

## ESCUELA NORMAL DE ECATEPEC



“La activación física:  
sentido y pertinencia en  
preescolar”

**TESIS**

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE  
**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN  
PREESCOLAR**

PRESENTA:  
**CECILIA MORENO MEDINA**

DIRECTOR DE TESIS:  
**MTRO. ANGEL CARRANCO SORIANO**

## AGRADECIMIENTOS

A Mahive Víctor, gracias por impulsarme a dar cauce y cierre a este proyecto y a crear nuevos proyectos que con la admiración mutua, amor y polaridad sé que lograremos nuevas metas **¡GRACIAS CARIÑITO, ERES MI TODO!**

A mis papis, Mary y José quienes siempre su apoyo desmedido me ha inundado de fortaleza para emprender diversos caminos tanto personales como profesionales, sin ustedes no hubiera logrado este paso más en mi vida, **¡¡MUCHÍSIMAS GRACIAS!!** por tan bellos obsequios: su abundante amor, constante ánimo, inspiración, comprensión, aportaciones de todo tipo, consejos que venían del corazón, sus desvelos a mi lado, gracias por ayudarme en mi vida académica, **LOS AMO.**

A mi hermano Chochín, que con su cariño y complicidad me lleno de energía y su apoyo ha trascendido de mil formas, **GRACIAS HEMANO**, *siempre que te necesito estas para mí, ¡¡de corazón gracias!!*

A mis maestros que a lo largo de mi trascender me han aportado significativos aprendizajes de vida, en ustedes encontré conocimiento, crecimiento, entendimiento y pude lograr avanzar peldaños en mi vida, sus palabras se quedarán siempre conmigo, **¡Gracias!**

A mis amigos y gente querida, **mi dulce para mi alma**, sus porras llegaban en los momentos que más los necesitaba, gracias por brindarme sus palabras y muestras de afecto.

Para cerrar con broche de oro a mis hijos, quienes me permitieron tomar decisiones y tiempos exclusivos para mi desarrollo académico, gracias por brindarme la oportunidad de construirme de esta manera y lograr crecer un pedacito más **SON MI VIDA**, deseo que sea inspiración este trabajo para que ustedes obtengan metas a alcanzar. Coatli, mi nena, tus abrazos, cartas y admiración nutren mi ser, Tlalte, hijo mío, tus muestras constantes de cariño, y tu apoyo los atesoro en mi corazón.

## INDICE

	PAGINA
• AGRADecIMIENTOS	
• INTRODUCCIÓN	
• CAPITULO I	
<b>CRÓNICA DE UN MOVIMIENTO FALLIDO: LA ACTIVACIÓN FÍSICA COMO RETO ESCOLAR</b>	
(PROBLEMATIZACIÓN).....	4
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	24
OBJETIVOS.....	24
SUPUESTOS.....	25
(FUNDAMENTACIÓN).....	27
• CAPITULO II	
<b>EL RECONOCIMIENTO A LA ACTIVACIÓN FÍSICA Y SU TRASCENDENCIA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR</b>	
DE LA OBESIDAD Y SOBREPESO A LA SALUD.....	35
EL PAPEL DEL DOCENTE EN LA ACTIVACIÓN FÍSICA ESCOLAR.....	55
• CAPITULO III	
<b>METODOLOGÍA</b>	
LOS HALLAZGOS A TRAVÉS DE RECURSOS ETNOGRÁFICOS.....	62
<b>CAPITULO IV</b>	
<b>DIAGNÓSTICO</b>	
<b>RECONOCIENDO EL ESCENARIO, LA COMPRESIÓN DE LA ACTIVACIÓN FÍSICA</b>	
INTEGRACION DE LA PROPUESTA .....	83
ANEXO I. PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	93
ANEXO II. ASPECTOS DE VALORACIÓN DEL CURSO-TALLER DE LAS SESIONES DE ACTIVACIÓN FÍSICA.....	95
ANEXO III “MATRIZ DE EVALUACIÓN DE VALORACIÓN DEL CURSO-TALLER DE LA ACTIVACIÓN FÍSICA”.....	96
MATRIZ DE OBSERVACIÓN DE PLANEACIÓN.....	99
MATRIZ DE OBSERVACIÓN INSTRUMENTOS ESENCIALES DEL DIÁGNÓSTICO PEDAGÓGICO.....	100
MATRIZ DE ANALISIS DE PLANEACIÓN DOCENTE, MATRIZ DE OBSERVACION COTIDIANA Y MATRIZ ACTIVIDAD DE OBSERVACIÓN ESPECÍFICA.....	101
• ANEXOS .....	I-IX

## **CAPITULO I**

### **CRÓNICA DE UN MOVIMIENTO FALLIDO: LA ACTIVACIÓN FÍSICA COMO RETO ESCOLAR**

## **PROBLEMATIZACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN**

### **Crónica de un movimiento fallido: la activación física como reto escolar**

#### **Problematización y fundamentación**

Al observar el contexto donde el docente se encuentra inmerso, se visualiza como un pequeño recorte de la realidad, y donde puede hacerse un replanteamiento de la postura del docente ante su trabajo cotidiano, dicha perspectiva obtenida no sólo como relativa sino de impacto también a la realidad total y contextual de una zona Educativa, cuando se puede observar que es recurrente dicha problemática a más de 100 docentes debe de considerarse como una situación considerable y digna a ser abordada.

Es al examinar minuciosamente y de manera sistemática la congruencia, y la interpretación de la realidad que nos permite obtener recurrencias a ser abordadas, a formularse cuestionamientos que surgen en la cotidianidad, Ante ello comence a preguntarme: ¿cómo poder anticipar las acciones y resultados de mi trabajo en las sesiones de activación física? y no solo en este medio limitado de generar productos, también para transformar actitudes, adquirir información, desarrollar un pensamiento conciente del desarrollo físico del alumnado, ¿cómo considerar recursos, procesos y materiales dentro de un marco actual, a fin de transformar la propia práctica desde una postura activa?.

Es justo después de este momento de interrogantes donde comienza nuevamente una reflexión profunda con la postura tradicional de la intervención docente que se venía haciendo acerca de ¿por dónde comenzar a fortalecer la práctica interactiva desplazando la mecánica? ¿qué necesidades de cambio se deben considerar al momento de realizar las rutinas de activación física?, abordando la problemática

desde mi propia práctica para posteriormente observar dicha actividad en más docentes.

Debe de ser considerada minuciosamente la observación reflexiva, y evaluar si la ejecución de mi actuar es la adecuada, así determinar qué elementos notorios y profundos dentro de mi práctica, determinar cuales tienen debilidades para determinar la sistematización a desarrollar, establecer la variedad a implementar y buscar como acrecentar su calidad dentro de la intervención obteniendo resultados notorios, llevándome a replantear por dónde se debe comenzar a hacer las modificaciones pertinentes.

Esta preocupación y cuestionamientos constantes se ubican específicamente dentro de las sesiones de activación física, una de las tareas permanentes dentro de la reforma educativa, y actividad que es indispensable en la escuela donde laboro, ésta actividad en la cual me había sentido muy débil en el momento de la ejecución debido a que se observaban sesiones repetitivas y poco organizadas como primer punto, por lo cual me llevo a pensar primeramente ¿cómo planear sesiones de Activación Física innovadoras y como saber si la intervención es productiva e integral?, para después tener presentes ¿qué elementos debo considerar necesarios para realizar una intervención satisfactoria y completa?, además dentro de los aspectos del desarrollo físico ¿Solo es la coordinación el elemento base para poder planear las sesiones?. Es el reconocer que estas sesiones aún están en construcción y generan una inquietud de complementación y profundidad a través de averiguar cuáles son los elementos que hacen falta tomar en cuenta para ir validando los diferentes momentos, que elementos utilizados son los más factibles para que sea provechosa dicha actividad.

Siendo preponderante el problematizar la práctica diaria desde un panorama de reconocimiento de lo que pasa a en la comunidad educativa y darle un giro fresco de abordaje educativo.

Al observar los antecedentes de la problemática me permite explicar el contexto de donde se parte esta investigación, además de justificar el proceso y camino de las actividades que se han llevado a cabo a lo largos de estos años y la toma de decisiones que actualmente estamos llevando a cabo dentro de nuestra Institución.

Comencemos por contextualizar y ubicar de donde partimos. El “Jardín de Niños Vasco de Quiroga” pertenece a la Zona Escolar J043, Región 5, está situado en el Fraccionamiento Villa del Real, esta comunidad tiene seis etapas de desarrollo y la escuela se encuentra en la 5ta etapa de construcción a las faldas de un cerro, la comunidad está integrada en su gran mayoría por familias que rentan casa de manera provisional, debido a que las oportunidades de trabajo para los padres que en su mayoría trabajan en el Distrito Federal, en la comunidad escolar podemos encontrar familias provenientes de varias partes de la República y en ciclos escolares anteriores hemos tenido alumnos del extranjero, actualmente tenemos familias que llegan de Hidalgo, Veracruz, Michoacán, Guerrero, Chihuahua y algunos estados más, por lo que la población es muy variada en cuanto a costumbres y tradiciones, permaneciendo en constante cambio. La entidad que pertenece al Estado de México, y se localiza dentro del municipio de Tecámac en el área metropolitana.

El Jardín de Niños “Vasco de Quiroga” fue abierto en Agosto del año 2015, y desde su apertura a la fecha nos encontramos las mismas 5 docentes trabajando pasando por 3 directivos, la última directora fue docente de la Institución desde la apertura de la escuela y desde el año 2011 su cargo cambio a directora primeramente con grupo y después de tres años ya con la función de directivo exclusivamente.

En una **primer etapa: antecedentes (2005-2008)** de la activación física en nuestra escuela se remonta al ciclo escolar 2005-2006 donde a través de la creación de una nueva escuela, nos incorporamos las docentes a la institución Vasco de Quiroga y donde conformamos 7 docentes un nuevo equipo de trabajo, bajo la coordinación de la directora en turno, la cual determina a cada docente las diferentes comisiones dentro de las funciones institucionales: la guardias en la puerta, las guardias de cuidado en áreas de juego en tiempo de recreo para los niños, la coordinación de los honores a la bandera cada lunes y día oficial, las reuniones con padres de familia de manera particular, las faenas de limpieza, y demás comisiones que a través de actividades designadas cada maestra debiese cumplir para armonizar y delegar el trabajo de manera más específica con la finalidad de llevar un orden institucional, siendo “las rutinas de movimientos iniciales a las mañanas de trabajo” una actividad que debería de realizarse diariamente todas las mañanas al inicio de la jornada laboral de manera grupal y dirigida por la docente, la cual debía de promover el movimiento, como parte de la introducción a las dinámicas del día a día y con una duración de 3 a 5 minutos.

Sin embargo la priorización de cada maestra a la actividad de rutinas de movimientos iniciales a las mañanas de trabajo era poco considerado, al inicio durante las primeras semanas del ciclo escolar, de hecho no siquiera considerada, debido a la importancia de integrar a los niños a una nueva dinámica escolar. Los niños llegaban a la escuela desprendidos directamente del hogar a un lugar con tiempos y reglas a cumplir, siendo la prioridad era llevar a los niños a ajustarse a nuevas rutinas en tiempos determinados, desde tomar el jabón y lavarse las manos, escuchar el momento del cuento, comer su lunch, salir libremente a jugar pero en un tiempo acordado, entre otras actividades las precisas para adaptarse a cambios, el niño debería de adaptarse y pasar por un momento crítico, así que el tiempo de entrar al aula y realizar distintos movimientos para activar a los niños no era un elemento de prioridad para las docentes.



Por ello las rutinas de activación física llegaban a aplazarse para momentos posteriores, sin embargo, al transcurrir semanas de adaptación, las actividades a cumplir como: el preparar un número artístico de parte de cada maestra para las actividades patrióticas, el dar a conocer el plan nacional de lectura, el preparar a los niños para juegos autóctonos, bailables, rondas, semana de la ciencia, actividades referidas a tradiciones para del día de muertos y Revolución Mexicana, anticiparse para el número artístico para el festival decembrino, trabajar en la feria de la lectura, prever la celebración del amor y la amistad, concursos distintos, en fin, eran las propias docentes las que preferían realizar las actividades solicitadas y de manera tradicional cubriendo de manera rápida lo que se exige, dejando de lado el dedicar tiempo a la actividad física colectiva, ya que implicaba tiempo, elemento el cual no se contaba, era así hasta a finales del ciclo escolar 2006 que solo en remotas ocasiones eran consideradas las rutinas físicas en las aulas.

Posteriormente ya dentro de un ambiente colegiado entre docentes con una mejor organización, debido a que ya había una historia común y dando énfasis a la introducción de las sesiones de actividad colectiva como actividad a ejecutarse durante todo el ciclo escolar se comienza por llevarse a cabo en el segundo mes de trabajo, como parte de la rutina de actividades, para ello los niños debían al llegar a la escuela dejar sus pertenencias dentro de su aula y en su lugar designado para posteriormente asistir al patio, se da así la introducción de “las sesiones de actividad colectiva” de manera formal al iniciar la mañana de trabajo, comenzando por tener un buen impacto sin embargo después de los primeros dos meses, a eso de noviembre la ejecución de esta actividad se iba diluyendo poco a poco, realizándose ya muy de vez en cuando, en ocasiones llegándose a realizar solo una vez por semana.

Otro aspecto durante la ejecución itinerante era la manera a realizarse que era de manera institucional, o sea, que todos los niños se reunían en el patio a un mismo tiempo, situándose todos muy juntos, solo se distribuían más uniformemente si una

docente los movía y acomodaba uno por uno, siendo escasas las veces que se tomaban en cuenta esta actividad, por ejemplo durante las matrogimnasia<sup>1</sup> las que permitían tener una asociación con los movimientos dirigidos con el fin de realizar ejercicio, pero solo esporádicamente, de una a dos veces al año, siendo llamada ahora como “activación colectiva” una actividad no cotidiana. Para nombrar esta actividad hemos pasado por llamarlas: “las rutinas de movimientos iniciales a las mañanas de trabajo”, “activación colectiva” como los nombres antecesores de las “sesiones de activación física” nombre que se encuentran actualmente vigente.

Posteriormente al llegar una circular en el año 2007, emitida por el Gobierno del Estado de México decretando que debiese considerarse a la activación física como parte de la rutina diaria dentro de las acciones a realizar al inicio de clases y de manera colectiva en toda la institución, se determinó que deberían realizarse la activación colectiva, aunque pocas veces se recordaba, después de esa primer dificultad, se decidía cuando se recordaba quien dirigiría en ese momento la actividad siendo una actividad resultante de la improvisación.

Normalmente minutos previos a iniciar la jornada con los niños el directivo era quien elegía a la coordinadora para ejecutar dicha función, y la elección se realizaba comentándole de manera personal a alguna de las profesoras: “oye realiza la activación colectiva, ¿no te ha tocado?”, -si la respuesta negativa, entonces decía- bueno, entonces hazla”, si la respuesta era positiva pasaba a comentar con alguna otra maestra, hasta que encontraba a alguna que no habría realizado las “rutinas<sup>2</sup>”. Cada compañera seleccionada, se dedicaba por unos momentos a buscar una melodía o canción que serviría de guía y realizaba distintos movimientos en el cual todos los niños la seguían imitándola.

---

1 Matrogimnasia: Actividades físicas que de manera conjunta participan alternadamente padres e hijos fomentando el acercamiento entre ellos.

2 Término en el texto se hacen mención no como actividades de tensión y realizadas de manera automática, sino como parte de las actividades permanentes.

Por su parte al iniciar la jornada de trabajo, los niños iban entrando a cada aula correspondiente, para después buscar una silla, la colocaban en una mesa de trabajo y salían al patio. Se ubicaban en el único espacio designado a permanecer de manera organizada, imitando el momento de realizar honores a la bandera en una especie de cuadrado quedando los niños viendo en 4 diferentes direcciones, donde además de ser un área muy limitada para realizar movimientos de desplazamiento todos quedaban prestando atención hacia el centro, (lugar que no se encontraba la maestra coordinadora, ya que ella se colocaba en un pasillo elevado para poderla ver sin dificultad alguna) sin embargo, se quedaban muy juntos unos con otros, aun así se realizaba la actividad de esta manera impidiendo el deslizamiento de manera más libre, por lo que el resto de las maestras, iban adecuando a cada niño de manera personal a otro lugar, tomándolos de los hombros o mano para poderle decir el sitio que debería permanecer para realizar las rutinas.

Siendo ésta una dinámica que además de tardada y a pesar que tuviesen la intención de ubicar a cada niño en un mejor espacio para poder moverse sin chocar con otro compañero, se perdía demasiado tiempo en esta preparación, dificultando la dinámica en ocasiones la docente responsable iniciaba las sesiones sin esperar dicho acomodo, y durante la práctica las maestras además de que impedían que todos los niños vieran y entendieran los movimientos a reproducir, se volvían agentes distractores, ya sea de ser desplazados o de ver que cambiaban de lugar a otro compañero.

Posteriormente se fue buscando que los niños se colocaran viendo todos hacia una misma dirección y estirando sus manos a los laterales para no afectar a nadie al momento de realizar los movimientos y permitir también el libre espacio entre ellos, ahora viendo todos hacia el pasillo elevado siendo este el frente determinado, sin

embargo, y tras momentos posteriores los niños volvían a amontonarse. Siendo esas condiciones con las que daba inicio la maestra responsable de la ejecución, por su parte ella comenzaba a dirigir la actividad de la siguiente manera:

Colocaba la canción elegida de manera inmediata en el sonido escolar o en alguna grabadora que tuviera a la mano, siendo ella misma la guía, que se debía de seguir por medio de las ejecuciones corporales a manera de espejo imitando a la monitor, y los niños ejecutarían los balanceos siguiéndola, al terminar la melodía o las melodías que oscilaban de 2 a 3 entraban nuevamente a el aula a continuar con las actividades de cada grupo dando continuidad a las labores del día.

Hay que remarcar que esta actividad difícilmente era realizada de manera continua, simplemente se realizaba esporádicamente o cada que el directivo o las compañeras recordaran hacerlas, al solo existir una única preparación previa a la realización, siendo una actividad no rutinaria, ni tampoco con un objetivo específico y mucho menos de gran constancia por lo que la actividad se vuelve una actividad poco constante y dispersa.

**Una segunda etapa**, durante el ciclo escolar 2008-2009, donde empieza a promoverse el PAF (Programa de Activación Física) en el Estado de México, dirigido primeramente a los coordinadores y promotores de educación física en nivel básico, y posterior a ello se abre una invitación encaminada a dar a conocer los pormenores de dicho programa a cada nivel y en este caso a la educación preescolar.

Es durante este ciclo escolar que se me asigna como docente responsable del Programa de Activación Física Escolar en mi escuela, y a partir de un encuentro en el

que varias docentes frente a grupo de diversas escuelas en diversas zonas escolares y de diferentes niveles educativos y donde la característica principal era que no se contaba como parte del equipo docente con un promotor de educación física<sup>3</sup>, se nos convocó al menos una docente por escuela a asistir a una asesoría impartida en la supervisión escolar ubicada en un Jardín de Niños y donde a través de promotores de Educación Física mostrarían los cambios que deberían de hacerse en la dinámica diaria.

Una vez estando presente en la asesoría, esta se dividió en tres momentos el primero consistió en escuchar la existencia de los problemas de salud como consecuencia de la mala alimentación y la inactividad física, y que la población viene sufriendo impactando en la propia población infantil, son las repercusiones agravadas en enfermedades de adultos y trayendo efectos lamentables, dicho problema debería de tomarse cartas en el asunto considerando dentro de la práctica docente, múltiples ejercicios que de manera constante se deberían implementar en las escuelas y las cuales debiesen ser consideradas como prioridad, enfatizando la importancia del cuidado integral de la salud, además de mejorar la alimentación como factores importantes en la vida moderna. Después de escuchar estas ponencias los docentes asistentes a este curso serían los encargados de coordinar y generar de manera espontánea la dinámica de acción ante la problemática existente en cada una de sus escuelas. (Las escuelas que contaban con promotor de educación física serían ellos los directamente encargados de coordinar este programa en cada institución asignada.)

En el segundo momento las docentes nos realizaron una sesión de ejercicios, primeramente nos pusieron a correr durante 3 minutos sin detenerse, se hicieron un minuto de abdominales, un minuto de sentadillas y un minuto de empujar un espacio

---

<sup>3</sup> Menciona docente como representante independientemente del género, siendo promotora o promotor de manera indistinta.

en la pared con fuerza siendo este un test deportivo pero también sirvió como calentamiento nos dieron una clase de zumba de 15 minutos, explicando al final de toda la actividad deportiva que esa era una clase de activación física y que deberíamos reproducirla en la escuela, así el total de las maestras pudieran contar con el conocimiento de como debería de llevarse a cabo.

El tercer momento en el que se nos reunió a las maestras asistentes a un aula para dar cierre y agradecer la asistencia de parte del coordinador de promotores y darnos ánimos para ejecutar las acciones pertinentes para combatir los problemas de salud actuales.

Una vez saliendo de la asesoría me sentí escasa de información a pesar de lo que se me compartió, debido a que reconocía la problemática, pero no tenía idea de como abordarla pues no era mi especialidad. Al encontrarme sin ningún elementos básicos primeramente de como poder determinar la cantidad de ejercicio que debía realizarse, como hacer una activación física no intensa y adecuada, para que de manera agradable se ejecutara de principio a fin y obtuviéramos buenos resultados. Ahí comenzaron las dudas de cómo realizar esta actividad, si tenía que darle seguimiento, pensaba si yo que hacia ejercicio de manera regular me sentí sumamente cansada por las actividades ejecutadas, para mis compañeras de la escuela que tenían edades variadas y nula actividad física, como lo debería abordar para presentarlo y llevarlo como parte de las actividades a realizarse día a día.

Primeramente pensé en convencerlas de realizar su test deportivo para reconocer de manera vivencia la falta que hacía el realizar una activación física cotidiana, después de ello... ¿por dónde comenzar y qué modificaciones hacer a las actividades anteriores? ¿Cuáles serían los ajustes pertinentes para realizar las sesiones de activación física? ¿Cómo evaluar desde una postura gradual? ¿Cómo fortalecer las propuestas didácticas para las sesiones de activación física? ¿Cómo implementar el

programa de Activación Física de Educación Preescolar? ¿cómo determinar el impacto del trabajo docente en cada alumno en su desarrollo físico? eran entre otros los cuestionamientos que emergían de manera abierta y preocupante en el cual los docentes deberíamos transformar las posturas anteriores a nuevas maneras de abordar el problema de salud infantil al cual nos enfrentábamos, sentando las bases para el desarrollo integral del niño desde una postura holística

Una vez quedando evidentes las repercusiones que ha tenido la falta de ejercicio y el sedentarismo y a pesar de ser un programa de carácter **emergente** y con un indicio de necesidad a cubrir, no se brindaron las alternativas didácticas de aplicación para que docentes frente a grupo pudieran llevarlo a cabo. Lo que se impartió en la asesoría para escuelas sin promotor de educación física, fue un curso intensivo de un día, siendo de carácter informativo explicando lo que acontecía en México en sus niños y jóvenes, donde los problemas sanitarios son desencadenados por la vida moderna. Anterior a ello solo tenía como referente la información que se veía por enlaces televisivos, de prensa, radio, revistas o comentarios abiertos acerca de estos problemas, en este caso los antecedentes parecían más graves de lo que se comprendía hasta ese momento, y los resultados actuales ante las enfermedades crónicas eran en su mayoría derivadas del sobrepeso y de la obesidad infantil, esto desde el aspecto informativo; sin embargo, existía una limitante evidente como docentes frente a grupo carecíamos de una formación física adecuada y no contábamos con información necesaria de estrategias para poder adecuar la práctica, ni tampoco se nos proporcionó algún material didáctico para comprender impidiendo conocer más al respecto para hacer eficaz dicha practica.

Era imprescindible saber la manera inmediata se realizaran las sesiones de activación física diariamente y de manera colectiva<sup>4</sup>, en donde todos los niños

---

4 Colectiva se hace mención que toda la escuela debiera realizar las sesiones al mismo tiempo en un espacio abierto y destinado para esta actividad "patio escolar".

pertenecientes a la escuela participaran simultáneamente y pudiesen organizarse todas las mañanas de trabajo.

Siendo tarea de las docentes asistentes a la asesoría, reportar semanalmente los logros de la intervención óptima de dichas sesiones de activación física, para poder cumplir no solo con las necesidades inmediatas, sino con una disciplina de vida en los niños actuales, quienes habían sufrido grandes impactos tanto en su figura física externa como interna por medio de un formato que también posteriormente nos harían llegar.

Siendo otra indicación que los tiempos determinados para dicha actividad eran marcados según el programa, 15 minutos antes de iniciar labores, 15 minutos antes de salir al recreo y después de haber consumido su lunch, y 15 minutos antes de irse a casa sumando un total de 45 minutos al día, siendo este el objetivo primario a alcanzar, sin embargo las actividades de cada maestra durante el día deberían adecuarse significativamente para mejorar la salud escolar, ahora bien el cambio en la dinámica diaria no podría darse como un indicador que pudiera manifestarse de la noche a la mañana, por el contrario sería un proceso largo y que poco a poco a través de diversas actividades alineadas podrían darse de manera conjunta teniendo así un reflejo a la población, aportando resultados a mediano y tomando en consideración como parte medular y a largo plazo las competencias, tanto preescolares como docentes las cuales serán determinantes no solo para un espacio momentáneo, sino que serán de gran impacto para toda la vida.

La evaluación o diagnóstico inicial para las docentes [...] es el punto de partida para organizar el trabajo a lo largo del año escolar, establecer cierta secuencia para el tratamiento de las competencias y distinguir necesidades específicas de los alumnos, entre otras acciones; las orientaciones al respecto se apuntan en el apartado “La organización del trabajo docente durante el año escolar” (P.E.P.04 p.128)



Es indispensable saber la salud de cada niño y para conocerlo y no siendo las docentes las expertas, era indispensable que dentro del diagnóstico inicial se considerara el certificado médico, el cual apoyaría las decisiones a considerar para trabajar el desarrollo físico en los niños, permitiendo introducirnos y así poder establecer un diagnóstico y aportar los elementos necesarios para trabajar con la comunidad escolar y así fomentar la condición necesaria de realizar ejercicio como un quehacer diario y como parte de la vida diaria. Ahora bien, teniendo estos resultados ¿Cómo podría realizar la toma de decisiones y cómo debiera el docente guiar su práctica conforme a lo arrojado en el diagnóstico para preparar y ejecutar las sesiones de activación física? ¿Cómo debiera evaluar la eficacia de la enseñanza en el proceso intervención en estas sesiones? ¿Cuáles serán los requerimientos determinados en las competencias preescolares y como apoyar el manejo en el proceso de enseñanza que permitan tomar en consideración el ofrecer a cada niño un desarrollo integral.

Esta situación problemática de salud que vive la sociedad mexicana coloca al docente como el mediador efectivo entre el problema actual y la mejora en el bienestar de la población infantil, siendo el agente profesional que se encuentra inmerso en el campo educativo y el su intervención permite formar y transformar la cultura sanitaria actual en los niños y las familias, ello por medio de una práctica asertiva, replanteando la función formadora de la niñez y cambiando los paradigmas de la comunidad educativa actual formada por adultos responsables y quienes requieren también guía.

Ante esto ¿Qué papel deberá de jugar el docente para poner en marcha todas las herramientas formativas, teóricas y de experiencia y contrarrestar de manera implícita ésta situación sanitaria? siendo este el primer cuestionamiento para poder poner en marcha distintas estrategias las cuales permitan establecer una intervención óptima. Sin embargo; este no era el principal reto observado en la

escuela donde laboro, existía un problema mucho más de profundo, y ello se veía reflejado en la actitud de las docentes.

Al compartir con compañeras acerca de la aplicación de este nuevo programa de activación física se presentaron algunos problemas de acceso ante la ejecución, en algunas docentes se observaba la **resistencia**, uno de los pretextos expresados era por las características que éste debía cubrir, primeramente era la visión de observarlo como un "programa emergente", el cual debiese manejarse diariamente por medio de movimientos atractivos para los niños, además de buscar múltiples secuencias organizadas alineadamente y respetando tres etapas de intencionalidad del movimiento, inicio o calentamiento, parte medular y estiramiento o relajación siendo estos tres elementos considerados como el eje a trabajar de manera rutinaria.

Es ante esta nueva tarea que las docentes se colocan en una postura de sorpresa y de renuencia, debido a que si bien no tienen un conocimiento total, sí existen demasiadas carencias en la formación ante esta nueva tarea asignada como parte del quehacer diario, teniendo solo idea de algunos ejercicios manejados por ellas mismas a lo largo de su vida académica, movimientos que en bailables, tablas rítmicas que habían sido considerados por ellas en festivales o algunos ejercicios que en su vida diaria fuera del rol docente habían estado presentes y conocían.

Algo que les parecía negativo era el efecto sorpresa, en el que sus posturas docentes se consideraban que el docente es el **remediador** de todos los males sociales y él sepa manejar o no nuevas situaciones de salud o físicas, es el docente el que deberá ser guía ante nuevas tareas asignadas, siendo estas acciones las que hacen pensar el actuar del propio maestro ante su práctica diaria debe ser todólogo, y ante las nuevas temáticas expuestas y exigidas por la educación, y desde una postura externa, se siente ajena a al dominio docente, además de emerge desde los propios problemas sociales.

Es acaso esa lejanía la que permite postrarse al docente no como parte de una intervención, sino como reproductor de nuevas encomiendas designadas por el sistema educativo y donde su tarea se dualiza entre cumplir con nuevas actividades e implementar innovación de ello, con y a pesar de su propia formación y con o sin dominio de elementos necesarios a manejar. Pero ¿cómo puede tenerse dominio ante nuevos saberes a impartir? Peor aún, ¿cómo puede empatarse el dominio e innovación ante el poco manejo de saberes?.

“El maestro, siempre exaltado en los discursos de política educativa y situado en los proyectos de reforma como el pilar de los esfuerzos por transformar la educación, suele quedar reducido en la práctica a un mero ejecutor de acciones que otros definen como innovadoras” (Fierro, 2010 p.18)

Es en ésta manifestación que debería de prevalecer la “innovación” como una constante en la vida cotidiana, entendamos que:

“Las innovaciones son “(un) conjunto de ideas, procesos y estrategias, más o menos sistematizados, mediante los cuales se trata de introducir y provocar cambios en las prácticas educativas vigentes. La innovación no es una actividad puntual sino un proceso...” (Carbonel 2002 p.11)

Es así que el pensar que aspectos como la intencionalidad educativa son replanteados de manera constante y donde la reflexión de la enseñanza cotidiana me permiten observar la práctica con un ojo más analítico, creo que será posible desmenuzar los múltiples aspectos docentes de la vida ordinaria, logrando problematizarlos a manera de reconocer que siempre existen diversos momentos, materiales, metodologías, que pueden permitir la mejoría en lo que se hace habitualmente, renovando así el pensamiento y mi acción docente en conjunto.

Dentro de la visión Educativa se encuentra la intención de replantear favorablemente la práctica, como punto de partida surge detectar a los alumnos que presentan un cierto grado de obesidad y el sobrepeso, para posteriormente crear un programa emergente para resarcir los daños causados por la falta educativa en la formación y preservación de la salud de estudiantes de educación básica, y con ello no se deja de lado la responsabilidad de los padres, los hábitos de alimentación y sedentarismo son resultado de la modernidad social.

