



NORMAL DE ECATEPEC



INFORME DE PRÁCTICAS

“El reto de los educadores físicos: el impacto y afectación de la salud mental y física de los niños de primaria derivado de la pandemia de COVID-19. “

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO(A) EN **EDUCACIÓN FÍSICA**

PRESENTA

MIGUEL ISAÍ VELÁZQUEZ CARVAJAL

ASESOR

IMELDA ALVAREZ HERNÁNDEZ

Contenido

CAPITULO. 1 “1 La educación antes, durante y después de la pandemia.”	3
OBJETIVOS.....	
...12	
SUPUESTOS DE LA INVESTIGACIÓN	13
CAPITULO 2.. “Una perspectiva teórica de la salud física y mental en la educación”	15
CAPITULO.3.. “El papel del docente para trabajar la problemática de la investigación” ¡Error! Marcador no definido.	
CAPITULO: 4 “Educación Física ¿Y emociones?	37
CAPITULO 5 “Dar cuenta de las nuevas sesiones de educación física”	70

El reto de los educadores físicos: el impacto y afectación de la salud mental y física de los niños de primaria derivado de la pandemia de COVID-19.

Capítulo. 1 “1 La educación antes, durante y después de la pandemia.”

La temática abordada en este proyecto de título es un tópico nuevo y bajo un contexto que no se ha vivido antes, como lo es una pandemia mundial en una sociedad inserta en el mundo digital. Dado a este confinamiento se ha experimentado un nuevo paradigma online, afectando al sistema educativo. Es por esto por lo que actualmente existe una educación digital nunca antes vista, que ha causado un gran impacto, especialmente en la asignatura de Educación Física y Salud, ya que esta es principalmente práctica y con gran trabajo, lo que provoca un doble desafío, tanto para profesores como para alumnos. El tema causa un gran interés y es necesario que quede un registro de cómo se vive esta nueva “realidad educativa”.

A lo largo de los años la educación en México ha cambiado completamente, acoplándose no solo a los planes y programas de estudio, sino también a las tendencias y corrientes de la misma educación e incluso a las necesidades de la sociedad. Han surgido propuestas y reformas que a su vez proponen una mejora a la misma con un enfoque diferente, sin embargo, nunca se propuso nada referente a que hacer si la educación iba a ser golpeada por una emergencia sanitaria como lo fue el COVID-19.

¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

Los Coronavirus son un tipo de virus causan infección en los humanos y en ciertas especies de animales. Se trata de una enfermedad zoonótica, lo que quiere decir que se transmite de animales a humanos. La sintomatología o cuadro clínico de este virus puede derivar desde un resfriado estacional hasta otros más graves como producidos por los virus del Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS por sus siglas en inglés) y del Síndrome Respiratorio de Oriente Próximo (MERS-CoV), pudiendo derivar en manifestaciones clínicas gastrointestinales, aunque presentes, no son demasiado frecuentes en los casos

de COVID-19. No obstante, cabe destacar que se trata de un virus el cual no precisa el mostrar síntomas para que un huésped lo porte y sea fuente de infección.

La epidemia de COVID-19 fue declarada por la OMS una emergencia de salud pública internacional el 30 de enero de 2020. La caracterización de pandemia significa que la epidemia se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que afecta a un gran número de personas.

En México, ante la propagación a nivel mundial del COVID-19, y con el objetivo de contribuir a preservar la salud de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, así como del resto de la comunidad en todos los planteles educativos del país las Secretarías de Salud y de Educación Pública del Gobierno de México presentaron ante la autoridad educativa de cada uno de los estados de la República, las medidas de prevención.

En atención a las recomendaciones y medidas implementadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para contener las afectaciones de este virus, se informa que el receso escolar comprenderá del lunes 23 marzo al viernes 17 de abril, por lo que se reanudarán las labores el lunes 20 de abril, siempre y cuando, se cuente con todas las condiciones determinadas por la autoridad sanitaria federal en cada plantel escolar. (SEP, 2020)

Regresando a la manera tan inesperada y rápida en la que llegó la pandemia a nuestro país nos enfocaremos en cómo afectó en la educación específicamente en el área de educación física haciendo énfasis en cómo se tuvo que adecuar esta asignatura y sobre todo de qué manera afectó de tanto física como mentalmente a los estudiantes de primaria.

“La emergencia sanitaria llegó de manera súbita y el profesorado, bajo esta circunstancia, exigidos por la pandemia de manera inesperada, ajustaron y adecuaron sus acciones pedagógicas

cotidianas, previamente planeadas para innovar en la atención al estudiantado de manera virtual, preparándose y obteniendo experiencia en el uso de tecnologías simultáneamente” (Lloyd.2020).

Las medidas adoptadas frente a la pandemia del COVID-19 hicieron que muchas personas tengan que trabajar de manera remota y que los/as estudiantes continúen con sus obligaciones académicas a través de la educación virtual, permaneciendo sentados frente a la computadora durante largos periodos de tiempo. Teniendo en cuenta que este tipo de actividades trae ciertos inconvenientes para la salud como el sedentarismo, fue importante definir rutinas de trabajo y/o estudio con recesos para realizar cualquier tipo de actividad física.

Debido a la pandemia generada por el COVID-19, todos los establecimientos educativos se vieron obligados a suspender las clases presenciales como medida de prevención de más contagios. Por esta razón, fue necesario buscar nuevas opciones para poder continuar de alguna forma con la educación de los estudiantes. Es así como comenzaron las clases vía online, junto con los nuevos y diferentes medios y métodos de enseñanza. Los profesores debieron capacitarse para poder impartir las clases remotas de sus asignaturas de manera óptima. La motivación por los alumnos se ha visto afectada por la nueva modalidad de clases, las ganas por aprender, asistir y participar en ellas ya no son las mismas que antes.

Durante este periodo se ha enfrentado a un cambio radical en la entrega de conocimientos a los estudiantes en la asignatura de Educación Física, habitualmente los educandos esperaban con ansias esta asignatura, ya que les permitía sociabilizar de una manera lúdica. El aula de esta asignatura frecuentemente era un espacio libre o en contacto con la naturaleza; en la actualidad todo se ve en forma muy lejana, debido a que el escenario de las clases ocurre frente a un computador, detrás de cámaras, guías o los estudiantes cuentan con un espacio reducido en sus hogares para realizar o participar de las clases virtuales. El inicio truncado del año escolar y su

adaptación a una forma remota ha implicado acciones emergentes con el fin de mantener vínculos y evitar, en lo posible, la interrupción del proceso pedagógico entre docentes y estudiantes. La suspensión de las clases presenciales producto de la pandemia mundial COVID-19, afectó a toda la población escolar, provocó serios trastornos al sistema educativo en su conjunto y el proceso de enseñanza–aprendizaje en particular, donde los docentes realizan esfuerzos inconmensurables para desarrollar el programa de estudio y objetivos priorizados.

Actividad física según OMS.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo).

Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una

perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea, (OMS.2020).

La actividad física, sin importar de cuál se trate, genera múltiples beneficios para la salud de las personas, cualquiera sea su edad o sexo. Cuando se habla de actividad física, muchas veces se cierra únicamente a la práctica de un deporte o la realización de ejercicios físicos, pero es importante tener en cuenta que se considera actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía. Por lo tanto, además del ejercicio físico y el deporte, otras acciones como realizar tareas domésticas, jugar, regar las plantas, bailar, subir y bajar escaleras, también son consideradas actividades físicas.

En México, lo anterior incrementa el problema de salud asociado a enfermedades crónico no transmisibles por las altas prevalencias de sedentarismo, sobrepeso y obesidad, disminuyendo la calidad de vida los niños y niñas de educación primaria (Aguilar, 2019), por lo que se identifica desde el ámbito educativo, el profesor de educación física para coadyuvar en la solución de la problemática al ser considerado un profesional que en el contexto educativo y de salud pública para disminuir el sedentarismo (Webster, 2015).

La clase de educación física es conducida en un amplio espacio para el movimiento de los alumnos, utilizando materiales e instrumentos, acorde a los objetivos de la sesión, donde el estudiantado se acompaña bajo la guía del profesorado que controla los factores para, de manera intencionada llegar al objetivo planteado con tareas motrices, estrategias didácticas acorde a la edad

(<https://www.redalyc.org/journal/5256/525663390004/html/Hall, 2019>).

Con base a la referencia anterior podemos entender que la clase de educación física tiene el mismo peso que cualquier otra asignatura por el simple hecho de todos los beneficios que tiene al desarrollo integral el realizar actividades físicas. Por ende, el maestro es quien debe encargarse de que durante el periodo de confinamiento los alumnos se mantengan motivados a realizar actividades físicas desde casa en conjunto con padres, madres de familia o tutores. Haciéndoles saber que la clase de educación física juega un papel importante sobre todo en este grado de estudios. La SEP (2018) hace hincapié a la salud a través de la educación física y señala lo siguiente:

La salud tiene un tratamiento transversal en el currículo, ya que al ser un factor factorial se requiere de la intervención de varias asignaturas como Conocimiento del Medio, Ciencias Naturales y Tecnología, Biología, Formación Cívica y Ética, Educación Socioemocional, entre otras, para incorporar temas y contenidos con una perspectiva integral y complementaria a lo largo de la educación básica. Desde esta área se destaca la de promoción de la salud, mediante el reconocimiento que hacen los estudiantes de aprendizajes vinculados con la prevención, autocuidado y preservación de esta; y con base en la diversificación de experiencias y la realización de acciones permanentes que fomentan un gusto por la práctica sistemática de actividades físicas que se complementa con asumir hábitos saludables.

(p.171)

Lo que se destaca de esta parte es que nos dice que la educación física es un área de oportunidad de promoción a la salud por lo que la labor docente no solo debe estar enfocada a la parte curricular y cerrarse a solo cumplir con la parte motriz sin ser objetivo. Al decir objetivo hago referencia a que no se limite la sesión a utilizar las estrategias didácticas o los medios de la educación física sin otra

intención teniendo la oportunidad de poder impactar de manera positiva en los alumnos generando abetos sobre todo en la parte de la salud.

Ahora bien, regresando a cerca del como la pandemia llegó de una manera tan abrupta es importante destacar que los docentes se tuvieron que adaptar a las nuevas modalidades. Primero recordemos que la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud en un primer momento informaron que la suspensión para evitar el riesgo inminente en las escuelas iba a ser únicamente de 15 días, tristemente fue menos el tiempo en el que la sociedad se dio cuenta que la propagación del virus estaba acelerando de una manera jamás imaginada y que a su vez lamentablemente estaba siendo una de las más mortíferas. Por ello se tomó la decisión de no regresar a las aulas. Esto debido a que en ese entonces aún no existía vacuna para este virus.

Antes de comenzar a hablar de las nuevas modalidades es importante destacar que no solo se volvió un problema de comunicación entre alumnos y maestros por la distancia, esto también representó un problema basado en las posibilidades de acceso a las nuevas tecnologías ya que se optó en utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como medio principal para llevar a cabo las sesiones. Incluso aunque se tomaron medidas nacionales para llevar a cabo de manera remota el acceso a la educación, en este caso, por televisión nacional hubo alumnos que no contaban con este servicio que actualmente lo vemos como algo “normal”.

Esta problemática dejó un importante rezago educativo haciendo que miles de estudiantes dejaran la escuela ya sea por falta de oportunidades o por los diferentes problemas sociales que también perjudicaron al país como lo fue la economía principalmente.

Pues el cierre de las escuelas también representó un gasto extra para las familias ya que según datos del INEGI (2021) el 28.6% de los estudiantes que se inscribieron en ese primer ciclo escolar con pandemia realizó compras de aparatos inteligentes. Un 26.4% tuvo que contratar un servicio de internet y un

20.% adquirió mobiliario. A esto aunándole que otra problemática que surgió fue el desempleo.

Debido a lo anterior y enfatizando que la modalidad de la nueva normalidad iba a ser virtual se comenzaron a generar debates entre la sociedad en donde destacaban que no se llegaban a cumplir con los aprendizajes de esta modalidad y que era mejor volver a las escuelas mientras que por otra parte se decía que no era necesario, pero incluso una tercera parte coincidía en que si era necesario volver, pero no tanto para arriesgar.

Bajo la crisis de salud por el COVID-19, en el sistema educativo mexicano, la clase de educación física, para el seguimiento y continuidad de los contenidos, presenta las mismas condiciones de educación virtual que las demás asignaturas, se puede sacar ventaja de dos condiciones del perfil de egreso para educación primaria que son la atención al cuerpo y la salud y las habilidades digitales para trabajar en el componente curricular de educación física, como área de desarrollo personal social, cuyo objetivo en el programa es la formación integral de niñas, niños y adolescentes al desarrollar su motricidad e integrar su corporeidad (SEP, 2017).

Otro punto a destacar es el rol que desempeña el docente ante esta situación; desde tiempos antiguos se ha creído que el docente es el único que puede enseñar los conocimientos desde un orden formal por las escuelas y los ambientes de estudio, incluso se le ha visto como una figura de admiración y respeto por las cosas que enseña; sin embargo, en opiniones sociales que han surgido con el pasar de los años, ciclos y reformas a la educación, esta profesión se cree que se ha ido devaluando; por esto mismo la sociedad se ha encargado de sabotear por completo la figura del docente al frente del grupo, al creer que el docente es un insensato y poco ético en su tarea de formar ciudadanos para la vida, incluso se ha comentado en algunos círculos sociales que solo van por el beneficio económico, que esta labor ofrece; no obstante, desde mi punto de vista como docente en formación la perspectiva cambia por completo, al vivenciar esto

desde el contexto escolar todo lo que sucede día con día en una institución escolar de educación primaria. Sin embargo, el docente en general también ha sido el encargado de que se le haya dado este posicionamiento a ojos de la sociedad al no comprometerse con su trabajo que sin duda es de los más importantes ya que no solo da a conocer los saberes, sino que también está formando a futuras generaciones. Menciono esto porque el periodo de confinamiento y las clases remotas dieron pauta a ciertas libertades que tanto maestro como alumno tomaron a su favor.

