



ESCUELA NORMAL DE TLALNEPANTLA



TESIS DE INVESTIGACIÓN

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PRESENTA
GLORIA ESTEFANÍA PATIÑO ZAMORA

ASESOR
DR. LUIS ROBERTO DÍAZ MARES

TLALNEPANTLA DE BAZ, ESTADO DE MÉXICO

JULIO 2022

AGRADECIMIENTOS

A mis Papás y Abuelito:

Por hacer posible un sueño más en mi vida, por apoyarme incondicionalmente en todos los aspectos durante este proceso. Agradezco el amor, cariño y comprensión brindado durante todo este tiempo, sus palabras de aliento en los momentos que creí que no podría más, sin duda fueron mi fortaleza todo este tiempo. Gracias por creer en mí y darme la oportunidad de convertirme en un profesionalista, de cumplir mi sueño y ser una mujer de bien.

Agradezco al resto de mi familia que de alguna u otra forma estuvieron ayudándome y animándome durante todo este proceso, sin duda también fueron parte fundamental en estos años.

A mis Amigos:

Que sin duda fueron una parte fundamental en este proceso, por su apoyo, por las mil y un aventuras vividas, las risas y las peleas, las anécdotas y todos los momentos compartidos, esperando que este sea solo uno de los muchos logros que podremos compartir. Gracias porque en este tiempo me enseñaron el verdadero significado de la amistad, por conocer a amigos que serán para toda la vida, por ser mi soporte en los momentos que sentía que el mundo se me venía encima, gracias por ser mis cómplices en todo.

A mi Profesor y Lector Oscar Calderón Araoz:

Que sin duda su apoyo, su retroalimentación a este trabajo fue fundamental para llevarlo a cabo y no solo durante este proceso, sino a lo largo de la carrera, por ser un gran maestro, por animarme a confiar en mí, por creer en mí, por hacerme reír, por enseñarme más allá de una clase, por ver la vida de otra manera, gracias por todo.

A mi Maestro y Lector Miguel Ángel Ayala Rodríguez:

Porque ha sido un gran maestro, guía y apoyo en todos los aspectos, gracias por acompañarme en este proceso, gracias por confiar y creer tanto en mí, jamás podre pagarle todo lo que ha hecho por mí, sin duda es un gran ejemplo para mí, Agradezco tanto el haber coincidido con usted, es una persona maravillosa, bondadosa, un increíble ser humano que aprecio mucho y siempre llevare en mi corazón. Gracias por enseñarme que vida solo hay una y hay que disfrutarla al máximo.

A mi Maestro y Asesor el Dr. Luis Roberto Díaz Mares:

Que dese que inicie mi proceso de formación ha estado presente ayudándome, apoyándome y alentándome para cada día ser mejor, gracias por ser parte de este proceso, gracias por la confianza depositada en mí, gracias por sus palabras de aliento y por nunca dejar de creer en mí, le estaré eternamente agradecida por todo lo que ha hecho por mí, gracias por ser parte de este proceso, por hacerme reír, por escucharme y aconsejarme, siempre lo llevare en mi corazón, gracias por tanto, lo aprecio mucho.

A René:

Por ser un gran maestro y amigo, por seguir apoyándome, aconsejándome, ayudándome y creyendo en mí durante tantos años, gracias por ser parte de mi crecimiento, de mi vida, de uno de los muchos logros que sé que vendrán, gracias por inspirarme a superarme, gracias por ser un ejemplo y un guía en este camino, gracias por tanto.

A mis ángeles:

Que desde el cielo siempre están guiándome y acompañándome en cada paso que doy, cuidándome e iluminando mi camino, por siempre ayudarme a superar cada momento difícil en mi vida y darme las fuerzas para sobreponerme de todo.

Finalmente agradezco a las personas que estuvieron por algún tiempo en mi vida y me alentaron a seguir adelante a no desistir, a no darme por vencida, a creer en mí y seguir superándome todos los días,

“Gracias a la vida por permitirme concluir este proceso, por superar todos y cada uno de los obstáculos que se presentaron en mi camino, porque pude demostrarme lo fuerte y capaz que soy y salir adelante de las adversidades. Gracias por demostrarme que por muy fuerte que sea la tormenta siempre llegara la calma.”

Índice

	Pág.
Introducción	5
Capítulo I. Tema de estudio	7
A. Tema a investigar	8
B. Planteamiento del problema	11
1. Preguntas de investigación	13
2. Objetivos	17
3. Supuestos hipotéticos	18
4. Delimitación del problema	21
5. Justificación	22
6. Importancia	23
7. Impacto social	24
Capítulo II. Marco teórico referencial	26
A. Antecedentes de la Educación Física	32
1. La Educación Física en las Reformas Educativas	32
2. Plan de Estudios 2011	36
3. Plan de Estudios 2017	39
4. Evolución Curricular de la Educación Física	43
B. Integralidad de la Educación Física en Educación Primaria	45
1. Las Necesidades de la Educación Física	45
2. Beneficios de la Educación Física en la salud de los Estudiantes	50
C. Los Juegos y Deportes alternativos	52
1. Deporte y Juego Alternativo	52
2. Implementación del Juego y Deporte Alternativo	54
Capítulo III. Perspectiva metodológica	60
A. Metodología de la investigación	60
B. Instrumentos	62
C. Recursos	63
Capítulo IV. Análisis de la información	64
A. Recolección de la información	65
B. Análisis e interpretación de la información	66
C. Valoración de la investigación	82
Conclusiones	84
Referencias documentales	87
Anexos	89

INTRODUCCIÓN

A lo largo de este trabajo se hablará de la importancia que tiene la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes de educación primaria, los beneficios que esta asignatura tiene si se trabaja de una manera correcta desde la formación inicial, porque puede sonar impresionante o se desconoce totalmente todo lo que se puede lograr pero trabajar este curso desde edad temprana nos ayuda para aprender a agarrar un lápiz correctamente, amarrarnos las agujetas, ponernos de manera correcta los zapatos, el desarrollar la motricidad fina y gruesa es parte del trabajo que se realiza dentro de la educación física.

La decisión de hablar sobre este tema fue que desde que yo me encontraba estudiando pude percatarme de la no existencia de esta asignatura en ningún nivel de educación por los que he cursado y cuando se contaba con un maestro no era especializado en el área por lo que desconocía la manera adecuada de trabajar. Al convertirme en atleta de alto rendimiento pude ser más consciente de la importancia que el deporte y la actividad física tiene sobre las personas y es por eso que decidí estudiar un poco más este tema.

Se abordaran diversos autores como Lagunas (2006) que nos dice que la educación física nos ayuda a tener una mejor calidad de vida y que el fomento de una vida deportiva a temprana edad, ya que hace que los estudiantes ocupen su tiempo en algo de provecho, que aprendan disciplina, compromiso y responsabilidad hacia lo que están haciendo. Barbero (2000) nos habla acerca de diversas estrategias que se pueden implementar para en trabajo en educación física como lo son los juegos y deportes alternativos haciendo que los estudiantes fabriquen sus propios materiales, que conozcan las reglas de cada juego o deporte y se vayan involucrando en cada uno para en un futuro si les gusta lo puedan practicar.

Podremos conocer como el profesor de educación física de la Escuela Primaria Gral. Vicente Guerrero implementa estos juegos o deportes alternativos con todos los estudiantes de dicha primaria, poniendo un grado de complejidad diferente para cada uno de los grupos con los que se está trabajando y así mismo otro tipo de estrategias que implementa para el trabajo con los estudiantes con la finalidad de no caer en el tradicionalismo e innovar sus actividades con la finalidad de que los estudiantes se encuentren siempre motivados y con ganas de seguir aprendiendo cada día cosas diferentes.

Así mismo se hablará de la poca importancia que se tenía en los planes y programas de estudio para esta asignatura, a tal grado que no existían profesores encargados de dicha asignatura en las escuelas y quienes eran los encargados de impartir el curso eran los maestros titulares, pero como no se encontraban capacitados o desconocían la importancia de esta no le daban prioridad y ni la importancia que merecía y preferían seguir con sus clases que dar este curso pues “no era necesario” ha existido una evolución en estos documentos ya se trabaja en la asignatura pero solo 50 minutos a la semana y por lo que menciona el profesor de esta área es tiempo insuficiente para trabajar adecuadamente con los alumnos.

Se hace un recordatorio de la pandemia por la que el mundo hasta la actualidad atraviesa y como el realizar ejercicio y actividad física era fundamental para tener una buena calidad de vida y he de aquí que se deriva el dar mayor importancia a las clases de educación física y alimentación, aunque si esta pandemia no hubiera llegado nunca se hubiera reconocido a esta asignatura ni nos hubiéramos dado cuenta de la gran importancia que tiene en nuestras vidas y no solo por el cuidado físico sino por una serie de beneficios que más adelante se mencionan.

Capitulo I.

Tema de Estudio

I. Tema de estudio

A. Tema a investigar

Según Lagunas, J. M. (2006) la educación física actual tiene como ejes fundamentales el cuerpo y el movimiento, siendo estos los medios que esta disciplina utiliza para la formación integral del alumno en sus distintos ámbitos: motor o físico, cognitivo o intelectual, afectivo, social y moral. También puede verse como una asignatura de recreación, de liberar estrés y para algunos hasta terapéutica, pues ayuda a los estudiantes a olvidarse de sus problemas, aprender de una manera divertida con actividades lúdicas que apoyan al estudiante a obtener un mayor aprendizaje.

La educación física en educación primaria y en general en cualquier nivel educativo, no tiene la misma importancia ni es valorada como otras áreas del conocimiento, por ejemplo, español o matemáticas, que son las disciplinas a las que normalmente se les presta más atención en todos los aspectos y son fundamentales en toda la vida académica de los estudiantes, se puede decir que no pueden faltar por ningún motivo en la educación básica, en cambio la educación física sí.

Es sumamente importante centrar la atención en este tema, puesto que como lo menciona Lagunas, J. M. (2006) la educación física como área curricular contribuye a mejorar la calidad de vida y la formación integral de los niños y niñas, fomentar la educación física y la iniciación deportiva a temprana edad es fundamental para los estudiantes, para tener una mejor condición de vida, ocupar su tiempo en algo provechoso, potenciar sus habilidades y por qué no en un futuro llegar a ser atletas de alto rendimiento que puedan llegar a representar a nuestro país.

Como bien se sabe, según la OMS hasta 2020 México ocupa el primer lugar en obesidad infantil, lo cual es demasiado preocupante y uno de los planes de acción que se ha implementado para erradicar este grave problema es la activación en las escuelas de nivel básico, destinando 3 horas a la semana para trabajar y combatir esta problemática que definitivamente es preocupante, aunque debemos considerar que este tiempo semanal no es suficientes para combatir este problema y menos cuando se habla solo de una actividad física que esta puede ser caminar, bajar las escaleras, etc.

Y aquí nuevamente se le quita el valor a la educación física ya que esta nos habla justo de eso de educar para un mejor estilo de vida no solo pensar en que los niños y niñas se muevan sino darle el valor que realmente merece, esta "actividad física" de la que se habla no cumple ninguna función ni para lograr un aprendizaje significativo en el alumno, pero considero que es un buen inicio para lograr grandes cosas y conocimientos mediante el trabajo de la asignatura de educación física.

En ocasiones se tiene una imagen errónea o equivocada de la educación física y los maestros que trabajan esta disciplina debido a que en muchas ocasiones para la mayoría de ellos la clase de educación física significa que los niños jueguen fútbol y las niñas brinquen la cuerda, o que corran y hagan lo que quieran en ese tiempo para "entretenerse" un rato, y si es parte de una actividad física, pero una clase de educación física va más allá de este tipo de actividades como el fomentar la iniciación deportiva en cualquier deporte o disciplina, lograr que los estudiantes noten cambios significativos en su cuerpo, salud, mente y ellos mismo comiencen a tomar verdadera importancia en la clase de educación física.

A través de la educación física se puede trabajar con otras asignaturas vinculándolas de distintas maneras, mediante juegos organizados, modificados, circuitos de actividades físicas con diversos temas de matemáticas, español, ciencias, etc. De esta forma se favorece el aprendizaje mediante actividades lúdicas que ayudan a los estudiantes a fortalecer sus conocimientos sobre otras

asignaturas con las que trabajan día a día, también ayudan a su desarrollo motriz, a trabajar la coordinación, el trabajo colaborativo, la ubicación espacial y sobre todo la educación física y el deporte.

Cabe mencionar que este trabajo se debe realizar desde temprana edad para que puedan desarrollar todos estos aspectos de mejor manera, el trabajar adecuadamente la educación física, la coordinación, ubicación espacial, etc. Nos puede ayudar para poder agarrar un lápiz adecuadamente, aprender a amarrarse las agujetas, desarrollar nuestras habilidades sociales y de convivencia, a expresarnos corporalmente de mejor manera y sobre todo potenciar las habilidades y competencias de los estudiantes porque recordemos que así como hay estudiantes muy buenos en matemáticas, historia o ciencias, muchos estudiantes también son excelentes en los deportes y hay que favorecer ese potencial y desarrollarlo al máximo para que en un futuro logren ser atletas de alto nivel y porque no pensar en poder tener un sustento económico realizando lo que les apasiona, cuidando su cuerpo y seguir fomentando y apoyando la educación física.

Otro aspecto importante a considerar en el trabajo de la educación física es la motivación, pues como no lo menciona (Moreno y Llamas, 2007), la motivación generada por el maestro es un factor determinante en la percepción de la utilidad y la importancia dicha asignatura en los estudiantes, pues el maestro es el encargado de fomentar la participación en las actividades a realizar, de alentar a los alumnos a realizar los ejercicios, de enseñar con el ejemplo y siempre ser parte del grupo, darles ánimos para realizar los ejercicios y sobre todo creer en ellos, es fundamental.

Para los estudiantes es muy motivacional y emocionante ver que sus profesores se involucran en sus clases y en las actividades, que jueguen con ellos, que participen, que los acompañen en su proceso de aprendizaje y que siempre los alientan a superarse y ser mejores, motivarlos les da la confianza y seguridad

de que pueden realizar las cosas, obtener un buen resultado si trabajan por ello y sobre todo que no importa cuántas veces pueden equivocarse siempre pueden seguir intentándolo hasta lograrlo.

Así como es importante fomentar la educación física y el deporte, también es importante tener en consideración el estado de los estudiantes en cuestión de salud, sus habilidades y destrezas, su manera de aprendizaje, etc. Esto lo podemos saber mediante el desarrollo de diagnósticos que pueden ser desarrollados por medio de una serie de entrevistas a padres de familia, estudiantes y maestros titulares, desarrollar diversos tests de aprendizaje y algunas fichas biopsicosociales.

Considero que el desarrollo de esta competencia sobre la realización de diagnósticos a los estudiantes es algo en lo que debo seguir trabajando arduamente dado que aún se me dificulta reconocer cual es el diagnóstico adecuado o correcto para identificar las fortalezas y debilidades de los alumnos, sus capacidades físicas para la realización de actividades en la asignatura de educación física, pues es el tema con el que estaré trabajando en esta investigación y es de suma importancia conocer todo sobre los estudiantes para saber qué actividades se pueden realizar.

B. Planteamiento del problema

A lo largo de mi proceso de formación y en las distintas jornadas de prácticas en diversas escuelas de educación primaria he podido corroborar lo comentado hasta el momento, en la mayoría de las escuelas el trabajo que se realiza en educación física no es el adecuado, la asignatura se utiliza solo como una distracción de los estudiantes del trabajo cotidiano, se realizan juegos o actividades que no tienen fin alguno, únicamente para que los alumnos pasen un rato agradable si se tiene la clase de educación física o existe un profesor

encargado de impartirla, porque si no es así, las maestras titulares prefieren adelantar trabajo de otras asignaturas que trabajar educación física y si dan la clase se hace solo por hacer pues al no conocer de ella se hacen ejercicios sin conocimiento que si no se aplican de la manera adecuada los niños pueden llegar a sufrir algún tipo de lesión.

Considero que esta problemática también radica desde nuestra formación como docentes, pues sí, aunque sabemos que no vamos a ser maestros de educación física también sabemos que muy pocas veces se cuenta con un maestro especializado en el área por lo que en nuestra formación como docentes debería existir una mejor preparación para impartir esta asignatura así como se nos educa para enseñar cualquier otro curso hacerlo en el área de educación física, si sabemos que los planes de estudio no ayudan mucho, pero considero que debería nacer ese interés y preocupación desde las escuelas formadoras de docentes para que en un futuro cuando egresemos podamos atender todas las necesidades de nuestros alumnos.

Como bien se sabe también a principios del 2020 el mundo atraviesa por una crisis sanitaria bastante delicada, por lo cual las clases han cambiado de manera radical y ahora se imparten de manera virtual y uno de los aspectos más importantes que se han tocado durante esta pandemia es mantener una vida saludable, realizar ejercicio por lo menos media hora al día, para lo que en la Escuela Primaria General Vicente Guerrero se tomó la decisión de implementar una hora a la semana de educación física para mantener en los estudiantes un buen hábito por el ejercicio y vida saludable.

Desafortunadamente esto no ocurre, pues durante el tiempo de prácticas me he percatado que dichas clases de educación física ocasionalmente se llevan a cabo y cuando se realizan se trabaja la misma actividad o actividades similares, algunos de los estudiantes muestran apatía para participar; el trabajo repetitivo y sin motivación hace que los estudiantes no desarrollen habilidades de aprendizaje, su coordinación o motricidad lo cual considero que en lugar de tener algún beneficio para ellos no se logra obtener resultados favorables para los estudiantes.

Dicho esto, considero que la problemática radica en la falta de profesores especializados, la falta de motivación de los mismo y del no conocimiento del área que se está impartiendo, ya que aunque se menciona que la educación física es uno de los medios para combatir la obesidad infantil no se demuestra que realmente quiera haber una mejora en dicho problema, la UNESCO (2018) menciona que la cobertura de profesores de educación física en nivel básico en todo el país es del 60% y solo el 35% de las escuelas cuentan con un profesor especializado impartiendo la materia.

