



Desafío de hábitos de actividad física

Autor: Erik Jonathan Cruz Cerón

Coordinación de Educación Física F020 15AOS2147I

Naucalpan de Juárez, México

12 de junio de 2022



INTRODUCCIÓN

La educación, desde una perspectiva personal, se puede definir como un proceso de formación en el que la enseñanza y el aprendizaje en conjunto, contribuyen para adquirir conocimientos teóricos y prácticos sobre diferentes áreas del conocimiento con el fin de contribuir al óptimo desarrollo del individuo, de tal manera que este puede desenvolverse adecuadamente en diferentes ámbitos como son el individual, social, cultural y natural.

Para lograrlo, la educación se vale de una amplia gama de estrategias, es importante destacar que, dependiendo del objetivo que se quiera lograr, algunas estrategias pueden ser más eficientes y/o eficaces, con esto no se quiere decir que haya estrategias mejores que otras, sino más bien, que dependiendo de lo que se busque lograr habrá algunas estrategias que se adapten más a ese objetivo, por ejemplo, si la intención es que los alumnos desarrollen hábitos de actividad física, estrategias como deporte escolar o cronogramas de actividad física son ideales para este fin, pues ambas incentivan la actividad física habitual en los alumnos, sin embargo, la primera se reduce al tiempo que el alumno pasa en la escuela y en algunos casos sólo a la clase de educación física, haciendo que la creación de hábitos sea una tarea difícil; para el caso de la segunda la aplicación y desarrollo va más allá de la escuela, permitiendo su realización en cualquier momento y lugar, e inclusive, involucrando a más individuos además del mismo educando. Aquí, ambas estrategias son buenas, sin embargo, si el interés es crear hábitos, el cronograma se acerca más a este fin que el deporte escolar.

Con relación a lo anterior, no debemos perder de vista que las estrategias tienen una intencionalidad y una metodología que las orienta y que sirve de guía para la puesta en marcha de acciones específicas correspondientes a la misma, además, esta se adapta a la realidad de quienes la realizan y, por tanto, quien la diseña y la aplica debe tener en cuenta todos estos factores para que esta sea lo más eficiente y efectiva posible.

La lectura de la realidad es un factor vital para el emprendimiento de acciones educativas, este ejercicio se enfoca principalmente en quienes serán los beneficiados, en este caso los alumnos, sin embargo, no se debe perder de vista la propia intervención docente, e incluso la evolución de la educación, en otras palabras, las estrategias de hoy en día no son iguales a las que hace cincuenta o sesenta años se aplicaban, puesto que el enfoque, propósitos y finalidades van cambiando en el transcurso del tiempo, un ejemplo de ello es el uso cada vez más común de las TIC'S, es decir, poco a poco se ha pasado de una educación donde la enseñanza de las asignaturas era lo principal a otra donde la enseñanza de las nuevas tecnologías es fundamental, tanto es así que los rasgos de perfil de egreso de la educación básica las integran como un elemento fundamental para la vida moderna en la sociedad.

Las estrategias didácticas también deben considerar al docente, para ello, cuestiones que se relacionan directamente con su papel educativo, sus funciones de docente y las funciones extraordinarias que se les asigna, deben tomarse en cuenta. Es difícil que un docente pueda aplicar una estrategia que demanda tiempo, seguimiento y análisis continuo y detallado cuando, además, las autoridades educativas le exigen entrega de útiles, llenado de formatos, cargar información a plataformas de gobierno, calificaciones en fechas específicas, entre otras más que les piden y que, desde una perspectiva personal, deberían de realizar otras personas distintas a los docente, para que estos últimos estén en las condiciones adecuadas para realizar la labor educativa que se les encargó en favor de los alumnos.

Recapitulando, la estrategia didáctica, también debe tener en cuenta las posibilidades que el docente tiene para llevarla a cabo, estamos hablando de que este ejercicio requiere una autorreflexión sobre si se podrá ejecutar adecuadamente para obtener los resultados deseados, de lo contrario, hacer los ajustes necesarios o en su defecto cambiarla.

Con todo lo expuesto hasta este punto resulta necesario no olvidar que, las estrategias didácticas también deben poseer una base científica, la cual las dota de sentido y significado en el quehacer educativo, ejemplo de ello se encuentra la estrategia didáctica de este documento, la cual recibe cómo nombre “Desafío de Hábitos de Actividad Física”. Esta tiene como fin lograr que los alumnos fortalezcan y/o desarrollen hábitos saludables de actividad física a partir del ejercicio físico de manera óptima, organizada y continuamente, este fin es coherente con el propósito del Avance del Contenido del Programa Sintético de la Fase 5 en donde de manera textual se expresa lo siguiente

“El propósito es que niñas, niños y adolescentes exploren, comprendan, reflexionen e intervengan, con base en sus posibilidades, en la prevención y atención de problemáticas asociadas a la vida saludable, a la inclusión, a la igualdad de género y la interculturalidad crítica, que se presentan en contextos inmediatos y futuros, a la vez que adquieran conciencia de que sus acciones influyan en el buen vivir.” (SEP, 2022, p60).

Del fragmento anterior se destacan ideas principales como situaciones de riesgo, toma de decisiones, cuidado, mejoramiento y preservación de la salud; todas ellas representan áreas de acción en las cuales se puede incidir a partir de la práctica de la actividad física. Hay que acotar que, la actividad física no se establece como la alternativa total y única para el cuidado de la salud, sin embargo, esta en conjunto con otras estrategias contribuyen a esta misión.

Otro punto de partida que sustenta esta estrategia se encuentra en algunas de las finalidades del campo formativo para la educación preescolar, primaria y secundaria (SEP, 2022, p. 61), las cuales expresan lo siguiente:

1.- Promuevan ambientes de convivencia sana y pacífica entre quienes integran la comunidad educativa, identificando aquello que trastoca sus entornos.

2.- Experimenten la importancia de cuidar, mejorar y preservar la salud, el entorno natural y social, como una responsabilidad individual y colectiva que se presenta ante una vida caracterizada por la incertidumbre.

En los puntos anteriores se puede observar que el cuidado del cuerpo es una de las preocupaciones que se tiene para que los alumnos puedan lograr estilos de vida saludable, en respuesta a ello, surgen temáticas de trabajo importantes que resulta necesario abordar, algunas son la alimentación saludable y la practica regular de ejercicio físico; la utilización de una estrategia didáctica adecuada y congruente permitirá abordar estos temas de interés dando respuesta a ellas y permitiendo el aprendizaje de los educandos.

