



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

TITULO: La sesión de educación física como medio para favorecer la coordinación en un grupo de quinto grado de primaria

---

AUTOR: José Félix López Olvera

---

FECHA: 7/15/2021

---

PALABRAS CLAVE: Coordinación, Fortalecer, Aprendizaje, Estrategias, Capacidades.

---

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO

SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN

INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL

BENEMÉRITA Y CENTENARIA

ESCUELA NORMAL DEL ESTADO

GENERACIÓN

2017



2021

**“LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO PARA FAVORECER LA  
COORDINACIÓN EN UN GRUPO DE QUINTO AÑO DE PRIMARIA”**

ENSAYO PEDAGÓGICO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTA:

JOSÉ FÉLIX LÓPEZ OLVERA

ASESOR:

AARON DAVID GONZÁLEZ SANDOVAL

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DE 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 JOSÉ FÉLIX LÓPEZ OLVERA  
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la  
utilización de la obra Titulada:

**“LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO PARA FAVORECER LA  
COORDINACIÓN EN UN GRUPO DE QUINTO AÑO DE PRIMARIA”**

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 09 días del mes de JULIO de 2021.

ATENTAMENTE.

*Felix Olvera*

JOSÉ FÉLIX LÓPEZ OLVERA

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): **LOPEZ OLVERA JOSE FELIX**  
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 SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO PARA FAVORECER LA  
COORDINACIÓN EN UN GRUPO DE QUINTO AÑO DE PRIMARIA”**

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

**ATENTAMENTE**



**DIRECTORA ACADÉMICA**

**DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS**

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**

**MTR. AARÓN DAVID GONZÁLEZ SANDOVAL**

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

## Índice

1.1 Introducción.....	3
<u>1.1.2</u> Propósitos.....	5
<u>1.1.3</u> Actividades de indagación.....	5
<u>1.1.4</u> Dificultades que se presentaron al realizar el trabajo.....	6
<u>1.1.5</u> Utilidad que reporta el trabajo en la formación profesional.....	7
II Tema de Estudio.....	8
<u>2.1.1</u> Núcleo Temático.....	8
<u>2.1.2</u> Descripción del hecho o caso de estudio.....	12
<u>2.1.3</u> Escuela y ubicación geográfica.....	13
<u>2.1.4</u> Características sociales relevantes.....	17
<u>2.1.5</u> Preguntas que se pretenden responder.....	18
<u>2.1.6</u> Conocimientos obtenidos de la experiencia y de la revisión bibliográfica.....	18
III Desarrollo del Tema.....	20
3.1.1 Importancia de la coordinación y su desarrollo en la sesión de educación física.....	24
3.1.2 Desarrollo de una sesión de educación física a distancia para estimular el trabajo de la coordinación.....	27
3.1.3 Ejercicios para mejorar la coordinación.....	31
<u>3.1.4</u> Elementos que se contemplan en el diseño de una intervención docente.....	33
3.1.5 Diferencia de trabajar con material la coordinación en la sesión de educación física.....	37
3.1.6 Aumento de las capacidades físicas a través de la coordinación.....	40
3.1.7 Evaluación de la coordinación a partir de la sesión de educación física.....	43
Conclusiones.....	52
Bibliografía.....	56
Anexos.....	58

## **Introducción**

Cuando se cursó el quinto semestre de la Licenciatura en Educación Física, se realizó la práctica docente en la primaria Tomasa Estévez, en la cual también se trabajó los últimos semestres (séptimo y octavo), la primera vez que se asistió a la escuela Tomasa Estévez, se observó que los días de martes a viernes por las mañanas se realizaba una sesión física, donde todos los grupos incluyendo los profesores participaban.

El encargado de dirigir la activación fue el profesor Enrique Gustavo Hernández Sandoval profesor de educación física de la primaria Tomasa Estévez, los diferentes grupos se colocaron en la cancha de forma ordenada, para iniciar la activación física.

La activación física consistía en realizar una serie de movimientos y ejercicios que van aumentando de intensidad y dificultad, con el implemento de una bocina; él profesor Gustavo reproducía música para acompañar los movimientos y los ejercicios, los alumnos siguieron los movimientos del profesor y trataron de realizarlos lo más parecido posible.

El propósito de la activación consiste en motivar a los alumnos y con esto mejorar su desempeño en las diferentes asignaturas, además de reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad, al realizar actividad física se fortalecen los huesos y músculos. (Stodden, Bianchi, Maia, & Rodrigues, 2012)

Durante la activación se observó que algunos de los alumnos realizaron con mayor facilidad los movimientos y ejercicios indicados por el profesor, mientras que otros presentaron torpeza para realizarlos, las dificultades se presentaron especialmente al tratar de coordinar los movimientos (saltos, giros, marchas, desplazamientos laterales).

Esto se comenta, ya que actualmente qué se cursa el séptimo semestre de la licenciatura, y como se mencionó al inicio, se realizan las prácticas docentes en la misma primaria (Tomasa Estévez), lamentablemente por la situación pandémica que se está viviendo en todo el mundo, la educación debe de ser a distancia, para proteger la salud de los estudiantes.

Es por eso que la Maestra María Eugenia Meléndez Rangel directora de la primaria Tomasa Estévez decidió que se siguieran realizando las activaciones de manera virtual, por esta razón se conectó con el profesor Gustavo a través de la aplicación “GOOGLE MEET” (Workspace, 2017) con los diferentes grupos para aplicar la activación física. Durante las sesiones en línea, se apreció que al momento de realizar los ejercicios y los movimientos seguía existiendo el mismo problema y mostraron las dificultades de coordinar los movimientos antes mencionados, por esta situación y por comentarios del profesor Gustavo de querer mejorar la coordinación, fue que se decidió el tema: **“LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO PARA FAVORECER LA COORDINACIÓN EN UN GRUPO DE QUINTO AÑO DE PRIMARIA”**

Este tema mejoró la coordinación de los alumnos ahora que se encontraban a distancia, se sabe que es muy complicado trabajar por medio de las tecnologías, ya que algunas veces se pierde la conexión o simplemente no se puede acceder a las clases, por eso se buscaron diferentes estrategias que se pudieron utilizar para que las sesiones fueran más completas y los niños tuvieran un mayor aprendizaje, la activación física fue la principal herramienta para conseguir el objetivo principal, ya que a través de ella se trabajaron diferentes capacidades y habilidades de una manera más eficaz y la manipulación de diferentes objetos ayudó a que el niño tuviera un desarrollo más completo.

## **Propósitos**

- Que los alumnos fortalezcan su coordinación perceptivo motriz por medio de ejercicios físicos y movimientos de locomoción al participar en las sesiones de educación física.
- Que los alumnos propongan diferentes ejercicios físicos y movimientos de coordinación motriz durante las sesiones de educación físicas a distancia.
- Que los alumnos incorporen su coordinación motriz para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada por medio de la manipulación de diferentes objetos al participar en la sesión de educación física.
- Ampliar mis conocimientos con base a la coordinación motriz y a cómo fortalecer las habilidades de los alumnos durante la sesión de educación física.

## **Actividades de indagación**

(Hofstein, 2004).menciona que, “Son actividad que involucra realizar observaciones, examinar libros y otras fuentes de información para ver lo que ya se conoce, usar herramientas para recolectar, analizar e interpretar datos, proponer respuestas, explicaciones y predicciones y comunicar los resultados”.

Como actividad de indagación se realizó un cuestionario para conocer los intereses, gustos, capacidades y dificultades de los alumnos del grupo de quinto grado.

El cuestionario se realizó por medio de correo electrónico dentro del mismo se encontraban preguntas como:

- ¿Cómo te sientes emocionalmente en este momento?
- ¿Qué actividades te gustan realizar en las sesiones de educación física?
- ¿Qué actividades realizas con mayor facilidad?
- ¿Qué actividades se te dificultan más?

Al realizar esta actividad no se obtuvieron respuestas por parte de los alumnos ya que sus padres argumentaban que no tenían un buen manejo de las herramientas tecnológicas, es por esto que se utilizó la observación como medio de evaluación para detectar las dificultades y características de los alumnos que presentaban al realizar una activación física y más adelante se modificó la encuesta para que a los padres y a los alumnos se les facilitara la realización del cuestionario, simplemente tenían que dar un clic en el link que se les mandó con ayuda del profesor Gustavo, por medio de un grupo de whatsapp (Zuckerberg, 2009).

El cuestionario no solo se realizó a los alumnos, también a los padres de familia, directora y maestra titular del grupo de quinto año, esto para conocer un poco más de las instalaciones y la forma de organización escolar y tener un conocimiento más amplio de las características de los alumnos.

Como se mencionó anteriormente se utilizó la primera sesión de educación física para realizar el diagnóstico, por medio de la aplicación "GOOGLE MEET" (Workspace, 2017) se ejecutó la clase a distancia y a través de la observación se detectaron algunas de las características, habilidades y dificultades de los niños y las niñas.

Con los resultados obtenidos se realizó las actividades de las diferentes sesiones de educación física, en función de las necesidades de los diferentes alumnos, como por ejemplo dificultad para manipular objetos mediante desplazamientos o la sincronización de sus movimientos.

### **Dificultades que se presentaron al realizar el trabajo**

Durante las diferentes sesiones se presentaron algunas dificultades, no impedían la realización de las clases, pero si dificultad al momento de impartirla.

Algunas de las dificultades son las siguientes:

Mala conexión de internet: En algunos casos se perdía la conexión o se interrumpían mucho las clases, esto ocasionaba que los alumnos no percibían de manera clara las indicaciones de las actividades.

Semana de examen o de evaluación: Algunos profesores tomaron las últimas semanas de los bloques para realizar actividades de evaluación, esto ocasionó que se pospusieran algunas sesiones para otro momento.

Falta de motivación en los alumnos: Los alumnos en la mayoría de las actividades se mostraron participativos y motivados, pero en algunas sesiones se pudo notar por medio de las cámaras que no realizaban los ejercicios y apagaban la cámara para no participar en las clases.

### **Utilidad que reporta el trabajo en la formación profesional**

Durante las diferentes actividades y ejercicios de las sesiones se aprendió que en cada uno de los movimientos que realizamos o ejecutamos se encuentra presente la coordinación y al trabajarlos de manera constante estamos reforzándola y nuestros movimientos van mejorando pues tienen una mayor precisión.

También se aprendió que es importante trabajar la coordinación desde las edades tempranas, ya que el niño de primaria se encuentra en una etapa donde es más fácil de que incorpore nuevos aprendizajes y corregir las dificultades que se le presentan al realizar los ejercicios de la sesión de educación física.

Al fortalecer la coordinación en la clase de educación física también podemos trabajar algunos otros aspectos, como las capacidades físicas condicionales y algunas otras habilidades.

Este documento dejó muchos aprendizajes, herramientas y estrategias de aprendizaje que se pueden utilizar a lo largo de la profesión de docente y más ahora que el país se encuentra en esta situación pandémica, se aprendió a utilizar la

tecnología y las aplicaciones con fin educativo, esto llena de experiencias y conocimientos que se pueden llevar a cabo por si en un futuro sucede algo parecido, también se aprendió a adaptarse a las necesidades educativas que se presentaron durante la pandemia.

## **II Tema de Estudio**

### **Núcleo Temático**

De acuerdo a las características que presenta el grupo de quinto grado de la primaria Tomasa Estévez y conforme al campo temático elegido anteriormente (El educador físico y su práctica Pedagógica diversa, amplia e incluyente, se decidió que el núcleo temático más acorde es el número 1: los niños y adolescentes. (Taller de análisis del Trabajo Docente y Diseño de propuestas Didácticas 1 y 2.)

Este núcleo temático está conformado por siete ejes de análisis y cada uno de esos ejes contiene diferentes temas, que sirvieron para enriquecer la práctica y las actividades de las sesiones y también fue pieza clave para que se cumpliera el objetivo principal del tema de estudio, los ejes que se eligieron son:

### **Desarrollo corporal y motricidad**

Se seleccionó este eje debido a que el objetivo principal del tema de estudio es el favorecer la coordinación a través de la sesión de educación física y esto se podrá lograr por medio de la realización de ejercicios y movimientos que refuercen el desarrollo corporal y motor de los alumnos.

En este eje existen once temas en específico, de los cuales se eligieron dos de ellos, ya que funcionaron como soporte al tema de estudio, los cuales son:

**Ubicación en el espacio donde se realiza la actividad física; nivel de evolución de los elementos perceptivo/motores de acuerdo con la edad: tono, postura, equilibrio, respiración, relajación, estructuración espacial (lateralidad) y temporal (tiempo, ritmo y coordinación).**

Es fundamental elegir el espacio donde se trabaja la sesión de educación física, en este caso los alumnos trabajaron desde sus hogares, es necesario que el alumno cuente con espacio suficiente para poder desempeñarse de mejor manera, ya que si el lugar no es adecuado el niño o niña limitará sus movimientos o podría sufrir algún accidente. Es crucial que el alumno tenga un seguimiento es su evolución en cuanto a su postura, equilibrio, ubicación espacio/tiempo, para verificar que el estudiante tenga una transformación en su aprendizaje.

Es importante conocer a los alumnos, pues no todos cuentan con las mismas características, actitudes y habilidades, por lo mismo las activaciones físicas se adecuaron a las características del grupo, fue importante trabajar los desplazamientos y la ubicación espacio/tiempo, ya que complementaron el trabajo de las sesiones.

### **Patrones de movimiento**

Por medio del salto, de los giros, desplazamientos, manipulación de objetos, etc., se pretendió que los alumnos favorecieran la coordinación, por eso fue de gran importancia que los ejercicios y los movimientos planteados en las actividades trabajaran con los patrones básicos de movimiento.

### **Competencia motriz**

Este eje de análisis se eligió por que es importante que el alumno controle sus movimientos y que utilice su cuerpo de la mejor manera posible.

El eje de análisis antes mencionado cuenta con cinco temas específicos, de los cuales se escogieron solamente dos, los cuales son:

## **Reconocimiento de las posibilidades y limitaciones para orientar y autorregular la propia acción motriz.**

Es importante que los niños y las niñas reconocieran lo que son capaces de hacer con su cuerpo y qué ejercicios o movimientos les causaron mayor dificultad al momento de realizarlos, para que tengan un mejor control de su cuerpo.

## **Desempeño al efectuar las acciones motrices, con relación a los objetos, el medio y los otros alumnos.**

El manipular diferentes objetos fue una pieza clave durante las activaciones físicas, pues contribuyó a que el alumno favoreciera su coordinación por medio de la interacción con los mismos, en algunas de las diferentes sesiones se utilizaron pelotas, palos de escoba, libretas, para aumentar el grado de dificultad de los ejercicios y por lo tanto obtener mejores resultados, ya que al observar en las clases pasadas se notó que los niños y las niñas presentan más dificultades al realizar los ejercicios o movimientos cuando se encuentran manipulando un objeto.

### **Línea de reorientación**

El tema de estudio del documento tiene una amplia relación con la siguiente línea de reorientación de la Educación Física en la Educación Básica, ya que nos da a entender que a través de movimientos y ejercicios específicos, los niños y las niñas pueden fortalecer su coordinación y dar sentido a su propia acción, orientar y regular sus movimientos y que tomen conciencia de lo que se sabe que se puede hacer y cómo es posible lograrlo.