Pero es el docente quien debe tomar cartas en el asunto comenzando por una postura encomendada desde una posibilidad de mejoría en la población que le rodea y que aprende a mejorar una vida saludable. Es Sacristán (2004) quien plantea que:

“La función del maestro está también estrechamente vinculada a todos los aspectos de la vida humana que van conformado la marcha de la sociedad. La tarea del maestro se desarrolla siempre en un tiempo y un lugar determinados en los que entra la relación con los procesos económicos, políticos y culturales más amplios que forman el contexto de su trabajo y le plantean distintos desafíos” (Sacristán, 2004 p. 22)

Son los desafíos, retos a afrontar; sin embargo, el no poseer las herramientas pertinentes y suficientes para esta comisión, impiden un abordaje completo y eficaz, siendo percibido desde un problema de formación tanto inicial como continua, por lo que las carencias se ven manifestadas en la práctica diaria, indicando que:

“El propósito de la formación es adquirir la capacidad de reflexionar sobre la propia experiencia, de reelaborarla. La teoría aporta nuevos elementos a la reflexión sobre la experiencia lo que permite hacer nuevas interpretaciones de las situaciones o problemas de la práctica” (Sacristán, 2004 p. 25)

Y una solución de parte del sistema educativo fue apoyar al docente por medio de otorgarles una guía donde contemplan tres ejercicios prohibidos como ejercicio en preescolar, actividades donde se contemplan algunos juegos para mantenerse activo y tres secuencias motrices como parte de la ejecución de la activación física

estructurada para poner en marcha, sin embargo; al cabo de un mes las actividades son abordadas en su gran mayoría, y al dominarlas les parecen a los niños de poco reto y novedad, y aunque ante la posibilidad de repetirse, la rutina comienza a hacerse menos atractiva, siendo la innovación el reto a manifestarse y cumplirse.

Las carencias evidentes y la necesidad de saber más acerca de ello se hacen presentes, ya que es solo esa guía toda la teoría brindada y que si no se poseen mayores conocimientos desde etapas del desarrollo y características diferenciadas entre niños de 3 a 4 años y de 5-a 6 años edades de edad preescolar pero con diferencias al momento de realizar actividades de movimiento, tiempo, las diferencias de actividades motrices básicas, coordinativas, en fin la poca experiencia dentro de una cultura de poca promotoría del ejercicio dentro de la sociedad y manejado por el docente frente a grupo, es aquí donde mi propuesta comienza a emerger, ante esa gran necesidad de poseer mayores herramientas que puedan ser utilizadas, valuadas y que de manera innovadora ser enriquecida por cada docente, dentro de su intervención, así ser replanteadas en la praxis, siendo necesario retomar a la praxis social en la función docente.

“Entendemos la praxis social, objetiva e intencional en la que intervienen los significados, las percepciones y las acciones de los agentes implicados en el proceso” (Fierro, 1999, p.21)

Es entonces que el personal docente es el encargado de guiar y darle una nueva dirección a su actuar, en donde el contexto en el que se ve inmerso, son los actores que se interrelacionan los que deben modificar tanto sus acciones, factores y hasta actitudes ante una nueva propuesta educativa, sin embargo la actitud del docente al ver reformas en la educación puede ser percibida como algo lejano, impuesto y descontextualizado Sacristán (1997) plantea que:

“Las reformas en política educativa coexiste, y hasta sustituyen en muchas ocasiones, la carencia de un sistema de innovación y puesta a punto permanente de una política para

mejorar las condiciones del sistema [...] El problema es que las reformas regresan una y otra vez porque fracasan, porque los políticos yerran en el diagnóstico de los problemas, no exista en lecciones del pasado y no promueven las correctas soluciones” (Sacristán,1997, p.28)

El considerar a la activación física como algo que no se encuentra como prioritaria dentro de la vida cotidiana a pesar de ser evidentes la corporalidad de los alumnos y padres de familia, muchas veces hasta justificadas, visto como algo permitido, y que debe ser parte de una dinámica diaria, olvidándose de verse como una actividad agotadora y sin sentido, iniciando por verla como una necesidad a cubrir favorablemente desde una perspectiva clara y enfocada como dispositivo pedagógico de actuación. Primeramente pensé: era acaso la labor de convencimiento un indicador el cual debería hacerse presente, sin embargo esto era falso porque nuevamente la solución vendría desde afuera del docente, y el replantear la intervención desde el interior del profesorado permitiría asegurar el generar una intencionalidad de la práctica integra internalizada y autentica.

Es de reconocer que los docentes adquieren en las instituciones educativas algunas herramientas básicas para afrontar la complejidad de las prácticas cotidianas, pero el continuar conociendo aspectos teóricos y complementarlos con la práctica permite irse especializando lo suficiente y permite tener prácticas adecuadas o que den respuesta al contexto que se presenta. En la actualidad se observan complicaciones en el desarrollo positivo del niño moderno, por lo que la modificación con bases teóricas actuales siempre traen argumentos sólidos en la práctica educativa, y que el mejor elemento de actuación es por medio de una re-significación.

Es claro observar que la encomienda social de garantizar eficientes resultados de aprendizaje para todos los alumnos en este caso sobre la salud física, implica un aumento real de tareas del docente, originando en algunos una sensación de

sobrecarga de trabajo, impactando en la intensificación de tareas y observando así una contraposición con el mandato educacional, ya que de esta manera se reduce la calidad de la enseñanza, observando esa falta de sentido y pertinencia en la actividad delegada en este caso el programa de activación física.

Es así que el observar a un docente fuera de la jornada escolar contribuyendo a una real intensificación de sus tareas habituales para admirarse, y ponerse a pensar el incentivo que lo hace actuar de tal o cual manera, saber como organiza prioridades, en los que por un lado asumen el rol que les es asignado aceptando tareas, actividades o programas nuevos como parte de su profesionalización y por otra aporta con tiempo fuera del horario laboral porque le ven posibilidades de proyección o beneficio ya sea institucional o personal, para la imagen ante la comunidad escolar en la que se encuentra inmerso.

“Entre las estrategias docentes, entendidas como procedimientos que el profesor o agente de enseñanza utiliza de manera flexible, adaptativa, autorregulada y reflexiva para promover el logro de aprendizajes significativos en los alumnos, se destacan aquellas centradas en el aprendizaje experiencial y situado, que se enfocan a la construcción del conocimiento en contextos reales, en el desarrollo de las capacidades reflexivas, críticas y en el pensamiento de alto nivel, así como en la participación en las prácticas sociales auténticas de la comunidad” (Díaz, 2003, p.3)

Es aquí que en la búsqueda de una re-significación de la intervención educativa inicia con la reflexión de la intervención de las sesiones de activación física, surgiendo así la inquietud que constituye un emergente y convincente instrumento para dar tratamiento integral al estudio de las prácticas educativas activas y placenteras, pudiendo analizar la enseñanza y el aprendizaje, desde un modelo de vinculación de la acción con el contexto concreto en que acontece la práctica educativa, innovando así la propia postura por añadidura.

En este sentido, y de acuerdo a los criterios expuestos me permito reconocer que la activación física posibilita toda una serie aspectos que se encuentran dentro de la pregunta de investigación que surge del análisis expuesto.

***¿Cómo generar alternativas didáctico-pedagógicas en sesiones de activación física para niños de nivel preescolar que permita articular las capacidades motrices básicas con las necesidades formativas de un contexto escolar determinado?***

De tal manera que mi objeto de investigación está centrado en el sentido y apropiación de alternativas didáctico-pedagógicas propuestas para las sesiones de activación física para los niños de nivel preescolar que permita reconsiderar a la obesidad y el sobrepeso como una problemática inmersa dentro de los centros escolares. En este sentido la activación física debe ser parte de una dinámica diaria, olvidándose de verse como una actividad agotadora y sin sentido a cubrir por el contrario favorable desde una perspectiva clara y enfocada como dispositivo pedagógico de actuación.

**OBJETIVOS**

El planteamiento de los objetivos a desarrollar en la presente investigación son los siguientes:

- Documentar la práctica cotidiana en las sesiones de Activación Física partiendo desde la propia empírea determinando las dificultades presentadas que han caracterizado elementos de abordaje sobre la activación física en preescolar.
- Ampliar el marco de referencia teórica por medio de elementos básicos de la activación física de educación preescolar, y su articulación con las competencias en el marco de las reforma integral de educación básica



- Interpretar la documentación realizada dentro de la práctica cotidiana, y articularla con la teoría de las actividades coordinativas básicas y actividades coordinativas motoras para poder comprenderlas y conformar diversas propuestas para las sesiones de activación física en educación preescolar.
- Generar por medio de la valoración diagnóstica las *alternativas didáctico-pedagógicas* que posibilite una oportuna intervención docente en las sesiones de activación física en niños de educación preescolar tomando en cuenta las actividades coordinativas básicas y actividades coordinativas motoras.

## **SUPUESTOS**

1. Las docentes de educación preescolar amenorizamos la importancia del hacer ejercicio, vislumbrando que dentro de la sociedad a la que pertenece existen posturas de rechazo o pesadez al momento realizar sesiones de activación física, los docentes frente a grupo no poseen la teoría necesaria para articular los contextos a los que pertenecen con la teoría, con lo que permita realizar una intervención pedagógica exitosa.
2. Las actividades y niveles de ejecución en las rutinas de activación física han caído en la repetición y sin objetivos claros, haciendo falta mayor información de movimientos, habilidades motrices, etapas del desarrollo de edades de preescolar de manera concreta en aspectos físicos y que los docentes frente a grupo no poseen dentro de su preparación profesional, por lo que las sesiones se vuelven aburridas.
3. Retomar a la activación física como una actividad con sentido y no solo como una necesidad, la falta de estrategias funcionales deben de ser replanteadas por diversas actividades considerando a la acción introspectiva que guíe y de camino a la renovación de la práctica.

4. Al realizar las sesiones de activación física los docentes no establecen la conexión entre los campos formativos: Desarrollo personal y social y el de Desarrollo Físico y Salud el de tal manera que las sesiones de actividad física habitualmente se consideran solo una acción por cumplir y sin ninguna repercusión a largo plazo, haciendo falta una práctica con sentido a partir de una renovación y enlace de todos y cada uno de los campos pero más de los dos anteriores ya que estos son parte de su formación lo cual permitirá modificar positivamente los niveles de enseñanza.
5. La mejora de la autopercepción de las competencias motrices y autoconstrucción de identidad saludable del niño, percibirá modificaciones de manera positiva mejorando los niveles de actividad física habitual.
6. El entorno socio-afectivo (familiares y amigos) influye en los niveles de actividad física habitual y si la sociedad escolar no toma aspectos de reflejo adecuado difícilmente se construirá una sociedad formada en salud personal.

## JUSTIFICACIÓN

Es el hogar la primer instancia en que el niño convive, poco a poco él se va adentrando a nuevos contextos donde se va relacionando y ampliando la interacción con más personas de su edad (pares) y adultos que encaminan su desarrollo, es la escuela preescolar, los Centros de Desarrollo Infantil (CENDI), la Estimulación Temprana y Guarderías los primeros espacios de educación formal en los que el niño va comprendiendo un mundo nuevo para él, aprendiendo a integrarse a ese nuevo sitio en donde las normas y reglas ya se encuentran definidas y lo preparan para ser una persona completa, dependiendo significativamente de factores que lo debiliten, lo mermen o enriquezcan su integridad, siendo enfocada a través del desarrollo de su educación básica, media y superior por medio de la enseñanza formal a través de las competencias.

Por su parte es el docente de educación inicial el encargado directo de preparar al niño a desarrollarse holísticamente por medio de los campos formativos, bajo un sistema diferente a la educación tradicional y que en medida ha fracasado en el aspecto físico, debido a malos hábitos que se han acrecentado día a día en la dinámica social actual como lo son la mala alimentación y la falta de realización de movimientos intencionados (ejercicio físico). Es en la educación preliminar que se ve a el que el docente como el mentor o instructor y que ahora ese papel de poderío absoluto cambia a guía y coordinador del aprendizaje del niño, pero en este proceso hace falta considerar el estrecho lazo entre contexto actual, desarrollo físico y armónico del niño y la intencionalidad educativa, siendo él quien planee su intervención a partir del determino del tiempo, espacio, estrategias, metodología, su didáctica, de manera alineada y con elementos transversales, de manera que la articulación sea el factor determinante para la propia integridad.

El sistema educativo y el desarrollo por competencias permiten al docente ser el que posea una didáctica libre, contextual a partir de ciertos elementos que deberán poseer al término de una educación básica y que serán los que beneficien a cada alumno de manera particular, y quien en un grado posterior el docente a cargo pueda dar continuidad al alcance de estas competencias y que de manera graduada y progresiva permitan un modelo de actuación real y específica, que permita ir rompiendo con la educación que se venía promoviendo con anterioridad de manera solo memorística, es sin duda más, la adquisición de una renovación en la propia intervención.

El desarrollo físico es un aspecto sumamente importante dentro de la integridad del ser humano, y depende del orden e interacción de diversos factores los que promueven o perjudican el bienestar armónico de cada adulto. Por su parte la búsqueda y mantenimiento la salud integral, abarca mayores aspectos que solo cuidar la apariencia física y su cuidado interno, la dinámica de interacción social entre la convivencia en los distintos contextos donde se desenvuelve, la filosofía de vida y con ello la visión del mundo que le rodea reflejando su propio comportamiento, en fin múltiples factores que determinan las estrategias de actuación de su vivir día a día. Sin embargo; en niños es diferente debido a que ellos se encuentran en proceso de crecimiento, de aprendizaje y formación, a diferencia de los adultos quienes su modificación dependen de la reestructuración de un estilo de vida, que serán renovados a decisión y elección personal, reconociendo que son los propios adultos los directamente responsables de dos planteamientos la salud personal y de los niños que estén a su cargo, siendo la salud totalitaria la meta a alcanzar.

“La tasa más alta de sobrepeso y obesidad en los niños menores de 5 años se concentra entre los 36 y 47 meses de vida, en tanto que para las niñas abarca de 0 a 11 meses, seguida por 12 a 23 meses. En el país en 2006, la prevalencia de sobrepeso en la población menor de 5 años es de 4.9% para los varones y 5.7% para las mujeres, lo que resulta un exceso ya que en una población sana se espera un porcentaje de 2.3 por ciento” (INEGI, 2008, p.132)

Las prevalencias observadas de sobrepeso y obesidad, y su evolución no se consideran un problema de salud pública en este grupo de edad; sin embargo, es de grave consideración en edades posteriores, (en la infancia en nivel primaria y secundaria, en la adolescencia y en personas adultas) por lo que su prevención desde los primeros años de vida resulta indispensablemente recomendable, y aunque dentro de la educación Preescolar las edades oscilan entre los 3 y 5 años de edad se ha llegado a impactar en los últimos años casos más frecuentes de niños con sobrepeso y obesidad en estas edades.

Ahora bien y para complementar un poco el impacto de la niñez después de los 5 años y hasta los 11 podemos observar que en cifras también promovidas por el INEGI y en conjunto a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 contrasta las prevalencias obtenidas para este grupo de edad (26%, nacional; 25.9%, hombres y 26.8%, mujeres) frente a las obtenidas en 1999 (18.6%, nacional; 17%, hombres y 20.2%, mujeres). El incremento observado en hombres (8.9 puntos porcentuales) y en mujeres (6.6 puntos porcentuales) considerándose estos datos alarmantes, señal clara para buscar la prevención de la obesidad en edad escolar.

Este aumento se ve reflejado en niños, en adolescentes incrementa significativamente y no se detiene ya para la población adulta resulta mortal, INEGI, (2008) Menciona que las enfermedades del corazón, la diabetes son enfermedades que se encuentran entre las principales causas de muerte en el país [...] Para 2006 la diabetes mellitus fue la primer causa de mortalidad, además de como demanda de atención médica. Se caracteriza por una incapacidad metabólica para mantener la glucosa en niveles adecuados, ocasiona daños vasculares y nerviosos que a la larga afectan el funcionamiento de riñones, corazón, extremidades corporales y retina. Las enfermedades isquémicas del corazón son la segunda causa de muerte en México, pero la primera en el mundo, sobre todo en países desarrollado asociándose

principalmente por la inactividad física, el tabaquismo, sobrepeso e hipertensión arterial. Siendo la tasa de mortalidad en hombres es mayor 88 que en mujeres 61 (p.106)

Es debido a que parte de estos problemas serán por causa de sobre peso, obesidad y demás trastornos que de tipo preventivo se pueden disiparse, evitando desencadenar diversas enfermedades crónicas degenerativas a consecuencia del abuso en el funcionamiento del organismo al prevalecer la obesidad o el sobrepeso, cabe recalcar que estos son el principales problemas de Salud Pública en México, pues nuestro país es el primer lugar mundial en niños con obesidad y sobrepeso, y segundo en adultos y que decir de los recursos administrados para remediar estas complicaciones.

Es en la Quinta Cumbre de las Américas realizada en 2009 en Puerto España, Trinidad y Tobago, se reafirmaron compromisos concretos sobre la atención educativa desde la primera infancia: Reconociendo que la inversión en atención y educación de calidad desde el nacimiento hasta los primeros años de la educación primaria mejorarán el aprendizaje y los beneficios para la sociedad, la salud y el empleo.

El poner el cuerpo desde cultura física diversifica mucho de cultura a cultura ya que como lo sabemos la postura del cuidado, salud y belleza varía en calidad no solo de una familia, si no que trasciende más allá, es el reflejo de una sociedad precisa y determinante que interviene directamente en la población total. Según estudios recientes, estadísticas, informes, reportajes, y diversos programas emergentes sobre salud, la inactivación física es un problema de gravedad y de sumo valor para confrontarlo y revitalizar a la población para ofrecer por medio de la educación

escolar una Educación Física, interna y debido a que la población actual tiene un desequilibrio auténtico, es de vital importancia que la Educación formal sea la directamente responsable de promover, observar y guiar acciones que apoyen el trabajo del cuerpo tanto en los alumnos de manera directa por medio de registros y actividades de Activación Física con los alumnos y de manera indirecta con los padres de familia, siendo los docentes los responsables de tomar en cuenta los resultados y que se vean reflejados en estadísticas futuras a un lapso a no mayor de 5 años.

Es el poder nombrar a la educación física dentro del ámbito escolar como el elemento indicador de formación, y que permite moldear al alumno en su aprendizaje y estructura propia, a modo de comprender este término, es la Educación Física la rama de la Cultura Física que dedica a la formación del individuo en la vida cotidiana envuelta a la apreciación y formación de la rutina física corporal, participando en el ámbito escolar y formal, siendo complemento la creación del “Programa de Activación Física” la acción consciente por medio de movimientos intencionados organizados secuencialmente que deben de realizarse en las instituciones educativas para combatir los problemas de salud y de generar en la población estudiantil un estilo de vida en armonía y mejoría continua.

Es así tarea de las docentes frente a grupo y que dentro de su labor diaria deben realizar sesiones de Activación Física como parte de las actividades permanentes y que debe de aportar a la rutina escolar beneficios a largo plazo por medio de un proceso sistemático y determinando impacto en la intervención diaria, para ello debe de contarse con por lo menos 3 fases: el calentamiento, la parte medular (como la serie de movimientos más fuerte dentro de la propia actividad) y la relajación para dar un cierre acorde a las actividades previas y donde a partir de observar dichos

requerimientos y no poseer dentro de la formación docente, ni tampoco dentro de la formación continua movimientos .

La actividad física es un determinante de la calidad de vida y salud en todas las etapas del ciclo vital, está influenciada por un sinnúmero de factores, desde lo general: medio natural en el cuál se desenvuelve la persona, el medio construido en sus diversos roles, el ambiente social, cultura, ingresos, equidad y soporte social, hasta los más específicos, como son los de nivel personal: el género, la edad, las habilidades específicas y la motivación.

En los niños la actividad física es reconocida en gran parte como actividad recreativa que tiene un papel fundamental en su crecimiento y desarrollo, y es en la etapa preescolar donde se adquieren herramientas que definirán el desarrollo físico, psicosocial y emocional de los niños y las niñas y que mejor manera que por el apoyo de la activación física, y si estos niños no reciben una adecuada estimulación en el aspecto físico, tendrán altamente posibilidades que en los años posteriores sean manifestadas limitaciones físicas, emocionales y sociales; además del hecho de ser probablemente jóvenes y adultos poco activos, en situación de condiciones de ser adultos afectados con enfermedades crónicas.

Es en la etapa preescolar cuando se están formando hábitos, en cuanto a socialización, alimentación, y en este caso la actividad física y otras que llevan al aprendizaje y formación, permiten el perfeccionamiento formativo del niño, hablar de la actividad física en niños se concibe solo como mejoría y preservación en la salud, siendo facilitadora en la consecución de resultados positivos y desplégue deportivo. Es por esto que dentro de la revisión de diversos libros, tesis y artículos se hallaron indicios de que la actividad física es reflejada como programa emergente y que



además de contribuir a la formación de hábitos saludables desde la etapa preescolar, debe verse reflejado en la familia a la que se pertenece.

Son las visiones de los padres y en ocasiones también los docentes los que consideran que la actividad física y el ejercicio generan pérdida de tiempo en la formación de los niños y limitan alcanzar logros escolares, dando una mayor importancia al aprendizaje académico, dejando de lado el desarrollo de otras habilidades y destrezas (como algún deporte, actividades recreativas, tocar instrumentos, baile, entre otras que solo se brindan en escuelas particulares haciéndolas más atractiva por la variedad que pueden ofrecer), además de que el sistema educativo ha generado una tradición intelectualista que le confiere mayor prestigio pedagógico a las habilidades académicas, dada la lógica de la vida actual y tomando en cuenta a futuro una competencia laboral observando este fenómeno en los adultos actuales existiendo sobrepeso y obesidad. En la actualidad se ha restado importancia a la activación física por las “Actividades para comenzar bien el día”, siendo enfocadas hacia la lecto-escritura y matemáticas.

Cabe mencionar que anteriormente no existía un mapa curricular enmarcando la importancia y necesidad de llevar una vida activa de manera real, ni de los beneficios físicos, psicológicos y emocionales que pueden beneficiar de manera integral, y que si bien se era mencionado las limitaciones y el tiempo otorgado a estas actividades como el ejercicio era disminuido, olvidando o dejando de lado el generar un estilo de vida saludable y no solo como un complemento en tiempos muertos o minimizando el tiempo otorgado para ello, esto debido a el desconocimiento y falta de información que se posee sobre cómo debe abordarse evitando lesiones, y por medio de ampliar la interacción en orientar los padres y alumnos por medio de la motivación y atendiendo el desarrollo físico de manera cronológica, fomentando así prácticas activas y saludables.

## **CAPITULO II**

### **EL RECONOCIMIENTO A LA ACTIVACIÓN FÍSICA Y SU TRASCENDENCIA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

### **DE LA OBESIDAD Y SOBREPESO A LA SALUD**

## **El reconocimiento a la Activación Física y su trascendencia en Educación Preescolar**

### **De la obesidad y sobrepeso a la salud**

La obesidad está asociada al sedentarismo producto del esquema de las condiciones de la vida urbana lo que conlleva a un mayor tiempo dedicado a ver la televisión y a los videojuegos. En la población mexicana se estimó que por cada hora de televisión incrementa 12% el riesgo de obesidad en niños de 9 a 16 años, en los cuales se encontró que dedican en promedio 4.1 en un tiempo aproximado de 2.2 horas al día a ver televisión, jugar videojuegos o estar frente a la computadora.

Sin embargo al enfrentarme a observar no solo a la escuela a la cual pertenezco, sino que a lo largo de mi vida como docente y aunado a los años de formación en la licenciatura, maestría, como maestra de yoga en cursos de verano en instituciones diversas, he podido dar cuenta que la activación física es un elemento que debe realizarse como parte de la rutina diaria y que por lo menos todas las mañanas al ingresar a la escuela debe ser realizada en el patio o en aula por medio de una serie de movimientos programados y encaminados a apoyar el desarrollo armónico de cada alumnos.

Sin embargo, en este escenario escolar la activación física es pobremente considerada al colocar una canción y seguir el ritmo por medio de movimientos aleatorios y sin secuencia, en ocasiones improvisados y como guía una docente, ya sea que los tiempos y ritmos que en ocasiones se van repitiendo, volviéndose mecánicos, por lo que los pequeños ya saben cómo moverse con esa canción, otra desventaja es que muchas veces se van apresurando movimientos de manera grotesca, no se realiza de manera acorde, no cuenta con una planeación estratégica,

y donde muchas actividades no apoyan, por el contrario, entorpecen o afectan la formación física adecuada.

Se debe de reconocer que dentro de las actividades a realizar de manera obligatoria como parte de la currícula, se encuentra la Activación Física siendo esta la parte de la dinámica diaria, como lo son el lunch, realizar honores a la bandera (los días lunes y días alusivos), sin embargo, a modo de especulación se va haciendo conjeturas, y suposiciones, de un trabajo que muchas veces se da por hecho y que siendo francos es una actividad que no se realiza, y que solo se hace pocos días, a veces una vez a la semana y en algunas escuelas definitivamente quedan suprimidas las rutinas, debido a que se observa como una pérdida de tiempo, fenómeno presentado y comentado por docentes y que dentro de la dinámica escolar de diversos niveles escolares es mencionado, al inicio presentándose como una novedad pero después una práctica abandonada.

Este fenómeno no solo en escuelas de la zona en la que pertenezco, por el contrario extendiendo estos resultados a diversas partes de la República Mexicana, viéndose los resultados en diversas estadísticas como lo son el Registro Nacional de Cultura Física y Deporte México(2006), en donde plasma que: “en la población infantil esta situación grave, porque ocho de cada diez niños y jóvenes no realiza una actividad suficiente para mantener condiciones físicas óptimas” la importancia a la actividad física escolar no se da de manera consciente y estratégica, mucho menos profunda mermando el crecimiento integral de la población infantil, siendo este un problema grave por la falta de activación física como parte de esta formación escolar llamada la conformación de una Educación Física.

En nuestro país se ha observado en las últimas décadas la transición epidemiológica y demográfica del dinamismo en México. La CONADE (La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte) y la SEP (Secretaría de Educación Pública) a partir del 9 de Marzo de 2001 concretiza el Programa de Activación Física, dentro del Programa Institucional<sup>5</sup>, esto una gran alteración de equilibrio en el desarrollo del niño y debido a que ha ello ha afectado a la población de Educación básica, es indispensable el fomentar el Programa de Activación Física como un factor determinante en el nivel educativo; como un programa formalizado y con una guía de desarrollo armónico corporal y atenuando a el equilibrio tanto físico como mental.

Para enfatizar lo anterior, es importante remarcar que dentro de la Educación Preescolar existe dentro de sus propósitos fundamentales del PEP'04 (Programa de Educación Preescolar 2004), es el desarrollar en el alumno la comprensión de su cuerpo, reconozca que experimenta cambios cuando está en actividad y durante el crecimiento practiquen medidas de salud individual y colectiva para preservar y promover una vida saludable, así como para prevenir riesgos y accidentes, y en el PEP11 (Programa de Educación Preescolar 2011) Menciona que los alumnos: Mejoren sus habilidades de coordinación, control, manipulación y desplazamiento; practiquen acciones de salud individual y colectiva para preservar y promover una vida saludable, y comprendan qué actitudes y medidas adoptar ante situaciones que pongan en riesgo su integridad personal.

Es indispensable saber los propósitos a alcanzar y de manera implícita debemos conocer que como docentes se tome a la actividad física en cuenta como una herramienta esencial en el desarrollo del niño preescolar, porque gracias a ello el

---

<sup>5</sup> Siendo el Programa Institucional: El Plan Nacional de Desarrollo que se elabora durante los primeros seis meses de cada sexenio y es el documento en el que se fijan los objetivos, estrategias y prioridades para el desarrollo integral y sustentable del país

niño refuerza su musculatura, utiliza y da movimiento a sus articulaciones y define su postura.

Aunado a ello el ejercicio en los preescolares, además de ser un método eficaz y utilizado como recurso para prevenir la obesidad infantil, permite estimular tempranamente hábitos sociales tales como el trabajo en equipo, la solidaridad, la tolerancia a la frustración e incluso la resolución de problemas, esto dentro de otro de los propósitos fundamentales de la Educación Preescolar marcadas en el PEP'04 dictaminando que dentro de las oportunidades de crecimiento es importante que los alumnos desarrollen la capacidad para resolver problemas de manera creativa mediante situaciones de juego que impliquen la reflexión, la explicación y la búsqueda de soluciones a través de estrategias o procedimientos propios, y su comparación con los utilizados por otros.

Por su parte y atenuando a la importancia de la salud en la infancia, se puede objetivar que a partir de los datos que nos proporciona Organización Mundial de la Salud (OMS), acerca del sobrepeso y de la obesidad como un gran problema, para comprender mejor veamos información al respecto.

Se define el sobrepeso como una afectación fuera de parámetro de manera aumentada del IMC (El índice de masa corporal, siendo el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros  $[kg/m^2]$ ), esto es una indicación simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos y niños, tanto a nivel individual como poblacional, y determinando si es igual o superior a 25, presentando sobrepeso, y la obesidad ya como un IMC igual o superior a 30. Estos umbrales sirven de referencia para las evaluaciones individuales, pero hay pruebas de que el riesgo de

enfermedades crónicas en la población aumenta progresivamente a partir de un IMC de 21.

Dentro de los nuevos Patrones de crecimiento infantil presentados por la OMS en abril de 2006 se incluyen tablas del IMC para lactantes y niños de hasta 5 años. No obstante, la medición del sobrepeso y la obesidad en niños de 5 a 14 años es difícil porque no hay una definición normalizada de la obesidad infantil que se aplique en todo el mundo. La OMS está elaborando en la actualidad una referencia internacional del crecimiento de los niños de edad escolar y los adolescentes, que apoyara a observar los avances y retrocesos en los programas de emergencia para la salud física.

Según los últimos cálculos de la OMS indican que en 2005 había en todo el mundo: Aproximadamente 1600 millones de adultos (mayores de 15 años) con sobrepeso y al menos 400 millones de adultos obesos. Posteriormente la OMS determinó que en el 2015 existen aproximadamente 2300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad. Para el año 2005 había en todo el mundo al menos 20 millones de menores de 5 años con sobrepeso. Y aunque antes se consideraba un problema exclusivo de los países de altos ingresos, el sobrepeso y la obesidad están aumentando espectacularmente en los países de ingresos bajos y medios, sobre todo en el medio urbano.

La UNICEF (2016) determina: que hay dos problemáticas graves de nutrición en México, una es la desnutrición y la segunda lo conforma la obesidad infantil, que ha ido creciendo de forma alarmante en los últimos años. Actualmente, México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil, y el segundo en obesidad en adultos,

precedido sólo por los Estados Unidos. Este problema se encuentra presente no sólo en la infancia y la adolescencia, sino también en población en edad preescolar.

Datos del ENSANUT (2016) (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) indican que uno de cada tres adolescentes de entre 12 y 19 años ya presenta sobrepeso u obesidad. Para los escolares, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad ascendió un promedio del 26% para ambos sexos, lo cual representa más de 4.1 millones de escolares conviviendo con este problema.

La OMS (2017) determina que la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil entre los niños en edad preescolar supera ya el 30% de la población. Y se hacen cálculos que de mantenerse las tendencias actuales, el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70 millones a nivel mundial para el 2025.

En la Asamblea Mundial de la Salud (2012) los países acordaron trabajar para frenar cualquier futuro aumento de la proporción de niños con sobrepeso, siendo esta una de las seis metas mundiales sobre nutrición destinadas a mejorar la nutrición del niño pequeño para 2025.

Dentro de los principales problemas es la extensión del sedentarismo y el incremento en la ingesta de alcohol de manera excesiva en los adultos mismos, y en la salud infantil, es la falta de aprendizaje familiar y comunitario en la integridad de la salud física, para culminar en un aprendizaje social, denotando significativamente los elementos a combatir en el desarrollo moderno de la vida actual, para ello es de vital necesidad que se luche a todos y cada uno de los componentes a proyectar, debiendo de realizarse cambios de estructuras en la cultura física, esto por medio de estrategias implementadas, siendo los docentes algunos adultos guías y participes en la vida comunitaria de una sociedad específica, y el conjunto de todas y cada una de ellas el reflejo de las naciones.



Para acentuar las necesidades a ejecutar para la baja y si es posible la aniquilación de la problemática, y dentro del catálogo de publicaciones distribuidas por la OMS, en las que se realizaron encuestas a la población de América Latina y el Caribe, y publicadas en la Revista Panamericana de Salud Pública correspondientes al 2002 se indica que entre un 50 y 60 por ciento de los adultos y que de la población menor, del 7 al 12 por ciento de los niños menores de 5 años exhibían sobrepeso o eran obesos. Actualmente (2017) En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos. Entre 1980 y 2014, la prevalencia mundial de la obesidad se ha más que doblado.