Por esta razón siempre será importante destacar a todos aquellos maestros comprometidos no solo por cumplir porque eso les exigen sus superiores sino de realmente llevar a cabo estrategias para que independientemente de los medios se puedan llevar a cabo aprendizajes significativos. Esto es justamente lo que nos permite vivenciar las prácticas profesionales, que no solo nos ayudan a transmitir nuestro conocimiento, sino que también forjan a través de las experiencias que tipo de maestros queremos ser y por qué queremos ser reconocidos a futuro.

Desde una perspectiva personal pude confirmar estos puntos de vista con familiares cercanos a mi e incluso desde mi mismo al ser estudiante también ya que, así como se hicieron adecuaciones a la educación también se realizaron muchos cambios internos en la familia de los niños. Empezando por las nuevas necesidades que iban a surgir por las consecuencias de la pandemia, siguiendo por todos los problemas familiares que surjan en casa y afecten a los niños y concluyendo en que no siempre se cuenta con el espacio suficiente para realizar algún tipo de actividad física y que no son motivadoras o atractivas.

En el marco de la educación actual, particularmente en el ámbito de la Educación Física, es necesario ahondar en el conocimiento de las prácticas de los educadores físicos a fin de entender las características que adquiere la clase de Educación Física que se proporciona a los alumnos de educación básica. No todas las escuelas pertenecientes al nivel de educación básica —preescolar, primaria y secundaria— tienen asignado profesor de esta materia, y aquéllas que sí cuentan con el servicio, en muchos casos únicamente alcanzan una sesión de clase a la semana y en algunas escuelas dos, lo que equivale a 90 minutos a la

semana aproximadamente. Si ello se contrasta con el número de horas que el escolar pasa sentado ante el televisor o en situaciones de inmovilidad y sedentarismo, se entenderá el origen y la dimensión del problema.

Algo positivo que existe en estas circunstancias, es que a los alumnos de esta generación se les considera como “nativos digitales”, ya que ellos nacieron y se criaron durante la época del “boom” de las tecnologías. Por lo tanto, los alumnos de ahora poseen la cualidad de ser altamente visuales, multifuncionales, sociales y autodidactas, principalmente si se trata de temas que sean de su interés. Estas cualidades hacen que el nuevo método de enseñanza, por un lado, sea más fácil para la mayoría de los estudiantes, ya que se manejan bien cuando se trata de trabajar frente a la pantalla digital.

Por ello; escogí esta problemática y me hice la siguiente interrogante:

¿Cómo a través de la educación física mejorara la salud física y mental de los niños de primer y segundo grado de primaria?

Los objetivos planteados en esta investigación están considerados a partir de la pregunta de investigación, la cual, me guiará a través de los instrumentos necesarios para buscar una propuesta de mejora para así ayudar a la salud física y mental de los niños de primaria.

Objetivos

- Documentar las prácticas profesionales desde las sesiones de educación física para conocer como
- Sistematizar como se construyen las prácticas educativas y se ayuda a la salud física y mental a través de la educación física.
- Analizar la metodología y a través de ella construir una propuesta de intervención para la mejora de la salud física y mental en educación primaria.

Supuestos de la investigación

- Los niños conforme van creciendo tienen diferentes gustos, pero a su vez diferentes necesidades, por lo que es importante adecuar las estrategias didácticas para dar el seguimiento a los dos principales pilares de esta investigación que son la salud física y mental.
- Dar a conocer la voz de los estudiantes, que recupere lo que piensa y siente al vivir la pandemia por COVID-19, y la importancia de la Educación Física.

Capítulo 2

2.1. “Una perspectiva teórica de la salud física y mental en la educación”

2.1.1 colocar subtítulo

La razón de ser de esta investigación comienza a partir del periodo de prácticas correspondiente al séptimo semestre de la Licenciatura en Educación Física en el mes de octubre del 2021.

¿En qué momento me di cuenta que esto era una problemática?

Como mencioné, en ese periodo de prácticas nos vimos inmersos a una nueva modalidad a la cual no estábamos acostumbrados que era la virtual. Las escuelas normales y sobre todo el área de educación física nos permiten vivenciar de manera directa los procesos de enseñanza a partir de la práctica y es por ello que no siempre requerimos del apoyo de los docentes encargados de grupo. Sin duda este fue un gran reto y hablando de la posibilidad que nos brindan las escuelas normales de practicar ya en situaciones reales nos hizo estar como coloquialmente se dice “de las dos caras de la moneda”: Del estudiante y del maestro.

En el contexto escolar identifiqué la problemática a partir de las sesiones virtuales, en las cuales no solo a través de la observación pude notar que los niños no se veían motivados e interesados en la clase sino también a misma voz de ellos.

Durante la pandemia de COVID-19, existen muchos desafíos, a nivel nacional y mundial, incluidos el empleo, la movilidad, los deportes y la educación, siendo necesario prevenir la propagación del virus. Por lo tanto, muchos niños difícilmente pueden seguir estudiando y practicando debido a la falta de Internet o dispositivos electrónicos que aseguren el desarrollo de contenidos en cada nivel escolar. También con esta situación perdieron el interés. Por tal razón también afectó en el ámbito de la educación física, por ello en el estudio realizado y los resultados obtenidos los padres de familia consideran de gran importancia motivarlos a aprender todo lo que la escolarización aporta a su formación. Es decir que la motivación es probablemente el eje principal del plan

de aprendizaje, por lo que siempre debe estar presente en cada momento de la clase.

Entre diálogos, algo que llamó mi atención fue que había niños que no tenían idea de que era una clase de educación física y justo ahí comencé a delimitar la investigación solamente hacía los chicos de primer y segundo grado. La razón de esto es que ellos al menos en la primaria no habían vivido nunca una clase de educación física hablando sobre los chicos de segundo grado, en caso contrario a los de primero muy probablemente ni siquiera estuvieron sus años completos en el preescolar o no asistieron.

En preescolar, la clase de educación física resulta de una muy particular importancia ya que al ponerla en práctica adecuadamente y con los suficientes cuidados por parte del educador o profesor que imparta dicha clase, ayuda y contribuye a la vez a que el niño desarrolle y consolide su estado físico en general, cultivando las habilidades motrices, sociales, psicológicas, cognitivas de forma armoniosa e integral.

Aunque esta investigación está enfocada únicamente en el nivel educativo correspondiente a primaria me permito integrar a la etapa del preescolar por la siguiente razón:

Se delimitó esta investigación a los niños de 1° y 2° grado, ya que la mayoría de estos niños **no cursaron o no concluyeron** este primer momento de educación tan importante en su desarrollo integral. El cierre de los centros educativos conlleva a un grave inconveniente para aquellos docentes y alumnos que no tienen una situación favorable para continuar su formación académica desde sus hogares.

La educación preescolar es la primera etapa de socialización fuera del grupo familiar de todo niño(a); es donde comienzan a desarrollar nuevas habilidades y destrezas; al igual que es un proceso de adaptación que encierra nuevas vivencias y conocimiento, donde el niño deja a un lado su ser individualista para adaptarse a las costumbres y reglas de la institución en la que va a formar parte.

En México, la educación preescolar es obligatoria y abarca a niños de 3 a 6 años de edad, los cuales son atendidos en escuelas públicas y privadas. Se considera el primer nivel educativo fuera del ámbito familiar ya que propicia la integración de los niños y niñas a la educación básica; por lo tanto, es un deber de los padres y representantes inscribir a sus hijos(as) en esta etapa de educación para que los niños desarrollen por completo sus capacidades cognitivas y motoras. En todos los países del mundo se considera importante la educación preescolar y es establecida como una institución obligatoria, aunque es nombrada de diversas formas.

Los niños pequeños necesitan ayuda para aprender habilidades motoras. Deben pasar **por varios pasos de desarrollo** para aprender a coordinar sus movimientos de modo que puedan correr, lanzar, atrapar y actividades similares eficazmente.

“Tenemos la idea errónea de que, si ponemos a los niños a jugar, ellos aprenderán por sí mismos”, dice Jackie Goodway, profesora de desarrollo motor y pedagogía de educación física elemental en la Universidad Estatal de Ohio.

La Educación Física en el Nivel Inicial del sistema educativo es el desarrollo de la persona por medio de la motricidad; entendida como la totalidad de los procesos y la función de los seres humanos y la regulación psíquica que tiene por consecuencia el movimiento humano. Ahora bien, ya se tocaron dos de los pilares más importantes de este trabajo como lo son la salud física y las adecuaciones que han hecho los maestros para llevar a cabo su clase así como las deficiencias que se encontraron en el proceso del logro de la modalidad virtual. Dejé la salud mental como última parte de la introducción porque me gustaría dar a conocer tres puntos importantes:

-Primero: ¿Qué es la salud mental?

Para hablar del concepto de salud mental es necesario hacer referencia primero al concepto de salud propiamente dicha, que etimológicamente viene del latín *salus*, entendida como “el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones” Sin embargo, “El concepto de salud está perdido, porque no puede ser utilizado como único ni como uniforme, se lo debe relacionar con los aspectos individuales de cada persona” (Davini,1968).

La salud no es solamente la ausencia de enfermedades sino la resultante de un complejo proceso donde interactúan factores biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales en la generación de las condiciones que permiten el desarrollo pleno de las capacidades y potencialidades humanas, entendiendo al hombre como un ser individual y social.

En cuanto al tema de salud mental, presenta gran polémica respecto a su conceptualización. Se habla de salud mental en los ámbitos clínicos, sociales, culturales. En el ámbito clínico, por mucho tiempo se ha homologado el concepto de salud mental con el concepto de enfermedad mental, así cuando se piensa y planifica en salud mental, las propuestas y proyecciones empiezan y terminan en enfermedad mental; también se han utilizado los criterios de la medicina tradicional para referirse a la salud mental (Dávila, 1994).

En la psiquiatría se considera que la salud mental “es el estado de equilibrio y adaptación activa y suficiente que permite al individuo interactuar con su medio, de manera creativa, propiciando su crecimiento y bienestar individual, y el de su ambiente social cercano y lejano, buscando mejorar las condiciones de la vida de la población conforme a sus particularidades” (Vidal, y Alarcón, 1986).

En psicología cuando se habla de salud mental se la entiende como un “estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización. Es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales”. También se considera un estado normal del individuo (Gellon De Salluzi,1968).

En educación en general: El modelo de enseñanza influye en el bienestar o malestar emocional de los estudiantes. Cualquier modelo de educación que se

diseño orientado a estudiantes debe conocer necesariamente las características particulares de esta población. Es fundamental considerar los cambios fisiológicos y cognitivos que condicionan su aprendizaje.

La salud mental es un elemento necesario en la práctica educativa. Un modelo de educación que incorpore la salud mental en el diseño de estrategias didácticas y actividades educativas, contribuirá notablemente con el bienestar emocional de los estudiantes, facilitando el buen desempeño estudiantil. Incluso, la prevención de rutas que conlleven a desenlaces negativos.

En este sentido la salud mental tiene que ver con la vida diaria de todos, se refiere a la manera como cada uno se relaciona con las actividades en general en la comunidad; comprende la manera en que cada uno armoniza sus deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores morales con los requerimientos para hacer frente a las demandas de la vida. La salud mental depende de: cómo uno se siente frente a sí mismo, cómo uno se siente frente a otras personas, y en qué forma uno responde a las demandas de la vida.

También, debemos contextualizar una visión de lo acontecido en una retrospectiva de los hechos. En marzo del 2020 se anunciaron en Chile una serie de nuevos cambios que afectaron a la vida de toda la sociedad chilena y el mundo; un cambio de rutina que afectó a toda la familia, desde los más grandes y adultos hasta los más pequeños y pequeñas. En sí, para los y las menores, este fue un cambio de planes radical, al explicarles que ya no podrían ir más a sus escuelas, ni ir a visitar a sus amigos y amigas para jugar, tampoco acompañarse de familiares pertenecientes a otro grupo familiar, etc. Se les explicó que el COVID-19 estaba ahora asechando en las calles y era peligroso salir. Si lo vemos desde el punto de vista de un menor, esto es un cambio de planes y de ambientación impactante y negativo, puesto que para un niño el ambiente donde se desarrolla, juega y aprende afectará para siempre su mente y quedarán en sus recuerdos las vivencias de este cambio. Un proceso de cambio de ambiente lleva consigo una gran lista de dificultades que estudiantes y padres tuvieron que sortear para que sus hijos e hijas siguieran con su proceso educativo. Primero, debieron adaptar los espacios y compartir insumos

tecnológicos, es decir, tablets, computadores y/o celulares, para poder tele-estudiar y tele-trabajar. Además, en muchas ocasiones, compartir espacios se torna molesto cuando no existe empatía o una buena comunicación u organización, dado a que los ruidos fuertes de televisores, radios y la cotidianeidad de una casa ahora se ha transformado en una suerte de trabajo y escuela de reemplazo. Muchas familias tuvieron que organizar sus horarios para no tener conflicto entre ellos.

El COVID-19. Entre los principales riesgos están el estrés psicosocial y los problemas psicológicos. La cuarentena en el hogar o la hospitalización por enfermedad del niño, niña o familiares directos son condiciones que pueden generar altos niveles de estrés. La limitación de acceso a los servicios de salud mental durante la cuarentena puede agravar los problemas psicológicos previos del niño (Espada, Orgilés , 2020)

Segundo, ¿Por qué salud mental?, derivado de la respuesta anterior escogí también incluir a la salud mental en este trabajo debido a que durante la pandemia derivada del COVID-19 se le dio importancia y más prioridad a otros temas políticos, económicos y sociales. Pues a la par del coronavirus estaban creciendo otras enfermedades que no siempre tienen una sintomatología tan marcada como el COVID-19. Es aquí cuando decido incluir a la salud mental. Para darle esa importancia que siempre debió tener desde un principio, pero en este caso enfocada a los estudiantes de primaria y desde una perspectiva escolar.

A nivel mundial se vivió una situación extremadamente compleja, referente a la pandemia por coronavirus, las personas experimentan malestares o emociones negativas como respuesta natural a esta situación de incertidumbre. El cuidado de la salud mental de la población es fundamental para reducir el impacto psicológico de la experiencia vivida y promover la estabilidad.