De esta forma la línea de reorientación que más se vincula con el tema de estudio es “**La edificación de la competencia motriz**”, esta nos dice que:

Con la integración de la competencia motriz los niños y adolescentes desarrollan sus capacidades al percibir, interpretar, analizar y evaluar los actos motrices personales; amplían diversos tipos de saberes en relación con sus acciones individuales; mejoran

sus capacidades para solucionar problemas motrices de manera autónoma; y exploran sus propios recursos para actuar de manera eficaz, confiada y segura.

La competencia motriz es un proceso dinámico que se manifiesta a través del manejo que hace un sujeto de sí mismo y de sus acciones en relación con los otros o con los objetos del medio; evoluciona y cambia según la edad de la persona, sus capacidades y sus habilidades. La competencia motriz desarrolla la inteligencia operativa, que supone conocer qué hacer, cómo hacerlo, cuándo, con quién y en función de las condiciones cambiantes del medio.(SEP, 2002).

### **Procedimiento**

El procedimiento elegido para abordar el tema es el numero tres conforme a las Orientaciones Académicas para la Elaboración del Documento Recepcional y que lleva por nombre **Análisis de Experiencias de Enseñanza**, este se eligió ya que tiene una vinculación amplia con el tema con el que se trabajó con los alumnos del grupo de quinto grado.

El procedimiento se seleccionó porque el tema de estudio nació de una problemática observada directamente del grupo y por las pláticas con el profesor Gustavo.

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

La elaboración de un trabajo de análisis de experiencias será útil al estudiante normalista porque una revisión detallada de algunas sesiones le ayuda a conocer mejor las características de la educación física y a identificar, en las acciones concretas de enseñanza que se llevaron a cabo, los factores que favorecieron o impidieron el logro de los propósitos planteados.

El desarrollo de un tema, desde la perspectiva de este procedimiento, requiere que se precisen los aspectos que permiten ubicar el contexto en que se llevó a cabo la experiencia por analizar:

- a) El nivel educativo y el grado escolar en el que se efectuó.
- b) Los elementos en que se centró el análisis.

1- Si se refiere a la experiencia de enseñanza de la educación física en general, a las posibilidades de su reorientación o específicamente a una serie de estrategias de trabajo.

2- Si se enfoca al análisis de uno o varios contenidos de la educación física. • Si se orienta a la secuencia de las sesiones en las unidades didácticas.

### **Descripción del hecho o caso de estudio**

El tema planteado surge de una preocupación personal en querer mejorar la coordinación de los alumnos, como ya se había mencionado antes, cuando se cursó el quinto semestre de la licenciatura, se realizó prácticas en la primaria Tomasa Estévez.

A través de la observación se identificó a los alumnos que presentaban dificultades al tratar de coordinar los movimientos, es por eso que se decidió que por medio de actividades y ejercicios específicos podía ayudar a los alumnos con las dificultades que presentaron.

Al comenzar el ciclo escolar en las juntas de Consejo Técnico Escolar se acordó que se trabajaran las diferentes asignaturas por medio de sesiones en la aplicación de "GOOGLE MEET", este punto es muy importante ya que no todas las escuelas trabajan las clases virtuales, simplemente mandan actividades que los alumnos tienen que realizar con ayuda de sus familiares y como evidencia piden fotografías, pero por otra parte se considera que esta no es la mejor forma de trabajar la sesión de educación física, ya que no da la seguridad que los alumnos estén realizando las actividades, en

cambio al trabajar por videollamada puedes observar a los alumnos al momento de realizar las actividades y ejercicios y también toda la oportunidad de dar recomendaciones, corregir algunos aspectos negativos o simplemente se pueden aclarar algunas de las dudas que puedan tener los alumnos.

La decisión de trabajar con el grupo de quinto grado surgió, por que al momento de realizar las clases virtuales este grupo contó con mayor número de alumnos que se conectaron a las sesiones, también mostraron más participación, por lo mismo la interacción con los alumnos era mejor y la comunicación con la maestra de grupo hacia que se facilitara la realización de las clases. Según (CASTAÑER & CAMERINO, 1991) “Un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los siguientes criterios: · Precisión: en la velocidad y en la dirección. · Eficacia: en los resultados intermedios y finales. · Economía: la utilización de la energía nerviosa y muscular requeridas”.

Como lo menciona Castañer y Camerino la coordinación no solo tiene un beneficio, al trabajar correctamente con las niñas y los niños de quinto grado, se contribuyó a que sus movimientos sean más precisos, eficaces y utilicen menos energía al momento de realizar los mismos, la coordinación está presente en cada uno de los movimientos que realizamos en la vida cotidiana es por eso que es importante que se trabaje constantemente, así los alumnos podrán resolver los problemas o dificultades que se le presenten en su vida.

### **Escuela y ubicación geográfica**

La institución educativa asignada para la realización de la práctica educativa, durante el ciclo escolar 2020/2021, es la “Escuela Primaria Oficial Tomasa Estévez”, ubicada en la calle de Nicolás Zapata SN, CP/78230 en el barrio de Tequisquiapan en el municipio de San Luis Potosí, México. Zona escolar 03 y con Clave de Centro de Trabajo: 24EPR0077U, es una escuela de organización completa de turno matutino con un horario de 8:00am a 13:30pm, es una escuela anexa a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí

Esta institución está dirigida por Ma. Eugenia Meléndez Rangel directora de la primaria. Su infraestructura es de tipo tradicional basada en muros de concreto y ladrillos. El espacio escolar está delimitado por bardas y barandales, las bardas son de cemento y concreto. (Anexo 1)

La escuela cuenta con una misión y visión las cuales son:

**MISIÓN:**

La misión de la escuela primaria oficial “Tomasa Estévez” es desarrollar en nuestros alumnos capacidades, habilidades, actitudes y valores para su formación integral; competencias esenciales para la vida en sociedad que sean la base para que continúen aprendiendo a lo largo de su vida, en un ambiente que fomente la convivencia sana y pacífica.

**VISIÓN:**

Ser una institución educativa comprometida, que imparta una educación integral que ofrezca a la sociedad ciudadanos críticos, analíticos, reflexivos y con valores; que cuenten con las herramientas para enfrentar los retos que se les presenten en la vida, contando con un equipo docente capacitado y comprometido con una educación de calidad.

**REPORTE DE POBLACIÓN ESCOLAR**

GRADO	GRUPO	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
1	A	20	15	35
2	A	15	13	28
3	A	20	13	33
4	A	20	15	35
5	A	16	18	34
6	A	17	21	38
Número de Mujeres Inscritas:		108		
Número de Hombres Inscritos:		95		
TOTAL de Alumnos Inscritos:		203		

La institución consta de seis grupos, seis maestras frente a grupo, una maestra de inglés por contrato, un profesor de Educación Física, profesor de Artes, profesor de aula de medios e instructor de banda de guerra, también con dos oficiales de mantenimiento, un administrativo.

La preparación de los docentes se puede nombrar desde doctor en educación, licenciados en educación, licenciados especializados en alguna asignatura y profesor de educación primaria.

Las aulas cuentan con escritorio y cómoda, pupitres unitarios para cada alumno, son cinco salones los que cuentan con proyectores en condiciones regulares, también se encuentran aula de medios y biblioteca, una cancha deportiva amplia y techada, patio con desayunadores, tienda escolar, sanitarios para niños y para niñas, bebederos, sanitarios para docentes, una bodega para el material de educación física, dirección, recibidor y pórtico.

La bodega de educación física cuenta con material amplio y variado.

Material : aros, pelotas de vinil, pelotas de plástico, raquetas de madera, pelotas de esponja, bastones, fichas de plástico, cuerdas, botellas de plástico, balones de futbol, básquetbol, handball, vóleibol, frisbees, bates plásticos de beisbol, mangueras plásticas, embudos, costales, pañuelos, colchonetas, cajas, cuadros de fomi, zancos.

Las estrategias que se implementaron para el aprendizaje a distancia son las siguientes:

La comunicación se estableció a través de correo electrónico y de whatsapp (Zuckerberg, 2009). Por medio de grupos de docentes con representante, algunos de maestros con alumnos, de directivos con representantes, de representantes con maestros de apoyo (ingles, ed. física, artes, computación). Y a su vez los representantes con los papás de los alumnos del grupo.

Se elaboró un cronograma de sesiones en METT (Workspace, 2017) para cada grado, basado en una encuesta previa en donde pudimos observar que hay familias con un solo dispositivo y varios integrantes en ellas con necesidad de conectarse a videollamadas. Por lo que el cronograma estaba previsto para que no se realicen videollamadas al mismo tiempo donde haya varios hermanos en la institución.

Hay maestros que por las condiciones de los alumnos envían trabajos y tareas con fotocopias. También hay grados donde se trabaja a través de classroom (LLC, 2014), todos los maestros de apoyo tienen sesión en Meet (Workspace, 2017) con todos los grupos por semana, con previa cita a través del correo de la escuela el directivo atiende a los padres de familia.

Los aspectos que se tomaron en cuenta para elegir las estrategias fueron, con una encuesta a través de un formulario y los datos de la ficha de inscripción.

La institución tiene detectados a alumnos con alguna necesidad educativa especial, algunos de ellos ya están siendo atendidos de manera particular y por gestión de los padres y con otros se realizó el proceso para su atención en el CRIE.

Las estrategias de trabajo que se implementaron como colectivo docente para potenciar el aprendizaje fueron las siguientes.

- Video reuniones del colectivo docente una vez por semana, para comentar situaciones de trabajo y hacer aportaciones.
- Intercambio de estrategias
- Intercambio de materiales
- Asesorías entre el colectivo o externas en su caso
- Las sesiones del CTE.
- Preparación y actualización del personal
- Convivencia a distancia con padres de familia, alumnos y maestros a través de diversas actividades.

## Porcentaje de comunicación con los alumnos

	Alumnas	Porcentaje con respecto al total de alumnas	Alumnos	Porcentaje con respecto al total de alumnos	Total de alumnos	Porcentaje con respecto al total de de la inscripción
<b>Alumnas y Alumnos que mantienen comunicación y participación sostenida.(Acuerdo 26/12/20)</b>	101	93.5%	86	90.5%	187	92.1%
<b>Alumnas y Alumnos que mantienen comunicación intermitente.(Acuerdo 26/12/20)</b>	5	4.6%	5	5.2%	10	4.9%
<b>Alumnas y Alumnos que mantienen comunicación inexistente.(Acuerdo 26/12/20)</b>	2	1.8%	4	4.2%	6	2.9%

### **Características sociales relevantes**

Dentro del contexto social y cultural podemos decir, que la mayoría de las familias los padres son asalariados, pocos de ingresos propios, la mayoría de los padres de familia tienen hasta bachillerato como último grado de estudio, algunos son profesionistas.

La mayoría de las familias son nucleares pero con el apoyo de los abuelos o tíos que no viven en la misma casa.

Los alumnos llegan a la escuela con los siguientes porcentajes, un 60% en transporte público de las diferentes rutas de camión o taxi (acompañados por sus padres) y un 40% en automóvil. La mayoría de los alumnos son inscritos en esta escuela por la cercanía de los trabajos de los padres ya que es una escuela céntrica.

**Grupo foco:** grupo de quinto grado de la escuela Tomasa Estévez cuenta con 18 varones y 16 mujeres con un total de 34 alumnos. Es un grupo responsable, cariñoso, les cuesta un poco de trabajo aprender cosas nuevas, son diversos, son muy sinceros y trabajan muy bien en equipo.

## **Preguntas que se pretenden responder**

El siguiente listado de preguntas tiene como propósito el tener un referente para orientar el trabajo hacia los propósitos que se persiguen y tener claridad sobre los aspectos importantes en relación con el tema de análisis, se deberán de atender en los periodos de trabajo docente, dichas preguntas son las siguientes:

1. ¿Cuál es la importancia de la coordinación y de qué manera se desarrolla a partir de la sesión de educación física?
2. ¿Cómo desarrollar una sesión de educación física a distancia para estimular el trabajo de la coordinación?
3. ¿Qué ejercicios se pueden hacer para mejorar la coordinación?
4. ¿Qué elementos contemplar en el diseño de una intervención docente dirigida al trabajo de la coordinación en la sesión de educación física a distancia?
5. ¿Cuál es la diferencia de trabajar con o sin materiales la coordinación durante la sesión de educación física?
6. ¿Cómo aumentar la destreza física a través de la coordinación?
7. ¿Cómo evaluar el desarrollo de la coordinación a partir de la sesión de educación física a distancia?

## **Conocimientos obtenidos de la experiencia y de la revisión bibliográfica**

Durante los cuatro años de preparación de la carrera de Licenciatura en Educación Física que se cursaron en la “Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí” se cursó por ocho semestres por los cuales diferentes maestros fueron parte de esta formación profesional y apoyaron a lo largo de la carrera a desarrollar ciertas habilidades, destrezas y conocimientos que hasta el día de hoy acompañan esta formación, gracias a esto se logró afrontar los problemas que se presentaron.

Fueron diferentes asignaturas las que se tuvieron que afrontar durante la licenciatura, cada una de ellas tiene su importancia en el proceso formativo y cada una de ellas dejaron un aprendizaje nuevo, pero a continuación se mencionan las materias que tienen una mayor relevancia de acuerdo al tema del documento recepcional.

### **Desarrollo corporal y motricidad I**

El curso inicia con una revisión global del desarrollo físico del niño: se estudian las pautas generales de crecimiento, para luego pasar a la revisión psicomotriz y a los avances en relación con la coordinación, la destreza y el control corporal. En esta asignatura se aprendió como es el crecimiento de los niños y las niñas y como estos van incorporando sus habilidades conforme van creciendo, pero también que no todos los alumnos se desarrollan de la misma manera ni en el mismo tiempo, por lo tanto no tienen las mismas habilidades ni características es por esto que presentan diferentes dificultades y problemas.

En relación con el tema de estudio es importante conocer como es el crecimiento de los alumnos puesto que no todas las estrategias pedagógicas generan o causan el mismo impacto en todos los alumnos, es por eso que debemos identificar sus dificultades y así adecuar las actividades para un mejor aprendizaje.

### **Desarrollo corporal y motricidad II**

En este curso se conoció los aspectos pedagógicos que permiten, por medio de actividades de iniciación deportiva y deporte escolar, identificar la competencia motriz y evitar el sentimiento de incompetencia motriz, se diseñaron estrategias didácticas que permitieron consolidar la interacción grupal y el desempeño motor de niños y adolescentes en las sesiones de educación física.

En relación con el tema de estudio, en esta materia también se identificó cuales son los problemas que los alumnos enfrentan conforme a la coordinación. Con el grupo de quinto grado de la primaria Tomasa Estévez se identificó por medio de la observación que los alumnos no realizaban los ejercicios porque notaban un grado alto de dificultad

al momento de realizarlos, esas eran sus respuestas cuando se les preguntaba que por qué no realizaban los ejercicios.

### **Formación perceptivo/motriz a través del ritmo**

Los componentes del desarrollo perceptivo-motor influyen en la coordinación, concebida como una capacidad básica de tipo perceptivo que regula la intervención de todo el cuerpo de una persona cuando realiza diversas acciones motrices y le permite: dominar el movimiento con calidad, precisar la velocidad y la dirección, adquirir eficacia en los resultados intermedios y finales, economizar la energía muscular y nerviosa, y armonizar al contraer y descontraer los músculos.