Esto nos hace darnos cuenta que realmente el no contar con un profesor encargado de dicha materia es un problema pues se demerita el valor de la misma, no se le da importancia por parte del maestro titular y sobre todo no es un curso que sea obligatorio como español, historia o matemáticas, es una asignatura opcional que si no se imparte se piensa que no perjudica en lo mínimo, pero es todo lo contrario, estamos haciendo de nuestros estudiantes personas sedentarias y que se cree que por ponerlo a correr un par de minutos en la cancha ya se cumplió con una clase de educación física.

La poca importancia que se le da por los maestros titulares de grupo demerita mucho el valor que tiene la educación física, pues se ve como algo sin importancia, que prefieren adelantar sus temas de clase para no atrasarse en su plan, que darle la oportunidad a la asignatura y trabajarla como se debe, porque considero que aunque no se sea especialista en el área como maestros de educación básica podemos prepararnos para impartir al igual que hacemos con cualquier otra asignatura y darle el valor que realmente se merece.

1. Preguntas de investigación

- ¿De qué manera favorece la asignatura de educación física el desarrollo integral de los estudiantes del 5° grado de la Escuela Primaria General Vicente Guerrero?

El trabajo que se realiza en educación física ahora de manera presencial considero que es sumamente importante para el desarrollo integral de los estudiantes ya que ayuda a los alumnos a tener una progresión en el desarrollo de habilidades perceptivas, motoras, cognitivas, emocionales, de autocontrol, regulación, comunicación y por supuesto habilidades físicas. El trabajo que el profesor encargado realiza con los estudiantes es de gran importancia y tiene la finalidad de favorecer en todos los aspectos lo ya mencionado anteriormente y esto a su vez ayudar a los alumnos a tener un mejor desarrollo en su vida académica pues al desarrollar estas habilidades no solo ayudan o se trabajan en el área de educación física sino también en el trabajo diario con el resto de las asignaturas haciéndose así notar la gran importancia de impartir de buena manera este curso.

- ¿Cómo lograr que la educación física sea una asignatura relevante en la formación académica de los estudiantes?

Para lograr que la educación física sea relevante considero que deberíamos de empezar a verla como eso como una materia relevante con el mismo valor e importancia que cualquier otra, que las maestras y maestros titulares tengan una preparación en el área, conocimientos básicos para poder llevar a cabo el desarrollo de esta asignatura en actividades básicas y funcionales para los estudiantes y no estar esperanzados a que el profesor o promotor de educación física imparta la clase o que si él se ausenta se suspenda la clase y la utilicen para adelantar trabajo atrasado-pendiente demeritando el curso.

Si todos maestros y maestras titulares y profesores de educación física ponemos de nuestra parte para que esta asignatura se desarrolle de una buena manera podemos notar grandes procesos y progresos en los estudiantes, el curso se presta a vincularse con demás materias y de esta forma conseguimos un mejor

desarrollo integral en los estudiantes, motivándolos a seguir aprendiendo pero mediante la educación física y todas las asignaturas cobran el mismo valor.

- ¿Qué factores obstaculizan el desarrollo de las clases de educación física para un óptimo desempeño de los estudiantes de la Escuela Primaria General Vicente Guerrero?

Considero que uno de los principales factores que existen para el trabajo en educación física es que se está esperando a que el profesor encargado lleve a cabo la clase porque es "su obligación" y tal vez sí, pero si el maestro se ausenta por algún motivo o no puede dar la clase en algunas ocasiones las maestras titulares no sacan a los niños a la clase porque no les corresponde o no saben qué hacer en la clase y prefieren no darla, no se tiene iniciativa para buscar algún asesoramiento con el promotor de educación física para saber qué es lo que se puede trabajar cuando él se ausente, de qué manera lleva a cabo las actividades, no hay un interés por la materia.

Cuando las maestras titulares son las encargadas de llevar a cabo la clase algunas veces solo hacen actividades por hacer, o en el caso particular de 5ºA que le ha tocado a la maestra titular un par de ocasiones dar la clase no se lleva a cabo un calentamiento previo, se realizan ejercicios que se ocurren en el momento y solo se trabaja a lo mucho 15 minutos y el resto de la clase es "tiempo libre" donde los alumnos juegan lo que ellos quieran, o platican y estas actividades se hacen solo por hacer, sin tener un beneficio para los alumnos, trabajando solo por cumplir con el horario del día y no por el bien de los estudiantes.

- ¿Cómo potencializar la motivación para la realización de las actividades lúdicas y recreativas en la clase de educación física?

El buscar actividades innovadoras diferentes considero que es uno de los mayores motivantes en los estudiantes, aunque en este tiempo que he tenido

oportunidad de observar las clases de educación física el profesor siempre busca hacer actividades nuevas, diferentes, que integre a todos los estudiantes, la actitud del profesor también es un factor importante para que los alumnos tengan disposición para realizar las actividades.

El que las maestras titulares o nosotros como practicantes nos involucremos en las actividades es un factor importante para motivar estas actividades ya que los estudiantes se emocionan de que uno sea parte del trabajo, al ver que nosotras lo realizamos ellos lo hacen con más ganas, porque al final del día somos el ejemplo y si nosotros nos involucramos, nos volvemos parte de esta clase los estudiantes mostraran un mayor compromiso y tal vez hasta no participar como tal en las actividades pero estar ahí animándolos, apoyándolos para que realicen los ejercicios, porque muchas veces se les dificulta hacer algo y el animarlo, alentarlos o ayudarlos es un gran motivante porque se dan cuenta de que son capaces y que creemos en ellos y en sus capacidades.

- ¿Qué estrategias lúdicas se pueden implementar para la vinculación de las diversas asignaturas y la educación física?

Las estrategias que se pueden implementar para la vinculación de asignaturas es realizar diversos circuitos motores en el patio de la escuela, rallies que permitan a los estudiantes por estación implementar lo aprendido en clase, por ejemplo hacer un maratón de preguntas donde los estudiantes para que puedan contestarla pregunta realicen un circuito o algunas actividades que les ayuden a su destreza motriz, cognitiva, desarrollar su agilidad mental, etc.

- ¿Cómo el deporte o juego alternativo beneficia el desarrollo integral de los alumnos de la Escuela Primaria General Vicente Guerrero?

El deporte, juego alternativo o iniciación deportiva se lleva a cabo solo con alumnos de quinto y sexto grado y se realizan actividades deportivas de las cuales

el promotor de educación física va descubrir las habilidades y destrezas que cada alumno tiene para desarrollarse de manera plena en cierto deporte, es un proceso de enseñanza-aprendizaje ya que se inicia con actividades sencillas para que el o los estudiantes se interesen por el deporte y conforme va avanzando el ciclo escolar van incrementando la dificultad enseñándoles reglas de cada uno de los juegos o deportes para que de esta manera puedan decidir y darse cuenta en que deporte pueden desempeñarse de manera plena y satisfactoria, esto es lo que me hizo saber el profesor Raúl Alejandro Pérez Urquiza promotor de dicha escuela.

Tomando esto en cuenta considero que el deporte y juego alternativo beneficia en el desarrollo integral de los estudiantes porque pone en juego el desarrollo de habilidades cognitivas, motoras, sociales, emocionales que permite al estudiante tener una mejor formación educativa desarrollando todas sus habilidades, sus sentidos para sacar el mejor provecho de todas sus asignaturas, el trabajo de la educación física por medio de estos juegos o deportes, donde permite al estudiante desarrollarse en varios campos diferentes a las matemáticas o al español y es ahí donde se vuelve de suma importancia impulsar esta asignatura desde la educación básica.

2. Objetivos

Objetivo general

Conocer la importancia que tiene la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes de educación primaria a través de los juegos y deportes alternativos.

Objetivos particulares

- Reconocer de qué manera favorece la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes del 5° grado de la Escuela Primaria General Vicente Guerrero.
- Descubrir como la Educación Física puede ser una asignatura relevante en la formación de los estudiantes.
- Identificar qué factores contribuyen al desarrollo óptimo de las clases de Educación Física en la Escuela Primaria General Vicente Guerrero
- Potencializar la motivación en la realización de actividades lúdicas y recreativas en la Educación Física.

3. Supuestos hipotéticos

En los planes y programas de estudio (2011) de cuarto grado en el apartado de educación física nos menciona que con el estudio de esta se pretende que los niños desarrollen su motricidad, se acepten, descubran, aprecien su cuerpo y se expresen de diversas formas utilizando el juego motor como medio. Desarrollen habilidades y destrezas al participar en juegos motores proponiendo normas, reglas y nuevas formas para la convivencia en el juego, la iniciación deportiva y el deporte escolar, destacando la importancia del trabajo colaborativo, así como el reconocimiento a la interculturalidad.

La enseñanza de la educación física en Educación Primaria se ha vuelto casi nula en algunos casos y si se trabaja son cosas simples sin beneficio para los estudiantes, para Devís y Peiró (1992) mencionan que la enseñanza de los juegos deportivos en la clase de Educación Física ha sufrido muy pocos avances en las últimas décadas, las escuelas mantienen en su currículo todos los años los mismos deportes o actividades, siendo muy pocos los profesores que se plantean un cambio. Como docentes debemos de preocuparnos por la formación de

nuestros estudiantes en todos los ámbitos y eso incluye la educación física y su posible vinculación con otras asignaturas.

El trabajo o las actividades en educación física se puede realizar de distintas maneras una de ellas puede ser mediante juegos o deportes alternativos en donde se favorezca las inquietudes y necesidades de los estudiantes mediante actitudes innovadoras abriendo nuevos horizontes y dimensiones dentro de la educación física para hacer que esta obtenga el lugar que merece dentro de las instituciones educativas.

El juego o deporte alternativo para Barbero (2000), es el que abarca una serie de actividades que se diferencian del deporte común o tradicional, ya que el material que se utiliza para su realización no es el que se emplea en los deportes profesionales o recreativas; por lo tanto, se entiende como deporte alternativo aquella actividad que se presenta como una opción a los deportes comúnmente utilizados en el área de educación física como lo es por ejemplo, el futbol, basquetbol, volibol, etc.

El deporte alternativo tiene la finalidad de perseguir fines educativos en donde normalmente se trabaja en educación física, promueve la coeducación, la igualdad de condiciones para todos los estudiantes, saber seguir reglas simples, permite el desarrollo de valores y actitudes positivas, resolución de conflictos de manera pacífica propia una participación activa entre los involucrados, favorece habilidades y destrezas, la coordinación, motricidad y el trabajo colaborativo y en equipo.

Ruiz (1994) asegura que estas actividades y deportes alternativos se han mantenido alejados de las escuelas por el desconocimiento que se tiene de las mismas por parte de los maestros; son juegos o actividades no habituales para el entorno de los estudiantes o simplemente por tratarse de juegos nuevos, cabe señalar que aún falta promocionar este tipo de actividades para el conocimiento de alumnos y profesores y se pueda lograr un excelente trabajo en la implementación de dichas actividades, como circuitos de resistencia y coordinación, futbeis, balón mano, etc.

Dicho esto podemos darnos cuenta que los juegos y deportes alternativos para el trabajo de educación física es una muy buena opción para implementar en la escuela primaria, Torres y otros (1994) plantean que los juegos y deportes alternativos pueden emplearse como un medio educativo en la clase, como actividades de recreación y tiempo libre, estos juegos y deportes alternativos deben de ser adaptados a las condiciones y necesidades de los estudiante de acuerdo a su edad. Para su realización es importante conocer el estado físico de los estudiantes, lo que puede o no realizar, si padecen algún tipo de enfermedad que les impida la realización de dichas actividades.

Desarrollar estas actividades en el área de educación física sin duda puede ser de gran beneficio para todos pues estas nos aportan material nuevo y variado, diferente a lo que habitualmente se trabaja durante las sesiones de educación física, se van desarrollando habilidades y destrezas, ayuda a fortalecer el trabajo colaborativo y en equipo, sobre todo es una manera innovadora de trabajar la educación física con los estudiantes de educación primaria.

Es importante mencionar que el trabajo con juegos y deportes alternativos en el área de educación física también permite realizar actividades de vinculación con otras asignaturas como matemáticas, español, ciencias, etc. Y así, mientras los estudiantes juegan siguen aprendiendo, esto nos ayuda a favorecer diversas áreas de conocimiento de nuestros estudiantes y así mismo trabajar la actividad física, la coordinación y el desarrollo motriz de nuestros alumnos.

Hipótesis

Conocer las estrategias utilizadas para el trabajo con juegos y deportes alternativos en educación física para favorecer la formación integral de los estudiantes de quinto grado de la Escuela Primaria General Vicente Guerrero consiguiendo resultados académicos.

4. Delimitación del problema

Como se ha venido mencionando la educación física en educación primaria y en todo el trayecto formativo es de suma importancia llevarse a acabo de una manera adecuada, profesional y especializada como con cualquier otra asignatura que se trabaja en este nivel, ya que el trabajo adecuado y oportuno de esta asignatura permite a los estudiantes tener un mejor desarrollo integral, potencializando sus capacidades físicas, sociales, intelectuales, emocionales, su habilidades motriz y cognitiva brindando a esto un beneficio, no solo en esta área sino en todos los demás cursos pues la educación física ayuda a los alumnos a oxigenar de mejor manera su cerebro lo que permite que tengan una mayor concentración en clase, mejor capacidad de retención de memoria y definitivamente beneficia el trabajo.

Con base en mi experiencia a lo largo de mi formación como docente he comprobado lo dicho hasta el momento, la educación física es poco valorada, no se le da importancia y en algunas de las escuelas de prácticas a las que me toco asistir no existía un maestro encargado del área o la materia ni siquiera figuraba en el horario de clases, por lo cual me hace interesarme aún más en el tema ya que más allá de cumplir con dar la materia o no es sumamente importante motivar a los estudiantes a realizar actividad física, a interesarse por algún deporte o disciplina, como bien sabemos México es uno de los primeros lugares en obesidad infantil y si no hacemos algo desde nuestras instituciones para combatir el sedentarismo no podremos hacer nada en un futuro.

Aun cuando la asignatura de educación física ya es obligatoria en todos los niveles educativos sigue sin ser impartida en las escuelas y en donde se es impartida solo se da una clase a la semana de 50 minutos, lo cual me parece muy poco para lograr un verdadero beneficio con los estudiantes, pues para conseguir objetivos, metas sabemos que se debe llevar a cabo un trabajo constante de dedicación y si queremos probar como la educación física realmente beneficia en

muchos aspectos a los estudiantes para su desarrollo dentro del aula debemos empezar a trabajar más en ella como cualquier otra asignatura, valorarla y dedicarle tiempo para conseguir grandes logros.

Considero que si el trabajo con la educación física se realiza de manera constante, con compromiso y calidad el nivel educativo en las instituciones puede mejorar notablemente, se debe investigar y profundizar mucho más en el tema para conocer qué tan importante y beneficioso resulta el trabajo con esta área, el vincular materias, que educación física no es solo jugar, que realmente implica un proceso como cualquier otro aprendizaje que puedan tener los estudiantes, que si se realiza un trabajo en conjunto maestros titulares y el profesor de educación física pueden obtener muy buenos resultados en el desarrollo de los estudiantes.

5. Justificación

La educación física es un tema que sin duda merece ser estudiado ya que se desconoce la verdadera importancia que tiene en la vida de los estudiantes ya que permite que los alumnos desarrollen destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su vida diaria dentro y fuera de las instituciones educativas. Generalmente las escuelas desconocen la importancia de la Educación Física ya que no se cuenta con la suficiente información para implementarla o no se cuenta con el apoyo de un promotor o profesor especializado en el área, pero si se estructura como proceso pedagógico y permanente, se puede garantizar la continuidad para el desarrollo y especialización deportiva de los niños en su vida futura, combatir el sedentarismo y tener promesas deportivas en nuestro país.

Las investigaciones que existen sobre la importancia de la educación física son pasadas, no existen estudios recientes que nos haga darnos cuenta de la gran importancia de esta asignatura en la vida de los estudiantes, actualmente por la crisis sanitaria que atraviesa el mundo, se comenzó a centrar más atención para que en las escuelas se tuviera actividad física, se combatiera el sedentarismo y

tener una mejor calidad de vida, pero realmente se hizo muy poco para impulsar la educación física, no se cuentan con los suficientes profesionales para desarrollar esta materia, el desconocimiento por parte de los maestros titulares, la apatía para desarrollarla son cosas que aún quedan en tela de juicio y merecen ser atendidas a la brevedad con el único fin de buscar el bienestar de los estudiantes.

Debe ser un trabajo en conjunto estudiantes, profesores y padres de familia que colaboren para que el desarrollo de esta asignatura sea favorable para los estudiantes y esto solo se va a lograr si se le apoya al profesor encargado proporcionando los materiales para que pueda desarrollar su clase, porque recordemos que las escuelas no siempre cuenta con los recursos necesarios para poder proporcionar el material, también recordemos que no es necesario comprar material costoso, con material de rehusó se pueden fabricar los recursos que se necesitan para la clase y de esta forma se favorece el curso, los estudiantes aprender a construir su propio material y a reutilizar para ayudar a cuidar el medio ambiente y de esta manera darnos cuenta que la educación física no solo es correr, brincar o jugar, sino va más allá de esto.

6. Importancia

La importancia de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes en educación primaria es primordial ya que están en una edad donde pueden aprovechar su capacidad de adquisición, su curiosidad por aprender al máximo y haciéndolo por medio de la educación física que una de las asignaturas preferidas de los niños, debemos comenzar a ver este curso con el valor que merece, integrándolo como cualquier otra asignatura y hasta apoyándonos en ella para el desarrollo de temas de cualquier otra asignatura.

