes de alimentos chatarra.

De esta manera también se trabajó lateralidad con los alumnos ellos teniendo en mente que a su derecha estaba lo saludable y a la izquierda lo chatarra.

Al término de la clase se tiene la charla de retroalimentación con los alumnos sobre lo que trabajamos en clase y haciendo hincapié a la importancia de la actividad física en su vida y una buena alimentación que deben de llevar para que crezcan sanos.

Al término de la clase, como habitualmente se realiza, les pido por el grupo de WhatsApp a los padres de familia que envíen la evaluación individual de sus hijos, pero una alumna en particular Victoria Escobar Rangel envía un video mencionando cuáles eran los alimentos saludables, que previamente en clase se habían recortado

imágenes de alimentos saludables y de alimentos chatarra. Ella mencionaba en el video que tenemos que comer muchos alimentos saludables y los mencionaba cada uno de ellos, después señala que solo hay que comer muy poquito alimentos chatarra y menciona solo los que estaban en las imágenes recortados por ella misma.

La evaluación es una escala de valoración donde fácilmente se puede evaluar el como hizo la actividad o acción el alumno en clase con 3 parámetros que son: con habilidad, requiere apoyo y muestra dificultad. (Anexo 7.1)

En esta evaluación todos los alumnos que estuvieron en clase mostraron un nivel de habilidad al momento de reconocer cuales son los alimentos saludables, esto es muy favorable ya que así solo es cuestión de ponerlo en práctica en su estilo de vida que por parte de los padres de familia y alumnos ingieran estos alimentos diariamente. (Anexo 7.2)

Al momento de evaluar la actividad física también fueron resultados muy positivos por parte de los alumnos, donde tenían que reaccionar rápidamente y brincar dependiendo a donde se les indicara si era hacia los alimentos saludables o a los alimentos chatarra. Solamente se recibieron 5 evaluaciones de los alumnos.

3.3 Mejorando la calidad de vida de los preescolares.

La salud se describe como:

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». (OMS, 2021)

La clase de educación física es fundamental para que una persona tenga buena salud.

La salud como tema transversal en la educación física. Desde esta área se destaca la de promoción de la salud, mediante el reconocimiento que hacen los estudiantes de aprendizajes vinculados con la prevención, autocuidado y preservación de la misma; y con base en la diversificación de experiencias y la realización de acciones permanentes que fomentan un gusto por la práctica sistemática de actividades físicas que se complementa con asumir hábitos saludables, como: dieta balanceada, hidratarse, descansar, asistir regularmente al médico, evitar esfuerzos desmedidos, etcétera, los cuales representan alternativas para hacer frente al sobrepeso y la obesidad. (SEP, Aprendizajes Clave 2018).

Una buena estrategia para abordar el tema de la importancia de la salud es al final de una clase en el momento de la retroalimentación se les dice a los alumnos que todo lo trabajado en clase les beneficia en su salud.

Al momento de realizar la clase de educación física involucrar a los padres de familia para que también interactúen junto con sus hijos y que adopten el buen hábito de la actividad física y que lo practiquen constantemente, ya sea el ir al parque a jugar, en casa realizar cualquier ejercicio que les guste más o alguna actividad deportiva de su agrado siempre y cuando lo realicen constantemente para un estilo de vida saludable.

3.4 Enfermedades a causa de la obesidad infantil y su prevención.

La obesidad está asociada con significativos problemas de salud en la infancia, es un importante y temprano factor de riesgo en gran parte de la morbilidad y mortalidad del adulto. Los problemas médicos comunes en niños y adolescentes obesos pueden afectar la salud cardiovascular produciendo hipercolesterolemia, diabetes tipo II, dislipidemia e hipertensión, provocando además a nivel psicológico depresión y baja autoestima. (Revista de los estudiantes de medicina de la universidad industrial de Santander, 2013)

A nivel conductual ha demostrado que los niños en edad preescolar son influenciados principalmente por el medio ambiente y las experiencias, lo cual se ve reflejado en los hábitos y sus preferencias alimentarias. Algunos estudios sugieren la restricción moderada de los alimentos no sanos en lugar de que el niño sea presionado para consumir ciertos alimentos, de igual manera se puede recompensar las buenas acciones de los niños con alimentos saludables incrementándose la ración, especialmente en las horas de comida, lo cual favorecería la respuesta de los niños a una buena práctica en su alimentación.

La obesidad es más que una cuestión estética, es una enfermedad que puede llegar a complicarse, siendo el factor principal para desarrollar diabetes tipo II. Se debe hacer una mejor difusión de la necesidad de una dieta sana y una conciencia social sobre la conducta sedentaria y estimular tanto en los niños y adolescentes, así como, en los padres la cultura del deporte.

Sin embargo, es de vital importancia considerar que el entorno familiar y las costumbres propias de la población fomentan el alto consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, por lo que el sector salud ha hecho grandes esfuerzos por lanzar campañas donde se concientice tanto a los padres como a los infantes sobre la importancia de un estilo de vida sano, que incluye una dieta balanceada y un régimen de actividad física que involucre a todo el núcleo familiar, fomentando también la convivencia (Acosta-Hernandez., 2013).

Es indispensable el compromiso de padres de familia y alumnos para evitar la obesidad infantil, ya que los padres de familia son los encargados de llevar alimento a casa, también los padres de familia tienen que apoyar a sus hijos en fomentar el gusto por la actividad física y el deporte para que los alumnos se mantengan activos y no tengan un estilo de vida sedentario.

Entonces desde casa es donde se parte con estos buenos hábitos de actividad física y alimentación que tienen que prevalecer y estar llevando a cabo día a día para tener un estilo de vida saludable y prevenir la obesidad infantil.

Sesión 24 de marzo de 2021. (Anexo 8)

Propósito o Intención Didáctica: el alumno realiza movimientos específicos que se le indican con relación a los alimentos del plato del buen comer.

Actividad: ciudad con juegos y reglas.

La reunión en la plataforma zoom empezó a la 13:30 horas y el inicio de la clase se dio 5 minutos después ya con los alumnos que se habían integrado a la reunión.

Primeramente, les pedí a los alumnos que tuvieran el material al alcance, que con días de anticipación ya se les había informado por el grupo de whatsapp de padres de familia y también ya se les había comentado por ese medio que en la clase el alumno tendría que realizarla con papá o mamá para poder trabajar en pareja.

Empecé la clase con un calentamiento cefalo caudal con música, para hacerlo más divertido y dinámico con los alumnos.

Después del calentamiento les di las indicaciones de la actividad que se llevaría a cabo que fue la siguiente:

Actividad1. Las siguientes actividades se deben de realizar en pareja.

Para el siguiente juego, tendrán que colocarse de espaldas separados a 1 metro de distancia aproximadamente, el adulto con una pelota u objeto suave en las manos va mencionando diferentes nombres de alimentos, de preferencia de frutas y

verduras y solo hasta que se mencione la palabra “calabaza”, los dos deberán voltear y evitar ser tocado por la pelota. Se jugará por turnos primero papá o mamá, después hijo y así sucesivamente.

En esta actividad los niños la disfrutaron mucho y acataron las indicaciones donde comprendían las palabras clave que eran importantes por lo que se pretende que los niños identifiquen los alimentos saludables, que en este caso eran frutas y verduras, que forman parte de un grupo de alimentos del plato del buen comer.

El apoyo del padre de familia fue importante ya que el alumno supo trabajar en pareja y respeto los turnos cuando se les indicaba y también de manera armónica y con respeto.

Al final de la clase se habló sobre la imagen del plato del buen comer, los grupos de alimentos que existen, y también el grupo de alimentos con el que se trabajó en clase. Se realizaron una serie de preguntas donde los alumnos participaban dando su opinión sobre la clase, sobre la importancia de la alimentación y actividad física.

En esta evaluación se reflejó el cómo trabajaron los alumnos los movimientos que se les pidió que realizaran, relacionando el nombre del alimento del plato del buen comer con un movimiento específico. (anexo 8.1)

Fueron resultados favorables ya que los alumnos identificaron con facilidad el alimento y el movimiento tenían que realizar. Fueron 9 alumnos los que enviaron la evaluación.