Respecto al tema, la coordinación apoya a la persona en el proceso de estructuración espacio-tiempo y, por lo tanto, en la adquisición de las habilidades básicas, a partir de lograr el control y ajuste motor que consolide el dominio de la realidad. Es por eso que se busco a través de la estrategia didáctica, en este caso la activación física que el alumno fuera capaz de controlar sus movimientos y tener una mayor calidad al momento de realizar los mismos.

### **III Desarrollo del Tema**

El documento recepcional permite poner en práctica las actividades planeadas, las cuales ayudaran a lograr en los estudiantes un gran aprendizaje, también se podrá notar los avances y procesos que se irán desarrollando durante el ciclo escolar, la clave de todo esto fue la observación, ya que a través de ella se logró identificar y detectar los avances que tuvieron los alumnos durante las diferentes sesiones de educación física.

Las estrategias didácticas que se utilizaron fueron las siguientes:

Activación física: Cuando se habla de activación física se refiere a la realización de movimientos o ejercicios que ejecutan las personas durante su vida cotidiana, apoyados y dirigidos con música, los movimientos y ejercicios pueden ir aumentando de velocidad y dificultad.

Juego modificado: (Devís Devís & Peiró Velert, 1992) los definen como “unos juegos que se encuentran en la encrucijada del juego libre y el juego deportivo estándar o deporte”.

(Devís Devís & Peiró Velert, 1992) Indican que los juegos modificados ofrecen el contexto adecuado para:

I. Ampliar la participación a todos los alumnos, los de mayor y menor habilidad física porque se reducen las exigencias técnicas del juego.

II. Integrar ambos sexos en las mismas actividades, ya que se salva el problema de habilidad técnica y se favorece la formación de grupos mixtos y la participación equitativa.

III. Reducir la competitividad que pueda existir en los alumnos mediante la intervención del profesor centrado en resaltar la naturaleza y dinámica del juego a modo de animador.

IV. Utilizar un material poco sofisticado que puedan construir los propios alumnos (no exigen materiales muy elaborados o caros).

V. Que los alumnos participen en el proceso de enseñanza de este enfoque, al tener la capacidad de poner, quitar y cambiar las reglas sobre la marcha e incluso llegar a construir y crear nuevos juegos modificados.

Juegos tradicionales: juegos típicos de un país que se transmiten de generación en generación.

Técnicas de evaluación: según (Rodríguez & María, 2011) "son estrategias que utiliza el evaluador para recoger sistemáticamente información sobre el objeto evaluado. Pueden ser de tres tipos, la observación, la encuestación (entrevistas) y el análisis documental y de producciones".

- Cuestionario
- Lista de cotejo
- Rúbricas
- Observación
- Escala cualitativa

Lo que se logró con las diferentes sesiones de educación física es, que mediante la realización de diferentes actividades el alumno mejoró su coordinación con ayuda de la manipulación de diferentes materiales y objetos, siempre adecuando las actividades a las capacidades y habilidades de los diferentes alumnos.

Con la información recopilada a través de las diferentes clases se le dio respuesta a las preguntas planteadas.

### **Evaluación diagnóstica**

#### **Sesión 1** Evaluación diagnóstica

**Propósito o Intención Didáctica:** conocer e identificar las características, gustos y sentimientos de los alumnos.

Fecha de aplicación: 5/ Marzo/2021

Actividad del desarrollo de la sesión:

Se realizó un cuestionario para identificar las características de los alumnos, saber con qué recursos tecnológicos contaban para las clases en línea, que familiares podían apoyar durante las sesiones, cuál era la forma de aprender de los alumnos, etc. El cuestionario se contestó con la ayuda de los padres de familia

Algunas de las preguntas planteadas en el cuestionario fueron:

¿Te gustan las clases a distancia?

¿Tienes alguna indicación especial para no desarrollar actividad física?

¿Cómo te gustaría que fuera la clase de educación física?

¿Cómo te sientes al trabajar desde casa?

Evaluación: los resultados se guardaron en el formulario de google, (**Anexo 2**) y gracias a estos se adecuaron las actividades que se aplicaron en las diferentes sesiones. Fueron 33 las respuestas de los alumnos.

Gracias a los resultados se encontró que la mayoría de los alumnos extrañan las clases presenciales, prefieren asistir a la escuela que tomar las sesiones en su hogar y quieren que las clases de educación física fueran más dinámicas y con más juegos.

Las actividades y ejercicios se realizaron conforme las respuestas de los alumnos, por eso era importante conocer como se sentían y como querían que se realizara la sesión de educación física. Algunas de las respuestas fueron las siguientes:

María José Monreal, me gustan las clases a distancia porque sigo aprendiendo además de que no podemos ir a la escuela, pero que extrañaba convivir con sus compañeros en el salón de clases, estar al aire libre y le gustaría que la clase de educación física fuera con más juegos.

Leonardo Jiménez, me gustan las clases a distancia porque se me hacen divertidas, pero extraño correr con mis amigos y jugar con ellos, me siento bien con las clases a distancia porque no me presiono con los horarios y me gustaría que la clase de educación física hicieran juegos de coordinación.

Bárbara Ailen Paredes, me gustan las clases a distancia, pero prefiero ir a la escuela, extraño ver a mis compañeros y a la escuela, me gustaría que las clases de educación física fueran en la cancha de la escuela.

Ximena Guadalupe, no me gustan las clases a distancia porque ya quiero regresar a la escuela, extraño la convivencia con mis compañeros y los profesores, quiero que la clase de educación física sea con diferentes rutinas de ejercicios de baile, las clases en línea me sirven para concentrarme y aprender aún más.

Valentina Díaz Flores, me gustan las clases a distancia porque puedo estar con mi familia más tiempo, pero extraño la clase de educación física y el basquetbol, no me gustaría que las clases fueran en línea durante todo el año, porque no cuento con espacio suficiente y quisiera que la clase de educación física fuera con más movimiento.

Emilio Ramírez: no me gustan mucho las clases a distancia porque extraño a mis amigos y no tengo convivencia con ellos, me siento bien al trabajar desde casa, pero quiero que las clases fueran presenciales.

### **3.1 Importancia de la coordinación y su desarrollo en la sesión de educación física.**

1. ¿Cuál es la importancia de la coordinación y de qué manera se desarrolla a partir de la sesión de educación física?

Para desarrollar esta actividad y contestar esta pregunta, se hablará un poco de los beneficios de desarrollar la coordinación, como lo menciona (Stodden, Bianchi, Maia, & Rodrigues, 2012) señalan que “el desarrollo de la coordinación motriz debería ser una estrategia clave en las intervenciones en la niñez que busquen promover la prevención de la obesidad y promoción de la actividad física”.

Los educadores físicos al trabajar la coordinación en las diferentes sesiones de educación física ayudan a que los niños y las niñas tengan un mayor interés por la actividad física, al proponer y realizar actividades que sean del agrado de los alumnos y no solo eso, también al realizar las actividades y ejercicios el niño se encontrará en un mejor estado de salud tanto psicológico como físico y por lo tanto disminuirá el riesgo de padecer alguna enfermedad, este es un punto muy importante ya que actualmente se vive una situación muy desagradable con esta pandemia, es por eso que se debe apoyar a los alumnos y tratar de generarles en ellos un gusto por la actividad física

Esto se puede trabajar desde la clase de educación física a través de los diferentes movimientos y ejercicios que se realizan, en esta ocasión se utilizó la activación física para favorecer la coordinación.

### **Sesión 1** “A movernos” (Anexo 4)

**Aprendizaje Esperado:** Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices, al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan.

Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.

**Propósito o Intención Didáctica:** Que el alumno realice movimientos y ejercicios que fortalezcan su coordinación y equilibrio al participar en situaciones expresivas.

Fecha de aplicación: 19/Marzo/ 2021

Actividades del desarrollo de la sesión: La activación se divide en tres fases: Inicial: se realiza un calentamiento cefalocaudal

Medular: se realizan ejercicios más complejos y más específicos (saltos, sentadillas, giros, desplazamientos).

Final: vuelta a la calma / para terminar la sesión se realizan estiramientos o pláticas del cuidado personal y del medio ambiente, con la finalidad de relajar a los alumnos.

Materiales:

- Computadora (reproducir música).

Al principio de la sesión fue la presentación con los alumnos, se les comentó la forma de trabajo de manera virtual durante el ciclo escolar, se tomó la palabra y se les explicó que trabajaría con ellos un docente en formación de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal Del Estado de San Luis Potosí y se les compartió la forma en que se trabajaría, que tendrían que realizar diferentes actividades y ejercicios donde necesitarían de su participación y disposición para trabajar, también se les comentó que era necesario conocerlos un poco más y se les pidió que se presentaran, que

dijeran su nombre y que actividades les gustaba realizar la mayoría del tiempo, algunas respuestas fueron, que les gustaba escuchar música, jugar fútbol, salir en bicicleta, ir al parque con su familia, jugar en el patio de la escuela a las atrapadas y ver películas de terror con sus padres y hermanos.

Para finalizar la sesión se les preguntó a los alumnos que porque era importante realizar la activación física.

El alumno Aldo Josué respondió, que era importante porque nuestra salud mejoraría si realizábamos ejercicio.

Camila Alessandra comentó: que era importante porque manteníamos un buen peso y que no estaríamos gordos comiendo bien y haciendo ejercicio.

Se les platicó que era muy importante que realizaran actividad física y mas en estos momentos de pandemia, ya que la mayoría del tiempo se encuentran acostados o sentados y que eso podía causar algunas dificultades como el sobrepeso, por eso es importante que se muevan en su casa, que si no podían salir a correr o a caminar que ejecutaran los movimientos en su cuarto y con ayuda de los padres de familia.

Evaluación: En esta sesión se utilizo la observación como medio de evaluación, ya que se buscaba encontrar las dificultades que presentaban los alumnos al momento de realizar los ejercicios y como era su participación en la activación física, se tomaron algunas fotos para evidenciar el trabajo. **(Anexo 3)**

Por medio de la observación se identificó a los alumnos que presentaban dificultades en la realización de los movimientos, los ejercicios que más se les complicaba eran donde tenían que saltar y girar, y donde tenían que sincronizar sus movimientos, por ejemplo: dar un paso hacia adelante y al mismo tiempo levantar las manos, después dar otro paso para atrás y bajar las manos.

También se observó que era un grupo que si le gustaba participar y realizaba los ejercicios de la mejor manera que podían, pero eran un poco tímidos al momento de dar su comentario y dar respuesta cuando se les preguntaba de manera individual.

Durante la sesión los alumnos se mostraron participativos y con disposición de trabajar, se detectaron en algunos alumnos dificultades para realizar algunos ejercicios, y se les preguntó el porqué no realizaban ciertos movimientos y ellos argumentaron que era por la dificultad del mismo, el alumno Diego González dijo que él no podía hacer los ejercicios que porque eran muy rápidos y se le dificultaba ejecutarlos, entonces se les comentó, que no se preocuparan si no podían realizar los movimientos, que tenían que practicarlos más veces y que si los seguían haciendo de manera constante, más adelante lograrían ejecutarlos de manera más fácil y como estrategia se utilizó que los ejercicios se hicieran de manera más pausada y bajar la velocidad de los mismos.

Se le preguntó a Diego al finalizar la sesión que si le había gustado la forma en que realizaron los ejercicios y él contestó que sí, que de esa manera podía participar más, que hacerlos de manera más pausada hacia que fueran más fáciles de realizar.

### **3.2 Desarrollo de una sesión de educación física a distancia para estimular el trabajo de la coordinación**

2. ¿Cómo desarrollar una sesión de educación física a distancia para estimular el trabajo de la coordinación?

En la clase de educación física al caminar, saltar, girar, lanzar, trasladar o golpear un objeto se encuentra trabajando la coordinación, pues está presente en la mayoría de los movimientos que se ejecutan en la vida cotidiana y al realizar las acciones antes mencionadas ya se está reforzando la coordinación.

En la sesión de educación física a distancia se pueden llevar a cabo algunas actividades, donde los alumnos en sus hogares pueden trabajar sin la necesidad de

estar presentes en el patio de la escuela, pueden utilizar materiales del hogar como: pelotas, hojas de papel, palos de escoba, bolsas, cubetas, cobijas, calcetas, entre otros.

(Noreña, 2016) Realizó una propuesta de intervención mediante el trabajo propioceptivo en niños señalando la importancia de la coordinación en el ámbito de la educación física. “Resulta particularmente importante investigarlo y desarrollarlo en la etapa escolar, debido a la importancia que tienen las habilidades motrices y capacidades coordinativas en el desarrollo de la vida del niño”.

Se está conforme con el autor, ya que se considera que al trabajar la coordinación y las habilidades motrices básicas a una edad temprana, estas tendrán un mayor impacto en el desarrollo de los niños y las niñas, pues en este periodo de primaria, el alumno se encuentra en una etapa, donde es más blando y se adapta con mayor facilidad a los cambios o correcciones en sus movimientos. En la misma línea, autores como (Villegas & Ortín, 2010).

Importancia del desarrollo de las capacidades y habilidades motrices en edades escolares”, indican que en los dos primeros ciclos de esta etapa se encuentra el momento clave para el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, pues “este periodo se caracteriza por la estabilización, fijación y refinamiento de los movimientos del niño. (Villegas & Ortín, 2010)

### **Sesión: 2 Bolas de Nieve (Anexo 5)**

**Aprendizaje Esperado:** Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.

**Propósito o Intención Didáctica:** Que el alumno realice ejercicios que fortalezcan sus habilidades motrices (lanzar, cachar, saltar.) al participar en retos y situaciones de juego.

Fecha de aplicación: 16/Abril/2021

Actividades del desarrollo de la sesión:

Inicial: se realiza un calentamiento cefalocaudal

Medular:

### **Bolas de nieve**

En esta actividad se ocuparon 10 bolitas de papel y 1 cubeta

En el espacio que se tenga disponible se lanzará una bolita y se tendrá que cachar, primero con una mano y después con la otra, se realizaran diferentes ejercicios.

Después: Cada bolita tendrá un número, se lanzaran las 10 bolas de papel y solo se atrapa una, dependiendo del número que tenga la bolita, los alumnos tendrán que realizar diferentes ejercicios (saltos, giros, aplausos, lagartijas o abdominales).

Como último: se coloca la cubeta a una distancia determinada y los alumnos lanzarán las bolitas tratando de introducirlas a la cubeta.

Final: vuelta a la calma / para terminar la sesión se realizan estiramientos o pláticas del cuidado personal y del medio ambiente, con la finalidad de relajar a los alumnos.