En la población mexicana se registran datos de la población infantil nuevamente con sobrepeso u obesidad, se dice que la población mayor de 15 años en un 84.8% no practican hábitos de ejercicio, en niños escolares más del 90% no practican hábitos de ejercicio y ello es reflejado en el organismo de la población infantil teniendo como resultados problemas de obesidad y sobrepeso como mínimo y posterior a ello problemas físicos muchos más profundos, observando a México como uno de los más altos seguidores de dicha enfermedad, y tomando en consideración el impacto tan eminente para los mexicanos, el Gobierno ha implementado un plan emergente de auxilio a la salud física, incorporado dentro de la Educación diversas tácticas, atenuando la Salud de la población escolar, y dentro de ello se ha diseñado un plan de estrategias didácticas como alternativas en la vida cotidiana dentro de la educación formal en nuestro país.

En las que centralmente se abordan gran parte de las necesidades Nacionales Mexicanas y determinando con argumentación teórica los diversos datos estadísticos arrojados y que son de gravedad sobre el gran descuido de la salud física y observando que en la actualidad se vive un desequilibrio drástico (INEGI, 2005) siendo necesario y existiendo poca o casi nula cultura física en México. Será a partir

de este argumento central, que se identifican los problemas centrales en materia de salud, y que de alguna manera las maestras y los maestros tienen un papel fundamental para posibilitar los argumentos necesarios en los alumnos de preescolar, de tal manera que las orientaciones deben proponer estrategias de tipo co-instruccional, dado que pueden aplicarse de manera continua para indicar a los alumnos sobre qué puntos, conceptos o ideas deben centrar sus procesos de atención, codificación y aprendizaje.

Dentro del Estado del Arte de la presente investigación destacan dos artículos, como parámetros a observar, primeramente se analizó una propuesta de corte cuantitativo titulada “El Impacto Del Programa Nacional De Activación Física Escolar (Pnaf-E) En Las Capacidades Físicas, Cognitivas Y Actitudinales de escolares de 5º Y 6º año de Primaria en el Distrito Federal” investigación que se otorgaba algunos resultados de encuestas en muestras de la población, sin embargo al leer sobre sus resultados era solo la descripción de acerca de la observación y repercusiones de la activación física diaria elaborada por el maestro de educación física, siendo esta de poca utilidad, ya que en primer lugar el presente trabajo no lo impartiría un maestro de educación física el cual tiene dentro de su formación múltiples elementos de intervención en donde puede combinarse perfectamente la teoría con la práctica diaria, sustentada y adecuada según indicadores.

Una segunda propuesta de atención a la problemática de obesidad y sobrepeso infantil era llamada: “La Actividad Física como Juego en la Educación Inicial de los Niños Preescolares” , sin embargo dentro de mi propuesta el juego es una alternativa didáctica pero las secuencias didácticas para una activación física estructurada no era funcional, además de leer que hacían referencia primeramente que era y como era constituida la educación preescolar en américa latina, para posteriormente tomar al juego como posibilidad de intervención, siendo productiva para la intervención

docente sin embargo no era este el tema a abordar, por lo que me sirvieron ambas tesis de referencia por lo que mi propuesta además de poseer la teoría necesaria acerca de la activación física, es la propuesta la que permitirá a cada docente generar sus propias alternativas de intervención contextualizadas y precisa para su intervención áulica.

Hasta hace un poco menos de un lustro, la sociedad mexicana ha sufrido grandes deterioros físicos y sanitarios, impactando directamente a la población por medio de anomalías tanto internas como externas, siendo la obesidad y el sobrepeso unos de los preámbulos a las diferentes enfermedades degenerativas, generadas anteriormente en la edad adulta y que poco menos de diez años también la población infantil comienza a padecer como: la diabetes, problemas cardíacos, hipertensión arterial entre otros y ello debido a la constante sedentarismo y la falta de la ejercitación corporal.

Es con base a estas anomalías sanitarias en la población adulta e infantil y que las diferentes autoridades interesadas en el bienestar poblacional, surge dentro del Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012 la promoción de la activación física en tres ejes: la activación física laboral, para todos y la escolar; siendo esta última donde nos ubicaremos, en donde los planteles escolares y el deporte en todo el Sistema Educativo Nacional se visualiza pedagógicamente en toda la educación básica, media superior y superior a manera que los alumnos vayan integrando en su formación de una cultura física.

Lo recuperado de CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS y en el Diario Oficial de la Federación 5 de febrero de 1917, en su

última reforma DOF 29 de enero de 2016 menciona que en su artículo tercero donde a la letra dice:

“La educación que imparta el Estado tenderá a desarrollar armónicamente, todas las facultades del ser humano...” (Const. 1917 art. 3)

Es el designio de la Constitución Mexicana que determina la promotoría para todo ser humano, la cual menciona que debe recibirse una educación desde la niñez y juventud la cual se brindé de una manera “armónica” el desarrollo en conjunto, garantizando un desarrollo holístico y fomentando íntegramente cada una de las facultades del ser humano. Por su parte en el artículo cuarto, es reiterativo de manera específica que:

“Toda persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de esta Constitución. En todas las decisiones y actuaciones del Estado se velará y cumplirá con el principio del interés superior de la niñez, garantizando de manera plena sus derechos. Los niños y las niñas tienen derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral” (Const. 1917 art. 73)

Este artículo menciona el derecho a el desarrollo pleno de toda persona, en el caso de esta investigación a niños en edad preescolar, los cuales se les ofrezca el cuidado completo de su salud, como un derecho que todo mexicano posee, y en donde cada individuo tiene por garantía que el Estado le brinde una salud tanto de manera individual como colectivamente, asegurando así el crecimiento íntegro y de calidad, de lo cual es necesario ser enfáticos a que los adultos que los rodean sean los responsables directos de que se brinde dicha salud de una manera total.

Ahora bien, los padres de familia son los adultos inmediatos los cuales esa responsabilidad la deben de contemplar como un aspecto básico, siendo los docentes el apoyo formal a la formación de cada niño, sin embargo muchas veces el

docente carece de los conocimientos necesarios para poder dar una guía precisa a los problemas de salud en los niños, cuando hay alumnos son muy delgados o tienden a la obesidad, el tema es poco abordado por la carencia de los elementos necesarios para poderlos apoyar, ¿cuánto ejercicio debe hacer mi hijo? maestra es que no le gustan las verduras, pero le doy una malteada, ¿con eso es suficiente? ¿qué dieta puedo hacerle a mi hijo? Elementos los cuales atañen al aspecto educativo podemos apoyarle; sin embargo, a elementos más precisos más difíciles las aportaciones precisas, por lo que mejor pasa de largo la opinión que un docente puede aportar y si el o la docente, tienen sobrepeso u obesidad menor será el acercamiento o la validez ante las palabras que pudiera compartirse.

Por su parte la ley General de Educación, Publicada en el Diario Oficial de la Federación el 13 de julio de 1993; en su última reforma publicada DOF 01-06-2016 y dentro de los artículos de La Ley General de Educación se menciona que:

“La educación que impartan el Estado, sus organismos descentralizados y los particulares con autorización o con reconocimiento de validez oficial de estudios tendrá, [...] **IX.-** Fomentar la educación en materia de nutrición y estimular la educación física y la práctica del deporte. ( Ley Gral Edu., 2011, art. 7)

Ahora bien, contemplando que desde la educación inicial se aborda el desarrollo de cada facultad humana:

“La educación inicial tiene como propósito favorecer el desarrollo físico, cognoscitivo, afectivo y social de los menores de cuatro años de edad. Incluye orientación a padres de familia o tutores para la educación de sus hijas, hijos o pupilos. (Art. 40 reformado DOF 28-01-2011)

Reiterando nuevamente que en ambos artículos se establece que el Estado a través de las instancias educativas derivadas deberán tomar en cuenta la armonía de los alumnos, y de manera complementaria apoyar a los padres de familia a que se tomen las medidas necesarias para poder cumplir al fortalecimiento físico, cognoscitivo, social y afectivo como el punto estratégico formativo de los educandos.

En el sistema educativo nacional queda comprendida la educación inicial[...] De acuerdo con las necesidades educativas específicas de la población, también podrá impartirse educación con programas o contenidos particulares para atender dichas necesidades.(Artículo 39)

Es este artículo determina los requerimientos poblacionales que detecte el Estado, para posteriormente acordar las estrategias de cobertura emergidas, por medio de planes y programas necesarios y vigentes para poder combatir las dificultades presentadas en la población.

Tomando en cuenta todos y cada uno de estos elementos, me parecen absolutamente necesarios para argumentar y partir de su postura en la generación dentro del plan y programa de educación de cada nivel y primeramente la creación del Programa Nacional de Activación Física el cubrir las insuficiencias sanitarias de la población por medio de una formación física precisa en el desarrollo armónico, siendo esta afectada desde dos grandes problemáticas: la alimentación y la ejercitación corporal, siendo la segunda la que el presente trabajo ahondara para determinar los requerimientos que deben tomarse en cuenta para una vida ecuánime y armónica. Siendo esta ejercitación abordada por medio del “Programa Nacional de Activación Física”, (PNAF) el cual expresa en su objetivo principal:

“Que toda la población escolar mexicana realice, mínimo 60 minutos o más diarios de actividades físicas durante toda la semana, dividida en 30 minutos mínimos durante la jornada escolar (en sesiones de 15 minutos, al inicio de clases, y la siguiente en el recreo y/o previo a la salida y el resto (30 minutos o más) en actividades extraescolares con el fin de adoptarlo como un hábito de vida e incidir en la preservación de su salud y consecuentemente elevar su calidad de vida” (PNAFE, 2012, p.9)

Siendo esta característica la primordial debe de tomarse en cuenta como meta a alcanzar a corto plazo y en la que el PNAF surge como una estrategia del Gobierno de la República Mexicana, la cual a través de la Comisión Nacional de Cultura Física

y Deporte (CONADE), el Sistema Nacional del Deporte (SINADE) y la (SEDENA) Secretaria de Defensa Nacional, pretende cambiar la actitud de los mexicanos hacia el cuidado de la salud, como un proceso de aculturación de mayor factibilidad a la calidad de vida, y en la que a través de la motivación interna que pueda apropiarse cada individuo, pueda realizar su propio programa de activación física personalizado, conscientizando la actitud y valor que se le dará a la salud integral y así desde una postura personalizada forme parte de su dinámica diaria siendo sistemática e interiorizada.

Para esta gran labor se debe de encaminar a la población infantil a que cambie su dinámica y la primera instancia formal que puede apoyar este reto es la escuela, la que puede de manera directa y tomando en cuenta la educación, que fortalezca el objetivo de activación física escolar:

“lograr que diariamente los niños y jóvenes de las escuelas del país participen en rutinas de activación física como parte de su jornada escolar, a fin de combatir estilos de vida sedentarios, así como fomentar la formación de estilos de vida saludables, que les permitan alcanzar una mejor calidad de vida” (PNAFE, 2011, p.15)

Así mismo, el PNAFE (Programa Nacional de Activación Física Escolar) pretende involucrar a todos los sectores de la comunidad escolar en la formación de una cultura física nacional, fortalecer y complementar la formación de los educandos, y fomentar la participación de los padres de familia como los apoyos directos en el hogar y en la formación infantil.

Es importante tomar en cuenta que esta investigación toma referencia en la educación básica pero será exclusivamente la educación Preescolar donde se reconocen necesidades importantes en la materia, es decir, cuando se busca el

programa nacional de activación física para cada preescolar, no existe, lo que se promueve es una guía de activación física de educación básica: preescolar, primaria y secundaria para que por medio de este pueda favorecerse la Activación Física de cada nivel, de manera que quien cuente con la guía tenga un panorama general de cómo poder realizar las rutinas.

Tomo como referente de manera específica lo que plasma el PEP11:

“Cuando las niñas y los niños llegan a la educación preescolar en general han alcanzado altos niveles de logro: coordinan los movimientos de su cuerpo y mantienen el equilibrio[...],sin embargo, no hay que olvidar que existen niñas y niños para quienes las oportunidades de juego y convivencia con sus pares son limitadas en su ambiente familiar, porque pasan una buena parte del tiempo solos en casa, en espacios reducidos y realizando actividades sedentarias, como ver televisión[...] la escuela es el espacio idóneo y seguro para brindar oportunidades de juego, movimiento y actividad compartida” (PEP, 2011, p.68)

Dentro de las premisas es necesario empezar a temprana edad y es en preescolar el punto de partida para empatar la búsqueda de una salud integral, en donde por medio del juego y el ejercicio, los alumnos van integrando el hábito del ejercicio a la vida cotidiana.

Por lo que dentro de la visión de observar un desarrollo armónico y sistemático en una cultura física como lo menciona el programa nacional y el escolar, se debe partir de los objetivos planteados como medio de enlace alineado y organizado por lo cual mi primer paso es la búsqueda de los objetivos desde lo macro que es la actividad física nacional y derivando para observar la congruencia de estos elementos, sin embargo en preescolar no se maneja ningún objetivo en su lugar se presentan tres propósitos formativos que a continuación se presentan:

1. Atender las necesidades relacionadas con la salud de los integrantes de la comunidad educativa: tomar acuerdos y decidir horarios destinados a la activación física como una forma de responder a las expectativas de formación de los escolares.



2. Recurrir a formas de trabajo con carácter formativo: las actividades de la guía no sólo responden a la activación física, sino que se puede aprovechar el trabajo con otros contenidos y experiencias formativas de los alumnos. Implican también involucrar a toda la comunidad escolar en el conocimiento, manejo y realización de las actividades.
  
3. Planear las actividades y elegir los materiales: con las propuestas de trabajo de la guía se podrán apoyar otras acciones encaminadas a la formación de competencias para el conocimiento, uso y manejo del cuerpo.

El primer propósito tiene por meta el poder tomar en cuenta a los integrantes de la comunidad educativa (directivos, docentes, padres y alumnos) de manera que se deberá tomar en cuenta las participaciones de cada actor, y se determinará tanto los horarios como los monitores determinados por el responsable del programa en cada institución de manera que participe conjuntamente toda la comunidad educativa pero rolando la coordinación en días o semanas específicas.

“Los niños deben participar en actividades físicas propias de su edad por lo menos 60 minutos diarios, destacando que esta puede ser acumulada, es decir en sesiones de 15 a 30 minutos a lo largo del día, obteniendo los mismos beneficios que de manera continua”. (OMS, 2002)

La clave para promover la actividad física escolar es la participación de los alumnos y docentes a través de rutinas planificadas, estas deben de ser frecuentes, agradables y dedicar la mayor parte del tiempo al ejercicio.

“La práctica periódica de la actividad física ayuda a los niños y a los jóvenes a desarrollar unos músculos y huesos fuertes, un peso corporal normal y un funcionamiento eficiente del corazón y los pulmones y a aprender a la perfección las aptitudes para el movimiento” (*El fomento de la actividad física en y desde la escuela, Organización Mundial de la Salud; Dinamarca; 2000*)

Ya en el segundo propósito dan cuenta de las actividades que integran en la guía de manera articulada, sin embargo la guía está dividida en tres partes:

La primera sección de Guía de activación física educación preescolar llamada “cajita” la componen 31 juegos y actividades. Estos manejados de manera al azar dejando de largo una de las características de las rutinas de activación física (las fases)<sup>6</sup>. En la segunda sección se han incluido solo tres secuencias motrices, estas como las rutinas cotidianas que deberán realizarse diariamente y que es responsabilidad del docente a cargo, de manera sistemática en el horario de clase. Antes de continuar ahondando con el trabajo del docente preescolar ante las rutinas de activación física definamos este concepto como lo marca el Programa Nacional de ACTIVACIÓN FÍSICA Escolar:

“variedad amplia de movimientos musculares que resultan en un determinado gasto calórico [...] ejercicios moderados como caminar, bailar, jugar, montar bicicleta o subir escaleras producen beneficios para la salud. Cualquier movimiento producido corporalmente por la musculatura esquelética el cual se transforma en energía expandida” (PNAFE,OMS 2004, p.33)

Cabe mencionar que dentro de la activación física se divide en dos tipos, la estructurada y la no estructurada:

“Es posible diferenciar dos tipos principales de actividad física, la estructurada y la no estructurada, en el ámbito escolar, la primera se conoce como rutinas de actividad física, con una conducción y duración determinada, la no estructurada refiere a actividades lúdicas y recreativas para niños y jóvenes, no necesariamente con una conducción o tiempo pre-determinado” (PNAFE, 2005 p.9)

---

<sup>6</sup> La rutina es una secuencia lógica y cronológica de actividades o ejercicios que deben estar compuesta a fin de evitar riesgos de lesión a los alumnos, estas fases son: parte inicial (calentamiento), parte medular (fase central) y parte final (relajación).

Tomando así la consideración que, dentro de la escuela, el ritmo de ejecución es determinado por las rutinas, de manera que se realicen en un orden armónico y sistemático, por medio de una conducción y una duración específica, plasmada en una planeación diseñada estándar.

Es preciso saber que dentro de los tiempos designados a la activación de los niños de preescolar es variable por sus edades cronológicas. Por su parte el PNAFE aclara que los tiempos diarios considerados para que los niños deban de ejercerse según la edad son:

**Niños de 2 a 3 años, al menos:**

- 30 minutos de actividad física estructurada
- 60 minutos de actividad física libre al día

**Niños de 4 a 5 años al menos:**

- 60 minutos de actividad física estructurada
- 60 minutos de actividad física libre al día

Comprendiendo estos dos grupos a pequeños que corresponden a educación preescolar y tomando en cuenta estos elementos se concibe a la Activación Física de manera diferente entre los niños de primer año, y segundo-tercero de preescolar por los parámetros de actividad dirigida. Es preciso tomar en cuenta lo considerado en el Programa de Educación Preescolar que menciona:

“La intervención educativa en relación con el desarrollo físico debe propiciar que los alumnos amplíen sus capacidades de control y conciencia corporal, que experimenten diversos movimientos y la expresión corporal. Proponer actividades de juego que demanden centrar la atención por tiempos cada vez más prolongados, planear situaciones y tomar decisiones en equipos para realizar determinadas tareas, asumir distintos roles y responsabilidades, y actuar bajo reglas acordadas, son situaciones que contribuyen al fortalecimiento del desarrollo motor” (PEP, 2011, p.69)

Además de ello y siendo específico este aspecto, dentro del apartado de formación para la Educación Básica y sus finalidades se encuentra la Educación Física dentro del campo formativo **Desarrollo personal y para la convivencia** mencionado muy vagamente en un renglón: “la Educación Física, para un desarrollo más pleno e integral de las personas” es dentro de la Guía de la educadora (2011, p.93), que determina que en el perfil de egreso del alumno de Educación Básica el cual debe considerarse los rasgos deseables como lo son el de:

“Promueve y asume el cuidado de la salud y del ambiente como condiciones que favorecen un estilo de vida activo y saludable”. (GUIA DE LA EDUCADORA 2011, p.133)

Donde el desarrollo físico y salud se organiza en dos aspectos relacionados con las capacidades del alumno y que implica un desarrollo físico óptimo y está fortalecido por las actitudes, conocimientos básicos vinculados con la salud manejando: Coordinación, fuerza y equilibrio, y la promoción de la salud.

Ahora bien por su parte y considerando uno de los pilares que fortalecen el la Educación Preescolar conozcamos el propósito que habla del desarrollo físico el cual los alumnos deben de alcanzar que:

“Mejoren sus habilidades de coordinación, control, manipulación y desplazamiento; practiquen acciones de salud individual y colectiva para preservar y promover una vida saludable, y comprendan qué actitudes y medidas adoptar ante situaciones que pongan en riesgo su integridad personal”. (PEP, 2011 p.18)

Para ello se debe de considerar de manera más objetiva en las competencias dentro del campo formativo Físico y Salud, sin embargo solo existe una competencia que

hace referencia al desarrollo Físico que a la letra dice: *“Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico”* contando con 4 aprendizajes esperados los cuales son:

- Coordina movimientos que implican fuerza, velocidad y equilibrio, alternar desplazamientos utilizando mano derecha e izquierda o manos y pies, en distintos juegos.
- Controla su cuerpo en movimientos y desplazamientos variando velocidades, direcciones y posiciones, y utilizando objetos que se pueden tomar, jalar, empujar, rodar y capturar.
- Participa en juegos organizados que implican estimar distancias e imprimir velocidad.
- Combina acciones que implican niveles más complejos de coordinación, como correr y lanzar; correr y saltar; correr y girar; correr-lanzar y cachar, en actividades que requieren seguir instrucciones, atender reglas y enfrentar desafíos. (PEP, 2011, p.72)

Una vez decantando la determinación del desarrollo físico, y que a la vez que se va fraccionando puede notarse que a medida que va bajando en cascada se va diluyéndose en progresión, es preciso explicar que para realizar una planeación se debe partir de los aprendizajes esperados como elementos prioritarios y que de ellos se perfila para realizar un trabajo coordinativo, alineado a alcanzar una meta final, trazada en el perfil de egreso de Educación Básica pero también contenida como parte de la médula de las competencias para la vida. Siendo la Activación Física una aportación imprescindible a trabajar dentro de la Educación física y de manera implícita en las actividades cotidianas.

Ahora bien, es indispensable que el docente al tener presente cada uno de estos insumos (información de lo que debe ser desarrollar en cada alumno) pueda perfilar por medio de su propio diseño, el abordaje óptimo a través de una planeación con trayecto, construyendo los elementos indispensables para alcanzar las metas del desarrollo físico. Convirtiendo su trabajo propositivo en una intervención de la Activación física estructurada, la cual guiará a los alumnos a un desarrollo integral

mediante la cotidianidad evitando con ello problemas de salud en preescolares presentes y adolescentes y adultos en el futuro.

Es a manera de complemento en el libro de: *Curso de Formación y Actualización Profesional para el Personal Docente de Educación Preescolar Volumen II* (CFADEP) el que menciona de una manera clara este concretismo de la postura de perfil alineado ya que menciona:

“La repetición de actividades motrices que se realizan en la educación preescolar [...] experiencias de juego y movimiento, para favorecer en los niños el refinamiento de las capacidades físicas que ya poseen [...] la función que corresponde a la escuela para propiciar en los niños el fortalecimiento de las habilidades motrices gruesas y finas, así como las actitudes básicas que implica la promoción de la salud. Identifiquen algunos criterios y orientaciones para diseñar y/o elegir (CFADEP, 2004, p.185).

Y en la tercera sección de la Guía de activación física para preescolar se presentan los ejercicios que se deben evitar, (prohibidos) siendo preciso los cuales perjudicarán y tienen grandes posibilidades de presentar efectos negativos, siendo:

*Patitos y sentadillas.- Lo que puede ocurrir es que al realizar este ejercicio existe un esfuerzo el cual hace una presión grande sobre el menisco y puede rasgarse el cartílago, postura entre otras consecuencias.*

*Molinos e hiperflexión del tronco.- Para un pequeño de preescolar se obtiene una excesiva tensión en los anillos fibrosos vertebrales y ligamentos perjudicando su desarrollo corporal.*

*Puentes invertidos.- Obteniendo una sobrecarga en la columna lumbar aumentando la presión intradiscal.*

Es al conocer esta información generó una gran sorpresa para las docentes, es como si un fisioterapeuta nos dijera lo que deberíamos saber y que es esencial para

trabajar actividades físicas con los alumnos, es al toparse con el desconocimiento que sorprende en gran medida lo que es peligroso para el organismo en diferentes fases de nuestra vida, no es lo mismo hacer flexiones de pequeños que ya en un cuerpo de un adolescente o adulto que tiene una actividad deportiva, por lo que es imprescindible que consideremos acciones tan sencillas como estas para impedir exponer a los alumnos a tener problemas futuros.

Considerar en los alumnos un desarrollo físico adecuado a su crecimiento y desarrollo teniendo todos estos antecedentes permiten considerar como hallazgos importantes la información, que ya en nuestras manos nos permite tomar decisiones óptimas para trabajar con niños regulares, alumnos con alguna discapacidad motriz, alumnos de tallas más grandes a su edad, alumnos con debilidad física y enriquecer nutriendo su desarrollo físico de manera idónea y oportuna.

## **EL PAPEL DEL DOCENTE EN LA ACTIVACIÓN FÍSICA ESCOLAR**

Es importante el poder observar concepciones y el trabajo de activación física de manera práctica en los docentes frente a grupo, siendo necesario el observar el trabajo de las docentes y su dinámica y realizar una evaluación continua del presente trabajo es, visualizar el trabajo docente con base a su perfil y a la adaptación a el programa de activación física.

El trabajo colaborativo y el desarrollo de actividades en orden de secuencia y cronológicas, y el respeto a una disciplina diaria se ve reflejada en el trabajo docente en la vida escolar, siendo así que la educación formal es vital y de suma importancia para conformar de manera integral cada aspecto que posee el niño escolar, reflejándose significativamente en el apoyo del desarrollo y crecimiento en conjunto de la parte física, social, y psicológica.

Es el cuidado por medio del aprendizaje educativo manejando por medio de rutinas enmarcadas, planeadas estratégicamente para el avance significativo, aumentando el grado de dificultad de manera progresiva y donde la disciplina es parte de la vida cotidiana. Entendiendo a la disciplina como la estrategia de continuidad formativa a través de dedicar un tiempo específico para realizar dicha actividad.

Esta formación no la poseen en su totalidad los docentes frente al grupo; quien tiene dominio de ello, son los promotores de Educación Física, debido a su formación. Sin embargo siendo francos y reales, no son suficientes para cada escuela, por lo que para apoyar esta misión de la Activación Física Diaria es una tarea de compromiso real por parte de las docentes frente a grupo.



Y las escuelas que cuentan con promotor de Educación Física muchas veces tampoco obtienen un apoyo real a manera de asesoría, para que dichos programas sean benéficos se debe complementar y trabajar no en una sola ocasión, y aprendiendo mayores elementos del cuerpo humano y sus funciones y cuidados. Por otro lado cuando se cuenta con el promotor su aparición en la escuela y en el grupo es muy itinerante, debido a que no se presentan regularmente, siempre cuentan con demasiadas comisiones extras, viéndolos realmente muy pocas veces a lo largo del ciclo escolar y no contando con lo necesario.

Es de reconocer que el día a día, como docente y que dentro de la mañana de trabajo son importantes las actividades que activen el el cuerpo motrizmente y como parte del equilibrio de manera armónica, al conjuntar de manera equitativa en el cuerpo, lo intelectual, lo emocional, lo social, lo espiritualidad, lo mental, etc. donde estos aspectos son conformados de manera conjunta. Siendo la salud percibida de manera integral y holística en donde el individuo es tomado desde una visión totalitaria y conjunta, en la que se interactúa de manera real y versátil en la vida del ser humano, en cada momento que es conformado de manera profunda y específica en cada área comprendida.

Recordando que la palabra salud desde un panorama individual y personalizado para posteriormente tomar a la salud colectiva o social, siendo el panorama cultural, y para comenzar a desarrollar el tema de la Activación Física del niño preescolar, debemos tomar en cuenta el término de salud como parte totalitaria del reflejo de la plenitud integral del niño, para ello a continuación se presentan diversas definiciones del concepto de salud para ir conociendo los aspectos que lo conforman.

(Dubos 1956) expresó su significado de salud, entendiéndolo como: "un estado físico y mental razonablemente, libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado". En esta primera definición, Dubos encierra a la salud entre dos dimensiones básicas, una primera física y la otra mental pero en donde la salud es enmarcada como un estado momentáneo y en el que cambia cuando el individuo se encuentra en un estado de enfermedad, siendo la salud determinada por un periodo de tiempo.

Por su parte (Dunn 1959) describió a la salud de la siguiente manera: "La salud comprende tres dimensiones: Orgánica o Física, Psicológica y Social" En esta definición puede observarse que el ser humano puede poseer y gozar de una buena salud, siempre y cuando posea un alto grado de bienestar, el cual dependerá significativamente del ambiente que lo rodea. Siendo esta definición dependiente del ambiente en el que se ve rodeado. Siendo una definición fuertemente social y donde el individuo permite a través de tres vertientes la inclusión en un ambiente social, siendo indispensable en el individuo, para significar como parte y actor inmerso dentro de la humanidad.

(Terris 1975) quien abordó en esta última tercera dimensión, el aspecto social. Definiendo: "salud es un estado de bienestar físico, mental y social y la capacidad para funcionar y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad". Determinando a la salud como estado momentáneo en el que los factores a intervenir son el aspecto físico, mental y social y haciendo de lado la ausencia de dolor u enfermedad pero no para no reafirmar, si no que para no solo encerrar a salud como algo que requiere un modelo médico.

(Seppilli 1971) define salud como "una condición de equilibrio funcional, tanto mental como físico, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social".

Por su parte en el 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) conceptualizó a la salud como "estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad".

(Lopategui 2000) determina un concepto más amplio y de mayor abarque abordando la parte holística a la salud siendo muy importante y trascendente, debido a que le otorga importancia a los otros aspectos de la salud que han sido excluidos de las definiciones anteriores y que me parecen indispensables mencionar y no es que aborde cada aspecto pero que es indispensable definir, dichos componentes son el emocional y espiritual de la salud, donde menciona que sin estos dos componentes es imposible alcanzar un óptimo estado de salud, por consiguiente, define a la salud como: "el completo estado de bienestar físico, mental, social, espiritual y emocional y no solamente la ausencia de enfermedad o accidente".

Dentro de cada definición anterior es importante incluir a la salud como un estado, etapa o fase del individuo dentro de un proceso de cambio continuo, donde puede o no tenerse salud dependiendo de la ecuanimidad en la que cohabita y vive presente el hombre.

Estos conceptos no excluyen tampoco el término de bienestar de manera implícita, entendiendo según Edgar Lopategui al concepto bienestar como a "la adecuada adaptación e integración de las dimensiones físicas, mental, social, espiritual y emocional a cualquier nivel de salud o enfermedad."

Aquí también enmarcando ya estándares de preservación de la salud por rangos y estándares como el de óptimo y el que no cumple con ello.

(Dunn 1959) comenta que la salud puede llegar a un alto nivel, y observando con ello si es buena o no, un juicio de valor determinando por aspectos básicos como lo son:

*Alto nivel de bienestar:*

- Un método integrado de funcionamiento orientado hacia maximizar el potencial de que el individuo es capaz.
- Requiere que el individuo mantenga un continuo balance y de dirección con propósito dentro del ambiente en que está funcionado.

*Buena salud:* Estado pasivo de adaptabilidad al ambiente de uno.

*Bienestar:* Un crecimiento dinámico hacia el logro del potencial de uno.

Dentro de investigaciones recientes Edgar Lopategui (2001) quien aborda las Ciencias del Movimiento y el que comenta que se puede experimentar bienestar, ya sea que se encuentre enfermo o saludable. La salud no es perfecta, pero se encuentra dentro de una escala que clasifica a la salud en niveles y lo divide tanto en lo personal y en lo social.

Ahora bien se dice que independientemente la edad, género o status social, la salud debe encontrarse determinado por la estabilidad de un estilo de vida cotidiano, habiendo así factores que entrelazados permiten establecer un equilibrio sobrio y confortante, como lo son la alimentación, las relaciones interpersonales, los modelos de actuar y pensar y acciones físicas de la vida cotidiana, estilos precisos para la conservación de la salud plena. Es importante tomar en cuenta que los seres humanos independientemente la raza, la localidad, la religión, poseemos rasgos humanos universales como son el promover y preservar la salud integra, valorando a las relaciones interpersonales como recurso de estabilidad, adentrándose socialmente para la vida comunitaria, y el desarrollo intelectual en la apropiación de filosofía de vida determinante, al par de la salud física y los comportamientos obteniendo así un desarrollo total o un desarrollo holístico.

Una de las consecuencias del descuido de la salud física es la detección de obesidad y sobrepeso, siendo esto el paso preliminar del agobio de enfermedades que agravan la salud y llegan a la mortalidad y parte de dicho problema lo vemos en los niños y adultos en todos sus roles que ejercen, en el escolar o laboral y en el hogar, en donde si no hay equilibrio lo demás afecta tremendamente en el desarrollo personal y social en el que se ven inmiscuidos.