En este documento se expone y explica una propuesta de trabajo que ya se ha realizado a nivel primaria, representa fielmente la suma de todo lo expuesto hasta este momento, sin embargo resulta necesario profundizarla, esto con el fin de que se conozca todos los componentes que la integran y que, además, pueda seguirse replicando en otros espacios educativos más allá del cual se originó; la propuesta de “Desafío de Hábitos de Actividad Física” integra los siguientes elementos:

- Parte de la realidad educativa de los alumnos.
- Se sustenta en planes y programas de estudio.
- Impacta más allá del ámbito escolar.
- Considera la realidad laboral de los maestros.
- Demanda poco tiempo para el docente y el alumno.
- Combina el uso de las tecnologías para complementar su realización.
- Permite obtener evidencias de manera automática.
- Permite tener un registro de participación automática.

DESARROLLO

La estrategia didáctica de “Desafío de Hábitos de Actividad Física” está integrada por varios componentes que la orientan, fundamentan y dotan de significado. El primero de ellos pertenece a la fundamentación teórica en donde se pueden observar aspectos cómo:

1. Nombre de la estrategia
2. Fase en la que se va a desarrollar, en concordancia con el Plan de Estudios 2022.
3. Contenido: Orientados a identificar, fortalecer y poner en práctica conocimientos, saberes y valores a partir de las experiencias individuales y colectivas, así como de las características del lugar en el que se encuentran... la comprensión consciente de la vida emocional y afectiva propia en su relación con la de otras y otros; el cuidado de la salud individual y comunitaria; el análisis crítico de situaciones y problemas sociales en relación con su vida cotidiana; la valoración y construcción de saberes e intervenciones en la satisfacción de necesidades. (SEP, 2022, p. 60).
4. Mes en el que se desarrolla la estrategia.
5. Procesos de desarrollo de aprendizajes: Un trayecto de larga duración, que no sólo obedece a los límites que hemos construido en relación con la edad o grados escolares, o siquiera con las características de maduración del cuerpo; sino que... convoca a repensar el proceso de desarrollo de aprendizajes como aquella forma de mirar a las infancias en actividades conjuntas, en relación con otros, viviendo y apropiándose de aquello que los diferentes contextos en los que participa tienen para ellas y ellos. (SEP, 2022, p. 8).

Para ejemplificar este punto véase la *Imagen 1*

Fase	Título	Mes
FASE 5: 3º Ciclo (5º y 6º año).	DESAFÍO DE HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA	CRONOGRAMA DE MAYO
CONTENIDO: Capacidades y habilidades motrices, Estilos de vida activos y saludables, Acciones individuales que repercuten en la conservación y mejora de la salud		
Procesos de desarrollo de aprendizajes de quinto año. 1.- Reconoce posibilidades y límites al participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, individuales y colectivas, para valorar su desempeño y determinar posibles mejoras. 2.- Plantea alternativas de actividades físicas que puede practicar dentro y fuera de la escuela, con la intención de desarrollar un estilo de vida activo. 3.- Construye alternativas saludables y sostenibles asociadas con hábitos de higiene personal y limpieza de los espacios, para promover la toma de conciencia sobre su impacto en el bienestar personal y social.		Procesos de desarrollo de aprendizajes de sexto año. 1.- Aplica sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer su disponibilidad corporal. 2.- Evalúa los factores que limitan la práctica constante de actividades físicas, para implementar opciones que permitan superarlos a lo largo de la vida. 3.- Promueve alternativas de hábitos de higiene personal y limpieza de los espacios en la comunidad, para impulsar la toma de decisiones informadas que contribuyan a asumir prácticas saludables y sostenibles.

Imagen 1: Fundamentación Teórica (autoría propia).

El segundo componente de esta estrategia corresponde a las indicaciones generales, estas pretenden ser una guía para el lector sobre cómo llevar cabo las actividades. Con esta intención, las indicaciones generales abordan instrucciones y recomendaciones sobre cómo hacer las actividades, estas se dividen en dos periodos de tiempo.

Las que se encuentran al inicio tiene como fin que el lector tenga un panorama general de cómo llevar a cabo los desafíos día por día, de los posibles recursos y espacios a utilizar, así como de la participación de más compañeros para realizar la actividad. Las indicaciones que se encuentran al final del documento tienen como finalidad dar conclusión al trabajo realizado, dando oportunidad al docente de obtener evidencias fidedignas sobre las actividades desarrolladas por los alumnos; para ello, guía al lector para que este pueda acceder a plataformas virtuales y así poder cargar sus evidencias de trabajo, además de aportar información sobre las actividades realizadas (Véase imagen 2).

Bienvenido a tu cronograma de desafíos físicos, a continuación, encontraras algunas recomendaciones para poder realizar esta actividad y así vencer los retos propuestos, lee con mucha atención:

- 1.- Puedes hacer los retos en cualquier lugar y/o momento, es decir, tú decides cuando y donde hacerlos.
- 2.- Intenta vencerlos de manera diaria, esto te ayudará a fomentar hábitos saludables a partir de la actividad física.
- 3.- Siempre que hagas estos retos ten una botella de agua a la mano para poder hidratarte.
- 4.- Algunos retos son en equipo, en estos puedes invitar a quien tú quieras para realizarlos contigo.
- 5.- Toma alguna evidencia fotográfica o de video de tres de las actividades que más te haya gustado.
- 6.- Siempre puede solicitar ayuda a un adulto para realizar las actividades de este proyecto.
- 7.- Pide a un adulto que firme en el espacio de cada reto una vez los hayas terminado.