Aunque actualmente la educación física es un área obligatoria no se desarrolla como si lo fuera; los alumnos mediante este curso expresan su espontaneidad, fomentan su creatividad y sobretodo permite que se conozcan, se

respeten y se valoren a sí mismos y a los demás, es por eso que es indispensable la vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente y seguir potencializando las habilidades y destrezas de los estudiantes en todos los aspectos.

Recordemos la crisis sanitaria que seguimos viviendo y que una de las mayores recomendaciones que se hace para mantener una buena salud es la realización de actividad física y que mejor haciéndolo desde las escuelas donde los niños pasan gran parte de su tiempo y ¿cómo lo podemos hacer? Fácil brindando clases de educación física de calidad, priorizando esta asignatura como una de las más importante, donde todos los maestros nos veamos involucrados en la ejecución de esta materia y no estar esperanzados a que un profesor o promotor encargado de la clase.

Debemos hacer conciencia en los estudiantes sobre la importancia que tiene esta asignatura y quien mejor que nosotros como docentes que los ayudemos a reconocer esta materia con el verdadero valor que tiene, que la dejen de ver como un curso de distracción, el momento de descanso o juego, hacer conciencia en ellos de la importancia de llevar una vida sana, que conozcan todos los beneficios buenos que tiene para su cuerpo, salud física y mental, que esta área los ayuda a conocerse, descubrir habilidades y destrezas que tal vez no sabían que tenían y que pueden potencializar, que pueden empezar una vida deportiva y llegar a ser como esos deportistas que ven en la televisión, que es una asignatura que los hace creer en ellos mismo y luchar por cumplir una meta, un sueño creyendo en ellos mismos.

7. Impacto Social

Si se logra una mejora en el trabajo y desempeño de la educación física, se cuenta con los profesores especializados y el interés por parte de las maestras y maestros titulares para cumplir con esta asignatura el impacto que puede llegar a

tener sería demasiado pues se beneficiaría a los estudiantes tanto en aspectos académicos, como en sus vidas diarias, combatiendo la obesidad, el ocio y el sedentarismo despertando en ellos el interés de realizar alguna actividad física, algún deporte que en un futuro los convierta en deportistas de alto rendimiento por ejemplo.

El estudiantado sin duda será el más beneficiado pues tendrá una mejor calidad de vida, su desempeño en el aula será mejor, pues estará más despierto, mas consiente al realizar sus actividades, la escuela ya no será una rutina y se trabajara solo por cumplir, si vinculamos algunas materias con educación física puede ser algo innovador para los estudiantes y esto motivarlos a querer seguir aprendiendo, conociendo, indagando en nuevas cosas y así facilitar el trabajo para todos dentro de las instituciones.

Debemos recordad que México es el primer lugar en obesidad infantil y esto a causa de lo que anteriormente se mencionó, del ocio, el sedentarismo, malos hábitos alimenticios y considero que uno de los principales lugares para combatir todos estos problemas son las escuelas porque es donde los estudiantes pasan mayor parte de su tiempo y porque para los alumnos, los docentes son uno de sus mayores ejemplos y si el maestro dice algo los estudiantes lo hacen o lo creen y que mejor beneficio le podemos sacar a eso que motivándolos a realizar las clases de educación física, comenzando con que cumplan con el uniforme para poder estar en la clase.

Si los estudiantes comienzan en las clases de educación física a motivarse, a entusiasmarse por querer realizar ejercicio o practicar algún deporte llevan esta iniciativa a casa, piden que los lleven al parque a andar en bicicleta a caminar, etc. Y de esta forma también se está motivando a la familia a realizar algún tipo de actividad física, si se realizan actividades en la clase de educación física que involucre a los padres de familia también podrán darse cuenta del gran impacto que este curso tiene en los estudiantes y de esta forma valorar el trabajo.

CAPITULO II.
Marco Teórico -
Referencial

II. Marco Teórico - Referencial

Uno de los autores que elegí fue a Lagunas (2006) ya que nos menciona que la sociedad actual tiene la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación conocimientos, destrezas y capacidades relacionadas con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyendo al desarrollo personal y una mejor calidad de vida y esto cómo lo podemos lograr, por medio de la implementación de la educación física. Nos dice también que la educación física contribuye a los objetivos que hacen referencia a las normas y valores de convivencia, respeto por los demás, desarrollar hábitos de esfuerzo y perseverancia, desarrollo de una iniciativa individual y trabajo en equipo.

En educación primaria primordialmente el desarrollo motor de los estudiantes debe tratarse vinculado al desarrollo integral del mismo. La permanente y progresiva exploración del entorno, las relaciones que producen con los objetos, con las personas, el medio y de resolución de problemas en actividades colectivas realizadas en diferentes contextos. No debemos olvidar que todo esto que favorece la educación física no solo nos ayuda en dicha asignatura sino en el desarrollo de todas las demás, nos ayudan a ser mejores en todas y cada una de las cosas que realizamos dentro y fuera de las aulas.

Las actividades que se plantean realizar en educación primaria tienen un carácter recreativo. En este sentido esta área se ofrece como una alternativa al sedentarismo de la actividad cotidiana en general, pero no por eso quiere decir que no se le debe dar la importancia necesaria para implementarla de una buena manera y como ya se dijo anteriormente favorecer el desarrollo integral de los estudiantes.

En esta área también podemos integrar el uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación para establecer relaciones con estudiantes de otras escuelas, compartir experiencias y de esta manera tener nuevas ideas que puedan ser planificadas posteriormente y ser funcionales y de gran beneficio para los estudiantes.

Un aspecto muy importante que toca Lagunas (2006) es que el área de educación física debe contribuir a la formación de valores como lo es la capacidad de relacionarse con los demás a través del respeto, resolución de conflictos mediante el diálogo y el respeto a las reglas establecidas, evitando el comportamiento agresivo y de rivalidad, la colaboración y trabajo en equipo y la formación de personas responsables.

Estos son solo algunos de los aspectos que considero muy importantes trabajar la educación física para el desarrollo integral del estudiante, trabajándose desde los valores y como en todo teniendo de base el respeto, les enseña a los estudiantes a desarrollar sus competencias, fortalecer sus valores y sobre todo tener aprecio por el deporte.

Lagunas (2006) también nos menciona que existen grandes beneficios de la educación física en el desarrollo motor, afectivo, social, intelectual y moral de los niños por ciclos educativos, nos dice que las etapas no deben de entenderse de un modo rígido en cuanto duración, pues las transiciones se producen de un modo suave y debemos tener muy en cuenta que no todos los niños evolucionan al mismo ritmo ni de la misma manera, unos adquieren características de una determinada etapa antes y otros tardan más en llegar a ella pero esto es totalmente normal, pues como bien sabemos todos los niños aprenden, evolucionan, crecen de distintas maneras y a su propio ritmo.

Nos menciona que el primer ciclo es de rasgos del carácter general de los niños de entre 6-8 años, el segundo ciclo es de los 8-10 años y el tercer ciclo de los 10-12 años y cada ciclo nos permite tener un desarrollo cognitivo, desarrollo social, desarrollo afectivo, desarrollo físico y desarrollo moral este desarrollo va siendo diferente de acuerdo al ciclo en el que el niño se encuentre pero como ya se mencionó anteriormente no necesariamente debe seguir ese orden de ciclos pues un niño de 8 años puede estar ya en el tercer ciclo aun cuando su edad no corresponda.

Sin duda considero que este autor tiene mucho material de suma importancia para trabajar mi tema, la importancia que tiene la educación física en

el desarrollo integral de los estudiantes, pues nos habla desde un aspecto general de los beneficios que tiene la implementación de la educación física hasta lo particular, hablándonos de los distintos ciclos que se consideran y el desarrollo que pueden tener los estudiantes al implementar dicha asignatura de una manera correcta en su vida académica.

Otro de los autores que me parece bastante interesante lo que plantea acerca de la educación física es Barbero (2000) pues nos menciona que en el ámbito de la docencia de la educación física escolar y en la enseñanza de la iniciación deportiva, se siguen empleando métodos y se realizan actividades que han variado muy poco en los últimos 30 años, cosa que es completamente verdad, podemos notar que la implementación de la educación física es casi nula y como bien lo dice el autor poco variada pues se cae en el tradicionalismo, repitiendo y haciendo actividades solo para matar el tiempo de la clase que no tiene ningún fin ni beneficio para los estudiantes.

Barbero (2000) plantea una alternativa para trabajar la educación física de una mejor manera, que considero es buena para implementarla en las escuelas de educación primaria; esta forma de trabajo es por medio del juego o deporte alternativo.

El deporte o juego alternativo abarca una serie de actividades que se diferencian del deporte común o tradicional ya que el material que se utiliza para su realización no es el que se utiliza en los deportes convencionales, por lo tanto, se entiende como deporte alternativo aquella actividad que se presenta como una alternativa a los deportes comúnmente utilizados en el área de educación física como lo es por ejemplo, el fútbol, basquetbol, voleibol, etc.

El deporte alternativo promueve la coeducación, la igualdad de condiciones para todos los estudiantes, saber seguir reglas simples, permite el desarrollo de valores y actitudes positivas, resolución de conflictos de manera pacífica, propicia una participación activa entre los involucrados, favorece habilidades y destrezas, la coordinación, motricidad y el trabajo colaborativo y en equipo, que como lo menciona Lagunas (2006) en la importancia de la implementación de la educación

física estas son condiciones fundamentales que se deben de trabajar en esta asignatura, para que de esta forma el desarrollo integral de los estudiantes sea el óptimo, puedan adquirir habilidades y destrezas que les sean funcionales para el desarrollo de su vida personal y académica.

Los juegos y deportes alternativos ayudan a potenciar el juego como una forma de aprendizaje natural y como bien se sabe el aprender jugando es posible y en esta asignatura lo podemos corroborar y si se hace la vinculación con algunas otras asignaturas el aprendizaje puede ser divertido y de mayor impacto para los estudiantes pues es algo que se les quedará grabado y lo podrán recordar con facilidad ya que estará relacionándolo con algo bueno, positivo y divertido para que de esta manera pueda existir un aprendizaje significativo.

Esta modalidad de trabajo en el área de educación física nos permite apoyar la educación integral de los estudiantes por medio de la motricidad, expresividad, alegría, compañerismo, empatía, etc. Permittiéndonos que los estudiantes se superen, eleven su autoestima creyendo en ellos y motivándolos a que cada día sean mejores, ayuda al compañerismo y la colaboración pero sobre todo aumenta la participación de los estudiantes.

Aquí es donde el docente juega un papel muy importante, pues para que este desarrollo integral del que se habla sea posible el docente debe estar sumamente comprometido con su trabajo, diseñar las actividades respondiendo a las necesidades de sus estudiantes, motivarlos a realizarlo, apoyándolos y creyendo en ellos, porque los estudiantes confían demasiado en sus maestros y si nos hacemos presentes, nos volvemos parte de la actividad, somos ejemplo para ellos, tendrán la confianza de intentar cosas nuevas, de arriesgarse y aprender cosas nuevas y diferentes.

Arraéz (1995) considero que complementa muy bien la idea que tiene Barbero (2000) respecto a los juegos y deportes alternativos es por ello que lo

considero en mi tema a trabajar, ya que nos menciona que la inclusión de los juegos y deportes alternativos en el ámbito escolar y más concretamente en el área de educación física está sobradamente justificada pues ofrecen numerosas posibilidades educativas, recreativas, de ejercicio y diversión con respecto a las actividades rutinarias, repetitivas, poco motivantes y nada recreativas de los juegos y deportes convencionales o tradicionales.

Arráez (1995), nos da algunas razones para incluir estos nuevos contenidos en el currículum de Educación Física, entre ellos están los siguientes:

- Se puede trabajar en cualquier lugar de las instalaciones pues permite una fácil adecuación y no implica mayor problema su realización.
- Las actividades que se plantean hacer, son sencillas de entender por lo que no implicaría una complicación al momento de dar las instrucciones, lleva a los estudiantes a que experimenten una situación real del juego, que se involucran lo suficiente como para volverse parte de él.
- Son actividades que se pueden practicar sin distinción de sexo o edad ya que las actividades o deportes las pueden practicar todos siendo que el deporte no es exclusivo de un sexo siendo la coeducación uno de los valores a destacar en el empleo de estos contenidos.
- Se puede practicar aun cuando los estudiantes no tengan experiencia o conocimiento de la actividad, pues su finalidad es ir desarrollando distintas habilidades conforme se vaya practicando y de esta manera potencializar la formación integral de los estudiantes.
- Son actividades que valoran más la dimensión cooperativa más que la competitiva, por supuesto que debemos formar personas competitivas pero el fin de estas actividades no es que se vean como rivales sino como compañeros, como equipo y puedan brindar ayuda al otro cuando la necesite.

- Los materiales con los que se planea realizar estas actividades no debe implicar mayor problema ya que se pueden construir en casa, con material de reusó, material con el que cuente la escuela y de esta forma construir sus propios instrumentos de trabajo.

Como podemos notar los dos últimos autores nos aportan buenas ideas para implementar la educación física de una mejor manera en educación primaria y la única finalidad de esto es buscar un beneficio para los estudiantes ya que la educación física nos ayuda a fomentar valores de respeto, compañerismo, empatía, solidaridad, que con el paso del tiempo vamos a fortalecer cada vez más y le será útil no solo en educación física, sino en todas sus asignaturas.

La Educación Física es una de las asignaturas preferidas de los estudiantes, pues salen de la rutina, trabajan cosas que normalmente en ciencias o historia por ejemplo no trabajan y si a ellos les gusta tanto debemos aprovechar esa oportunidad para buscar un bien para los estudiantes, ayudarlos a fortalecer sus habilidades, destrezas, desarrollar su motricidad, su confianza y sobre todo aprovechen al máximo su estancia en la escuela, adquiriendo nuevos y mejores aprendizajes.

A. Antecedentes de la Educación Física

I. La Educación Física en las Reformas Educativas

Desde tiempos remotos la educación física ha sido y es demeritada hasta la actualidad al hacer revisiones de lecturas en temas como la educación en México o historia de la educación se plantea la creación de escuelas normales pero en ese entonces no se hablaba de escuelas normales especializadas en el área de educación física como las hay en la actualidad hecho que detona la falta de interés que desde entonces existe por esta área del conocimiento.

La falta de información sobre los antecedentes históricos de la educación física en México lleva a pensar que durante muchos años esta asignatura fue vista desde un enfoque militar de preparación para guerra o combate por lo que no se lograba dimensionar la verdadera importancia que tenía y esto dificultó su incorporación en las escuelas del país y no se tenía en claro cuál era la finalidad de implementarla como materia en las escuelas de educación primaria.

Al llegarla creación de la Secretaría de Educación Pública (SEP), se conformó un sistema educativo nacional y se impulsaron iniciativas que promovieron el desarrollo de la educación física con una clara intención formativa.

David Barrera 2021 nos menciona que los antecedentes empiezan desde la creación de la Secretaría de Educación Pública (SEP) y el impulso que dio José Vasconcelos, pues se contempló en el proyecto a la educación física. En 1923 se creó la Dirección General de Educación Física (DGEF) y la Escuela Elemental de Educación Física para formar profesores, lo que significó un avance importante hacia la consolidación del proyecto postulado por la SEP.

Las reformas educativas son un tema de gran interés en el mundo; ya que en estas debería tenerse en claro que el objetivo principal de un currículo debería ser formar jóvenes “competentes” y no solo estudiantes capaces de memorizar, que el currículo deberá estar vinculado al conocimiento adquirido fuera de la escuela y no solo dentro de ella es por esto que se cuestionan cada vez más los currículos tradicionales determinados por las autoridades centrales (UNESCO, 2017).

A lo largo de los años México ha pasado por una serie de cambios en lo que refiere a reformas educativas por lo menos en cada sexenio estas reformas educativas sufren algún cambio buscando siempre mejorar y un beneficio para los estudiantes, pero dejando un poco de lado lo que respecta a la educación física, desde tiempos remotos esta área del conocimiento ni siquiera era considerada

como una asignatura obligatoria o las escuela no contaban con un profesor especializado en dicha área, desde ahí nos podemos dar cuenta de la poca importancia que tenía o tiene hasta la actualidad para nuestras autoridades el fomentar el trabajo en esta asignatura.

En los últimos años en nuestro país se ha llevado a cabo una reforma de la educación básica, donde los currículos anteriores privilegiaban los contenidos de aprendizajes cognitivos y descuidaban otros aspectos como el psicomotor y afectivo-social por ejemplo descuidando las necesidades de los educandos, es por eso que se ven en la necesidad de reformar los programas educativos tomando en cuenta criterios internacionales modernos que realmente tienen mejores beneficios para los estudiantes.

Durante el sexenio del presidente Enrique Peña Nieto y la reforma propuesta durante el mismo se hablaba de una propuesta curricular para la educación obligatoria en 2016 y en ella se excluía a la asignatura de Educación Física y se pretende sustituir con una asignatura llamada “Área de Desarrollo Corporal y Salud”. Así mismo se pretendía disminuir a una hora a la semana el trabajo de dicha materia en los niveles de preescolar y primaria, lo cual evidentemente no tendría ningún beneficio para los estudiantes sino todo lo contrario.

Se hablaba de una ignorancia sobre quienes elaboraron el diseño curricular 2016 acerca de que es la educación física, la importancia y el impacto social que puede llegar a tener la no incorporación de la Iniciación Deportiva y Deporte Escolar dejando a un lado que los grandes deportistas pueden describirse si en una clase de educación física, donde se hace un primer acercamiento con los deportes, con diversas disciplinas que gracias a las clases de educación física y a los profesionales en esta área se pueden descubrir grandes talentos.