Posteriormente hacia el año 2008 se promueve el PAF (Programa de Activación Física) en el Estado de México como ya se mencionó acercando primeramente a los Coordinadores y promotores de Educación Física, cada institución recibió indicaciones del programa y con ello trabajando en común, y con el compromiso Institucional de cada escuela, se marcó según a las propias necesidades particulares de cada una de ellas implementando estrategias y de organización colectiva.

En este programa el trabajo docente se tiene la gran responsabilidad de equilibrar la propia vida para poder comenzar a guiar a los más pequeños, sin embargo y lamentablemente el camino de la solidez, disciplina y ecuanimidad no la posee la cultura Mexicana, existiendo tantos malos hábitos y tanta ignorancia al momento de formar el cuidado de la propia vida y por ende enseñado a la población infantil, a conformarse con vivir una vida llena de carencias sanitarias, perdiendo así desde pequeños la integridad total. Es por ello que es indispensable determinar maneras más formales para enfatizar dicho proyecto nacional a desarrollar en la niñez mexicana a ser privilegiada de elementos activos que determinen y apoyen una vida holística y digna.

Enfatizando el presente trabajo a observar y al diagnosticar los avances obtenidos de los docentes, se destaca la implementación activa de la actividad física cotidiana

dentro de los estatutos determinados por dicho programa en Escuelas de Educación Preescolar.

Actualmente la población mexicana afronta condiciones sociales cambiantes que exige el nuevo orden mundial. En la actualidad se hace indispensable la transformación de los modelos anteriores de organización, convivencia y acceso a satisfactores materiales y espirituales. Ante esta perspectiva la población infantil y juvenil enfrenta nuevos retos a partir de una realidad, cada vez más compleja y acelerada, y aunque en lo general disponen de mayores oportunidades de desarrollo y de mejores niveles de formación educativa y conocimientos, innegablemente muchos quedan excluidos de los beneficios de la modernidad, por su condición de género, raza, religión o nivel socioeconómico y cultural. Es por ello que demanda bases sólidas para su pleno desarrollo personal y social.

El desarrollo humano sustentable ofrece la oportunidad de avanzar con una perspectiva integral que beneficie a las personas, las familias y las comunidades, y en el caso de la población infantil y juvenil pone en primer plano el compromiso social de la escuela de compensar las desigualdades que existen en la sociedad, a través de la formación de ciudadanos con valores, sentido de pertenencia y reflexivos. La sociedad del conocimiento implica cambios económicos, políticos, sociales y culturales que demandan nuevas capacidades para producir y utilizar conocimientos. Para lograrlo, la escuela debe favorecer el logro de los objetivos educativos y el desarrollo integral de los alumnos, siendo la salud uno de sus pilares.

Por otra parte, el bienestar y el desarrollo integral de los escolares implica reconocer que el país enfrenta un cambio en el perfil epidemiológico en los niños, niñas y jóvenes, registrándose más casos asociados a las enfermedades no transmisibles, accidentes y violencia. Hoy día, además de combatir los padecimientos relacionados con el rezago como son las enfermedades prevenibles, se debe hacer frente a los padecimientos adquiridos o emergentes como son la diabetes mellitus, el sobrepeso y la obesidad infantil.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **LOS HALLAZGOS A TRAVÉS DE RECURSOS ETNOGRÁFICOS**

## METODOLOGÍA

El acto de problematizar durante la observación de la vida cotidiana en la escuela, es el ejercicio preciso que impulsa a el docente a investigar, a re-pensar, a visualizar a través de la las variables constantes dando como resultado una re-visión diferente a lo ordinario, es la estrategia de observar de manera detenida el actuar del sí mismo ante lo ordinario de la vida lo que permite tomar una postura analítica a partir de referentes empíricos, y que por medio de la teoría, permiten generar una re-significación del actuar docente.

“Tener la capacidad de aprender de las mismas acciones que se han hecho por años implica... hacer que lo familiar se vuelva extraño nuevamente... lo común se vuelve problemático”  
(Erickson,1989 p.201)

En pocas palabras una renovación introspectiva y reflejada en el actuar, siendo este preciso pensamiento el que retome dentro de la presente investigación, una transformación de la intervención educativa, a partir del replanteamiento del actuar, debido a que he podido diferenciar que dentro de mi práctica cotidiana existe una falta de previsión en la pedagogía implementada primeramente en las sesiones de activación física espacio que es compartido de manera institucional donde todas las maestras nos encontramos participando en conjunto y donde la responsable de la actividad se encuentra al frente dirigiendo la actividad y el resto reproduciendo los movimientos y guiando al alumnado a seguir dicho proceso, siendo este motivo que me permite proponer el objeto de estudio centrado en el sentido y apropiación de alternativas didáctico-pedagógicas propuestas para las sesiones de activación física para los niños de nivel preescolar y así poder documentar para poder apoyar la mejoría de dicha actividad dentro de las rutinas diarias.



Ahora bien retomando la postura de Menze (1882) acerca de la Bildung, haciendo mención acerca de la manera de reflexionar sobre el comportamiento ordinario y donde parte de una condición de repensar la formación continua, en este caso el docente como profesional educativo, ser que se encuentra inmerso en una transformación propia y de los seres que le rodean a través de una transformación constante.

“La formación (Bildung) es la condición fundamental para la mejora del hombre, para poder comprenderse como nuevo sujeto, como señor del desarrollo”[...]“La educación debe engendrar al hombre mismo como fundamento y punto de referencia de todas las aspiraciones” (Menze, 1882, p.358)

Posibilitando a re-generar el razonamiento y su conducción, es el cambiar la dinámica de educar partiendo de una reforma propia, permite ubicarse como juez y parte de la dinámica diaria en la que se encuentra involucrado, juez por ser capaz de hacer una autoreflexión, un evaluador de la propia práctica y parte por ser responsable de esa transformación de la intervención, esto desde una postura investigativa. Es desde una postura de la Bindung que hacemos referencia a ese proceso de crecimiento personal, para conceptualizar la Bindung podemos entender como sinónmos de: formación, desarrollo, fundación, organización, urbanidad, composición, conformación, constitución, creación, crecimiento, educación, comprendiendo así que dicho proceso de crecimiento toca diversos aspectos de nuestro devenir cotidiano. Es al poder diferenciar que dentro de mi práctica, lo ordinario comienza a prevalecer, reconociendo que existen lagunas dentro de la propia práctica, y mi preocupación específicamente es la falta de un desempeño coherente de actuación primeramente en las sesiones de activación física y ahora en el taller complementario de Yoga kids para atender de manera propia el desarrollo armónico de los niños.

La Bildung dentro de una investigación de intervención educativa permite contemplar la dinámica de trabajo desde un enfoque analítico y metódico, el docente que toma conciencia de este proceso contempla una observación detallada por: su planeación, el aprovechamiento de materiales, la ejecución y el desempeño de la práctica, los hallazgos y recurrencias que a partir de los resultados permiten aportar datos valiosos para generar una transformación de mejora causando un impacto positivo en la educación formativa de sus alumnos, en este caso en Educación Preescolar.

Es así que al documentar en la empírica docente desde aspectos medulares como la Bildung permiten determinar un motivo particular de mi preocupación: la dinámica de las sesiones de activación física dentro de las rutinas de trabajo de la escuela donde laboro y su impacto escolar.

Hallando importante ubicar que la investigación es el componente preciso que permite percibir múltiples elementos que generan una renovación en el pensamiento y en el actuar del docente, son sus integrantes, su proceso, su travesía, lo que permite ir trazando una nueva dinámica de abordaje. Para ello, debe elegirse el tipo de investigación que se desea hacer, optando por la Investigación de corte cualitativa en esta gran tarea. La investigación cualitativa entendida desde (Lincoln y Denzin 1994: p.576): “es un campo interdisciplinar, transdisciplinar y en muchas ocasiones contradisciplinar, atravesando las humanidades, las ciencias sociales y las físicas, que permite realizar una aproximación global a las situaciones sociales para explorar”.

Es al describir y comprender los fenómenos o problemáticas hallados, que puede interesar la manera en la que el mundo es comprendido y experimentado. Es a través de la vida cotidiana que las personas, por sus comportamientos y por sus

interacciones, requieren de la creatividad y la administración de datos para poder interpretar la información obtenida y después de descubrir patrones de comportamiento su actitud se ve enrollada en un ir y regresar para ser interpretados de una manera sistemática siendo esta precisamente la investigación en la que voy a basarme para el presente trabajo.

La investigación cualitativa como aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable (Taylor y Bogdan 1986 p.20)

Si bien la escuela y los educadores brindan posibilidad de aprehender, de: conocer descubrir, aprender, desarrollarse y crecer de una manera equilibrada, otra de las características es que se puede observar que, existen diferentes carencias durante el proceso educativo, y por lo que el poder observarlas, definen un docente autocrítico de la práctica, a través de una construcción del autoconocimiento, de la autoconciencia, reflexiva y continuas.

“...los educadores, ocuparán un lugar central en los conflictos y en las estrategias de intervención social... los cambios culturales y sociales otorgan una significación nueva y distinta” (Tedesco, 2007, p.59)

Y no necesariamente como parte de la obligatoriedad de ser los especialistas en educación, por el contrario por la propia inquietud de realizar una práctica con calidad, y no hablo precisamente de una calidad como un discurso político-económico, sino por buscar una mejoría en la participación educativa, dentro de la comunidad escolar como pequeña fracción de la sociedad. Ahora bien, si se encuentra por medio de la problematización de la vida cotidiana, obteniendo un determinado tema a estudiar a profundidad, primeramente desde una postura tanto subjetiva, sin embargo; al llevarla metódicamente y bajo una tradición en este caso contemplando algunos elementos de la etnografía nos permite ir obteniendo resultados vivos volviéndose objetiva, comprendiendo que:

“La subjetividad de toda la humanidad se convierte de nuevo en algo objetivo. La concordancia original entre el mundo y el hombre, sobre la que descansa la posibilidad de cualquier conocimiento de la verdad” (Humboldt, 1996, p.356)

Y está búsqueda de una verdad desde una postura particular, y no como una verdad absoluta y única, sino como una posibilidad diferente, una propuesta que aporta la propia investigación, siendo esta de manera abierta a la crítica y a ser replanteada, es por medio de la **promoción de un pensamiento divergente**, y partiendo de un contexto antropológico cultural, en este caso mi institución educativa, por medio del estudio de un pequeño grupo, en este caso la intervención docente tanto propia como de las compañeras maestras, por medio de una descripción y análisis de la cultura en la que se está inmersa, descubriendo patrones de comportamiento. Para ello el presente estudio requiere un corte específico a desarrollar siendo la investigación cualitativa la elegida, tomando en cuenta que:

“La investigación cualitativa atraviesa diversas disciplinas, participa de una gran variedad de discursos o perspectivas teóricas y englobando numerosos métodos y estrategias de recogida de datos” (Sandín. 2002, p.68)

Cabe destacar que el interés de la Investigación cualitativa educativa va comprendiendo una realidad y la capta como su esencia, por medio de las cualidades que le caracterizan, para ello fueron considerados algunos recursos etnográficos (como entrevistas, observación acción, encuestas, videograbaciones. audios, entre otros) los que me permitieron pertinentemente trabajar brindando una visión develada de los acontecimientos reales dentro de la intervención docente, permitiendo documentar la cotidianidad, considerando los referentes prácticos y con base a sus resultados, poder constituir la perspectiva metodológica viable.

Otro de los factores comunes que posee la investigación cualitativa es su conjetura a los supuestos metodológicos que determinan una visión de una realidad única, y en donde puede ser descrita u explicada a partir de solo las relaciones causales, siendo esto una visión limitada, y dentro de la validez del proceso de observación e interpretación, permiten la posibilidad de establecer las propiedades o atributos de la realidad que se está viviendo bajo un contexto específico.

Esto lleva a tener presente que no existe una determinación única y omnipotente, la visualización de factores que alteran una investigación, los paradigmas disipados, las posibilidades de cambio y de alternativas quedan como posibilidades ante la intervención educativa y donde el investigador docente no se cierra a solo una realidad contemplada como única, comparte y expone su visión a partir de los referentes presentes.

En el campo educativo la interpretación es una acción tan exclusiva, que es tan específicos los variables inmiscuidos: como el contexto, el nivel, las características de los docentes, la comunidad en la que se está inmerso, los reglamentos internos de cada escuela, lo que lo hace tan peculiar que el investigador puede aprovechar esta por lo singular del objeto de estudio que su abordaje es precisamente el tipo cualitativo lo que dio trayecto a lo acontecido de manera interna en la institución en la que laboro. Para poder comprender los fenómenos sociales acerca del diagnóstico pedagógico en las sesiones de activación física, fue necesario tomar a la interpretación como herramienta primordial en esta investigación comprendiendo que:

“la característica crucial de la realidad social es la postura de una sociedad intrínsecamente significativa, constituida y sostenida por actividades interpretativas rutinarias [...] posee grado de objetividad gracias a que los actores sociales en el proceso de interpretación de su mundo social lo exteriorizan y objetivan [...] La sociedad solo es real y objetiva en medida que sus miembros la definen como tal (Schutz, 1973, p.329)

Donde la interpretación juega un papel trascendente y en donde la documentación de la intervención docente puede apoyar a la afirmación de la presencia o ausencia del diagnóstico pedagógico en las sesiones de activación física en la escuela donde laboro, tomándolo como pretexto el crecimiento profesional, por medio de una mejoría educativa.

Dentro del campo educativo es la realidad determinada como múltiple y compleja, y para comprenderla debemos adentrarnos a una realidad confusa y con diversas representaciones sociales, en las que en el objeto y el sujeto existe una interdependencia en los que ambos interactúan por medio de patrones de comportamientos, símbolos, significados, de los cuales el investigador interpreta una realidad concreta de un fenómeno social. Las aproximaciones bibliográficas, las interpretaciones de la vida cotidiana y el significado amplio de una realidad en el fenómeno social particular permiten realizar una investigación cualitativa rica y triangulando cada aspecto permitirá dar argumentación y orientación al trabajo realizado.

El acto por si mismo de pensar, significa e implica en su constante dinámica dentro del mundo en el que se está inmerso, y dentro de la dinámica es en el enfoque etnográfico crítico el que permitirá ver esa visión de la dinámica en un contexto de manera aislada, sino que a través de la interpretación de un suceso que acontece en mi alrededor y en la dinámica docente y de la que soy parte. La investigación cualitativa es históricamente constructiva, ya que toda realidad es única e irrepetible, poseyendo una amplia gama de métodos para el manejo de materiales relativamente no estructurados.

Al trabajar con transcripciones de entrevistas, grupos focales o archivos de audio o video, o con notas de campo u otros documentos, los investigadores buscan lograr una comprensión nueva de una situación, experiencia o proceso. Los objetivos varían desde la total comprensión de un proceso a lo largo del tiempo hasta el descubrimiento e ilustración rápida de los temas, por medio de diferentes metodologías requieren diferentes formas de manejo e interpretación de datos.

El presente trabajo de intervención da cuenta por medio de la investigación cualitativa y desde la perspectiva etnográfica, documentando el trabajo docente en su labor cotidiana, permitiéndole interpretarla para con ello formular nuevas propuestas de mejoramiento en las que pueda como investigadora aportar nuevas estrategias, alternativas en la modificación de la práctica, beneficiándose en un proceso cíclico, continuo y de perfeccionamiento profesional constante, favoreciendo **indiscutiblemente** mi propia intervención.

Para poder explicitar el curso de esta investigación, es claramente la tradición cualitativa la que dará trayectoria a la presente intervención educativa, a través del enfoque metodológico etnográfico crítico, si observamos el concepto de etnografía podemos ver que: Su objetivo según (Colás,1997) es realizar descripciones comprensivas de las elaboraciones culturales que realizan las personas desde su posición. Se seleccionan una o varias personas de un determinado grupo para realizar entrevistas en profundidad y obtener amplias y significativas descripciones. Se entiende que las personas seleccionadas asumen los rasgos comunes de la cultura que se estudia.

El enfoque etnográfico, es generado por medio de la interpretación de la realidad por medio de las interacciones académicas, comenzando una problematización de

aquello que es tan común y familiar, por medio de cuestionamientos de un sin fin de fenómenos probables en un contexto específico en este caso:

"Cuando se utiliza como un método, la etnografía se refiere normalmente al trabajo de campo (o bien, la observación participante) llevó a cabo por un solo investigador que vive y vive como aquellos que se estudian" (Maanen:1996, p.78)

Siendo los métodos elementos las estrategias precisas para el objetivo a seguir por lo que se realizan de manera precisa en cada tipo de investigación y en la que se desempeñan múltiples factores por lo que la particularidad contextual rige la travesía de la propia investigación. Y con ello se puede generar continuidad en la renovación continúa de la dinámica laboral, en donde:

"los métodos constituyen una serie de pasos que el investigador sigue en el proceso de producir una contribución al conocimiento" (Diesing,1972, p.1)

La perspectiva etnografía así es valiosa porque sin llegar a estudios prolongados, "el investigador se encuentra inmerso en las actividades cotidianas del grupo, o bien realiza entrevistas individuales esta permite documentar la vida cotidiana sin embargo solo se queda en la documentación, en observar los fenómenos que están afuera, como esperando ser descubiertos; sin embargo yo no solo deseo documentar, sino generar una alternativa que pueda aportar en mi dinámica diaria de trabajo una visión más comprometida, en la que mi participación al reconocer las variantes resultantes permitan modificar mi intervención y para ello necesité abordar esta investigación desde un corte más comprometido como lo es la etnografía crítica, comprendiendo que:

"La etnografía crítica tiene carácter interpretativo, a partir de los mismos datos [...] La etnografía crítica considera inevitable la aparición del investigadores y su influencia a través de sus textos y sus construcciones"( Colás,1997, p.294).



Ahora bien, mediante el enfoque etnográfico crítico, transcurre un proceso continuo, donde la propia documentación se irán esclareciendo y arrojando nueva información por medio de diferentes variantes que intervienen en la investigación, siendo éste un replanteamiento constante, además de ser renovante dentro de la labor docente en la vida cotidiana donde se encuentra inmerso, y sobre todo desde una lógica profunda de autocrítica de la práctica y teoría que este maneja, propiciando una renovación holística y así una total resignificación.

“En la investigación Etnográfica prevalece la construcción inductiva al partir de la observación de la vida cotidiana de la comunidad escolar bajo estudio para encontrar los elementos significativos y proceder a su observación más minuciosa para descubrir sus relaciones y dinámicas” (Muruetta, 2004, p.76)

Estos elementos significativos que hace mención Murueta guiaron el camino que yo como investigadora tracé, pudiendo argumentar nuevas modalidades de intervención y donde la acción se tomó como fracción de la realidad la cual se está interactuando.

Ahora bien, entendamos que “la etnografía posee un modelo cíclico en forma de espiral”, (Rincón 1997) por lo que se menciona que no se sigue un modelo lineal, en el que el investigador toma elementos, estrategias y los va implementando retomando los avances necesarios para la reestructuración y categorización de información y transformando su práctica.

Por lo que esta investigación posibilita ir documentando las prácticas cotidianas por medio de un proceso que permitirá argumentar la intervención, describiendo lo que acontece en la práctica diaria, y no de una manera aislada, involucrando actores, contexto, acciones, estrategias, en fin aquellos requerimientos que permitan posteriormente tomar estos elementos como parte de mi contextualización y

ubicación en tiempo y espacio, y esto es logrado por medio de fundamentos metodológicos y técnicos. Para dicho trabajo debemos marcar tres grandes momentos de la investigación, para lo cual debe de ser sistemáticamente para poder llevar un progreso, sin embargo cabe recordar que dicho proceso se ve referido a éstos 3 tiempo: el diagnóstico, la propuesta y la evaluación.

Pudiendo comprender que dentro de estos tres momentos la articulación entre teoría y práctica debe de considerarse como una ida y vuelta entre la interpretación y la triangulación investigativa, conlleva la comparación entre relatos de los participantes, como testimonios y donde el análisis e interpretación teórica permite por medio del enfoque etnográfico y con el análisis del discurso el obtener a través de instrumentos de recolección de datos un vínculo del trabajo de campo y construyendo a través de los distintos ciclos de regresar a tomar en cuenta los elementos de origen.

En sí la propuesta fue tomando un rumbo conforme se vayan presentándose los resultados arrojados de la observación, interpretación, análisis y sustento bibliográfico estructurándose conforme la dinámica vaya presentándose. Al interactuar en el campo de acción y criticar la propia autocrítica permita el poder ir definiendo, evaluando, replanteando los resultados por medio de un avance progresivo y como se ha dicho anteriormente en un proceso cíclico, por medio de volver a replantearlo continuamente y permitiendo el encontrar múltiples alternativas, como modo de organizar las propuestas de la propia investigación.

Ahora bien, el diagnóstico o sondeo de mi tema a investigar: el diagnóstico es sin duda el que dará pauta o perspectiva a una nueva dinámica de cobertura de la investigación, tomando en cuenta primeramente el contexto y el desarrollo organizacional y a su vez por medio del análisis del discursos permitan convertirse

en pretexto para dar inicio a un diálogo y análisis de las visiones por medio de los testimonios. Tomando en cuenta a el agente directamente observado, en este caso es el docente, en el que el se tomará en cuenta el espacio por medio de la descripción del contexto de manera amplia, por medio de un referente del momento específico y sitio, el tiempo es otro elemento primordial observado por medio de especificación de la hora de observación, al igual que el día y las circunstancias específicas a través de un desarrollo sistemático y constante.

- Los recursos para la observación sistemática que he tomado en cuenta es la observación directa de la propia práctica, pero específicamente partiendo del diagnóstico inicial docente y de las planeaciones específicas para la activación física donde retoma múltiples elementos para partir su intervención.
- Al tener presente la observación y la reflexión continua, pude notar que a pesar de la estrategia de la implementación de la planeación y a la par el de la revisión de materiales didácticos y teóricos me hace falta establecer una articulación, entre las observaciones de la práctica y la detección de los elementos que me servirán para conformar un diagnóstico pedagógico estableando bases congruentes en las rutinas de activación física.
- Otro instrumento de análisis es la entrevista, siendo el tipo de entrevista elegida para la presente investigación es la de semiestructurada por el corte que posibilita a partir de preguntas designadas la flexibilidad de ahondar más en el tema dependiendo de las respuestas obtenidas y en donde la variabilidad consta de la dinámica, documentando por medio de una entrevista a profundidad poder visualizar la perspectiva panorámica de los elementos determinados para el estudio de la práctica cotidiana.

“Las entrevistas semiestructuradas, por su parte se basan en una guía de asuntos preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados.” (Sampierí:2006, p.597)

Es por este medio que puede otorgarse una flexibilidad y no solo una rigidez de enfocarse a preguntas específicas y sin posibilidad de replanteamiento, debido que en ocasiones no se entiende la pregunta por lo que puede ser retomada para poder precisar el punto esencial de la cuestión, por lo que es ésta entrevista la que permite ampliar la entrevista.

Para ello el propósito de las entrevistas es la de obtener respuestas sobre un tema específico en este caso su visión de las sesiones de activación física, y que por medio de compartirla puede comprenderse la manera que se está visualizando desde las propias palabras del entrevistado, por lo que el poner la mayor atención posible permite describir exactamente la visión la cual se está obteniendo.

Al considerar que la metodología planteada permitirá conocer las características comprensivas de la práctica docente en relación a las sesiones de activación física, las posibilidades que brinda el análisis, accederá reconocer la trascendencia y el impacto hacia el docente y en los niños de preescolar con respecto a la formación de nuevas culturas, y valorando el trabajo físico como una condición fundamental en el desarrollo de los niños.

## **CAPITULO VI**

### **DIAGNÓSTICO**

#### **RECONOCIENDO EL ESCENARIO, LA COMPRESIÓN DE LA ACTIVACIÓN FÍSICA**

## **RECONOCIENDO EL ESCENARIO, LA COMPRENSIÓN DE LA ACTIVACIÓN FÍSICA**

Para poder perfeccionar las actividades cotidianas en la intervención docente, es indispensable realizar un análisis introspectivo y minucioso de los acontecimientos escolares, revelando aquellas necesidades de cuidado que al abordarlas podrán mejorar la práctica educativa a través de dispositivos de intervención idóneos para garantizar la formación de alumnos y seres humanos equilibrados en su desarrollo humano y algún día profesional. Para ello es imprescindible que el maestro sea capaz de observar objetivamente su propia práctica (sistemática), si lo realiza a lo largo de una semana permite detectar algunas recurrencias y ausencias. Sin embargo, cuando la observación es prolongada hasta por meses son perceptibles profundamente las necesidades tanto visibles como invisibles inmediatamente, siendo en ocasiones aquellas manías que se van presentando y que simplemente se van minimizando por las diversas demandas que ocurren en la cotidianidad educativa.

Es importante precisar que dentro del campo propio de intervención, el docente se puede encontrar limitado y que a falta de dominio de algunas temáticas, por lo que es necesario recurrir a la actualización, buscando su transformación introspectiva a favor de la mejoría de la propia intervención docente, revisando y analizando sus constructos, sus creencias y observando la toma de sus decisiones. Para ello, el docente cuenta con estudios como la preparación profesional acompañado de la experiencia, además del interés de aportar una mejoría a su enseñanza poniendo en juego las herramientas con las que cuenta y aquellas que va hallando como arsenal ante las complicaciones cotidianas. Para ello es necesario tener presente que el docente:

“Reflexiona y evalúa constantemente los efectos de su intervención educativa, adecuando y mejorando las estrategias de la enseñanza para el aprendizaje” (López, 2009, p.5)

Por lo que necesita de condiciones apropiadas para revisar y analizar continuamente sus constructos, sus creencias teóricas y detectar aquella falla en la toma de sus decisiones. Parto de esta pequeña reflexión debido a que a partir de ello he podido detectar limitaciones presentadas durante las sesiones de activación física en el Jardín de niños “Vasco de Quiroga”.

Es así que al permitirnos documentar la práctica cotidiana de la Activación Física como elemento necesario en la dinámica diaria y, precisamente en este caso dentro de la escuela antes mencionada es donde se desarrolla esta práctica permite apuntalar aquellas áreas de oportunidad, ello nos permitirá poder observar minuciosamente la dinámica que se presenta cotidianamente desde un contexto determinado pudiendo con ello desmenuzar a conciencia las actividades que acontecen diariamente en las sesiones de activación física escolar, para ello es necesario conocer a profundidad el contexto a donde surge esta actividad.

Cabe mencionar que la institución comprende en su infraestructura dos naves, la primera se encuentra al lado derecho de la entrada, ésta contiene seis aulas ubicadas en línea, frente a estas aulas se encuentra la segunda nave, en ella están las direcciones escolares: una del turno matutino y otra del turno vespertino. Un pasillo de dos metros de largo y uno y medio de ancho que las une. A la derecha está el aula de medios, los baños y la bodega escolar del turno vespertino, a un lado la biblioteca del turno matutino. Cabe mencionar que ambas naves las separa la explanada, espacio abierto y utilizado para los honores a la bandera, matrogimnasia, sesiones de activación física o actividades que requieran un sitio abierto y amplio para su desplazamiento.

La escuela posee una dimensión en el patio de 49.70 m<sup>2</sup> representada gráficamente a través del siguiente [ANEXO 1 plano 1.1]

En el pasillo que une a las direcciones, está un espacio que anteriormente estaba destinado al sonido escolar, el cual fácilmente podía manipularse desde fuera por una ventana que da al patio para actividades que requieran el acompañamiento musical; sin embargo, el sonido era emitido por trompetas que, en ocasiones, se tenía un resultado distorsionado, por lo que hace un par de años se optó por adquirir una bocina de una mejor resolución auditiva, acompañándose de ella ahora, la cual se desplaza fácilmente por medio de ruedas para su facilidad encontrándose siempre en el aula de medios.

En un día cotidiano de trabajo se inicia con las sesiones de activación física, ésta es una actividad institucional designada por comisión temporal a cada docente. Cada una de las docentes trabaja por periodos de una semana a quince días según lo acordado y trazado en la ruta de mejora al inicio del ciclo escolar; cabe mencionar que la docente a cargo de dicha comisión trabaja con todos los niños de los dos grados (de segundo y tercer grado de preescolar), al mismo tiempo en el patio escolar determinando cada una como se abordará la sesión, el día lunes existe una variedad debido a que se inicia con los honores a la bandera y después de ello se realizan las sesiones de activación física. Es importante conocer el horario de las docentes el cual es de 8:45 a.m. a 1:30 p.m. sin embargo, si alguna docente se encuentra a cargo de alguna comisión, como lo es las sesiones de activación física o los honores a la bandera, se debe llegar a más tardar a las 8:30 para poder organizar material a emplear y poder anticipar lo necesario para las actividades a desarrollar.



Los días consecutivos de martes a viernes se empiezan los días a las 9:00 A.M. con las sesiones de activación física, estando todos los niños y las docentes en el patio escolar, siendo que la variación de tiempo corre a cargo de la docente que dirige esa semana o quincena dicha actividad y posteriormente al concluir, todos se reincorporan a su aula a continuar con las actividades de grupo.

Es durante las actividades cotidianas que aparecen evidencias claras de las variabilidades de factores que influyen durante una intervención educativa, algunas veces de manera positiva y otras más negativa, por lo que es importante el poder considerar estas últimas dentro de la intervención educativa para poder darles una atención y con ello buscar una mejoría. A partir de ello es importante el poder argumentar a través de testimonios estos elementos que han aparecido en la práctica cotidiana siendo clasificado en **tres categorías** las cuales abordaremos más adelante.

Ahora bien, también existe un lado más, cuando los docentes simplemente dejan de lado estructurar un plan de trabajo y por ello deben de permanecer en el grupo “haciendo algo” y muchas veces matando el tiempo debido a la falta de un propósito u objetivo, en este sentido, dentro del trabajo en preescolar la flexibilidad puede emplearse a favor, sin embargo qué que ocurre cuando se abusa de esa flexibilidad y se cae en la improvisación con recurrentes tiempos muertos

### ***Improvisación: Tiempos Muertos, actitud o falta de recursos pedagógicos***

Dentro de la evaluación con rúbricas en el desempeño por competencias profesionales para nivel preescolar se encuentran la de: “Aprovechar, ocupar y administrar en forma eficiente el tiempo, los materiales didácticos y espacios con los

que cuenta el docente, facilitando el aprendizaje de los alumnos” (López 2005), y donde es importante considerar que el peso de estas competencias que cada profesor posee y domina son privadas y que han sido construidas a partir de experiencias personales y profesionales.

Ahora bien, qué es lo que ocurre cuando se ponen en práctica esas competencias docentes en el Jardín de Niños Vasco de Quiroga, observándose a través de testimonios encontrados en la propia dinámica diaria y contrastemos los hechos hallados con los lineamientos plasmados dentro de la labor docente.

Veamos algunos casos que se pudieron reunir como evidencia desde este contraste.

### **CASO 1**

Inicia el día y la docente a cargo de realizar la Activación Física en el aula saluda a otra compañera quien es responsable de la realización de honores a la bandera, ella está utilizando en ese preciso momento el sonido para la realización de los honores y comienzan a platicar [no se escucha lo que comentan] la docente responsable de las sesiones entra a la dirección escolar apresurada, revisa una lista que se encuentra pegada en un mural, en la lista se encuentra la asignación de las comisiones de activación física. Mostrando sorpresa, la maestra de inmediato comienza a buscar algo desplazándose por la escuela [entra al salón No. 4, se saludan rápidamente y, después de intercambiar unos instantes de charla sale de esa aula y entra a una segunda aula la No. 2, después de repetir la acción pasa con la tercer aula la No. 1, a diferencia de las otras dos sale con algunos discos en sus manos] y regresa a el área de sonido que ya fue desocupado [siendo las 9:32 a.m.] la docente a cargo de las sesiones de activación física toma el micrófono y da la indicación de que todos los niños se coloquen en un espacio en el patio diciendo:

**Docente Sandra:** “Vamos a comenzar, pónganse en una florecita”

Existen en el patio dibujos de flores en el suelo los cuales sirven como espacios determinados para cumplir dicha actividad, de manera que los niños queden distribuidos para poder desplazarse sin problema de choque entre ellos.