Material:

- Bolitas de papel
- Cubeta

Evaluación: Para esta actividad se realizó una lista de cotejo donde se colocaron los criterios a evaluar, en la lista se tomo como referencia a la mayoría del grupo (evaluación grupal) para considerar si se logró el criterio, está en proceso o definitivamente no se logró. **(Anexo 6)**

En la evaluación se observó que los alumnos presentaban dificultades al lanzar y cachar las bolitas de papel, cuando se les preguntó que por que se les complicaba realizar esa acción, la alumna Katia Mendoza respondió que cuando lanzaba la bolita

muy alto se movía de forma muy descontrolada y que no podía atraparla, el alumno Leonardo Jiménez dijo que él no podía lanzar la bolita de papel, girar y después atraparla, que porque era muy complicado. Se les contestó que podían empezar lanzando la bolita un poco más abajo y con menos fuerza y después podían intentarlo un poco más alto y a Leonardo se le comentó que ese ejercicio era un poco complicado de realizar pero que si lo practicaba con constancia lo podría ejecutar, como estrategia lanzaron las bolitas a una altura más baja y practicaron los giros sin lanzar las bolitas y después con bolitas.

Gracias a esto se notó, que si mejoraban al atrapar las bolitas de papel cuando la altura no era demasiado alta y que al practicar los giros con pausas podían después atrapar las bolitas de papel.

Durante la actividad los alumnos proponían diferentes formas de lanzar, atrapar y utilizar las bolitas de papel, algunos decían que podían trasladar con los codos, la cabeza, las rodillas, la espalda, mostraron mucha creatividad y la mayoría quería participar y dar su opinión.

Esta actividad se consideró que fue de gran ayuda, ya que los alumnos lo tomaron como algo diferente, el trabajar con bolitas de papel, dentro de su hogar y algunos con la ayuda de sus padres lo consideran como una experiencia inolvidable, pues no siempre se puede contar con la presencia de los padres de familia en la clase de educación física, además el niño se mostró con más seguridad y confianza y al momento de desplazar las bolitas o lanzarlas mostraba más precisión en sus acciones.

### 3.3 Ejercicios para mejorar la coordinación

3. ¿Qué ejercicios se pueden hacer para mejorar la coordinación?

(Hirtz & Starosta, 2002) consideran que “particularmente en los periodos previos a la pubertad, el niño se encuentra en una fase en la cual el trabajo de coordinación es especialmente sensible para influenciar positivamente sobre el desarrollo posterior de las habilidades motrices básicas” y (Lloyd & Tremblay, 2014) mencionan que “estas se subdividen en locomotoras (correr y saltar), manipulativas (lanzar o coger) y de estabilidad (equilibrarse o girar), son “la base precursora de habilidades más específicas y complejas en juegos, deportes, danza y actividades recreativas”.

Acciones como las que mencionan los autores, como saltar, correr, caminar, manipular objetos, lanzar, tomar, girar, son de gran ayuda al trabajar la coordinación, pues están presentes en las acciones de nuestros día a día, y al practicarlas de una manera constante hará que nuestros movimientos tengan una mayor precisión y eficacia.

#### **Sesión 3: Trabajo duro (Anexo 7)**

**Aprendizaje Esperado:** Fortalece su imagen corporal al afrontar desafíos en el juego, la expresión corporal y la iniciación deportiva, para manifestar un mayor control de su motricidad.

**Propósito o Intención Didáctica:** Que el alumno realice movimientos y ejercicios físicos que fortalezcan sus capacidades físicas condicionales (fuerza, resistencia.) y coordinación al participar en actividades recreativas

Fecha de aplicación: 23/Abril/2021

Actividades del desarrollo de la sesión:

#### **Trabajo duro:**

Inicial: se realiza un calentamiento cefalocaudal

Medular: se realizan ejercicios más complejos y más específicos (saltos, sentadillas, giros, desplazamientos, abdominales, lagartijas).

Final: vuelta a la calma / para terminar la sesión se realizan estiramientos o pláticas del cuidado personal y del medio ambiente, con la finalidad de relajar a los alumnos.

Material:

- Tapete o cobija.

### **Evaluación:**

Para esta actividad se utilizó una rúbrica para detectar si la mayoría del grupo era capaz de realizar los ejercicios y saber si el propósito de la clase se había logrado.

### **(Anexo 8)**

Se detectó que la mayoría de los alumnos podía realizar los ejercicios, pues ellos argumentaban que esos ejercicios si los realizaban en su hogar con más frecuencia, se les preguntó que para que les servían estos ejercicios físicos, como las sentadillas, las lagartijas y las abdominales.

El alumno Hugo Alejandro dijo, que esos ejercicios nos servían para tener mucha fuerza y resistir más los golpes.

La alumna Andrea Irais comentó, que gracias a esos ejercicios podían cargar cosas que estuvieran más pesadas y dijo que podían servir para mover sillas de su casa o levantar los juguetes de sus hermanos más pequeños.

Se les comentó que estos ejercicios ayudarían a mejorar su coordinación y a fortalecer sus capacidades físicas condicionales, a lo que Santiago pregunto: que cuales eran esas capacidades, se les contestó que es la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y su velocidad y que gracia a estas capacidades podían mover objetos más pesados, siempre y cuando las trabajaran adecuadamente y de acuerdo a sus posibilidades.

Durante la sesión los alumnos se mostraron muy participativos y su actitud era muy positiva, al finalizar la actividad se les preguntó que si ese tipo de ejercicios eran de su agrado y la mayoría del grupo contestó, que les había gustado mucho la actividad,

además también propusieron diferentes maneras de realizar los ejercicios y cuales se les dificultaba más.

Cuando se les preguntó que cuál ejercicio se les complicó más, el alumno Miguel Ángel dijo, que a él se le complicaba realizar las lagartijas, ya que no contaba con mucha fuerza en sus brazos y que no realizaba ese tipo de ejercicios con mucha frecuencia, la alumna Danna Sofía comentó, que a ella se le dificultaba realizar las abdominales pues no podía levantarse para tocar sus pies, se les explicó que era importante realizar estos ejercicios, pues tienen efectos positivos en su salud y les ayudan a prevenir enfermedades, y les daban más energía para realizar las actividades de la vida cotidiana, como estrategia se les comentó que podían realizar las lagartijas apoyando sus rodillas en el suelo y que de esta manera resultaría más fácil ejecutar este ejercicio y en las abdominales que podían empezar a ejecutarlas sin levantarse por completo y que con la practica irían mejorando.

Para finalizar se le preguntó a Miguel Ángel y a Danna que como se sentían al realizar las lagartijas y las abdominales de esa forma, comentaron que era más fácil y que así si podían realizar los ejercicios.

#### **Elementos que se contemplan en el diseño de una intervención docente**

4. ¿Qué elementos contemplar en el diseño de una intervención docente dirigida al trabajo de la coordinación en la sesión de educación física a distancia?

De lo que se trata la intervención pedagógica, es de generar hechos y decisiones pedagógicas. La condición de experto viene dada por estar en posesión de competencias desarrolladas con el conocimiento teórico, tecnológico y práctico de la educación, el dominio de la complejidad estructural de la toma de decisiones pedagógicas y el entrenamiento en la intervención como especialista de la educación, que es lo que le corresponde a la Pedagogía. En la intervención educativa lo que cuenta es la ordenación de medios y fines para educar. De lo que se trata es de

lograr educar, de saber hacer y lograrlo, con independencia de que sepamos explicar por qué haciéndolo de ese modo se logra la meta educativa. (Touriñán, 2016) (Pedagogía General. Principios de educación y principios de intervención).

Los docentes de educación física al momento de tomar decisiones y al elegir las actividades que utilizarán para apoyar al niño en su desarrollo, primero tienen que hacer un análisis, tienen que saber si esas actividades y ejercicios tendrán un impacto positivo en el aprendizaje de los alumnos, cómo lograrán esto, pues conociendo las características de los alumnos, sus habilidades, fortalezas y debilidades con las que cuentan, ya que como es conocido cada alumno es diferente y por lo tanto no todas las estrategias educativas tienen el mismo resultado en todos los alumnos, al conocer más a fondo a los estudiantes podrán saber que actividades les ayudarán para que su desarrollo sea más adecuado y un mejor aprendizaje.

(Carratalá, 2011) Expone que “el profesor deportivo escolar debe ser un profesional competente, reflexivo y actualizado, capaz de plasmar en su programación anual los objetivos, contenidos y metodología a utilizar en el desarrollo de cada una de las sesiones de aprendizaje y entrenamiento”.

Es importante conocer a los alumnos, pero de la misma manera los profesores tiene que conocerse a ellos mismos, cuáles son sus habilidades, fortalezas y dificultades como profesores, como educadores físicos deben de ser reflexivos en su práctica saber que están haciendo bien, que hacen mal y en que pueden mejorar, también tienen que estar actualizados constantemente, ya que las generaciones están en cambios constantes y las necesidades educativas no son las mismas en los alumnos, van surgiendo nuevas necesidades que no se pueden atender con estrategias antiguas, un ejemplo es la situación pandémica que se está viviendo, se tiene que adaptar las clases de manera virtual para poder llevar el aprendizaje a los distintos hogares de los alumnos, se aprendió a utilizar las diferentes aplicaciones y aparatos tecnológicos para poder seguir enseñando a distancia y como último se tiene que ser un profesor

competente, contar con el conocimiento necesario para después transmitirlo de una manera eficaz a los niños y niñas.

#### **Sesión 4: El espejo (Anexo 9)**

**Aprendizaje Esperado:** Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices, al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan.

Coordina sus acciones y movimientos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.

**Propósito o Intención Didáctica:** Que el alumno realice movimientos y ejercicios que fortalezcan su coordinación y equilibrio al participar en situaciones de expresión corporal.

Fecha de aplicación: 7/ Mayo/ 2021

Actividades del desarrollo de la sesión

El espejo:

Inicial: se realiza un calentamiento cefalocaudal

Medular: El alumno tendrá que repetir los movimientos que el profesor realice (saltos, giros, desplazamientos, etc.).

Final: vuelta a la calma / para terminar la sesión se realizan estiramientos o pláticas del cuidado personal y del medio ambiente, con la finalidad de relajar a los alumnos.

Variantes: el alumno puede tomar el control y ser el que indique los movimientos que se deben realizar por sus demás compañeros, se pueden incluir materiales para lanzar y atrapar.

Material:

- Pelota
- Bolita de papel
- Palo de escoba.

Evaluación: para evaluar esta actividad se realizó una lista de cotejo, donde los criterios ayudaron para saber si el propósito de la sesión se había logrado y que puntos faltaban de mejorar, fue evaluación grupal se tomó a la mayoría del grupo. **(Anexo 10)**

Se detectó que los alumnos presentaban dificultades para expresarse, cuando se les dijo que les tocaba dar las indicaciones algunos de ellos no querían, se les preguntó que por que no querían participar en la actividad, el alumno Luis Fernando dijo, que le daba pena y que no sabía que movimientos poner para que sus compañeros los realizaran, la alumna Alondra Torres comentó: que ella no quería dar las indicaciones porque le daba vergüenza bailar o moverse enfrente de sus compañeros.

Se les explicó que no tenían porque tener pena o vergüenza que el bailar o moverse no tenían nada de malo, que en esa actividad no podían equivocarse porque podían hacer cualquier movimiento no necesariamente bailar, se les compartió que podían saltar, girar, acostarse en el piso, al explicarles esto mostraron más seguridad y quisieron participar en la actividad.

Al finalizar la actividad se les explicó a los padres de familia que era importante motivar a sus hijos, que podían apoyarlos desde casa, que ellos realizaran las actividades con los alumnos, para que el niño y la niña mostraran más seguridad.

Estas actividades ayudaron a que el alumno a través de la expresión corporal obtuviera más confianza y se mostrara más participativo en las sesiones, que no le diera pena de comentar sus opiniones y saber que todos pueden equivocarse pero con ayuda del entrenamiento constante y la realización de los ejercicios sus habilidades estarán mejorando cada vez más.

En la clase los alumnos propusieron diferentes formas de realizar la actividad, actitud positiva y disponibilidad para trabajar durante toda la sesión.

### **3.5 Diferencia de trabajar con material la coordinación en la sesión de educación física**

5. ¿Cuál es la diferencia de trabajar con o sin materiales la coordinación durante la sesión de educación física?

(Díaz, 2012) En su artículo “Los recursos y Materiales didácticos en educación física”, menciona que “los materiales y recursos didácticos son el conjunto de elementos, útiles o estrategias que el profesor utiliza como soporte, complemento o ayuda en su tarea docente”.

En general, los diferentes recursos y materiales didácticos pueden referirse a todos los elementos que un centro educativo debe poseer, desde el propio edificio a todo aquel material de tipo mobiliario, audiovisual, bibliográfico, etc. Los recursos, son también aquellas estrategias que el profesor utiliza como facilitadoras del trabajo docente, referidas tanto a los aspectos organizativos de las sesiones como a la manera de transmitir el conocimiento o contenidos.

Los materiales y recursos didácticos deben, entre otras funciones, cumplir con las siguientes:

- **Función motivadora:** deben tener la característica de captar la atención de los alumnos mediante un poder de atracción caracterizado por las formas, colores, tacto, acciones, sensaciones, etc.
- **Función estructuradora:** ya que es necesario que se constituyan como medios entre la realidad y los conocimientos, hasta el punto de cumplir funciones de organización de los aprendizajes y de alternativa a la misma realidad.
- **Función estrictamente didáctica:** es necesario e imprescindible que exista una congruencia entre los recursos materiales que se pueden utilizar y los objetivos y contenidos objeto de enseñanza.
- **Función facilitadora de los aprendizajes:** en educación física, muchos aprendizajes no serían posibles sin la existencia de ciertos recursos y materiales, constituyendo, algunos de ellos, un elemento imprescindible y facilitador de los aprendizajes.

La diferencia de trabajar con material la sesión de educación física es que al utilizar el material se logra captar la atención del alumno y genera una mayor motivación en el niño y la niña, pues la forma o el color del objeto hace que el alumno se interese en que puede hacer o para que sirve ese objeto, una vez captada la atención del alumno será más fácil de llevar a cabo la sesión de educación física.

Es importante que los docentes elijan adecuadamente el material con el que se pretende trabajar, pues está claro que cada material tiene su funcionalidad y característica y no todos sirven de la misma manera, además tienen que tomar en cuenta las características de los alumnos pues no todos son capaces de manipular algunos objetos ya sea por el tamaño, textura, peso, etc.

El material no es necesariamente indispensable para llevar a cabo una sesión de educación física, pero si es un gran apoyo para trabajar ciertas características o capacidades de los alumnos, es una herramienta que si el profesor utiliza adecuadamente los beneficios en el desarrollo y aprendizaje de los alumnos será más notorio, pues estos le agregan un grado de dificultad más alto a las actividades y ejercicios planeados en la clase de educación física y por lo mismo las habilidades de los niños aumentarían.

### **Sesión 5: Activémonos (Anexo 11)**

**Aprendizaje Esperado:** Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices, al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan.

Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.

**Propósito o Intención Didáctica:** Que el alumno realice movimientos y ejercicios que fortalezcan su coordinación y equilibrio al participar en situaciones de expresión corporal con implementación de material.

Fecha de aplicación: 14/Mayo/2021

Actividades del desarrollo de la sesión

Actividades del desarrollo de la sesión: La activación se divide en tres fases: Inicial: se realiza un calentamiento cefalocaudal

Medular: se realizan ejercicios más complejos y más específicos (saltos, sentadillas, giros, desplazamientos).

Final: vuelta a la calma / para terminar la sesión se realizan estiramientos o platicas del cuidado personal y del medio ambiente, con la finalidad de relajar a los alumnos.