Los alumnos estuvieron atentos y participativos en la clase, la maestra Norma Yolanda Treviño Garza estuvo como normalmente siempre presente en mis clases de práctica, en esta sesión mi madre me apoyo para poner el ejemplo a los alumnos en cómo trabajar en parejas con sus padres la actividad que se había realizado (anexo 8.2)

3.5 Proyecto final.

Rally y Picnic saludable en casa.

Se realizó un rally en casa con todas las actividades físicas que se puedan elaborar dentro de ésta. Como pueden ser las actividades desde al despertar hasta llegar la noche e ir a dormir. Por ejemplo: despertar y tender la cama, realizar algún reto motor antes de vestirse o antes de desayunar, ayudar en tareas domésticas, consumir piezas de verdura en todas las comidas del día, consumir mínimo 1 pieza de fruta al día. Entre otras actividades.

Los alumnos realizaran un picnic donde integran alimentos de los 3 grupos del plato del buen comer, que son: frutas y verduras, cereales y alimentos de origen animal y leguminosas. Y con las raciones recomendadas de acuerdo a la edad del alumno.

Esta actividad se realiza con los padres de familia para que ellos también sean conscientes sobre una correcta alimentación de acuerdo con el plato del buen comer.

RALLY SALUDABLE.

Actividades a realizar durante 1 día:

Por la mañana al despertar: quitarse el pijama y vestirse muy rápido en menos de 1 minuto.

Antes de desayunar tomar 1 vaso de agua.

Antes de desayunar realizar 2 estiramientos de 15 segundos por ejercicio. (estirarse tocando las puntas de los pies y estirarse tratando de tocar el techo)

Tomar 1 vaso de agua después del desayuno

Recoger juguetes tirados, ropa, o tender cama lo más rápido que puedan.

Bailar 2 canciones favoritas, puede ser con mamá o papá y que sea un duelo de baile.

Picnic saludable en casa:

En familia deberán organizar un picnic en casa incluyendo alimentos del plato del buen comer, de los 3 grupos de alimentos: frutas y verduras, cereales y alimentos de origen animal y legumbres. El alumno tendrá que identificar un alimento de cada grupo y agregarlo al picnic para poder comerlo junto con toda la familia.

Después de comer Jugar un juego de mesa

Ayudar en una tarea domestica a mamá o papá.

Realizar una actividad física que se trabajó en las sesiones de educación física o cualquier actividad o juego que sea del agrado del alumno

Pasear a tu mascota o salir a con tu mamá o papá a dar un pequeño paseo caminando con las medidas de salud necesarias.

Bañarse lo más rápido que puedas y así también no se desperdicia mucha agua

Antes de dormir platicar cuentos con mamá o papá

Estar acostado en cama listo para dormir antes de las 10:30 pm.

Al final se le pregunto a el alumno ¿por qué es importante estar en constante movimiento durante el día y no estar mucho tiempo sentado?

Esta pregunta se realiza con 3 posibles respuestas para que el alumno pensara porque es importante, las respuestas a descartar fueron: a) no es importante, b) mejora la socialización, y la respuesta acertada que era c) “mejorar nuestra salud” ya que al estar en constante movimiento y realizando actividad física cotidianamente podemos evitar enfermedades como la obesidad.

Organice las repuestas en tablas donde fácilmente se pueden apreciar los resultados de los 6 alumnos que enviaron su evaluación. (Anexo 9)

Fueron resultados muy positivos ya que los 6 alumnos contestaron la respuesta correcta sobre la importancia de estar en movimiento y recalcar que el propósito de la actividad rally saludable era que los alumnos hicieran actividad física desde casa y fueran consientes de la importancia y el impacto que tiene hacia la salud.

Dentro de la actividad del rally tenían que elaborar un pequeño picnic donde el alumno identificara los alimentos conforme al grupo que pertenecen, ya sean verduras y frutas, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal. Gracias a que durante las clases del ciclo escolar 2020-2021 estuvimos trabajando constantemente con el plato del bien comer, los alumnos fueron capaces de distinguir cada grupo de los alimentos. (Anexo 9.1)

Es importante motivar y apoyar a los niños de edad preescolar a realizar distintas actividades físicas y aunque no fue posible realizarlo como un verdadero rally en la escuela o algún parque donde pudieran convivir con sus compañeros, también es un punto positivo que lo pudieron realizar desde casa con su familia y así los padres ser conscientes de que sus hijos necesitan ser niños activos para el bien de su salud. (Anexo 10)

IV.- CONCLUSIONES

La práctica hace a el maestro, esta frase la tengo marcada desde que me empezó el gusto por la docencia. Gracias a las herramientas que me han brindado mis docentes de la licenciatura he podido llevar a la práctica todo lo obtenido para poder brindarles a los alumnos una clase de educación física que sea de provecho.

Lamentablemente las prácticas profesionales que se llevó a cabo en el ciclo escolar 2020-2021 no fueron como yo lo esperaba esto a causa de la pandemia ocasionada por el coronavirus SARS-Cov-2 teniendo su primera aparición en china a finales del año 2019.

Yo tenía la expectativa de poder practicar en la institución que se me fue asignada, poder convivir con los alumnos e impartirles la clase de educación física, acudir a las reuniones de consejo técnico escolar con el personal de la escuela, escuchar y platicar con mi tutora de la escuela de práctica sobre consejos y recomendaciones que me pudieran ayudar a mejorar mis prácticas, poder ir a mi institución Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí y hacer retroalimentación de las practicas con mis profesores y compañeros de grupo.

Desafortunadamente no pudo ser así como yo lo tenía previsto, pero se pudo llevar a cabo la práctica profesional gracias a la tecnología y los medios de comunicación que tenemos al alcance. Los alumnos tomaban las clases desde casa, fue fundamental el apoyo de los padres de familia para que los alumnos pudieran realizar tareas que se les encargaba y llevar a cabo las clases esto con el fin de que los alumnos siguieran en el proceso de aprendizaje desde casa.

Lamentablemente en el caso de la clase de educación física no todos los padres de familia se podían conectar a las sesiones virtuales o enviar las evidencias de las actividades semanales. Eran pocos los alumnos que en realidad siempre estaban de manera constante ya sea en clases virtuales o enviando las evidencias y evaluaciones de la sesión.

Concluyo que la actividad final fue de suma importancia, primero para observar cuantos alumnos podían identificar los alimentos y quienes requerían apoyo,

además el observar el apoyo de los padres de familia abre el panorama para poder seguir pidiendo tareas adicionales para seguir fomentando buenos hábitos de actividad física y alimentación para prevenir la obesidad infantil.

Con las actividades que se trabajaron en las clases a distancia de educación física, se logró que los alumnos se mantuvieran activos, aunque estuvieran realizándolas desde casa, esto cumple satisfactoriamente el primer propósito planteado el cual es: Que el alumno asuma un estilo de vida activo y saludable para evitar enfermedades crónicas como lo es la obesidad infantil, por medio de la educación física.