Pasan algunos minutos mientras la docente responsable de las sesiones llega al área de sonido escolar y coloca un disco, comienza a escuchar las canciones pasando de una en una, al concluir el disco lo quita y lo cambia, después de ello continua cambiando las melodías hasta elegir una, sube el volumen siendo la canción elegida “Crazy Summer” del género de música electrónica.

**Docente Sandra:** “Vamos a iniciar chicos, ¿listos?”

Siendo las 9:41 a.m. son 4 las docentes que se encuentran en la parte posterior del patio, tres juntas en el centro tras los niños y una más en el extremo derecho a la misma altura, al haber esperado los niños se encuentran en el patio pero no todos en una marca, la Docente Sandra se coloca en el centro en la parte frontal y comienza a movilizar la cabeza de arriba hacia abajo.

**Docente Sandra:** moviendo la cabeza de izquierda a derecha... ahora a levantar y bajar los hombros... mover los brazos en círculos... a girar la cintura... doblando las rodillas...

Esta actividad tiene una duración de 4:43 minutos más, encontrándose aún la música electrónica y da nuevas instrucciones.

**Docente Sandra:** marchando moviendo muñecas... brazos arriba y abajo...

Estos movimientos son realizados combinando extremidades y coordinándolas durante 1:15 minutos más, y al concluir la música se detienen los movimientos debido a que la docente acude al sonido escolar.

Selecciona otro disco (1:03 minutos), el género musical cambia de electrónica a merengue titulada la canción “Abeja Miope” durando 3:26 minuto, repitiendo parte de los movimientos empleados en la melodía anterior pero siguiendo el ritmo con el fondo musical. Posteriormente elige una nueva canción (20 segundos) en un disco diferente; de género infantil llamada “Cantor de la alegría” teniendo una duración de 3:55 minutos, realizando movimientos que la canción va sugiriendo hasta concluir.

**Docente Sandra:** Una canción más, con esta irán bailando hasta llegar a su salón eh...

La docente deja correr la siguiente melodía “yo tengo un tallarín” solo se emplean 1:48 segundos con esa melodía que aunque continuó, solo sirvió para ir escuchando en lo que llegaban a su salón, siendo este orden el que se ejecutaron las melodías, concluyendo la actividad a las **9:56:30** am.

Para visualizar los tiempos requeridos debemos observarlos a detalle mediante la siguiente tabla.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>HORA</b>	<b>TIEMPO DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO MUERTO</b>
Tiempo de llegada al área del sonido	9:32-9:36	4 minutos	4 minutos
Elección de la melodía uno de parte de la docente “summer”	9:36 - 9:41	5 minutos	5 minutos
Movimientos de partes del cuerpo	9:41-9:45	6 minutos	
Movimientos de coordinación	9:45-9:47		
colocar la segunda	9:47 – 9:48	1 minuto	1 minuto

canción "Abeja Miope"			
Duración de la segunda canción	9:48 – 9:51:26	3:26	
Cambio de disco y colocar la tercer canción	9:51:26–9:54	1:34 minutos	1:34minutos
Duración de la 3 <sup>er</sup> canción "cantor de la alegría"	9:53-9:57	4 minutos	
Duración de la 4ta canción	9:57-9:58:48	1:48 minutos	
Total		26:48 minutos	11:34minutos

Veamos ahora el tiempo efectivo utilizado:

Melodía	Duración
1ra. Crazy summer	5:00minutos
2da. Abeja miope	3:26 minutos
3ra. Cantor de la alegría	4:00minutos
4ta. yo tengo un tallarín	1:48 segundos
<b>TOTAL</b>	<b>14:14minutos</b>

Teniendo así que:

Total de tiempo efectivo empleado en la actividad	14:14minutos
Total de tiempo muerto	<b>11:34minutos</b>

En conclusión que el trabajo efectivo de la actividad fue superado por solo 2:40 minutos con respecto al tiempo muerto.

Recuperando una evidencia más en la que un cuestionario que previamente la docente accedió a responder (donde la pregunta era: Al estar a cargo de la sesión de activación física, ¿qué elementos tomas en cuenta?) lo que respondió menciona lo siguiente...

C1: Yo considero: **El tiempo estimado**, la música con ritmos diferentes, **tener un objetivo claro y preciso**, los materiales que nos van a apoyar en esta activación física (aros, papel periódico, juegos dirigidos).

Pudiéndose así ver que se tiene una gran contradicción entre el discurso escrito previamente y la práctica que realiza durante esta sesión. Cabe mencionar que en los tres días próximos se repitió dicho fenómeno con la docente, ya que existieron minutos para iniciar la actividad debido a que la docente buscaba con sus compañeras discos para realizar las sesiones, y otros minutos más para elegir dentro de los discos las melodías.

## CASO 2

La docente Vanesa inicia la actividad a las 9:19 a.m. tras haber querido trabajar con al sonido escolar y no lograr que se escuchara, (intentándolo por 24 minutos e iniciando a preparar su sesión desde las 8:55 a.m.) elige sacar una grabadora la cual podrá utilizar para realizar la sesión. Sin embargo, el cable de ésta, para conectar a la luz, es demasiado corto para escucharse en el patio así que busca en la dirección y otros salones una extensión para poder utilizarla, al encontrarla saca una silla grande y coloca la grabadora una vez conectada y colocada sobre la silla frente al aula 7, lista para la actividad.

Para encontrar la melodía elegida e iniciar con los niños quienes ya tienen más de 20 minutos afuera los cuales corren en el patio y se encuentran jugando como si fuese recreo, pero consientes que se encuentran en un espacio determinado, una vez que

saluda les indica a los niños a que se distribuyan más en el patio pues se encuentran muy juntos, tardando ahí otro minuto y medio. Cuatro docentes se encuentran en el patio esperando a dar inicio, las docentes al escuchar a la docente que comienza a dirigir la actividad les solicita apoyo para distribuir a los niños (cabe aclarar que se encuentran poco visibles las flores que colocaron en el suelo del patio como marcas de ubicación, debido al desgaste y deben de colocar a los niños en espacios amplios para poder contar con una mayor oportunidad de desplazamiento). Es nuevamente la falta de organización previa a través de la planeación que intervienen en su desempeño en la sesión de activación física.

Posteriormente la docente Vanesa se dirige a los niños y les indica que se separen más, que se acomoden (realizando esta actividad por 3 minutos), comienza llamando su atención a través de indicar frases a complementar según lo que escuchan.

Docente Vanesa: “listos, manitas arri...”

Niños: “ba”

Docente Vanesa: “manitas aba..”

Niños: “jo”

Docente Vanesa: “manitas en la cabe...”

Niños: “za”

Docente Vanesa: “manitas en la cintu...”

Niños: “ra”

Docente Vanesa: “manitas en los hom...”

Niños: “bros”

Docente Vanesa: “eso, manitas en la cintu...”

Niños: “ra”

Docente Vanesa grita: “y los niños que están allá en el asta bandera ¿de quién son?, vénganse acá a su lugar... ya ahora si listos eh espejos... Isaac, Isaac... deja eso...”

¿listos?” (Otras tres docentes siguen acomodando a los niños en el patio asignado para esta actividad)

Aquí es donde inicia formalmente la Sesión de Activación Física siendo las 9:22 a.m. de un día martes la Docente Vanesa presiona el botón de inicio a su grabadora en su reproductor de C.D. escuchándose una melodía con piano “Cielo de diamantes”, (duración 3:20 minutos) de ritmo lento (la docente comienza a realizar movimientos los cuales los niños al verla comienzan a imitarla), levanta sus manos y las pone en sus hombros de manera continua, realiza el primer cambio la mano derecha al frente y la izquierda al hombro alternando entre derecha e izquierda cambiándolas de posición, posteriormente al tercer cambio coloca sus manos en la cintura y flexiona las rodillas bajando el cuerpo; como cuarto cambio de movimientos, la docente con las manos en la cintura abre y cierra un pie al ritmo, para concluir la melodía aplaudiendo. (9:25:20 a.m.)

Docente Vanesa: “Dante e Isaac... muy bien Inhalo-exhalo, recuerda que no levantamos los brazos porque se cierra el paso del aire, inhalo-exhalo, inhalo-exhalo, inhalo-exhalo. (5 segundos)

Docente Vanesa: Muy bien, Jared y Rafael los estamos esperando... listos todos con la siguiente melodía porque nos va a decir de la mano derecha e izquierda (al tiempo que sigue hablando saca un papelito de su bolsillo, lo lee y cambia el disco), (Tarda aproximadamente 2 minutos en cambiar el disco y encontrar la melodía deseada) (9:27:25 am)

Docente Vanesa: Nadie se mueve nos quedamos como estatuas hasta que empiece la canción... Listos eh, ¿A ver quién no puede quedarse quieto como estatua, listos eh?... Renata... (Coloca la canción elegida “la mano derecha-la mano izquierda” y realiza mímica con las manos según lo que está solicitando en ella acerca de cómo



mover las manos, la docente se encuentra de frente a los niños y realiza los movimientos con su mano derecha, y los niños la imitan moviendo la izquierda olvidándose que ella está en espejo (duración 2:05 minutos). (9:29:30 am)

Detiene la música y da la siguiente indicación...

Docente Vanesa: Vamos a hacer pasos grandes hacia los juegos y de regreso, ¿listos? Avanzamos... (3:30 minutos de la actividad)(9:33 am)

Después de dar pasos grandes hacia la zona de juegos y regresar a donde se encuentran repite la actividad e inmediatamente repite la canción “la mano derecha- la mano izquierda” para cantarla y ejecutarla a modo que los niños la imiten por medio de movimientos nuevamente, (duración 2:05 minutos) (9:35:05am).

Docente Vanesa: Vamos a darnos un aplauso... inhalamos-exhalamos, inhalamos-exhalamos... bueno ahora nos vamos a ir al salón con pasos silenciosos hasta llegar a nuestro lugar... avanzamos... (4 minutos) concluyendo la actividad minutos después siendo las 9:39:05 a.m.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>HORA</b>	<b>TIEMPO DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO MUERTO</b>
Tiempo de preparación	8:55-9:19	24 minutos	24minutos
Organizar a los niños para iniciar la actividad	9:19 - 9:22	3minutos	3minutos
Primer melodía “cielo de diamantes” y respiración	9:22 – 9:25:25	3:30 minutos	
Cambio de disco	9:25-25-9:27:25	2 minutos	2 minutos

Segunda melodía “mano izquierda-mano derecha”	9:27:25-9:29:30	5:35 minutos	
Desplazamientos con pasos	9:29:30-9:33		
Repetición “mano derecha-izquierda”	9:33-9:35:05	2:05 minutos	
Inhalar y exhalar, regresar a su aula	9:35:05-9:39:05	4 minutos	
Total		44:10minutos	29minutos

Los resultados revelan:

Total de tiempo efectivo empleado en la actividad	15:10minutos
Total de tiempo muerto	<b>29minutos</b>

Teniendo en este segundo caso que el tiempo muerto fue superado en un 65% al tiempo empleado a la actividad dejando en concreto un tiempo de 35% efectivo en la actividad.

### CASO 3

Otro ejemplo de la recurrencia de tiempos muertos se da en una tercer ocasión en la que siendo las 9:18 a.m. y al no saber a quién le correspondía ejecutar la sesión de Activación Física y en la que sabiendo que iba a ser videograbada la sesión, una docente (La Docente Martha) que no le corresponde realizar la actividad apoya a realizarla para dar inicio, asiste a su aula y trae sus discos, sin embargo; no logra

que el sonido se escuche solicitando a la única docente que se encuentra en el patio que la apoye (La docente Lupita), los niños se encuentran en el patio jugando en lo que comienza la actividad, las dos están buscando que el sonido se escuche, y tras haber estado intentándolo por unos minutos lo logran, posteriormente y tras encontrar la melodía la cual le daría la apertura para iniciar con la Sesión la docente comienza la actividad.(9:21 am)

La Docente Martha no realiza ningún comentario a los niños, solo se coloca en el centro del patio para que la vean, teniendo de fondo la melodía de “mi corazón no es Wonderland”, comienza a moverse esperando que los niños imiten sus movimientos, y la docente que le apoyo se integra a la actividad en el patio. Los niños poco a poco las observan y se van integrando a la imitación moviendo manos, muñecas, hombros, brazos e inician a marchar, abrir-cerrar pies, dar vueltas y marchar nuevamente realizando los movimientos en direcciones que les marca la docente, concluyendo la primer melodía a los 4:28 minutos después. (9:25:28 am).

Un minuto después de encontrar la siguiente melodía “igual y te abrazo” (4:12 minutos), continua la actividad. La Docente Martha se pone en el centro del patio y marcha acompañada de movimientos con las manos, los niños la imitan, se desplazan hacia el área de juegos de esta manera para después regresar, es en este momento que se integra una tercer docente a la actividad, la Docente Mónica, a lo que la Docente Martha les solicita a los niños...

Docente Martha: “Atrás de la maestra Lupita y maestra Mónica”, “filas”, “sigan a la maestra Lupita y maestra Mónica” “filas” (sin embargo los niños más pequeños se encuentran dispersos y se quedan parados, les vuelve a invitar).

Docente Martha: “filas”

No obstante los niños siguen quietos, algunos ya comienzan a realizar filas pero otros más se quedan estáticos, en algunos casos pierden su fila, platican y juegan o se encuentran moviéndose de un lado a otro, marchando solos durante la canción.

Docente Martha: “va ganando la maestra Lupita” (llevando detrás una fila de 39 niños) la cual trata de ir integrando a más niños que se encuentran solitos para anexarlos a su fila, la maestra Mónica cuenta con muy pocos niños (14 niños) en comparación de la maestra Lupita y algunos niños más se encuentran solos por el patio (25 niños), siendo las 9:28:15 a.m. se integra una cuarta maestra La Docente Lyly y al minuto y medio después una quinta maestra La Docente Nancy, concluyendo la canción pocos segundos después. Cada docente trata de integrar su fila, es un espacio que no hay música de fondo y los niños solo se quedan de pie detenidos (2:13 minutos en integrar las filas).

La docente Martha repite la primera melodía y al colocarla le sede la coordinación a cada docente que se encuentran en las filas.

Docente Martha: Cuando ya no se escuche la canción se quedan quietos sin moverse...

Los niños atienden cuando se hacen pausas y quedándose estáticos al no escuchar melodía alguna, volviendo a movilizarse al escuchar nuevamente la música. (7:03 minutos más).

Docente Martha: “vayan cada niño a su flor para escuchar la última canción”, (las flores son marcas que se encuentran en el suelo) (1 minuto).

Se les solicita nuevamente que hagan imitación de movimientos con la canción “Ai se eu te pego” (2:45) (canción en portugués de moda) con ejercicios de coordinación y flexiones de manera rápida.

Después se pide a los niños que vayan a su salón al ritmo de la música, quedándose estáticos si se detiene la melodía, concluyendo así la actividad.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>HORA</b>	<b>TIEMPO DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO MUERTO</b>
Tiempo en lo que los niños esperan iniciar la sesión	9:00-9:18	18 minutos	18 minutos
Tiempo de búsqueda de la primer melodía	9:18-9:21	3 minutos	3 minutos
Inicia la actividad con la primer melodía “mi corazón no es wonderland”	9:21-9:25:28	4:28 minutos	
colocar la segunda canción	9:25:28-9:26:28	1 minuto	1 minuto
Segunda canción empleada “Igual y te abrazo”	9:26:28-9:30:40	4:12 minutos	
Organización de filas	9:30:40-9:22:53	2:13 minutos	2:13 minutos
Ejercitación de cada docente en su fila “mi corazón no es wonderland”	9:42:13-9:40	7:07 minutos	
Acomodarse en un lugar	9:40-9:41	1 minuto	1 minuto
Ejercitación con la canción “Ai se eu te pego”	9:41- 9:43:45	2:45 minutos	
<b>Total</b>		<b>43:45 minutos</b>	<b>25:13 minutos</b>

Obteniendo así que:

Total de tiempo efectivo empleado en la actividad	18:32minutos
Total de tiempo muerto	<b>25:13minutos</b>

Cabe mencionar que el área dedicada a la Activación Física se considera poco menos de la mitad del patio escolar, ello debido a que en esta área puede ser manipulado el sonido escolar y “es propicio” para que la docente a cargo pueda desempeñar el papel de monitor desde una posición en que “todos” los pequeños puedan observarla y al mismo estar pendiente del cambio de melodías.

Son precisamente la recurrencia del uso de los recursos de audio como el sonido escolar el medio el cual realizan pérdidas constante de tiempos, al colocar canciones, poner o quitar discos y al querer llamar la atención de los niños desde la zona en que dirigen la actividad de manera continua y esperar que las demás docentes dirijan cada quien a sus alumnos.

Dentro de las actividades que realizan las docentes que no tienen la comisión de la Activación Física se encuentran: Si se encuentra en el patio y puede apoyar a la docente a cargo de la actividad organizando la ubicación de los niños, la cual se encuentra en el sonido, en ocasiones se encuentran en su salón preparando material administrativo que deben entregar o preparando clase, hablando con algunos padres de familia, o se preparan debido a que tendrán alguna reunión al concluir la sesión de Activación Física. Mientras que los niños se encuentran por todo el patio, caminando, corriendo y jugando,

## ***DESARTICULACIÓN EN LA SECUENCIA DE LAS SESIONES DE ACTIVACIÓN FÍSICA***

Es la línea de articulación dentro de la intervención docente que sirve como eje para poder ir dando prioridad de manera organizada y sistemáticamente a las necesidades detectadas, abordando de manera precisa los requerimientos pedagógicos y en este caso combinados con las necesidades básicas físicas del alumnado de Educación Preescolar.

Es a base de tener presente estos elementos básicos como lo son las necesidades físicas y pedagógicas, que permite plantear de qué manera podemos organizarlos para ir dando cauce a la intervención docente dentro de las sesiones de Activación Física, sin embargo; se parte de la premisa de que cada docente cuenta con información de su grupo en el aspecto físico, sin embargo desconoce la del resto de su escuela.

Cabe mencionar que un elemento prioritario es conocer las fortalezas y debilidades en el campo físico y de salud de cada alumno a través de un diagnóstico pedagógicamente claro, y al hacer dicho proceso específico en cada grupo nos permite obtener diversos resultados, tomando decisiones de como delinear el trabajo a desarrollar. Veamos cómo cada docente recaba esa información para poder considerarla dentro de su intervención.

Es primordial dentro del quehacer docente la planeación didáctica operativa la parte medular para llevar a cabo la propuesta de enseñanza del profesor, aquí es donde el profesor refleja su creatividad al momento de seleccionar y organizar las actividades de aprendizaje con enfoques que permitan al estudiante desarrollar al máximo sus competencias.

En este momento la planeación toma la connotación de organización administrada, asegurando un encuentro y un vínculo entre los alumnos y en el caso de la activación física un desarrollo de habilidades físicas y emocionales, que a través de la

planeación le permite al docente anticipar aquellas reacciones, imaginar escenarios o ambientes de trabajo, contemplar materiales de apoyo necesarios, determinar tiempos específicos para algún ejercicio o serie de ejercicios, diseñar rutinas de apoyo para actividades artísticas posteriores, todo ello mediante la variación de las alternativas didácticas las cuales responden a aquellos elementos que sabe que su alumnado requiere en esta interactividad y que a través de la recuperación de información de lo acontecido durante la ejecución podrá realizar adaptaciones sucesivas al trabajo de intervención mediante su reestructuración constante.

Para contrastar estos elementos necesarios entre la actividad cotidiana del trabajo docente y su anticipación por medio de la planeación es importante echarle un vistazo a la dinámica institucional de un jardín de niños del Estado de México y su relación.

A caso uno de los recursos más valiosos para emprender la calidad de la educación que se imparte en las escuelas y el único que realmente podemos controlar tiene que ver con aquellas herramientas didácticas, prácticas, pedagógicas e ideológicas que cada docente posee, siempre empleándolas en momentos estratégicos y determinando los recursos óptimos que permiten a cada profesor utilizar todo su abanico de instrumentales que ha construido a través de su preparación y actualización, empleados en algún momento específico con el grupo a su cargo, o a la comisión docente asignada, contando así con toda una organización sistemática de acciones a considerar y que le permiten emplear y jugar con cada variable pensada con antelación o de manera inmediata de manera profesional para abordar con su grupo o los grupos de la institución con un fin específico.

Cuando se habla de la improvisación se piensa en una acción sin estudio o sin preparación, sin embargo cuando se habla de la improvisación docente se habla de flexibilidad para abordar algún tema en el que los alumnos no responden efectivamente a la estrategia elegida, por lo cual se deberá dar un giro para poder



captar su atención y llegar a la finalidad planteada mediante la toma de decisiones que pondrá en acción.

Dentro de ello es necesario recordar que la planeación es sin duda aquella facultad esencial que le permite a las personas desplazarse de una situación **actual** a una situación **deseada**; el planear es un proceso en el que el sujeto debe considerar múltiples factores, elementos, recursos, riesgos, en fin diversas variables y a través de la flexibilidad en la aplicación para poder tratar de controlarlas y llegar a la mencionada situación deseada tal vez por un camino no muy diferente al planteado con anterioridad.

Es así que específicamente la planeación de la enseñanza debe reconocerse como un proceso sistemático, cuyo campo de acción está delimitado por la contextualización precisa con alumnos, institución, docentes, espacios, en fin siendo muy específico la creación de la planeación, cubriendo cada una de las características precisas que permiten considerarse para realizar un trabajo podría determinarse como endémico (exclusivo por las condiciones de cada contexto), conteniendo en su esencia la interacción entre planes de estudio, los perfiles docentes, evocado a un proyecto escolar, considerando la infraestructura del plantel educativo, contando con específicos recursos y contando siempre con la mira en un perfil de egreso establecido.

Sin embargo si cada aspecto mencionado no se tiene presente, o queda corto dentro de la planeación, ésta pierde su fuerza y a raíz de ello pueden irse presentando mayores necesidades y en consecuencia un trabajo forzado y con suficientes problemas para no llegar a la situación deseada. Encontrándose con actividades dispersas, recurriendo a la improvisación continua de una actividad para brincar a una segunda y hasta una tercera para cubrir tiempos, o perdiéndolos de manera valiosa. Dentro del apoyo al trabajo docente en preescolar se cuenta con “La guía de

la educadora”, documento básico dentro de los planes y programas actuales en el Programa de Educación Preescolar 2011 en México, y en el que determina a la planificación didáctica como esa oportunidad de guía ante la estrategia docente.

Y no con ello solo se determina exclusivamente a la planeación dentro del aula, este trabajo se amplía a cada acción previsoras dentro de la dinámica del trabajo docente y en la cual se encuentra en una situación actual y se aspira a llegar a un resultado diferente en pro del aprendizaje y basado en una enseñanza alineada contemplando de manera integral las necesidades y los objetivos curriculares, es decir que deben considerarse todas y cada una de las condiciones a favor y en contra para tal fin, para que con ello se pueda cubrir en su mayoría un plan muy bien trazado.

Cuando hablamos de situaciones didácticas se contemplan como aquella previsión de trabajo de parte del docente donde engloba de manera armónica los saberes, habilidades y destrezas de los alumnos, y pretende por medio de este proceso enriquecerlo fortaleciéndolo de otros.

Situaciones didácticas se definen como **formas de organización del trabajo docente** que buscan ofrecer experiencias significativas a los niños que generen la movilización de sus saberes y la adquisición de otros. (Frola, 2011, p.22)

Cabe recalcar que esta es una tarea propia del docente la cual se alimenta de aquellos repertorios metodológicos, pedagógicos y creativos que éste posee en su haber, y del dominio de sus competencias como educador, apegándose y justificándose en el plan de estudios vigente.

Reconociendo precisamente cómo se estructura la tarea del docente de manera íntegra debemos de tener presente cada competencia de las y los docentes de Educación Preescolar las cuales en conjunto y de manera concreta se encuentran presentes en cada uno de ellos.

Es dentro de la determinación de competencias docentes que se localizan las siguientes cuatro:

- **Construye e implementa planes de trabajo innovadores respetando y atendiendo a la diversidad cultural, lingüística, estilo de aprendizaje y conocimientos previos.**

*Esto a través de elaborar planes considerando de manera amplia e integral las capacidades y las potencialidades de los niños, creando actividades interesantes para ellos y logrando mejorar continuamente su aprendizaje.*

*Otro de los puntos importantes dentro de esta competencia es que las actividades de las situaciones didácticas se plantean permanentemente desafíos interesantes que permiten la construcción de aprendizajes.*

*Es el docente capaz de diversificar continuamente sus formas de enseñanza, respetando y atendiendo a las diferencias individuales y grupales, ritmos, estilos y procesos de aprendizaje.*

*Aplica situaciones didácticas con actividades que facilitan plenamente utilizar los conocimientos previos, ampliando y creando nuevos, en los tiempos previstos.*

De inicio brinda una mirada a esta primer competencia dentro de las sesiones de activación física es recomendable el poder atender de manera específica las diferencias individuales que se presentan durante las sesiones y que la docente no tiene de manera clara debido a que se integran todos los alumnos en la institución, no conociendo a ciencia cierta aspectos que podrían ser importantes para desempeñar su tarea de mejor manera, y con ello poder elaborar sus planes considerando los desafíos interesantes que pueden apoyar significativamente en la construcción de saberes, habilidades y destrezas físicas.

- ***Aprovecha, ocupa y administra en forma eficiente el tiempo, los materiales didácticos y espacios con los que cuenta, facilitando el aprendizaje de los alumnos.***

*Realiza una intervención sistemática donde dedica y aprovecha todo el tiempo de la sesión de Activación Física para desarrollar de manera íntegra los aprendizajes esperados y por ende la integración de las competencias del niño preescolar.*

*De manera permanente y óptima aprovecha, utiliza y diversifica los materiales con los que cuenta en el aula, el plantel y la comunidad, para facilitar los aprendizajes, dándole variabilidad y creatividad a la diferente funcionalidad durante las sesiones.*

*Realiza continuamente acciones para que los niños conozcan y actúen con plena libertad, motivando a todos a crear reglas que permitan su uso óptimo, haciendo énfasis en que los materiales necesitan de cuidados.*

*Aprovecha todos los espacios del salón y del plantel para atender los intereses e inquietudes de los niños y mantenerlos recurrentemente motivados.*

Es a través del aprovechamiento total del tiempo y la diversificación en congruencia con el uso de los materiales lo que apoya al educador el avanzar significativamente en el desarrollo de los alumnos, no solo de parte del docente, además de que los propios niños valoran, el que se les respete su tiempo porque lo utilizan significativamente, y aunado a ello si dentro de la dinámica se ve reflejada una diversificación en el uso de materiales con los que se cuentan, los niños podrán respetar y crear nuevas maneras de darles uso, motivando no solo a la parte física, sino que apoyando también a la parte creativa que se maneja en su devenir cotidiano, creando ambientes gozosos y productivos.

Es en estos momentos que se viene a la mente la clase de algún maestro de Educación Física el cual si trae en su desempeño una planeación rica en variación de recursos y aprovechamiento de tiempo, los niños se deleitan con la sesión y en cuanto llega nuevamente los niños hacían el poder salir a trabajar con ellos, sin embargo las sesiones de Activación Física son diarias teniendo como reto particular que el docente pueda encontrar, crear, investigar nuevas formas de realizar estas sesiones, teniendo como consigna la variabilidad, el aprovechamiento de tiempos, recursos y sobre todo la necesidad de los niños de disfrutarlas porque se le agregó de manera implícita la motivación necesaria.

- ***Genera en el grupo de niños un ambiente de trabajo cordial, participativo y cooperativo donde se promueven las interacciones y el aprendizaje significativo.***

*Mantiene permanentemente un clima afectivo, motivador y estable, que despierta el interés y la curiosidad por crear e inventar para favorecer el aprendizaje.*

*Propicia continuamente el diálogo, participación y colaboración óptima entre los niños y los adultos, enfatizando en el respeto y libertad para compartir sus ideas, dudas y sentimientos, logrando aprendizajes duraderos y significativos.*

*Fomenta una convivencia plena, proponiendo y asumiendo junto con el grupo nuevas reglas y normas de trabajo y de respeto entre los compañeros; apoya para la autorregulación.*

Aunado a la competencia anterior donde el aprovechamiento de tiempo y recursos se encuentran presentes pero ahora dentro de un ambiente óptimo no solo busca el llamar la atención de los niños sino de los adultos que se encuentren en la actividad, en este caso el resto de las compañeras docentes las cuales permanecerán presentes en las sesiones de Activación Física apoyando en la actividad por motivos

de gusto y por observar nuevas estrategias para poder aplicar en otras actividades dentro del aula.

- ***Manifiesta dominio y aplica plenamente la perspectiva curricular y el programa vigente, integrando contenidos y apoyos didácticos.***

*Muestra un evidente conocimiento y comprensión de las concepciones actuales del desarrollo y aprendizaje infantil, aplicando formas de enseñanza innovadoras centradas en el aprendizaje.*

*Integra el conocimiento y comprensión del programa vigente, módulos, talleres generales y cursos de actualización, para establecer y llevar a cabo cambios concretos en su hacer docente.*

*Define claramente su intervención y logra diferenciar con precisión el trabajo docente que realizaba antes y el de ahora, eliminando prácticas tradicionales.*

*Diseña situaciones didácticas para desarrollar competencias con actividades totalmente articuladas incluyendo interrelaciones de los niños, contenidos e intervención educativa.*

Es a partir del repertorio de saberes y el manejo de estos que el docente implementa a través de una planeación completa, además de lo que mencionaba con anterioridad los propios elementos como la experiencia, renovación de recursos didácticos con los que cuenta el docente en su haber, a lo que Federico Malpica llama “mochila docente”, siendo aquella gama de conocimientos, procedimientos, estrategias, técnicas, y creatividad a partir de un repertorio versátil para implementar en la dinámica docente cotidiana, siendo estas primeras cuatro competencias docentes necesarias de considerar en el trabajo cotidiano. Considerando en esta categoría estas primeras cuatro competencias docentes para después continuar ahondando en algunas más que apoyan el trabajo activo docente.

Es preciso destacar que la intencionalidad educativa aborda los requerimientos específicos para cada espacio dedicado a actividades rutinarias, en este caso a la Activación Física siendo determinada como parte de la jornada diaria.

“Cuando un profesor intenta identificarlos propósitos explícitos e implícitos de las acciones que realiza con sus alumnos y lo que estas acciones producen, pueden utilizar las matrices como herramientas de análisis. Estas permiten organizar las participaciones que se dan en un segmento de la clase, o en una clase completa, e identificar de manera muy fina los propósitos de cada una de estas acciones; además ofrecen la posibilidad de identificar los matices de la práctica docente, aquellas acciones que tienen un propósito claro y explícito y las que no. Así al hacer el análisis de la práctica por medio de matrices puede identificar lo que las acciones van produciendo a sus alumnos” (García, 2006, p.128)

Es así que a partir del identificar esas acciones concretas las cuales permitirán detectar y modificar de manera precisa de lo que se necesita, visualizar el logro de objetivos educativos, el proceso de ejecución y el producto final además de la cobertura de necesidades latentes, siendo imprescindible reconocer que dentro de cada actividad posee momentos específicos para su ejecución es en este caso la activación física estructurada es un componente fundamental para generar en el alumno desde los principios básicos como el conocimiento de cómo evitar lesiones, atención, disciplina, agilidad, entre otros, siendo el elemento más utilizado la rutina de actividad física, que es una secuencia lógica y cronológica de actividades o ejercicios adecuada a la duración, intensidad y frecuencia planeada (ver 2.3), y ésta debe estar compuesta por 3 fases, un propósito de esta temporalidad es a fin de evitar riesgos de lesión a los alumnos, dar un orden secuencial, trabajar de manera colaborativa:

- Parte Inicial (calentamiento)
- Parte Medular (fase central)
- Parte Final (relajación)

Es imprescindible que dentro de la ejecución formal los movimientos corporales deben ser sistemáticos y que en este caso la música juega un compuesto claro siendo una herramienta viable para las sesiones aportando elementos de apoyo rítmico, debiendo estar contempladas también durante estas tres fases.