Material:

- Palo de escoba o bastón.

Evaluación:

Para esta actividad se realizó una rúbrica como medio de evaluación para saber si los objetivos y los propósitos se lograron. **(Anexo 12)**

Se observó que los alumnos ya tenían un mejor control de los objetos, pues ya habíamos trabajado anteriormente con el palo de escoba en la actividad del espejo, durante la sesión se les preguntó que si les gustaba trabajar con material en las clases de educación física, el alumno Aldo Josué dijo: que le gustaba trabajar con material porque era más divertido y que podía utilizarlos para diferentes cosas, el alumno Jorge Ricardo comentó: que a él le gustaba trabajar con materia en las clases de educación física porque le gustaba lanzar y atrapar cosas o tirar objetos con una pelota.

Para finalizar la actividad se les explicó que el material les ayudará a mejorar sus habilidades, pues podían lanzarlo, atraparlo, golpearlo o manipularlo de diferentes formas y que también ayudaba a su creatividad pues podrían darle diferentes usos utilizando la imaginación.

El utilizar un material en la activación física fue de gran ayuda ya que la motivación, imaginación y creatividad de los alumnos se mostraron al momento de realizar los ejercicios, pues cuando se les comentó; que ellos podían proponer o sugerir los ejercicios para trabajar con el palo, decían que lo podían usar de caballo, otros decían como remo de bote, esto fue de mucho agrado pues se pudo notar que mostraban interés por la clase y su actitud siempre fue positiva al realizar las actividades.

### **3.6 Aumento de las capacidades físicas a través de la coordinación**

#### **6. ¿Cómo aumentar la destreza física a través de la coordinación?**

La destreza es considerada como la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada. La destreza puede ser adquirida por medio del aprendizaje o innata en el propio individuo. Así, podemos considerar que la destreza de cada individuo favorece no sólo un proceso más rápido de aprendizaje de la habilidad sino un mejor resultado en su realización. (Díaz, 1999)

Hay estudiantes a los cuales se les facilita más la realización de ciertas actividades o ejercicios, que para otros son muy complicadas de llevar a cabo, esto puede ser porque en su desarrollo inicial tuvieron un seguimiento en sus acciones y fueron apoyados en sus tareas motrices o simplemente como lo menciona el autor ya nacen con esas capacidades, este tipo de alumnos se caracterizan por tener habilidades que no son comunes para su edad o que las desarrollan más rápido que el resto de sus compañeros.

La tarea como educadores físicos, es darles las herramientas y el apoyo necesario para que los alumnos desarrollen esa destreza y capacidad de ser eficientes en las acciones o si ya cuenta con ella ayudar a reforzarla por medio de estrategias, actividades, ejercicios, para un mejor desarrollo físico.

(Haag & Dassel, 1981) Presentan una clasificación en la que atribuyen una importancia capital a la coordinación, como interconexión de todas las capacidades físico-deportivas. Señalan “por un lado unas bases físicas del rendimiento (lo que serían las capacidades físicas básicas) y por otro, cualidades motrices.

Bases físicas del rendimiento: Fuerza- Velocidad- Resistencia.

Cualidades motrices: Habilidad -Agilidad -Movilidad.

Coordinación: nexo de unión para todas.

(Grosser & Cols, 1991) Señalan otra clasificación, aun más exhaustiva. Se trata de una propuesta compleja en la que se da mucha importancia a las capacidades coordinativas. Por un lado, señala capacidades mixtas condicional-coordinativas, donde encuadra capacidades como la flexibilidad, la velocidad o la fuerza explosiva; y por otro hace dos distinciones de capacidades de coordinación, unas generales y otras específicas.

Al trabajar la coordinación en la sesión de educación física, no solo se trabaja el equilibrio, la orientación espacio/tiempo, el ritmo, también se está trabajando la fuerza, resistencia, flexibilidad, la velocidad, por lo tanto la destreza física aumenta, al saltar, girar, correr, hacer una abdominal, al realizar una lagartija, ya se está trabajando las capacidades físicas condicionales y para lograr realizar de una manera adecuada las acciones antes mencionadas y para que estas generen beneficios a el desarrollo físico se necesita coordinar los movimientos.

### **Sesión 6: El rey pide (Anexo 14)**

**Aprendizaje Esperado:** Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices, al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan.

Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.

**Propósito o Intención Didáctica:** Que el alumno realice movimientos y ejercicios que fortalezcan su coordinación y capacidades físicas condicionales al participar en situaciones expresivas y motrices.

Fecha de aplicación: 21/Mayo/2021

Actividades del desarrollo de la sesión

### **El rey pide**

Inicial: se realiza un calentamiento cefalocaudal

Medular: la actividad consiste en que el profesor pedirá que se realice una serie de ejercicios o acciones que el alumno tendrá que realizar, el profesor tendrá que decir, “el rey pide” después la acción que desea que realicen, si el profesor no dice esta frase y los alumnos realizan la acción el juego terminará.

Variantes: el alumno puede ser el que de las indicaciones, se puede trabajar con diferentes objetos y materiales.

Final: vuelta a la calma / para terminar la sesión se realizan estiramientos o pláticas del cuidado personal y del medio ambiente, con la finalidad de relajar a los alumnos.

Material

- Palo de escoba
- Libreta
- Pelota

Evaluación: para esta actividad se utilizó una escala cualitativa, para indicar si el alumno trabajó durante la sesión, que dificultades presentó y en que parte se desarrolló de la mejor forma.

En esta sesión se realizaron los ejercicios con implementación de material, esto para desarrollar de una manera más concreta las capacidades físicas condicionales.

Al utilizar el palo de escoba, la libreta o la pelota, en las sentadillas, lagartija, abdominales, se le exigió un poco más a los alumnos, pues presentaba un grado de dificultad más alto al momento de ejecutar los ejercicios.

Durante la sesión los alumnos se mostraron participativos y con disposición de trabajar, proponían diferentes formas de utilizar los materiales y al finalizar la actividad se les preguntó que dificultades presentaron, que ejercicio se les facilitó más y que podían hacer para mejorar sus errores, algunas de las respuestas fueron:

En los problemas que se les presentaron: que no podían realizar el ejercicio porque se les complicaba manipular los materiales al mismo momento que lo ejecutaban.

En los ejercicios que se les facilitaba: comentaban que esos ya los habían realizado anteriormente en la clase de educación física.

En que podían hacer para mejorar: argumentaban que tenían que practicar más seguido esos movimientos.

Como argumento para cerrar la sesión, se les comentó que no se preocuparan si no podían ejecutar los movimientos, que con el tiempo irían mejorando y que si realizaban de manera constante los ejercicios los podrían realizar con mayor facilidad y sin presentar dificultades.

### **3.7 Evaluación de la coordinación a partir de la sesión de educación física**

7. ¿Cómo evaluar el desarrollo de la coordinación a partir de la sesión de educación física a distancia?

La evaluación es un procedimiento que se emplea para determinar el valor o la utilidad de un proceso o de una cosa; mediante la evaluación

educacional puede verificarse la eficacia de la enseñanza o el valor de una experiencia de aprendizaje, desde el punto de vista del logro por parte de los alumnos, de los objetivos, de la educación. (Phillips, 1974.)

Es la determinación de cómo se han alcanzado los objetivos propuestos por el programa. Por lo tanto, incluye la actividad del profesor, la disponibilidad de locales, de equipos, la investigación, la calificación, el tiempo destinado al programa, la participación de los alumnos y la administración del programa. La evaluación concierne, pues, al proceso educacional. (Fernández & Litwin, 1977)

Como mencionan los autores la evaluación ayuda a observar los avances en el aprendizaje de los alumnos, también se puede dar cuenta si las herramientas que se están utilizando en el proceso educativo son las correctas y generan el impacto deseado en el desarrollo de los niños y las niñas.

Según (BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, 2003) “se entiende la finalidad de la evaluación como ayuda o mejora del proceso de enseñanza, será preciso especificar en qué aspectos concretos va a ser útil. La evaluación de la educación física debe proporcionar lo siguiente”.

### **Conocer el rendimiento del alumno**

La aceptación de los principios de la educación personalizada nos llevará a valorar el aprovechamiento de cada alumno, su rendimiento en relación con el currículum por él desarrollo.

Al final de cada periodo de enseñanza-aprendizaje se comprobará si el alumno cuenta con el dominio suficiente de los “objetivos previstos” para abordar lo siguiente.

Es importante conocer a través de la evaluación si el alumno adquirió los conocimientos necesarios o se siguen presentando algunas dificultades en el aprendizaje, de esta manera se podrá dar cuenta si el alumno está listo o cuenta con lo

necesario para pasar al siguiente nivel o necesita nuevas estrategias o herramientas de aprendizaje.

### **Diagnosticar**

Por diagnóstico se entiende el primer momento del proceso de evaluación, que pretende determinar el nivel de una situación o de un individuo en relación con determinados parámetros.

Gracias al diagnóstico se puede identificar las características de los niños y las niñas, también saber con qué habilidades cuenta, como es su personalidad, cuáles son sus gustos, cuales son las dificultades que presenta en su desarrollo y de qué manera se puede trabajar o que estrategias podrían servir para mejorar su aprendizaje.

(LARREA, 1967) Menciona que, “el proceso de diagnóstico educativo comprende cinco pasos”:

1. Identificación de los alumnos que experimentan dificultades.
2. Identificación, en cada caso, de la naturaleza específica de la dificultad.
3. Determinación de las causas o factores de la dificultad.
4. Formulación de un plan de enseñanza correctiva.
5. Utilización de los resultados obtenidos para la previsión de dificultades similares.

### **Valorar la eficacia del sistema de enseñanza**

Si la mayoría de los alumnos no satisface las metas prescritas por los profesores o por los programas, pueden ser dos justificaciones: o los objetivos no han sido los adecuados a las posibilidades de los alumnos, o los métodos de enseñanza adoptados no son los más convenientes. En cualquiera de los dos casos, la evaluación del rendimiento de los alumnos ofrece también al profesor un motivo de reflexión sobre el currículum elegido, las condiciones de trabajo y el procedimiento de enseñanza utilizado.

Las deficiencias no siempre son del alumno; también pueden ser consecuencias de la situación educativa. La evaluación permite al profesor la rectificación de su forma de trabajo.

Los profesores tienen que mostrar empatía con sus alumnos y entender que no todos tienen los mismos avances ni aprenden de la misma manera, cuando un alumno no es capaz de realizar la actividad o el ejercicio que se indica, muchas de las veces los profesores dicen que es culpa de el niño o la niña, pero tienen que reflexionar en que si las estrategias o herramientas de aprendizaje que están utilizando son las adecuadas para la edad y las características de los estudiantes, si una estrategia funciona con algún alumno no quiere decir que causará el mismo impacto en los demás, es por eso que deben de ser empáticos y apoyar al alumno en todo momento y si algo no funciona buscar modificarlo o adecuarlo a las necesidades de los educandos.

### **Pronosticar las posibilidades del alumno y orientar**

Es misión del profesor orientar y aconsejar a escoger actividades optativas que se ajusten, en la medida de lo posible, a los rasgos y características de cada individuo.

El pronóstico de las posibilidades de los alumnos se basa en el conocimiento de su rendimiento, de sus capacidades e intereses, de sus dificultades en el aprendizaje y de los factores personales, familiares y ambientales.

El buen conocimiento que la evaluación hace posible, pone al profesor en las mejores condiciones para realizar, como culminación de sus funciones, una verdadera orientación.

### **Motivar e incentivar al alumno**

Saber que sus logros son constatados y que es informado de sus fallos y de sus éxitos constituye un estímulo para el alumno, que ve a su profesor atento a la marcha de su trabajo.

La motivación es una parte esencial de la educación física, los educadores tienen que generar en el alumno esas ganas de aprender, de moverse de participar activamente en las sesiones de educación física, si logran eso el desarrollo del estudiante será más completo y el aprendizaje más adecuado, pero el trabajo del profesor es predicar con el ejemplo, demostrarle al niño y a la niña que ellos también tienen esa energía para realizar sus tareas, si ellos no le demuestran al alumno eso no pueden esperar o exigir que el alumno lo demuestre.

(BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, 2003) Define después de la reflexión del concepto de evaluación siete grandes ejes en torno a ella, que son los siguientes.

### **Para qué evaluar**

Entendiendo que la evaluación afecta todo el proceso educativo, es necesario entender que se hará con los resultados (ayudar, mejorar el proceso).

### **Intención de la evaluación**

La perspectiva que asume el educador en la evaluación (continua, normativa o criterial) y la participación de todos sus actores.

### **Cómo evaluar**

No solo es importante conocer los instrumentos de evaluación; además el educador debe definir qué instrumentos utilizará, que carácter de objetividad y subjetividad deriva el instrumento y cómo puede contribuir a la construcción de pruebas e instrumentos teniendo en cuenta la validez, objetividad, fiabilidad, normalización y estandarización.

### **Objeto de la evaluación**

No se trata de pensar la evaluación como un proceso de verificación de resultados y emisión de una calificación. Además de las áreas cognitiva, afectiva y motriz (la que requiere más atención desde la educación física), es preciso evaluar procesos e ir más allá de la evaluación del alumno: el profesor y la didáctica también son componentes esenciales de ésta.

## **Evaluación de la motricidad**

Entendiendo que ella es la más importante dentro de la educación física, los aprendizajes verificables corresponde a las habilidades motrices básicas, las deportivas, y las cualidades físicas, y a partir de su conocimiento será posible reconocer los procedimientos más adecuados para valorarlas teniendo en cuenta la perspectiva de la evaluación y el contexto particular. No obstante es necesario que el educador contemple que los procedimientos favorezcan el desarrollo de los procesos cognitivo, afectivo y en especial el motor.

## **Calificación**

Miles de reflexiones suscita la calificación en el contexto pedagógico: algunos quisieran abolir las notas porque estas motivan demasiado, otros quisieran usarla como castigo por la misma razón, sin embargo, recuperar el sentido de las palabras parece ser una de las tareas de Blázquez, ya que afirma que la nota ha de ser un reflejo exacto y significativo de la competencia del alumno” (BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, 2003).

Muchas de las veces los profesores consideran que los alumnos con mejores notas son los más inteligentes y cuentan con mejores habilidades que los alumnos con calificación más baja, al parecer eso no es correcto ya que un número no define las características ni las capacidades que se poseen realmente, algunos de los alumnos solo necesitan como ya se mencionó anteriormente esa motivación que los impulse a realizar las actividades, en algunas de las ocasiones no se sabe si los alumnos se encuentran con problemas en el hogar, con sus padres, hermanos o si no cuentan con los recursos necesarios para su educación, es por eso que los docentes tienen que tener una buena comunicación con los alumnos, para poder entender el porqué tiene calificaciones bajas y poder ayudarlo en sus necesidades o buscar estrategia y herramientas de aprendizaje.

Evaluar la coordinación no es nada fácil y menos ahora que se encuentra a distancia, ya que no se tiene esa visibilidad del grupo como cuando se está en el patio

de la escuela, pero está claro que si se puede verificar el avance de los alumnos, simplemente al observar sus movimientos se puede notar si el alumno los realiza con precisión, que dificultades presenta y que aspectos pueden mejorar.