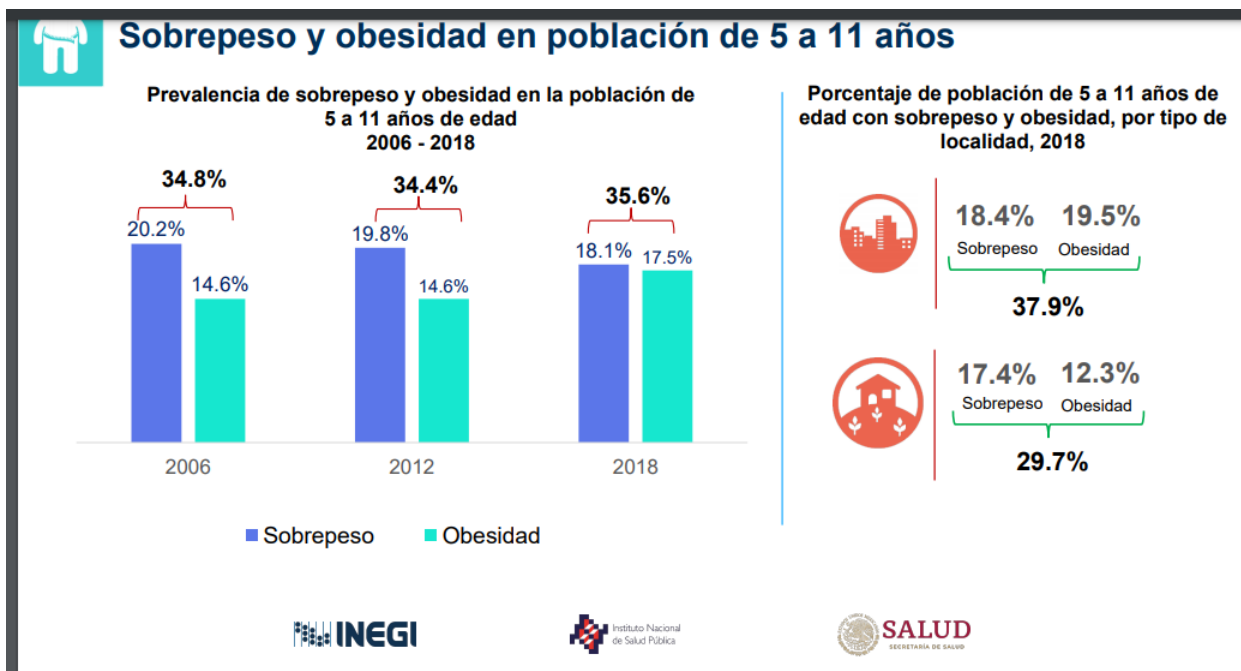
También es importante que se motivara a los alumnos a realizar más actividad física durante la semana, que no solo fuera el día de la clase de educación física, afortunadamente me percate por algunas encuestas realizadas a los padres de familia que la mayoría de los alumnos practican actividades deportivas y eso es muy favorable hacia los niños para que así mantengan su estilo de vida activo.

V. Bibliografía

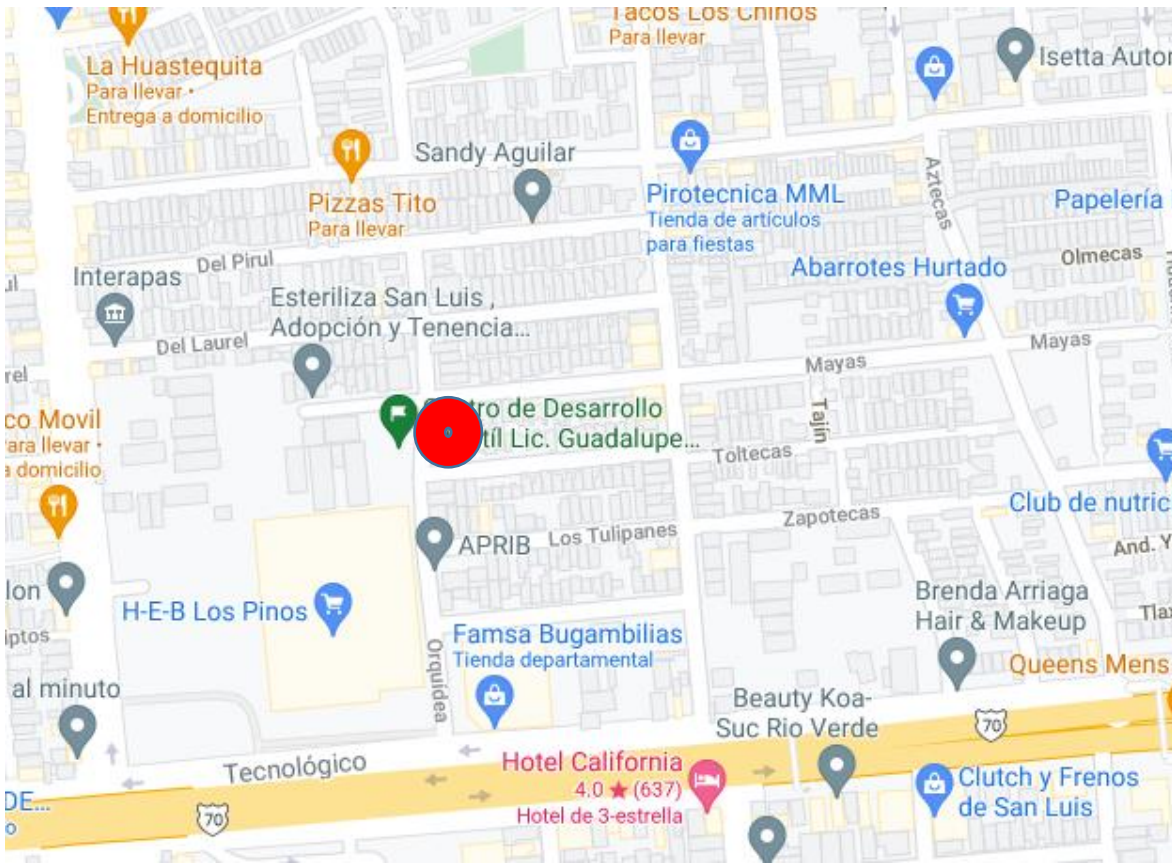
- Acosta-Hernandez., M. E. (2013). Factores, causas y perspectivas de la obesidad infantil en México. *médicas vis*, 59-68.
- Arribas, T. L. (2004). *La educación física de 3 a 8 años*. Barcelona : Paidotribo.
- Bacallao, P. y. (2001). La obesidad y sus tendencias en la región. *Revista Panamericana de Salud Pública*.
- Bailey, R. (1999). *Juego, salud y desarrollo físico*. Londres .
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades . (15 de Mayo de 2015). *Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes*. Obtenido de cdc.gov:
https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html
- Diario Oficial de la Federación. (18 de Mayo de 2018). *dof.gob*. Obtenido de NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-008-SSA3-2017, PARA EL TRATAMIENTO INTEGRAL DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5523105&fecha=18/05/2018
- ENSANUT. (2018). Obtenido de <https://ensanut.insp.mx/>:
https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
- Figueroa, D. (2009). *Obesidad y Pobreza*. Saúde Soc. São Paulo.
- INEGI. (2020). Obtenido de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf
- Marco normativo CNDH . (23 de Enero de 2013). *cndh.org.mx*. Obtenido de NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012, SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN.:
<https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>
- Mercado, & Vilchis. (2013). La obesidad infantil en México. *Revist Semestral.*, 49-57.
- Monroy, S. J. (2008). *Niños gordos en números redondos*. Gaceta Urbana, 3.
- Naclerio, F. (2000). *G-SE*. Obtenido de Entrenamiento de Fuerza y Potencia en Niños y Jóvenes:
<https://g-se.com/entrenamiento-de-fuerza-y-potencia-en-ninos-y-jovenes-805-sa-957cfb2718a5db>
- Orientaciones Académicas para la Elaboración del Documento Recepcional* . (s.f.). Licenciatura en Educación Física Séptimo y Octavo semestre.
- SEP. (2002). *Análisis de Trabajo Docente* . D.F. México: Secretaria de Educacion Publica.
- SEP. (2002). *Licenciatura en Educación Física. Plan de estudios*. D.F. México : Secretaria de Educación Pública .

VI.- ANEXOS

Anexo 1



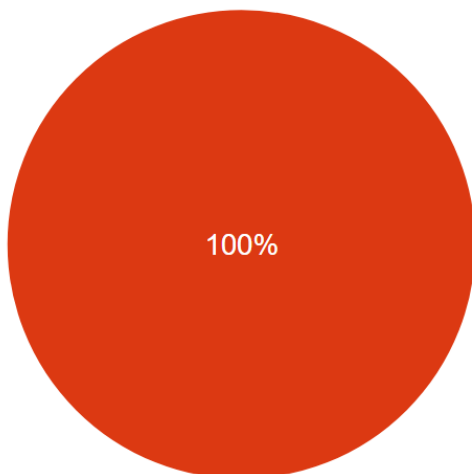
Anexo 2



Anexo 3

OBESIDAD. ¿Qué es la obesidad infantil?