1	2	3	4	5	6	7
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Hoy durante quince minutos juega con un balón o pelota, intenta lo siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conducir con pie derecho, izquierdo y alternando. - Hacer dominadas. - Golpear una pared la pelota rebotara y continuar golpeando. <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Invita a alguien y durante quince minutos jueguen fútbol, aquí algunas propuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugar a penaltis (uno es portero y el otro patea). - Reta de futbol de dos personas. - Rebotar el balón contra la pared, el compañero contesta el rebote con otro balón. <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Juega a golpear un globo durante diez minutos, puedes utilizar diferentes segmentos corporales o incluso objetos. Si no tienes globo sustituye con una bolsa, inflala y amírrala.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Con alguien juega a golpear el globo durante quince minutos, aquí algunas propuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugar a golpear sin que caiga. - Turnar los golpes, golpea solo una vez y después tu compañero golpea una vez. - Golpear varios globos de manera simultánea. <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Con una pelota y varias botellas, juega a derribarlas. Puedes arrojar la pelota desde distancias cada vez mayores, o incluso utilizar distintos segmentos corporales. Dedicar quince minutos a esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Juego libre: Con ayuda de algún familiar o amigo realiza algún juego de tu preferencia. Dedicar veinte minutos a esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Hoy es día libre, el descanso también es importante para tener bienestar. Recuerda tomar agua simple y alimentarte sanamente.</p>
<p>En pareja (o en equipo), juega a los quemados durante veinte minutos, aquí algunas recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dividir un espacio en dos áreas. - Jugar a golpear al contrario para golpearlo. Solo golpear de la cintura hacia abajo. - Esquivar, cachar, lanzar, etc. Utiliza todas tus habilidades. <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Con una cuerda o lazo dedica 15 minutos para saltar la cuerda, inventa trucos.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>En pareja, con una cuerda o lazo grande juega a saltar la cuerda, inventa trucos.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Utiliza varias cuerdas pequeñas para realizar el juego, inventa trucos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocquen su cuerda como una colita de ratón, después jueguen a pisar la cuerda para intentar quitársela. Este juego es similar a las correatadas. - Dedicar diez minutos a hacer la actividad, puedes hacerle las modificaciones que quieras. <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Realiza la siguiente actividad con un compañero de tu preferencia. Ata algún objeto al final de la cuerda, este puede ser, por ejemplo, una pelota, una almohada, un juguete, etc. Uno de ustedes hará que la cuerda como manecilla del reloj, el otro compañero intentará saltarla evitando que la cuerda o el objeto toque el suelo.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Juego libre: Con ayuda de algún familiar o amigo realiza algún juego de tu preferencia. Dedicar veinte minutos a esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Hoy es día libre, el descanso también es importante para tener bienestar. Recuerda tomar agua simple y alimentarte sanamente.</p>
<p>Con una pelota realiza durante diez minutos varios ejercicios, aquí algunos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Botar la pelota (mano izquierda, derecha, juntas y alternando). - Lanzar y cachar. - Golpear sin que caiga (ocupar diferentes segmentos corporales). <p>También puedes inventar los ejercicios que te quieras.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Con materiales en casa inventa una canasta de basquetbol intenta desde encostar/notar en la canasta mediante lanzamientos de pelota, cada vez que lo logres intentar hacerlo desde más lejos. Dedicar diez minutos a esta actividad, también puedes hacerlo solo o acompañado.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Con varios compañeros de juego, organízense y jueguen basquetbol. Si no cuentas con los materiales necesarios puedes improvisarlos.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Con un compañero de juego, una toalla y una pelota, jueguen a lanzar y cachar la pelota. Sujeten la toalla de las puntas, coloquen la pelota en el medio y jueguen algunos juegos, por ejemplo, ver que tan alto pueden lanzar, o bien intentar derribar algún objeto.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>En equipo de cuatro personas, jueguen (juntos) a la toalla.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugaran por parejas. - Cada pareja tendrá una toalla. - Solo se juega con una sola toalla. - Cada vez que caiga la pelota, el equipo contrario obtendrá un punto. - Gana quien obtenga más puntos. <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Juego libre: Con ayuda de algún familiar o amigo realiza algún juego de tu preferencia. Dedicar veinte minutos a esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Hoy es día libre, el descanso también es importante para tener bienestar. Recuerda tomar agua simple y alimentarte sanamente.</p>
<p>Con un compañero de juego, compitan mediante carreras para ver cuál es tu velocidad, estas carreras serán corriendo. Busca un espacio amplio o adapta uno para que puedas correr sin riesgos. Dedicar diez minutos a esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Con los materiales que tengas haz una pista de obstáculos en donde puedan saltar, agacharse, correr, etc. Con ayuda de un compañero y un reloj. Atraviesa tu pista de obstáculos lo más rápido posible, pide a tu compañero que tome tu tiempo y ve si puedes mejorarlo.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Con varios compañeros, realiza el juego de "las traes" donde uno intentará atrapar a algún compañero para pasarle el rol de atrapar. Dedicar diez minutos a esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Con varios compañeros, realiza el juego de los congelados, dedica quince minutos a realizar esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Con familiares o amigos juega a las escondidas, dedica 15 minutos a esta actividad. Sigue estas recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evita lugares peligrosos. - Puedes jugar en casa. <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Juego libre: Con ayuda de algún familiar o amigo realiza algún juego de tu preferencia. Dedicar veinte minutos a esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Hoy es día libre, el descanso también es importante para tener bienestar. Recuerda tomar agua simple y alimentarte sanamente.</p>
<p>Hoy vamos a bailar y cantar, selecciona cuatro de tus canciones favoritas y ya sea solo o en compañía baila y canta cada una de ellas.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Trota durante 15 minutos, puedes hacer esta actividad en tu casa siempre ocupando horarios donde no haya mucho movimiento en casa, o bien buscar otras áreas en las que puedes hacer esta actividad. Si sales de casa pide a un adulto responsable que te acompañe.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Fabrica tres aviones de papel, intenta que estos sean diferentes, juega a lanzar los aviones para ver cuál vuela de manera más efectiva. Puedes invitar a alguien a jugar contigo. Puedes intentar que el balón pase por lugares específicos, por ejemplo, pasar a través de un aro. Dedicar diez minutos a esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>¡FELICIDADES! Has concluido los retos mensuales, ahora sigue estos pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Has un collage con tus cinco fotos. b) Coloca tu nombre al archivo y el mes correspondiente, ejemplo: Erik Mayo c) Ingresa a la siguiente liga, o escanea el código QR. https://forms.gle/fekHwYXbjFGVUwmz8 d) Sube tu collage a la página. e) Responde las preguntas que te aparezcan. <p>Recuerda que la actividad física regular y una alimentación adecuada ayudan a mantenerte saludable y con bienestar.</p> 			

Imagen 2: Indicaciones generales (autoría propia)

El tercer componente refiere a las actividades diarias, estas explican de manera breve y concisa la actividad que habrá de llevarse a cabo ese día, los materiales a utilizar, el tiempo recomendado y la cantidad de personas que pueden participar. Dentro de este trabajo semanal se enfatizan dos espacios, correspondientes a sábado y

domingo; el primero, que es en sábado, se propone que se emplee para revalorizar la creatividad del alumno, ya que se da importancia a sus creaciones respecto a juegos de diseño propio, o bien, de interés propio. El día domingo es un descanso de las actividades, se considera importante que el alumno también tenga tiempos de esparcimiento que vallan más allá de la escuela (véase imagen 3).

