



“Mi cuerpo a prueba; la educación física”

Autor(a): Ivan Almazán León
OFTV NO 0073 “Leona Vicario” 15ETV0068D
Acambay, México
14 de febrero de 2023



INTRODUCCIÓN

“La Educación Física en la educación básica requiere de una propuesta que considere las características del desarrollo y crecimiento de los alumnos y, al mismo tiempo, oriente la intervención pedagógica de los docentes en cada uno de los niveles educativos”. (Secretaría de Educación Pública., 2017). Por ello, este programa delimita, con fines didácticos, un eje curricular: “Competencia motriz”; y tres componentes pedagógico didácticos:

“Desarrollo de la motricidad”, “Integración de la corporeidad”, y “Creatividad en la acción motriz”, que favorecen la articulación de los conocimientos, habilidades, actitudes y valores que se pretende que adquieran desde preescolar hasta secundaria.



Organizador curricular de la educación física. (Secretaría de Educación Pública., 2017)

“La Educación Física es una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de niñas, niños y adolescentes al desarrollar su motricidad e integrar



“2023. AÑO DEL SEPTUAGÉSIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL VOTO DE LAS MUJERES EN MÉXICO” su corporeidad. Para lograrlo, motiva la realización de diversas acciones motrices, en un proceso dinámico y reflexivo, a partir de estrategias didácticas que se derivan del juego motor, como la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, entre otras. Constituye en la escuela el espacio curricular que moviliza el cuerpo (corporeidad y motricidad) y permite fomentar el gusto por la actividad física. Al ser un área eminentemente práctica brinda aprendizajes y experiencias para reconocer, aceptar y cuidar el cuerpo; explorar y vivenciar las capacidades, habilidades y destrezas; proponer y solucionar problemas motores; emplear el potencial creativo y el pensamiento estratégico; asumir valores y actitudes asertivas; promover el juego limpio; establecer ambientes de convivencia sanos y pacíficos; y adquirir estilos de vida activos y saludables, los cuales representan aspectos que influyen en la vida cotidiana de los estudiantes. La finalidad formativa de la Educación Física en el contexto escolar es la edificación de la competencia motriz por medio del desarrollo de la motricidad, la integración de la corporeidad, y la creatividad en la acción motriz.” (Secretaría de Educación Pública., 2017)

Además, es imprescindible considerar qué se busca en la educación básica a través del desarrollo de la actividad física en los estudiantes a partir de su educación, por ello se toman en cuenta los siguientes propósitos:

“Propósitos para la educación secundaria

1. Valorar y emplear sus habilidades y destrezas motrices al participar en juegos, actividades de iniciación deportiva y deporte educativo.
2. Descubrir y fortalecer el conocimiento, el cuidado y la aceptación de sí al participar en situaciones motrices y de expresión corporal en las que interactúan con los demás.
3. Analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo.
4. Proponer y seleccionar alternativas vinculadas con el aprovechamiento del tiempo libre por medio de actividades físicas y recreativas para asumir estilos de vida saludables.
5. Promover y elegir actitudes asertivas y valores que permitan manejar y resolver los conflictos de manera pacífica mediante la toma de acuerdos en juegos, actividades de iniciación deportiva y el deporte educativo.” (Secretaría de Educación Pública., 2017)



Hipótesis del problema

Entendida como “Suposición hecha a partir de unos datos que sirve de base para iniciar una investigación o una argumentación”, (Languages, s.f.) Siendo que un problema se refiere a “1. Cuestión discutible que hay que resolver o a la que se busca una explicación. Y 2. Cuestión que se plantea para hallar un dato desconocido a partir de otros datos conocidos, o para determinar el método que hay que seguir para obtener un resultado dado.” (Languages, s.f.) Y usando como base el diario de campo, (empleado como la herramienta de registro y seguimiento para la evaluación, apoyado de una lista de cotejo y una rúbrica diseñadas y empleadas durante el desarrollo del proyecto), desde el inicio del ciclo escolar se observó que diversos alumnos desconocen las capacidades físicas de su cuerpo durante la ejecución de actividades, motrices, lúdicas o deportivas durante la educación secundaria, por lo que se considera que... **¿poner el cuerpo a prueba, individual y colectivamente, es la mejor forma de enseñar la educación física en secundaria!?**