La reducción de horas que se propuso en esta reforma afectará las condiciones laborales de profesores en servicio y futuros egresados de las escuelas formadoras de docentes en el área de educación física, pues como bien es sabido una hora no es suficiente para trabajar un contenido de ninguna asignatura y lo podemos ver en que por ejemplo español y matemáticas se trabaja cinco horas a la semana, que nos hace pensar que para educación física con una hora es suficiente si es igual de importante que cualquier otra asignatura que se le imparte a los educando y requiere el mismo empeño y dedicación para lograr un aprendizaje y se vea un resultado en los estudiantes.

Desde entonces y hasta la actualidad se habla de reconocer la importancia de la Educación Física en la Educación Básica orientada como una asignatura de valor con contenidos propios del desarrollo cognitivo, socio-afectivo y físico-motriz que se imparta con una frecuencia de al menos dos días a la semana ya que el trabajo que puede llegar a realizarse durante estas horas puede ser de gran beneficio para los estudiantes y no solo para tener una vida saludable y de calidad sino para que tengan un mejor aprovechamiento y rendimiento tanto en su vida escolar como en su vida académica.

Ahora bien en la reforma educativa planteada en 2021 se exhorta a la secretaria de educación pública a instaurar una dirección nacional de educación física con el objetivo de mejorar y perfeccionar la estrategia, planificación, coordinación, impartición y práctica del deporte y de la educación física en todos los niveles educativos.

La práctica del deporte y la educación física en las escuelas es uno de medios más efectivos para que todos los niños, niñas y jóvenes se doten de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida haciendo notar aquí que la educación física no solo es por cumplir con una materia sino que tiene beneficios para toda la vida y algo muy importante ayudando a tener una mejor condición y calidad de vida en un futuro.

En 2018, la decadencia se hizo aún más notoria con la eliminación de la educación física como asignatura, la Reforma Educativa redujo de dos a una, las horas de educación física por semana. Además, pasaría de ser una asignatura a un complemento del desarrollo y por si fuera poco no todas las instituciones educativas cuentan con un profesor especializado en el área lo que complica aún más un buen desarrollo de esta asignatura en las escuelas de educación básica.

Para el 2019 con la nueva reforma educativa, en las escuelas de educación primaria se continuó con una hora a la semana y, en lo que corresponde a la educación secundaria, se suministran 2 horas, lo cual sigue siendo insuficiente en todos los niveles educativos pues como se mencionó anteriormente no es suficiente el tiempo que se invierte para poder lograr un aprendizaje significativo en los estudiantes, crear hábitos saludables, desarrollar habilidades físicas, motoras, sociales, etc.

II. Plan de Estudios 2011

En el plan de estudios 2011 nos menciona que la educación física es una práctica social y humanista donde se estimula las experiencias de los alumnos, sus acciones y conductas motrices expresadas mediante formas intencionadas de movimiento.

Nos habla de favorecer las experiencias motrices, sus gustos, motivaciones, aficiones e interacción con otros, tanto en las escuelas, como en las diferentes actividades de su vida cotidiana, esto haciéndonos notar que las actividades que llegaran a realizarse en esta asignatura no solo les sirve a los estudiantes dentro de la escuela o específicamente en esta asignatura sino en su vida dará pues nos dice que este curso ayuda a los estudiantes a tener un mejor desenvolvimiento, una mejor convivencia, puede comunicar y expresar de mejor manera sus ideas, sus inquietudes, desarrolla diversas habilidades y destrezas que le serán útiles a lo largo de su vida, es por ello la importancia de esta asignatura.

El plan 2011 nos dice que la educación física en primaria pretende que los alumnos desarrollen el conocimiento de sí mismos, su capacidad comunicativa y de relación, además de habilidades y destrezas motrices que favorezcan su corporeidad y el sentido cooperativo, así como la construcción de normas, reglas y nuevas formas para la convivencia en el juego.

En este punto me parece de suma importancia que se enseñe a los estudiantes a seguir reglas y es donde podemos darnos cuenta que no solo sirve para el trabajo de educación física sino también para el trabajo dentro del salón de clases pues el saber seguir y respetar reglas nos ayuda a tener un mejor trabajo y control del mismo, el conocer su cuerpo les permite darse cuenta de lo que son capaces de lograr y hasta qué punto pueden o no realizar cierta actividad y de esa forma poder exigirse un poco más o no para irse superando poco a poco en todos los aspectos.

Se nos menciona que uno de los propósitos fundamentales dentro de este plan de estudios es que se propongan actividades que les permitan convivir en ambientes caracterizados por el buen trato, el respeto, el interés, la seguridad y la confianza, afianzando sus valores a partir de la motricidad así como que participen en acciones que fomenten la salud compartiendo y reconociendo su importancia como un elemento primordial de vida, a partir de prácticas básicas como la higiene personal, la actividad física, el descanso y una alimentación correcta.

Es aquí donde nos podemos dar cuenta que la educación física no solo se enfoca en lo relacionado a una actividad física sino al cuidado de todo nuestro cuerpo, pues se interesa porque los estudiantes aprendan a conocer su cuerpo, a escucharlo y saber las necesidades que tiene, el empezar a conocer cuál es la alimentación correcta que debemos tener para estar bien y sentirnos bien, el tener buena higiene, reconociendo que esta es parte fundamental para sentirnos bien, forma parte nuestra presentación y así ir creando buenos hábitos en cuanto alimentación, higiene, cuidado, amor y respeto por su cuerpo y esto claramente no

solo se lleva a cabo en las clases de educación física sino es una rutina una forma de vida que ayudara a los estudiantes a lo largo de su vida.

Un punto que menciona dentro de los propósitos en educación primaria es que se habla de motivar una iniciación deportiva y el deporte escolar y me parece sorprendente e importante que lo mencione en este plan de estudios pues me parece que es muy importante que desde temprana edad se comience a fomentar el gusto por el deporte, despertar ese interés en los estudiantes por medio de diversos juegos en las clases de educación física que les den un preámbulo de lo que puede ser algún deporte y de esta forma ellos tengan la inquietud de formarse en alguna disciplina podría ser un gran logro dentro de las instituciones educativas pues más allá de estar formando a futuros deportista estaríamos combatiendo una gran problemática que afecta a nuestro país que es la obesidad infantil que aqueja desde hace mucho a México.

En lo que respecta a los docentes de educación física nos dice que nos menciona que debe ser un profesional reflexivo, capaz de atender las necesidades y motivaciones de los alumnos, además de propiciar que lo aprendido sea significativo y lo proyecten más allá de los patios de las escuelas, así como hacer del movimiento un estilo de vida saludable. La sesión debe ser un espacio de juego, diversión, aprendizaje y cooperación entre los participantes.

Como bien sabemos el docente siempre será el encargado de motivar a impulsar a los estudiantes a realizar las actividades y considero que en el caso de los profesores de educación física tienen un poco más de ventaja porque los niños por alguna razón les emociona y entusiasma mucho salir a la clase, ver al maestro llegar les da un gusto y una alegría impresionante y esto facilita un poco el trabajo ya que el que solo se les dé una hora de clase a la semana es lo que llena de entusiasmo a los estudiantes al recibir esta clase.

Considero que esta es una gran ventaja que pueden tomar los maestros y con eso cumplir con lo que marca el programa, tomar ese entusiasmo de los estudiantes para motivarlos a realizar las actividades, a crear en ellos buenos hábitos, formarlos para una vida saludable, donde el maestro se vuelva parte del aprendizaje, realizando las actividades con ellos, poniendo el ejemplo para ayudar a quitar barreras y miedos al hacer las actividades, pues recordemos que el maestro es el ejemplo para los alumnos y si ellos ven que él se involucra y es parte del aprendizaje ellos estarán aún más motivados para realizar lo que se les solicita y de esta manera lograr un aprendizaje significativo.

Ahora bien un punto muy importante que nos menciona el plan de estudios 2011 es que es necesario verificar el estado de salud de los alumnos mediante un certificado médico, con la finalidad de reconocer las posibles limitaciones o disposiciones para participar en la sesión. Esto es de suma importancia porque de aquí se parte para realizar un plan de trabajo, tomando en cuenta las consideraciones y necesidades de todos y cada uno de los estudiantes. Es importante que el docente observe los desempeños motrices de sus alumnos y oriente la sesión modificando diversos elementos estructurales, los ambientes de aprendizaje, los materiales y la forma de organización del grupo con la finalidad de cubrir las necesidades de los alumnos.

III. Plan de Estudios 2017 “Aprendizajes Clave”

En este plan de estudios nos menciona que 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 su corporeidad, entendiéndose como corporeidad a la percepción que se tiene sobre el cuerpo y el movimiento del mismo para poder expresarse.

Al igual que en el plan de estudios 2011, los Aprendizajes Clave nos dice que la educación física al ser un área práctica brinda aprendizajes y experiencias

para reconocer, aceptar y cuidar el cuerpo; explorar y vivenciar las capacidades, habilidades y destrezas, 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, que son aspectos que influyen en la vida cotidiana de los estudiantes dentro y fuera de la escuela.

Los Aprendizajes Clave nos dice en los propósitos de educación física en educación primaria es que los estudiantes reconozcan sus habilidades y destrezas motrices en juegos e iniciación deportiva y al igual que en el plan de estudios 2011 vuelve a tocar el tema de la iniciación deportiva desde temprana edad para el beneficio de los estudiantes.

También nos habla sobre demostrar su potencial expresivo y motriz al participar y diseñar juegos que les permita comunicarse e interactuar con sus compañeros, que puedan resolver retos de manera creativa y estratégica de manera individual y colectiva, nos habla de que los estudiantes deben asumir valores que favorezcan la convivencia sana y el respeto hacia los demás en la realización de los juegos y actividades.

En lo que respecta a los docentes de educación física nos menciona que los docentes egresados de las escuelas normales son los más capacitados e idóneos para impartir esta asignatura y asume un papel primordial para motivar a los estudiantes a explorar y realizar diversas acciones motrices. Como bien se mencionó anteriormente el docente juega un papel fundamental en el trabajo en esta y todas las áreas a impartir, en este caso el profesor debe estar capacitado y preparado para impartir este curso pues el no estarlo puede tener consecuencias no tan positivas para los estudiantes.

El docente es el principal motivador para impulsar y motivar a los estudiantes a realizar las actividades, a interesarse por una vida activa y sana e

iniciarse en una vida deportiva si así lo desea el estudiante, es por eso que es tan importante que los docentes de esta área se encuentren lo suficientemente preparados y capacitados para lograr aprendizajes significativos.

La educación física brinda experiencias, aprendizajes y vivencias motrices que contribuyen a la formación integral de los alumnos. Su principal contribución pedagógica es la edificación de la competencia motriz, entendida como la capacidad de un infante para dar sentido a sus acciones y saber cómo realizarlas y poder ponerlas en práctica a lo largo de su vida.

Un punto que me parece muy importante que nos menciona los Aprendizajes Clave es que las actividades motrices propias de la educación física han de ser adaptadas y adecuadas a las características y motivaciones de los alumnos, lo que permitirá generar un sentimiento de confianza y fortalecer su creatividad y autoestima, dejando de lado prácticas asociadas con estereotipos, cargas y esfuerzos desmedidos.

Este punto me parece bastante relevante ya que esta asignatura nos da la pauta para romper con esos estereotipos de que los niños pueden hacer determinadas actividades y las niñas no, aquí se da la oportunidad de realizar los ejercicios y actividades a todos por igual, claro tomando en cuenta las condiciones de todos y cada uno de los estudiantes; al igual que si se cuenta con un estudiante con algún tipo de discapacidad se le brinda la oportunidad de ser parte de las actividades haciendo las adecuaciones pertinentes a estas para que todas y todos sean parte de la clase y tengan la misma oportunidad de disfrutar de las actividades, que se sientan confiados y motivados al hacerlas.

Nos menciona que durante las sesiones de trabajo el aprender jugando es una premisa de este espacio curricular, lo que implica destacar el componente lúdico de las actividades, es decir, jugar con el otro y no contra el otro; deben prevalecer el placer por jugar, aprender individual y colectivamente, la

competencia sana y el juego limpio como principales características de las sesiones.

Lo que se nos menciona anteriormente me parece sumamente importante pues si se les forma desde pequeños para aprender a seguir reglas, a que la competencia no es necesariamente una rivalidad y el juego limpio no solo les servirá si en un futuro se dedican a la vida deportiva, sino en su trabajo, a desarrollarse en su vida diaria, porque la educación física y el deporte forma con valores, aprendiendo a compartir, ser solidarios y ayudar a los otros, es por eso que es tan importante en la formación integral de los estudiantes.

Ahora bien en los Aprendizajes Clave se nos habla de planificar y evaluar el proceso de intervención de la Educación Física es primordial. Son acciones que permiten constatar cómo el docente organiza su labor, cómo motiva la realización de las acciones motrices y desempeños de los estudiantes, y cómo verifica los logros alcanzados para concretar las intenciones pedagógicas y enfoque de esta área.

Al igual que en todas las demás asignaturas esta lleva un proceso de planificación y evaluación lo cual aquí me causa un poco de conflicto ya que desde mi experiencia en estas últimas jornadas de prácticas he sabido que el profesor de educación física si realiza sus planificaciones con base en las características de cada grupo, sus necesidades y el contexto en que se estén desarrollan pero al momento de realizar la evaluación no es el quien se encarga de asignar una calificación ni evaluar a los estudiantes, sino que son las maestras titulares las encargadas de asignar dicha calificación lo cual me parece un poco incongruente ya que en muchas si no es que siempre las maestras titulares no están en las clases de educación física, no observan el proceso de los estudiantes, su evolución, sus mejoras, su alcances, entonces ¿Cómo podrían ellas asignar una calificación al trabajo que no conocen?

Y es aquí donde podemos darnos cuenta nuevamente de que ni la clase de educación física ni el profesor encargado del área tienen el mismo valor que los demás, ¿Por qué quitar la oportunidad de evaluar su trabajo? Si ellos son quienes conocen a la perfección su trabajo y la calificación que es justa a los estudiantes y no solo colocarles 10 a todos porque es educación física y todos pasan, creo que es un aspecto que nuestras autoridades deberían replantearse y valorar más el trabajo que los docentes de educación física realizan.

Haciendo una comparación ente los dos programas de estudios el Plan 2011 y Aprendizajes Clave 2017 podemos darnos cuenta que no existió mucho cambio en lo que abordan ambos planes pero si se puede notar que en los Aprendizajes Clave ya se le da un poco más de importancia a esta asignatura, ya es un poco más valorada y se mencionan todos y cada uno de los aspectos que favorecen a los estudiantes al desarrollarse dentro de esta asignatura y que no solo se quede en una clase de educación física sino que los estudiantes puedan formarse como futuros deportistas, o que adquieran un estilo de vida saludable, no sedentaria que les permita tener una mejor calidad de vida.

IV. Evolución Curricular de la Educación Física

En la evolución curricular nos habla sobre dos aspectos importantes que son el cimentar logros y afrontar nuevos retos.

En el primer punto que es cimentar logros nos habla sobre los aspectos del currículo anterior que aún permanecen, donde nos habla de la construcción de un nuevo diseño curricular a partir de las propuestas desarrolladas para la educación primaria en 2009 así como el plan de estudios 2002 de la licenciatura en educación física que fueron fundamentales para un mejor desarrollo de esta área.

Nos habla sobre reconocer a los estudiantes como el centro de la acción educativa y el desarrollo de los aprendizajes vinculados con su desarrollo y aprendizaje motor, recordando que los alumnos deben de ser la prioridad y ser en

quien se base el desarrollo de las actividades pues es con quien se está trabajando y en quien deben de estar enfocados nuestros objetivos. Así mismo nos menciona tres referentes fundamentales para la selección, diseño y organización de los aprendizajes para la planificación y estos son:

- b) Corporeidad
- c) Motricidad
- d) Creatividad

Se nos menciona que dentro de las sesiones de clase debe existir una progresión y complejidad en el proceso de los alumnos con base en el nivel y grado escolar que se encuentren para que de esta manera se puedan ir potencializando sus destrezas y habilidades.

Ahora bien en el segundo punto que es afrontar nuevos retos nos habla sobre a donde se avanza en este currículo, donde se hace mención de hacer una articulación de la propuesta curricular desde preescolar hasta secundaria con la finalidad de ver una progresión de los aprendizajes de educación física en la educación básica y ver cuáles son los alcances que esta área puede tener en los estudiantes si se trabaja de manera correcta.

También nos menciona que en este currículo se busca una orientación sistemática e integral de la motricidad que le permita a los alumnos reconocer los factores que inciden en su desarrollo como lo son los factores cognitivos, motrices, actitudinales, sociales, etc. Que les permitan tener un mejor desarrollo, un mejor aprovechamiento en sus clases, donde puedan convivir sanamente, aprendan el trabajo individual y colectivo.

Habla sobre el nuevo valor que se les da a los docentes especialistas en esta área permitiendo que tomen decisiones respecto a la organización de los aprendizajes esperados de cada grado con base en las características, intereses y necesidades de cada uno de los estudiantes pues recordemos que todos y cada uno de ellos son diferentes y se debe atender particularmente es por eso que se

necesita que los docentes planifiquen con base en esas necesidades y requerimientos que cada uno tiene.

Como podemos darnos cuenta si ha existido una evolución en el currículo de la educación física y el aspecto más notable es el valor importancia que se le da al docente especialista en esta area, sin duda aún falta mucho por trabajar, seguir luchando porque esta asignatura sea aún más valorada, se le tome con la importancia y seriedad que merece, se aumente el tiempo de trabajo para que entonces se puedan lograr los objetivos que se mencionan en los planes de estudio pasados y vigentes.

B. Integralidad de la Educación Física en Educación Primaria.

I. La necesidad de la educación física

En educación física se nos brinda la oportunidad de conocernos a nosotros mismos, conocer y reconocer nuestro cuerpo por medio del ejercicio y la actividad física y como bien lo menciona Lagunas, (2006) menciona que el objetivo general de la educación física es promover y facilitar que los alumnos adquieran una comprensión significativa de su cuerpo y de sus posibilidades, a fin de conocer y dominar actuaciones diversas que les permita su desarrollo, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del ocio y establecer ricas y fluidas interrelaciones con los demás.