### **Sesión 7: Feria del movimiento**

**Aprendizaje Esperado:** Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices, al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan.

Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.

**Propósito o Intención Didáctica:** Que el alumno realice movimientos y ejercicios que fortalezcan su coordinación al participar en situaciones expresivas y motrices.

Identificar el avance de los alumnos

Fecha de aplicación: 28/Mayo/2021

Actividades del desarrollo de la sesión

### **Feria del movimiento**

Inicial: se realiza un calentamiento cefalocaudal

Medular: la actividad consiste en que el profesor pedirá que se realice una serie de ejercicios o acciones que el alumno tendrá que realizar, los ejercicios serán los que se ejecutaron durante todo el ciclo escolar.

Variantes: el alumno puede ser el que de las indicaciones, se puede trabajar con diferentes objetos y materiales.

### **Salta la cuerda**

Los alumnos contarán con una cuerda o mecate y en primera instancia tendrán que saltar libremente como ellos quieran sin consignas a seguir, ya después en la segunda etapa de la actividad los alumnos tendrán que seguir las indicaciones del profesor.

Final: vuelta a la calma / para terminar la sesión se realizan estiramientos o pláticas del cuidado personal y del medio ambiente, con la finalidad de relajar a los alumnos.

#### Material

- Palo de escoba
- Libreta
- Pelota

Al finalizar la sesión se les preguntó que quien había sentido o notado cambios en sus movimientos o acciones, a lo cual Ximena Guadalupe respondió: que había notado cambios porque antes se le dificultaba saltar y girar con un solo pie y que ahora puede realizarlo con mayor facilidad.

Danna Sofía comentó, que ella notó cambios al manipular el palo de escoba pues decía que no estaba acostumbrada a realizar ejercicios con ese tipo de material.

Diego González también nos compartió su opinión, yo noté cambios en mi resistencia para realizar los ejercicios, pues al principio me sentía muy cansado al finalizar la clase y ahora aguanto un poco más y los movimientos se hacen con más facilidad.

Se les afirmó que se puede realizar cualquier actividad o ejercicios siempre y cuando los practiquen de manera constante y que efectivamente la resistencia mejora con la realización de actividad física diaria.

Evaluación: para esta actividad se utilizó una lista de cotejo, los resultados arrojados demostraron que durante el transcurso del ciclo escolar, los alumnos fortalecieron su coordinación pues sus movimientos eran más precisos y tenían un mejor control en la manipulación de los objetos utilizados, que en un principio se les dificultaba manejar.

Se les preguntó al finalizar la sesión que si en el transcurso de las clases habían notado cambios en sus movimientos o en sus habilidades, la alumna Camila Alessandra comentó, que ella notó cambios en los ejercicios que se realizaron, ya que

al principio se le dificultaba lanzar y atrapar, saltar con un pie, saltar la cuerda, hacer lagartijas, abdominales y que ahora las podía realizar con mayor facilidad.

Como finalización se les explicó que las actividades que se realizaron durante el ciclo escolar ayudaron mucho a mejorar su salud y a reforzar su coordinación motriz, que si tenían un seguimiento y realizaban estos ejercicios de manera constante, sus habilidades irían mejorando y podrían resolver los problemas que se les presentaran en su vida cotidiana.

Al despedirse de los alumnos, se les comentó que fue de mucho agrado el trabajar con ellos, que siempre mostraron participación y disposición de trabajar, que se esperaba verlos en un futuro, que siguieran con los cuidados y que nunca dejaran de practicar algún deporte o de realizar actividad física.

## **Conclusiones**

Las actividades que se realizaron fueron con el fin de fortalecer la coordinación de los niños y las niñas y así puedan enfrentar los problemas que se le presenten en su vida cotidiana.

Las actividades siempre fueron prácticas dónde el niño tenía que moverse en todo momento, las actividades se evaluaron conforme a los movimientos de los alumnos, sus actitudes y disposición de trabajar.

Cuando se aplicaron las actividades la evaluación dependía del propósito que se buscaba lograr, como instrumentos de evaluación se utilizaron lista de cotejo, rúbricas, encuestas.

Durante las prácticas profesionales se realizó un documento recepcional, el cual tenía como tema principal "fortalecimiento de la coordinación a través de la sesión de educación física en un grupo de quinto grado de primaria" donde el niño mejoró la calidad de sus movimientos y su precisión, así como también obtuvo beneficios en sus capacidades físicas, en su autoestima, mejoró la forma de expresar su punto de vista, de participar frente a sus compañeros y principalmente su coordinación motriz.

Durante las prácticas y las actividades siempre se buscó crear un buen ambiente de aprendizaje para todos los alumnos, dónde la motivación fue fundamental para que el niño y la niña participaran en las actividades de manera constante y siempre mostrando disposición en los ejercicios, se buscó que el niño se sintiera seguro de dar su comentario o su punto de vista y que se expresara de manera libre siempre y cuando respetaran a sus compañeros y se dirigieran con respeto.

Un punto muy importante fue que los alumnos identificaran sus cualidades y habilidades, que observaran que eran capaces de realizar con su cuerpo y que tenían que mejorar. También que entendieran la importancia de trabajar la coordinación y los

beneficios de la actividad física, se buscó qué desarrollar ese gusto por la sesión de educación física.

Las actividades y ejercicio realizados siempre estuvieron adecuados a las características de los alumnos y se utilizaron herramientas y estrategias para que su desarrollo fuera más completo y su aprendizaje más significativo.

Mediante la realización del documento y de las prácticas docentes los aprendizajes o rasgos que los alumnos desarrollaron o fortalecieron son los siguientes:

De acuerdo al programa (SEP, Aprendizajes clave para la educación integral educación física, plan y programa de estudios para educación básica 2017).

### **Lenguaje y comunicación**

El alumno comunicó en su lengua materna sentimientos e ideas de manera oral, se expresó de manera respetuosa con los compañeros y maestros, también se comunica en español, oralmente y por escrito. Describe en inglés aspectos de su pasado y del entorno, así como necesidades inmediatas. Durante las sesiones se buscó que los alumnos participaran de manera constante, saber que pensaban de la actividad y que expresaran con seguridad las dificultades que presentaban durante las actividades.

### **Pensamiento Matemático**

Comprende conceptos y procedimientos para resolver problemas matemáticos diversos y para aplicarlos en otros contextos. Tiene una actitud favorable hacia las matemáticas. En las juntas de consejo técnico se acordó que por medio de la clase de educación física vinculáramos la asignatura de matemáticas, en este caso se utilizó como estrategia que durante los ejercicios el conteo fuera de dos en dos o de tres en tres, que el alumno sumará y contará en los movimientos.

### **Exploración y comprensión del mundo natural y social**

Reconoce algunos fenómenos naturales y sociales que le generan curiosidad y necesidad de responder preguntas. Los explora mediante la indagación, el análisis y la

experimentación. Se familiariza con algunas representaciones y modelos. Al finalizar las sesiones de educación física se platicó de la pandemia que se está viviendo, se les comentó a los alumnos de los cuidados que tenían que tomar y las precauciones que tenían que tener en cuenta.

### **Pensamiento crítico y solución de problemas**

Resuelve problemas aplicando estrategias diversas: observa, analiza, reflexiona y planea con orden. Obtiene evidencias que apoyen la solución que propone. Explica sus procesos de pensamiento. Durante las actividades al alumno se le presentaban retos que debía superar y cuando se le dificultaba uno buscaba la manera de superarlo.

### **Habilidades socioemocionales y proyecto de vida**

Tiene la capacidad de atención, identifica y pone en práctica sus fortalezas personales para autorregular sus emociones y estar en calma para jugar, aprender, desarrollar empatía y convivir con otros. Diseña y emprende proyectos de corto y mediano plazo. La atención en los alumnos era lo más importante ya que en la mayoría de las actividades tenían que repetir los movimientos, ejercicios o las acciones que se realizaban para que ellos observaran como se hacían, el alumno aprendió a reconocer sus capacidades, dificultades y como podía mejorar las mismas.

### **Convivencia y ciudadanía**

Desarrolla su identidad como persona. Conoce, respeta y ejerce sus derechos y obligaciones. Favorece el dialogo, contribuye a la convivencia pacífica y rechaza todo tipos de discriminación y violencia. Durante la sesión a distancia siempre se recalcó que debían dirigirse con respeto y educación con sus compañeros y profesores de las diferentes asignaturas, esto al momento de participar y dar su opinión personal.

### **Apreciación y expresión artística**

Explora y experimenta distintas manifestaciones artísticas. Se expresa de manera creativa por medio de elementos de la música, la danza, el teatro y las artes visuales.

El alumno mostró durante las actividades creatividad en los ejercicios que ellos mismos proponían en las activaciones físicas.

### **Atención al cuerpo y salud**

Reconoce su cuerpo. Resuelve retos y desafíos mediante el uso creativo de sus habilidades corporales. Toma decisiones informadas sobre su higiene y alimentación. Participa en situaciones de juego y creatividad física, procurando la convivencia sana y pacífica. Durante las pláticas de retroalimentación al final de las actividades, se le mencionó al alumno lo importante que es para su salud y su cuerpo la realización de ejercicio físico y una buena alimentación, también que tenían que tener un cuidado en su higiene personal.

### **Habilidades digitales**

Identifica una variedad de herramientas y tecnologías que utiliza para obtener información, crear, practicar, aprender, comunicarse y jugar. Durante la pandemia actual que se está viviendo, los alumnos y profesores tuvieron que adaptarse al manejo de la tecnología y aprendieron a utilizar las diferentes aplicaciones tecnológicas, para que la práctica educativa se llevara a cabo.

Este documento dejó conocimientos y habilidades desarrolladas en las prácticas docentes y se agradece el aprendizaje adquirido por los diferentes profesores que fueron parte del desarrollo profesional, de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí.

## Bibliografía

- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (2003). 'Evaluar en Educación Física'. Obtenido de 'Evaluar en Educación Física': <https://www.efdeportes.com/efd194/resena-evaluar-en-educacion-fisica.htm>
- Carratalá, V. (2011). *El futuro del deporte escolar en Europa, II Congreso de Deporte en Edad Escolar*. Obtenido de LA INTERVENCIÓN DOCENTE EN LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EXTRAESCOLARES SEGÚN LA FORMACIÓN INICIAL: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista55/artintervencion496.htm>
- CASTAÑER, M., & CAMERINO, O. (1991). *La E.F en la enseñanza Primaria*. Obtenido de La E.F en la enseñanza Primaria: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7618.pdf>
- deporte y salud para niños*. (2011). Obtenido de deporte y salud para niños: <http://deporteysaludpositivo.blogspot.com/2011/09/ambitos-de-la-motricidad.html>
- Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Obtenido de Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados : <https://magoefp3.files.wordpress.com/2018/08/juegos-modificados.pdf>
- Díaz, L. (1999). Obtenido de <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/destreza-motriz>
- Díaz, L. (2012). *ESTRATEGIAS Y RECURSOS QUE UTILIZAN*. Obtenido de los recursos y materiales didácticos en educación física: <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/0777.pdf>
- Fernández, G., & Litwin, J. (1977). *Medidas, evaluación y estadísticas aplicadas*. Obtenido de Medidas, evaluación y estadísticas aplicadas: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.7983/ev.7983.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7983/ev.7983.pdf)
- Grosser, M., & Cols. (1991). *Marco teórico sobre la coordinación motriz*. Obtenido de Marco teórico sobre la coordinación motriz: <https://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm>
- Haag, & Dassel. (1981). *Marco teórico sobre la coordinación motriz*. Obtenido de Marco teórico sobre la coordinación motriz: <https://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm>
- Hirtz, P., & Starosta, W. (2002). *Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo*. Obtenido de Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5516/551659261003/html/index.html>
- Hofstein, A. (2004). *The laboratory in chemistry education: thirty years*. Obtenido de The laboratory in chemistry education: thirty years: <file:///C:/Users/Chuy/Downloads/Dialnet-ElLaboratorioEnLaEnsenanzaDeLasCiencias-3221708.pdf>

- LARREA, J. (1967). *ÁREA DEL COMPORTAMIENTO Y DEL*. Obtenido de *ÁREA DEL COMPORTAMIENTO Y DEL*: <https://harrobia.net/wp-content/uploads/2014/11/Comportamiento-y-aprendizaje-6-a-12-a%C3%B1os.pdf>
- LLC, G. (2014). Google Classroom. *Google Play Store*.  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.classroom&hl=es\\_MX&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.classroom&hl=es_MX&gl=US).
- Lloyd, S. B., & Tremblay. (2014). *Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo*. Obtenido de *Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo*: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5516/551659261003/html/index.html>
- Noreña, M. S. (2016). *Propiocepción con pelotas en niños en etapa escolar. VIREF Revista de Educación Física*. Obtenido de *Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo*: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5516/551659261003/html/index.html>
- Rodríguez, G., & María, I. (2011). *Evaluación orientada al e-aprendizaje estratégico en educación superior*. Obtenido de *Evaluación orientada al e-aprendizaje estratégico en educación superior*: <https://www.redalyc.org/pdf/132/13233749009.pdf>
- SEP. (2002). *Licenciatura en Educación Física. Plan de estudios 2002*. Obtenido de *Licenciatura en Educación Física. Plan de estudios 2002*: [http://www.cesee.edu.mx/assets/plan\\_efisica2002.pdf](http://www.cesee.edu.mx/assets/plan_efisica2002.pdf)
- Stodden, D., Bianchi, M., Maia, J., & Rodrigues, L. (2012). *Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo*. Obtenido de *Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo*:  
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/5516/551659261003/html/index.html>
- Touriñán. (2016). *Pedagogía General. Principios de educación y principios de intervención*. Obtenido de *Pedagogía General. Principios de educación y principios de intervención*:  
<http://dondestalaeducacion.com/conceptos/conceptos.html>
- Villegas, F., & Ortín, V. (2010). *Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo*. Obtenido de *Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo*: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5516/551659261003/html/index.html>
- Workspace, G. (2017). Google Meet. *Google play store*.  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.meetings&hl=es\\_MX&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.meetings&hl=es_MX&gl=US).
- Zuckerberg, M. (2009). Whatsapp. *Google Play Store*.  
[https://play.google.com/store/search?q=whatsapp&c=apps&hl=es\\_MX&gl=US](https://play.google.com/store/search?q=whatsapp&c=apps&hl=es_MX&gl=US).

## ANEXOS

### Anexo 1



Exterior de la Escuela Primaria Oficial Tomasa Estévez

### Anexo 2



Interior de la Escuela Primaria Oficial Tomasa Estévez

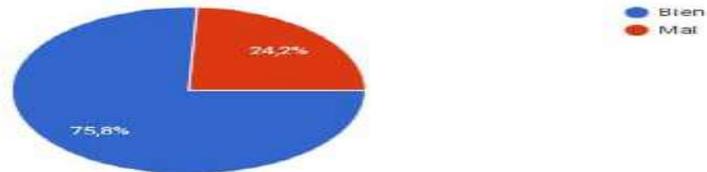
#### 4.-¿Cómo te gustaría que fuera la clase?