Como podemos darnos cuenta, la salud mental es un tema del que se habla muy poco, sobre todo porque en nuestro país se tienen muy estigmatizadas las enfermedades mentales, nadie ve al estrés, a la ansiedad o depresión como un problema nacional, como lo que son: una enfermedad.

Tercero, salud mental y educación física;

Aunque no se habían establecido aun relaciones causales, ya desde hace dos décadas se comenzó a relacionar la actividad física con el bienestar psicológico y con aspectos tales como la calidad de vida, la reducción del estrés, los cambios en los estados emocionales y los estados de ánimo, la mejora del autoconcepto o los descensos en los niveles de ansiedad y depresión (Biddle et al, 2001).

La forma de explicar esta relación varía, dependiendo del enfoque: Algunos lo explican como mecanismo fisiológico, o neurofisiológico en términos de liberación de hormonas y neurotransmisores, que repercuten en el mejoramiento psicológico; o como proceso psicológico, en el que se considera una forma de relajación, diversión, evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables y que incluye sensaciones de autosuficiencia, control y competencia. Partiendo de estos elementos básicos de la Salud Mental Positiva, se han encontrado diversos estudios y resultados empíricos que apoyan la relación entre la actividad física y la salud psicológica, aunque se les ha criticado por la falta de consistencia metodológica y por la carencia de estudios longitudinales (Sánchez Bañuelos: 1996).

Algunos autores relacionan la práctica sistemática del ejercicio físico con una sensación acentuada de control sobre sí mismo y de las funciones corporales, lo que genera una mejor percepción del estado general de bienestar. Así mismo la motivación debe incluirse como un elemento básico para comprobar el efecto del ejercicio físico en la salud psicológica del deportista, definido por el tipo de satisfacción logrado (condición física, competencia, o sensación de bienestar) (Sánchez Bañuelos: 1996: 38 y 56)

El rol del docente en la salud física y mental:

El educador físico es un profesional que se puede vincular diariamente con personas de distintas edades (niños, adolescentes, adultos y adultos mayores), en donde las interacciones sociales pueden ser abundantes en cada sesión en la relación profesional-paciente. Esta interacción con los beneficiarios u pacientes requiere un profesional hábil y versátil en su carácter y personalidad, pues se debe tratar con personas de diferente contexto social, educacional, económico incluso étnico, lo que hace que el educador físico pueda interactuar en cada sesión de ejercicio con sin número de personalidades a los que deberá dar credibilidad, capacidad y colaboración tanto a la salud del paciente como al alcance de las metas sanitarias.

Por otra parte en el entorno laboral (centro de salud) en donde también tienen cabida otros profesionales del área (médicos, matronas, kinesiólogos, psicólogos, nutricionistas, enfermeros. Entre otros) también requiere del educador físico una postura idónea, de personalidad abierta, sociable, promotor de ideas y abierto a críticas, pues es un campo laboral aún no ocupado en la totalidad de los centros de salud públicos y privados y hace necesaria una simple validación profesional, una breve demostración de capacidad profesional y sobre todo de aplicar los efectos del ejercicio en la mejora de la salud de los beneficiarios. También el educador físico debe sentirse responsable por capturar la mayor y mejor información de los otros profesionales que aportan a la mejora de la salud de la población, de manera de enriquecerse intelectualmente en torno al manejo más clínico de algunos cuidados que requieren estos sujetos en la aplicación del ejercicio, pues los efectos de este dependiendo del tipo de patología a tratar los debiera manejar a la perfección.

Algunos grupos de una población y según la vulnerabilidad social que presenten pueden requerir un trabajo más localizado y dirigido en relación al trabajo de promoción de la salud que tiene un carácter masivo e inclusivo a toda la población, es por ello que en grupos de adolescentes con alto riesgo de ingesta de drogas y alcohol este trabajo se hace muy importante en donde las acciones y estrategias de trabajo deben enfocarse exclusivamente a aquellos sujetos en

mayor riesgo que la población en general, aplicándose así acciones que van en directo objetivo de prevenir el paso final a la adicción a las drogas y alcohol. Ejemplo de ello pueden ser el trabajo con organizaciones comunitarias, barrios u sectores más vulnerables a la salud y de un nivel socioeconómico bajo.

Toda persona que tenga la capacidad de impactar en el desarrollo emocional de otra es un agente de salud mental, esto incluye a docentes. En los últimos años la educación en primera Infancia ha tomado un rol significativo en la sociedad, la conciencia de que el educador en esta etapa debe ser una persona formada recién se está haciendo notar, ya que persiste aquella idea de que el educador en primera infancia sólo enseña a jugar y cantar, y que este espacio sirve más como un depósito de niños que como un centro de formación a lo que consiste la etapa más importante para la formación de la personalidad del individuo. ¿Pero qué sucede con el desarrollo de las emociones y el manejo de estas en esta etapa? ¿Somos conscientes de si estamos o no formando niños que sepan identificar sus emociones, regularlas o manifestarlas? ¿Es consciente la sociedad del valor de fomentar la empatía, la asertividad y la autoestima en los niños que formarán las próximas generaciones?

Las estadísticas nos indican que un elevado porcentaje de la población normal sufre en algún momento de su vida estados de depresión de moderados a intermedios, llegando en los casos graves a tendencias suicidas. La actividad física regular puede estar asociada con la reducción de los síntomas depresivos (Lawlor & Hopker, 2001).

Por tanto, en algunos menores), el conflicto de adaptación puede manifestarse como problemas de comportamiento, en muchos casos una respuesta a cambios repentinos sucesivos y cambios de rutina.

La gran cantidad de prohibiciones y restricciones creadas por el encierro también pueden impedir que algunos menores los guíen de manera oportuna y efectiva, provocando que se sientan muy frustrados. Esto puede llegar a desencadenar manifestaciones de comportamiento como rabietas, gritos, golpes, conductas opuestas, peleas entre hermanos o episodios de llanto, y pueden ocurrir en

diversos grados. En otros casos, la intensidad de los síntomas existentes puede aumentar (por ejemplo, burla, modales educados, mal humor, irritabilidad, etc.). La educación integral Es un proceso de técnicas que orientan al estudio de los alumnos, y que facilitan la comprensión de las actividades y por cuanto va aprendiendo en un permanente ejercicio activo de inter-aprendizaje.

“La formación integral va desde lo específico (capacidad de aprendizaje, disciplina, ubicación en el medio áulico), hasta el contexto más amplio (familia, trabajo, sociedad). Su visión es que la experiencia humana no puede dicotomizarse, por lo que las manifestaciones de los alumnos en la escuela, no juegan con independencia de lo que ocurre en otras áreas de su vida como son la familia, su condición social, religión y su misma condición física”. Ramos H. (2000).

La autora manifiesta que la formación integral está orientada a la formación humana que promueve el crecimiento activo del ser humano sobre todo a vivir diferentes experiencias en su vida. Desde el punto de vista el ser humano no está obligado o presionado a realizar cosas que no le gusta al contrario este debe buscar y crear su propio estilo de vida para poder sobresalir en su vida social.

“Una Formación Integral es entonces aquella que contribuye a enriquecer el proceso de socialización del estudiante, que afina su sensibilidad mediante el desarrollo de sus facultades artísticas, contribuye a su desarrollo moral y abre su espíritu al pensamiento crítico. En este proceso, el estudiante se expone a la argumentación y contraargumentación fundadas, a la experiencia estética en sus múltiples

dimensiones y al desarrollo de sus aptitudes y actitudes morales, a través de experiencias que van estimulando y afinando su entendimiento y sensibilidad, tanto como su capacidad reflexiva y que en ello van “formando”, en últimas, su persona”. Hans G. (2000),

La investigadora considera que la formación parte de la idea de desarrollar, equilibrada y armónicamente, diversas dimensiones del ser humano que lo lleva a formarse en lo intelectual, lo humano, lo social y lo profesional, esto quiere decir que los estudiantes deben conocer procesos formativos esto se refiere dar a conocer sus aspiraciones que les permitan desarrollarse como individuos creativos y responsables frente a la sociedad y el mundo.

Y aquí es en donde comienza la problemática desde lo vivido en las jornadas de prácticas en la Escuela Primaria Diego Rivera.

Capítulo 3

CAPITULO.3.. “El papel del docente para trabajar la problemática de la investigación

Después de todo este trasfondo teórico es importante señalar que la investigación no solo se va a dar de esa manera, es decir, no me enfocaré únicamente a lo que los autores dicen y generar alguna hipótesis. Habrá una serie de instrumentos que me ayudarán a no solo dar cuenta de las vivencias a través de mis prácticas profesionales sino que esos mismos me ayudarán a buscar una propuesta de mejora hacia la salud física y mental y además aunarán a mi formación profesional docente.

Las jornadas de intervención durante la formación de docentes es uno de los elementos más importantes para desarrollar las competencias que se establecen en el perfil de egreso de educación normal.

El desarrollo de estrategias para aplicarlas en las sesiones de educación física se adquiere a partir de los conocimientos que un docente en formación adopta en su institución escolar, sin embargo no solo se aprende a ser maestro estando dentro de la escuela, sino también llevando a la práctica todos esos elementos, puesto que existe una amplia diferencia entre trabajarlo de forma teórica que estar frente a un grupo y tener las bases y fundamentos para impartir una clase, aunque para desarrollar estas estrategias influye el estilo de enseñanza del maestro y de los alumnos, ya que no todos tienen la misma manera de aprender y es de suma importancia que el docente no pierda de vista estos aspectos para poder desarrollar aprendizajes significativos.

La siguiente información conforma una evidencia que integra los conocimientos y competencias adquiridos durante las dos jornadas de intervención llevadas a cabo en la escuela primaria “Diego Rivera”.

En la investigación no se empleara el método o la modalidad experimental debido a que por tratarse del ámbito educativo y los participantes o beneficiarios de esta investigación son niños no surge la necesidad de crear o practicar experimentos sino de alternativas para plantear estrategias las mismas que son parte fundamental de la investigación. Tras la recopilación de información

necesaria se procede a diseñar los objetivos dando inicio al trabajo de investigación en sentido opuesto a una investigación experimental.

Un elemento de gran importancia que contribuye a la mejora educativa es el trabajo colaborativo, por lo que la asistencia a los Consejos Técnicos Escolares ha tenido un gran impacto en mi formación docente, ya que ha fortalecido la interacción y comunicación entre docentes y alumnos. Situaciones que me han permitido acercarme al trabajo docente de una manera más sólida.

El Consejo Técnico Escolar (CTE) constituye un foro idóneo para el trabajo académico que se realiza en la escuela. Las conversaciones entre todo el personal docente (maestros y director) se enriquecen constantemente con el intercambio de ideas, experiencias y posiciones respecto a la mejora del aprendizaje. En el CTE se da el diálogo esperado que el personal docente produce en espera de que las reflexiones (generadas por acuerdos y desacuerdos) entre los maestros fructifiquen en modelos eficaces de enseñanza. (SEP, SEB)(2010)

En este sentido, la asistencia al CTE no solo me ha ayudado a mi formación como docente, al inicio del servicio social para mí fue de gran importancia escuchar como es que los niños se comportaban en el aula, esto debido a que la mayoría de mi interacción con ellos era en las canchas de la escuela para las sesiones de Educación Física. Escuchar que los profesores también se toparon con la problemática de las diferentes deficiencias que los niños presentaban al volver del confinamiento me ayudó a reforzar la elección de esta problemática.

Considero importante mencionar que primeramente se utilizará el informe de prácticas para darle seguimiento a la investigación.

Consiste en la elaboración de un informe analítico-reflexivo del proceso de intervención que realizó en su periodo de práctica profesional, que se elabora en el tiempo curricular establecido en el plan de estudios vigente, de tal forma que el proceso de titulación no implica más tiempo ni recursos,

una vez concluidos los estudios profesionales. El estudiante es acompañado, orientado y apoyado por su asesor de la Escuela Normal y por el profesor de la escuela de educación preescolar en donde realiza su práctica profesional. Presentará, además, el examen profesional correspondiente, en el que defienda el documento elaborado. (SEP 2018).

Escogí el informe de prácticas sobre las otras modalidades de titulación ya que se acomodaba más al perfil de mi problemática, además, a lo largo de mi formación docente estuve más familiarizado con esta modalidad gracias a las diferentes presentaciones de resultados de las prácticas realizadas en los 8 semestres que comprenden la licenciatura. Además, el foro de prácticas profesionales que organiza la Escuela Normal de Ecatepec me ha acercado de manera más directa con esta modalidad.

Menciono el foro de prácticas ya que como mencioné me ha familiarizado más con la modalidad de informe de prácticas ya que en este podemos tener una diferente perspectiva de cómo es que viven la educación, que problemáticas se encuentran y como se solucionan desde diferentes puntos de vista En este caso, de los demás estudiantes normalistas.

Si bien es importante utilizar las herramientas pertinentes para darle seguimiento y respuesta a la pregunta de investigación, además de cumplir con los objetivos considero que no está de más hacer énfasis en que todos y cada uno de los niños con los cuales se pretende trabajar es distinto por lo que en ningún momento podemos dar términos cuantitativos.

La Escuela Primaria Diego Rivera se encuentra en un contexto urbano específicamente en el fraccionamiento llamado Los Héroes Tecámac en el cual una de las problemáticas más comunes de la zona (haciendo referencia a la actividad física en general) es el espacio ya que las casas que se encuentran al rededor de la escuela son relativamente pequeñas tomando en cuenta que en promedio el numero de familias que viven en cada una es de aproximadamente de cuatro o más integrantes (Datos INEGI 2020).

Algunas características de las zonas urbanas son una población numerosa, altamente densa, y dedicada principalmente a actividades del sector secundario y terciario de la economía, es decir, a la industria, el comercio y los servicios.

Asimismo, los espacios urbanos cuentan con complejas infraestructuras para el suministro de servicios, como agua, electricidad, transporte y comunicaciones.