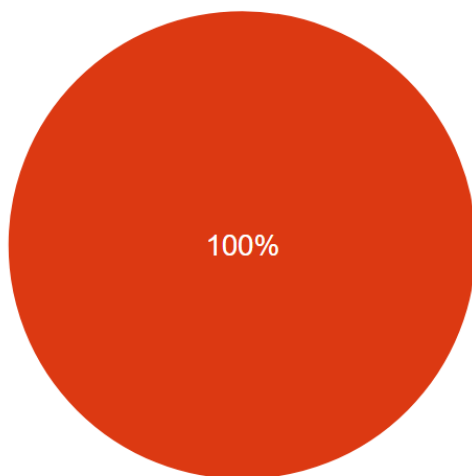
21 respuestas



- un estado físico que puede ser natural en un niño
- una enfermedad que es provocada por malos hábitos alimenticios y falta de actividad física
- no se

¿Cómo prevenir la obesidad infantil?

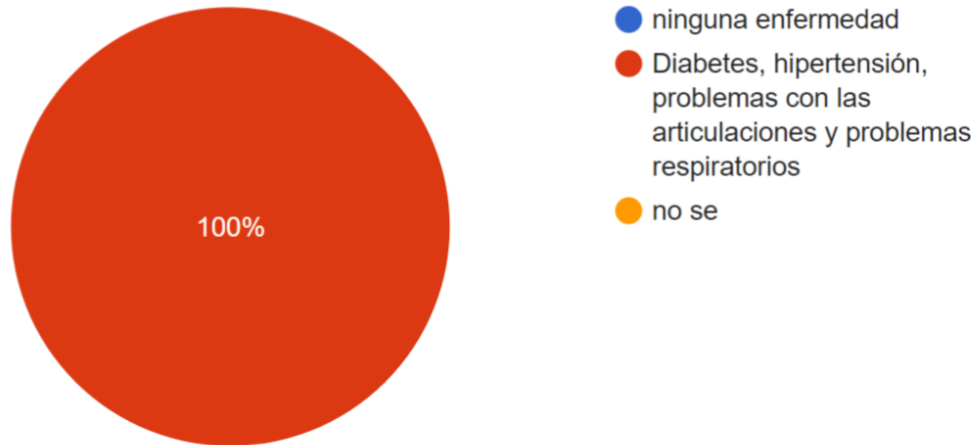
21 respuestas



- no se puede prevenir
- con buenos hábitos alimenticios y actividad física constante
- no se

¿Qué enfermedades puede desarrollar la obesidad infantil?

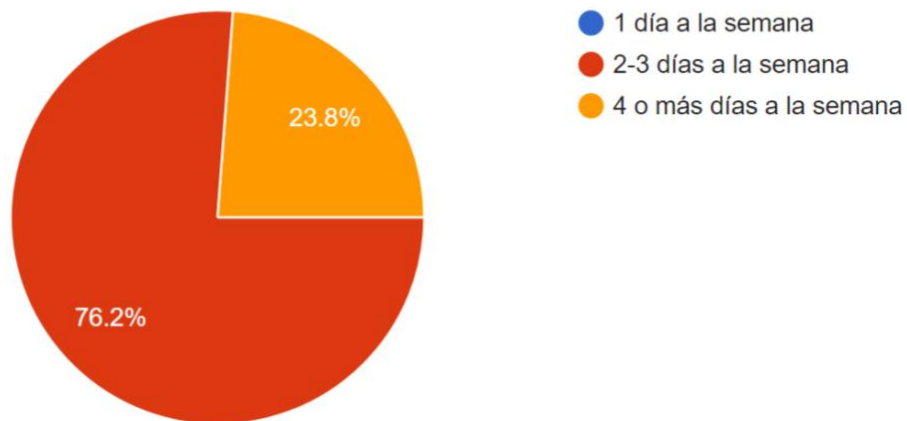
21 respuestas



Actividad física. ¿Cuántos días a la semana el alumno dedica a realizar actividad física?



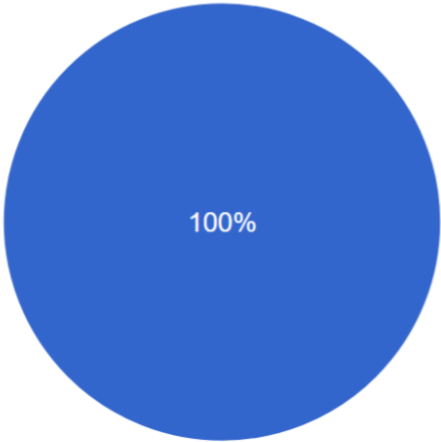
21 respuestas



De las siguientes actividades ¿Cuál le gusta mas a el alumno?



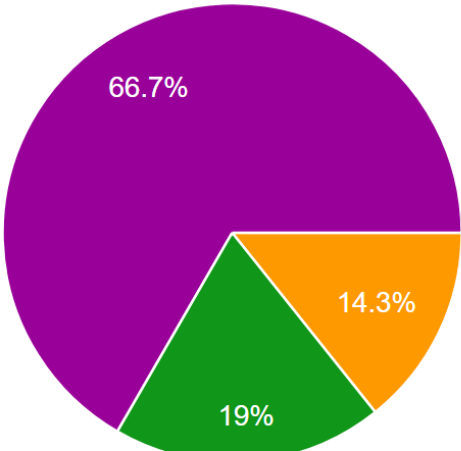
21 respuestas



- juegos tradicionales o actividades donde implique correr, saltar, lanzar, patear, etc.
- jugar videojuegos, ver tv, jugar o ver videos en celular o tableta.

En escala del 1 al 5 (siendo 5 la calificación mas alta y 1 la mas baja), contestando como padre de familia ¿Qué importancia tiene la clase de educación física?

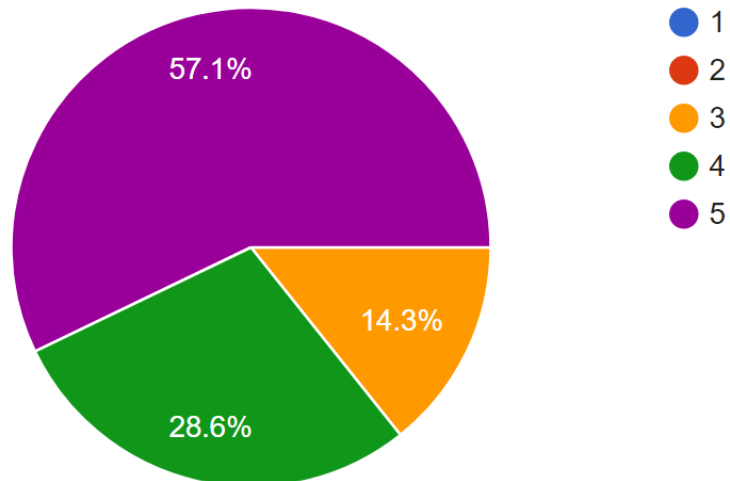
21 respuestas



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

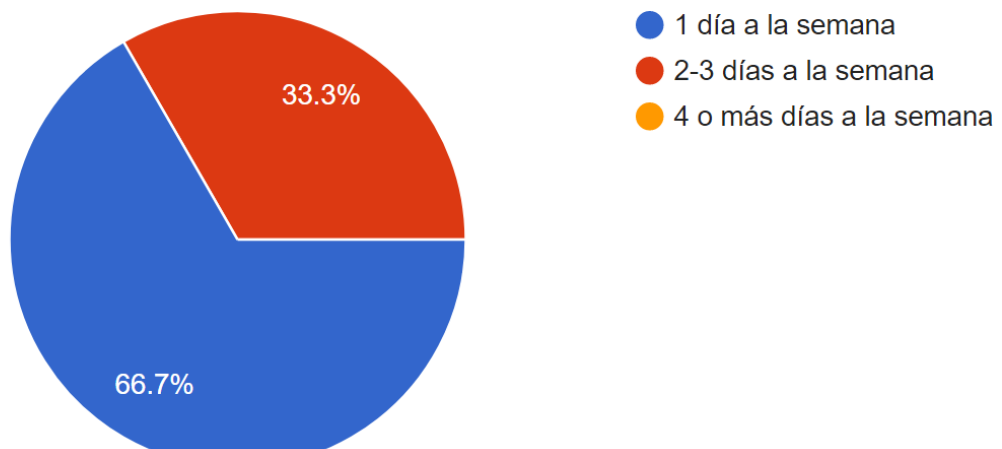
¿Qué tanto es la emoción del alumno por tener la clase educación física?