Bienvenido a tu cronograma de desafíos físicos, a continuación, encontraras algunas recomendaciones para poder realizar esta actividad y así vencer los retos propuestos, **lee con mucha atención:**

- 1.- Puedes hacer los retos en cualquier lugar y/o momento, es decir, tú decides cuando y donde hacerlos.
- 2.- Intenta vencerlos de manera diaria, esto te ayudará a fomentar hábitos saludables a partir de la actividad física.
- 3.- Siempre que hagas estos retos ten una botella de agua a la mano para poder hidratarte.
- 4.- Algunos retos son en equipo, en estos puedes invitar a quien tú quieras para realizarlos contigo.
- 5.- Toma alguna evidencia fotográfica o de video de tres de las actividades que más te haya gustado.
- 6.- Siempre puede solicitar ayuda a un adulto para realizar las actividades de este proyecto.
- 7.- Pide a un adulto que firme en el espacio de cada reto una vez los hayas terminado.

1	2	3	4	5	6	7
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Hoy durante quince minutos juega con un balón o pelota, intenta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conducir con pie derecho, izquierdo y alternando. - Hacer dominadas. - Golpear una pared la pelota rebotará y continuar golpeando. <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Invita a alguien y durante quince minutos jueguen futbol, aquí algunas propuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugar a penaltis (uno es portero y el otro patea). - Reta de futbol de dos personas. - Rebotar el balón contra la pared con un compañero, contesta el rebote con otro golpe. <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Juega a golpear un globo durante diez minutos, puedes utilizar diferentes segmentos corporales o incluso objetos. Si no tienes globo sustituye con una bolsa, inflala y amárrala.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Con alguien juega a golpear el globo durante quince minutos, aquí algunas propuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugar a golpear sin que caiga. - Turnar los golpes, golpea solo una vez y después tu compañero golpea una vez. - Golpear varios globos de manera simultánea. <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Con una pelota y varias botellas, juega a derribarlas. Puedes arrojar la pelota desde distancias cada vez mayores, o incluso utilizar distintos segmentos corporales. Dedicar quince minutos esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Juego libre Juego libre: Con ayuda de algún familiar o amigo realiza algún juego de tu preferencia. Dedicar veinte minutos a esta actividad.</p> <p>Día de descanso</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Hoy es día libre, el descanso también es importante para tener bienestar. Recuerda tomar agua simple y alimentarte sanamente.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>
8	9	10	11	12	13	14
<p>En pareja (o en equipo), juega a los quemados durante veinte minutos, he aquí algunas recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dividir un espacio en dos áreas, cada área será para un equipo. - Jugar a golpear al contrincante para golpearlo. Solo golpear de la cintura hacia abajo. - Esquiva, cachá, lanza, etc. Utiliza todas tus habilidades. <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Con una cuerda o lazo dedica 15 minutos para saltar la cuerda, intenta hacer diferentes tipos de saltos e incluso intenta diferentes trucos.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>En pareja, con una cuerda o lazo grande juega a saltar la cuerda, invita a varias personas para que puedan intentar hacer saltos en equipo, también pueden inventar sus propios juegos.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Utiliza varias cuerdas pequeñas para realizar el siguiente juego, también pide a alguien que juegue contigo. Coloquen su cuerda como una colita de ratón, después jueguen a pisar la cuerda para intentar quitársela. Este juego es similar a las correteadas. Dedicar diez minutos a hacer la actividad, puedes hacerle las modificaciones que quieras.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Realiza la siguiente actividad con un compañero de juego. Ata algún objeto al final de la cuerda, este puede ser, por ejemplo, una pelota, un aro, una almohada. Uno de ustedes hará girar la cuerda como manecillas del reloj, el otro compañero intentará saltarla evitando que la cuerda o el objeto que tiene atado lo golpee. Dedicar diez minutos a hacer esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Juego libre: Con ayuda de algún familiar o amigo realiza algún juego de tu preferencia. Dedicar veinte minutos a esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>Hoy es día libre, el descanso también es importante para tener bienestar. Recuerda tomar agua simple y alimentarte sanamente.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>

Imagen 3: Actividades diarias (autoría propia).

El último componente de la estrategia, está vinculado al uso de las TIC'S para poder facilitar la recuperación de resultados y evidencias de los alumnos, para ello el uso de plataformas digitales es fundamental. Existen, para este fin, varias opciones, pero la que se seleccionó en esta estrategia específica pertenece a Google, la herramienta se llama "Formularios".

Los Formularios de Google son una herramienta digital que permite realizar cuestionarios; esta herramienta sencilla permite crear encuestas, pruebas, cuestionarios, etc., al tiempo que guarda las respuestas de cada una de las personas que contestan; sin embargo, su funcionalidad no solo se limita a eso, sino que también de manera automática crea una sábana de Excel con las respuestas. Los Formularios también permiten abordar poblaciones muy grandes, es decir, con un mismo cuestionario es posible obtener datos de una matrícula de mil alumnos dividiéndola a su vez en grado, grupo y nombre propio de cada participante.

Para acceder a esta herramienta es necesario tener una cuenta de Google, la cual es gratuita y de fácil adquisición; una vez que se obtiene esta cuenta puedes seguir las siguientes instrucciones para hacer tu formulario.

1.- Ve a la parte superior derecha y selecciona el icono de menú (véase *imagen 4*).