El paisaje urbano, por su parte, se distingue por el predominio de construcciones verticales destinadas tanto para la vivienda como para el trabajo, así como de complejos sistemas de comunicación vial, lo cual explica que en su configuración prevalezcan el concreto y el asfalto por encima de los espacios verdes.

Si bien existen espacios recreativos y específicos en la zona para realizar actividad física no todos se encuentran en las mejores condiciones y otra problemática a parte de la situación sanitaria que en general afecta a todo México es la inseguridad misma que hace que estos espacios no sean ocupados.

Se comenzaron las clases de manera mixta, a partir del confinamiento en nuestro país se comenzaron a realizar las clases en la modalidad virtual, mismas en las que nos vimos inmersos y así mismo realizamos las prácticas correspondientes a ese ciclo escolar comenzando el 19 de Abril del 2021. Sin embargo, aunque se dio el visto bueno de las actividades presenciales, se mantienen la modalidad virtual para los alumnos.

Como mencioné, a pesar de que el contexto sea urbano no garantiza que todos y cada uno de los alumnos tuvieran las mismas posibilidades de acceso a la educación en general y aunque se buscaron estrategias nacionales para todos y cada uno de los afectados como el programa nacional aprende en casa que a mi parecer quedó mucho a deber no solo por las deficiencias que ya se mencionaron si no por que por más que trataron de ser atractivas para los niños dejaron de serlas en el momento que se le daba un enfoque obligatorio.

De acuerdo con la UNESCO, en México, 24.84 por ciento de los estudiantes de entre 7 y 17 años no tiene acceso a internet y 4.47 por ciento no cuenta con

televisión por lo que no pueden estudiar a distancia durante la contingencia por covid-19.

Una vez se reanudaron las clases presenciales en las escuelas del Estado de México, tuvimos nuevamente la oportunidad de realizar prácticas profesionales de manera presencial a partir del día 4 de octubre del 2021.

Los acuerdos que se tomaron en conjunto con el director de la Escuela Primaria Diego Rivera fueron los siguientes:

- Los chicos volverían de manera escalonada de lunes a jueves teniendo así dos sesiones de educación física a la semana por cada grupo. (Ej. 1ºA clase los días lunes y martes).
- Apoyo a los alumnos que los viernes se encuentran de manera virtual.
- Clases de mínimo 35 minutos.
- Tomar en cuenta los momentos de la sesión, hidratación y recuperación.
- Actividades graduales, tomando en cuenta la situación el confinamiento.

Para nosotros como docentes en formación es importante antes de realizar la planificación de las sesiones primero debemos de tener un diagnóstico para los niños.

Para darle resolución a la problemática, hasta este momento se ha utilizado y utilizará la investigación-acción participativa.

La investigación acción participativa (IAP) ha sido conceptualizada como “un proceso por el cual miembros de un grupo o una comunidad oprimida, colectan y analizan información, y actúan sobre sus problemas con el propósito de encontrarles soluciones y promover transformaciones políticas y sociales” (Selener, 1997)

El propósito de utilizar la investigación acción participativa en esta investigación es que será un proceso continuo en el cual estaré viviendo día con día, siempre

con la intención de mejorar en mi práctica docente y así contribuir en la mejora de la salud física y mental de los niños de primer y segundo grado de primaria.

Otra herramienta que ocuparé para dar cuenta de la realización de la investigación acción son las planeaciones y secuencias didácticas. Esto debido a que como será una participación constante a lo largo del ciclo escolar no puedo cerrar mi práctica a atender a los chicos que ocupen el desarrollo de esta investigación, también debo atender a todos los demás alumnos que sean asignados a mi cargo a lo largo de mi estancia en la primaria y por ello considero la planeación y secuencias didácticas como una herramienta importante. Aunque únicamente en esta investigación estarán plasmadas aquellas sesiones que me han ayudado tanto a darme cuenta de la problemática, a diagnosticarla y a darle una posible solución es un proceso que de igual manera será continuo y por ende me ayudará a futuro como docente, también cabe mencionar que es un requisito indispensable en el trabajo docente.

Planificar supone un proceso reflexivo que permite prever resultados y productos en los alumnos de una manera ordenada, estructurada y lógica, que asegure el éxito en la consecución de dichos productos en el periodo establecido, y utilizando como medio la Educación Física escolar.

Sin embargo hay que ser conscientes del carácter provisional y dependiente de la práctica que posee la planificación, asunto que Siedentop (1998) nos recuerda con estas palabras:

“La capacidad para preparar un programa estimulante y válido constituye uno de los aspectos fundamentales de un profesional de la educación física...Una preparación eficaz debe permitir a los alumnos empeñarse en una serie de experiencias de aprendizaje que les ayudará a alcanzar gradualmente los objetivos del programa. Este proceso de reflexión, la toma de decisiones y la planificación no son un fin en sí mismos. En efecto, a los profesores no se les evalúa en función de la elaboración de programas que tengan buen aspecto y que comporten progresiones de actividades cuidadosamente puestas

a punto. La eficacia de su enseñanza se determina por los efectos del programa en los aprendizajes realizados por los estudiantes.” (Siedentop, 1998:208).

Como menciona el autor, lo más importante para llevar a cabo lo plasmado en las planeaciones y/o secuencias didácticas es la correcta preparación de los profesores de educación física. El hecho de que las sesiones de EF sean realizadas por un profesional en el área claramente va a permear en el logro de los aprendizajes de los alumnos.

Cuando en la escuela el docente de educación física es un profesional en su trabajo y desempeña su tarea educativa con calidad y eficiencia, el alumno satisface sus necesidades de movimiento experimentando placer e inclinación hacia la práctica de actividades físicas, actitudes que se prolongarán durante toda su vida. Sin embargo, cuando las actitudes y comportamientos del profesor se alejan de lo establecido y sus prácticas son contrarias a lo esperado, los alumnos responden con indisciplina e indiferencia hacia la clase, lo que repercute en su poca inclinación hacia la actividad física escolar y en general, hacia el ejercicio físico durante la etapa de madurez.

La clase de educación física constituye el acto pedagógico a través del cual se concretan la instrucción y la educación, así como las estrategias docentes-educativas dentro del diseño curricular y está interrelacionada con numerosas actividades, entre las cuales están los festivales deportivos, maratones, encuentros deportivos, prácticas deportivas, competencias oficiales, actividades recreativas, etc., que deben responder a una planificación coherente que permita su realización efectiva.

Por lo que no es simplemente realizar cualquier actividad física como parte de una sesión, cada actividad debe de tener un objetivo perfectamente bien planeado para cumplir con este al finalizar.

En mi experiencia personal, me pude dar cuenta que los docentes encargados del grupo en el horario determinado para la sesión de educación física preferían ocupar ese espacio para realizar otras actividades, como, por ejemplo; terminar

trabajos atrasados, jugar algunos juegos solo con el fin de distracción que si bien es actividad física o lúdica no termina por llegar a ser una sesión de educación física.

La enseñanza es efectiva en la medida en que logra el cumplimiento de los objetivos. El propósito para alcanzar debe quedar plasmado de manera clara y explícita. Lo que permitirá determinar acertadamente el contenido, los métodos y las condiciones organizativas y materiales que necesita la clase. De esta manera es posible lograr que se cumpla con la función valorativa, que permite comprobar y evaluar la efectividad del proceso.

Si bien los niños en este nivel han alcanzado control en sus movimientos, las oportunidades que viven en la escuela harán que avancen y consoliden cada vez más sus capacidades motrices; desplazarse a distintas direcciones y velocidades al participar en juegos y actividades como saltar con un pie, caminar sobre líneas rectas; y en general, ejecutar movimientos corporales con coordinación y equilibrio hablando de la parte física, pero también que mejoren sus habilidades sociales, generen hábitos y coadyuven a la mejora de la salud física, mental y en general.

Según Ibarra (2006): el rol del docente ha tenido múltiples cambios y su función está determinada por lo que la sociedad requiere en la actualidad. El docente pasó de ser el protagonista que entrega conocimientos, a ser el mediador, que facilita el aprendizaje a través de herramientas, en donde el alumno es partícipe en la construcción de estos conocimientos.

Aguirre de Vergara (2011) señala que: se necesita tener una formación académica, que le permita estar preparado para dirigir a sus alumnos, mediante conocimientos actuales y claros; tener una formación valórica la cual le permita al docente tener una comunicación cercana, dar una formación íntegra y valórica, teniendo una relación efectiva y cognoscitiva, así como también tener la capacidad de dominio de grupo y la mejor disposición en las clases.

Cuando se habla de educación física, se refiere a obtener como resultado en los niños la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para ayudar así al

desarrollo armónico de sus cuatro áreas: motriz, cognoscitiva, social y afectiva, mediante actividades acorde a su edad, necesidades e intereses.

El realizar la clase de educación física mejoramos las posibilidades de acción de los niños, ya que con ello la educadora estimula al infante a conocer su propio cuerpo y el desarrollo de las actividades corporales y deportivas, así como también ayudar al educando a adquirir conocimientos, hábitos, destrezas y actitudes, que en el futuro mejoren su calidad y condiciones de vida, siendo la educación física una materia que ayuda en el desarrollo integral del niño.

Dentro de las funciones que he tenido en estas escuelas están la observación y la intervención; con esto quiero decir, que todo ha tenido un impacto positivo en mi aprendizaje durante mi formación en la licenciatura que estoy cursando, desde la más pequeña observación, hasta lo más relevante que me ha sucedido al poder estar frente a los grupos que van a la escuela todos los días; por lo tanto, es de vital importancia poder conocerlos e incluso empatizar con algunos de ellos, para poder lograr ambientes favorables en las sesiones de educación física y poder construir una relación de respeto y cordialidad dentro del contexto educativo; para esto, es necesario concentrar la atención en los niños y niñas que componen el grupo, como se desenvuelven en él, de qué manera se comportan. En distintas cuestiones que se pueden analizar al interior de las sesiones y fuera de estas.

Por ejemplo, como docente en formación, el llegar al salón de clases como una persona que no conocen, en ocasiones es complejo de superar, incluso es difícil para uno como docente en formación el poder adaptarse a un grupo de alumnos nuevo y con estilos diferentes, pero para poder superar la etapa de conocernos, es importante observar, analizar y en ocasiones poder plasmar algunas cuestiones importantes que llevan al docente a poder realizar todo el trabajo adaptado al grupo.

Capitulo 4

CAPITULO: 4 “Educación Física ¿Y emociones?

La medida principal para evitar la propagación del COVID-19 fue el distanciamiento social. Poco a poco y con la mejora de la situación, hemos ido retomando la normalidad en nuestras, una normalidad que se ha visto condicionada por factores de prevención del virus.

Durante el periodo de prácticas en la Escuela Primaria Diego Rivera se espera trabajar en función a diferentes enfoques como lo son: la iniciación deportiva, el conocimiento del cuerpo, la sana convivencia y sobre todo el enfoque a la salud física y mental a través de las estrategias didácticas.

Se realizó un proyecto de prácticas dónde se explica lo que se pretende trabajar con los alumnos durante el primer periodo de prácticas que corresponde al diagnóstico, teniendo en cuenta los planes y programas utilizados en la escuela por los profesores titulares y las condiciones en las cuales se están impartiendo las clases.

El proyecto está integrado por diferentes formas de trabajo, los docentes en formación que estarán realizando este proyecto lo harán con el fin de identificar las fortalezas y debilidades e los estudiantes en los diferentes enfoques buscando así áreas de oportunidad en el área motriz y mental.

En primer momento se les socializará un cuestionario a los docentes con el fin que lo compartan con los padres de familia y lo respondan en compañía de sus hijos, este cuestionario es para que de manera muy general nos dé un acercamiento con los niños y sobre todo con su entorno, sin llegar a ser personal. Después de que contesten el cuestionario y tengamos los resultados nos dará pauta a que podamos realizar actividades que se adecuen a sus necesidades, intereses y sobre todo posibilidades para así tener un diagnóstico y en las siguientes jornadas de prácticas tener un mayor panorama en cuanto al tipo de actividades.

Grados 1° Y 2° de primaria

Este proyecto tiene como propósito hacer que los niños interactúen entre sí y creen escenarios imaginarios con el fin de promover la creatividad y así mismo

conforme a una actividad resuelvan problemas y pongan a prueba su imaginación en conjunto con sus capacidades físicas. Tomando en cuenta que en la sociedad actual nos encontramos con un contexto rodeado de tecnología. Es importante promover tanto la actividad física como el desarrollo de su imaginación para su desarrollo integral en la vida cotidiana. Los circuitos de aventura son actividades con un carácter lúdico que tienen como punto de partida una historia imaginaria y que se desarrollan en un espacio previamente acondicionado en el cual los alumnos se mueven libremente. Facilitan el acondicionamiento físico y permiten el trabajo de las habilidades y destrezas básicas. No solo se trabaja un aspecto en el desarrollo de estas trabajamos aspectos de la corporeidad ya que se promueve la independencia en las actividades de manera libre. Parte de una historia irreal que permite al niño transportar su imaginación hasta un lugar exótico en el que vivir una verdadera aventura; para ello, el espacio habitual para la práctica de actividades físicas ha sido acondicionado distribuyendo en él gran cantidad de material mismo que será en su gran mayoría de reusó sin embargo incluirá materia de adquisición y alternativo.

Tal como indica Serulnicoff (1998), será el maestro el encargado de que los niños se interesen por el conocimiento de todo lo que forma parte del ambiente, **del contexto, del entorno.**

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Fortalecer las capacidades creativas de imaginación, socialización, corporeidad y equilibrio, ya que el circuito de aventura fue planeado tomando en cuenta estos aspectos, como estrategia didáctica tomando en cuenta su definición.

La intención de las actividades aplicadas es evaluar a los niños de primer y segundo grado de primaria en el sentido de saber si adquirieron los propósitos y competencias del preescolar, como son: Imagen corporal, lateralidad, desplazamientos y capacidades físicas básicas en general. Para posteriormente realizar diferentes tipos de sesiones de educación física que favorezcan a estas y así puedan seguir avanzando en su etapa escolar.