Metodología

Considerando que la educación física se basa en estilos de enseñanza, dentro de la cual, para el desarrollo de este proyecto, se implementaron como base 2 de ellos, siendo el primero de ellos la **instrucción directa**, destacando el mando directo y también lo que viene a ser asignación de actividades. Por su parte, el segundo método viene a ser la **resolución de problemas a través de la libre exploración**. (Delgado, 2015).

Esta metodología permite en los estudiantes cumplir con los propósitos sugeridos para la educación física en secundaria.


A través del modelamiento de actividades, ejercicios y tareas, acompañadas de una explicación verbal al momento de la ejecución, las cuales complementan la idea general y el concepto particular (a desarrollar por parte del estudiante) para posteriormente usarlo durante el juego como una herramienta de exploración que ponga en práctica los conceptos deportivos enseñados y aprendidos, con anticipación en el logro de objetivos específicos,



“2023. AÑO DEL SEPTUAGÉSIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL VOTO DE LAS MUJERES EN MÉXICO” se notó una mejoría en el desarrollo de actividades colectivas y desempeño individual de los participantes al ejecutar cada acción modelada por el instructor.

Desarrollo

Al considerar como punto de partida las observaciones de los instructores para la asignatura de educación física en los 3 grados de educación secundaria, y, teniendo como fundamento el programa de estudio de educación física para la educación básica, en relación con el plan de estudios vigente en México, se planificó una serie de actividades que permitiera paulatinamente (organizada por sesiones de trabajo) mejorar el desempeño de los estudiantes al poner a prueba sus capacidades físicas, empleando la metodología de enseñanza mencionada anteriormente, para acercarse de manera planificada a los propósitos de la asignatura considerados en el programa de estudios y en éste documento. La elección y organización de las actividades físicas se consensa al considerar el contexto particular de la institución y la condición de que la actividad deberá incluir a TODOS los estudiantes de la institución educativa.

Ciclo escolar: 2022-2023	Grado(s): 1ro, 2do y 3ro.	Fecha de aplicación: Octubre-noviembre	Periodo de aplicación: Jueves 27 de octubre Jueves 10 de noviembre Jueves 24 de noviembre
Eje: competencia motriz	Componente: desarrollo de la motricidad	Componente: integración de la corporeidad.	Creatividad en la acción motriz.
Aprendizaje(s) esperado(s):	Emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus movimientos ante situaciones de juego, expresión corporal, iniciación deportiva y deporte educativo, con el propósito de actuar asertivamente.	Reconoce su potencial al participar en distintas situaciones de juego y expresión corporal, para saberse y sentirse competente.	Pone a prueba la interacción motriz en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, con el objeto de alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus compañeros.
Materiales: Platos Palos de escoba	Responsable(s): Colectivo docente	Evaluación Lista de cotejo grupal Rúbrica de desempeño individual	Vo. Bo.  Raúl Cruz Bibiano Director escolar

Ficha descriptiva del proyecto deportivo, diseño personal a partir del (Secretaría de Educación Pública., 2017)



“2023. AÑO DEL SEPTUAGÉSIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL VOTO DE LAS MUJERES EN MÉXICO”

FECHA: TIEMPO REQUERIDO:	ACTIVIDADES	RECURSOS
10 minutos	Calentamiento de tren inferior	Platos y aros
2 hora y 30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos *10 minutos de descanso entre cada disciplina	Trabajo de fuerza y resistencia: 1. 100 m planos 2. Carrera de relevos (4x100) 3. Salto de longitud 4. Lanzamiento de jabalina /bala/disco Modalidades masculino y femenino por clasificación	Metro Palos de escoba Aros Organizador de clasificación Cronometro
	Estiramiento y relajación Técnicas de estiramiento para tren inferior.	