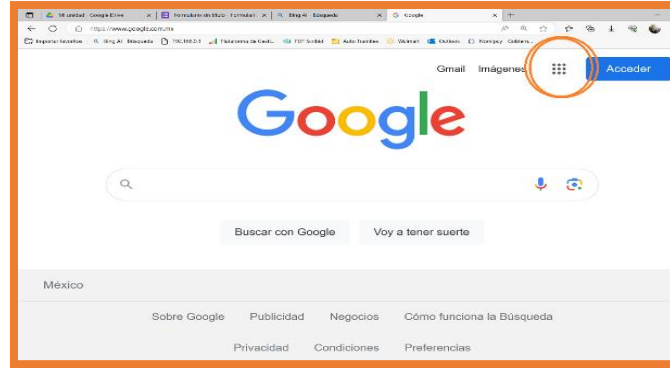


Imagen 4: Acceso al menú de aplicaciones de Google

2.- Da clic sobre él y luego da clic en la opción de Formulario (véase *imagen 5*).

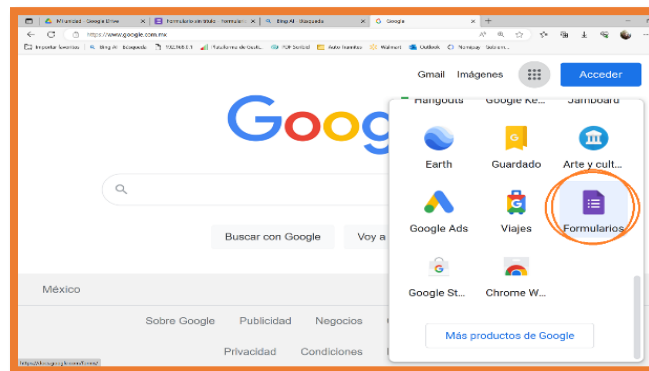


Imagen 5: Elección de la aplicación formulario de Google

3.- En la página que se abrió en el paso anterior busca la opción en blanco y da clic sobre él, esto te permitirá crear un nuevo formulario (véase *imagen 6*).

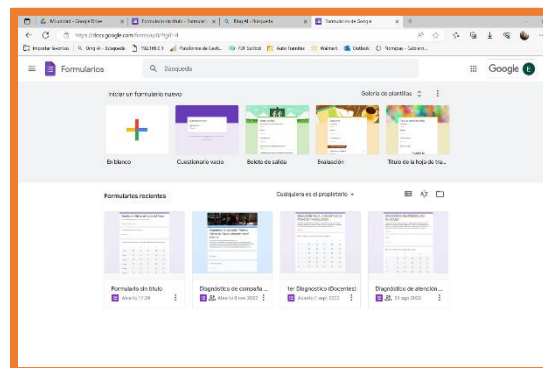


Imagen 6: Selección de nuevo formulario de Google

4.- A continuación, se podrá comenzar a crear un formulario, la interfaz es intuitiva. Para hacer mejor la ejemplificación (observe la *imagen 7*).

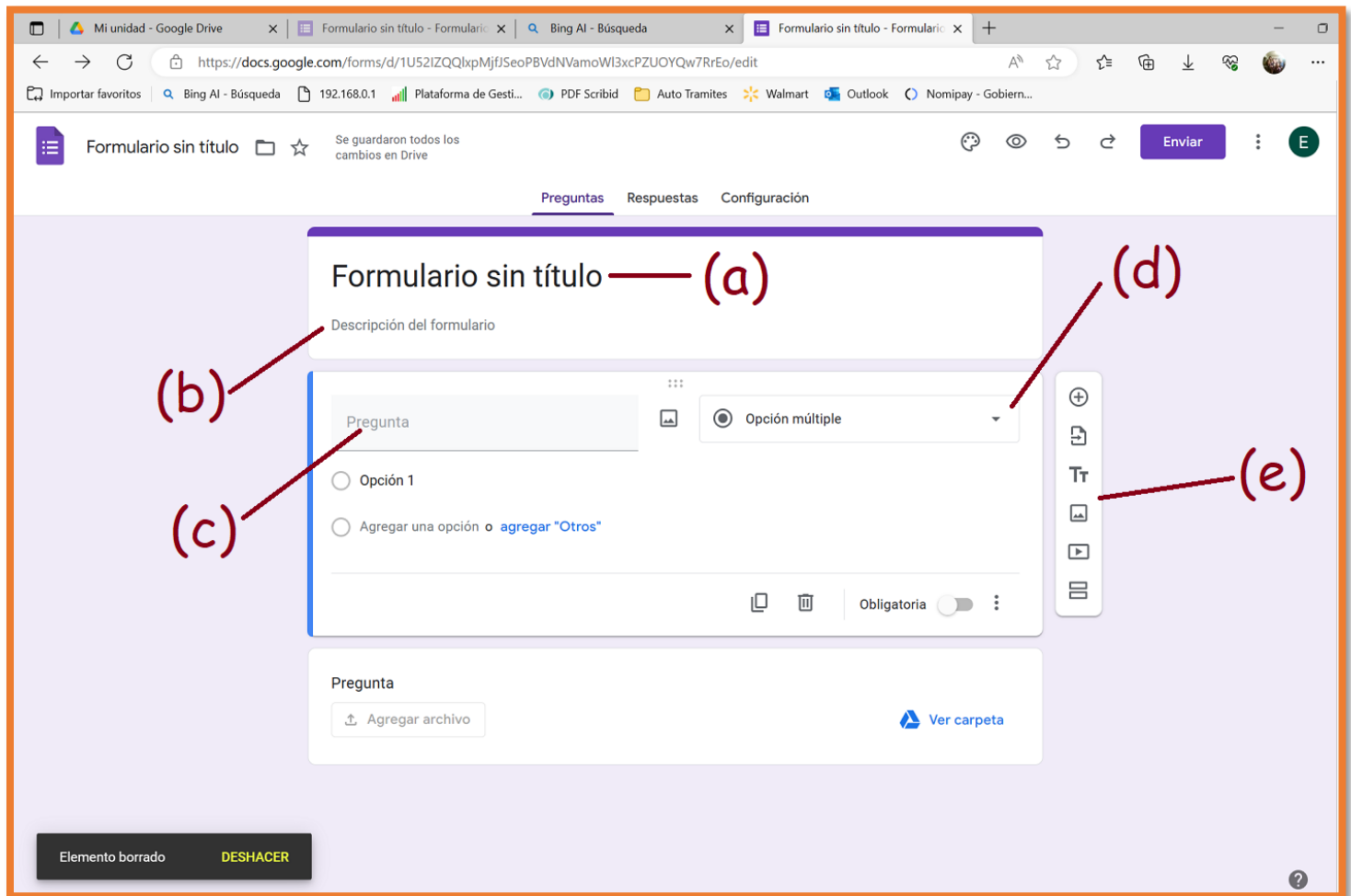


Imagen 7. Inicio de elaboración del formulario

Los componentes del formulario son:

- a) Título: Al dar clic sobre el texto Formulario sin título, se podrá agregar un título personalizado.
- b) Descripción: Espacio disponible para dar información acerca del formulario, aquí se pueden agregar instrucciones.
- c) Pregunta: Se escribe el reactivo.
- d) Tipo de pregunta: Se puede seleccionar respuesta corta, respuesta larga, opción múltiple, casillas, lista desplegable, cargar archivos, etc.
- e) Panel de opciones: Entre sus funciones se encuentra agregar más preguntas.