PLAN DE SESIÓN

Escuela	Diego Rivera	Nivel Educativo	Primaria
Grado	Todos los grados	Grupo	A, B
Alumnos	35	Profesor (a)	Robles Velázquez Dan Bryan Velázquez Carvajal Miguel Isaí
Metodología	Asignación de tareas Descubrimiento guiado	Sesión	1
Tipo de sesión	Diagnostico	Fecha	25/03/2020

Propósito: • Identificar la destreza de los niños al realizar actividades de lanzamiento y recepción, coordinación y habilidades motrices básicas como de velocidad y fuerza en diferentes situaciones y también su desempeño colaborativo.

Aprendizajes esperados: • Valora sus habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, lo que le permite sentirse y saberse competente.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Apertura: Calentamiento general

- Presentación breve por parte del docente.
- adecuación morfo funcional comenzando por el cuello hasta las piernas, estiramiento de extremidades

Tiempo de ejecución. – 10-15 minutos.

INICIO DE LA ACTIVIDAD (CIRCUITO DE ACCIÓN MOTRIZ)

- El circuito se modificará para los grados 1°,2° y 3° y 4°,5° y 6° por dificultad y carga de trabajo. Para el primer bloque de 1° a 3° se ocupará solo una cancha y para el segundo bloque correspondiente del 4° al 6° grado se ocuparán las dos canchas de la escuela.
- Para el primer bloque el primer parte del recorrido del circuito los niños y niñas iniciaran por parejas brincando 8 bastones colocados paralelamente con la intención de observar cómo brincan con los dos pies juntos.

- Seguido de esto, correrán a máxima velocidad un tramo de aproximadamente 10 metros, con la intención de ver como se desempeñan sus movimientos al correr.
- Una vez llegando al cono indicador, tomarán su aro y lo comenzarán a rodar con la mano derecha, hasta que lleguen al siguiente cono indicador que les hará cambiar el aro de mano.
- Al llegar a la siguiente estación habrá dos conos colocados a aproximadamente metro y medio de cada uno de los niños con la intención de que estos logren atinar el aro en medio de uno de ellos y podamos observar cómo lanzan.
- Una vez que logren acertar al cono pasarán a la siguiente estación la cual consta de un zig zag hecho por aros más grandes, para así ver cómo está la parte de resolución de problemas.
- Al terminar el zig zag, se encontrarán con una pelota y/o balón el cual deben patear a portería. Una vez que sea gol, deberán de ir por el móvil, colocarlo en su lugar y volverse a formar al principio del circuito.

Para el segundo bloque se cambiarán los aros por balones de basquetbol para control del 40arác, el circuito de 40arác velocidad será de aprox. 20 metros y el tiro a portería será lanzamiento a la canasta.

Material didáctico:

- Pelotas de vinil
- Conos o platillos
- Aros
- Balones de basquetbol
- Cuerdas
- Bastones

Autoevaluación:

Observaciones:

**Velazquez Carvajal Miguel Isaí/
Robles Velázquez Dan Bryan**

DOCENTE EN FORMACIÓN

José Luis Martínez Gris

PROF TITULAR DEL CURSO

CONCLUSIONES DEL PROYECTO DE DIAGNOSTICO

Para finalizar el proyecto y poder dar los resultados del proyecto de prácticas se tomó el acuerdo de realizar una evaluación en tres periodos divididos para poder

Primer ciclo de primaria, Grupos A y B 3 de noviembre del 2021 29 ALUMNOS EN TOTAL				
	Muy Bien	Bien	Regular	Mal
Conoce y hace uso de su imagen corporal apropiadamente en las clases de educación física.				
Conoce y hace uso correcto de su lateralidad para desempeñarse en las clases de educación física.				
El alumno se desplaza con facilidad y seguridad en las clases de educación física				
El alumno cuenta con un nivel adecuado de sus capacidades básicas según lo planteado por los planes y estudios 2018 (SEP)				
Tiene dificultades para adaptarse a las actividades en conjunto.				
Conoce los hábitos de higiene básicos y el por qué debe hacerlos				
El alumno toma medidas de prevención de contagios por COVID-19				

tener una comparación del crecimiento de los alumnos con respecto a las primeras evaluaciones y finalmente llegar a las correspondientes conclusiones de la implementación del proyecto de prácticas.

Los aspectos presentados en las rubricas fueron tomados en cuenta a partir de la estructura del proyecto de prácticas el cual menciona que de los seis grados de primaria se dividirían en tres (1° y 2°, 3° y 4°, 5 y 6°) para así realizar sesiones de educación física más apegadas al nivel, edad y capacidades planteadas por el plan de estudios vigente.

Por lo tanto, a los grupos de 1° y 2° grado se enfocaría a que los niños interactúen entre sí y creen escenarios imaginarios con el fin de promover la creatividad y así mismo conforme a una actividad resuelvan problemas y pongan a prueba su imaginación en conjunto con sus capacidades físicas.

- Los docentes de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto” no tiene el mayor entendimiento que es Educación Física dentro del ámbito escolar, por esta razón mucho de ellos desconocen que actividades físicas realizan sus niños en la hora de Educación Física.
- En su totalidad los docentes manifiestan que la práctica de un deporte no disminuirá la tabla de obesidad, pero si ayudara a la formación integral del niño y con ello a desenvolverse frente a la sociedad.
- El grupo de maestros desconocen de una guía de ejercicios aplicados a la Educación Física, de tal manera que un plan de estos será muy favorable para la docente y en especial para los niños que realizan actividad física.
- La mayoría de los niños mencionan que la Educación Física es realizar ejercicios pero su maestro no los motiva al momento de empezar la clase, de esta manera los niños buscan la forma de motivarse y seguir realizando los ejercicios encomendadas por su docente.

- En su totalidad los niños también realizan actividades lúdicas en su tiempo libre, pero ellos desconocen de una guía de ejercicios por eso es necesario promover y apoyar para que los niños adquieran materiales que ayuden a su desarrollo físico y mental.

Al comienzo del periodo de prácticas nos encontramos con diversos aspectos que llamaron nuestra atención y que de manera directa e indirecta permeaban en las clases de educación física pero sobre todo en el desarrollo integral de los niños hablando de manera escolar y personal y es que derivado de la pandemia ocasionada por el COVID-19 además de pausar de golpe muchas actividades hizo que se hiciera aún más complicada la realización no solo de la educación física sino de cualquier actividad física en sí. Ocasionando que por ejemplo los niños que se encuentran en primer grado no tuvieran la oportunidad de asistir al preescolar o que los niños de grados posteriores nunca hayan tenido una sesión de educación física.

Al principio fue complicada la parte socioemocional para poder lidiar con estos casos y los niños se vieran atraídos por la educación física y su importancia, es por ello que algunos rubros se encuentran en color rojo, sin embargo, conforme fueron avanzando las sesiones se notó un cambio significativo en los niños.

Para el otro grupo de niños que ya habían tenido anteriormente clases de educación física nos encontramos más con situaciones que tienen que ver con la motricidad, esto derivado del sedentarismo originado por dicha pandemia. Sin embargo, se fueron llevando las sesiones de manera gradual para que todos pudieran realizarlas a sus posibilidades y su cuerpo se fuera acostumbrando a la actividad física sin llegar a una situación de fatiga.

Considero importante también agregar de qué manera se trabajó con los demás grados ya que como mencioné; este documento está enfocado a una población específica sin embargo también esto ayuda a mi formación como docente. Además, así podemos tener una diferenciación entre los aspectos que se buscan trabajar en los distintos grados y que además en esta etapa existe mucho rezago debido al sedentarismo.

Grados 3ro y 4to de primaria

En el segundo ciclo de educación primaria será conveniente empezar a trabajar desde el desarrollo motor, corpóreo, para podernos introducir correctamente en el juego limpio y en el juego motor de esta forma podremos ayudar a los alumnos a tener un correcto fomento de valores ya que según el:

Código de ética deportiva (Consejo de Europa 1992), dice que el “simple respeto de las reglas, sino que abarca los conceptos de amistad, de respeto del adversario y de espíritu deportivo. Es, más que un comportamiento, un modo de pensar. Se convierte en un concepto positivo”.

Aquí se nos remarca la importancia que tiene el juego limpio en las personas ya que se va transformando en una forma de pensar y de vivir de individuo. Y también nos remarca que:

El “juego limpio” debe convertirse en una característica básica en la edad escolar e instrumento de lucha contra la violencia en el deporte. Quien juega limpio gana **(Consejo de Europa, 1992)**.

Podemos observar que a través del juego limpio no solo se consigue la victoria del juego, sino que además se consigue la victoria personal y moral del individuo. En el momento que se enseña el juego limpio se enseñan valores y un fomento correcto del juego.

GRADOS 5to y 6to

Sería conveniente centrarnos en el Tercer Ciclo de Primaria para comenzar a introducir los juegos modificados. Independientemente de la experiencia personal que cada uno/a tenga en su trabajo diario, se debe señalar dos aportaciones a favor de esta idea:

Sánchez Bañuelos (1990): No se deben introducir antes de los diez años por establecer un orden prioritario, siguiendo un criterio de dotar al niño/a de una base amplia y polivalente.

Jean Le Boulch (1991): Los juegos de reglas se introducen hacia los diez u once años cuando, según Piaget, el niño/a pasa de la cooperación naciente al estadio de la codificación de la reglas. Así el niño/a es capaz de crear por sí mismo/a las reglas de un juego. Una vez desarrolladas las habilidades básicas utilizando los juegos motores o bien actividades en primer y segundo Ciclo, es el momento de dar el paso hacia la consecución de habilidades específicas e iniciación de la táctica por medio de los juegos modificados.

Para la gran parte de los profesionales Blázquez (1998), Camí (2000) citando la opinión de Martin (1982) y Read (1988), Durand (1988) citado por Castejón (1995) la edad media es del orden de los 10-11 años (etapa sensible en la que se produce el conocimiento de las posibilidades corporales y de movimiento que facilitarán el aprendizaje deportivo, lo cual nos indica que hasta esa edad es ineficaz intentar que un niño aprenda gestos técnicos deportivos específicos complejos). Pero previamente en investigaciones realizadas por Romero y (Vegas 2002) suscriben que habría que especificar si estamos hablando de deportes individuales o colectivos y de qué contextos educativos.

Los factores implicados la Iniciación deportiva según (Hernández,2001) y Blázquez (1998) son:

- El sujeto; el conocimiento del sujeto que aprende, considerado como persona que tiene peculiaridades individuales e irrepetibles, que posee una experiencia propia que le condiciona la adquisición de nuevas experiencias, constituye un aspecto fundamental para cualquier propuesta de enseñanza.

Por lo tanto, deberemos considerar:

- Sus capacidades físicas básicas.
- La etapa de crecimiento y maduración que se encuentra.
- Su personalidad o comportamiento.
- Su motivación hacia la práctica deportiva en general.
- Su capacidad de aprendizaje.
- Las condiciones de salud física, psíquica y social que presenta

La forma de trabajo será la misma en los grados de 5to y 6to ya que en el plan y programa de estudios 2018 “Aprendizajes clave” los aprendizajes esperados son los mismos para estos grados. Por esta cuestión se planea trabajar la misma sesión con los grupos.

Ahora bien, para dar cuenta de la voz de los alumnos durante las clases y los acontecimientos que más considero relevantes en mi investigación se utilizará el diario de prácticas.

Es un instrumento de evaluación y reflexión para el docente, por medio del cual este recaba información sobre el desarrollo de la dinámica en el aula, el proceso de aprendizaje de los alumnos, su práctica docente e incluso sobre el currículo. El diario resulta útil para el diagnóstico, la evaluación de los alumnos, así como la del docente, además favorece la mejora del desarrollo profesional docente. Dicho instrumento consiste en el registro claro, puntual y sistemático de lo que sucede en el aula para poder revisarlo posteriormente. Al ser este un registro sistemático permite realizar un ejercicio de reflexión sobre:

- Las actitudes, fortalezas y debilidades de los alumnos
- La dinámica en el aula
- La propuesta didáctica por parte del docente y propio desempeño.
- Las interacciones con otros docentes y con las familias de los alumnos.

En la escuela, la narrativa pedagógica se convierte en una herramienta que permite “textualizar” oralmente o por escrito, lo que cotidianamente sucede en ellas; los relatos, mecanismos bajo los cuales se materializa la narrativa, están presentes siempre: en las aulas, pasillos, reuniones, en los tiempos de esparcimiento.

Los relatos se dan entre profesores y alumnos, entre docentes, entre directivos, entre todos los involucrados en el trabajo de la escuela, quizá esta sea una de las mayores cualidades de la narrativa, que alcanza a todos, y se puede hablar de todos a través de ella (OEA, 2003).

Menciono esto ya que un indicador para dar cuenta de la problemática fueron los diálogos entre los alumnos y comentarios de ellos hacia los maestros; entre ellos destacan dos particularmente.

Docente en formación Isaí: Chicos, buenos días, el día de hoy tendremos un pequeño examen. Aunque sé que les da miedo esa palabra se que se van a divertir mucho, como pueden observar en toda la cancha hay varias estaciones (prosigue a dar las instrucciones de la clase y culmina explicando que es una evaluación para ver cómo es que reaccionan a través de su corporeidad y nosotros podamos llevar a cabo sesiones de manera gradual).

Alumna Dulce: (Durante la actividad) ¡Maestro! Esta actividad esta muy cansada, siento que me voy a morir, mejor ya no la voy a hacer.

Docente en formación Isaí: No te preocupes, si te sientes mal puedes descansar y si quieres seguir participando después como tus compañeros continuas.

Alumna Dulce: No maestro lo que pasa es que no la quiero hacer porque no me gustó, tengo flojera y a parte en mi casa nunca me ponían a hacer algo.

Maestra Edith: (Dirigiendose a los docentes en formación): Chicos, hay que tomar en cuenta siempre que vienen de un largo periodo de inactividad, hay que cuidar las pausas, no fatigarlos y sobre todo motivarlos.