La educación física en los últimos años ha tomado mayor importancia en las escuelas ya que ayuda a tener una mejor calidad de vida para los estudiantes, ayuda a la formación integral de los mismos, mejora su memoria, su coordinación y convivencia con los otros, siendo esto fundamental no solo para el área de educación física sino en todas las asignaturas que se trabajan en la escuela primaria. Como bien sabemos muchos de nuestros alumnos tienen un gran potencial para el deporte llámese futbol, atletismo, basquetbol, etc. Y una buena

manera de favorecer este potencial es impulsando desde la educación física, motivándolos y apoyándolos para su desarrollo en esta área.

Según Lagunas, (2006) "la educación física actual tiene como ejes fundamentales el cuerpo y el movimiento, siendo estos los medios que esta disciplina utiliza para la formación integral del alumno en sus distintos ámbitos: motor o físico, cognitivo o intelectual, afectivo, social y moral". Como bien lo menciona el autor la educación física favorece muchos aspectos en el desarrollo de los estudiantes ayudándolos en su desarrollo integral como estudiantes, pero también creando hábitos saludables como es la práctica del deporte, mantener una alimentación sana y balanceada, aprender a trabajar en equipo, ayudar al otro y sobre todo ser empáticos con nuestros compañeros de clase.

En la sociedad actual podemos darnos cuenta de que existe la necesidad de incorporar la educación física en educación primaria y no exclusivamente en dicho nivel sino en todos los niveles educativos, para así formar a los estudiantes desde pequeños con buenos hábitos sobre el cuidado de su cuerpo y la importancia del mismo.

A partir del año 2020 se atraviesa por una pandemia mundial derivada del SARS COV-2 donde se ha hecho hincapié en tener y mantener una vida saludable para hacer frente a este virus, pero fomentar hábitos sanos tempranos es fundamental para evitar un sin fin de enfermedades que podemos padecer y como lo podemos hacer, fomentando la educación física y el deporte en las escuelas, darle la importancia que esta merece y no verla solo como una asignatura sin importancia o de relleno; Lagunas, (2006) "la educación física es un área curricular que favorece el desarrollo integral de los alumnos, ya sea a nivel físico, psíquico o sociológico. Se aprecia la actividad física como una excelente vía de comunicación social, la cual permite la relación con los demás".

- a) A través de la Educación Física se pueden favorecer en el alumno el **Desarrollo cognitivo** Lagunas, (2006) la Educación Física mejora la capacidad de análisis, desarrolla la comprensión, aumenta la memoria a corto y medio plazo, mejora la coordinación y desarrolla la imaginación. Estos aspectos ayudan a los niños a tener un pensamiento más receptivo para un mejor desarrollo en el aprendizaje; cómo podemos darnos cuenta el buen trabajo de la educación física favorece aspectos importantes en el desarrollo del alumno teniendo un impacto positivo en todas las áreas que se trabajan en educación primaria.

Para lograr lo mencionado anteriormente se debe realizar un trabajo adecuado, implementando diversas estrategias o métodos como actividades lúdicas e innovadoras que nos permitan obtener resultados favorables para los alumnos, que se puedan potencializar sus destrezas y habilidades, su capacidad de desarrollo en dicha área para así obtener el mayor de los beneficios para los estudiantes de Educación Primaria.

- b) **Desarrollo social** Lagunas, (2006), la Educación Física beneficia a nivel social porque los niños al jugar con iguales, afianzan el compañerismo y las relaciones sociales ya que les facilita la comunicación y la interacción social con los otros, asimismo también se fomenta la educación en valores, concretamente, compartir, debido a la gran cantidad de materiales que se utilizan en clase, el respeto hacia los demás, la solidaridad con sus compañeros para realizar actividades que para unos pueden resultar complicadas, el valor de querer, aceptar y querer a su cuerpo.

Como bien lo menciona Lagunas el trabajar la educación física nos ayuda a que nuestros estudiantes aprendan a trabajar en equipo, colaborativamente, puedan relacionarse de una mejor manera con sus compañeros, puedan ser más expresivos, aprenden valores como el respeto, la responsabilidad, empatía y esto nos ayuda no solo en educación física sino en todas las asignaturas, pues como bien sabemos el trabajo en equipo es algo con lo que se trabaja constantemente y aprender a hacerlo desde el juego puede ser una muy buena opción para favorecerlo, les permite conocerse a sí mismos y conocer a sus compañeros y de esta forma tener un ambiente de aprendizaje favorable para ellos.

- c) **Desarrollo afectivo** El deporte ayuda a eliminar los miedos, a tener confianza en sí mismo, sentirse capaz y suficiente para realizar las actividades propuestas por el profesor, sobre todo si se trabaja con contenidos de teatro y dramatización, lo que conlleva a aprender a ponerse en el lugar de los demás, a aceptar las diferencias de los otros, compartir mis conocimiento, conocerse a sí mismos y de esta forma elevar su autoestima al sentirse acompañado en su proceso de aprendizaje, sentirse apoyado y motivado para poder conseguir el objetivo que tiene la educación física para los estudiantes, Lagunas, (2006).

Sin duda el deporte puede tener grandes beneficios para nuestros estudiantes, como bien lo menciona Lagunas puede ser un motivador, generar confianza y mejorar el autoestima, trabajar educación física, si, implica un gran reto para los estudiantes a la hora de realizar las actividades ya que pueden presentar dificultad para realizarlas y también un gran reto para los docentes encontrando la mejor manera de trabajar dicha asignatura buscando siempre un beneficio para los estudiantes y no solo trabajarla por cumplir y listo, con motivación y empatía los estudiantes pueden avanzar poco a poco e ir mejorando en la realización de dichas actividades y sobre todo adquiriendo confianza en ellos mismos.

Cabe mencionar que el trabajo de esta área evitará la discriminación por ser hombre o mujer, pues como se sabe existen estereotipos que catalogan cosas que implique mayor fuerza a que solo los hombres lo pueden realizar y si es algo que tiene que ver con algún baile o actividad de expresión corporal es idónea para las mujeres, y la finalidad de la educación física es evitar esto, hacer partícipes a todas y todos nuestros estudiantes a realizar cualquier tipo de actividad, motivándolos y creyendo en ellos, demostrando que todos son capaces de realizar cualquier actividad a su ritmo y en su momento, pero que pueden lograrlo y sobre todo enseñar desde el ejemplo, haciéndonos partícipes a nosotros como docentes al realizar las actividades y de esta forma poder generar aún más confianza en los estudiantes.

- d) **Desarrollo motor** Lagunas, (2006) nos menciona que con la edad se va desarrollando la coordinación motora. Se desarrolla el control postural y respiratorio, y nos encontramos en una edad con la lateralidad afianzada. Esto quiere decir que el trabajo en educación física es fundamental para que nuestros estudiantes puedan tener un desarrollo óptimo, integral y con las mejores condiciones para obtener un aprendizaje significativo no solo en su formación educativa sino en el desarrollo de su vida cotidiana.

Trabajar el desarrollo motor me parece fundamental para los estudiantes sobre todo en los primeros años, pero se debe trabajar independientemente de la edad que se tenga, realizar actividades de coordinación como movimientos intercalados de pies y manos, identificar derecha e izquierda, actividades de ubicación espacial, cosas que parecieran muy simples pero son de gran ayuda para los estudiantes porque sorprendentemente todo esto nos ayuda incluso para tomar un lápiz de manera adecuada, amarrarse las agujetas o realizar un ejercicio de caligrafía y obviamente en actividades educación física como mantener el equilibrio, brincar en un pie, caminar en puntillas, etc.

Pudieran parecer actividades muy simples para trabajar en educación física, pero como en todo con el paso del tiempo la gradualidad va aumentando hasta llegar a conocer un deporte en su totalidad, pero es fundamental trabajar el desarrollo motor de los estudiantes y no solo para que puedan realizar las actividades escolares sino para que su desarrollo integral y social sea el óptimo.

II. Beneficios de la educación física en la salud de los estudiantes.

Para el doctor Roberto Pendenza (2007) nos dice que es fundamental la realización de la actividad física y que mejor que empezar a hacerlo desde temprana edad por medio de la educación física en las instituciones educativas. Algunos de los beneficios que el doctor considera puede llegar a tener la educación física en la salud de los niños y las niñas son los siguientes:

- e) Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares
- f) Previene el padecimiento de obesidad infantil
- g) Ayuda a combatir depresión y ansiedad
- h) Mejora el descanso nocturno y el sueño
- i) Ayuda a los niños y niñas a tener un mejor desarrollo personal y social
- j) Permite tener un mejor desarrollo mental, cognitivo y motriz en los estudiantes.

Un aspecto muy importante que menciona el doctor es que nos ayuda a combatir el sedentarismo que me parece que en la actualidad se padece mucho y más aun con el nuevo estilo de vida que se adquirió durante la pandemia que afecto al mundo entero donde no se podía salir, realizar actividades al aire libre, los niños y niñas se la pasaban sentados en un sillón, viendo televisión o jugando videojuegos, comiendo comida charra y la falta de actividad física, este sedentarismo del que nos habla el doctor Pendenza (2007) aumento bastante.

Ahora bien Dayane Pereira (2016) especialista en el área de educación física nos dice que esta asignatura tiene como objetivo promover el desarrollo psicomotor de los niños, ayudándoles a adquirir conocimientos que les servirán en su vida diaria y su práctica debe ser primordialmente dentro de la escuela, ya que la escuela es el medio más eficiente para la realización de esta práctica.

Que las instituciones educativas conozcan y reconozcan que la actividad física y buenos hábitos son importantes para la preservación de la salud, así como factores de prevención de enfermedades como obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, depresión, etc. También ayuda a aumentar autoestima, aumentar un sentido de bienestar y ganas de caminar, correr, jugar y moverse.

Al igual que Pendenza, Pereira nos menciona que el sedentarismo es una de las principales causas que aquejan a los niños y jóvenes por el estilo de vida que hoy en día se vive y es por eso la importancia de llevar a cabo clases de educación física de calidad en las escuelas, de promover el cuidado de la salud por medio de la actividad física, de la buena alimentación y fomentar el gusto por el deporte, para tener una mejor calidad de vida.

Como bien podemos darnos cuenta sin duda la impartición de las clases de educación física en educación primaria es fundamental para que desde temprana edad creen esos buenos hábitos, ayudarlos a que se den cuenta de los beneficios que esta puede llegar a tener en su vida diría y también dentro de la escuela. Hacer entender a estudiantes, padres de familia, docentes titulares, la importancia de esta asignatura y todos los beneficios que puede llegar a tener a nivel salud si se realiza de manera constante y adecuada.

Y para conocer un poco más sobre estos beneficios me di a la tarea de aplicar una serie de entrevistas a padres de familia, alumnos, docente titular y

profesor de educación física para conocer su postura ante la asignatura y los beneficios que ellos consideran que tiene la educación física.

La decisión de realizar entrevistas fue porque considero que es una buena manera de recuperar datos cercanos a la realidad, donde los entrevistados por medio de preguntas abiertas pueden expresar libremente lo que piensan o sienten al cuestionamiento que se les está realizando y como dice Cortazzo y Catedra (2014) en la investigación cualitativa que es la que se uso en este trabajo la entrevista cumple la función de un proceso comunicativo que se da entre los sujetos involucrados y en la actualidad hay muchas maneras de aplicar las entrevistas ya sea de manera directa, a través de una video llamada o como fue este caso a través de formularios de google que no es necesario tener a la persona enfrente para poder realizarlos.

Ahora bien las entrevistas realizadas a los padres de familia fueron aplicadas mediante un formulario de google forms y de un total de 32 padres de familia solo se obtuvo respuesta de 24 de ellos. Con los estudiantes de un total de 32 alumnos solo se tuvo respuesta de 20 alumnos y con la maestra titular y el profesor de educación física no se tuvo problema alguno. ¹

C. Los Deportes y Juegos Alternativos

I. Deporte y Juego Alternativo

Barbero (2020). Nos dice que en una opinión generalizada en el ámbito de la docencia de la educación física escolar y en la enseñanza de la iniciación deportiva, se siguen empleando métodos y se realizan actividades que han variado muy poco en los últimos 30 años, por lo cual considero que esto nos

¹ Véase anexo 2: Cuestionario del 1 al 8 donde se muestran los diferentes cuestionarios aplicados a los padres de familia, alumnos, maestra titular y profesor de educación física para conocer un poco más sobre lo que piensan acerca de las clases de educación física y sus beneficios.

permite ver los resultados que podemos llegar a obtener si se trabaja de una manera adecuada, si se deja el tradicionalismo de lado y nos enfocamos al trabajo adecuado de esta área.

Una vez que sabemos un poco más sobre la importancia y beneficios que tiene trabajar la educación física en educación primaria es necesario comentar la forma en que podemos trabajarla y una de las alternativas que tenemos para trabajar en dicha área es mediante la implementación de los deportes o juegos alternativos y de esta forma no caer en el tradicionalismo y tener una opción innovadora de trabajarla pues como lo dice Barbero, han existido muy pocos cambios o alternativas por parte de los docentes en los últimos años para mejorar el trabajo de la actividad física en educación primaria.

Para Barbero (2000), el deporte o juego alternativo abarca una serie de actividades que se diferencian del deporte común o tradicional ya que el material que se utiliza para su realización no es el que se utiliza en los deportes convencionales, por lo tanto, se entiende como deporte alternativo aquella actividad que se presenta como una alternativa a los deportes comúnmente utilizados en el área de educación física como lo es por ejemplo, el fútbol, basquetbol, volibol, etc. Que son los deportes que podemos observar que se practican comúnmente en una clase de educación física y con esto no quiero decir que es forzoso trabajar deportes específicos en esta asignatura, se pueden realizar distintos ejercicios como circuitos de fuerza, de equilibrio o coordinación,

algo para vincular con asignaturas de español o matemáticas que impliquen una actividad física.

El deporte alternativo tiene la finalidad de perseguir fines educativos pues normalmente se trabaja en educación física, promueve la coeducación, la igualdad de condiciones para todos los estudiantes, saber seguir reglas simples, permite el desarrollo de valores y actitudes positivas, resolución de conflictos de manera pacífica, propicia una participación activa entre los involucrados, favorece habilidades y destrezas, la coordinación, motricidad y el trabajo colaborativo y en equipo. Que como se mencionó anteriormente todos estos son los aspectos que busca favorecer la educación física para el desarrollo integral del estudiante en todas las áreas necesarias.

II. Implementación del Deporte y Juego Alternativo

Arraéz (1995) convencido del valor educativo que tiene la implementación de los deportes y juegos alternativos nos menciona una serie de razones para la inclusión de estos en el currículum de Educación Física y entre ellos destacan:

- Pueden practicarse sin ningún problema en el medio escolar aun cuando este no esté en las condiciones necesarias se puede acondicionar e improvisar fácilmente para su realización.
- Garantiza un fácil aprendizaje desde su iniciación, pues desarrollan habilidades sencillas mediante una situación real del juego.

- Todos los estudiantes lo pueden practicar sin importar su género o edad, ya que todas las actividades son aptas para realizar sin problema alguno y lo que estas actividades quieren fomentar es la empatía, la participación y colaboración de todos y sobre todo el trabajo en equipo.
- Se puede practicar sin tener en cuenta el nivel de destreza de cada participante, la finalidad es que vayan desarrollando sus habilidades conforme se desarrolla la actividad, se debe eliminar un fin competitivo para no generar un problema entre estudiantes y exista un beneficio para ellos.
- Los materiales a utilizar en este tipo de actividades pueden ser fabricados por los propios estudiantes con ayuda de los padres de familia o maestros en caso de que la escuela no tenga los recursos para proporcionarlos y de esta manera seguir desarrollando diversas habilidades en los estudiantes.

Como bien podemos darnos cuenta trabajar la educación física resulta un tanto sencillo si se toma en consideración lo necesario para su implementación como lo es las condiciones del espacio donde vamos a trabajar, los materiales con que se cuenta, las estrategias que vamos a llevar a cabo con nuestros estudiantes para que sea favorable la actividad y sobre todo tener muy presentes las necesidades de cada uno de los alumnos, recordemos que esto es fundamental para realizar cualquier tipo de actividad y no solo en educación física sino en cualquier asignatura, conocer sus necesidades nos permite planear actividades que sean realmente favorables para ellos.

Méndez (2003) nos dice que esta tendencia lúdica motiva a los estudiantes a querer participar en la realización de dichas actividades aún cuando estén alejados de este tipo de prácticas deportivas pues son una manera de disfrutar, motiva la participación, el juego y la convivencia y convierte los juegos tradicionales en diseños nuevos y llamativos, se adapta a diversos espacios, tienen diferente gradualidad, normas simples y no requieren materiales muy elaborados para su práctica.

Algunos aspectos importantes a considerar para incluir este tipo de actividades en el área de educación física son:

- Aportan material variado y original
- Todas y todos pueden participar sin tener en cuenta cuánta destreza tengan para la realización de las actividades, pues la finalidad de estos es ir desarrollando habilidades que favorezcan su desarrollo integral.
- Conlleva varias formas de organización del grupo garantizando una participación equitativa sin distinción de sexos.
- Es una muy buena alternativa en esta área, garantizando un gran poder motivador.

Los juegos y deportes alternativos nos ayudan a potenciar el juego como una forma de aprendizaje natural, como es bien sabido jugando se pueden conseguir grandes aprendizajes y si estos juegos los combinamos o relacionamos con algunas otras asignaturas podremos garantizar un aprendizaje mucho mayor.

Mediante el trabajo de estos juegos y deportes alternativos se fomenta la observación, la exploración y la experimentación, manteniendo una participación activa de los estudiantes, se les alienta a tomar decisiones, resolver diversas problemáticas y busca estrategias para conseguir un objetivo.