En el inciso “c” “tipo de pregunta” existe una opción que permite cargar archivo, al seleccionar esta opción se podrá recopilar evidencias de tipo multimedia, es decir, audio, video, imágenes; esto es de vital importancia para poder observar de primera mano los desempeños de los alumnos en las actividades.

5.- Una vez terminado el formulario se selecciona la opción enviar, véase la *imagen 8*. Una vez desplegado el cuadro de dialogo, véase *imagen 9*, se copia la dirección de internet, la cual se colocará en las indicaciones finales, remitirse a *imagen 2* de este documento.

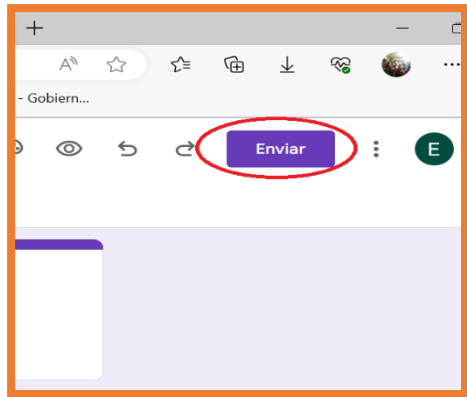


Imagen 8: Envío del formulario

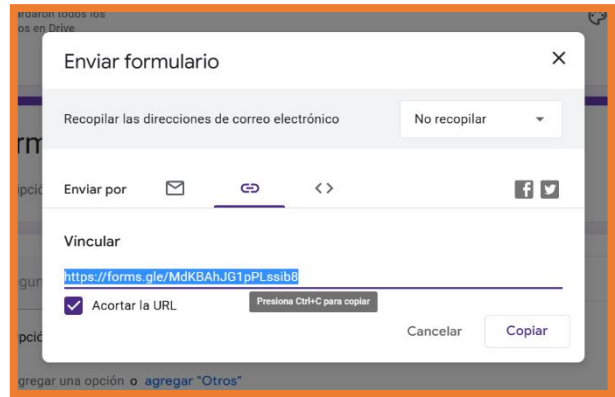


Imagen 9: copiar la dirección (url) del formulario

6.- Todas las respuestas podrán observarse en el aparatado de respuestas que se encuentra en el formulario, aquí mismo se podrán descargar los dotas en un documento de Excel, y se podrán visualizar las evidencias multimedia que los alumnos hayan compartido. Esto facilitará el registro de las participaciones siendo una herramienta de gran importancia para el docente. Véase *imagen 10*.