Considerando también que el tipo de organización que las educadoras construyen en su día a día para el desarrollo de la activación física refleja el papel de la perfectibilidad en su intervención, sin embargo, si no se tiene claridad en estos aspectos se dificulta recuperar y darle a la actividad una intencionalidad educativa en su esencia y dinámica diaria como esa formación de hábitos cotidiano

Otro aspecto que hay que considerar es la actitud que asume la docente que coordina la actividad, siendo la propia docente la que observa y atiende la reacción de manera asertiva o no de los niños, mediante la ejemplificación de la actividad y si esta está considerada como algo sin sentido difícilmente los niños la considerarán como un aspecto positivo cayendo en ocasiones hasta en el aburrimiento mediante una rutina repetitiva, que se elabora solo para cumplir como actividad diaria.

Requisito que debe ser parte de la planificación es la utilización de diversos materiales de apoyo, dándole la connotación de recurso didáctico, o sea que la intencionalidad educativa se encuentre latente en su desarrollo.

Es dentro la ejecución que las indicaciones del responsable de las sesiones se organizan de manera que los alumnos participantes puedan escuchar y comprender sus indicaciones, sin este apoyo queda la imitación de movimientos solo por copiar y cumpliendo con realizarlos pero que no se recupera de manera clara el con qué finalidad se realiza o aquellas instrucciones claras para su ejecución.

La docente observa y atiende la reacción de manera asertiva a los niños al realizar la activación física y con ello la recuperación del trabajo de intervención. A



continuación se presente la competencia para Educación Preescolar y sus aprendizajes esperados desglosados a las características físicas que le corresponden:

Para poder obtener la información necesaria es importante considerar algunos elementos básicos como lo son la competencia que toca el aspecto “Coordinación, fuerza y equilibrio” y sus aprendizajes esperados:

Considerando el partir de los aprendizajes esperados es importante ir abordando a través de un proceso las necesidades físicas detectadas por medio de los aprendizajes logrados y aquellos que se encuentran en proceso, incluso aquellos que no se habían considerado en cada alumno. Planteando aquellos elementos a desarrollar.

Dentro de la perspectiva y visión de cada docente le brinda una prioridad estructurada a favorecer dentro de su intervención, ello es a través de considerar el diagnóstico inicial como piloto en el sondeo de requerimientos.

Docente 1	Docente 2	Docente 3	Docente 4
<p>Tienen mucha disposición y gusto en este campo formativo, <b><u>la coordinación es un aspecto que les cuesta mucho trabajo, el movimiento con pies y manos, la fuerza y el equilibrio en su mayoría también les dificulta</u></b> pero algo que es observable son las ganas que tienen de intentarlo una y otra vez; este campo se trabajarán con diversas situaciones didácticas.</p>	<p>Poseen habilidades motrices finas, sin embargo aún faltan fortalecerlas en cuanto a la toma de lápiz, crayolas y colores así como de otros instrumentos como tijeras; algunos saben escribir sus nombres como (Nombre de 8 niños) pero todos plasman diversas grafías; <b><u>poseen habilidades motrices gruesas que implican correr, saltar, brincar, girar, trepar, realizando movimientos y desplazamientos que implican poner en juego el equilibrio, coordinación, y reconocimiento del espacio, aunque manifiestan dificultad en el manejo de sus cuerpos en cuanto lateralidad.</u></b></p>	<p><b><u>Se hace necesario reforzar actividades que impliquen fuerza, resistencia, flexibilidad e impulsos en juegos y actividades de ejercicio físico.</u></b></p> <p>Utilizan objetos e instrumentos de trabajo que les permiten resolver problemas y realizar actividades diversas pero no los utilizan adecuadamente ejemplo no introducen los dedos adecuadamente en las tijeras.</p>	<p><b><u>Ya tienen desarrollado su capacidad de acción motriz como locomociones ya que pueden correr, caminar, y saltar, sus equilibrios y manipulaciones son los adecuados ya que pueden agitar, tomar, jalar y empujar.</u></b></p>
<p>Al observar y tomar de referencia los aprendizajes esperados o la competencia de manera completa son considerados algunos aspectos sin embargo queda un tanto somera la información recabada y no planteando como podría irse abordando en las sesiones de Activación Física como elemento importante y actividad permanente.</p>			

Otro aspecto prioritario para poder observar como a partir de considerar la información recabada de cada grupo cada docente plantea un trabajo articulado y progresivo.

Durante la entrevista las docentes:

#### EM1: Entrevista maestra 1

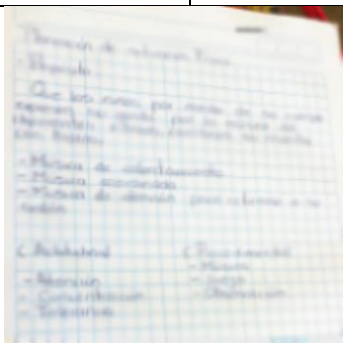
EM1: [...]la planeación se inicia con un diagnóstico o una vez que ubicamos ese diagnóstico tu puedes elaborar e identificar las competencias, el campo que vas a trabajar y ya entonces generas tu secuencia de actividades de acuerdo a ese propósito y a ese campo formativo y de acuerdo a las competencias que tú quieras lograr con los niños, aunque aquí algo que no tenemos perder de vista es eso, si nosotros estamos trabajando determinados contenidos dentro del aula, tenemos que irlos vinculando un poquito con las actividades de la Activación Física para que entonces los contenidos abordados o las estrategias que se utilizan, no estén muy desfasadas del trabajo que hacemos dentro del aula y el trabajo que hacemos fuera de ella.

Es evidente que dentro del discurso las docente tiene presente que la activación física la realizará de manera interdisciplinaria con las actividades en el patio con los niños de la escuela, ahora observaremos esta articulación en la ejecución de las sesiones de Activación física durante una semana.

Delimitando a través del indicador a abordar se tiene: La articulación y secuencia de las sesiones de activación física

OBSERVABLES:	DESCRIPCIÓN
<p>Seguimiento del propósito inicial a lo largo de las sesiones de activación física, semana o día específico para abordar:</p> <p>Aspectos cuantitativos: (capacidades físicas básicas): fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.</p> <p>Aspectos cualitativos: (capacidades motrices) mejor coordinación y equilibrio</p>	<p>No se encuentra visualizado ningún propósito debido a que no se tiene ninguna planeación plasmada en papel, es día lunes y la docente a cargo de la actividad acaba de observar que le toca realizar esta actividad así que prepara su sesión minutos antes, busca un disco, lo prueba en el sonido escolar y lo tiene cerca pues se realizan los honores a la bandera para concluyéndolos realizar la sesión del día.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo progresivo del propósito</li> </ul>	<p>No se encuentra una planeación escrita, la docente busca a la música como apoyo de la actividad la cual realiza una secuencia rítmica guiada por 2 canciones y una más para irse cada grupo a su aula, al concluir continúa cada docente con sus actividades.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluación del desarrollo y logro del propósito</li> </ul>	No existe una recuperación debido a que no se visualiza un propósito o planeación.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Música empleada</li> </ul>	No existe una previsión de ella por lo que la docente solo toma la que encuentre rítmica a su oído en ese instante.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiempos distribuidos para cada fase (inicio, desarrollo y cierre)</li> </ul>	No existen como tales pues los tiempos y las actividades no se encuentran articuladas
<ul style="list-style-type: none"> <li>Interrelación entre sesiones de orden progresivo</li> </ul>	No existe un orden congruente ya que hay saltos entre movimiento y movimiento



En el siguiente cuadro puede observarse de manera clara como una docente puede realizar observaciones más sistemáticas basándose en los aprendizajes esperados mencionados anteriormente y con su número correspondiente a manera de ir abordándolos paulatinamente y no de manera aislada sino complementaria:

<b>6 Actividades sugeridas a realizar</b>	<b>Observación sistemática registrada por la docente</b>	<b>Aprendizaje contemplado</b>
Camina y corre con diferentes materiales en diversas partes del cuerpo, esquivando objetos colocados en el suelo como conos, cubetas, etc.	Identifica las posibles alteraciones locomotrices, observar la capacidad de equilibrio que posee cada alumno	1,2,4 y 5
Rodar continuamente un aro con una mano, caminando y después corriendo, alternando	Observar la continuidad del movimiento	3,6 y 10
Lanzar, atrapar y botar una pelota con y sin desplazamientos, alternando	Observar la realización completa de ciclo de movimientos solicitados	2,3,4 y 7
Saltar la cuerda de manera individual	Observar la sincronía del movimiento	2,7 y 10
Conducir una pelota con el pie y al llegar a la marcha previamente determinada golpearla, alternando	Observar el movimiento y la predominancia lateral	1 y 9
Jugar a diversos juegos colectivos que impliquen esperar turnos	Observar la facilidad o dificultad para seguir las reglas del juego. Ubicación espacio y tiempo en la realización	5,8,10 y 11

## **CONSTRUCTO “LA PLANEACIÓN”**

Es dentro del PEP04 que aborda a este concepto de diagnóstico como base la certificación de los requerimientos para cubrir las necesidades ubicadas y que se encuentran presentes en los resultados arrojados de un registro predeterminado y por el cual se va ubicando la posibilidad de solución a través de la cobertura estratégica. Dentro del trabajo en Jardines de Niños y específicamente en la currícula, en el Programa de Educación Preescolar se establece observar al diagnóstico de una manera contradictoria, por su parte se lee como un modelo más amplio y más complejo que un diagnóstico clínico, la amplitud y la individualidad como heterogeneidad se toman presentes, ahora bien, para poder realizar la evaluación de las actividades se requiere tomar en cuenta a:

...“la evaluación del aprendizaje es continua: al observar su participación en las actividades, las relaciones que establecen con sus compañeros, al escuchar sus opiniones y propuestas, la educadora puede percatarse de logros, dificultades y necesidades de apoyo específico de los pequeños. Se aspira a que asuma una actitud de alerta constante hacia lo que pasa con los preescolares y su aprendizaje, lo que posibilitará la puesta en práctica de mejores estrategias y decisiones educativas”(PEP2004, p.128).

Esta propuesta hace ruido debido a observar a el diagnóstico desde una postura diferente en el cual no solo el educador observe la carencias requeridas, sino que también los logros presentados, reconociéndolos y no dejándolos de lado para su explotación y fomento a la mejoría del proceso enseñanza-aprendizaje, y en la adquisición y dominio de las competencias preescolares, cabe mencionar que se observan tres factores dentro de esta cita, la cual precisa la función del diagnóstico como apoyo de logros, dificultades y necesidades. Comenzaré por visualizar el término de logro, para ello es prioritario definir que dentro de:

“la valoración de los logros destacará, sobre todo, los avances en relación con su situación anterior y no en función de criterios generales u homogéneos que pueden resultar arbitrarios”(PEP2004, p.98)

Incluyendo una visualización más complementaria de la concepción y función del diagnóstico, en la que los logros juegan un papel de fortaleza y reconocimiento, siendo guiados y explotados al máximo, para ello se requiere el verlos como aquellos avances que han marcado la diferencia en el desarrollo y crecimiento del individuo desde un aspecto formativo.

Por otra parte, las dificultades de cada alumno serán detectadas y con ello valorar cuales son las necesidades que deben ser cubiertas y poder realizar una intervención específica, para ésta visión recupero lo que conceptualiza Fernández

“...Diagnóstico: proceso de estudio para medir, determinar y caracterizar particularidades individuales posibilitando instrumentar estrategias de intervención de acuerdo con las necesidades / potencialidades de cada persona...” (Fernández:1999:15)

Es decir que no se ve la función del diagnóstico como ese seguimiento general de los requerimientos de un niño de manera homogénea y estandarizada en un grupo, en este caso se observan las particularidades del contexto, el comparativo de los avances y dificultades en relación del propio individuo, la resolución de problemas al momento de enfrentarse a situaciones específicas, la toma de decisiones al momento de vislumbrar de manera completa lo que el individuo posee.

Ahora bien, para poder comprender mucho más la dinámica y el papel que juega el diagnóstico en la activación física es fundamental para determinar desde el saber si cada niño está o no apto para su realización, las condiciones físicas y de salud, las habilidades y aptitudes, ello de manera particular.

Cabe mencionar que hasta hace algunos años, la elaboración del diagnóstico para la activación física, en el jardín de niños donde laboro era comprendida de la siguiente manera: la revisión del certificado médico, herramienta primera le permitía conocer si cada alumno estaba apto o no y requisitado médicamente, se realizaban entrevistas

con los padres acerca de situaciones específicas que pudiesen traer como consecuencia el que no puedan realizar movimientos de manera constante o sistemática, realizando esta revisión en el grupo desconociendo el resto de las particularidades de otros grupos, pocas veces externadas por las docentes, quedando esto en lo oculto a menos que existiera un problema evidente, y cada docente quedando en conocimiento solo de su grupo.

Sin embargo, estas actividades se quedaban cortas para poder realizar un diagnóstico profundo en el aspecto físico, creo que como docente hacen falta cuestionarse si estos elementos son bastos o no lo son, porque en primer plano, no se cuenta tenemos los elementos necesarios para poder determinar de manera tajante si los alumnos son o no aptos, simplemente tenemos un bosquejo general de lo observable e inmediato, ahora bien, muchas veces estos certificados médicos son emitidos al mismo tiempo a muchos estudiantes haciéndolos muy poco profundos debido a que no existen especificaciones o simplemente son emitidos colocando solo talla, peso y si son o no clínicamente sanos.

Hace falta retomar muchos más aspectos porque si bien estas actividades realizadas con cada grupo, no teniendo la información de los otros 6 grupos restantes, y no contando con datos precisos, así que hay que ampliar ese concepto de diagnóstico como el medio detonante el cual el docente debe basarse para guiar su intervención sería la premisa inmediata, estando en los resultados, los que darán direccionalidad al trabajo educativo.

Indudablemente es el diseño de mi diagnóstico es el que guía la práctica y el que determina, y rige el perfil arquitectónico de lo que se desea alcanzar, observar y cubrir. Ahora bien, este aspecto tomándose en cuenta en la intervención de las rutinas de activación colectiva en donde debe tomarse distintos parámetros debido a que se trabaja simultáneamente con toda la comunidad escolar.

Hablar de diagnóstico pedagógico es hablar de una valoración perspectiva del docente, siendo este un proceso de evaluación particular y específica de una comunidad, un grupo o alumno, siendo los procedimientos diagnósticos la valuación otorgada con base a requerimientos preestablecidos en la conciencia educacional, siendo esta en dos tiempos: la primera es al comienzo de un ciclo escolar y bajo los parámetros determinados de lo que se desea conocer del niño, (conocimientos y dominio de información, procesos de resolución de retos, actitud, carácter, particularidades de comportamiento al momento de encontrarse ya sea en el aula o escuela, etcétera), y un segundo momento es la evaluación permanente o continua en la cual con base a los resultados primarios se determina el desarrollo continuo, los avances con referente a un inicio, un proceso y arrojando resultados que deben tomarse en cuenta para mejorar, intervenir y dar resultados del proceso educativo.

“proceso de toma de decisiones en el que la evaluación constante del alumno y la eficacia de los programas de intervención definen las ejecuciones destinadas a satisfacer la atención personalizada que se le debe ofrecer a cada niño. [considerando que] cualquier niño puede presentar dificultades escolares y por ende, el maestro es corresponsable de una observación planificada y de la valoración de sus debilidades y potencialidades. Entendido así, el diagnóstico debe ser explicativo, personalizado, preventivo, integrador, dinámico, continuo y desarrollador”.(Goretty Becerra:2006:3)

Es determinar una visión particular, es realizar una detección, direccionar la intervención docente, por medio del diseño, dentro de la planeación, de ejecución, modificación, de cambios en las dinámicas, de replantear la práctica, es tomar en consideración los elementos que puedan beneficiar a cada uno de los alumnos y mejorar la propia labor docente, objetivando la intervención, y llevando a cabo primeramente el realizar una estructuración sistemática de los requerimientos que los alumnos presenten, comenzando por las características determinadas según la etapa de desarrollo, en la cual el niño se encuentra presente, y en cobertura de cada una de las esferas que lo conforman de manera total.

Después de reflexionar y estar revisando los avances que se han dado conforme a la implementación de la reestructuración en la elaboración diagnóstica podemos aportar nuevas perspectivas de abordaje y observarlo no solo desde una perspectiva de aporte y sanación de los males como lo es el diagnóstico médico, visualizando a el diagnóstico educativo a través de la promoción de la salud, mediante acciones directas en los educandos, iniciando por reestructurar los hábitos diarios tanto de alimentación como de propiciar el movimiento corporal para evitar con ello el sobrepeso y obesidad. Cabe mencionar que en la institución donde laboro, me encuentro a cargo desde el año 2008 como coordinadora del Programa de Activación Física, tratando de ir mejorando continuamente y otorgando resultados en el desarrollo físico en los niños, optando por ir adecuando durante la marcha las dinámicas de trabajo, e ir reestructurando la práctica al momento de estar a cargo de las sesiones de activación física para obtener con ello mejores resultados en la salud infantil de la institución.

Para tal efecto es indispensable el poder observar la dicotomía del propio término diagnóstico, conociéndose desde dos posturas la primera planteada como diagnóstico pedagógico, el cual considera la totalidad y la complejidad de la estructura y la información que proviene del hecho educativo, y la cual apunta a tomar en cuenta el abandonar los modelos tradicionales de diagnóstico (médico, psicométrico y conductual) ello debido a que reducen una visión determinada hacia detectar las deficiencias dejando de lado la intervención perfectiva. Así se toma a:

“El diagnóstico pedagógico tiene que satisfacer todas las necesidades, y por ello, estudiar al sujeto que aprende desde su globalidad y complejidad, lo cual supone reconocer la multidisciplinaria, multivariada y multinivel naturaleza de las situaciones educativas. Ello supone la adopción de un paradigma para el cambio, basado en la complementariedad paradigmática, en función del objetivo del diagnóstico, con un nuevo marco de referencia teórico del trabajo diagnóstico y un proceso y recursos metodológicos adecuados, que incluye la intervención educativa de tipo perfectivo”

Y la otra postura es la que retoma al diagnóstico desde el PEP04:

“La evaluación o diagnóstico inicial, es el punto de partida para organizar el trabajo a lo largo del año escolar, establecer cierta secuencia para el tratamiento de las competencias y



distinguir necesidades específicas de los alumnos, entre otras acciones; las orientaciones al respecto se apuntan en el apartado: La organización del trabajo docente durante el año escolar”.

Y en la que ambas posturas reflejan necesidades diferentes, es cuando observo el perfeccionar la intervención desde una postura no suprema pero tomando en cuenta avances, momentos, resultados, mejorando la calidad de la intervención, a través del alineamiento constructivo que propone Biggs.

Si logramos que los docentes poseamos la apertura de diversos y múltiples saberes que combinándolos oportunamente posibilitarán alternativas de enseñanza con una mayor amplitud de bienestar y mejora en la intervención docente.

### **RECONOCIENDO LA ORGANIZACIÓN DESDE UNA ALINEAMIENTO CONSTRUCTIVO**

Dentro de los principios de alineamiento son presentados diversos aspectos de enseñanza a través de un sistema equilibrado en el que todos los componentes de ésta se van entrelazados de manera armónica como si fuesen un ecosistema desde el panorama natural en el que cada integrante juega un papel trascendental específicamente y en la que sin su función difícilmente podrá funcionar el sistema, averiando directamente en su equilibrio.

Para Biggs (2005) es imprescindible el poder tener un contexto y como finalidad que los estudiantes consigan “los resultados deseados” aunado a ello que estos sean presentados de manera razonable y eficaz, poniendo en juego el trabajo docente, la función del alumno, del currículo, de los objetivos, de la evaluación, del desempeño, de las estrategias siendo estos los factores que directamente influyen en este proceso sistemático del aprendizaje y la enseñanza en la cual los papeles tanto los docentes y los estudiantes toman variedad dependiendo de la tradición en la que se encuentran en la cual es determinante para poder ver los papeles jugados a través de este proceso de enseñanza-aprendizaje.

Y para enfatizar el presente pensamiento dentro de la enseñanza-aprendizaje en la en un alineamiento constructivo, el cual va más allá de los estándares constructivos y naturales, es un ensamble entre la idea constructivista de la naturaleza del aprendizaje y diseño alineado de la enseñanza de Biggs. En la diferencia y desarrollo de ello es importante el poder percatarnos del papel del alumno y el trabajo docente en la que el alumno trabaja arduamente se empeña en trabajar para si por medio de estrategias funcionales de apoyo a el aprendizaje y el docente guía a el alumno por medio del diseño estratégico de enseñanza alineada en la que los objetivos curriculares son determinados con verbos elevados en la que se van registrando a través de lo que se quiere enseñar por medio de actividades específicas y como se quiere evaluar por medio de tareas, en la que la interacción es correspondiente.

Dentro del diseño de las planeaciones muchas veces se presentan dificultades teniendo algunas complicaciones debido a que si tomamos en cuenta la alineación constructiva en el orden de referencia de trabajo directamente y en este caso en los docentes frente a grupo pocas veces se hacen uso de las enseñanzas y pensamientos dedicados referentes a la Educación Preescolar.

Es importante tomar en consideración que los docentes son agentes primordiales del proceso educativo sin embargo hay muchas más razones dentro de la evaluación que no permite verla como válida ya que cada variable arroja evidencias muy relativas, el docente dentro de una institución en una zona rural no puede estandarizarse ni evaluar al mismo criterio de un docente de una zona marginal o urbana ya que interfiere en ello condiciones socioculturales específicas, la organización que es basada en necesidades específicas de cada escuela, el funcionamiento de la propia escuela no es igual que otra que posiblemente se encuentre en la misma zona bajo características muy particulares, por ello es alarmante que el modelo en evaluación de competencias laborales sea unificada y estandarizada, sin olvidar uno de los puntos más relevantes a observar que es la autoevaluación.

Lo que respecta al desarrollo cognitivo donde la estructuración de las técnicas y contenidos deben ser abordadas por niveles de desarrollo utilizando: la pertinencia de las técnicas, pertinencia de los contenidos donde el docente pone en juego tanto las técnicas pedagógicas como la adaptación al contexto social en donde se desarrolla.

Otro criterio sería la efectividad donde, se ve más allá del resultado para una acreditación sino el papel que el docente logra ante sus alumnos el asimilar y apropiarse de los contenidos, aquí la estabilidad en la efectividad permite observar la frecuencia de resultados exitosos en la calidad educativa.

La satisfacción siendo este criterio el que permita entender la percepción del docente ante su trabajo, siendo un punto primordial el sentimiento de bienestar, donde el docente realiza de manera introspectiva los resultados de su propia labor y prevé y revalora los factores que pudiesen intervenir en el buen desempeño laboral.

Dentro de la gama de competencias académicas de un docente en formación destacan segmentos importantes, con los cuales se ayuda al docente recién egresado a adaptarse fácilmente al campo laboral, donde a través de su formación y con perfiles específicos y especializados le es muy fácil vincular el adiestramiento recibido con los requerimientos en el mercado laboral. Dichas competencias son preámbulo en el desarrollo holístico de los docentes, permitiendo así y presumiendo el poder elevar la calidad educativa. Las competencias por las que es formado un docente comprenden las básicas: donde son asociados los procesos de enseñanza formativos, competencias genéricas o transferibles: estas relacionadas a las áreas disciplinarias como el analizar, interpretar, organizar, negociar, investigar, enseñar y planear, las competencias técnicas las cuales describen la capacidad para usar efectivamente las tecnologías, competencias simbólicas: donde incluyen la aptitud al identificar problemas a través del dominio de símbolos o representaciones orales o visuales, competencias personales: vinculadas estrechamente al conocimiento crítico

del espacio y tiempo y las competencias para el aprendizaje: donde se perciben el conjunto de habilidades para aprender a aprender, entre otras que ofrecen un panorama a lo que se busca en la calidad, eficiencia y eficacia educativa.

Actualmente la aceptación al gremio del magisterio permite e través de filtros no muy exigentes convertirse en subordinados operacionales, accediendo de manera inmediata a centros de trabajo, sin tener además de la preparación, la ética de un pilar del crecimiento del país a través de su política educativa. Maximizando en las competencias la inclusión de forma paralela el conocimiento y la experiencia, además de valores personales, motivaciones y comportamiento, características personales donde la competencia involucra lo que es la individualización y fragmentación de los resultados y el aprendizaje.

Desechando el concepto holístico de la calificación quedando reducido dicho término, ya que el concepto de competencia es mucho más amplio y abarca muchos más elementos conformándolo al docente en este caso de manera integral, y después de observar el currículo, los planes y programas vigentes, las bases sistemáticas del ámbito educativo, el perfil de egreso y demás conformaciones de nuestro sistema educativo nos dan un panorama nuevamente al retomar un modelo ajeno aplicado en nuestro país, donde no solo lo laboral sino que ahora también lo educativo y en sí toda la economía nacional.

Marcada dentro de las competencias docentes de Educación Preescolar que mencionan:

“Construye e implementa planes de trabajo innovadores respetando y atendiendo a la diversidad cultural, lingüística, estilos de aprendizaje y conocimientos previos”

Dentro del diseño de las planeaciones referentes al punto de Activación Física muchas veces se presentan dificultades teniendo algunas complicaciones en el orden

de referencia de trabajo directamente y en este caso en los docentes frente a grupo de Educación Preescolar, el uso de los recursos materiales depende directamente de escuela a escuela en la que se esté desempeñando cada docente pero siempre la adaptación a las actividades programadas a través de la preparación de la organización de actividades, El diseño de la planeación y estructuración de las diferentes actividades depende directamente de las necesidades grupales, condiciones climáticas y sobre todo del contexto en el que cada docente se desenvuelve y cabe observar que dentro de las actividades anuales se es indispensable tomar en cuenta el compromiso fundamental con el medio ambiente y trazando los recursos naturales.

Es primordial tomar en orden diversos los recursos necesarios para el desempeño de las actividades programadas, sin embargo; es determinadamente la complicación con la estructuración y alternancia de estos elementos en su trabajo diario, debido a la carga de documentación que muchas veces deben ser trabajadas por diversos programas emergentes, trabajos, actividades de diverso orden que como docente se tiene.

Es de acuerdo con los diferentes aspectos determinados en la práctica diaria y utilizando desde el diario de trabajo para apoyar de manera más gráfica y real las diferentes consideraciones siendo importante que cada educadora tome en cuenta los tiempos determinados para la participación de la salud y el ejercicio. Y con base a las necesidades institucionales, y determinantes del trabajo escolar. Por su parte la administración del tiempo dedicado es relativo dependiendo de las situaciones didácticas, sin embargo, el tiempo dedicado a cada trabajo es totalmente relativo y muy minucioso debido a las múltiples actividades dictaminadas y dentro del trabajo ordinario; dentro de los programas determinados.

El empatar la dinámica de trabajo donde se pueda ofrecer la cordialidad y la dinámica diaria en las actividades de Activación y Educación Física es indispensable el poder

promover el trabajo colaborativo, a través de la dinámica de trabajo diaria la docente promueve el que los niños puedan jugar a través de una activación física estructurada y con diferentes materiales los cuales ellos van disfrutando y descubriendo por medio de distintos usos impulsando a trabajar por medio de la colaboración y el compañerismo, fomentando la participación en el establecimiento de reglas de seguridad en la escuela y promoviendo entre los alumnos el respeto entre ellos.

Cabe destacar que el progreso de las competencias motrices en los niños no está ligado a las actividades de ejercitación por la ejercitación misma; es decir, cuando la educadora considera que requieren actividades para lograr una mayor coordinación motriz fina, resulta mejor trabajar situaciones en las que pongan en juego el movimiento y el intelecto (armar y desarmar rompecabezas, construir un juguete con piezas pequeñas, etcétera), que insistir en una sola actividad suponiendo que su repetición los ayuda a coordinar mejor (repasar contornos de figuras pre-elaboradas o llenarlas con sopa, semillas o papel), ya que estas actividades suelen cansar a los niños, pues les demandan mucho tiempo en su realización y les impiden el movimiento libre.

Cuando hay una planeación alineada no hay pretexto del resultado del trabajo, no existiendo ni fugas ni escapatorias, que existan construcciones de pensamiento. Es un modelo didáctico centrado en el aprendizaje para la evaluación de competencias (constructivista), no basta que seas facilitador, guía (teorías de enseñanza-aprendizaje) (sustentándolo en teorías naturales del conocimiento) y cuando otorga un significado, crea un conocimiento permanente por medio de un aprendizaje significativo, generando así el nivel cinco, el nivel de formulación de teorías, por medio de un aprendizaje profunda.

Cómo puedo hacer para que los alumnos aprendan lo que se quiere, por medio de taxonomía solo por medio de 5 niveles de conexión y los docentes realicemos la

acetificación de aprendizaje y activemos su actitud. Apropiado y explotado para ver cómo se puede aplicar. Que propicie los conocimientos de más alto nivel, diseñar pensando como los alumnos pueden aprender. Estimulando a los estudiantes a tomar niveles de aprendizaje y de adecuando los elementos significados los elementos necesarios para el momento de desarrollo.

Es importante tomar en cuenta las diferentes operaciones cognitivas del alumnado y la creación del diseño y motivación por parte del docente en la cual el desarrollo y el trabajo crucial siempre es enfocado al alumno y su proceso de apropiación del conocimiento, fomentando el ir avanzando en los niveles de complejidad creciente y significativo en el alumnado.

Cada orden de objetivos determinados como verbos (van tomando en cuenta el verbo por la acción inmediata en el comportamiento del alumno y en donde su desempeño cognitivo es activo totalmente) con dichos (verbos) objetivos determinados y propuestos del docente pueden realizarse las actividades de ejecución y estrategia y así poder evaluarlos por medio de elementos determinados de manera concreta y adoptando el aprendizaje de manera de apropiación de un aprendizaje profundo.

El punto clave para poder determinar y llegar a una evaluación óptima por medio del modelo de Biggs es tomado en cuenta la planeación alineada en la cual permitan, promuevan, fomenten, la capacidad del alumno a través de la adquisición de procesos de pensamiento como un andamiaje estratégico de evolución y aprendizaje empleado por el alumno.

Esta manera de acaparar información, procesarla, analizarla, sistematizarla no solo en planeación sino que también en la intervención docente en la que el alumno se responsabilice, disfrute, utilice y por medio de un lenguaje interno detalle y conforme sus saberes.

Así este aprendizaje en espiral permita avanzar de una manera armónica el trabajo de competencias y la significación del aprendizaje no de una sistematización, sino de una adecuación curricular de elementos prioritarios del uso de la información y del juego de una cultura constructiva en la alineación de alumno-docente-diseño-contexto-información-acción- currícula y cada factor que interviene en el aprendizaje y su enseñanza.

### **UNA MIRADA DESDE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

Es en este marco donde el docente a través de su práctica pedagógica podrá idear, crear, variar la enseñanza que permitirá obtener los aprendizajes esperados, complementando a favor por medio de evaluaciones. Sin embargo, dentro de esta instancia es la educación física parte no solo de la currícula sino un aspecto sumamente importante dentro de la propia salud para alcanzar esa cultura física, debido a su formación inicial y permanente en la vida del niño, consecutivamente hasta llegar a ser un adulto.

Dentro del plano curricular es observada la pertinencia la que requiere diseños abiertos y flexibles los cuales puedan ser enriquecidos y adaptados bajo las necesidades educativas institucionales, estas en función de las necesidades educativas, aptitudes e intereses del alumnado en conjunción con las características y exigencias de los contextos en los que se desarrollan y aprenden. Son los nuevos escenarios entre la continuidad, el cambio y la incertidumbre deben de provocar intencionalidad y propósito pedagógico siendo la aventura de innovar la que invita al docente a darle un sentido a su intervención a partir de una intervención pertinente.