33 respuestas

- En la cancha de la escuela
- Normalmente como siempre la hacemos
- Que hicieran juegos de coordinación
- Con diferentes rutinas de ejercicio de baile etc.
- Con mucho movimiento
- Con mas juegos de brincar
- Normales
- En la escuela normal
- Hacer más cosas como en la clase presencial

#### 5¿Cómo te sientes al trabajar desde casa?

33 respuestas



#### Argumenta tu respuesta de la pregunta anterior

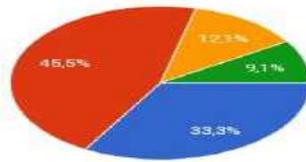
33 respuestas

- Bien
- Por que estoy comodo
- Porque aunque estamos en una pandemia son divertidas las clases
- Porq están bien
- Pues es casi lo mismo solo que a distancia
- Bien porque no me presiono por los horarios

1.-¿Con que recursos tecnológicos cuenta para las actividades de su hijo en la educación a distancia?



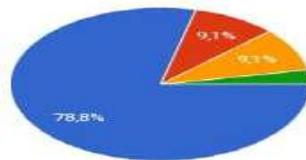
33 respuestas



- Telefono celular
- Computadora
- Tablet
- Todos los anteriores

2.-¿El alumno cuenta con algún familiar que le ayude a realizar sus tareas?

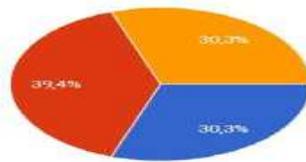
33 respuestas



- Padres de familia
- Hermanos
- Otro familiar
- No cuento con ningún familiar

3.-De acuerdo a las características de su hija(o) ¿ha detectado como es su forma de aprender? De la siguientes opciones elija según corresponda:

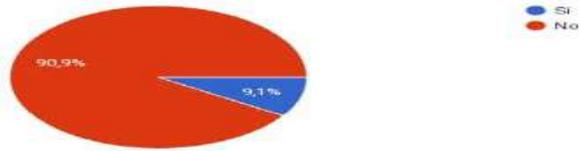
33 respuestas



- Kinestésico Le gusta estar en constante movimiento
- Opción 2 Auditivo Escucha y atiende indicaciones con facilidad para realizarlas
- Visual Observa con atención y comprende indicaciones

3.-¿Te gustaría que tus clases de educación física fueran a distancias durante todo el año escolar?

33 respuestas.



Argumenta tu respuesta de la pregunta anterior

33 respuestas.

- Quiero jugar con mis amigos
- Por que es aburrido hacer los ejercicios solo
- No, porque es más divertido estar en la cancha de la escuela
- Porque quiero regresar a la escuela
- Porque yo ya quiero regresar
- Porque quiero jugar con mis amigos
- No me gustaría porque, yo extraño la escuela y me gusta estar al aire libre
- No, porque yo quiero estar al aire libre con mis compañeros.
- No porque ya quisiera regresar a la escuela

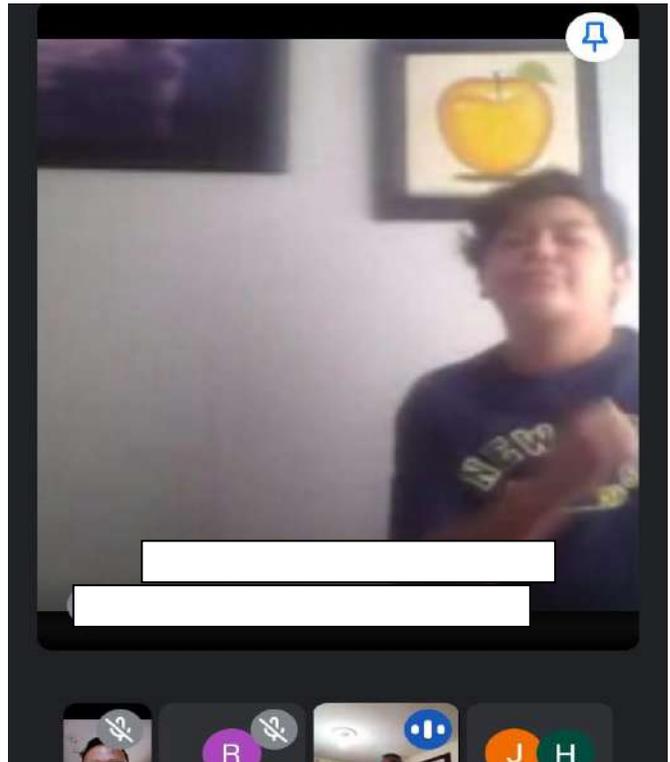
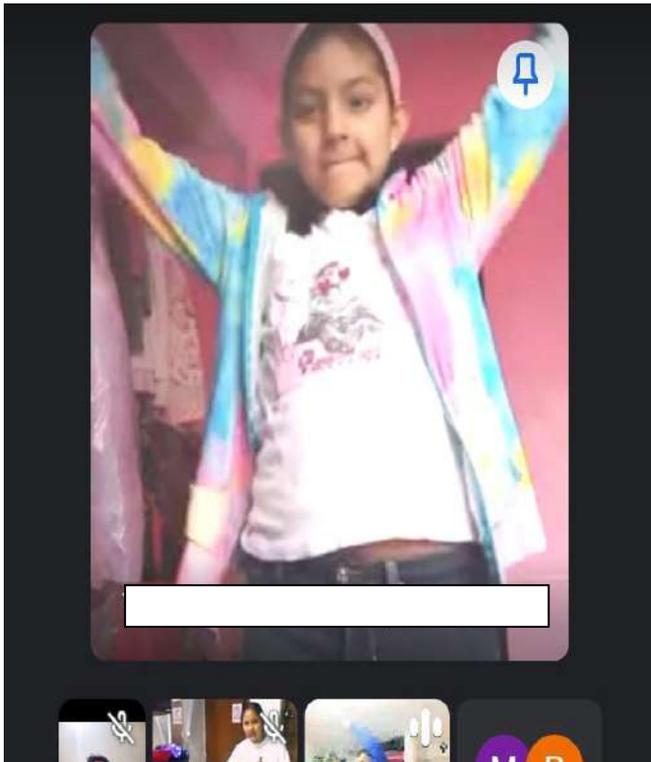
4.-¿Cómo te gustaría que fuera la clase?

33 respuestas.

- Con más juegos
- Dinámicas
- Divertida
- Que el profe haga preguntas como las que hizo para dar cubre bocas y que nos ponga a hacer actividades físicas

## Resultados de la evaluación diagnóstica

Anexo 3



Actividad "A Movernos" evidencias

#### Anexo 4

<b>Nombre de la Escuela:</b> Escuela primaria Tomasa Estévez	<b>Nombre del DoF:</b> López Olvera José Félix
<b>Grado: 6°/5°</b>	<b>Periodo de aplicación: viernes 19/ Marzo</b>
<b>Eje curricular:</b> Competencia Motriz	<b>Aprendizaje Esperado:</b> Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices, al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan. Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.
<b>Estrategias Didácticas:</b> <b>Activación física</b>	<b>Recursos Didácticos:</b> Computadora (reproducir música )
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación:</b>	
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>	
<input type="radio"/> <b>Desarrollo de la motricidad</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>Integración de la Corporeidad</b> <input type="radio"/> <b>Creatividad de la acción motriz</b>	
<b>Propósito o Intención Didáctica:</b> Que el alumno realice movimientos y ejercicios que fortalezcan su coordinación y equilibrio al participar en situaciones expresivas. <b>FECHA:</b> 19/Marzo/2021	
	<b>Actividad</b> La activación se divide en tres fases:  <b>Inicial:</b> se realiza un calentamiento cefalocaudal  <b>Medular:</b> se realizan ejercicios más complejos y más específicos (saltos, sentadillas, giros, desplazamientos).  <b>Final:</b> vuelta a la calma / para terminar la sesión se realizan estiramientos o platicas del cuidado personal y del medio ambiente, con la finalidad de relajar a los alumnos.

#### Planificación de la actividad "A movernos"

## Anexo 5

<b>Nombre de la Escuela:</b> Escuela primaria Tomasa Estévez	<b>Nombre del DoF:</b> López Olvera José Félix
<b>Grado: 6°/5°</b>	<b>Periodo de aplicación: 5/6 de noviembre del 2020</b>
<b>Eje curricular:</b> Competencia Motriz	<b>Aprendizaje Esperado:</b> Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.
<b>Estrategias Didácticas:</b> <b>Juego modificado</b>	<b>Recursos Didácticos:</b> Computadora (reproducir música ) Bolitas de papel Cubeta
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación:</b>	
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Desarrollo de la motricidad</b> <input type="checkbox"/> <b>Integración de la Corporeidad</b> <input type="checkbox"/> <b>Creatividad de la acción motriz</b>	
<b>Propósito o Intención Didáctica:</b> Que el alumno realice ejercicios que fortalezcan sus habilidades motrices (lanzar, cachar, saltar.) al participar en retos y situaciones de juego.	
<b>FECHA:</b> 15/19 de Marzo del 2021	
	<b>Actividad</b> Inicial: se realiza un calentamiento cefalocaudal  <b>Medular:</b> Bolas de nieve En esta actividad ocuparemos 10 bolitas de papel y 1 cubeta En el espacio que se tenga disponible se lanzara una bolita y se tendrá que cachar, primero con una mano y después con la otra, se realizaran diferentes ejercicios. Después: Cada bolita tendrá un numero, se lanzaran las 10 bolas de papel y solo se atrapara una, dependiendo de el numero que tenga la bolita, los alumnos tendrán que realizar diferentes ejercicios (saltos, giros, aplausos, lagartijas o abdominales. Como ultimo: se colocara la cubeta a una distancia determinada y los alumnos lanzaran las bolitas tratando de introducirlas a la cubeta.  Final: vuelta a la calma / para terminar la sesión se realizan estiramientos o platicas del cuidado personal y del medio ambiente, con la finalidad de relajar a los alumnos.

### Planificación de la actividad "Bolas de nieve"

Anexo 6

CRITERIOS A EVALUAR	NO	EN PROCESO	Si
1-. Muestra participación durante la sesión			<input type="radio"/>
2-. Realizan los ejercicios durante la sesión			<input type="radio"/>
4-. Muestra respeto durante la sesión, con sus compañeros y profesor			<input type="radio"/>
5-. Reconoce las actividades que realizo y cuáles son sus beneficios			<input type="radio"/>
6-. Propone variantes a la actividad.			<input type="radio"/>
7.- Muestra precisión y sincronización al realizar los movimientos	<input type="radio"/>		
8.-Muestra seguridad y confianza al realizar los movimientos		<input type="radio"/>	
9.-Manipula adecuadamente el material didáctico		<input type="radio"/>	
10.-Muestra dificultad al lanzar y cazar			<input type="radio"/>
11.-Se desplaza de manera adecuada al trasladar las bolitas			<input type="radio"/>
12-. Respeta las reglas de la actividad.			<input type="radio"/>

Evaluación actividad "Bolas de Nieve"

## Anexo 7

<b>Nombre de la Escuela:</b> Escuela primaria Tomasa Estévez	<b>Nombre del DoF:</b> López Olvera José Félix
<b>Grado: 6°/5°</b>	<b>Periodo de aplicación: 29/30 de octubre del 2020</b>
<b>Eje curricular:</b> Competencia Motriz	<b>Aprendizaje Esperado:</b> • Fortalece su imagen corporal al afrontar desafíos en el juego, la expresión corporal y la iniciación deportiva, para manifestar un mayor control de su motricidad.
<b>Estrategias Didácticas:</b> Ejercicios físicos	<b>Recursos Didácticos:</b> Tapete o Cobija
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación:</b>	
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>	
<input type="radio"/> <b>Desarrollo de la motricidad</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>Integración de la Corporeidad</b> <input type="radio"/> <b>Creatividad de la acción motriz</b>	
<b>Propósito o Intención Didáctica:</b>	
Que el alumno realice movimientos y ejercicios físicos que fortalezcan sus capacidades físicas condicionales (fuerza, resistencia.) y coordinación al participar en actividades recreativas.	
<b>FECHA:</b> 8/12 de Marzo del 2021	
	<p>Actividad Trabajo duro:</p> <p>Inicial: se realiza un calentamiento cefalocaudal</p> <p>Medular: se realizan ejercicios más complejos y más específicos (saltos, sentadillas, giros, desplazamientos, abdominales, lagartijas).</p> <p>Final: vuelta a la calma / para terminar la sesión se realizan estiramientos o platicas del cuidado personal y del medio ambiente, con la finalidad de relajar a los alumnos.</p>

### Planificación "Actividad trabajo duro"

Anexo 8

<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Do.Fo. López Olvera José Félix</b>		<b>APRENDIZAJE ESPERADO</b>	
	ORGANIZADOR CURRICULAR 1 Competencia motriz		<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalece su imagen corporal al afrontar desafíos en el juego, la expresión corporal y la iniciación deportiva, para manifestar un mayor control de su motricidad.</li> </ul>	
	<b>Sobresaliente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>En proceso</b>	<b>Requiere apoyo</b>
<b>Coordinación en sus movimientos</b>	Sus movimientos son precisos y sincronizados al realizar los ejercicios	Coordina sus movimientos conforme a los ejercicios 	Realiza los ejercicios conforme a sus posibilidades, muestra poca coordinación	No realiza los ejercicios
<b>Participación</b>	Propone diferentes ejercicios durante la sesión 	Responde cuando se le pregunta con ideas claras durante la sesión	Responde sin tener idea clara de lo que se está trabajando	No responde, ni participa durante la sesión
<b>Resistencia</b>	Realiza sin ninguna dificultad los ejercicios durante toda la actividad	Realiza todos los ejercicios de la actividad, muestra algunas dificultades 	Realiza algunos de los ejercicios de la actividad	No realiza ningún ejercicio de la actividad
<b>Actitud</b>	El alumno muestra actitud positiva durante toda la sesión y expresa como se siente.	El alumno muestra actitud positiva durante toda la sesión 	El alumno realiza las actividades pero no muestra entusiasmo	El alumno se niega a participar

Evaluación actividad "Trabajo duro"

## Anexo 9

<b>Nombre de la Escuela:</b> Escuela primaria Tomasa Estévez	<b>Nombre del DoF:</b> López Olvera José Félix
<b>Grado: 6°/5°</b>	<b>Periodo de aplicación:</b> Viernes 7 de Mayo
<b>Eje curricular:</b> Competencia Motriz	<b>Aprendizaje Esperado:</b> Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices, al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan. Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.
<b>Estrategias Didácticas:</b> Juego	<b>Recursos Didácticos:</b> Pelota, bolitas de papel y palo de escoba
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación:</b>	
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>	
<input type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input checked="" type="checkbox"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
<b>Propósito o Intención Didáctica:</b> Que el alumno realice movimientos y ejercicios que fortalezcan su coordinación y equilibrio al participar en situaciones expresivas.	
<b>FECHA:</b> 7/ mayo /2021	
<b>Actividad</b> <b>El espejo :</b>  <b>Inicial:</b> se realiza un calentamiento cefalocaudal  <b>Medular:</b> El alumno tendrá que repetir los movimientos que el profesor realice (saltos, giros, desplazamientos, etc.).  <b>Final:</b> vuelta a la calma / para terminar la sesión se realizan estiramientos o platicas del cuidado personal y del medio ambiente, con la finalidad de relajar a los alumnos.  <b>Variantes :</b> el alumno puede tomar el control y ser el que indique que movimientos tienen que realizar sus demás compañeros Se pueden incluís materiales para lanzar y atrapar.	