El trabajo con este tipo de actividades nos puede ofrecer una serie de valores relacionados a la aceptación de reglas en ciertos juegos o actividades, el respeto a las decisiones tomadas por árbitros, jueces, adversario que en este caso seríamos nosotros como docentes, aprender a aceptar la derrota o el fracaso entendiendo que es un juego y que así como se gana también se puede perder y aprender de ello, la asimilación de la victoria o el triunfo aceptarlo con humildad, sin lastimar a los otros, las relaciones de afecto con sus compañeros o adversarios en ese momento, entenderlo desde una manera amigable y no competitiva que claro que trabajar la competición es importante pero haciéndola con conciencia, evitando la arrogancia o credibilidad de superioridad.

Los juegos y deportes alternativos nos permiten apoyar la educación integral de los estudiantes por medio de la motricidad, expresividad, alegría, compañerismo, empatía, etc. Potenciando a los estudiantes a que se superen, elevando su autoestima creyendo en ellos y motivándolos a que cada día sean mejores, ayuda al compañerismo y la colaboración y sobre todo aumenta la participación de los estudiantes.

David Buena (2018) menciona que en primaria el resto de asignaturas deberían construirse encima de música, plástica y educación física , pues la educación física exige aprender a secuencias movimientos, pues si intentas lanzar una pelota a la canasta pero primero sueltas la pelota y luego lanzas la pelota nunca llegara a la canasta, tienes que secuenciar los movimientos y la parte del cerebro que nos ayuda a realizar esta actividad es la misma que nos permite secuenciar cualquier actividad de nuestra vida, saber que primero debemos hacer una cosa y después otra o no funciona.

Por lo tanto a través del ejercicio físico estamos entrenando partes del cerebro que son cruciales para leer, para sumar, para cualquier otra actividad intelectual; el ejercicio físico hace que las neuronas de nuestro cerebro puedan establecer más fácilmente conexiones entre ellas, hacer ejercicio posibilita después poder aprender cualquier otra cosa con mucha más facilidad que si no se hiciera.

Como podemos darnos cuenta el implementar la educación física en la educación primaria es importantísimo, pues es de gran ayuda para todas y todos los estudiantes, no solo por mantener un buen estado de salud, sino porque les permite tener un mejor desarrollo en sus actividades cotidianas dentro y fuera de la escuela, a desempeñarse de mejor manera en sus demás asignaturas, a despertar partes de su cerebro que comúnmente no utilizan y de esta forma potencializar el desarrollo integral de los mismos con el único fin de que sigan aprendiendo.

CAPITULO III.

Perspectiva

Metodológica

III. Perspectiva metodológica

A. Metodología de la investigación

La estrategia metodológica que se planea utilizar en esta investigación es la cualitativa ya que es una estrategia que se sirve de los discursos, las percepciones, las vivencias y experiencias de los sujetos (estudiantes, docentes, directivos, padres de familia) lo que nos permitirá tener una percepción y conocimiento más amplio sobre el tema a trabajar, pues nos permite recuperar información de diversas fuentes, ya que lo que busca esta metodología es conocer lo real, comprender los puntos de vista particulares, distintos tratando de dar una interpretación a la experiencia de los sujetos de modo más parecido a como lo viven, lo que nos permite conocer con más claridad la problemática.

Para Sampieri (2014) los estudios cualitativos nos permiten desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos, lo que nos permite descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes; y después, perfeccionarlas y responderlas.

Las investigaciones cualitativas se basan más en una lógica y proceso inductivo (explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas). Van de lo particular a lo general. Esto nos permite hacer un análisis más profundo de cada sujeto, analizar los datos que se tuvieron de un sujeto y sacar conclusiones para posteriormente hacer los mismo con diversos sujetos y de esta forma poder analizar cada caso o cada respuesta dada por parte de diversos sujetos, obtener resultado y sacar conclusiones que nos permita tener una idea más general del tema que se está trabajando.

Sampieri (2014) también nos menciona que los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. El enfoque se basa en métodos de recolección de datos no

estandarizados ni predeterminados completamente. Tal recolección consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos más bien subjetivos).

Nos dice que el investigador cualitativo utiliza técnicas para recolectar datos, como la observación no estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos, discusión en grupo, evaluación de experiencias personales, registro de historias de vida, la interacción e introspección con grupos o comunidades. Lo cual nos permite tener una recolección de información más amplia, ayudándonos a tener más claridad en el tema a trabajar, permitiendo tener un panorama más amplio o poder tener un mejor trabajo. La aproximación cualitativa evalúa el desarrollo natural de los sucesos, es decir, no hay manipulación ni estimulación de la realidad (Corbetta, 2003).

Creswell (2013) y Neuman (1994) sintetizan que las actividades principales del investigador o investigadora cualitativa son las siguientes:

- Adquiere un punto de vista “interno” (desde dentro del fenómeno), aunque mantiene una perspectiva analítica o cierta distancia como observador.
- Utiliza diversas técnicas de investigación y habilidades sociales de una manera flexible, de acuerdo con los requerimientos de la situación.
- Produce datos en forma de notas extensas, diagramas, mapas o “cuadros humanos” para generar descripciones bastante detalladas.
- Extrae significado de los datos y no necesita reducirlos a números ni debe analizarlos estadísticamente (aunque el conteo puede utilizarse en el análisis).
- Mantiene una doble perspectiva: analiza los aspectos explícitos, conscientes y manifiestos, así como aquellos implícitos, inconscientes y subyacentes. En este sentido, la realidad subjetiva en sí misma es objeto de estudio.

Con todo lo dicho anteriormente podemos darnos cuenta que la investigación cualitativa nos permite tener una grata experiencia durante la investigación, pues nos permite tener un acercamiento más íntimo con los sujetos involucrados, conocer cuál es su realidad ante el tema a trabajar, analizar su experiencias, su conocimiento en dicho tema y esto nos ayuda a que nuestro trabajo sea lo más real posible, más cercano a la realidad de lo que los sujetos viven y experimentan. Tenemos la posibilidad de analizar diversas fuentes de información que nos permiten ir construyendo una investigación más sólida y clara.

B. Instrumentos

Para la recopilación de datos en este proceso se utilizaron diversos instrumentos como lo fueron: Entrevistas, videos, fotografías, documentos de internet y libros.

Un elemento clave en esta investigación fue la entrevista ya que según Galicia (1976) es una forma de comunicación interpersonal que su objetivo principal es proporcionar o recibir información para poder tomar decisiones dentro de una investigación. Como bien se mencionó anteriormente es esta investigación se aplicaron 4 entrevistas diferentes a los involucrados en este proceso de recolección de datos para complementar de una mejor manera el trabajo que se está realizando.

El utilizar fotos y video fue una manera de tener evidencia del trabajo que el profesor de educación física o yo realizábamos con los estudiantes durante el tiempo destinado a esta sesión y tener ejemplos claros de cada una de las actividades que se realizaban.

C. Recursos

Para poder realizar esta investigación se utilizaron diversos recursos que pueden ser de utilidad para la recolección de información que se necesita para llevar a cabo esta investigación, los recursos que se implementaron fueron tres y son los siguientes:

- **Humanos:** Son aquellos que participan de forma directa en el proceso de investigación y en todo lo que esta involucre en este casos los recursos humanos fueron estudiantes, docentes, directivos y padres de familia.
- **Materiales:** Son los insumos necesarios para poder desarrollar y llevar a cabo la investigación en este caso los recurso utilizados fueron fotocopias, cuaderno, lápiz, pluma y hojas.
- **Tecnológicos:** Es un medio que se vale de la tecnología para cumplir con un propósito y estos insumos pueden ser tangible o intangibles, los recursos utilizados fueron computadora, celular e impresora.

CAPITULO IV.

Análisis de la Información

IV. Análisis de la Información

A. Recolección de la Información

Para la recolección de datos se aplicaron cuatro entrevistas las cuales tienen la finalidad de recopilar información relevante que aporten a la realización de este documento, cada una de las entrevistas realizadas fue destinada a los sujetos involucrados en la investigación de este tema quienes fueron los estudiantes, padres de familia, maestra titular y el profesor de educación física.

Todas las preguntas realizadas a los involucrados eran enfocadas al área de educación física, en el caso de los padres de familia se realizaron 7 preguntas y las principales interrogantes eran sobre qué pensaban de las clases que se les impartían a sus hijos, si estaban dispuestos apoyar a sus hijos en una carrera deportiva y por qué consideraban que era importante tener clases de educación física de calidad.

Para los estudiantes fueron un total de 12 preguntas relacionadas a las clases de educación física, si les gustan, qué actividades les gusta realizar, si consideran que su alimentación es sana, si les gustaría practicar algún deporte, esto con la finalidad de conocer que piensan acerca de este curso que tanto conocen sobre la importancia del mismo.

En el caso de la maestra titular se aplicaron un total de 7 preguntas y de igual forma se le cuestionó por qué consideraba que era importante la asignatura de educación física, si se consideraba preparada para impartir la clase en caso de ser necesario y si implementaba en sus planeaciones la planeación de educación física por si el maestro se llegara a ausentar ella poder dar la clase sin problema alguno.

Finalmente se le aplicó el cuestionario al profesor de educación física con un total de 19 preguntas que estaban enfocadas a conocer el trabajo que

realizaba con los estudiantes, cuáles eran las estrategias que utiliza en cada una de sus clases, si consideraba que la educación física realmente valorada y el tiempo invertido en ella realmente es el suficiente, que juegos y deportes alternativos implementa en el trabajo con los estudiantes y que tan importante es la motivación en los estudiantes para poder realizar las clases de una manera adecuada.

El aplicar estas entrevistas fortaleció y nutrió esta investigación pudiendo hacernos dar cuenta de que la educación física realmente es importante para los estudiantes y que no es lo suficientemente valorada para trabajarla de manera adecuada, podemos darnos cuenta de que es un curso que realmente les gusta a los estudiantes y así mismo podemos darnos cuenta que las maestras titulares no están preparadas para impartir este curso.

B. Análisis e interpretación de la información

Los datos que podemos rescatar de las entrevistas realizadas son muy interesantes y a continuación se muestran algunas de las preguntas que considero más relevantes y que mayor aporte tienen a esta investigación. Las preguntas aplicadas a los padres de familia fueron en relación a la clase de educación física, la salud de sus hijos y lo que piensan del deporte, las preguntas y respuestas fueron las siguientes:

Uno de los principales cuestionamientos fue: ¿Considera que el que su hijo(a) cuente con clases de educación física es importante? si no ¿Por qué? A lo que todos los padres de familia contestaron que sí, ya que tiene múltiples beneficios para sus hijos como lo es una mejor calidad de vida, los ayuda a estar activos, combatir la obesidad y el sedentarismo, pueden expresarse de mejor manera, para que mejore su coordinación psicomotriz, destreza y reflejos e ir creando el gusto por el ejercicio y motivarse a realizar algún deporte de su agrado. Leer estas respuestas me hace darme cuenta que los padres de familia

reconocen el valor y la importancia que tienen esta asignatura en la vida de sus hijos, lo cual me alegra mucho ya que se ve un progreso hasta en los padres de familia, ya no ven como algo innecesario esta asignatura sino que la valoran y están conscientes del impacto tan importante que tiene en la vida de sus hijos.

La siguiente interrogante que se les realizó fue: ¿Qué benéficos consideran tiene la educación física en la vida escolar y diaria de su hijo (a)? Las respuestas fueron similares a las anteriores ya que pudo que se confundiera un poco la pregunta, pero los padres de familia mencionan que ayuda en la salud física y mental de los niños, a desarrollar habilidades diarias, potencializa el trabajo en equipo, motiva su crecimiento y desarrollo mental, mejora el estado de ánimo, ayuda al metabolismo a deshacerse de toxinas malas, ayuda a tener más energía y a ir creando un buen hábito de salud.

Leer estas respuestas me hace darme cuenta de que los padres de familia son conscientes de los beneficios que tiene la clase de educación física, que apoyan que esta clase se imparta y por supuesto que sea de buena calidad y como bien lo mencionan ellos los beneficios que tiene no solo son en salud, sino también a nivel personal, a desarrollar habilidades y destrezas para su vida dentro y fuera de la escuela.

La siguiente interrogante fue: ¿Impulsaría una carrera deportiva si su hijo(a) así lo quisiera? Si no ¿Por qué? A lo que 23 de los 24 padres de familia entrevistados contestaron afirmativamente y solo uno contestó que no, porque a su hijo no le gusta correr y el resto de los entrevistados contestaron que si apoyarían una carrera deportiva porque saben los beneficios que podría tener en muchos aspectos, porque siempre apoyarían a sus hijos a cumplir sus sueños y metas, motivarlos a realizar lo que les gusta y más si tienen beneficios para su salud, cuerpo y mente.

Esto nos hace darnos cuenta de que la mayoría de los padres de familia sabe la importancia que tiene formarse en un deporte por los múltiples beneficios que pueda tener y que mejor si esto se impulsa desde las escuelas de educación básica, donde los estudiantes pasan la mayor parte de su tiempo, donde los maestros tenemos la gran oportunidad de enseñar con el ejemplo y si esto se les vuelve un hábito una costumbre estoy segura que combatiríamos los problemas que desde hace muchos años enfrenta la niñez en México que es el sedentarismo y la obesidad.

Definitivamente podemos darnos cuenta que esta es una de las clases que más disfrutan los niños realizar y que mejor que este bien dirigida, acompañada y supervisada ya sea por un docente especializado en el área o la misma docente titular, el motivar a los estudiantes en esta asignatura es igual de importante que en cualquiera de las demás. Aprovechar la motivación que tienen los alumnos para aspirar a metas más grandes en el deporte, para fortalecer sus conocimientos, sus habilidades y destrezas me parece maravilloso tener esa oportunidad para poder formar grandes ciudadanos.

Ahora bien pasemos a los cuestionamientos realizados a los estudiantes que acuden de manera presencial a la escuela, se tomó la decisión que solo a ellos se les aplicaría dicha entrevista ya que son los que tienen la oportunidad de presenciar de manera directa la clase de educación física. Esta entrevista se le aplico a 20 de los 27 alumnos que acudían a la escuela al momento de realizar dichas entrevistas, los cuestionamientos realizados fueron los siguientes.

El siguiente cuestionamiento realizado fue: ¿Padeces alguna enfermedad que te impida realizar actividad física? Si no ¿Cuál? A lo que la respuesta de todos los estudiantes fue negativa, lo cual nos permite y permite al maestro de educación física tener mayor seguridad al realizar su trabajo, confianza en las diversas actividades que realiza con la tranquilidad de que los niños se encuentran en buen estado de salud para estar en la clase.

La siguiente interrogante fue: ¿consideras que tu alimentación es correcta, nutritiva y suficiente? De los 20 alumnos entrevistados 13 contestaron que sí, que su alimentación es correcta, nutritiva y suficiente, 6 contestaron que no, que su alimentación no era la correcta y uno contestó que más o menos.

En esta pregunta difiero mucho con la respuesta de mis estudiantes ya que tengo la oportunidad de ver que es lo que comen en la hora del receso o entre pláticas saber qué es lo que comen en casa y puedo darme cuenta que su alimentación no es la mejor, porque aunque los padres de familia mande un buen desayuno a sus hijos también les envían dinero y prefieren comprar comida chatarra, frituras, refrescos en la cooperativa que comer lo que se les manda.

Como bien sabemos un aspecto importante dentro del deporte o la educación física o aunque no se realice esto como tal es la buena alimentación pues nos ayuda a tener energía, a estar sanos, a mantener un buen peso, un buen estado de ánimo y aún más si estamos realizando ejercicio y en el caso de mis estudiantes que tienen educación física a la primera hora es sumamente importante que vayan bien desayunados para no tener una pérdida de glucosa importante, una descompensación, etc. Por eso es tan importante que se cuente con una buena alimentación, para que los estudiantes tengan un buen desarrollo, un buen desempeño en las clases, una mejor habilidad mental, buena memoria y tengan la energía suficiente que un niño debería tener.

El siguiente cuestionamiento realizado fue ¿Te gusta la clase de educación física? Si no ¿Por qué? De los 20 alumnos entrevistados 19 contestaron que si les gusta la clase de educación física, porque es divertida, porque les gusta trabajar en equipo, se ejercitan, porque les gusta cuando el profesor les da tiempo libre para jugar lo que les gusta, y una de las alumnas contestó que no le gustan las clases de educación física, no explica por qué pero lo que yo he podido percatarme durante las sesiones es que no le gusta realizar

ningún tipo de ejercicio o actividad y por más que el profesor o yo la motivemos a realizar las actividades las hace de mala gana, no tiene interés en ellas y no se le puede obligar a que le gusten o las realice.

Como bien se puede notar a la gran mayoría de los estudiantes les gusta la asignatura pero esto creo que va mucho de la mano con el profesor, ya que he podido constatar que el profesor es motivador, es líder en sus actividades, promueve la participación de los estudiantes, realiza diversas actividades que favorezcan los gustos y necesidades de todos, se vuelve parte de la clase realizando las actividades con ellos, los motiva, los escucha y los entiende lo cual me parece sumamente importante ya que de esta manera los estudiantes se entusiasman por estar en la clase, esperan con ansias el día que les toca educación física, despierta su curiosidad por seguir aprendiendo, por conocer más deportes y seguir aprendiendo del deporte.

La siguiente pregunta realizada a los estudiantes fue: ¿Qué es lo que más te gusta de la clase de educación física? A lo que se tuvo respuestas como lo fueron correr, hacer trabajo en equipo, los diferentes juegos que realiza, realizar el calentamiento, jugar basquetbol, en su gran mayoría les gustan las actividades donde tengan que correr para hacer lo que se les indique.