Si bien estuve muy al pendiente de realizar pausas necesarias para la recuperación de las actividades en todo momento y en buscar la manera de que los niños se vieran interesados y motivados en la actividad es aún mas complicado cuando los niños nunca habían tenido una sesión de educación física y aunque realmente la mayoría de los alumnos a pesar de las deficiencias motrices que llegaban a presentar se mostraban felices y motivados a realizar la actividad. Por eso es que esos dos momentos fueron los que mas llamaron mi atención; a ser consciente de que no solo se debe de tomar en cuenta el aspecto del sedentarismo, sino que todos y cada uno de nosotros estuvimos en un contexto completamente distinto y por ende nuestra realidad y la forma en la que nos acoplamos a la nueva normalidad es aún más complicada.

Volviendo a la parte motriz de los alumnos mencioné que se encontraron deficiencias motrices y sí. A través de la observación pude darme cuenta del tipo de movimientos que realizan los niños en las actividades en donde claramente hay una diferencia gigantesca entre niños ya un poco mas grandes que no solo si tuvieron preescolar, sino que también tuvieron clases de educación física en comparación con niños mas pequeños que ni siquiera tenían idea de qué se trataba la clase. Las deficiencias encontradas no solo estaban en la locomoción sino también en las habilidades y capacidades motrices,

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar. Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento al mismo tiempo que evolucionan conjunta

Evolución de las habilidades motrices

Según **Sánchez Bañuelos**, el desarrollo de las habilidades motrices se lleva a cabo en los niños siguiendo las siguientes **fases**:

1ª fase (4-6 años)

- Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de tareas motrices habituales.
- Desarrollo de capacidades perceptivas tanto del propio cuerpo como a nivel espacial y temporal.
- Las tareas habituales incluyen: caminar, tirar, empujar, correr, saltar...
- Se utilizan estrategias de exploración y descubrimiento.
- Se emplean juegos libres o de baja organización.

- Para el desarrollo de la lateralidad se emplean segmentos de uno y otro lado para que el alumno descubra y afirme su parte dominante.

2ª fase (7-9 años)

- Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas mediante movimientos básicos que impliquen el dominio del propio cuerpo y el manejo de objetos.
- Estos movimientos básicos están referidos a desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.
- En la actividad física se utiliza el componente lúdico-competitivo.
- Se busca el perfeccionamiento y una mayor complejidad de los movimientos de la etapa anterior.
- Se siguen estrategias de búsqueda fundamentalmente, pero a veces será necesaria la instrucción directa por parte del profesor para enseñar algunos movimientos complejos.

3ª fase (10-13 años)

- Se da una iniciación a las habilidades y tareas específicas que tienen un carácter lúdico-deportivo y se refieren a actividades deportivas o actividades expresivas.
- Se trabajan habilidades genéricas comunes a muchos deportes.
- Se inician habilidades específicas de cada deporte y técnicas para mejorar los gestos.

4ª fase (14-17)

- Esta fase se sale de nuestro campo de Primaria, e incluye:
- Desarrollo de habilidades motrices específicas.
- Iniciación a la especialización deportiva.
- Trabajo de técnica y táctica con aplicación real.

Es importante mencionar esto ya que gracias a esta aportación de Sanchez Bañuelos podemos darnos una idea de qué es lo que cada niño debe trabajar conforme a su edad, obviamente logrando todos estos aspectos a través de la realización de actividad física y la relación entre pares.

Por otra parte, hablando de las capacidades físicas Son el aquello que el sujeto trae al nacer, su potencial, lo heredado, lo congénita y genéticamente determinado. Son de carácter interno, no visible en sí mismas sino a través de las acciones motoras que ejecuta un sujeto. Existen distintos tipos de capacidades. Las más significativas desde lo motor son las capacidades, dentro de las cuales distinguimos las siguientes: capacidades condicionales, coordinativas, perceptivas, lógico – motrices y relacionales. Las capacidades se desarrollan producto de los procesos antes mencionados, entre los cuales se encuentra el aprendizaje, que es de todos ellos el factor sobre el que los docentes podemos intervenir.

Se agrupan en:

- Capacidades condicionales: Están fundadas sobre la eficiencia del metabolismo energético y son la fuerza, la resistencia, la velocidad y, como sustento, la elasticidad
- Capacidades coordinativas: están relacionadas con la organización y el control del movimiento y son (coordinación, agilidad, equilibrio):
- Capacidad de combinación y acoplamiento de movimientos.
- Capacidad de orientación espacio- temporal.
- Capacidad de diferenciación. Capacidad de equilibrio estático y dinámico.
- Capacidad de reacción motora. Capacidad de transformación del movimiento.

- Capacidad de producir ritmo.

Una vez teniendo estas definiciones espero ser más claro en cuanto a las deficiencias encontradas porque como mencioné anteriormente; iba a ser completamente natural que nos encontráramos con este tipo de casos tomando en cuenta el contexto.

Para la parte enfocada más a la salud mental las deficiencias encontradas estaban en la socialización y motivación. Anteriormente mencioné a la escuela como un espacio seguro para la realización de actividades físicas, pero también la escuela se debe de ver como un espacio socializador, El objetivo principal de la educación es potenciar al máximo el desarrollo integral de los alumnos atendiendo así a los diferentes ámbitos o dimensiones del desarrollo: motor, afectivo, cognitiva, comunicativa y social. Es necesario educar a personas completas, no solamente en lo académico, sino también educar en lo personal y social. Así pues, la educación persigue dos finalidades básicas en el alumnado; por un lado, la formación humana orientada hacia la socialización y formación en valores, normas y actitudes para desarrollarse como miembro activo y participativo de la sociedad en pro de su mejora; por otro, la formación cognitiva o académica orientada a la capacitación del individuo.

La escuela como institución proporciona, a través de las funciones de socialización, oportunidades de adquirir y consolidar el sentido del “yo” o la autoestima, de integrarse como miembro activo de la comunidad escolar y de mantener relaciones sociales en diferentes niveles de convivencia.

Por la parte motivacional correspondiente más hacía el maestro que a la escuela como tal puedo decir que gracia a la pandemia de COVID-19, existen muchos desafíos, a nivel nacional y mundial, incluidos el empleo, la movilidad, los deportes y la educación, siendo necesario prevenir la propagación del virus. Por lo tanto, muchos niños difícilmente pueden seguir estudiando y practicando debido a la falta de Internet o dispositivos electrónicos que aseguren el desarrollo de contenidos en cada nivel escolar. También con esta situación perdieron el interés. Por tal razón también afectó en el ámbito de la educación física, por ello el personal educativo así cómo los padres de familia consideran de gran importancia motivarlos a aprender todo lo que la escolarización aporta a

su formación. Es decir que la motivación es probablemente el eje principal del plan de aprendizaje, por lo que siempre debe estar presente en cada momento de la clase.

Este proceso de realización del diagnóstico como parte ya de la intervención se realizó en la primera jornada de prácticas correspondiente al servicio social que como parte de la licenciatura en educación física se debe cumplir obligatoriamente.

Este primer momento me sirvió no solo para reflexionar en como la pandemia ha causado estragos en la comunidad escolar de la Escuela Primaria Diego Rivera, por lo tanto, he retomado puntos importantes para que de esta manera en el siguiente periodo enfoque mis planeaciones hacía el cumplimiento de esa meta; ayudar a la salud física y mental de los niños. De igual manera destaco que el semáforo epidemiológico en ese momento de la realización del diagnóstico estaba en color naranja, esto apegado al plan “Regreso seguro”.

El cual si permitía mantener las clases presenciales siempre y cuando se mantuvieran estrictamente las recomendaciones de higiene y cuidado de la propagación del coronavirus.

Es importante afirmar que los tiempos actuales que estamos viviendo debido a la emergencia sanitaria que se vive tanto a nivel mundial y nacional derivada de la pandemia covid19 es de suma importancia poder investigar y recoger información sobre el impacto de las cuarentenas en el desarrollo de actividad física en niños en etapa escolar, ya que es un ámbito totalmente nuevo e inexplorado ya que, en el contexto actual, aún se está viviendo y no se ha logrado evidenciar el impacto final que ha traído las políticas de mitigación (aislamiento social) adoptadas para afrontar la pandemia covid19.

La exploración de esta temática se pudo llevar a cabo debido a que se correlaciona con el objetivo general de nuestra investigación. Teniendo como referencia el marco conceptual, los resultados y el análisis de la discusión la temática antes mencionada podría abordarse como tema relevante para futuras investigaciones en el ámbito de la actividad física.

Se concluyó el proyecto de diagnóstico y me propuse tomar en cuenta lo siguiente para las futuras planeaciones:

- Realizar actividades variadas acorde a la edad de los niños.
- Adecuar las actividades a sus gustos e intereses esto con la intención de que sea un motivante para ellos.
- Hacer que cada actividad tenga un propósito en sí y que trabaje particularmente los dos rubros de esta investigación: Salud física y mental.
- Siempre poner al alumno como protagonista de las sesiones de educación física.

De igual manera tomé la decisión de que seleccionaré únicamente una planeación para realizarla en tres momentos.

El primer momento que elegí sería la primera clase de educación física como tal, el segundo momento es la realización de dicha sesión al momento de que el semáforo epidemiológico cambiara y notara una diferencia razonable en cuanto al número de alumnos y el tercer momento sería en la última jornada de prácticas correspondiente al servicio social.

La planeación de la primera clase dirigida a los niños de primer y segundo grado fue la siguiente:

	Nombre de sesión. - ¡Desplazándonos!
Propósito. – Mejora sus cualidades motrices aplicando correctamente los métodos para incrementar su fuerza, velocidad, resistencia, movilidad (flexibilidad, y elasticidad) y coordinación.	Materiales. – Pelotas de vinil, cinta adhesiva o conos
	Lugar para realizar la actividad. – Patio escolar o cancha de la escuela.
El método como estilo de enseñanza en la educación física. – Juegos modificados	
Inicio. - se darán las indicaciones dentro del salón, posteriormente se saldrá al patio de forma ordenada, una vez estando en el patio se hará un círculo grande,	

se tendrá una pelota, el compañero que lo tenga tendrá que aventar la pelota lo más alto que pueda y decir el nombre de otro compañero, este tendrá que correr lo más rápido que pueda para poder cachar la pelota y no dejar que caiga al suelo, se realizara nuevamente esta misma acción solo que con otro compañero, hasta que hayan pasado todos los integrantes.

Tiempo de ejecución. – 10-15 minutos.

Desarrollo. –

ACTIVIDAD 1. LA ESTATUA. Todo el grupo repartido por el espacio apoyando solo sus manos, sentado, ira suavemente avanzando hacia una línea que estará marcada por cinta adhesiva o con conos a 6 u 8 metros de distancia, a una señal que se dará nos quedaremos petrificados, sin movernos, hasta que se dé la misma señal para seguir. Se elimina a quien se mueva y este tendrá que volver a empezar desde el inicio, el último que pare y el último que empiece o se apunta “una mala”.

Gana el primero que cruce la línea de meta.

Duración. – 15 minutos

ACTIVIDAD 2. EN EL AIRE. Se realizará un círculo, primero chico, después mediano y al último grande, en donde estarán todos sentados y tendrán que mantener una pelota en el aire sin agarrarla, golpeándola con la mano, con el dorso, con las rodillas, la cabeza...

Todos deberán de hacer que la pelota no toque es suelo, solo podrán moverse de su lugar con las manos si es para salvar la pelota.

También puede hacerse por parejas, quietos o desplazándose (equilibrio estático o dinámico).

Duración. – 20 minutos

ACTIVIDAD 3.-

Duración. - ¿?

Cierre. – El docente da la indicación de que los alumnos guarden el material en orden, para posteriormente estos realizar estiramientos de extremidades para la relajación. Se les hará una serie de preguntas ¿Qué deporte estamos viendo? ¿Les gusto las actividades? ¿Qué no les

gusto? ¿Cómo se sintieron? Después de esto el docente da la indicación de que los alumnos se dirijan de manera ordenada y sin correr al baño para lavarse las manos y posteriormente al salón, todo esto en orden y en ningún momento corriendo o empujando para evitar accidentes.

I

Instrumentos de recogida de datos y evaluación.

Diario de campo por parte del docente y lista de cotejo por parte del docente.

Observaciones. –

	Nombre de sesión. - ¡Desplazándonos!
Propósito. – Promover la inclusión en la clase de educación física hacia niños y/o jóvenes con alguna discapacidad visual y auditiva.	Materiales. – Conos, cinta adhesiva, pañuelos.
	Lugar para realizar la actividad. – Patio escolar o cancha de la escuela.
El método como estilo de enseñanza en la educación física. – Juegos modificados	
Inicio. - Previo a comenzar las actividades y dirigir al grupo al espacio correspondiente se darán indicaciones previas para la organización y ubicación	

del grupo. Una vez en el patio o cancha de la escuela la sesión comenzara con un calentamiento independientemente de que las actividades demanden algún desgaste físico se comenzara con el calentamiento para prevenir algún incidente. Sobre la marcha de la adecuación morfofuncional se les indicara a los alumnos el espacio delimitado para cada las actividades posteriores.

Tiempo de ejecución. – 10-15 minutos.

Desarrollo. –

Actividad. 1. El pañuelo (Discapacidad Visual)

Para esta tarea dividimos a los alumnos en dos grupos o equipos, se colocarán a unos 10m del profesor cada equipo a un lado. A cada componente del equipo se le asignará un número según el número de alumnos. El profesor, mantendrá un pañuelo con el brazo extendido y dice en voz alta un número, los alumnos de ambos equipos con ese número intentarán coger el pañuelo y volver con su grupo sin ser alcanzados por su rival. Los alumnos tendrán los ojos tapados con un antifaz, cuando salga un alumno a por el pañuelo, sus compañeros se quitarán los antifaces e intentarán guiarle dándole instrucciones para que consiga alcanzar el pañuelo.