#### **Propuesta operativa para sesiones de Activación física: Planeación**

“se ha caído en prácticas de simulación de las cuales poco se habla, pero es muy frecuente que suceda: el maestro hace su *diseño* para cubrir un requisito administrativo y ya en el semi



anonimato que le dan las cuatro paredes del aula, se lleva a cabo una práctica que en nada se parece a lo que está plasmado en el papel entregado” (FORLA, 2011, p.8)

“es la facultad inherente a las personas que les permite desplazarse de una situación actual a una situación deseada; el planear es un proceso en el que el sujeto debe considerar factores, elementos, recursos, riesgos, en fin una serie de variables para tratar de controlarlas y llegar a la mencionada situación deseada” (Enciclopedia)

### Planeación educativa:

“Es un proceso sistemático, cuyo campo de ejercicio está delimitado y es muy específico, suele ser la interacción entre planes de estudio, perfiles docentes, proyecto escolar, infraestructura tecnológica de un plantel educativo, recursos documentales, bibliográficos y fuentes de información entre otros; siempre con la mira en un perfil de egreso establecido” (FORLA, 2011, p.9) **(ANEXO APRENDIZAJES ESPERADOS)**

Ahora bien los elementos que desde mi parecer y experiencia que debe contener una planeación operativa para las sesiones de activación física diaria son:

1. **Competencia para la vida**, Estas competencias son las encargadas de movilizar aquellos conocimientos, habilidades, actitudes y valores que trascenderán a lo largo de su historia personal, esto significa un plus, más allá de saber, saber hacer o saber ser en conjunto, para ello es imprescindible desarrollarse de una manera integrada en los tres niveles de Educación Básica, procurando que siempre se brinde las oportunidades a experiencias de aprendizaje significativas para todos y cada uno de los estudiantes. Para comprender mejor es preciso aclarar que existen cinco, sin embargo en el presente trabajo elegí exclusivamente dos, debido a que en ella en la meta se especifica lo que atañe el presente trabajo. La que hace alusión a la Competencia para la convivencia. Su desarrollo requiere: *empatía, relacionarse armónicamente con otros y la naturaleza; ser asertivo; trabajar de manera colaborativa; tomar acuerdos y negociar con otros; crecer con los demás; reconocer y valorar la diversidad social, cultural y lingüística.*  
Competencias para el manejo de situaciones. Para su desarrollo se requiere: *enfrentar el riesgo, la incertidumbre, plantear y llevar a buen término procedimientos;*

*administrar el tiempo, propiciar cambios y afrontar los que se presenten; tomar decisiones y asumir sus consecuencias; manejar el fracaso, la frustración y la desilusión; actuar con autonomía en el diseño y desarrollo de proyectos de vida.*

2. **Perfil de egreso de la Educación Básica:** Este define el tipo de alumno que se espera formar en el transcurso de la escolaridad básica y tiene un papel crucial en el proceso de articulación en los tres niveles (preescolar, primaria y secundaria). Es en el perfil de egreso donde se plantean los rasgos deseables que los estudiantes deberán de obtener al culminar la Educación Básica, siendo la garantía de que podrán desenvolverse satisfactoriamente en cualquier ámbito en el que decidan continuar su desarrollo. Para la presente investigación son dos los rasgos de perfil de egreso que considero más asertivos para las sesiones de activación física:

- Promueve y asume el cuidado de la salud y del ambiente como condiciones que favorecen un estilo de vida activo y Desarrollo personal y para la convivencia saludable.
- Conoce y valora sus características y potencialidades como ser humano; sabe trabajar de manera colaborativa; reconoce, respeta y aprecia la diversidad de capacidades en los otros, y emprende y se esfuerza por lograr proyectos personales o colectivos.

3. **Campo de formación para la Educación Básica:** Segmentando aun más, se precisa que éstos son los que se organizan, regulan y articulan, teniendo un carácter interactivo entre sí, siendo congruentes con las competencias para la vida y los rasgos del perfil de egreso, ello de manera complementaria en el nivel que le pertenecen. Estos son los que encauzan la temporalidad del currículo sin romper la propia naturaleza multidimensional de los propósitos que se determinan en el modelo educativo en su conjunto. Son los **Campo Formativos** los propicios para esta actividad en el nivel preescolar siendo dos los que se consideran:

Desarrollo físico y salud pues estimula la actividad física y busca que desde la infancia, se experimente el bienestar de una vida activa, tomándose conciencia de las acciones que se realizan para prevenir enfermedades, logrando sembrar estilos de vida saludable.

Desarrollo personal y social implicando manejar armónicamente las relaciones personales y afectivas para desarrollar la identidad personal y, desde ésta manera, construir una identidad y conciencia social; establecer relaciones interpersonales armónicas y constructivas, encontrándose latentes la autoestima, la autorregulación y la autonomía, (al igual que en la toma de decisiones del conocimiento y cuidado del cuerpo que hacen otros y el cuidado del cuerpo por uno mismo), es en este campo que se integran, con la misma perspectiva formativa, los espacios curriculares que atienden el desarrollo del juicio moral, el cuidado de la salud y la integración de la corporeidad en el reconocimiento del movimiento inteligente superando la visión tradicional del deporte, y lo orientan hacia una nueva pedagogía que asume el desarrollo de la autonomía.

4. **Competencia disciplinar a evidenciar:** A fin de asegurar la vinculación metodológica de la currícula con la intencionalidad pedagógica y estando presentes tanto la pertinencia como la relevancia, en la actividad planeada. Es dentro del campo formativo Desarrollo físico y salud que las competencias a acordar en el aspecto de Coordinación, fuerza y equilibrio se encuentran las siguientes dos:
  5.
    - Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico.
    - Utiliza objetos e instrumentos de trabajo que le permiten resolver problemas y realizar actividades diversas.

Por su parte en el campo formativo Desarrollo personal y social pueden comprenderse cuatro competencias más en dos aspectos a considerar:

*Dos de las cuales la Identidad personal:*

- Reconoce sus cualidades y capacidades y desarrolla su sensibilidad hacia las cualidades y necesidades de otros.
- Actúa gradualmente con mayor confianza y control de acuerdo con criterios, reglas y convenciones externas que regulan su conducta en los diferentes ámbitos en que participa.

*Y dos más de relaciones interpersonales:*

- Acepta a sus compañeras y compañeros como son, y comprende que todos tienen responsabilidades y los mismos derechos, los ejerce en su vida cotidiana y manifiesta sus ideas cuando percibe que no son respetados.
- Establece relaciones positivas con otros, basadas en el entendimiento, la aceptación, y la empatía.

6. **Segmento curricular**<sup>7</sup>: que especifica aún más lo que se va a trabajar, en el caso de nivel preescolar son los aprendizajes esperados, eligiendo competencias para el campo formativo desarrollo físico y salud.

- Participa en juegos que lo hacen identificar y mover distintas partes de su cuerpo.
- Participa en juegos que implican habilidades básicas, como gatear, reptar, caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, golpear, trepar, patear en espacios amplios, al aire libre o en espacios cerrados.
- Participa en juegos que le demandan ubicarse dentro-fuera, lejos-cerca, arriba-abajo.
- Participa en juegos desplazándose en diferentes direcciones trepando, rodando o deslizándose.
- Participa en juegos que implican control del movimiento del cuerpo durante un tiempo determinado.
- Propone variantes a un juego que implica movimientos corporales para hacerlo más complejo, y lo realiza con sus compañeros.
- Coordina movimientos que implican fuerza, velocidad y equilibrio, alternar desplazamientos utilizando mano derecha e izquierda o manos y pies, en distintos juegos.
- Controla su cuerpo en movimientos y desplazamientos variando velocidades, direcciones y posiciones, y utilizando objetos que se pueden tomar, jalar, empujar, rodar y capturar.

---

<sup>7</sup> Es aquel que indica la parte del programa que se va a desarrollar en la planeación, puede ser: Unidad, bloque, tema, subtema, aprendizaje esperado

- Participa en juegos organizados que implican estimar distancias e imprimir velocidad.
- Combina acciones que implican niveles más complejos de coordinación, como correr y lanzar; correr y saltar; correr y girar; correr-lanzar y cachar, en actividades que requieren seguir instrucciones, atender reglas y enfrentar desafíos.
- Acuerda con sus compañeros estrategias para lograr una meta que implique colaboración en el juego.

Considerando las competencias anteriores podemos elegir también los siguientes:

- Juega libremente con diferentes materiales y descubre los distintos usos que puede darles.
- Explora y manipula de manera libre, objetos, instrumentos y herramientas de trabajo, sabe para qué puede utilizarse, y practica las medidas de seguridad que debe adoptar al usarlos.
- Elige y usa el objeto, instrumento o herramienta adecuada para realizar una tarea asignada o de su propia creación (un pincel para pintar, tijeras para recortar, destornillador, etcétera).
- Construye utilizando materiales que ensamblen, se conecten o sean de distinta forma y naturaleza.
- Construye o modela objetos de su propia creación.
- Construye objetos a partir de un plan acordado con sus compañeros y se distribuyen tareas.
- Arma rompecabezas que implican distinto grado de dificultad.
- Usa estrategias para reducir el esfuerzo que implica mover objetos de diferente peso y tamaño (arrastrar objetos, pedir ayuda a sus compañeros, usar algo como palanca).

O para el de desarrollo personal y social las siguientes:

- Muestra interés, emoción y motivación ante situaciones retadoras y accesibles a sus

posibilidades.

- Enfrenta desafíos y solo, o en colaboración, busca estrategias para superarlos, en situaciones diversas.
- Apoya a quien percibe que lo necesita.
- Cuida de su persona y se respeta a sí mismo.

- Participa en juegos respetando las reglas establecidas y las normas para la convivencia.
- Controla gradualmente conductas impulsivas que afectan a los demás y evita agredir verbal o físicamente a sus compañeras o compañeros y a otras personas.
- Se involucra y compromete con actividades individuales y colectivas que son acordadas en el grupo, o que él mismo propone.

- Identifica que las niñas y los niños pueden realizar diversos tipos de actividades y que es importante la colaboración de todos en una tarea compartida como jugar.
- Acepta desempeñar distintos roles y asume su responsabilidad en las tareas que le corresponden, tanto de carácter individual como colectivo.
- Actúa conforme a los valores de colaboración, respeto, honestidad y tolerancia que permiten una mejor convivencia.

- Muestra disposición a interactuar con niños y niñas con distintas características e intereses, al realizar actividades diversas. Apoya y da sugerencias a otros.
- Acepta gradualmente las normas de relación y comportamiento basadas en la equidad y el respeto, y las pone en práctica.

7. **Procedimiento:** Se encuentra dentro de los mitos de preescolar el que los niños aprenden solamente mediante el juego, sin embargo esto caería en un reduccionismo, diversas investigaciones sobre el aprendizaje de los niños arrojan que diversas son las estrategias por las que los niños ese apropian y entienden lo que les rodea. Sin embargo es importante puntualizar que los juegos y las canciones son una fuente inagotable e insustituible para que los niños favorezcan su desarrollo integral. “son manifestaciones culturales de gran arraigo que tienen algunos componentes innatos y de gran trascendencia” (Velásquez, 2011, p.32). Los pasos a seguir concretos y sencillos en términos de inicio, desarrollo y cierre. **(ANEXO PLANEACIÓN 1)**

8. **Material Didáctico:** Genéricamente se puede definir como cualquier medio o ayuda que facilite los procesos de enseñanza-aprendizaje, y por lo tanto, el acceso a la información, la adquisición de habilidades, destrezas, estrategias, apoyando directamente a la formación de actitudes y valores. Siendo aquellos materiales los empleados con un objetivo pedagógico, dentro de su función se encuentra el mediatizar el proceso de aprendizaje-enseñanza, ofreciendo al alumno un verdadero cúmulo de sensaciones, visuales, auditivas y táctiles que facilitan el aprendizaje. Es gracias a su buen diseño y apropiada intervención, que permite el fortalecer la comprensión de contenidos a trabajar, permite el estimular el interés y la actividad del aprendiz, dando un impulso significativo a su aprendizaje.

Dentro de la clasificación de material didáctico se encuentran:

- a) **El Impreso**, entendido como aquel material escrito, sea que se construya a mano alzada o recurriendo a un computador u otro medio, que posteriormente se multicopia para ser entregado a los estudiantes; su soporte fundamental es el papel, y su uso es, tal vez, uno de los más recurrentes en el contexto escolar, pudiendo apoyar en algunas actividades que requieran estos elementos como base a diversos juegos o actividades dirigidas con la intencionalidad de movilizar.
- b) **El Concreto**, construido con una diversidad de materiales, madera, plástico, cartón, género, etc. Recoge la idea de manipulable, por cuanto los alumnos y

alumnas, los usan como recursos que pueden desplazar, mover, girar, articular, entre otras acciones que facilitan la internalización de contenidos, teniendo en la Activación gran variedad a ello.

- c) **El Informático**, que es un material construido con soporte tecnológico, cuyo diseño implica insertar las tecnologías de información y comunicación (TIC) para llevar adelante los procesos cognitivos de los estudiantes. Son productos que requieren la concurrencia de las aplicaciones y recursos computacionales, para intencionar el logro de aprendizajes significativos y la construcción de conocimientos, sirviendo de gran complemento en actividades fuera de la escuela por ejemplo en casa.

Específicamente y por su carácter instrumental en el caso específico de las sesiones de activación física se remitirá a la clasificación de tipo concreto, es indispensable ubicar que cada material empleado adquiere una infinidad de posibilidades por lo cual podrá ser utilizado en múltiples dinámicas, para aprovecharlo y explotarlo al máximo.

#### 9. **Forma de evaluación:**

La evaluación de las competencias no puede estar desvinculada de la forma en que los educandos se apropian de los contenidos según su tipo, retomando los componentes de las competencias podemos darnos cuenta de que las competencias de entrada implican una acción y una intervención eficaz e inmediata a través de la movilización de distintos recursos constituidos por esquemas de actuación un contenido de aprendizaje puede ser de carácter conceptual, procedimental o actitudinal.

El aprendizaje y evaluación:

De tipo **conceptual**: Respecto al aprendizaje de los conceptos es importante destacar que éstos se aprenden cuando se ha entendido su significado. No es cuando se es capaz de repetir su definición, sino cuando se es capaz de utilizar cada concepto para la interpretación, comprensión o exposición de un fenómeno o situación, o bien cuando el alumno es capaz de situar los hechos, objetos o situaciones concretos en al cual un concepto se encuentra incluido.



Los contenidos **procedimentales** se aprenden mediante un sistema de ejercitación tutelada y reflexiva, es decir, una vez observadas las acciones que los constituyen, para que estos procedimientos sean aprendidos es indispensable que los alumnos realicen las acciones observadas, a través de una ejercitación de carácter progresivo de mayor a menor ayuda externa. Acompañado todo ello de una reflexión sobre la misma actividad permitiendo tomar conciencia de la propia actuación, siendo capaces de reflexionar acerca de cómo se realiza y cuáles son las condiciones ideales de su uso.

El proceso de aprendizaje de las **actitudes** implica elaboraciones complejas de carácter personal con una gran vinculación afectiva social<sup>8</sup>, “se aprende y especialmente mediante procesos de reflexión y posicionamiento personal ante situaciones conflictivas que obligan al establecimiento de pautas de comportamiento personal, o sea, se actúa con autonomía moral.” (FROLA, 2011, p.41).

Para llegar a la evaluación de las competencias se debe iniciar por la planeación, pues es a partir de la metodología de la planeación por competencias que se desarrolla la estrategia evaluativa en esa misma dirección.

La única forma de evaluar las competencias es a través de formas e instrumentos de evaluación de corte cualitativo, teniendo como característica principal el partir de necesidades y la construcción social del conocimiento a partir de la movilización de conceptos, procedimientos y actitudes, todo en una sola exhibición, cumpliendo con los criterios de exigencia previamente definidos y evidenciables a través de herramientas de calificación<sup>9</sup>o evaluación que en el enfoque por competencias pueden ser tres: lista de verificación, escala estimativa y rúbrica.

**Los indicadores:** Son los criterios de calidad y exigencia los cuales deben estar evidenciados claramente en la competencia al momento de ejecutarla; así el indicador dará

---

<sup>8</sup> Socialización: Es el proceso evolutivo en cuyo transcurso, una persona adquiere y muestra diversas capacidades (como la percepción, el lenguaje, juicios de valores, modelos conductuales y referenciales, entre otros) permitiéndole actuar razonablemente en diferentes situaciones sociales

<sup>9</sup> Calificación es el procedimiento para establecer una correspondencia entre los puntajes obtenidos en una escala numérica y los rangos o categorías **cualitativas** que representan juicios valorativos o niveles de calidad al cruzarlos con tales puntajes, este concepto no debe tomarse como sinónimo de medición pues la medición es un procedimiento que implica recabar información y ordenarla a partir de sus características cuantitativas o numéricas, es asignar un numeral a partir de su comparación con una unidad, parámetro o escala previamente definida o convenida.

cuenta de la presencia o ausencia de la competencia en términos del dominio conceptual, procedimental y actitudinal que se espera observar en la ejecución.

Es importante tener presente que para desarrollar indicadores de evaluación es necesario que estos se encuentren estructurados en congruencia de los aprendizajes esperados, no siendo iguales pero si deben estar relacionados, estos se delinearán considerando el producto y el proceso, además de realizarse bajo un nivel de exigencia y de calidad. Sus componentes son:

- ✓ inician con un **verbo operativo**, este debe ser observable y ejecutable bajo un objetivo claro, que implique operatividad evidenciable, estos verbos varían según su esencia, (conceptual, procedimental y actitudinal (define, reconozcan, desarrolla, demuestra, construye, define, sostiene, ejerce, sustenta, fundamenta, debate, aporta).
- ✓ **Definir el contenido**, siendo el aspecto sobre el cual se desarrollará la acción del verbo (a través de la coordinación, ejerciendo la flexibilidad corporal, empleando la fuerza, por medio del equilibrio, se activen físicamente, a través de la agilidad, se enfrenten consigo mismos, solucionen problemas, venzan obstáculos, a través de experiencias motrices básicas, adquieran seguridad, disfruten del movimiento, desarrollen el pensamiento, orientación espacio temporal, coordinación óculo-manual, la capacidad de expresión, comunicación e integración.)
- ✓ Definir la **calidad o nivel de exigencia** en la que el verbo operativo debe esperarse y ser evidenciado o ejecutado (adecuadamente, pertinentemente, con precisión, con dominio, con pericia, con exactitud, con un máximo de tres errores, trabajando en equipo, con actitudes de juego limpio, admitiendo y respetar reglas, propiciando el conocimiento de las funciones de su propio cuerpo, reforzando hábitos de higiene y nutrición para su mejor desarrollo.)
- ✓ Describiendo el **escenario o el contexto** en el que se espera la acción (el colaboración, en el patio escolar, a lo largo del aula, frente a una audiencia).

En el caso de la educación preescolar, la evaluación es fundamentalmente de carácter cualitativo, está centrada en identificar los avances y dificultades que tienen los niños en sus procesos de aprendizaje. Con el fin de contribuir de manera consistente en los aprendizajes de los alumnos, es necesario que el docente observe, reflexione, identifique y sistematice la

información acerca de sus formas de intervención. Siendo indispensable especificar los indicadores presentes en la *herramienta de evaluación* a contemplar, la cual se diseña para calificar los logros obtenidos de manera precisa.

Existen tres herramientas de evaluación que puede usarse definidas a través de indicadores (de producto y de proceso) y estas son:

- Lista de verificación (**ANEXO LISTA DE VERIFICACIÓN**)
- Escala estimativa (**ANEXO ESCALA ESTIMATIVA**)
- Rúbrica (**ANEXO RUBRICA**)

1. **Nivel de logro:** Este entendido como el nivel de criterio para declarar la competencia lograda (CL) o en proceso (EP) ésta es redactada según los indicadores cubiertos, y en niveles de calidad específicos mínimos a declarar la competencia lograda.
2. **Observaciones y comentarios:** Este es un breve espacio dedicado a notas, datos relevantes y significativos sobre el desempeño del equipo y/o alumnos de manera individual.

**A MODO DE COMPLEMENTO:** Otro aspecto vital es que están diseñadas para trabajar con un grupo, por la dinámica conveniente y cobertura optima, tanto por las indicaciones, el propio juego, como por el material a utilizar, el cual se requiere de preparar con anticipación de cada sesión, pues algunas actividades proponen utilizar recursos como: material deportivo, música grabada, realización de dibujos. Es decir que se requiere además de las actividades propuestas una planeación que especifique todos y cada uno de estos aspectos, la cual incluya una evaluación, sin ésta solo sería realizar actividades por hacerse en un cierto tiempo, de manera aleatoria y sin observar su impacto así que regresemos a las rutinas para definir mejor sus fases.

**Calentamiento:** Es la preparación que se le brinda al cuerpo para evitar lesiones, una de las sugerencias es que los movimientos inicien con una baja intensidad e ir aumentándolas poco a poco y sin perder de vista que **la intensidad debe ser de baja a moderada**, estos ejercicios pueden hacerse de cabeza a pies o viceversa siempre considerando todas las articulaciones y músculos (cuello, hombros, brazos, manos, tronco, caderas, piernas,

rodillas, y pies.) dotándola así de una estructura y un orden, su recomendación de duración es de 2.5 minutos.

**Parte medular:** Esta es la fase central y en donde pueden incluirse diversas alternativas didácticas o recreativas como lo son:

- Secuencias rítmicas
- Juegos<sup>10</sup> diversos
- Expresión corporal
- Secuencias Gimnásticas
- Circuitos recreativos
- Deportes o juegos autóctonos

Estos juegos y ejercicios se realizan con una intensidad mayor que en calentamiento, se realizan con un mayor ímpetu, esfuerzo y dificultad, reiterando la intensidad moderada, sin embargo su periodo de ejecución es más prolongado además que con una mayor exigencia en su ejecución, por lo cual se eleva la temperatura corporal así como la frecuencia cardiaca y la respiratoria, implicando con ello una mayor atención y desempeño; las características de ejecución de las actividades de esta fase están encaminadas a perfeccionar y armonizar los patrones básicos de movimiento (correr, saltar, empujar, jalar, etc.) para esta fase se recomienda 10 minutos de actividad.

**Cierre:** Esta es la fase final responsable de que el organismo regrese a su estabilidad, a un estado normal o neutral, después del esfuerzo realizado, es en esta fase en la que se realizan movimientos pausados y lentos alternándolos con respiraciones profundas mediante la relajación, se recomienda para su ejecución un tiempo de 2.5 minutos.

“Es fundamental destacar que las rutinas son elementos de promoción de la actividad física, es decir **deben ser agradables y divertidas para los alumnos**. La musicalización es fundamental para lograr este objetivo...” (Programa Nacional de Activación Física Escolar; 2009; 44)

---

<sup>10</sup> Es la actividad física espontánea, placentera y creadora por medio de la cual se contribuye al desarrollo físico mental y emocional; como instrumento para el conocimiento y dominio de sí mismo; como factor de conocimiento y relación con el entorno físico y social en los primeros años de vida como vehículo de comunicación social, que nos permite exaltar la relevancia que tiene para el crecimiento y desarrollo del ser humano.

Siendo la música un complemento opcional, sin embargo existen mayores variantes como su añadidura en las alternativas didácticas y no como único modelo de ejecución y reproducción en las rutinas de activación física, siendo esta dinámica óptima para el inicio de la jornada escolar, completando con ello los primeros 15 minutos de actividad estructurada. Sin embargo; aún restan 15 minutos de cada día los cuales pueden hacerse en periodos cortos con diversas activaciones corporales y en distintos momentos para recuperar la atención ante la dispersión en el grupo, o para reincorporarse a las actividades, por ejemplo después del recreo.

## PROYECTO DE IMPLEMENTACIÓN DEL TALLER DE YOGA KIDS

Después de poder acercarme al mundo del Yoga en lo personal y profesional y ya con mi certificación Internacional como “maestra de Yoga para familias y niños”, por Rainbow Kids Yoga (Australia) que pude observar mucho del aprendizaje que me mostraron y acentuándolo con conocimientos anatómicos del cuerpo y bajo una percepción corporal infantil, me apoye para tomar como referente la manera en que reconocemos a el cuerpo como una maquina maravillosa a guiar a través de experiencias gratas y como complemento de mi propuesta de intervención es a la enseñanza de Yoga kids, desde una perspectiva meramente de desarrollo físico vemos en el Yoga grandes bondades para ser trabajados por docentes de edades preescolar, primaria y hasta secundaria obteniendo excelentes resultados en la formación física del individuo.

A continuación, se describe como es abordada está temática como taller en Preescolar y Primaria. Es al observar el desarrollo progresivo de practicar yoga que descubrimos el beneficio tanto para el cuerpo como para la mente ya que conecta las capacidades motrices básicas, los patrones motores y las técnicas de respiración de manera entrelazada, debido a que permite la relajación y deja a un lado el estrés de la vida moderna cotidiana, siendo para los niños una actividad de mucho provecho y que pueden usar como práctica ante esas situaciones estresantes al mismo tiempo que están beneficiándose.

Es a través de la práctica del Yoga que enseña a los niños distintas técnicas de respiración y relajación, haciendo frente a situaciones de tensión que se presentan en los diferentes ambientes en los que os niños conviven, por ejemplo: en la escuela, en casa o con amigos promoviendo en todo momento la salud física, mental y una actitud positiva hacia el ejercicio. Los niños que practican Yoga se convierten en personas seguras, sociables y con un muy buen nivel de autoestima.

Al adentrarnos en el mundo de los niños desde una perspectiva divertida y educativa, les otorgamos herramientas para que descubran sus propios estados emocionales y a su vez comprendan aquellos procesos interpersonales que los llevan a tener variaciones de tipo emocional.

Es a partir de ello que los niños conocen y comprenden el ritmo propio de su vida, siendo no solo un proceso individual, también le permite facilitar las relaciones con sus pares en una atmósfera de respeto y conciencia, ello claramente contribuye al desarrollo de su personalidad, de su proceso creativo, manifestándose y haciéndose presente como un ser autónomo dentro de su entorno social con propia identidad.

Esta propuesta de intervención ayuda al niño en su desarrollo integral como ser humano, en sus aspectos físico, psicológico y social, además de contribuir a enfrentar y combatir problemas presentes en los niños de hoy tales como estrés infantil, déficit atencional, hiperactividad, miedos, inseguridades, una baja autoestima o la falta de concentración.

Los niños al ejercitar su respiración de manera consciente, aprenden a relajarse para hacer frente al estrés cotidiano, a obtener un autodomínio ante las situaciones conflictivas y a focalizar su concentración. Para ello se han desarrollado objetivos de manera clara que se presentan a continuación:

### **OBJETIVOS GENERALES**

- Practicar a través del Yoga diversas técnicas de desarrollo corporal al mismo tiempo que se implementan técnicas de respiración y concentración a través de la Meditación como alternativa clave para el desarrollo integral del niño.
- Desarrollar un equilibrio emocional, físico y psicológico.
- Mejorar la convivencia con su entorno natural y social.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conocer y practicar Assanas (posturas)
- Aumentar la flexibilidad y coordinación física y mental del niño.
- Estimular la concentración y reducir niveles de tensión.
- Conocer el cuerpo humano
- Conectar y relacionarse positivamente con sus compañeros.
- Practicar autodisciplina.
- Practicar la relajación.

Lo que consiguen a nivel físico y mental los niños que practican yoga:

1. Un desarrollo y destreza de los músculos motores.
2. Flexibilidad en las articulaciones.
3. Mejora de los hábitos posturales de la columna vertebral.
4. Se otorga a través de diversos movimientos intencionados un masaje de los órganos internos.
5. Mejoría en los hábitos de la respiración.
6. Permite la estimulación de la circulación sanguínea.
7. Se observa una mejoría de la autoestima
8. Baja en gran medida el nivel de estrés infantil.
9. Permite un reconocimiento consciente de las funciones de los sentidos.
10. Desarrolla su agilidad.
11. Permite mantener la calma y relajamiento a través del autocontrol.
12. Se realizan un estiramiento corporal.
13. Estimula el desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación.
14. Permite la armonización de la personalidad y el carácter.
15. Se brinda una oportuna canalización de la energía física.
16. Desarrolla una mejor comprensión e interacción con los demás.
17. Mejora la fuerza y la flexibilidad
18. Aumenta la autoconfianza y construye una autoimagen positiva
19. Alimenta la creatividad
20. Ayuda equilibrar el cuerpo y la mente



21. Enseña la auto-aceptación y el amor hacia uno mismo
22. Aumenta la capacidad sensorial y también la conciencia corporal general
23. Fortalece la coordinación y el equilibrio
24. Expande el conocimiento de uno mismo y de los que están a tu alrededor
25. Desarrolla la autodisciplina y el autocontrol
26. Ayuda a fortalecer la concentración
27. Ayuda a mantenernos más erguidos y sentirnos más altos soportando una columna larga y flexible
28. Fortifica todos los sistemas corporales: esquelético, nervioso, circulatorio, digestivo, respiratorio, hormonal y muscular
29. Mejora nuestros conocimientos de anatomía
30. Aumenta nuestra conciencia de la respiración
31. Expande la conciencia de la naturaleza, de los animales y del entorno
32. Ayuda a los niños a construir su fuerza interior
33. Fomenta la cooperación y el trabajo en equipo
34. Enseña a relajarse y a reducir el estrés
35. Fomenta la compasión, la generosidad y el respeto
36. Enseña a encontrar la paz interior
37. Es divertido

Es así como se muestra que El Yoga:

Puede ser introducida a los niños desde una edad temprana puede aliviar el estrés, presentar un ejercicio alternativo y defenderse de algunas enfermedades que son muy evidentes en él presente dentro de zonas urbanas. Es por ello que el manejo del estrés en niños, en su mayoría presentan una disposición alegre y despreocupada mientras pasan de la infancia a la niñez temprana y entran al sistema escolar. La escolarización introduce estrés necesario en la vida del niño a través de las tareas escolar, la socialización y estar por primera vez en un ambiente escolar. Algunos niños no tienen ningún problema con este sistema, y

completarán su trabajo obediente e interactuarán con otros niños sin queja alguna pero otros requieren de mayor apoyo.

También puede ayudar a que el niño que batalla a compartimentar su mente y enseñarle a cómo afrontar el estrés de manera constructiva a través de una serie de movimientos y ejercicios de respiración, los niños pueden aprender a centrarse en el presente y en los problemas pasados o venideros. Al aprender a centrarse en el presente, el niño no se sentirá abrumado por la cantidad de tareas a realizar, sino que se concentrará exclusivamente en el trabajo frente a él potenciando su crecimiento y desarrollo.

Si se toma como un deporte se logra: comprender que a medida que los niños crecen su personalidad se desarrolla y se vuelve más clara. Todos necesitamos ejercicio, pero no todo el mundo se siente cómodo con la naturaleza ruda del hockey o un juego de ritmo rápido como el fútbol, para mantener a los niños activos y lejos de la comodidad del sofá, el yoga puede ser presentado como una alternativa activa, útil y vigorosa para activarse.

Si es tomado como reto para el cuerpo permite obligar positivamente a los participantes a concentrarse por completo en las reacciones de su cuerpo. Requiere de mayor concentración completa en calmar la respiración durante una pose, particularmente difícil y de una tensión absoluta, los niños irán adquiriendo la habilidad de concentrarse, así como los beneficios físicos que resultan de la práctica tales como: la flexibilidad, tono muscular y músculos sanos.

Es desde un panóptico donde desde lo ajeno, es una práctica de relajación y disciplina, desde adentro del cuerpo hay muchos otros resultados que pueden ser benéficos para el niño en crecimiento. Siendo las poses las que permiten movilidad en la columna vertebral, extienden las extremidades y masajean los órganos, calmando la respiración. Para los niños con Síndrome de Down o

parálisis cerebral, ayudándole a prevenir aumento en el peso y mejora las funciones motoras, en mi experiencia con niños con Necesidades educativas especiales el ejercitarse permite motivar física y emocionalmente a cada integrante del grupo desde una postura de respeto y inclusión.