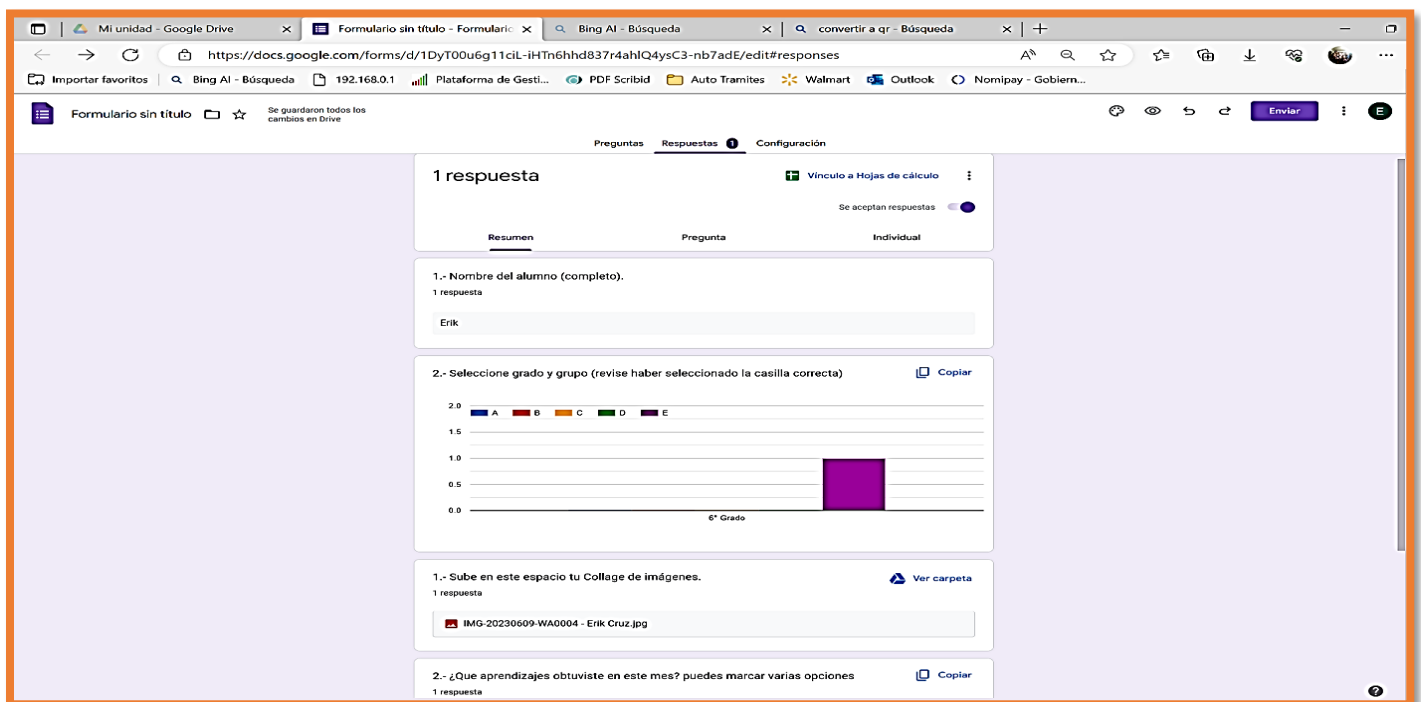


Imagen 10: Formulario de google


DESAFÍO DE HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

<p align="center">FASE 5: 3er Ciclo (5° y 6° año).</p>	<p align="center">CONTENIDO: Capacidades y habilidades motrices, Estilos de vida activos y saludables, Acciones individuales que repercuten en la conservación y mejora de la salud</p>	<p align="center">CRONOGRAMA DE MAYO</p>
<p>Procesos de desarrollo de aprendizajes de quinto año.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Reconoce posibilidades y límites al participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, individuales y colectivas, para valorar su desempeño y determinar posibles mejoras. 2.- Plantea alternativas de actividades físicas que puede practicar dentro y fuera de la escuela, con la intención de desarrollar un estilo de vida activo. 3.- Construye alternativas saludables y sostenibles asociadas con hábitos de higiene personal y limpieza de los espacios, para promover la toma de conciencia sobre su impacto en el bienestar personal y social. 	<p>Procesos de desarrollo de aprendizajes de sexto año.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Aplica sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer su disponibilidad corporal. 2.- Evalúa los factores que limitan la práctica constante de actividades físicas, para implementar opciones que permitan superarlos a lo largo de la vida. 3.- Promueve alternativas de hábitos de higiene personal y limpieza de los espacios en la comunidad, para impulsar la toma de decisiones informadas que contribuyan a asumir prácticas saludables y sostenibles. 	

Bienvenido a tu cronograma de desafíos físicos, a continuación, encontraras algunas recomendaciones para poder realizar esta actividad y así vencer los retos propuestos, **lee con mucha atención:**

- 1.- Puedes hacer los retos en cualquier lugar y/o momento, es decir, tú decides cuando y donde hacerlos.
- 2.- Intenta vencerlos de manera diaria, esto te ayudará a fomentar hábitos saludables a partir de la actividad física.
- 3.- Siempre que hagas estos retos ten una botella de agua a la mano para poder hidratarte.
- 4.- Algunos retos son en equipo, en estos puedes invitar a quien tú quieras para realizarlos contigo.
- 5.- Toma alguna evidencia fotográfica o de video de tres de las actividades que más te haya gustado.
- 6.- Siempre puede solicitar ayuda a un adulto para realizar las actividades de este proyecto.
- 7.- Pide a un adulto que firme en el espacio de cada reto una vez los hayas terminado.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>1</p> <p>Hoy durante quince minutos juega con un balón o pelota, intenta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conducir con pie derecho, izquierdo y alternando. - Hacer dominadas. - Golpear una pared la pelota rebotara y continuar golpeando. <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>2</p> <p>Invita a alguien y durante quince minutos jueguen futbol, aquí algunas propuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugar a penaltis (uno es portero y el otro patea). - Reta de futbol de dos personas. - Rebotar el balón contra la pared, el compañero contesta el rebote con otro golpe. <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>3</p> <p>Juega a golpear un globo durante diez minutos, puedes utilizar diferentes segmentos corporales o incluso objetos. Si no tienes globo sustituye con una bolsa, inflala y amárrala.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>4</p> <p>Con alguien juega a golpear el globo durante quince minutos, aquí algunas propuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugar a golpear sin que caiga. - Turnar los golpes, golpea solo una vez y después tu compañero golpea una vez. - Golpear varios globos de manera simultánea. <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>5</p> <p>Con una pelota y varias botellas, juega a derribarlas. Puedes arrojar la pelota desde distancias cada vez mayores, o incluso utilizar distintos segmentos corporales. Dedicar quince minutos a esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>6</p> <p>Juego libre: Con ayuda de algún familiar o amigo realiza algún juego de tu preferencia. Dedicar veinte minutos a esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>7</p> <p>Hoy es día libre, el descanso también es importante para tener bienestar. Recuerda tomar agua simple y alimentarte sanamente.</p>
<p>8</p> <p>En pareja (o en equipo), juega a los quemados durante veinte minutos, he aquí algunas recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dividir un espacio en dos áreas, cada área será para un equipo. - Jugar a golpear al contrincante para golpearlo. Solo golpear de la cintura hacia abajo. - Esquiva, cacha, lanza, etc. Utiliza todas tus habilidades. <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>9</p> <p>Con una cuerda o lazo dedica 15 minutos para saltar la cuerda, intenta hacer diferentes tipos de saltos e incluso intenta diferentes trucos.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>10</p> <p>En pareja, con una cuerda o lazo grande juega a saltar la cuerda, invita a varias personas para que puedan intentar hacer saltos en equipo, también pueden inventar sus propios juegos.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>11</p> <p>Utiliza varias cuerdas pequeñas para realizar el siguiente juego. Requerirás un compañero de juego. Coloquen su cuerda como una colita de ratón, después jueguen a pisar la cuerda para intentar quitársela. Este juego es similar a las correteadas. Dedicar diez minutos a hacer la actividad, puedes hacerle las modificaciones que quieras.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>12</p> <p>Realiza la siguiente actividad con un compañero de juego. Ata algún objeto al final de la cuerda, este puede ser, por ejemplo, una pelota, un aro, una almohada. Uno de ustedes hará girar la cuerda como manecillas del reloj, el otro compañero intentará saltarla evitando que la cuerda o el objeto que tiene atado lo golpee. Dedicar diez minutos a hacer esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>13</p> <p>Juego libre: Con ayuda de algún familiar o amigo realiza algún juego de tu preferencia. Dedicar veinte minutos a esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>14</p> <p>Hoy es día libre, el descanso también es importante para tener bienestar. Recuerda tomar agua simple y alimentarte sanamente.</p>