Como ya lo comente anteriormente a los estudiantes le gusta mucho esta clase porque se sienten motivados, contentos, la relación que existe entre el profesor y ellos es fundamental para que ellos se sientan cómodos, en confianza y se sientan alentados a realizar las actividades, el que el profesor no caiga en la monotonía, que busque actividades innovadoras del interés de los alumnos es fundamental para que ellos se sientan interesados en esta clase.

El siguiente cuestionamiento realizado fue ¿Qué opinas sobre los juegos o deportes que el profesor realiza en las clases? La mayoría de los estudiantes comenta que son divertidos, entretenidos, desafiantes y les gustan, pero

considero que ellos no notan la diferencia cuando realizan algún juego o actividad y cuando están aprendiendo un deporte, entonces tal vez se podría hacer como la mención de que es lo que se está trabajando para que ellos tengan conocimiento de que es lo que realizan y cuál es el fin de cada una de las actividades que realicen y noten la diferencia en cada una de las actividades que realizan durante cada una de las sesiones.

Como bien podemos notarlo a la gran mayoría de los estudiantes les gustan todas las actividades que el profesor propone en cada sesión, pero de acuerdo a los gustos de cada uno de ellos es que prefieren un juego o un deporte y es aquí donde podemos ver la importancia de conocer a nuestros estudiantes, de saber sus gustos, sus necesidades e intereses para poder tener una diversificación en las actividades y cumplir con lo que nuestros estudiantes requieren para un buen aprovechamiento de esta clase.

El siguiente cuestionamiento realizado fue ¿Qué beneficios consideras que tiene la clase de educación física en tu salud, en tu vida y el resto de tus clases escolares? En esta pregunta se tuvieron respuestas variadas como el prevenir enfermedades, no subir de peso, tener buena salud, una mejor condición física, a mantener un buen peso, adquirir nuevos aprendizajes, tener una vida más larga ayuda a estar bien de su cuerpo y no engordar.

Definitivamente los estudiantes conocen los beneficios de que se les imparta esta clase, aunque si bien podemos notar les falta conocer mucho más pero considero que es un gran paso que ellos sepan que es buena para su salud, una mejor calidad de vida, el que ellos conozcan eso puede ser un detonador para que sigan participando de manera activa en las clases de educación física y se interesen en seguirse ejercitando fuera de la escuela.

Se puede ver que los estudiantes tienen mucho interés y gusto por el deporte, el ejercicio pero por diferentes condiciones algunos de ellos no pueden

practicarlo, lo que queda como docentes es seguir favoreciendo este gusto en las clases de educación física, brindar clases de calidad para que puedan aprovecharlo al máximo, hacer de su conocimiento instituciones gratuitas para que tal vez en un futuro puedan llegar a practicarlo y convertirse en grandes deportistas.

En la entrevista realizada a la titular del grupo también se hizo mediante un formulario de google para no interrumpir el trabajo en el aula y le fuera más fácil contestar en algún tiempo libre. Las preguntas realizadas a la docente fueron las siguientes:

¿Para usted que es la educación física? A lo que la docente contesto que es una asignatura que ayuda en el desarrollo físico de los alumnos que nos ayuda a estimular su cerebro. Efectivamente la maestra esta en lo correcto pues es una asignatura que nos ayuda a estimular a los estudiantes, pero como se ha mencionado a lo largo de este trabajo no solo ayuda en la parte física sino en muchos aspectos más que considero que como maestros titulares no hace falta conocer, empaparnos de todo lo que conlleva esta asignatura para valorarla por lo que nos brinda como cualquier otra materia.

El siguiente cuestionamiento realizado ¿Considera que esta asignatura es importante para la formación integral de los estudiantes? Si no ¿Por qué? La docente comenta que sí, porque de esta manera podemos ver el desarrollo motor y espacial de los pequeños.

Efectivamente esta asignatura es de mucha ayuda para el desarrollo motor y espacial pero considero que aún nos falta informarnos mucho más para conocer realmente todos los beneficios que la educación física tiene para los estudiantes y no solo quedarnos con lo que sabemos que ayuda el ejercicio sino indagar más el cómo explotar esta asignatura para el beneficio de los alumnos,

como ayuda en la parte socioemocional, integral, mental, física y como relacionarla con el resto de nuestro trabajo diario.

La siguiente pregunta realizada fue: ¿Dentro de sus planeaciones incluye esta asignatura? Si no ¿Por qué? A lo que su respuesta fue que no, ya que cuentan con un promotor que se encargan de trabajar dicha asignatura con los alumnos.

En esta pregunta estoy un tanto en desacuerdo con la docente ya que como lo he mencionado anteriormente esta asignatura es igual de importante que cualquier otra y aunque se cuente con un promotor considero se debe planear la asignatura pues es parte del currículo y si en algún momento el profesor se llega a ausentar se les puede dar la clase a los estudiantes y no improvisar al momento ejercicios o actividades sin pies ni cabeza.

En palabras del profesor Raúl Pérez promotor de educación física comenta que él es personal de apoyo y las maestras titulares son las encargadas de dar las sesiones de educación física y él está para asesorarlas tanto en su planeación como en las clases y en caso de tener dificultades pedirle ayuda o alguna asesoría para poder desarrollar la clase y ninguna de las maestras incluye en su planeación las sesiones de educación física porque están confiadas a que él esta y les da la clase.

El profesor Raúl Pérez comenta que hace tres ciclos escolares dejo en dirección una carpeta con todas las planeaciones del ciclo y ahí se quedó, no tuvieron la molestia si quiera de hojearla un poco porque como está el no ven la necesidad de informarse o tomarle importancia a la asignatura, menciona que se puede aprender jugando y si alguna de las maestras se acercara a él y le dijera que necesitan apoyo para aprender algún contenido de geografía por ejemplo que se les está dificultando el busca la manera y planea actividades para llevar a cabo esos aprendizajes pero no les importa y siempre quieren su comodidad.

El siguiente cuestionamiento fue: ¿Considera está preparada para impartir este curso en caso de ser necesario? Si no ¿Por qué? Y su respuesta fue que no del todo, pero trata de hacerlo cuando es necesario.

Esta respuesta no me sorprende ya que todos o la mayoría de los titulares con los que he tenido oportunidad de trabajar no conocen mucho acerca de esta asignatura y este caso no es la excepción, pude observar a la maestra titular impartirá clase un par de veces que el profesor se ausento y si desconoce un poco en como impartir esta clase y el no conocer del todo el desarrollo que se debe llevar a cabo puede tener consecuencias en los estudiantes; desde que no exista un aprendizaje hasta una caída y en el peor de los casos una lesión por no realizar los ejercicios adecuadamente.

Por eso la importancia de prepararnos para impartir esta materia como lo hacemos con historia, geografía o ciencias por ejemplo, si tal vez lleva un poco más de esfuerzo o dedicación pero creo que vale mucho la pena prepararnos de una buena manera para brindar a nuestros estudiantes clases de calidad, aprendizajes significativo.

El siguiente cuestionamiento fue: ¿Considera que es necesario que los maestros titulares cuenten con una formación o capacitación en esta asignatura? Si no ¿Por qué? A lo que contesto que sería importante conocer un poco más sobre dicha asignatura.

Coincido con su respuesta ya que es sumamente conocer esta asignatura en todos los aspecto y considero que esto es algo que se debería trabajar desde nuestra formación en la Escuela Normal, ya que si se lleva un curso de educación física pero es muy poco lo que se enseña, se centra más en la nutrición que en los demás aspectos y si no digo que no sea importante esta parte es parte de, pero hay muchísimo más que se debería de estudiar, de

conocer y no es así; así que si desde nuestra formación se centra en este aspecto considero que podríamos tener una mejor preparación y al llegar como maestros titulares poder impartir esta asignatura en caso de que no se cuente con un profesor encargado de este curso.

Finalmente se le cuestiono: ¿Qué beneficios considera tiene la educación física en los estudiantes en relación con su desarrollo en otras asignaturas? Al que contesto que la flexibilidad de esta asignatura permite tomar varios conceptos o dinámicas para así poder relacionar.

Efectivamente esta asignatura permite la relación de materias, aprender jugando, divertirse, salir de la rutina de estar en el salón, dictando, leyendo, hacer cosas tradicionales, es por eso que esta asignatura es tan importante porque tiene múltiples beneficios para los estudiantes, que puede aprovecharse de diversas maneras si así se quiere, solo basta con darle la oportunidad de conocerla realmente y dejarla de ver como una materia de relleno, que no importa si se imparte o no.

Por último se le realizo la entrevista al profesor de educación física por medio de un formulario de google ya que en la escuela era muy difícil coincidir en tiempos para realizarla de manera personal.

Uno de los principales cuestionamientos fue: ¿Cuentas con algunos cursos o capacitaciones extra a parte de tu formación inicial? Si no ¿Cuál? Su respuesta fue que sí, cuenta con una certificación de primeros auxilios y un curso de inclusión.

Me parece muy importante que el profesor o los profesores de educación física cuenten con este tipo de cursos y muchos más que fortalezcan su trabajo porque como es bien sabido al igual que cualquier otro maestro los maestros de educación física la hacen de doctor, de terapeutas y de un sinfín de cosas y en

su área deben de estar preparados para atender cualquier tipo de accidente, lesión, etc. Por eso es tan importante seguimos preparando y formando porque como bien se sabe un maestro nunca deja de aprender.

La siguiente pregunta fue: ¿Por qué consideras que la educación física es importante en el desarrollo integral de los estudiantes? A lo que contesto que es fundamental ya que permite desarrollarnos de manera plena en nuestra vida cotidiana ya que con lo que se enseña en las sesiones hace que puedan desenvolverse durante su vida.

Como bien se ha mencionado la educación física no solo ayuda dentro del salón de clases o durante las sesiones de esta asignatura sino como bien lo menciona el profesor ayuda en la vida cotidiana, a tener un mejor desenvolvimiento, ayuda a descubrirse en nuevos aspectos, a desarrollar habilidades y destrezas que les permitan ser mejor en los quehaceres de su casa por ejemplo o en un futuro cuando tengan algún trabajo ser más eficientes, poder realizar varias cosas al mismo tiempo, coordinar, tener retención, muchos aspectos que favorecen su vida.

El siguiente cuestionamiento realizado al profesor fue: ¿Qué estrategias didácticas utilizas en el desarrollo de tus clases? El profesor comenta que realiza actividades de mando directo, rallys y circuitos de acción motriz que consisten en:²

Actividades de mando directo: Es un estilo en el que el profesor da la explicación de lo que debe aprender, luego se pasa a la ejecución organizada por los alumnos para al final lograr una evaluación de cada uno de los momentos.

² Véase Anexo 1: Fotografías de la 1 a la 7 donde se muestran las diferentes actividades realizadas por los estudiantes que anteriormente menciona el profesor, estas actividades tienen como finalidad desarrollar la motricidad de los estudiantes, su expresión corporal, desarrollo cognitivo, el trabajo colaborativo y en equipo.

Rallys: Es una actividad en la que participan distintas personas de las cuales se forman equipos y tienen que recorrer un territorio en un determinado tiempo para realizar diferentes acciones (pistas, acertijos o desafíos) que le permitan ir avanzando hasta lograr el objetivo planteado.

Circuitos de acción motriz: Es una forma de trabajo en la cual se realizan diferentes actividades de manera secuencial en estaciones de trabajo, se puede hacer de manera individual y grupal.

Es sumamente importante tener diversas estrategias de trabajo porque así se pueden atender las necesidades de los estudiantes, si no funciona una manera de trabajo tenemos más opciones y en el caso de educación física creo que es muy flexible y se presta para diversificar en estrategias, innovar y crear cosas diferentes para no caer en la rutina y siempre mantener el interés de los estudiantes y con ganas de seguir aprendiendo.

Como bien podemos darnos cuenta cada una de las estrategias utilizadas por el profesor favorece diferentes aspectos en el desarrollo del estudiante como es la agilidad, la comprensión lectura, la paciencia, organización, respeto, coordinación, trabajo en equipo y colaborativo; que son cosas que los estudiantes utilizaran ahora y el resto de sus vidas.

La siguiente pregunta realizada fue: ¿Por qué es importante implementar con los estudiantes el trabajo de juegos o deportes alternativos? A lo que el profesor contesto que porque esto nos permite empezar con los alumnos a enseñarles un deporte de una manera que sea divertida y conforme se va avanzando se van incluyendo reglas y normas que nos permitan llegar a los deportes como tal, esto con la finalidad de que aprendan cada uno de los diferentes deportes.

Me parece sumamente interesante e importante que desde la educación básica se les dé a conocer a los estudiantes los diferentes deportes que existen, que se les inculque el gusto por cualquier deporte y de esta manera una iniciación deportiva porque así ellos tienen la oportunidad de experimentar en diversas disciplinas y finalmente definirse en un deporte si así lo quieren y practicarlo fuera de la escuela y tener una vida saludable y sana.

Otro aspecto muy importante también es que se les enseñe las normas y reglas, pues se les enseña que para todo hay que seguir un orden, que deben respetar reglas, saber seguirlas, hacer un juego limpio y honesto y por supuesto que aquí también entran los valores, la disciplina que se va creando y por supuesto que esto es algo que les va a ayudar en su vida, escolar, laboral y personal, pues se va forjando un carácter, valores, disciplina, constancia, dedicación y esfuerzo para obtener resultados de su trabajo.

El siguiente cuestionamiento realizado al profesor fue: ¿Qué juegos o deportes alternativos implementas con los estudiantes? El profesor contestó que los deportes se trabajan en general, desde el fútbol hasta el hándbol.

Me parece importante que a los estudiantes se introduzcan al mundo del deporte de una manera divertida como lo es las clases de educación física y que en esta misma clase se les dé a conocer los diferentes deportes que existen y les dé un panorama más amplio a los estudiantes de que existen más deportes aparte del fútbol o el basquetbol que es lo que normalmente conocen, que conozcan el atletismo el hándbol como lo menciona el maestro y tengan un conocimiento más amplio en esta área.

La siguiente interrogante presentada fue: ¿Los juegos o deportes alternativos se pueden trabajar con todos los estudiantes? Si no ¿Por qué? El profesor menciona que sí, ya que se enseñan de diferentes formas empezando como juegos hasta llegar al deporte como tal.

Esto que menciona el profesor es algo de lo que yo me he podido percatar ya que he tenido oportunidad de observar un poco de sus clases con los diferentes grupos y si se lleva a cabo una gradualidad en primero por ejemplo se enseña con juegos un deporte pero jugando y conforme van avanzando de grado esa gradualidad aumenta haciéndose más complejo hasta llegar al deporte como tal como lo menciona el profesor, es como en todo aprendizaje se empieza de lo micro a lo macro de lo menos complejo a lo más complejo para conseguir el objetivo que se tiene planteado.

La pregunta siguiente fue: ¿Consideras que esta asignatura tiene el mismo valor o importancia que las demás? Si no ¿Por qué? Su respuesta fue que no porque la mayoría de los docentes solo se enfocan en las asignaturas de español y matemáticas, entonces a la educación física no se le presta el mismo valor. Esta asignatura es de gran importancia ya que con ella se puede trabajar todas las asignaturas mediante juegos y actividades que permitan a los alumnos adquirir los conocimientos.

Como ya se ha mencionado anteriormente esta asignatura es poco valorada y hasta subestimada y como bien lo menciona el profesor la atención siempre se centra en algunas asignaturas cuando bien se puede hacer un trabajo conjunto, vinculando asignaturas, innovando y aprendiendo jugando.

El siguiente cuestionamiento que se le hizo al profesor fue: ¿El tiempo que se invierte en las clases es el suficiente? Si no ¿Por qué? A lo que el profesor contesto que no, ya que es un tiempo muy corto a la semana que es de 50 minutos, a su punto de vista piensa que se debería que se debería tomar dos sesiones de educación física a la semana.

Coincido totalmente con el profesor considero que el tiempo que se invierte en esta asignatura es muy poco como se ha mencionado anteriormente,

por qué menospreciar este curso, por qué no darle el mismo valor, por qué matemáticas y español si se trabajan toda la semana una hora diaria, considero que esto es algo que las autoridades educativas deben replantarse y ver el verdadero valor de esta materia, todo lo que se podría lograr si se trabaja dos horas a la semana como el maestro lo menciona, definitivamente los logros y alcances de los estudiantes serían mayores y con un beneficio maravilloso para ellos.

La siguiente pregunta para el profesor fue: ¿Qué consideras que se debería hacer para que el área de educación física sea más valorada? El profesor comenta que la mayoría de los docentes le presten el interés al igual que la asignatura de español y matemáticas que son las que cuentan con una mayor importancia para las instituciones educativas.

Como se mencionó anteriormente y lo menciona en esta pregunta el profesor es bien sabido que estas dos asignaturas siempre son las más importantes para el sistema, que los alumnos sepan leer, escribir, las operaciones básicas es de las más grandes prioridades de las escuelas y si no demerito el valor que tiene aprender esto, pero no debe ser el centro del aprendizaje, complementarlo con las demás asignaturas y hacer un equilibrio entre todas y se tenga el mismo valor e importancia que cada una merece.

La siguiente pregunta realizada fue: ¿De qué manera se puede motivar a los estudiantes para que se interesen en este curso? El profesor menciona que por medio de actividades novedosas y atractivas para así llamar su interés.

Definitivamente el que el maestro innove y haga atractivas sus actividades motiva mucho a los estudiantes, en pláticas que he tenido con el profesor me ha comentado que anteriormente en ciclos pasados antes de pandemia realizaba actividades acuáticas donde se invitaba a participar a los padres de familia, maestros, directivos y por su puesto estudiantes esto obviamente les encantaba

a los niños, creaba la unión familiar, el trabajo en equipo, la unión y motivaba a todos a realizar estas actividades; también me comente que con los estudiantes de primero y segundo realizaba competencias con sus triciclos o bicis donde también asistían los padres de familia a echarles porras y animarlos y esto provocaba felicidad en los estudiantes, el profesor comenta que ahora le dicen que lo vuelva a hacer porque son actividades que gustan mucho y el convivir con sus familias también es un gran motivante para que a ellos les siga gustando esta clase.

