



# Mi calcetín y yo

Autores(as): Adrián Rojas Suarez  
Coordinación de Educación Física F063 15AOS2173G  
Municipio del centro de trabajo  
14 de febrero del 2023



## Introducción

La Educación, en general del Estado de México, es un asunto de gran importancia para la preparación de los ciudadanos, en especial para los alumnos que asisten a las instituciones educativas para adquirir conocimientos, los cuales les servirán para desenvolverse de manera adecuada en todos los contextos sociales en los que se encuentran involucrados.

La escuela le proporciona al alumno conocimientos significativos y contenidos específicos, que le permiten desarrollar todas sus capacidades y habilidades, para que a un futuro sean alumnos críticos, reflexivos y cuenten con la capacidad de conocerse a sí mismos, de convivir con los demás y cuidar su salud a través de las diferentes áreas que trabaja la escuela.

En este sentido, el área de Educación Física es parte fundamental para el desarrollo humano, su importancia radica en que ésta promueve el autoconocimiento, autocontrol, coordinación, concentración y socialización.

“A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás” (Fernández, 2009, pág. 1).

La Educación Física considera y estimula las esferas del desarrollo humano, es decir, la esfera biológica, al motivar a los alumnos a realizar actividades físicas; la esfera psicológica mediante la estimulación de habilidades del pensamiento, como lo es la concentración y la coordinación motriz y finalmente la esfera social, misma que se favorece al momento de realizar trabajo basado en reglas y normas.

El Instituto Nacional de Educación Física (INEFI, 2017) retoma a la Educación Física como parte fundamental para lograr una educación integral de los seres humanos, ya que se considera a los alumnos como una unidad total donde intervienen procesos físicos, afectivos, cognitivos y sociales. Además, comenta que la Educación Física fomenta estilos de vida saludables, al desarrollar dentro de las sesiones el aspecto socioemocional, para que los alumnos sean empáticos y participen de manera sana y pacífica en todas las actividades recreativas y formativas.

Retomando lo anterior, Planes y Programas de Educación Física (2017), considera como eje principal a la competencia motriz, la cual se ve favorecida mediante tres componentes pedagógicos didácticos, como lo son: la integración de la corporeidad, el desarrollo motriz y

la creatividad en la acción motriz, estos tres componentes, permitirán desarrollar cuestiones sociomotrices, fisicomotrices y perceptivo motrices mediante los aprendizajes esperados.

Para lograr lo anterior, se elaboró el presente documento que tiene como propósito, fortalecer el desarrollo de la motricidad, con el aprendizaje esperado; “Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas” (Aprendizajes clave, 2017, pag.184).

Esto se logra, al poner en práctica las actividades del video educativo, que está dirigido para los docentes y alumnos, el cual tiene por nombre “*Mi calcetín y yo*” y corresponde al nivel de primaria de quinto grado y también se puede trabajar con sexto grado.

## Desarrollo

Sabiendo que la Educación Física es una área que permite desarrollar diferentes aspectos del ser humano, también cabe comentar que es una herramienta para los docentes, ya que a través de las actividades planeadas o estrategias como lo son: los juegos organizados, los juegos modificados, los cuentos motores, las plazas de los desafíos y otras, permiten que los alumnos integren su corporeidad y de esta manera reconozcan su cuerpo, lo acepten, lo cuiden y tomen decisiones asertivas para llevar una vida saludable.

Por tal razón la función de la clase de Educación Física es desarrollar la competencia motriz, para generar confianza, mejorar su creatividad y autoestima.

Para que la Educación Física cumpla esta función, se propone la siguiente planeación de actividades, la cual contiene la descripción del eje, del componente pedagógico didáctico, del aprendizaje esperado, el material que se ocupa durante las actividades, las habilidades que se trabajan y la descripción de todas las acciones que se desarrollan en el video titulado “*Mi calcetín y yo*”.