21 respuestas



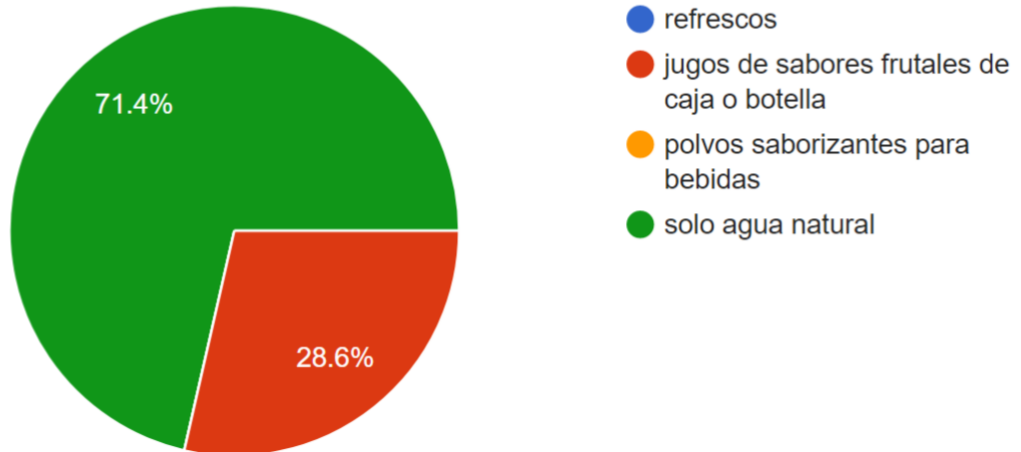
ALIMENTACION. ¿Cuántos días a la semana el alumno come comida chatarra? (pizza, hamburguesas, pollo frito, papas fritas, galletas, alimentos procesados)

21 respuestas



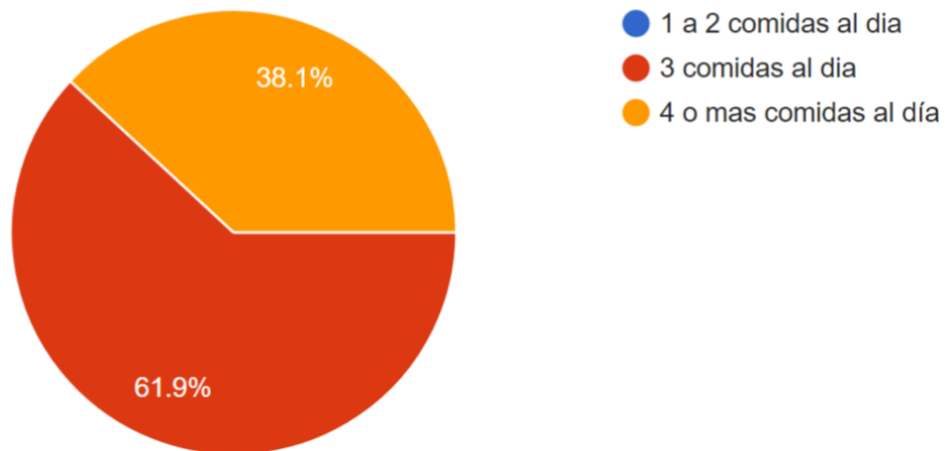
De las siguientes bebidas ¿Cuál consume habitualmente?

21 respuestas



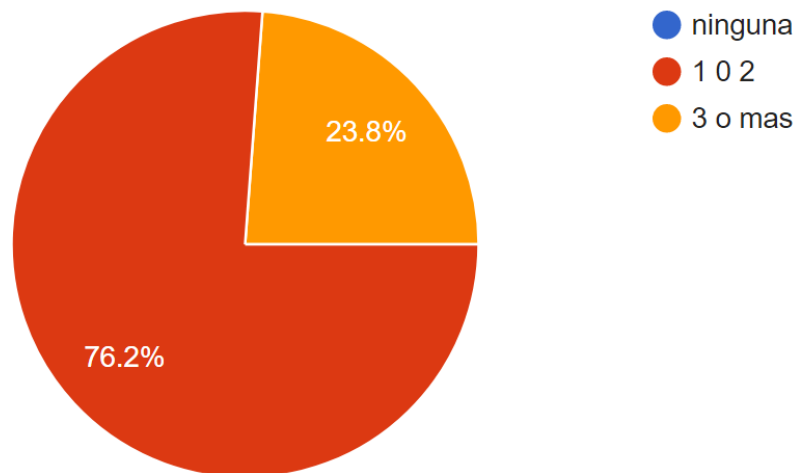
¿Cuántas comidas realiza su hijo(a) en un día?

21 respuestas



En las comidas que realiza su hijo(a) al día ¿En cuantas procura agregar porciones de verdura?

21 respuestas



Anexo 4



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



SECUENCIA DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

Actividades de educación física para trabajar en casa, del 25 al 29 de enero de 2021.
Alumnos y padres de familia, el siguiente es un plan de trabajo en casa para favorecer "La competencia Motriz" de las y los niños del grupo de 3 año grupo B del CAI N°6 y reforzar sus experiencias motrices previas y las aplica con mayor control en una actividad lúdica.

ACTIVIDAD: me agacho y me levanto

Actividad:

Colocar en línea los 6 vasos

El alumno se agachará volteará un vaso y pasará por encima de este y así hasta consecutivamente pasando por los 6 vasos.

Como siguiente consigna voltea el vaso y salta sobre el pasando por 6 los vasos.

Después ira saltando sobre los vasos y cada que pase sobre uno tendrá que tomarlo hasta lograr tener los 6 vasos y llevarlos todos juntos al final de la línea.

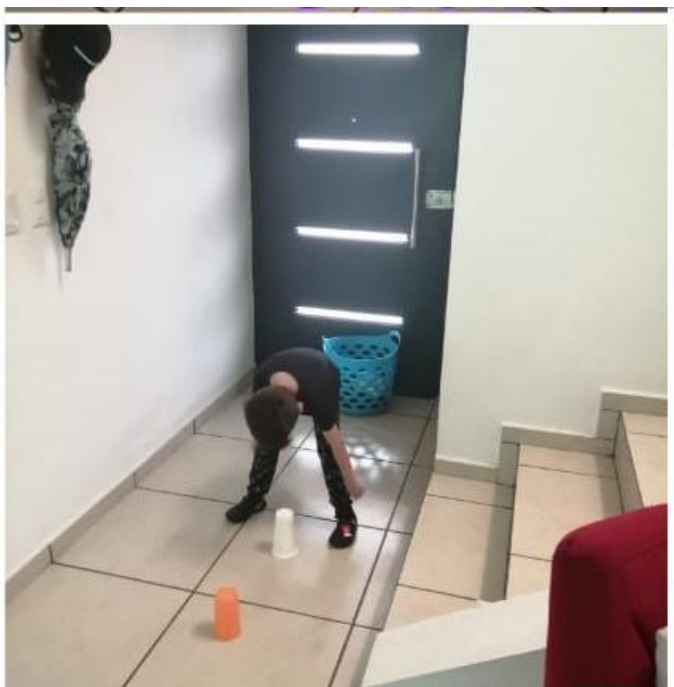
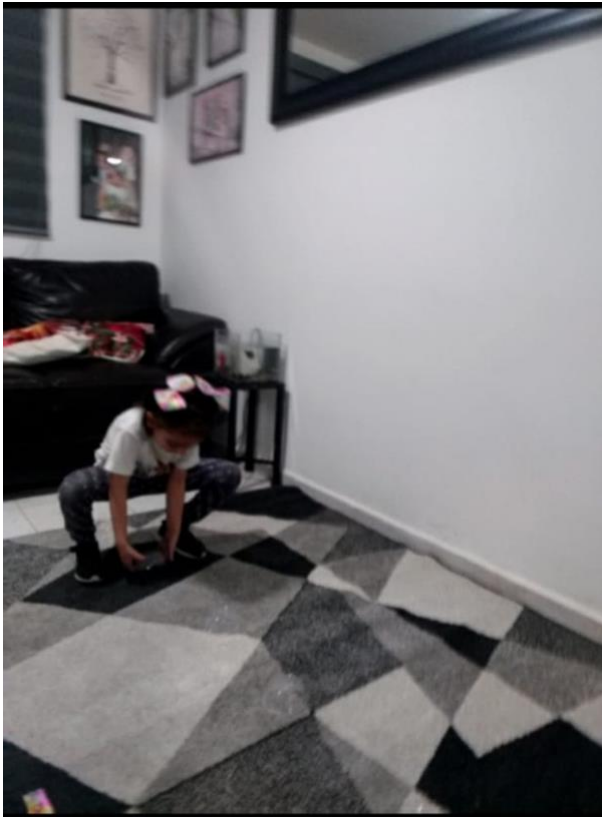
Como variante tendrá que ir volteando los 6 vasos, pero ahora manteniendo el equilibrio y desplazarse en un solo pie y utilizando solo una mano.