Actividades
Presentación en el círculo de amigos Calentamiento ¿Qué es yoga?: definición, función Mis primeras Assanas (posturas)
Conectando con mi ser Técnicas de respiración: abdominal La importancia de respirar por la nariz Conociendo las Assanas
Conectando con mi ser Calentamiento Técnicas de respiración: costal y clavicular Respiración

## **A MANERA DE CONCLUSIÓN**

La activación física actualmente es considerada una actividad de tipo emergente por las repercusiones que existen en nuestra sociedad, afectando a niños y adultos en su salud de tipo física y que toca de manera implícita el desarrollo emocional directamente en el autoestima de alumnos, que generación tras generación atendemos. Es requisito imprescindible en nuestra labor docente tener dominio de la generalidades del desarrollo físico en la edad cronológica de los alumnos que trabajamos para realizar un trabajo óptimo.

Es necesario saber que cuando hablamos de desarrollo motriz, hablamos de la armonía del cuerpo consigo, teniendo en cuenta que el desarrollo motriz es el encargado de proceder todas las funciones del organismo, siendo de dos tipo, movilidad o inmovilidad. Por lo que percatarse de las ausencias del movimiento en los niños como un elemento crucial y que acontece en nuestra sociedad actual es de estudiar a detenimiento.

El saber que el individuo desde que nace, posee reflejos instintivos que vienen con él en su carga humana, después de los primeros meses y conforme va creciendo el ser humano comienza a comprender que el cuerpo responde a las indicaciones que le da el cerebro, entendido como un hecho aprendido.

Todo movimiento que ejecuta el ser humano es aprendido culturalmente, el caminar, el correr, el comer, el vestir, el bañarse son acciones que son ejecutadas dentro de la vida cotidiana sin embargo no son acciones natas sino adquiridas de las personas que tuvieron cerca de su crecimiento, estos adultos fueron los responsables de mostrarle como tomar una cuchara, como debe bañarse, como caminar, como correr, como lavarse los dientes, como saltar, cada una de estas acciones realizadas como

una orquesta magistral donde los niños van coordinando las manos con la vista y desarrolla un control motriz estructurado en la memoria para poder realizarlo por si mismo y con la repetición alcanzar un nivel de perfeccionamiento y de respuesta automática (mecánica), ya no pensando en ejecutar los movimientos de manera racional cada instante, adquiriendo el cuerpo una memoria corporal motriz.

Cuando la educación corporal no se realiza de manera consciente, los movimientos se realizan arbitrariamente, sin sentido de causa, desconectando la intencionalidad de los procesos mentales con el cuerpo, ésta intencionalidad propia del movimiento, se proyecta como fugas a través de la desatención perdiendo el autoconcepto del desarrollo motriz.

Es preciso conocer que una vez que el movimiento es aprendido y conscientizado lo automatiza el cuerpo, por medio de la habituación del aparato motor, siendo la activación Física no un tema de moda, sino parte de nuestro ser, por lo que como docentes no importa si dominamos o no es necesario aprender como no dañar y perfilar el desarrollo y crecimiento de nuestros alumnos.

Cabe mencionar que en las escuelas las cuales fueron visitadas compartían la misma visión que se observó en el desarrollo de la escuela que se llevo a cabo la investigación, siendo algunas escuelas las que variaban en determinar un lapso de 30 minutos para la activación física diariamente, o tenían otros elementos que deberían ser abordados, otro ejemplo de ello era la posición de los niños en círculos grupales sin embargo no podían focalizar su monitor los niños de manera clara, así que a través de compartir por la dinámica que se ha atravesado en la escuela se replantearon de manera que esta actividad se enriqueció bastante al ser compartida.

El curso-taller fue impartido en algunas escuelas que no cuentan con promotor de educación física, así que al intercambiar saberes se dio a conocer el presente trabajo

mostrando interés y se clarificó los lineamientos los cuales podría partirse para realizar una intervención más exitosa en las sesiones de activación física, siendo en total siete escuelas interesadas, sin embargo y por el tiempo solo pudimos trabajarlo en cinco escuelas, teniendo con ello el poder recuperar a través de este curso-taller las voces, pensamientos, dinámica y el colegiado de cada institución para pulir y realizar de manera más asertiva la presente propuesta de intervención.

Es así que las sesiones tomaron mucho más sentido por medio de un esqueleto conformado de las fases de la activación física, **el re-conocimiento**<sup>11</sup> de la amplitud de las diversas alternativas didácticas para su empleo permitiendo así tener mayor varianza en las sesiones cotidianas, los elementos que podría contener su intervención a partir de una planeación específica y congruente.

Es importante puntualizar que las sesiones diseñadas por medio de una planeación estén claras a el grupo o grupos que va a determinarse, buscando siempre la dinámica conveniente y cobertura optima, tanto por las indicaciones, el material a utilizar, el cual se requiere de preparar con anticipación de cada sesión, utilizando variados recursos: material deportivo, música y/o material de reúso.

Es decir que se requiere además de las actividades propuestas una planeación que especifique todos y cada uno de estos aspectos, la cual incluya una evaluación.

Siendo la música un complemento opcional, sin embargo existen mayores variantes como su añadidura en las alternativas didácticas y no como único modelo de ejecución y reproducción en las rutinas de activación física, siendo esta dinámica óptima para el inicio de la jornada escolar, completando con ello los primeros 15 minutos de actividad estructurada. Sin embargo aún restan 15 minutos de cada día los cuales pueden hacerse en periodos cortos con diversas activaciones corporales y

---

11 Porque es una recordatorio de las herramientas que cada docente posee y que las alterna para construir nuevas maneras de trabajar

en distintos momentos para recuperar la atención ante la dispersión en el grupo, o para reincorporarse a las actividades.

Otro elemento que llamó mi atención es que dentro de las alternativas didácticas en las secuencias rítmicas podría dar mucha más varianza a la música a través de implementarse mayor diversidad a los estilos, a las melodías permitiendo ampliar la gama de canciones empleadas, considerando música surtida de distintas partes del mundo, a estilos distintos y sobre todo novedosos a los oídos de los niños, desde tangos, blues, afro, andina, china, sudamericana, prehispánica, árabe, flamencos, hindú, en fin, diversa por lo que parte del tiempo ha sido apoyar en este tipo de música para poder tener mayores elementos a desarrollar.

Para concluir es importante destacar el considerar algunos puntos básicos al momento de realizar la activación física:

- La participación activa y total de las docentes, cada una cerca de sus alumnos y apoyando a la docente a cargo.
- Conformar una articulación entre el trabajo diario, y a futuro (preparar pasos básicos para una ronda, bailable o movimiento que implique práctica diaria) a través de la secuenciación de las sesiones de activación física, ello a través del seguimiento desarrollo y evaluación del propósito.
- Tomar en cuenta que las indicaciones se ofrezcan de manera clara. (Tener cuidado con que si se está frente a los alumnos debe de considerarse su lateralidad y no la de la docente que dirige pues está en espejo y los niños imitarán los movimientos con la mano o pie que nombre y vean)
- Captar la atención y disposición de parte de los alumnos, realizando movimientos que implique agacharse, desplazarse a cierto tiempo o ante una señal específica, observando aquellos que se distraen motivándolos a participar.

- Evitar tiempos muertos entre cada fase al colocar música o a dar lapsos prolongados de ausencia de guía, solicitar el apoyo de alguna otra docente o repetir la melodía inicial al final pero con diversos movimientos para así poder darle a su fase su particularidad, dejando en la parte central la varianza ante un juego, ejercicios gestuales, ejercicios pre-deportivos, algunos pasos básicos pero sin melodías, algunos ejercicios de coordinación, en fin pudiéndole dar con ello variabilidad a las actividades pero siempre de manera alineada y articulada.
  
- Movimientos corporales son sistemáticos y procesuales definidos estos a base de seguir las tres fases establecidas (calentamiento, parte medular y cierre) respetando las características de cada una.
  
- La música es una herramienta de apoyo, siendo el acompañamiento a través de una tonalidad baja para poder escuchar las indicaciones o dar primero indicaciones y después subir el volumen, ello dependiendo de la organización, a favor de que los niños puedan comprender que es lo que se va a hacer al cambio de instrucción.

En sí la propuesta tomó un rumbo alineado y armónico a través de recuperar los diversos resultados arrojados de la observación, interpretación, análisis y sustento bibliográfico estructurándose conforme la dinámica de una interacción con las docentes y su fundamentación al momento de realizar las sesiones de Activación Física. Ha sido que al interactuar en el campo de acción y analizar la propia autocrítica permitió poder ir definiendo, evaluando, replanteando los resultados por medio de un avance progresivo y como se ha dicho anteriormente en un proceso cíclico, por medio de volver a replantearlo continuamente y permitiendo el encontrar múltiples alternativas.



## FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

Basañez, N. (2001). Programa Nacional de Activación Física. México D.F.

Calzada León, (2003) Obesidad en niños y adolescentes, Editores de Textos Mexicanos, México.

CONADE (2005) Revista de la salud física

Fierro Cecilia, Botoul Bertha y Rosas Lesvia (2000) “Tranformando la práctica docente.” *Una Propuesta Basada En La Investigación-Acción*. Revista del Centro de Investigación. Universidad La Salle.

Gimeno Sacristán, José (1997) “Conciencia y Acción sobre la práctica como liberación profesional de los docentes” En docencia y cultura escolar, Buenos Aires, IDEAS.

Gimeno Sácristan, J., *Docencia y cultura escolar. Reformas y modelo educativo*. Lugar Editorial – Instituto de estudios y Acción Social. Buenos Aires. 1997.

Contreras, J., La autonomía del profesorado. Morata. Madrid. 1997.

Gimeno, Sacristán J. y Pérez Gómez A. I (2008) Comprender y transformar la enseñanza, Madrid “saberes y conocimientos en la resignificación social de la escuela”.

Goretty becerra (2006) evaluación diagnóstica de alteraciones del desarrollo en la educación inicial

[http://psicologoescolar.com/ARTICULOS/PAGINAS\\_DE\\_ARTICULOS/venezuela\\_gorretty\\_becerra\\_diagnostic](http://psicologoescolar.com/ARTICULOS/PAGINAS_DE_ARTICULOS/venezuela_gorretty_becerra_diagnostic)

Hernández Aguirre Fabiola (2006) "Orientación Educativa: nuevas miradas" Amapsi Editorial

Hernandez, Sampierí, Roberto, et.al. (2006) "Recolección y análisis de datos cualitativos" En metodología de la investigación, México, McGraw Hill.

INEGI. (1998). Registro Nacional de Salud Física en la Población mexicana. México D.F.

Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2006) México, D.F.

Lagrange Georges (2000) "El temor es hermano de la vergüenza y generalmente pasa cuando no tienes autoestima"

Manen Van Max (2004) El tono en la enseñanza "La solicitud y el tacto pedagógico"

PEP 04, Programa de Educación Preescolar

Programa de Entrenadores físicos 2005 CONADE "Manual para el entrenador de gimnasia básica"

Rainbow Kids Yoga, Certificación Internacional "Formación de Profesores de Yoga para Niños y Familia", Australia & New Zealand, 2015

Rev. Cubana Hig Epidemiología v.43n.2 Ciudad de la Habana Mayo-ago. 2005 Instituto Nacional de Endocrinología (INEN)

Reyna, Rosario, Martínez Jaime, María de Lourdes (1999). Introducción 2 En Educación Física 1. México: Prentice Hall

Sandín, Esteban M. Paz (2002) "Investigación cualitativa en educación. Fundamentos y tradiciones".

Tedesco, Juan Carlos (2007) "Sociedad del conocimiento y educación" en Educar en la sociedad del conocimiento. FCE, Buenos Aires.

Torres. Jurjo (2003) "Las teorías de la reproducción" en El currículum oculto, Madrid, Morata

Toussaint Georgina. (2000) Patrones de dieta y actividad física en la patogénesis de la obesidad en el escolar urbano; Bol Med Hospital Infantil de México, vol. 57 noviembre; num11.

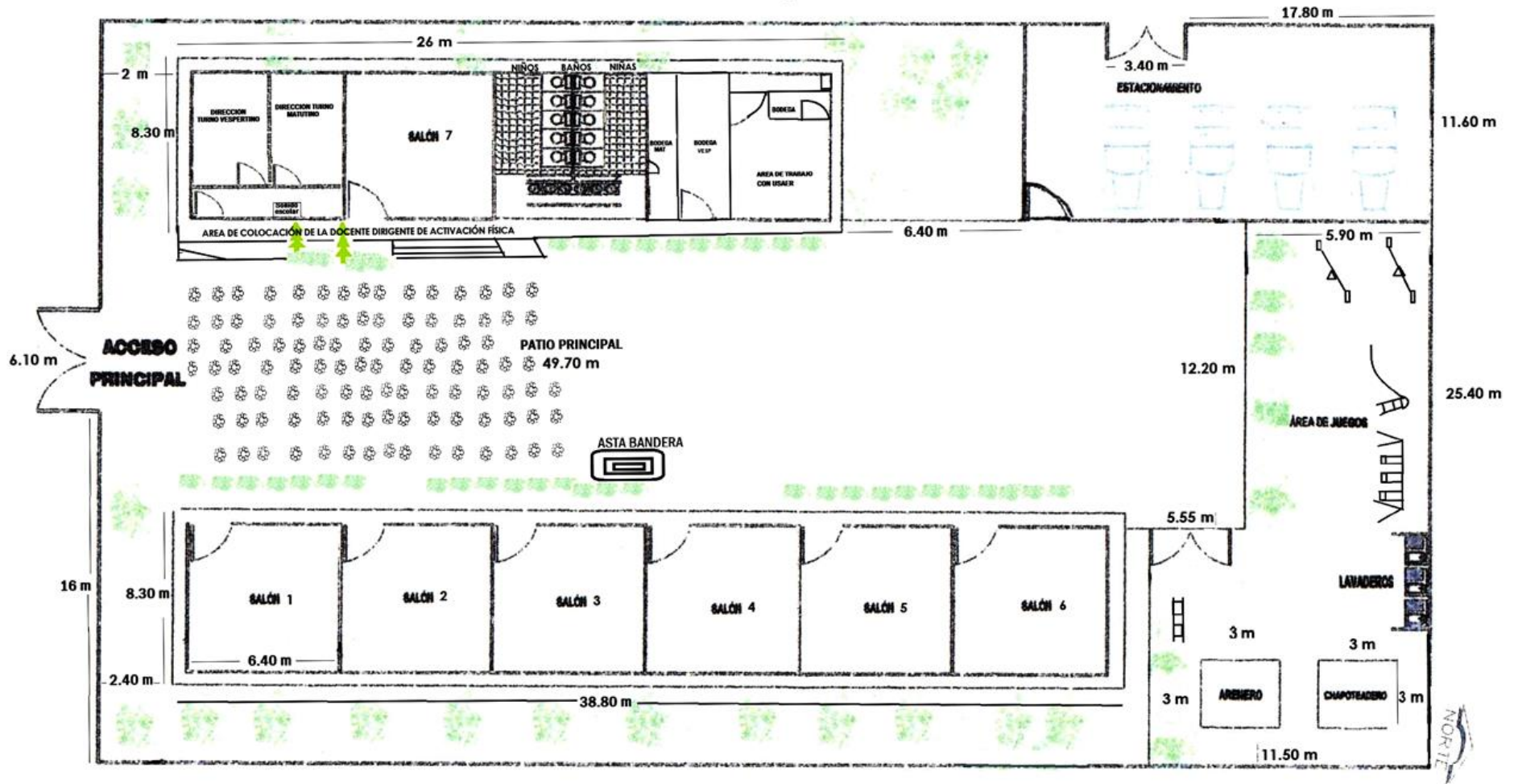
Yuni, José A. y Urbano Claudio "Investigación etnográfica e investigación-acción" Cap. 5 "Aproximación al proceso metodológico de la investigación cualitativa"

Zavala Viediella, Antoni (2004) "La práctica educativa ¿cómo enseñar" Unidades de Análisis?

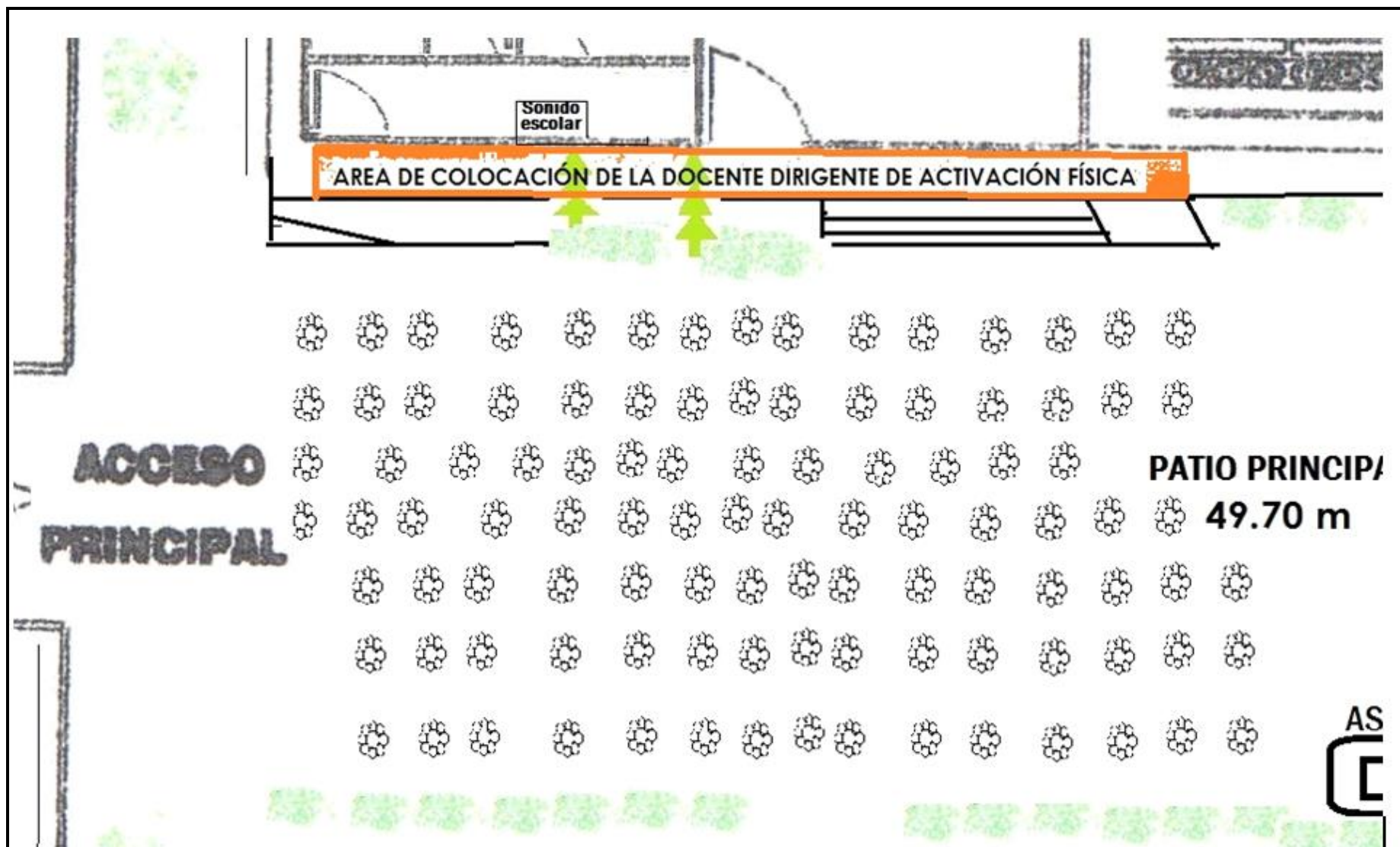
# ANEXOS

## (MAPA DE UBICACIÓN)

### J.N. 'VASCO DE QUIROGA'



(ANEXO DISTRIBUCION DEL PATIO ESCOLAR)



**(ANEXO APRENDIZAJES ESPERADOS Y ELEMENTOS QUE FAVORECEN)**

Primer competencia que se favorece: Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico.		
<b>No.</b>	<b>Aprendizajes esperados</b>	<b>Elementos que lo favorecen</b>
1	Participa en juegos que lo hacen identificar y mover distintas partes de su cuerpo.	Esquema corporal, Orientación
2	Participa en juegos que implican habilidades básicas, como gatear, reptar, caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, golpear, trepar, patear en espacios amplios, al aire libre o en espacios cerrados.	Respiración, Velocidad, fuerza, diferenciación, orientación, experiencias motrices básicas.
3	Participa en juegos que le demandan ubicarse dentro-fuera, lejos- cerca, arriba-abajo.	Orientación, adaptación.
4	Participa en juegos desplazándose en diferentes direcciones trepando, rodando o deslizándose.	Experiencias motrices básicas.
5	Participa en juegos que implican control del movimiento del cuerpo durante un tiempo determinado.	Equilibrio, Ritmo, Relajación y postura.
6	Propone variantes a un juego que implica movimientos corporales para hacerlo más complejo, y lo realiza con sus compañeros.	Adaptación, diferenciación, sincronización,
7	Coordina movimientos que implican fuerza, velocidad y equilibrio, alternar desplazamientos utilizando mano derecha e izquierda o manos y pies, en distintos juegos.	Orientación, fuerza, velocidad, equilibrio
8	Controla su cuerpo en movimientos y desplazamientos variando velocidades, direcciones y posiciones, y utilizando objetos que se pueden tomar, jalar, empujar, rodar y capturar.	Ritmo, orientación, fuerza, postura
9	Participa en juegos organizados que implican estimar distancias e imprimir velocidad.	Velocidad, diferenciación, ritmo
10	Combina acciones que implican niveles más complejos de coordinación, como correr y lanzar; correr y saltar; correr y girar; correr-lanzar y cazar, en actividades que requieren seguir instrucciones, atender reglas y enfrentar desafíos.	Coordinación, adaptación, diferenciación
11	Acuerda con sus compañeros estrategias para lograr una meta que implique colaboración en el juego.	Resolución de problemas, trabajo colaborativo

## (ANEXO APRENDIZAJES ESPERADOS)

Aspecto: Coordinación, fuerza y equilibrio	Competencia que se favorece: Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico.														
Segmento curricular <sup>12</sup> Aprendizajes esperados	Secuencias rítmica	Coordinación	Ojo-mano	Ojo-pie	Pie-mano	Ubicación espacial	Sujeto-bjeto	Izquierda-derecha	Sobre-debajo	Frente-detrás	Arriba-abajo	Lateralidad	Marcha de puntas	brazos	piernas
• Participa en juegos que lo hacen identificar y mover distintas partes de su cuerpo.															
• Participa en juegos que implican habilidades básicas, como gatear, reptar, caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, golpear, trepar, patear en espacios amplios, al aire libre o en espacios cerrados.															
• Participa en juegos que le demandan ubicarse dentro-fuera, lejos-cerca, arriba-abajo.															
• Participa en juegos desplazándose en diferentes direcciones trepando, rodando o deslizándose.															
• Participa en juegos que implican control del movimiento del cuerpo durante un tiempo determinado.															
• Propone variantes a un juego que implica movimientos corporales para hacerlo más complejo, y lo realiza con sus compañeros.															
• Coordina movimientos que implican fuerza, velocidad y equilibrio, alternar desplazamientos utilizando mano derecha e izquierda o manos y pies, en distintos juegos.															
• Controla su cuerpo en movimientos y desplazamientos variando velocidades, direcciones y posiciones, y utilizando objetos que se pueden tomar, jalar, empujar, rodar y capturar.															
• Participa en juegos organizados que implican estimar distancias e imprimir velocidad.															
• Combina acciones que implican niveles más complejos de coordinación, como correr y lanzar; correr y saltar; correr y girar; correr-lanzar y cachar, en actividades que requieren seguir instrucciones, atender reglas y enfrentar desafíos.															
• Acuerda con sus compañeros estrategias para lograr una meta que implique colaboración en el juego.															

<sup>12</sup>

Es aquel que indica la parte del programa que se va a desarrollar en la planeación, puede ser: Unidad, bloque, tema, subtema, **aprendizaje esperado**

(ANEXO PLANEACION 1)

FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE FINAL
<p>Se procede a dar una introducción a la dinámica a realizar y la secuencia de movimientos de menor a mayor grado de cabeza a pies o viceversa, por ejemplo:</p> <p><b>Cabeza:</b> Flexión al frente, atrás. Flexión lateral derecha e izquierda Torsión derecha e izquierda</p> <p><b>Brazos:</b> Círculos al frente y atrás Arriba, flexión y extensión de dedos. Laterales, círculos con muñecas.</p> <p><b>Tronco:</b> Flexión al frente y atrás. Flexión lateral derecha e izquierda Torsión derecha e izquierda.</p> <p><b>Piernas:</b> Semiflexión de rodillas Elevación de rodillas alternando Flexión de tobillos elevando el pie.</p>	<p>Se forman equipos, se dan instrucciones, se dan a conocer los indicadores de evaluación, se ofrecen los insumos.</p> <p>ALTERNATIVAS DIDÁCTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Secuencias rítmicas</li><li>• Juegos diversos</li><li>• Expresión corporal</li><li>• Secuencias Gimnásticas</li><li>• Circuitos recreativos</li><li>• Deportes o juegos autóctonos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relajación</li><li>• Estiramiento.</li></ul>



(ANEXO LISTA DE VERIFICACIÓN)

Aprendizaje Esperado: Participa en juegos que lo hacen identificar y mover distintas partes de su cuerpo.		
LISTA DE VERIFICACIÓN	SI	NO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Participa activamente ejercitándose a través de movilizar su cuerpo en distintas direcciones (derecha, izquierda, abajo-arriba, rápido, lento) tanto en el aula como en el patio escolar.</li><li>2. Mueve e identifica las extremidades superiores de su cuerpo (brazos, codos, muñecas, manos y dedos) adecuadamente tanto en el aula como en el patio escolar.</li><li>3. Reconoce las extremidades inferiores de su cuerpo (piernas, rodillas, tobillos, y pies) tanto en el aula como en el patio escolar.</li><li>4. Demuestra el dominio de su cuerpo por medio de acciones de juegos diferentes tanto en el aula como en el patio escolar.</li><li>5. Ejerce su cuerpo trabajando en equipo con actitudes de juego limpio, tanto en el aula como en el patio escolar.</li><li>6. Reconoce las direcciones izquierda y derecha al movilizar su cuerpo con precisión en el patio escolar.</li><li>7. Desarrolla su esquema corporal por medio de la orientación espacio temporal, con dominio, en el patio escolar.</li></ol>		

(ANEXO ESCALA ESTIMATIVA)

ESCALA ESTIMATIVA				
INDICADORES	Regular	Bien	Muy bien	Excelente
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Participa activamente ejercitándose a través de movilizar su cuerpo en distintas direcciones (derecha, izquierda, abajo-arriba, rápido, lento) tanto en el aula como en el patio escolar.</li><li>2. Mueve e identifica las extremidades superiores de su cuerpo (brazos, codos, muñecas, manos y dedos) adecuadamente tanto en el aula como en el patio escolar.</li><li>3. Reconoce las extremidades inferiores de su cuerpo (piernas, rodillas, tobillos, y pies) tanto en el aula como en el patio escolar.</li><li>4. Demuestra el dominio de su cuerpo por medio de acciones de juegos diferentes tanto en el aula como en el patio escolar.</li><li>5. Ejerce su cuerpo trabajando en equipo con actitudes de juego limpio, tanto en el aula como en el patio escolar.</li><li>6. Reconoce las direcciones izquierda y derecha al movilizar su cuerpo con precisión en el patio escolar.</li><li>7. Desarrolla su esquema corporal por medio de la orientación espacio temporal, con dominio, en el patio escolar.</li></ol>				

**(ANEXO RUBRICA)**

<b>RUBRICA</b>			
Platino	Oro	Plata	Bronce
Participa activamente ejercitándose a través de movilizar su cuerpo en distintas direcciones (derecha, izquierda, abajo-arriba, rápido, lento) tanto en el aula como en el patio escolar.	Participa activamente al mover su cuerpo, tratando de realizar los movimientos que se les solicitaba sin embargo no siempre con agrado.	Participa al mover su cuerpo, tratando de realizar los movimientos que se les solicitaba sin embargo no siempre con exactitud.	Difícilmente participa, y con dificultad moviliza su cuerpo en direcciones que se le indican.
Mueve e identifica las extremidades superiores de su cuerpo (brazos, codos, muñecas, manos y dedos) adecuadamente tanto en el aula como en el patio escolar.	Identifica las extremidades superiores de su cuerpo (brazos, codos, muñecas, manos y dedos).	Mueve aleatoriamente las extremidades superiores de su cuerpo (brazos, codos, muñecas, manos y dedos) pocas veces con exactitud según las indicaciones de los juegos.	No logra identificar las extremidades superiores de su cuerpo (brazos, codos, muñecas, manos y dedos) al realizar los movimientos solicitados.
Reconoce y moviliza las extremidades inferiores de su cuerpo (piernas, rodillas, tobillos, y pies) tanto en el aula como en el patio escolar.	Reconoce y las extremidades inferiores de su cuerpo (piernas, rodillas, tobillos, y pies) tanto en el aula como en el patio escolar.	Con dificultad identifica las extremidades inferiores de su cuerpo (piernas, rodillas, tobillos, y pies).	No reconoce las extremidades inferiores de su cuerpo (piernas, rodillas, tobillos, y pies)
Demuestra el dominio de su cuerpo por medio de acciones de juegos diferentes.	Moviliza oportunamente su cuerpo por medio de distintas acciones a través de diferentes juegos.	Demuestra muy poco dominio de su cuerpo y con dificultad acierta a las acciones de juegos diferentes.	Con dificultad moviliza su cuerpo ya que no sigue oportunamente las acciones de juegos diferentes
Ejerce su cuerpo trabajando en equipo con actitudes de juego limpio, tanto en el aula como en el patio escolar.	Ejerce su cuerpo colaborando en equipo acatando las reglas de los juegos.	Ejerce su cuerpo dificultosamente trabajando en equipo en distintos juegos.	Ejerce su cuerpo sin embargo no se integra en equipo pocas veces sigue reglas.
Reconoce las direcciones izquierda y derecha al movilizar su cuerpo con precisión en el patio escolar.	Reconoce las direcciones izquierda y derecha con lentitud al participar en juegos que impliquen la movilización de su cuerpo en estas direcciones.	Confunde las direcciones izquierda y derecha al movilizar al participar en juegos que impliquen su precisión.	No reconoce las direcciones izquierda y derecha en los juegos que participa.

**(ACTIVACIÓN FÍSICA PLANEACIÓN COMPLEMENTARIA)**

<b>ACTIVACIÓN FÍSICA PLANEACIÓN COMPLEMENTARIA</b>		
Propósito:		
Aprendizaje esperado:		
Se trabajará: coordinación ( ) fuerza ( ) equilibrio ( )		
Trabajo individual o por equipo:		
<p align="center"><b>INICIO (2.5 min)</b></p> <p>De menor a mayor intensidad llegando de un estado bajo a medio</p> <p>Pies a cabeza ( )</p> <p>Cabeza a pies ( )</p> <p>Cabeza:</p> <p>Cuello:</p> <p>Hombros:</p> <p>Brazos:</p> <p>Manos:</p> <p>Muñecas:</p> <p>Cintura:</p> <p>Tronco:</p> <p>Cadera:</p> <p>Piernas</p> <p>Rodillas:</p> <p>Tobillos:</p> <p>Pies:</p>	<p align="center"><b>DESARROLLO (10 min)</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secuencias rítmicas ( )</li> <li>• Juegos<sup>13</sup> diversos ( )</li> <li>• Expresión corporal ( )</li> <li>• Secuencias Gimnásticas ( )</li> <li>• Circuitos recreativos ( )</li> <li>• Pre-deportes ( )</li> <li>• juegos autóctonos ( )</li> </ul> <p>Descripción:</p>	<p align="center"><b>CIERRE (2.5 min)</b></p> <p>Movimientos lentos y recuperación de la estabilidad</p> <p>Relajación ( )</p> <p>Respiración ( )</p> <p>Descripción:</p>
Observaciones:		

<sup>13</sup> Es la actividad física espontánea, placentera y creadora por medio de la cual se contribuye al desarrollo físico mental y emocional; como instrumento para el conocimiento y dominio de sí mismo; como factor de conocimiento y relación con el entorno físico y social en los primeros años de vida como vehículo de comunicación social, que nos permite exaltar la relevancia que tiene para el crecimiento y desarrollo del ser humano.