Actividad 2. La mancha contagiosa

Los alumnos, dispersos de manera individual por la zona de juego, deben escapar de la persona que lleva la mancha. Esta persona llevará una mano allá donde su compañero le haya tocado al pasársela hasta que alcance a un compañero. Durante este juego el papel del alumno con discapacidad auditiva pasa totalmente desapercibido ya que no se necesita de la comunicación entre los alumnos. Si que podemos encontrar dificultades para resolver los pequeños conflictos que se presenten sobre la marcha, como puede ser una pequeña disputa entre los compañeros por el lugar en el que uno le ha pasado la mancha al otro. Para evitar las barreras de comunicación presentaremos la tarea de manera oral. Durante la realización del juego, si existe algún problema de entendimiento entre los alumnos tendremos la posibilidad de detener momentáneamente la tarea y aclararlo.

Actividad 3. Las estatuas

Todos los alumnos se colocarán formando un círculo, excepto uno que será el adivinador. Uno

de los alumnos del círculo, que será elegido por el profesor deberá realizar una postura y el resto le imitarán con la mayor rapidez posible, cada cierto tiempo volverá a cambiar de postura intentando que el adivinador no descubra que es él quien está cambiando de postura. Cuando este último sea descubierto pasará a ser adivinador.

Duración. - ¿?

Ahora que se conocieron las planeaciones que darán cuenta de mi trabajo es necesario puntualizar el momento en el que se realizaron estas actividades. Estas primeras sesiones comenzaron el día 8 de febrero del 2022 con una población escolar en los 8 grupos subdivididos (1° A y B además de los grupos de 2° A y B) no mayor a 12 alumnos por sesión. Debido a esto se optó por mejor unir a los dos grupos de cada grado para las sesiones y así cubrir a todos los alumnos de una manera eficiente.

Es decir, en cada sesión se daría atención a los grupos A y B de cada grado. Este fue un acuerdo en conjunto con el director de la institución con la intención de hacer más dinámica y atractiva para las sesiones.

Al realizar las actividades con los grupos de primer grado pude observar primeramente como es que entienden las indicaciones los alumnos.

Todos se muestran atentos a las indicaciones, casi no se escuchan diálogos entre ellos esto debido a que tienen poco tiempo que se incorporaron y pues no se conocen como tal, no han formado algún tipo de relación con sus pares.

Esto también dificulta la realización de actividades por el hecho de que a los niños aún les cuesta interactuar entre sí y es que por obvias razones; ni si quiera se conocen entre sí. Aunque había actividades individuales se muestran atentos a lo que realizan sus demás compañeros.

Por ejemplo: Si uno de los niños prefería no hacer la actividad era muy común que sus demás compañeros se sintieran incómodos por las conductas vistas; por esa razón tampoco querían participar en las actividades y esto dificultaba cada vez más mi práctica ya que yo al tener un papel de mediador y de incluso

motivador no era suficiente ya que muchos niños esperaban más la aprobación de sus pares que del maestro.

Desde el inicio de la infancia, los niños se desarrollan observando el mundo que los rodea, cuestionando y dando distintos puntos de vista a las realidades mostradas por los adultos:

El niño suele observar las cosas que le circundan para adquirir los conocimientos, para tratar de atribuirles un orden y un sentido, para elaborar convicciones personales, para llegar, en definitiva, dar forma a una construcción personal de la realidad. Pero no debe infravalorarse tampoco el hecho de que el niño observa para adquirir, mediante la imitación, habilidades sociales, para aprender a hacer, para asimilar comportamientos, para apropiarse de las reglas y los valores de los adultos. (Czerwinsky, 2013)

Si bien se mencionó que la sesión se veía interrumpida por los chicos que no querían realizar las actividades y los demás imitaban estas conductas para mí fue indispensable enfocarme en estos chicos, ya que al haber una mejora en ellos iba a ayudarlos tanto individualmente como colectivamente en las sesiones de educación física. Aquí recupero una pequeña plática que tuve con dos de estos chicos la cual hizo que cambiara mi panorama de la situación:

Docente en formación Isaí: (durante la sesión de educación física se acerca con una aluna ya que se separa del grupo no realiza la actividad de persecución)

Oye ¿Qué pasa? ¿Por qué no quieres participar en los juegos?

Alumna Sofía: (Guarda silencio por unos segundos mientras observa “Es que no quiero”

Docente en formación Isaí: Pero ¿Por qué no quieres?

Alumna Sofía: Es que no me gusta jugar

J. DEWEY definía la escuela como una institución social cuya vida debería ser un fiel trasunto de las características y experiencias positivas de la vida real. La escuela proporciona a sus alumnos la experiencia socializadora de una comunidad educativa que debe introducir a sus alumnos en la sociedad en nombre de la cual funciona y trata de lograr sus objetivos. Así pues, en la escuela tradicional el principal agente socializador era el profesor, que constituía la única vía por donde llegaban al discípulo los estímulos educativos propios de la institución escolar. En la escuela contemporánea ha perdido ese cariz específico, pero obviamente ofrece a sus alumnos experiencias de socialización más ricas y, por supuesto acordes con las exigencias y necesidades de la sociedad actual.

En este sentido podemos dar cuenta de lo que provocó la inasistencia a la escuela, que si bien a través del diagnóstico pudimos comprobar que físicamente los niños tenían muchas carencias y dificultades motrices que se pueden ir mejorando a través de las sesiones de educación física como parte integral de la educación del niño no podemos dejar de lado la parte emocional que va de la mano con lo social. Parte de una realidad vivida en casa desde el confinamiento y al momento de tratar de integrar al alumno con sus pares es más complicado ya que esa distinta realidad fue la perspectiva que tiene el niño de su propio mundo.

Durante las sesiones de EF el niño experimenta diferentes emociones, lo natural, es que las emociones que el niño representa sean de felicidad ya que a pesar de los diferentes enfoques que ha atravesado a lo largo de la historia la educación física vivida desde una infancia, al menos en las últimas décadas, representa coloquialmente para los niños ese escape de presión, el salir un rato a la cancha, el sentirse libre, el practicar un deporte, el aprender jugando. Entre muchas otras cosas puedo decir que naturalmente lo que debe de generar siempre en los niños al saber que van a tener clases de educación física es felicidad.

En tales condiciones se comparte el criterio que expresa Bisquerra (2000) cuando señala que tradicionalmente se ha dado mucha más importancia al desarrollo cognitivo en detrimento del desarrollo emocional que ha quedado casi

olvidado en la práctica educativa. Asimismo, los actuales movimientos pedagógicos hacen referencia a la educación integral y a la formación de la persona en todas sus dimensiones, pero en cambio esta reflexión pedagógica ha ido más encaminada a profundizar en los aspectos racionales que los emocionales.

Justamente la actividad física constituye un marco propicio para desarrollar acciones concretas por las posibilidades que esta área ofrece para cultivar la afectividad, desarrollar nuestra emocionalidad y mejorar la relación positiva con los demás, así como el adecuado equilibrio emocional y los recursos necesarios para poder encontrar la mejor respuesta ante las situaciones negativas de violencia, estrés, ansiedad, apatía, irritabilidad, depresiones entre otros. (Delgado, 2011).

Por ello, desde aquí se propone centrar la actividad física al estudio y desarrollo del cuerpo en movimiento, entendiendo el cuerpo en su globalidad, no sólo como un conjunto de músculos, huesos, articulaciones y su biomecánica conexión, sino como un cuerpo que piensa, que siente, que escucha, que comunica, que expresa, etc. y que sólo se puede concebir a partir de la conjunción de estas tres dimensiones: la mental a través de los pensamientos; la emocional mediante los sentimientos y las emociones y la actividad física a través de la acción motriz.

La actividad física ofrece numerosas posibilidades a la hora de desarrollarnos físicamente, mejorando nuestras capacidades físicas y perceptivas, así como nuestras capacidades de expresión y comunicación, es tremendamente beneficiosa para nuestra salud física y mental al contribuir en la creación de hábitos saludables y la mejora de nuestra calidad de vida.

Al referirnos a la calidad de vida y el adecuado equilibrio psicológico, es preciso destacar que para conseguirlo es necesario desarrollar simultáneamente nuestro cuerpo emocional y nuestra capacidad para ser felices.

En este sentido, se considera que para poder desplegar las acciones diseñadas previamente se requiere desarrollar el autoconocimiento emocional y potenciar la capacidad de gestionar nuestras propias emociones, la empatía, el control de las emociones, la automotivación y las habilidades sociales que son elementos que necesariamente van a existir dentro de la práctica de la actividad física.

Durante el desarrollo de la actividad física hay cuatro aspectos fundamentales que constituyen base para el control y desarrollo de las emociones entre los que se destacan los siguientes: aspecto físico, motriz, afectivo y social.

Partiendo de esta perspectiva y a través de mi día a día en la estancia en la escuela primaria me di cuenta de que la manera en la que podía ayudar a los dos pilares de esta investigación (Salud física y mental) era que a través de las sesiones de EF debía de enfocarme no solo en planificar actividades referentes a los gustos de los estudiantes sino también a sus necesidades. Me propuse que debía ocupar la misma planificación que me hizo dar cuenta de la problemática, pero enfocarla principalmente a 3 objetivos:

1. Trabajar la parte motriz
2. Trabajar la parte social
3. Generar un ambiente en donde las emociones generadas no sean minimizadas.

La idea de este trabajo es incentivar a los niños a realizar Educación Física en su institución educativa y a formar hábitos de salud para mejorar su calidad de vida ya que por medio de la educación física se adquiere algo en forma intencional por medio del movimiento.

Como mencioné, lo que se va a hacer es que la planeación anteriormente mencionada se iba a repetir en 3 momentos esto con la finalidad de poder ver cambios significativos en los niños.

Para esta segunda realización de la sesión es importante señalar que ya nos encontramos en un contexto completamente diferente al de la primera; en el de la primera nos encontramos con grupos con una población no mayor a 20 alumnos e incluso juntando a dos por sesión. Para esta nueva etapa ya nos

encontramos con una significativa población de alumnos que supera los 15 alumnos por grupo dando así en total sesiones de aproximadamente 30 alumnos por clase.

Esto debido al cambio en el semáforo epidemiológico que pasaba de color naranja a amarillo dando así mayor apertura a los padres de familia que se sentían con mas seguridad para mandar a sus hijos a la escuela. Eso si, siempre respetando en todo momento las indicaciones señaladas por las autoridades sanitarias para prevenir el contagio.

La clase está situada en el mes de abril, para este momento ya tuve clases previas con los alumnos en las cuales he visto mejoría gracias al día a día, el hecho de que se hayan integrado niños nuevos no ha entorpecido o influyó de mala mi práctica, al contrario, me he dado cuenta que los dos meses que he trabajado con los niños que comenzaron a ir desde la primer etapa de regreso seguro no solo cobijaron a sus compañeros, la alianza que formé en conjunto con ellos hizo que su integración fuera mas sencilla.

Esto lo logré a través de las sesiones, en cada planificación procuré hacer que en cada clase los niños trabajaran en las deficiencias que noté en un principio con el diagnostico, pero también las enfoqué en la socialización, en el trabajo colaborativo y la resolución de problemas.

Gracias a esto, conforme se fueron integrando niños nuevos a la escuela por decirlo de alguna manera se sentían cobijados no solo por el apoyo de los docentes sino por sus propios compañeros que orientaban al realizar las actividades, incluso desde la manera de organizarse en la cancha.

Como estuve teniendo sesiones relativamente seguidas con los chicos fue difícil observar otra conducta que me hiciera dar cuenta de los estragos que dejó la pandemia a su paso pues ya para este entonces era muy común que las familias comenzaran a retomar su vida "normal" pues el confinamiento ya no era una medida necesaria y por esta razón

Decidí este mes porque no hubo un alza en la integración de nuevos alumnos; entonces volví a aplicar la siguiente sesión:

	Nombre de sesión. - ¡Desplazándonos!
Propósito. – Mejora sus cualidades motrices aplicando correctamente los métodos para incrementar su fuerza, velocidad, resistencia, movilidad (flexibilidad, y elasticidad) y coordinación.	<p data-bbox="783 472 1402 640">Materiales. – Pelotas de vinil, cinta adhesiva o conos</p> <p data-bbox="783 640 1402 752">Lugar para realizar la actividad. – Patio escolar o cancha de la escuela.</p>
El método como estilo de enseñanza en la educación física. – Juegos modificados	
<p data-bbox="234 913 1396 1279">Inicio. - se darán las indicaciones dentro del salón, posteriormente se saldrá al patio de forma ordenada, una vez estando en el patio se hará un círculo grande, se tendrá una pelota, el compañero que lo tenga tendrá que aventar la pelota lo más alto que pueda y decir el nombre de otro compañero, este tendrá que correr lo más rápido que pueda para poder cazar la pelota y no dejar que caiga al suelo, se realizara nuevamente esta misma acción solo que con otro compañero, hasta que hayan pasado todos los integrantes.</p> <p data-bbox="852 1489 1396 1525" style="text-align: right;">Tiempo de ejecución. – 10-15 minutos.</p>	
<p data-bbox="234 1547 437 1583">Desarrollo. –</p> <p data-bbox="234 1659 1396 1957">ACTIVIDAD 1. LA ESTATUA. Todo el grupo repartido por el espacio apoyando solo sus manos, sentado, ira suavemente avanzando hacia una línea que estará marcada por cinta adhesiva o con conos a 6 u 8 metros de distancia, a una señal que se dará nos quedaremos petrificados, sin movernos, hasta que se dé la misma señal para seguir. Se elimina a quien se mueva y este tendrá que volver a empezar desde el inicio, el último que pare y el último que empiece o se apunta “una mala”.</p> <p data-bbox="234 1980 767 2011">Gana el primero que cruce la línea de meta.</p>	

Duración. – 15 minutos

ACTIVIDAD 2. EN EL AIRE. Se realizará un círculo, primero chico, después mediano y al último grande, en donde estarán todos sentados y tendrán que mantener una pelota en el aire sin agarrarla, golpeándola con la mano, con el dorso, con las rodillas, la cabeza...

Todos deberán de hacer que la pelota no toque es suelo, solo podrán moverse de su lugar con las manos si es para salvar la pelota.

También puede hacerse por parejas, quietos o desplazándose (equilibrio estático o dinámico).