Anexo 4.1

ESCALA DE VALORACION GRUPAL			
Los alumnos realizaron las siguientes acciones con:	Habilidad 😊	Requiere apoyo	Muestra dificultad 😞
Salta sobre el vaso	6 alumnos		
Se hagacha simulando una sentadilla	4 alumnos	2 alumnos	
Logra terminar el cicuito en un pie	5 alumnos	1 alumno	



Anexo 4.2



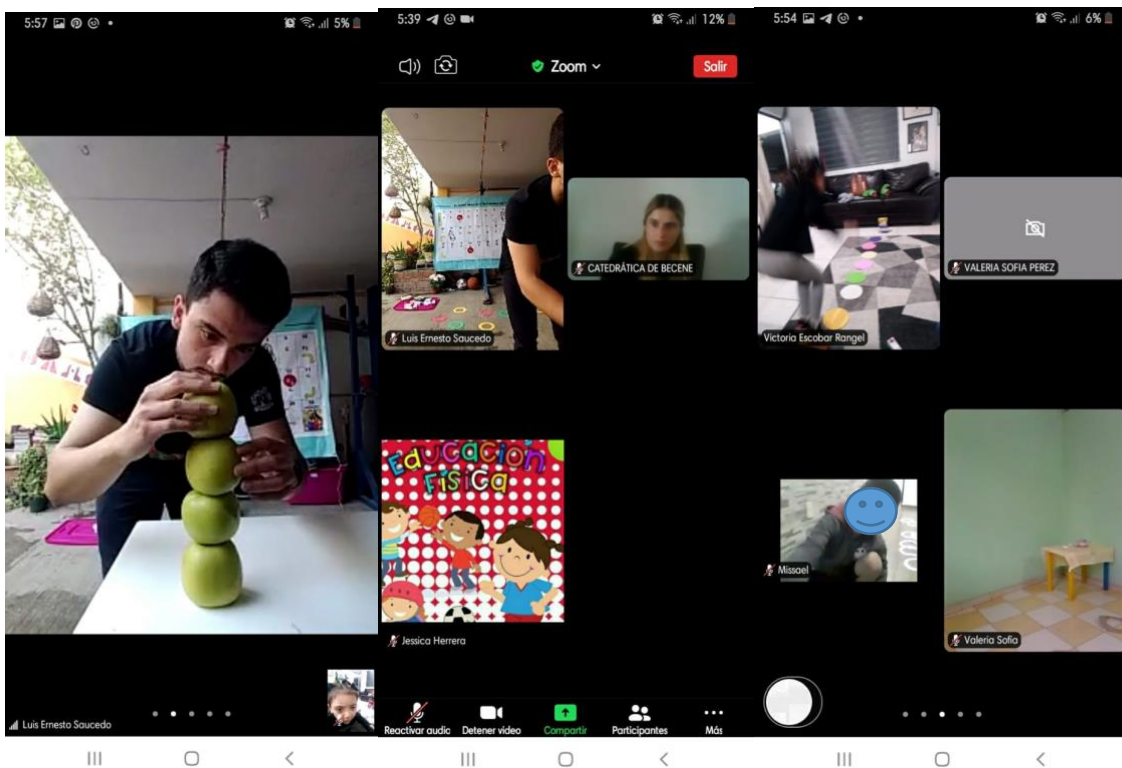
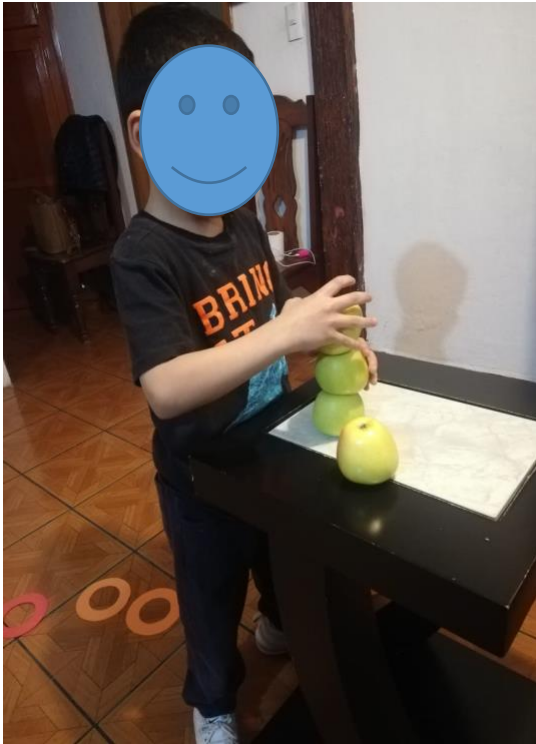
Anexo 5

FECHA: 03 de febrero de 2021	
Actividades o tareas de la sesión.	<u>Lo conozco, lo hago y mejoro.</u>
	<p>Inicio: Calentamiento céfalo caudal con música.</p> <p>Desarrollo: El adulto colocara los materiales frente al alumno de manera vertical en el siguiente orden, cajitas de cartón, después aros en el piso a un paso de separación entre cada aro y al final una mesita donde se pueda formar la torre de cajitas de cartón. Primero el alumno tomara una cajita y tendrá que desplazarse pisando los aros hasta llegar al final donde construirá su torre, después regresara de la misma forma en que se desplazó pisando los aros y tomara otra cajita para continuar construyendo su torre y desplazándose de las mismas formas por los aros. Al final contara las cajitas que formaron su torre. Solo puede avanzar pisando los aros, en caso de que pise el suelo tendrá que regresar al principio de los aros. Si se cae la torre tendrá que contar cuantas cajitas la conformaban y después volver a empezar a formar otra torre para tratar de mejorarla y construirla más alta. Después al momento de formar la torre con 10 cajitas aproximadamente ahora tendrá que lanzar una pelota de calcetín desde atrás de los aros y tratar de derribar la torre. El alumno tendrá que proponer diferentes maneras de desplazarse y diferentes formas de colocar los aros</p> <p>Cierre: El alumno tratara de formar una torre con las manzanas recordándole la importancia de incluir 2 o más piezas de fruta al día en su alimentación.</p> <p>Final. Comentar con los alumnos que fue lo que más se les dificultó y cual actividad les gusto más. Recordarles la importancia de la actividad física diaria y la importancia de la alimentación correcta.</p>