<p>15</p> <p>Con una pelota realiza durante diez minutos varios ejercicios, aquí algunos ejemplos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Botar la pelota (mano izquierda, derecha, juntas y alternando). - Lanzar y cazar. - Golpear sin que caiga (ocupar diferentes segmentos corporales). <p>También puedes inventar los ejercicios que té quieras.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>16</p> <p>Con materiales en casa inventa una canasta de basquetbol intenta desde encestar/anotar en la canasta mediante lanzamientos de pelota, cada vez que lo logres intentar hacerlo desde más lejos, Dedicar diez minutos a esta actividad, también, puedes hacerlo solo o acompañado.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>17</p> <p>Con varios compañeros de juego, organicense y jueguen basquetbol. Si no cuentas con los materiales necesarios siempre podrás improvisarlos.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>18</p> <p>Con un compañero de juego, una toalla y una pelota, jueguen a lanzar y cazar la pelota. Sujeten la toalla de las puntas, coloquen la pelota sobre la toalla, después lanzar y cazar. Puede inventar algunos juegos, por ejemplo, ver que tan alto pueden lanzar, o bien intentar derribar algún objeto.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>19</p> <p>En equipo de cuatro personas, jueguen Volitoalla.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugaran por parejas. - Cada pareja tendrá una toalla. - Solo se juega con una sola pelota. - Dar pases a la otra pareja con ayuda de la toya. - Cada vez que caiga la pelota, el equipo contrario obtendrá un punto. - Gana quien obtenga más puntos. <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>20</p> <p>Juego libre: Con ayuda de algún familiar o amigo realiza algún juego de tu preferencia. Dedica veinte minutos a esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>21</p> <p>Hoy es día libre, el descanso también es importante para tener bienestar. Recuerda tomar agua simple y alimentarte sanamente.</p>						
<p>22</p> <p>Con un compañero de juego, compitan mediante carreritas para ver cuál es tu velocidad, estas carreritas serán corriendo. Busca un espacio amplio o adapta uno para que puedes correr sin riesgos. Dedicar diez minutos a esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>23</p> <p>Con los materiales que quieras has una pista de obstáculos en donde puedan saltar, agacharse, correr, etc. Con ayuda de un compañero y un reloj. Atraviesa tu pista de obstáculos lo más rápido posible, pide a tu compañero que tome tu tiempo y ve si puedes mejorarlo.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>24</p> <p>Con varios compañeros, realiza el juego de "las traes" donde uno intentará atrapar a algún compañero para pasarle el rol de atrapar. Dedicar diez minutos a esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>25</p> <p>Con varios compañeros, realiza el juego de los congelados, dedica quince minutos a realizar esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>26</p> <p>Con familiares o amigos juega a las escondidas, dedica 15 minutos a esta actividad. Sigue estas recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evita lugares peligrosos. - Puedes jugar en casa. <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>27</p> <p>Juego libre: Con ayuda de algún familiar o amigo realiza algún juego de tu preferencia. Dedica veinte minutos a esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>28</p> <p>Hoy es día libre, el descanso también es importante para tener bienestar. Recuerda tomar agua simple y alimentarte sanamente.</p>						
<p>29</p> <p>Hoy vamos a bailar y cantar, selecciona cuatro de tus canciones favoritas y ya sea solo o en compañía baila y canta cada una de ellas.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>							<p>30</p> <p>Trota durante 15 minutos, puedes hacer esta actividad en tu casa siempre ocupando horarios donde no haya mucho movimiento en casa, o bien buscar otras áreas en las que puedes hacer esta actividad. Si sales de casa pide a un adulto responsable que te acompañe.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>31</p> <p>Fabrica tres aviones de papel, intenta que estos sean diferentes, juega a lanzar los aviones para ver cuál vuela de manera más efectiva. Puedes invitar a alguien a jugar contigo. Puedes intentar que el balón pase por lugares específicos, por ejemplo, pasar a través de un aro. Dedicar diez minutos a esta actividad.</p> <p>Firma Tutor: _____</p>	<p>¡FELICIDADES!</p> <p>Has concluido los retos mensuales, ahora sigue estos pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> Has un collage con tus cinco fotos. Coloca tu nombre al archivo y el mes correspondiente, ejemplo: Erik Mayo Ingresa a la siguiente liga, o escanea el código QR. https://forms.gle/fekHwYXbjFGVUwmz8  <ol style="list-style-type: none"> Sube tu collage a la página. Responde las preguntas que te aparezcan. <p>Recuerda que la actividad física regular y una alimentación adecuada ayudan a mantenerte saludable y con bienestar.</p>			

CONCLUSIONES.

La estrategia didáctica de “Desafío de Hábitos de Actividad Física” que se presenta en este documento, pretende ser una herramienta sencilla y práctica que permita a los alumnos realizar actividad física independientemente de las condiciones en las que se encuentren viviendo. Por lo tanto, su realización no se limita únicamente a un espacio o tiempo en específico, por el contrario, abre la posibilidad de poder ejecutarse en cualquier lugar y momento en el que el alumno así lo decida, además, integra a las personas que viven en el contexto del educando, pues propone juegos y actividades en equipo, favoreciendo de esta manera la socialización y el trabajo colaborativo, también pudiera decirse que integra a la sociedad en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno.

Otra de las bondades que esta estrategia didáctica posee, tiene que ver con el sentido y sustento de la cual se origina, es decir, no es una actividad que se lleve a cabo de manera espontánea y desorganizada, por el contrario, retoma temas y componentes del Marco Curricular y Plan de Estudios 2022 de Educación Básica Mexicana, siendo al mismo tiempo congruente con este y coadyuvando en las finalidades que posee.

Esta herramienta permite al docente ser creativo, pues existe libertad en el diseño de actividades dirigidas a los alumnos, para ello retomar los intereses de estos últimos es muy importante, esto enriquece la estrategia y hace que sea más real, pues se adapta a las condiciones de los educandos garantizando así que estos tengan la posibilidad de realizar actividad física.

La estrategia, también ofrece al docente datos, evidencias y registros del aprendizaje obtenido por parte de los alumnos; todo esto sin que el maestro se sature de trabajo y con un esfuerzo mínimo, hablamos entonces de que esta herramienta no solo beneficia al alumno, sino que también al mismo docente, pues facilita su trabajo.

Por último, la estrategia didáctica es una evolución del proceso educativo, pues retoma algunas de las nuevas tecnologías educativas y las integra en sí misma para transformarse y permitir una labor de mayor calidad, con menor esfuerzo, y favoreciendo la autonomía de los participantes de esta. Se pretende con esto que las TIC se integren cada vez más en favor de la educación, la enriquezcan y ayuden a todos quienes estamos inmersos dentro de ellas.

REFERENCIAS

- Secretaría de Educación Pública. (2022). Avance del contenido del Programa sintético de la Fase 5.
CONALITEG