### Planificación actividad "El espejo"

Anexo 10

CRITERIOS A EVALUAR	NO	EN PROCESO	si
1-. Muestra participación durante la sesión			<input type="radio"/>
2-. Realizan los ejercicios durante la sesión			<input type="radio"/>
4-. Muestra respeto durante la sesión, con sus compañeros y profesor			<input type="radio"/>
5-. Reconoce las actividades que realizo y cuáles son sus beneficios			<input type="radio"/>
6-. Propone variantes a la actividad.			<input type="radio"/>
7.- Muestra precisión y sincronización al realizar los movimientos		<input type="radio"/>	
8.-Muestra seguridad y confianza al realizar los movimientos		<input type="radio"/>	
9.-muestra seguridad y confianza al expresarse con sus compañeros y profesor.	<input type="radio"/>		
10-. Muestra control y equilibrio de su cuerpo en situaciones de juego		<input type="radio"/>	
11.-Muestra dificultad al realizar saltos y desplazamientos.		<input type="radio"/>	

Evaluación actividad "El espejo"

**Anexo 11**

<b>Nombre de la Escuela:</b> Escuela primaria Tomasa Estévez	<b>Nombre del DoF:</b> López Olvera José Félix
<b>Grado: 6°/5°</b>	<b>Periodo de aplicación: 14 de mayo</b>
<b>Eje curricular:</b> Competencia Motriz	<b>Aprendizaje Esperado:</b> Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices, al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan. Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.
<b>Estrategias Didácticas:</b> Activación física con implementación de materiales.	<b>Recursos Didácticos: palo de escoba o bastón</b>
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación:</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Componente Pedagógico Didáctico:</b></p>	
<input type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input checked="" type="checkbox"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
<b>Propósito o Intención Didáctica:</b> Que el alumno realice movimientos y ejercicios que fortalezcan su coordinación y equilibrio al participar en situaciones expresivas. <b>FECHA:</b> 14/mayo/2021	
	<b>Actividad</b> La activación se divide en tres fases:  Inicial: se realiza un calentamiento cefalocaudal  Medular: se realizan ejercicios más complejos y más específicos (saltos, sentadillas, giros, desplazamientos).  Final: vuelta a la calma / para terminar la sesión se realizan estiramientos o platicas del cuidado personal y del medio ambiente, con la finalidad de relajar a los alumnos.

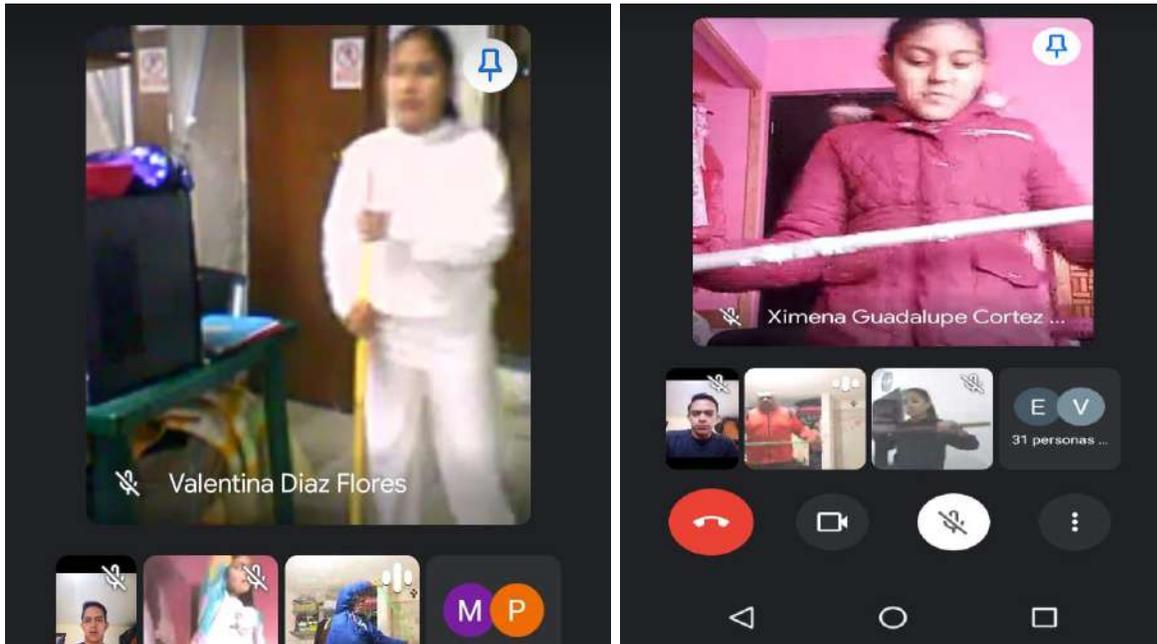
**Planificación actividad “Activémonos”**

Anexo 12

<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Do.Fo. López Olvera José Félix</b>		<b>APRENDIZAJE ESPERADO</b>	
	ORGANIZADOR CURRICULAR 1 Competencia motriz		<b>Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.</b>	
	<b>Sobresaliente</b>	<b>satisfactorio</b>	<b>En proceso</b>	<b>Requiere apoyo</b>
<b>Coordinación en sus movimientos</b>	Sus movimientos son precisos y sincronizados al realizar los ejercicios	Coordina sus movimientos con forme a los ejercicios 	Realiza los ejercicios conforme a sus posibilidades, muestra poca coordinación	No realiza los ejercicios
<b>Manipulación</b>	Manipula correctamente y Propone diferentes ejercicios durante la sesión 	Manipula adecuadamente el material durante la sesión	Manipula con dificultades el material	No utiliza el material durante la sesión
<b>resistencia</b>	Realiza  sin ninguna dificultad los ejercicios durante toda la actividad	Realiza todos los ejercicios de la actividad, muestra algunas dificultades	Realiza algunos de los ejercicios de la actividad	No realiza ningún ejercicio de la actividad
<b>Actitud</b>	El alumno muestra  actitud positiva durante toda la sesión y expresa como se siente.	El alumno muestra actitud positiva durante toda la sesión	El alumno realiza las actividades pero no muestra entusiasmo	El alumno se niega a participar

Evaluación actividad “Activémonos”

Anexo 13



Actividad "ACTIVÉMONOS"

**Anexo 14**

<b>Nombre de la Escuela:</b> Escuela primaria Tomasa Estévez	<b>Nombre del DoF:</b> López Olvera José Félix
<b>Grado: 6°/5°</b>	<b>Periodo de aplicación: 17/Mayo</b>
<b>Eje curricular:</b> Competencia Motriz	<b>Aprendizaje Esperado:</b> Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices, al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan. Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.
<b>Estrategias Didácticas:</b> Juego modificado	<b>Recursos Didácticos:</b>
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación:</b>	
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>	
<input type="radio"/> Desarrollo de la motricidad <input checked="" type="checkbox"/> Integración de la Corporeidad <input type="radio"/> Creatividad de la acción motriz	
<b>Propósito o Intención Didáctica:</b> Que el alumno realice movimientos y ejercicios que fortalezcan su coordinación y capacidades físicas condicionales al participar en situaciones expresivas y motrices.	
<b>FECHA:</b> 17/Mayo/2021	
	<p>Actividad El rey pide</p> <p>Inicial: se realiza un calentamiento cefalocaudal</p> <p>Medular: la actividad consiste en que el profesor pedirá que se realice una serie de ejercicios o acciones que el alumno tendrá que realizar, el profesor tendrá que decir, “el rey pide” después la acción que desea que realicen, si el profesor no dice esta frase y los alumnos realizan la acción el juego terminara.</p> <p>Variantes: el alumno puede ser el que de las indicaciones, se puede trabajar con diferentes objetos y materiales.</p> <p>Final: vuelta a la calma / para terminar la sesión se realizan estiramientos o platicas del cuidado personal y del medio ambiente, con la finalidad de relajar a los alumnos.</p>

**Planificación actividad “El rey pide”**

Anexo 15

Aspecto a Evaluar	Muy deficiente	Insuficiente	Bien	Muy bien	Excelente
Proponía diferentes formas de realizar la actividad					
Manipularon los materiales sin presentar dificultades					
Sus movimientos eran precisos y coordinado (sin manipulación de material)					
Mostraron los valores de respeto y tolerancia, con sus compañeros y profesores					
Mostraron participación y realizaron los ejercicios propuestos en la sesión					

Evaluación actividad "El rey pide"

Anexo 16

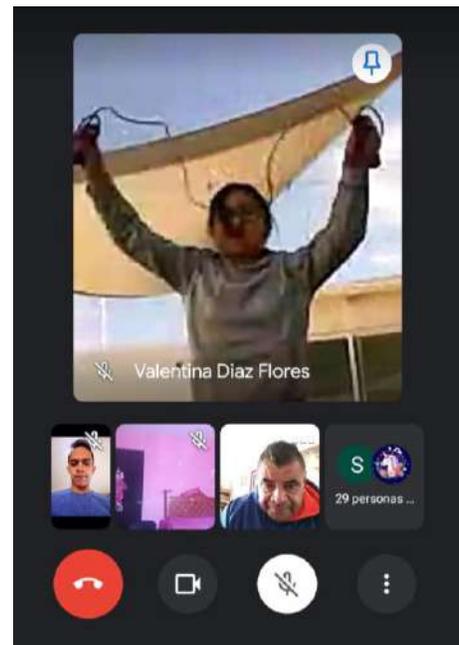
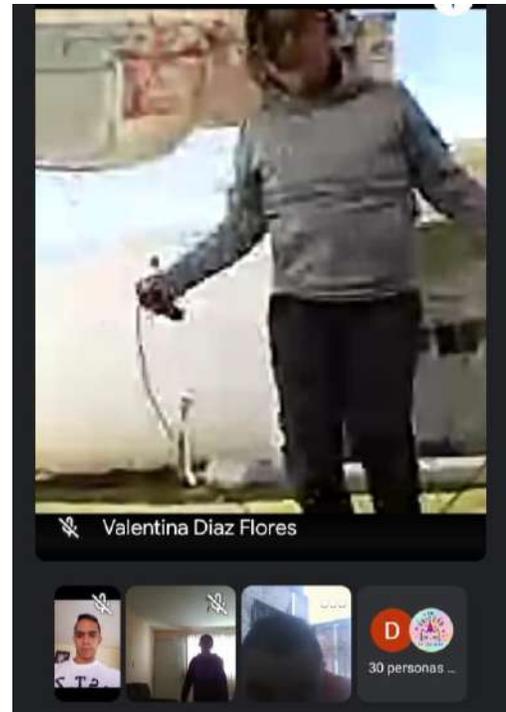
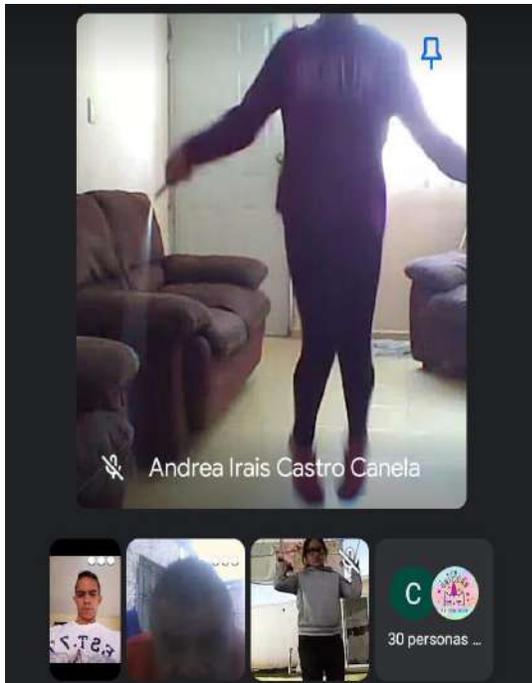
<b>Nombre de la Escuela:</b> Escuela primaria Tomasa Estévez	<b>Nombre del DoF:</b> López Olvera José Félix
<b>Grado: 6°/5°</b>	<b>Periodo de aplicación: 19/Marzo/2021</b>
<b>Eje curricular:</b> Competencia Motriz	<b>Aprendizaje Esperado:</b> Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices, al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan.  Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.
<b>Estrategias Didácticas:</b> Juego Tradicional	<b>Recursos Didácticos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palo de escoba</li> <li>• Libreta</li> <li>• Pelota</li> </ul>
<b>Instrumentos y/o técnicas de Evaluación:</b>	
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Desarrollo de la motricidad</b> <input type="checkbox"/> <b>Integración de la Corporeidad</b> <input type="checkbox"/> <b>Creatividad de la acción motriz</b>	
<b>Propósito o Intención Didáctica:</b> Que el alumno realice ejercicios que fortalezcan sus habilidades motrices (lanzar, cachar, saltar.) al participar en retos y situaciones de juego. Que el alumno realice movimientos y ejercicios que fortalezcan su coordinación al participar en situaciones expresivas y motrices. <b>FECHA:</b> 19 de Marzo del 2021	
	<b>Actividad</b> Feria del movimiento Inicial: se realiza un calentamiento cefalocaudal  Medular: la actividad consiste en que el profesor pedirá que se realice una serie de ejercicios o acciones que el alumno tendrá que realizar, los ejercicios serán los que se ejecutaron durante todo el ciclo escolar.  Variantes: el alumno puede ser el que de las indicaciones, se puede trabajar con diferentes objetos y materiales. <b>Salta la cuerda</b> Los alumnos contarán con una cuerda o mecate y en primera instancia tendrán que saltar libremente como ellos quieran sin consignas a seguir, ya después en la segunda etapa de la actividad los alumnos tendrán que seguir las indicaciones del profesor. Final: vuelta a la calma / para terminar la sesión se realizan estiramientos o pláticas del cuidado personal y del medio ambiente, con la finalidad de relajar a los alumnos.

Planificación actividad “Feria del movimiento” y “salta la cuerda”

Anexo 17

CRITERIOS A EVALUAR	NO	EN PROCESO	Si
1-. Muestra participación durante la sesión			<input type="radio"/>
2-. Realizan los ejercicios durante la sesión			<input type="radio"/>
4-. Muestra respeto durante la sesión, con sus compañeros y profesor			<input type="radio"/>
5-. Reconoce las actividades que realizo y cuáles son sus beneficios			<input type="radio"/>
6-. Propone variantes a la actividad.			<input type="radio"/>
7.- Muestra precisión y sincronización al realizar los movimientos			<input type="radio"/>
8.-Muestra seguridad y confianza al realizar los movimientos			<input type="radio"/>
9.-Manipula adecuadamente el material didáctico			<input type="radio"/>
10.-Muestra dificultad al lanzar y cazar			<input type="radio"/>
11.-Se desplaza de manera adecuada al trasladar las bolitas			<input type="radio"/>
12-. Respeta las reglas de la actividad.			<input type="radio"/>
13.- saltan la cuerda sin presentar dificultades		<input type="radio"/>	

Evaluación actividad "Feria del movimiento" y "Salta la cuerda"



Evidencias Actividad "salta la cuerda" y "Feria del movimiento".