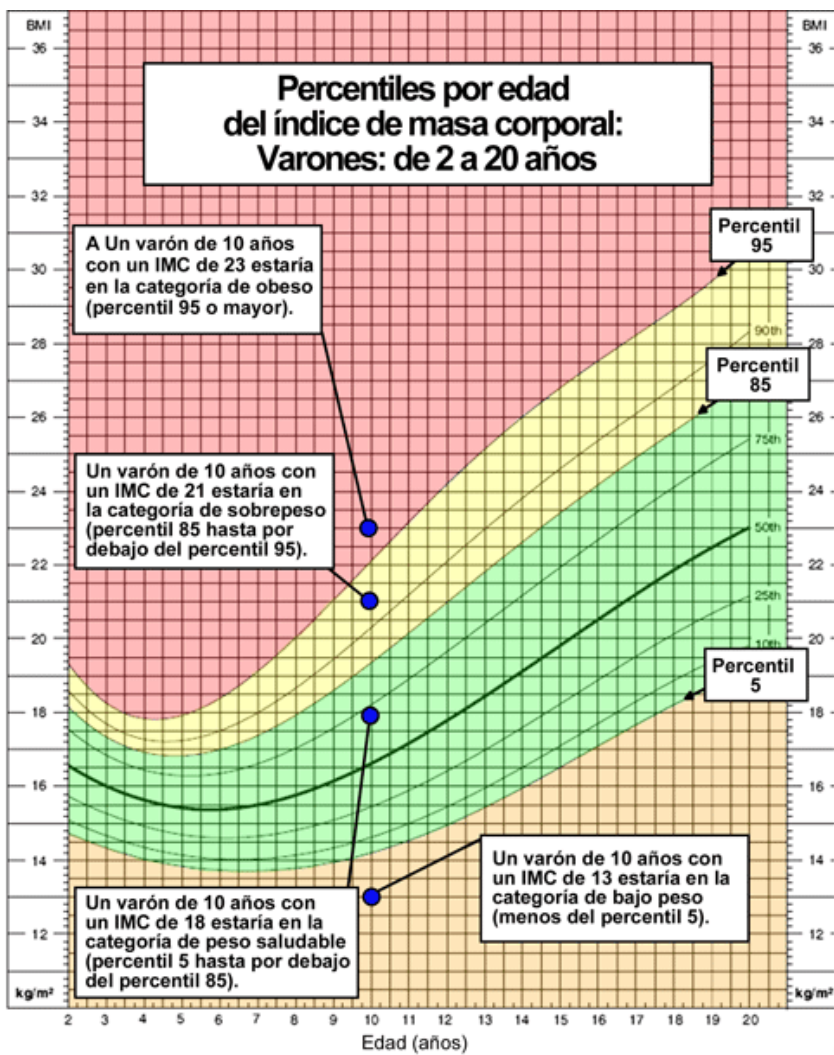
Anexo 5.1

ESCALA DE VALORACION GRUPAL			
Los alumnos realizaron las siguientes acciones con:	Habilidad 	Requiere apoyo	Muestra dificultad 
Coloca las manzanas en torre.	7 alumnos	1 alumno	
Sabe cual es el grupo de donde pertenecen las manzanas en el plato del buen comer	8 alumnos		

Anexo 5.2



Anexo 6





Anexo 7

FECHA: 10 de febrero de 2021

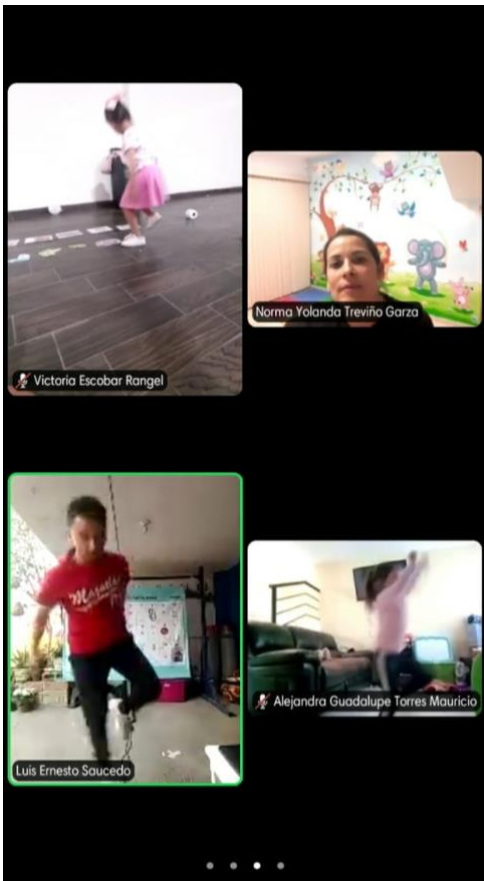
Actividades o tareas de la sesión	<p>ACTIVIDAD: SALUDABLE Y CHATARRA</p> <p>Inicio -Calentamiento céfalo-caudal con música. -Rutina de ejercicios. 8 minutos Ejercicios de fuerza y ejercicios cardiovasculares.</p> <p>Desarrollo - “Actividad aprende en casa” Los alumnos tendrán una hoja donde vendrán algunas imágenes de alimentos saludables y no saludables, se les pedirá que participen identificando un alimento que sea saludable y lo recorten para que el alumno trabaje su coordinación fina al utilizar las tijeras y haciendo el corte adecuado sobre el contorno de la imagen. Se le pedirá a otro alumno que participe identificando otro alimento saludable hasta lograr recortar todos los alimentos saludables de la hoja con imágenes. Después se coloca una cuerda en el suelo frente a el alumno, del lado derecho se colocarán las imágenes de alimentos saludables y del lado izquierdo se colocan los alimentos chatarra. Los alumnos tendrán que saltar a la derecha cuando escuchen la palabra “saludable” y después regresar al centro donde se encuentra la cuerda, cuando escuchen la palabra “chatarra” tendrán que saltar hacia la izquierda.</p> <p>Final -Al terminar la clase conversar con los alumnos sobre la importancia de la actividad física y la alimentación.</p>
-----------------------------------	---

Anexo 7.1

ESCALA DE VALORACION GRUPAL			
Los alumnos realizaron las siguientes acciones con:	Habilidad 	Requiere apoyo	Muestra dificultad 
Identifica las imágenes de los alimnetos saludables.	5 alumnos		
El alumno reacciona rapidamente y salta a donde se le indica.	4 alumnos	1 alumno	

Anexo 7.2





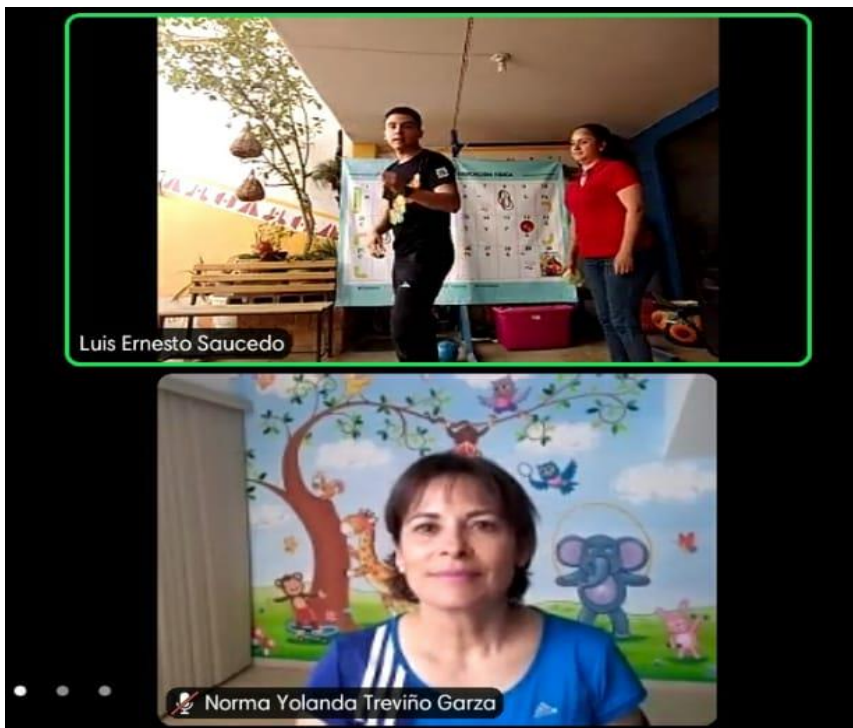
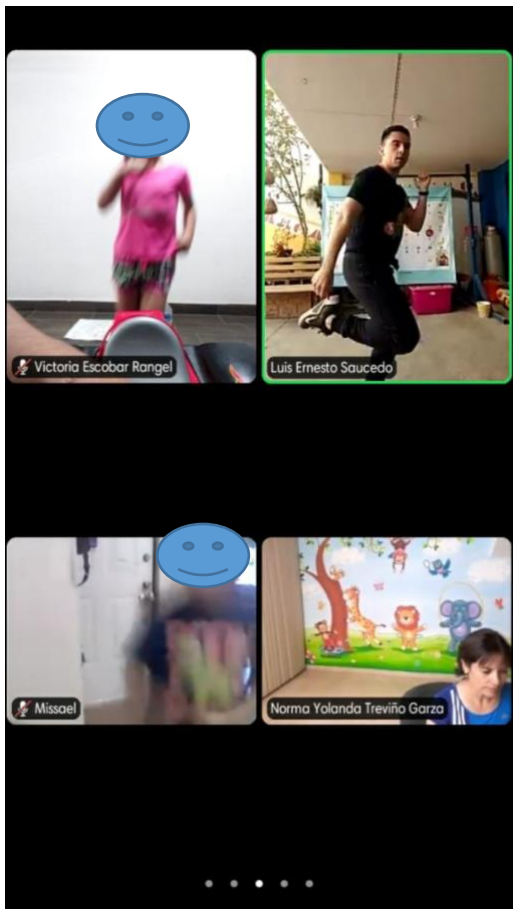
Anexo 8