Cronograma de actividades a realizar durante las sesiones, formato personal.



Estudiantes realizando actividades bajo propositos



“2023. AÑO DEL SEPTUAGÉSIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL VOTO DE LAS MUJERES EN MÉXICO”



Uso de material deportivo en la realización de tareas



“2023. AÑO DEL SEPTUAGÉSIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL VOTO DE LAS MUJERES EN MÉXICO”



Trabajo individual para el desarrollo de capacidades físicas (fuerza)



Actividad de competencia con finalidad de resultado grupal.

Posterior a la realización de las diversas actividades planificadas, el colectivo docente, al hacer uso de los instrumentos de recolección de datos y evaluación (que se muestra a continuación):

Grado: _____

Grupo: _____

Lista de cotejo grupal.		
Cotejo	Si	No
El grupo:	1 punto	0 puntos
1.- Asiste con el uniforme o ropa deportiva		
2.- Presenta el material solicitado.		
3.- Atiende instrucciones generales.		
4.- Realiza las actividades sugeridas.		
5.- Colabora para lograr los objetivos de las actividades/tareas propuestas por el responsable.		
6.- Externa dudas sobre las actividades que realiza, antes o durante el desarrollo de las mismas.		
7.- Expresa sus opiniones al respecto de las actividades llevadas a cabo, durante o después de su realización.		
8.- Respeto las reglas explícitas e implícitas de cada actividad.		
9.- Compite con otros grupos para completar las actividades deportivas antes que los demás de manera correcta.		
10.- Reconoce la funcionalidad de su cuerpo y las habilidades específicas de los miembros como parte de la colaboración para el logro de fines establecidos.		
Total		



“2023. AÑO DEL SEPTUAGÉSIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL VOTO DE LAS MUJERES EN MÉXICO”

Grado: _____

Grupo: _____

Rúbrica de desempeño individual							
N.L	Alumno	Indicadores					
		Escucha indicaciones.	Realiza las actividades de calentamiento correspondientes.	Utiliza el material	Sigue instrucciones de trabajo	Mueve sus extremidades correctamente	Usa su cuerpo para cumplir los objetivos de cada actividad
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
Total							

Indicadores de desempeño			
Excelente	Bueno	Suficiente	Insuficiente
3 puntos	2 puntos	1 punto	Sin puntaje
Total			
15-18	11-14	7-10	0-6

Lista de cotejo y rubrica de evaluación por grado y grupo diseñado a partir de los propósitos del programa de educación física para educación secundaria. (Secretaría de Educación Pública., 2017)



“2023. AÑO DEL SEPTUAGÉSIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL VOTO DE LAS MUJERES EN MÉXICO”

Alumno	Indicadores					
	Escucha y atiende las instrucciones correspondientes.	Mueve sus extremidades de manera correcta.	Utiliza su cuerpo para cumplir con los objetivos de cada actividad.	Mueve sus extremidades de manera correcta.	Utiliza su cuerpo para cumplir con los objetivos de cada actividad.	Utiliza su cuerpo para cumplir con los objetivos de cada actividad.
1	3	3	3	3	3	3
2	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3
5	3	3	3	3	3	3
6	3	3	3	3	3	3
7	3	3	3	3	3	3
8	3	3	3	3	3	3
9	3	3	3	3	3	3
10	3	3	3	3	3	3
11	3	3	3	3	3	3
12	3	3	3	3	3	3
13	3	3	3	3	3	3
14	3	3	3	3	3	3
15	3	3	3	3	3	3
Total						22

Indicadores de desempeño
 Excelente 3 puntos
 Bueno 2 puntos
 Suficiente 1 punto
 Insuficiente Sin puntaje

Registro de instructor correspondiente a lo observado en la primera sesión de trabajo.