Duración. – 20 minutos

ACTIVIDAD 3.-

Duración. - ¿?

Cierre. – El docente da la indicación de que los alumnos guarden el material en orden, para posteriormente estos realizar estiramientos de extremidades para la relajación. Se les hará una serie de preguntas ¿Qué deporte estamos viendo? ¿Les gusto las actividades? ¿Qué no les gusto? ¿Cómo se sintieron? Después de esto el docente da la indicación de que los alumnos se dirijan de manera ordenada y sin correr al baño para lavarse las manos y posteriormente al salón, todo esto en orden y en ningún momento corriendo o empujando para evitar accidentes.

I

Instrumentos de recogida de datos y evaluación.

Diario de campo por parte del docente y lista de cotejo por parte del docente.

Observaciones. –

--

	Nombre de sesión. - ¡Desplazándonos!
Propósito. – Promover la inclusión en la clase de educación física hacia niños y/o jóvenes con alguna discapacidad visual y auditiva.	Materiales. – Conos, cinta adhesiva, pañuelos.
	Lugar para realizar la actividad. – Patio escolar o cancha de la escuela.
El método como estilo de enseñanza en la educación física. – Juegos modificados	
<p>Inicio. - Previo a comenzar las actividades y dirigir al grupo al espacio correspondiente se darán indicaciones previas para la organización y ubicación del grupo. Una vez en el patio o cancha de la escuela la sesión comenzara con un calentamiento independientemente de que las actividades demanden algún desgaste físico se comenzara con el calentamiento para prevenir algún incidente. Sobre la marcha de la adecuación morfofuncional se les indicara a los alumnos el espacio delimitado para cada las actividades posteriores.</p> <p style="text-align: right;">Tiempo de ejecución. – 10-15 minutos.</p>	
<p>Desarrollo. –</p> <p>Actividad. 1. El pañuelo (Discapacidad Visual)</p> <p>Para esta tarea dividimos a los alumnos en dos grupos o equipos, se colocarán a unos 10m del profesor cada equipo a un lado. A cada componente del equipo se le asignará un número según el número de alumnos. El profesor, mantendrá un pañuelo con el brazo extendido y dice en voz alta un número, los alumnos de ambos equipos con ese número intentarán coger el pañuelo y volver con su grupo sin ser alcanzados por su rival. Los alumnos tendrán los ojos tapados con un antifaz, cuando salga un alumno a por el pañuelo, sus compañeros se quitarán los antifaces e</p>	

intentarán guiarle dándole instrucciones para que consiga alcanzar el pañuelo.

Actividad 2. La mancha contagiosa

Los alumnos, dispersos de manera individual por la zona de juego, deben escapar de la persona que lleva la mancha. Esta persona llevará una mano allá donde su compañero le haya tocado al pasársela hasta que alcance a un compañero. Durante este juego el papel del alumno con discapacidad auditiva pasa totalmente desapercibido ya que no se necesita de la comunicación entre los alumnos. Si que podemos encontrar dificultades para resolver los pequeños conflictos que se presenten sobre la marcha, como puede ser una pequeña disputa entre los compañeros por el lugar en el que uno le ha pasado la mancha al otro. Para evitar las barreras de comunicación presentaremos la tarea de manera oral. Durante la realización del juego, si existe algún problema de entendimiento entre los alumnos tendremos la posibilidad de detener momentáneamente la tarea y aclararlo.

Actividad 3. Las estatuas

Todos los alumnos se colocarán formando un círculo, excepto uno que será el adivinador. Uno de los alumnos del círculo, que será elegido por el profesor deberá realizar una postura y el resto le imitarán con la mayor rapidez posible, cada cierto tiempo volverá a cambiar de postura intentando que el adivinador no descubra que es él quien está cambiando de postura. Cuando este último sea descubierto pasará a ser adivinador.

Duración. - ¿?

Decidí volver a utilizar esta sesión con la finalidad de ver cómo es que los primeros alumnos han mejorado. Al realizar una actividad con la que ya estaban familiarizados fue más fácil poder observar el cambio, para este punto es importante decir que ya se comenzaban a ver pequeños grupos entre los mismos alumnos, el hecho de que estos grupos se formaran ya para este momento repercutieron en que las clases al menos en lo social era mucho más fácil al realizar los juegos por equipos.

Esto ayudó bastante a la parte de la motivación pues los alumnos al observar a sus propios compañeros que realizaban las actividades se querían ver involucrados de la misma manera que ellos. Para este punto yo como maestro cambié por completo mi forma de trabajo ya que pase de dar instrucciones muy precisas a ser el mediador de la clase. Al mismo tiempo que se fortalecieron las relaciones entre los niños también se fortaleció un fuerte lazo de confianza, seguridad, motivación y aprendizaje entre maestro y alumno. Ya que ellos mismos se dieron cuenta de que pasaron de ser mandados o instruidos a formar parte de la misma sesión.

Hablando en la parte física es muy difícil para mí cuantificar qué tanto han mejorado los chicos, sin embargo; puedo decir que a través de la observación es fácil darse cuenta del cambio que han tenido sobre todo en las habilidades y capacidades motrices. El semblante de los niños incluso es diferente, ya no hay caras de incertidumbre o duda entre ellos ahora se pueden notar niños mucho más felices y de eso puedo dar cuenta en el sonido que sale de la cancha a la escuela en donde prevalecen las risas y gritos de emoción.

Las clases para este punto comenzaron a ser de 50 minutos por lo que había un cambio evidente en la resistencia de los niños, esto se logró llevando poco a poco la exigencia de las actividades. Lógicamente no podíamos iniciar con este tiempo porque los niños iban a llegar a un nivel de fatiga alto derivado del confinamiento. Para mí fue de gran satisfacción poder ver que los niños al finalizar la sesión aún se sentían motivados para seguir realizando actividades. En la parte motriz también se puede observar que los movimientos

de los niños comienzan a ser más estéticos conforme a su edad incluido llegándonos a sorprender en algunas actividades.

Considero importante señalar que para este punto comenzamos a realizar diferentes proyectos dentro de la escuela, comenzando con actividades de concientización para así también darle seguimiento a nuestro plan y programa de estudios con la parte de la inclusión llevándolo a un nivel de discapacidad. También se comenzaron a realizar mini torneos deportivos, en este caso se ocuparon los deportes de handball y básquetbol. En dicho torneo pudimos observar de mejor manera el resultado de la continuidad de las sesiones con el enfoque de esta investigación, ya que los niños mostraron un nivel de compromiso con el torneo que se reflejaba en la disciplina y el respeto con la regla número uno que en conjunto establecí con todos los grupos a los que les di clase que se regía por “Respetar, ser honesto, aprender a ganar y perder, estar siempre consciente de que las actividades son de toda su aprendizaje integral”.

Capítulo 5

CAPITULO 5 “Dar cuenta de las nuevas sesiones de educación física”

Si bien es cierto que la Educación Física es un campo privilegiado para la promoción de estilos de vida saludable, no es menos cierto que se han descuidado otros elementos desde su rango de acción como el desarrollo social y cultural de la educación, además de tener una incidencia en dos puntos focales como lo son la formación ciudadana y la constitución del sujeto.

Se encuentra un impacto negativo muy importante en la salud mental y física de las personas, derivado del confinamiento para evitar la transmisión del virus. El virus trajo miedo y desafortunadamente muchas personas perdieron la batalla y fallecieron, y sus familias se vieron altamente afectadas. Los efectos colaterales del virus se reflejan de muchas formas: un aumento de peso en la población, cambio desafortunado de hábitos alimenticios y de patrones de sueño, exceso de trabajo y agotamiento por el mismo, actividades del hogar adicionales al trabajo en casa, cuidado y apoyo en la escuela de los niños, aumento del consumo de bebidas alcohólicas y, en algunas ocasiones, de sustancias tóxicas.

Sin embargo, los grupos de apoyo, los centros deportivos y de salud, hicieron un esfuerzo importante para motivar a las personas a mantener mínimos de actividad física en el hogar, utilizando los elementos de la casa e incluso invitando, cuando fue posible, a realizar ejercicio al aire libre para así facilitar la salud física y mental de las personas. Los autores referenciados hacen un llamado especial para fortalecer las políticas públicas en torno a la actividad física para disminuir los riesgos asociados con su ausencia sobre todo en la sesión de educación física.

Es necesario que las instituciones educativas analicen la importancia de implementar clubes deportivos, recreativos, artísticos y demás, que generen un sano esparcimiento en los estudiantes, brindando un desarrollo integral a través de la práctica de actividades divertidas que promuevan la generación de hábitos saludables, valores, actitudes e inclusión hacia diferentes disciplinas, permitiendo que el estudiante viva el proceso de enseñanza aprendizaje de una manera innovadora siendo el protagonista de su educación.

Este tipo de investigación transformadora, me permitió reconstruir la manera de mirar y de vivir la educación y la infancia desde el punto de vista de un docente, el cual es el encargado de colaborar con la enseñanza y el aprendizaje de los alumnos durante gran parte de su formación en la educación primaria, y también pude ser el responsable en parte de dar un giro positivo a la calidad de los aprendizajes que los niños y niñas de la primaria al menos en las sesiones de educación física, dejando siempre claro que los actores principales de esta investigación fueron las niñas y niños de primaria.

En lo que corresponde a los objetivos considero que he cumplido con la parte de documentar cada experiencia vivida a lo largo de esta experiencia en la escuela primaria. Sobre todo en todas aquellas que estaban relacionadas con la problemática, considero que el trabajo realizado en dicha escuela de mi parte fue bueno, no me podría dar una calificación como tal pero los comentarios de los maestros encargados de grupo, directivos y sobre todo los niños fueron destacables sobre todo por darle importancia a todos los aspectos que quería cubrir en mi investigación sin descuidar a los demás alumnos. Pienso que si bien no cumplí al 100% con esta problemática al menos en este tiempo si pude impactar de manera positiva en los alumnos a través de mi trabajo. Hablando cuantitativamente puedo decir que me quedé a un 40 o 50 por ciento de lograrlo, esto lo digo no por deficiencias personales sino porque considero que esta labor para poder completarse no se basa solo en el tiempo dedicado a las sesiones de educación física sino en el interés que cada uno de los maestros le pongan a la educación integral de los niños. No es mentira que la mayoría de las escuelas de nuestro país no cuenta ni siquiera con un encargado en el área de educación física y no es que los demás docentes no puedan preocuparse por esa parte, sino que los encargados de esta área deben ser profesionales de la misma y así realizar un trabajo en conjunto.

Este trabajo en conjunto ayudará a darle un estatus más alto a la educación en nuestro país por eso considero que aún hace falta mucho camino que recorrer y que se debe de comenzar a unificar a la educación global para un correcto desarrollo integral de los niños y así ofrecer educación de calidad no solo basada en resultados cuantitativos sino en resultados verdaderamente de calidad formando niños y jóvenes con valores, con buenos hábitos y destacados intelectualmente. Por ello considero que la mejor propuesta que puedo tener es darle continuidad y sobre todo importancia a la clase de educación física, a no verla como una materia de relleno, cambiar a través del trabajo ese paradigma y sobre todo dar resultados como en este caso una mejora a la salud física y mental de los niños.

- Los estudiantes normalistas al realizar sus prácticas profesionales en las escuelas de educación primaria, profundizarán en el conocimiento y aplicación de los enfoques y contenidos de los planes y programas de estudio vigente de educación física en educación primaria.
- Se espera que, el futuro docente utilice el conocimiento teórico-práctico desarrollado en las sesiones del curso, para diseñar planeaciones didácticas y los recursos para la enseñanza y aprendizaje de su disciplina.

ANEXOS

Formularios de Diagnostico



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf_aqwoNl5xqH2x3j0x20veCFKc2VVJcPUzRPIIfd0mxXn5Cw/viewform



REFERENCIAS

- Consejo COLEF (2020). Recomendaciones docentes para una educación física escolar segura y responsable ante la “nueva normalidad”. Minimización de riesgos de contagio de la COVID-19 en las clases de EF para el curso 2020-2021. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 429, 81-93. Recuperado de <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/902/748>
- Córdor-Herrera, O. (2020). Educar en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 31-37. DOI: <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.281>
- Cossio-Bolaños, M. (2020). Actividad física en tiempos de cuarentena por el COVID-19 en niños y adolescentes. *Revista peruana de ciencias de la actividad física y del deporte*, 7(2), 913-914. Recuperado de <https://www.rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/92>
- Dixit, S. (2020). Can moderate intensity aerobic exercise be an effective and valuable therapy in preventing and controlling the pandemic of COVID-19? *Medical Hypotheses*, 143, 109854. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.109854>
- Frizzo, G., & Silva Souza, M. (2019). Educação física nas diretrizes da unesco: o paradigma da aptidão física e da saúde na formação do capital humano. *Movimento. Revista Educação Física da UFRGS*, 25, e25022. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.76037>
- Lloyd, M. (2020). Desigualdades educativas y la brecha digital en tiempos de COVID-19. En H. Casanova Cardiel (Coord.), *Educación y pandemia: una visión académica* (pp. 115-121). Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. GYMNOS. Madrid.
- Melnyk, Y. (2017). Monitoring of health culture formation in schoolchildren. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2073-2079. Recuperado de <http://efsupit.ro/images/stories/30sept/Art%20210.pdf>
- Oleniev, D. (2020). Research of health-preserving technologies in the system of physical education of students. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University*, 2(122), 130-134. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).26)
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010) *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf
- Pérez-Herrera, A., & Cruz-López, M. (2019). Situación actual de la obesidad infantil en México. *Nutrición Hospitalaria*, 36(2), 463-469. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000200463
- Radom-Aizik, S. (2020). COVID-19, Ejercicio, Niños y su Sistema Inmunitario en Desarrollo. Recuperado de https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/stories/?b=902

- Rodríguez-Núñez, I. (2020). Prescribiendo ejercicio físico en períodos de cuarentena por COVID-19: ¿Es útil la autorregulación perceptual en niños? *Revista Chilena de Pediatría*, 91(2), 304-305. DOI: <http://dx.doi.org/10.32641/rchped.v91i2.2208>