FECHA: 24 de marzo de 2021	
Actividades o tareas de la sesión.	<u>Ciudad con juegos y reglas.</u>
	<p>Inicio: Calentamiento céfalo caudal con música.</p> <p>Desarrollo: Actividad1. Las siguientes actividades se deben de realizar en pareja. Para el siguiente juego, tendrán que colocarse de espaldas separados a 1 metro de distancia aproximadamente, el adulto con una pelota u objeto suave en las manos va mencionando diferentes nombres de alimentos, de preferencia de frutas y verduras y solo hasta que se mencione la palabra “calabaza”, los dos voltearan y deberás de evitar ser tocado por la pelota. Se jugará por turnos primero papá o mamá, después hijo y así sucesivamente. Actividad 2. Se elegirán varios nombres de frutas y verduras, cada una de ellas corresponderán a una acción; por ejemplo: al decir manzana, saltaremos; si decimos sandía giraremos; si la palabra es zanahoria, correremos y si decimos lechuga, nos sentaremos.</p> <p>Final: Platicar a su niño de los alimentos saludables que están representados gráficamente en el Plato del Buen Comer, que muestra los tres grupos de alimentos que deben estar presentes en las tres comidas principales del día: Consta de tres grupos de alimentos: Verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal. Preguntar al niño o niña: ¿Cuál es tu fruta y verduras favoritas? - ¿Cuál fue tu movimiento favorito en este juego? ¿Por qué es importante comer alimentos saludables?</p>

Anexo 8.1

Escala de valoración grupal			
El alumno realiza las siguientes acciones con:	Habilidad 😊	Requiere apoyo	Muestra dificultad ☹️
Realiza y relaciona los movimientos que se le indican conforme al alimento	9 alumnos		
Identifico los grupos de alimentos del plato del buen comer	9 alumnos		

Anexo 8.2





Victoria Escobar Rangel



Luis Ernesto Saucedo




Missael



Norma Yolanda Treviño Garza



Anexo 9

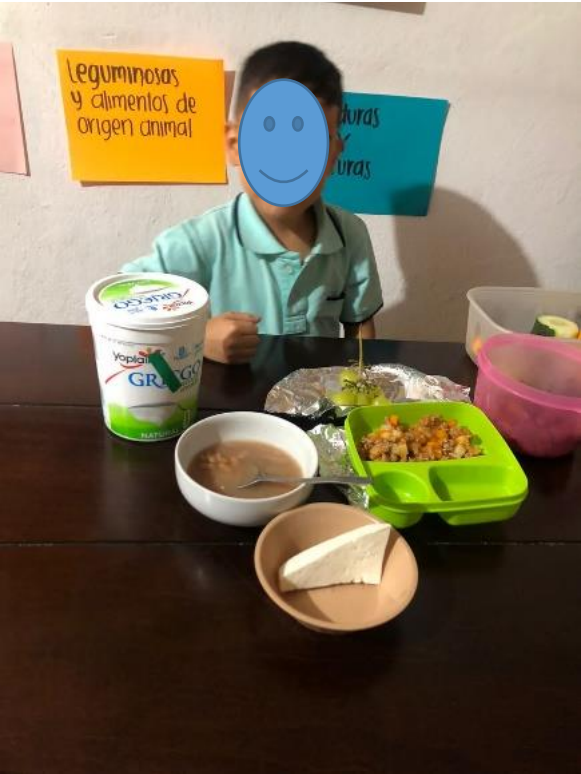
Pregunta	Incisos		
	a). No es importante	b) Mejora la socialización	c) Mejora nuestra salud
¿por qué es importante estar en constante movimiento durante el día y no estar mucho tiempo sentado?			6 alumnos 

Anexo 9.1

El alumno realiza las siguientes acciones con:	Habilidad	Requiere apoyo	Muestra dificultad
Identifica los alimentos de acuerdo al grupo que pertenece.	6 alumnos		

	Verduras y frutas.	Cereales	Leguminosas y alimentos de origen animal
¿Qué grupo de alimentos se le facilita identificar?	6 alumnos	2 alumnos	4 alumnos
¿Qué grupo de alimentos se le dificulta identificar?		2 alumnos	2 alumnos

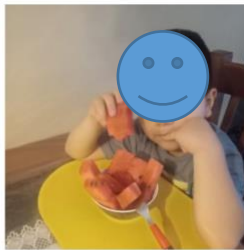
Anexo 10











El Plato del Bien Comer



CALENDARIO.

Mes	Semana / fecha	Actividades
Julio	27-31	Taller intensivo de capacitación.
Agosto	17-21	Organización escolar: CTE y actualización docente
	24	Inicio del ciclo escolar 2020-2021
Septiembre	21-25	Actividades del Taller de Diseño de Propuestas Didácticas y Análisis del Trabajo Docente I Escuela Normal
	28-2	Actividades Preparatorias para el Trabajo Docente I
Octubre	5-9	Actividades del Taller de Diseño de Propuestas Didácticas y Análisis del Trabajo Docente I
	12-16	
	19-23	
	26-30	Primer Periodo de Trabajo Docente I Escuela de Educación Básica
Noviembre	3-6	
	9-13	
	17-20	
Noviembre	23-27	Actividades del Taller de Diseño de Propuestas Didácticas y Análisis del Trabajo Docente I Escuela Normal
	30-4	
Diciembre	7-11	Segundo Periodo de Trabajo Docente I Escuela de Educación Básica
	14-18	
Vacaciones del 23 de diciembre – 7 de enero.		

Enero	7-8	Actividades del Taller de Diseño de Propuestas Didácticas y Análisis del Trabajo Docente I Escuela Normal
	11-15	Tercer Periodo de Trabajo Docente I Escuela de Educación Básica
	18-22	
	25-29	

MES	SEMANA/ FECHA	ACTIVIDAD
MARZO	1 – 5	Primer Periodo de Trabajo Docente II Escuela de Educación Básica 4 DE MARZO aniversario de la BECENE
	8 – 12	
	16 – 19	
	22 – 26	
VACACIONES DEL 29 DE MARZO AL 9 DE ABRIL		
ABRIL - MAYO	12 – 16	Actividades del Taller de Diseño de Propuestas
	19 – 23	Didácticas y Análisis del Trabajo Docente II y Taller de análisis del trabajo docente y diseño de propuestas didácticas II Escuela Normal
	26 – 30	Segundo Periodo de Trabajo Docente II Escuela de Educación Básica
	3 – 7	
MAYO – JUNIO	10 – 14	Actividades del Taller de Diseño de Propuestas
	17 – 21	
	24 – 28	

	30 – 4	Didácticas y Análisis del Trabajo Docente II y Taller de análisis del trabajo docente y diseño de propuestas didácticas II Escuela Normal
JUNIO	7 – 11	Tercer Periodo de Trabajo Docente II Escuela de Educación Básica
	14 – 18	
	21 - 25	
	28 – 2	
JULIO	5 – 9	Actividades del Taller de Diseño de Propuestas Didácticas y Análisis del Trabajo Docente II y Taller de análisis del trabajo docente y diseño de propuestas didácticas II Escuela Normal
	12 - 16	
	19 – 23	
	26 – 30	