Pudo interpretar que para el primer momento de trabajo (sesión 1);

- 25 alumnos de 70 se clasifican como “insuficiente”, dado que de los 6 rubros considerados en 3 de ellos (el seguir las instrucciones de trabajo, mover correctamente sus extremidades y cumplir con los objetivos de cada actividad usando su cuerpo) fueron donde menor calidad de ejecución se observó por parte del instructor.
- 20 de 70 alumnos registraron un desempeño “suficiente” dado que, en los registros, suman de igual forma mayor puntaje al “calentar su cuerpo” siguiendo la metodología instruccional.
- 13 de 70 alumnos se consideraron con un desempeño “bueno”, ya que, también escucharon con mayor atención las instrucciones que complementaron la ejecución de tareas por parte del instructor.
- 12 de 70 alumnos se manifestaron en un rubro “excelente” siendo que al demostrar una correcta ejecución de actividades, utilizaron pertinentemente su material para cumplir con lo encomendado.

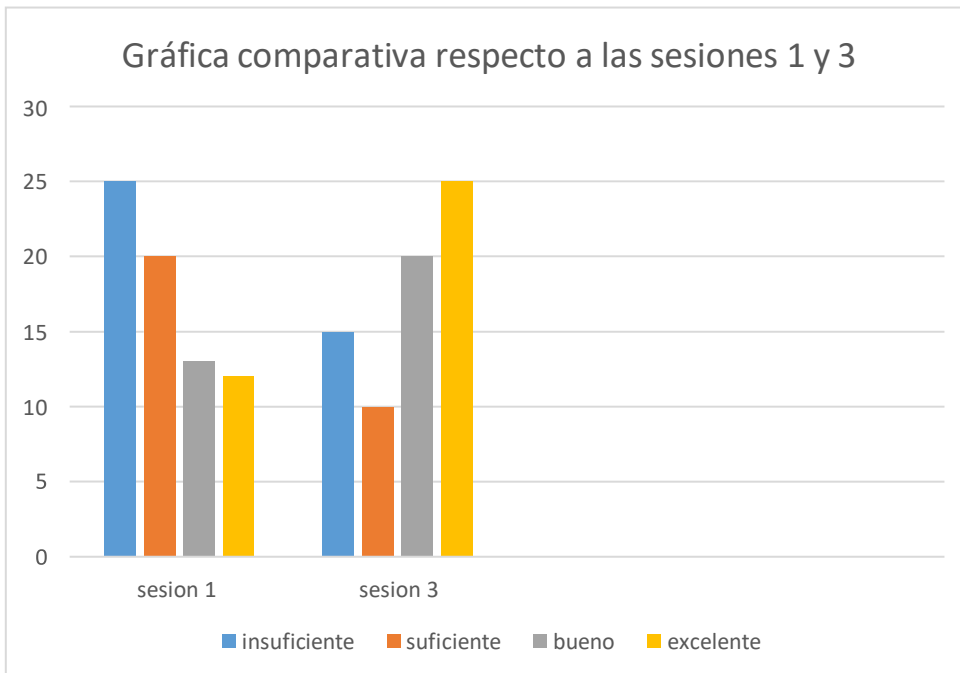


“2023. AÑO DEL SEPTUAGÉSIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL VOTO DE LAS MUJERES EN MÉXICO”

Registro de evaluación de instructor tercera sesión.

Registro de evaluación de instructor tercera sesión.