Educación física			
<b>Eje:</b> Competencia Motriz		<b>Componentes pedagógicos- didácticos:</b> <b>Desarrollo de la motricidad.</b>	
<b>Aprendizaje esperado:</b>	Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.		
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 pelotas echas de calcetines usados y limpios.</li> <li>- 1 globo</li> <li>- 2 platos</li> <li>- 1 mesa pequeña.</li> </ul>	<b>Habilidades físicas que se trabajan:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamiento</li> <li>- Coordinación corporal</li> <li>- Manipulación</li> <li>-Golpeo</li> </ul>
Descripción de actividades			
Nombre de la actividad y del video: “Mi calcetín y yo”			
<p><b>Nota importante:</b> Esta actividad deberás realizarla en un lugar libre de obstáculos, con apoyo de un adulto y con materiales que se encuentren en casa del alumno y que los pueda utilizar sin causar algún desorden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Antes de iniciar la actividad, debes colocar una mesa pequeña en el centro del área de trabajo, posteriormente sobre la mesa, colocas los dos platos con una separación de 30 centímetros entre ellos y sobre de uno de ellos se colocan las pelotas echas de calcetín, en este mismo momento el alumno puede inflar su globo con ayuda de su papá, mamá o persona adulta que lo acompañe.</li> </ul> <p>-Actividad 1. Lanzar el globo al aire y antes de atraparlo, deberá mover una pelota del plato lleno al plato vacío y atrapar el globo que anteriormente había golpeado antes de que este toque el piso, repetir esta acción hasta culminar con los 5 calcetines.</p> <p>-Actividad 2. Lanzar el globo al aire y deberá mover una pelota del plato lleno al plato vacío y antes de que el globo toque el piso deberá volverlo a golpear de manera continua con las manos, sin atraparlo para cambiar otra pelota de plato cuando el globo este en el aire y repetir esta acción hasta culminar con los 5 calcetines.</p> <p>-Actividad 3. Lanzar el globo al aire y deberá mover una pelota del plato lleno al plato vacío y antes de que el globo toque el piso deberá volverlo a golpear con el pie de manera continua sin atraparlo para cambiar otra pelota de plato cuando el globo este en el aire y repetir esta acción hasta culminar con los 5 calcetines.</p> <p>-Para la actividad 4 y 5 el alumno deberá proponer con qué otras 2 partes del cuerpo puede golpear el globo para mantenerlo en el aire mientras se cambian de lugar los calcetines.</p>			

Este trabajo se realizó partiendo de la necesidad de trabajar en línea a razón de la pandemia causada por el COVID-19, bajo acuerdos tomados con directivos, docentes, alumnos, padres de familia y promotor de Educación Física.

Tres de los acuerdos más importantes para que esta actividad se pueda ejecutar en un ambiente colaborativo y de trabajo profesional son:

1. Entrega de planeación escrita para el docente, misma que refleja las actividades a desempeñar en función de los aprendizajes esperados.
2. Elaboración del video de la actividad donde se ejemplifica y se exponen las actividades a desarrollar por los alumnos.
3. Actividades concretas y accesibles en espacios reducidos, donde los alumnos se pueden apoyar con materiales de uso común en el hogar a fin de evitar la realización de gastos adicionales.
4. Optar por adaptar o utilizar un espacio adecuado para la realización de las actividades.

## Conclusiones

Es importante decir que, al trabajar esta actividad como sugerencia en el área de Educación Física, si está bien planeada pedagógicamente y aplicada con diferentes estrategias por los docentes, el alumno aprende a resolver retos, a conocer sus habilidades y debilidades, a mejorar su autonomía motriz, también permite que el alumno mejore su expresión corporal y reaccione de manera asertiva a las diferentes situaciones de la vida cotidiana.

Carrillo en Garces (2023) plantea, que la autonomía motriz es la capacidad, la aptitud, la habilidad y la concientización de hacer comprensión del cuerpo en un tiempo y un espacio determinado, además es la forma libre, espontánea, independiente, creativa y emancipada de responder a la sociedad a través del cuerpo, bajo criterios que expresan la personalidad misma del sujeto en sentido auténtico y genuino.

Por lo tanto, es de suma importancia que las escuelas, tomen como recomendación el trabajar las actividades de Educación Física, ya que, cada día que pasa, los alumnos se van apropiando de diferentes conocimientos, los cuales se adquieren desde el hogar hasta la escuela, estas experiencias van construyendo o edificando ciertos patrones de movimiento que se utilizan durante todo momento de la vida de los alumnos, con el paso del tiempo las personas se apropian de ellos y van identificando cuáles son sus posibilidades de movimiento, así como sus límites al momento de realizar cualquier tarea.

Al poner en práctica las actividades del video se verán favorecidos los tres componentes pedagógicos didácticos, como lo son la corporeidad, la motricidad y la creatividad.

La valoración de esta actividad se tiene que centrar en los siguientes aspectos:

1. Observar si el alumno ajusta sus movimientos con relación a las actividades propuestas.
2. Observar si el alumno desarrolla alguna estrategia para ser más eficaz y eficiente en el desempeño de la actividad.
3. Observar si el alumno muestra actitudes asertivas durante la actividad y las demuestra con sus compañeros.

Acervo  
Digital  
Educativo

Todo lo anterior da muestra de una educación planeada y organizada para que los docentes y alumnos se apropien de los contenidos, los practiquen y reflexionen sobre los aprendizajes que les permitirán crecer en este proceso de enseñanza aprendizaje, por lo tanto, se hace la atenta invitación a consultar el material para beneficio de las comunidades educativas del Estado de México.



## Referencias Bibliográficas.

Aprendizajes Clave para la Educación Integral. (2017). Educación Física. Educación Básica, Ciudad de México, Secretaría de Educación Pública.

Fernández, J. (2009). La importancia de la Educación Física en la Escuela. Revista Digital de Educación Física. Argentina. Tomado de <https://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>

Garcés, J. (2023). La autonomía motriz: Una idea contextualizada al área terapéutica de la educación física universitaria EduSol, vol. 22, núm. 78, 2023.

Instituto Nacional de Educación Física. (2017). Educación Física. República Dominicana. Tomado de <https://inefi.gob.do/educacion-fisica>

Acervo  
Digital  
Educativo