En comparación con los registros del primer momento, considerando la aproximación a la asignatura por parte de los estudiantes durante la realización de diversas actividades por momentos, se observaron los siguientes avances conforme a las sesiones de trabajo 1 y 3 con un mes de diferencia entre las ejecuciones programadas respectivamente:



Por lo que podemos suponer que:

1. La mejoría de los datos registrados en los instrumentos de evaluación considerados en el diario de campo pueden considerar factores tanto internos como externos tales como:
 - Acudir con materiales de trabajo la sesión
 - Disponer de ropa adecuada
 - Estar concentrado al momento de recibir instrucciones
 - Ejecutar ejercicios, actividades y tareas al seguir correctamente las instrucciones después de comprenderlas.
 - Considerar sus capacidades físicas en la realización de diversas tareas.
2. Las instrucciones de trabajo fueron correctamente dadas, ejemplificadas y explicadas por lo que los estudiantes demostraron una mejoría en la realización de las actividades respecto a la sesión 1 de la 3.
3. Las actividades propuestas son de interés a los estudiantes de acuerdo a los propósitos de la asignatura vinculados con los de la actividad, dado que les son llamativas, les sugieren retos y los involucran y relacionan con otros compañeros.
4. Comprenden cómo es que el uso de su cuerpo los ayuda a lograr objetivos en común en colaboración con otros.
5. Se divierten mientras aprenden y se esfuerzan para mejorar.

Conclusiones, hallazgos y recomendaciones.

Para finalizar, es necesario puntualizar sobre el resultado del proyecto a partir de los comentarios del dialogo entre instructores, los datos obtenidos por medio de los registros de las interpretaciones (observaciones) en el diario de campo, los indicadores de desempeño descritos en instrumentos de evaluación estableciendo una serie de conclusiones que permitan mejorar próximamente y así mismo realizar la recomendaciones necesarias para lograr los propósitos que sustentan el descrito.



“2023. AÑO DEL SEPTUAGÉSIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL VOTO DE LAS MUJERES EN MÉXICO”

Después de la concentración de los resultados, se halló post prácticas que la educación física es una asignatura 100% práctica, en la cual, se requiere de un modelamiento por parte de un instructor para que los estudiantes se involucren en la práctica y desarrollo de sus habilidades físicas, incluyendo al juego como un pilar fundamental para el logro de los diversos propósitos considerados por el instructor, con sustento referencial, y, atacando la parte individual y colectiva dentro de las instituciones, al, primero, impulsar las capacidades personales/individuales de los estudiantes y posteriormente vincular dichas capacidades y habilidades con las aptitudes y actitudes de un grupo para conseguir y lograr metas, objetivos y/o propósitos.

Por ello es necesario considerar, al realizar educación física, las siguientes recomendaciones;

1. Planificar el trabajo de manera **práctica**
2. **Modelar, explicar, instruir** a los involucrados
3. **Identificar** los rubros (indicadores de desempeño) o **propósitos** de las actividades
4. **Considerar el contexto** (posibles gustos e intereses) **para obtener resultados** satisfactorios
5. **Disponer de materiales** con propósitos específicos **y/o considerar las variantes** para la implementación o ejecución de actividades, ejercicios y tareas.
6. **Vincular actividades** que pongan en juego sus capacidades físicas **con** el logro de **una meta** grupal.
7. **Considerar resultados positivos y negativos** post sesiones, en el diseño de nuevas actividades con contenidos propios para la asignatura.
8. **Involucrar a toda la comunidad educativa** y **evitar aislar** u homogeneizar **propósitos**.
9. Vincular y anteponer **el juego y el aprendizaje como sinónimo** en la asignatura.
10. **Concluir todas las actividades** con el para qué de las actividades propuestas.

Bibliografía.

Nuño Mayer, A. (2017). ***Aprendizajes clave para la educación Integral. Plan y programas de estudio para la educación básica.*** Primera edición. Ciudad de México.



“2023. AÑO DEL SEPTUAGÉSIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL VOTO DE LAS MUJERES EN MÉXICO”
Delgado Noguera M. A. (2015). *Los estilos de enseñanza de la Educación Física y el Deporte a través de 40 años de vida profesional*. Edición Web: 1988-2041. Granada, España.



IVAN ALMAZAN LEON. AÑO 2022. Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.