El siguiente cuestionamiento planteado fue: ¿Consideras que la educación física puede ser un pilar para interesarse o iniciarse en la vida deportiva? A lo que contesto que la educación física es muy importante ya que de ahí comenzamos a enseñar los deportes y mediante las actividades logramos atraer la atención de los alumnos y con esto hacer que se interesen por algún deporte.

Por su puesto que el que en educación física se trabajen estos juegos o deportes alternativos motiva a los estudiantes a que fuera de la escuela practiquen alguno, pues como lo menciono el profesor en estas clases se dan las bases por así decirlo el acercamiento a algunos deportes para que los alumnos los conozcan y tengan oportunidad de involucrarse en el que más les guste.

La siguiente interrogante fue: En el caso de presentarse un estudiante con algún tipo de discapacidad ¿El trabajo que se realiza con él es igual? ¿Se le da un trato diferente o se incluye en las actividades con el resto del grupo? A lo que el profesor contesto que se hace una adecuación de las actividades que permitan que el alumno pueda realizar las actividades al igual que sus compañeros con un grado de dificultad con el que pueda realizarlo.

En el tiempo que llevo en esta escuela de práctica no hemos tenido algún alumno con una discapacidad compleja, pero en mi grupo 5° A por ejemplo teníamos un estudiante que tuvo un accidente por lo que no caminaba bien y

tenía poca movilidad de su brazo derecho, pero aun con esas dificultades a él le gustaba mucho estar en las sesiones de educación física, el maestro nunca hizo distinción entre él y el resto de los estudiantes, ponía actividades que el estudiantes pudiera realizar y que estuviera en igualdad de condiciones que sus compañeros, y cuando el alumno de sentía cansado o sentía alguna molestia indicaba al maestro y descansaba un momento para recuperarse y se incorporaba nuevamente.

Me parece sumamente importante que el profesor este consiente de la inclusión, la equidad y la igualdad que debe existir en las sesiones de clase, que no por tener una discapacidad se le dé un trato diferente al resto de los estudiantes o se le discrimine, sino que se le dé la oportunidad al igual que a sus compañeros de participar, de desarrollarse plenamente y porque no hasta de fortalecer su cuerpo, tener una mejora en su condición, de desenvolverse de mejor manera y tener más confianza en el mismo.

El último cuestionamiento realizado al profesor fue: ¿Cuentas con el material necesario y suficiente para realizar una clase de educación adecuado? A lo que contesto que todo depende de las actividades, por lo general si se llega a contar con el material adecuado y suficiente para las actividades en dado caso de que no sea así se cuenta con el apoyo de los padres de familia para poder realizar la actividad pidiendo material.

Desde mi punto de vista considero que el profesor cuenta con el material suficiente y adecuado para sus sesiones de clase y se adecua muy bien al material con el que cuenta, realiza actividades diversas utilizando el mismo material y como el mismo lo comenta afortunadamente los padres de familia la mayoría de ellos apoyan con lo que la escuela solicita, por lo que si se requiere de algún material extra los padres colaboran y mandan lo que se les solicite.

C. Valoración de la información

Con base en el análisis realizado y la información obtenida de esta aplicación de entrevistas y la observación realizada a todas y cada una de las clases de educación física durante mi servicio social podemos decir que sin duda alguna la importancia que se le debe dar a la educación física debe ser mucho mayor de lo que tiene ahora, porque como bien lo menciona el profesor Raúl Pérez 50 minutos de clase no son suficientes para lograr el cometido que esta asignatura tiene con los estudiantes y en el caso particular del 5° grado grupo A sus clases se veían afectadas por una serie de actividades escolares extra que impedían ocupar el patio y llevar a cabo estas sesiones de trabajo.

Con esta investigación se pretende dar a conocer y hacer conciencia de la importancia y el impacto que puede llegar a tener la educación física en la vida de nuestros estudiantes si desde la formación inicial cuentan con esta asignatura y se les imparten clases de calidad podemos ver un proceso en su formación integral y como bien se mencionó anteriormente poder formar o iniciar en la vida deportiva a los estudiantes y con esto no solo contribuir en su formación integral sino también comenzara combatir los problemas de obesidad y sedentarismo que hoy en día enfrenta México.

Es importante que todos los niveles educativos se vean involucrados en este tema y que como bien se sabe esta educación venga desde casa pues son el vínculo directo con los estudiantes para motivar e incentivar este tipo de acciones deportivas, crear nuevas estrategias de trabajo, motivar a los estudiantes a un buen desarrollo de las actividades durante sus clases de educación física son las principales tareas que como padres, maestros titulares y maestros de educación física debemos realizar para tener grandes resultados con nuestros estudiantes.

Al finalizar este análisis pude darme cuenta que los estudiante de este grupo en particular se encuentran motivados y con ganas de seguir aprendiendo y

esto es gracias al trabajo que el profesor Raúl Pérez encargado de esta área realiza con los alumnos, pues el innovar en sus clases, crear diversas estrategias de trabajo motiva a los estudiantes, el ser yo participe en el desarrollo de estas clase pude notar que también era un motivante para los estudiantes.

Conclusiones

A lo largo de esta investigación sin duda me he dado cuenta que como se planteó en un principio y por lo cual se realizó esta investigación es para saber por qué la educación física es tan poco valorada, conocer los beneficios que esta tiene en el desarrollo de los estudiantes, él porque es una asignatura tan olvidada.

Afortunadamente en la Escuela Primaria Vicente Guerrero se está combatiendo esta problemática que se planteó en un principio, se dan clases de educación física de calidad, claro que como en todo siempre hay que mejorar, pero considero que el trabajo que se hace es bueno pero por supuesto que hace falta de más tiempo para que se puedan ver realmente reflejados los resultados, que los maestros titulares se involucren en las clases sería un gran comienzo para comenzar con este cambio y valorar esta asignatura.

Una de las mayores problemáticas que pude identificar fue que cuando el profesor encargado de esta área se ausenta muy pocas maestras realizan el trabajo correspondiente de esta sesión y si lo realizan no se encuentra capacitadas o con los conocimientos suficientes para impartir esta clase y esto a que se debe a que cuando son las sesiones de clase las maestras no están presentes observando la clase, monitoreando, prestando atención a lo que el maestro realiza para que así ellas tengan una noción de lo que pueden o no realizar cuando el maestro se ausente.

Si nosotras como maestras titulares comenzamos a poner de nuestra parte a interesarnos por el trabajo que se realiza en esta asignatura, a valorarla y darle

la importancia como cualquier otra materia veríamos beneficios muy grandes en nuestros estudiantes en todos los aspectos como se ha mencionado anteriormente y recordando que todo el trabajo que realizamos es por el bien de los estudiantes y porque merecen calidad, dedicación y compromiso de nuestra parte para tener aprendizajes significativos.

Sin duda considero que aún falta mucho por investigar por seguir conociendo, que se centre un poco más la atención en este tema ya que hasta para realizar la investigación documental fue un tanto complicado ya que hay muy pocos autores que hablan del tema, que se interesan por investigar realmente que es lo que pasa con la educación física se comenta que es poco valorada que no existe dentro de las escuelas, pero no se da una solución a esta problemática, no se menciona de qué manera podemos combatir esta falta de clases.

En este último paso en mi proceso de formación he tenido la oportunidad de convivir con docentes en formación en el área de educación física y he podido corroborar que su preparación es adecuada y suficiente, que son muy capaces y tienen todas las ganas de ejercer y seguir aprendiendo, pero desafortunadamente su oportunidad de trabajo, de obtener una plaza es poco probable, no entiendo la razón por la que es complicado conseguir un trabajo si hay muchas escuelas en todo el país que no cuentan con un maestro o promotor de educación física.

Quedan muchas puertas abiertas para conocer estrategias de trabajo, como la nutrición es un elemento sumamente importante para complementar de manera perfecta el trabajo que se realiza en educación física, un sinfín de posibilidades que aún hay para seguir investigando, para que futuros docentes pongan su atención en este tema que es realmente importante e interesante conocer, que si bien con la pandemia fue un tema muy sonado el recuperar las clases de educación física pero quedo solo en eso, en un tema sobre la mesa que no se hizo nada más para reforzar esta asignatura.

Es por eso que nosotros como futuros docentes y nuevas generaciones que se vayan incorporando al gremio las invito a que no dejemos de lado este tema seamos de la especialidad que seamos todos en algún momento podemos enfrentarnos a esta situación y que mejor que estar preparados para enfrentarlo de la mejor manera.

Referencias Documentales

- Lagunas, J. M. (2006). *Educación física y desarrollo integral*. Recuperado de file:///C:/Users/Tania/Downloads/Dialnet-Educacion FisicaYDesarrollo Integral-2543127%20(3).pdf.
- Comapañy, V. A., Bustamante, R. C. (2006). *Encuentro sobre deporte infantil: Juegos y deportes alternativos*.
http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/documentacion/apuntes/22419/22419_11.pdf
- SEP (2011) *Programas de estudio 2011, Guía para el Maestro Primaria, Cuarto grado*.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/16023/Programa_Cuarto_grado_-_Educacion_Fisica_.pdf
- BARBERO J.C. (1999): *Apuntes de la Asignatura Actividades Fisicas con Material Alternativo*.
http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/documentacion/apuntes/22419/22419_11.pdf.
- Torres J. y Otros (1094): *Las actividades físicas organizadas en Educación primaria*.
http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/documentacion/apuntes/22419/22419_11.pdf.
- RUIZ ALONSO, J.G (1996): *Juegos y Deportes Alternativos. En la programación de Educación Física Escolar*.
http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/documentacion/apuntes/22419/22419_11.pdf
- ARRÁEZ, J.M. (1995): *Juegos y deportes alternativos con deficientes psíquicos, en APUNTS: Educación Física y Deporte*.
http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/documentacion/apuntes/22419/22419_11.pdf
- David Buena (2018): *Importancia de la educación física en los niños*.
<https://www.youtube.com/watch?v=ojuvKpuVTzq>
- UNESCO. (2017). *Herramientas de formación para el Desarrollo Curricular: Desarrollo y Aplicación de Marcos Curriculares*. Ginebra, Suiza. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_upload/Publications/Training_tools/IBE-CRP-2014_spa.pdf

- Cortazzo, I. y Schettini, P. (2015). *Análisis de datos cualitativos*. Libro de Cátedra. Universidad Nacional de La Plata.
- BAUTISTA, R. David. (2021). *Acuerdo para instaurar una comisión de educación física*. Cámara de Diputados.
http://sil.gobernacion.gob.mx/Archivos/Documentos/2021/06/asun_4193492_20210623_1624465818.pdf
- ESEF. (2016). *No a la desaparición de la asignatura "educación física" de la educación básica en México*. Escuela Superior de Educación Física.
<https://www.change.org/p/aurelio-nu%C3%B1o-mayer-no-a-la-desaparici%C3%B3n-de-la-asignatura-educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica-de-la-educaci%C3%B3n-b%C3%A1sica-en-mexico>
- SEP. Aprendizajes Clave (2017). *Principios pedagógicos*.
https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES_CLAVE_PARA_LA_EDUCACION_INTEGRAL.pdf
- PENDEZA, Roberto. (2007). *Beneficios de la Educación Física y Salud*. Medicina del Deporte. México.
<https://www.elportaldelasalud.com/educacion-fisica-y-salud/>

Anexos

Anexo 1.

Fotografías

Fotografía 1 Circuito de psicomotricidad por equipos.



Fuente: Raúl Alejandro Pérez Urquiza, profesor de Educación Física de la Escuela Primaria Gral. Vicente Guerrero 7 de abril de 2022

Fotografía 2 Tiempo libre: juegos de recreación con participación del maestro de educación física.



Fuente: Elaboración propia 17 de marzo de 2022.

Fotografía 3 Juego roba pañuelo



Fuente: Armando Mondragón. 10 de febrero de 2022

Fotografía 4 Práctica de basquetbol.



Fuente: Elaboración propia 10 de febrero de 2022

Fotografía 5 Juego gallinita ciega



Fuente: Elaboración propia 17 de febrero de 2022

Fotografía 6 Cadena humana



Fuente: Elaboración propia 26 de mayo de 2022

Fotografía 7 La granja



Fuente: Elaboración propia 26 de mayo de 2022

Anexo 2.

Cuestionarios

Cuestionario 1 Padres de familia

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Este formulario tiene como finalidad recabar datos acerca de las clases de educación física para ayudar al trabajo de investigación que se está realizando para el proceso de titulación de la docente en formación Estefanía Patiño

Correo *

Correo válido

Este formulario registra los correos. [Cambiar configuración](#)

¿Cuál es su nombre? *

Texto de respuesta corta

¿Cuál es el nombre de su hijo(a)? *

Texto de respuesta corta

¿Su hijo(a) padece algún tipo de enfermedad que le impida hacer algún tipo de actividad física? si no ¿Cuál? *

Texto de respuesta larga

Fuente: Elaboración propia 13 de marzo de 2022

Cuestionario 2 Maestra titular

¿Cuál es su nombre? *

Texto de respuesta corta

¿Para usted que es la educación física? *

Texto de respuesta larga

¿Considera que esta asignatura es importante para la formación integral de los estudiantes? si no ¿Por qué? *

Texto de respuesta larga

¿Dentro de sus planeaciones incluye esta asignatura? si no ¿Por qué? *

Texto de respuesta larga

¿Considera esta preparada para impartir este curso en caso de ser necesario? si no ¿Por qué? *

Fuente: Elaboración propia 13 de marzo 2022

Cuestionario 3 Maestro de Educación Física

¿En qué escuela estudiaste? *
Texto de respuesta corta
¿Cuántos años llevas ejerciendo? *
Texto de respuesta corta
¿Por qué decidiste ser maestro de educación física? *
Texto de respuesta larga
¿Cuentas con algunos cursos o capacitaciones extra aparte de tu formación inicial? si no ¿Cuáles? *
Texto de respuesta larga
¿Por qué consideras que la educación física es importante en el desarrollo integral de los estudiantes? *
Texto de respuesta larga

Fuente: Elaboración propia 15 de marzo de 2022

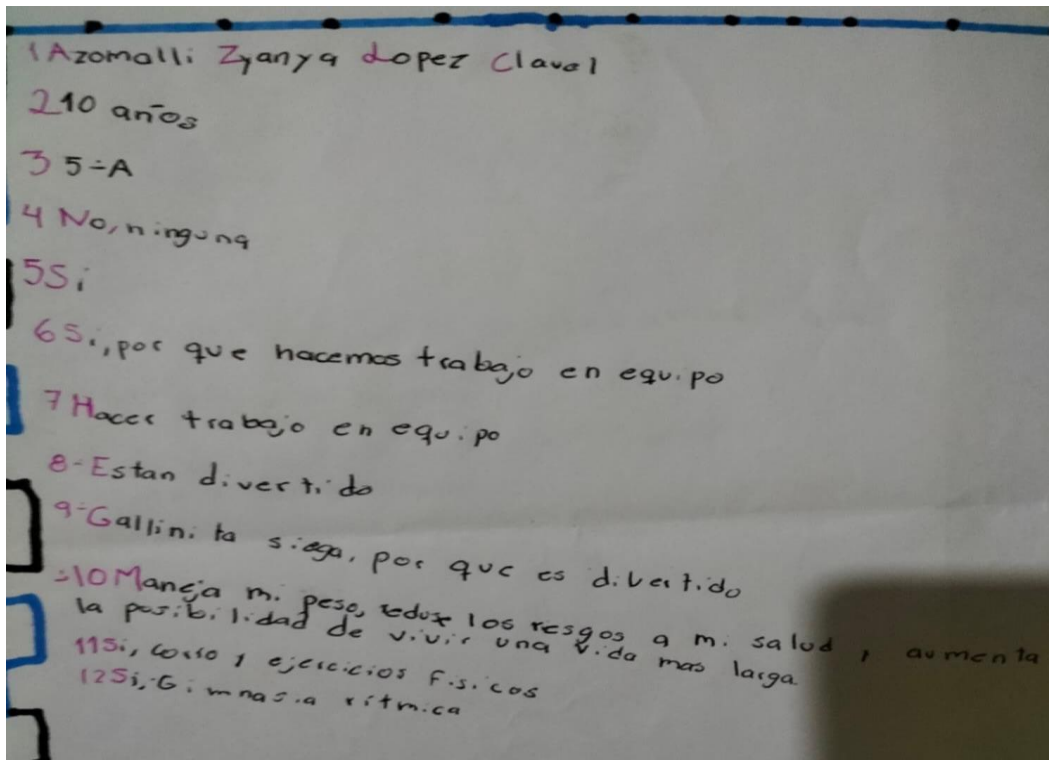
Cuestionario 4 Estudiantes

ENTREVISTA A ESTUDIANTES

1. ¿Cuál es tu nombre?
2. ¿Cuántos años tienes?
3. ¿Qué año estas cursando actualmente?
4. ¿Padeces alguna enfermedad que te impida realizar actividad física? Si no ¿Cuál?
5. ¿Consideras que tu alimentación es correcta, nutritiva y suficiente?
6. ¿Te gusta la clase de educación física? Si no ¿Por qué?
7. ¿Qué es lo que más te gusta de la clase de educación física?
8. ¿Qué opinas sobre los juegos o deportes que el profesor realiza en las clases?
9. ¿Qué juego o deporte que han realizado es el que te gusta más o llama más tu atención? ¿Por qué?
10. ¿Qué beneficios consideras que tiene la clase de educación en tu salud, en tu vida y en el resto de tus clases escolares?
11. ¿Realizas algún tipo de actividad física fuera de la escuela? Si no ¿Cuál?
12. ¿Te gustaría realizar o practicar algún deporte? ¿Cuál?

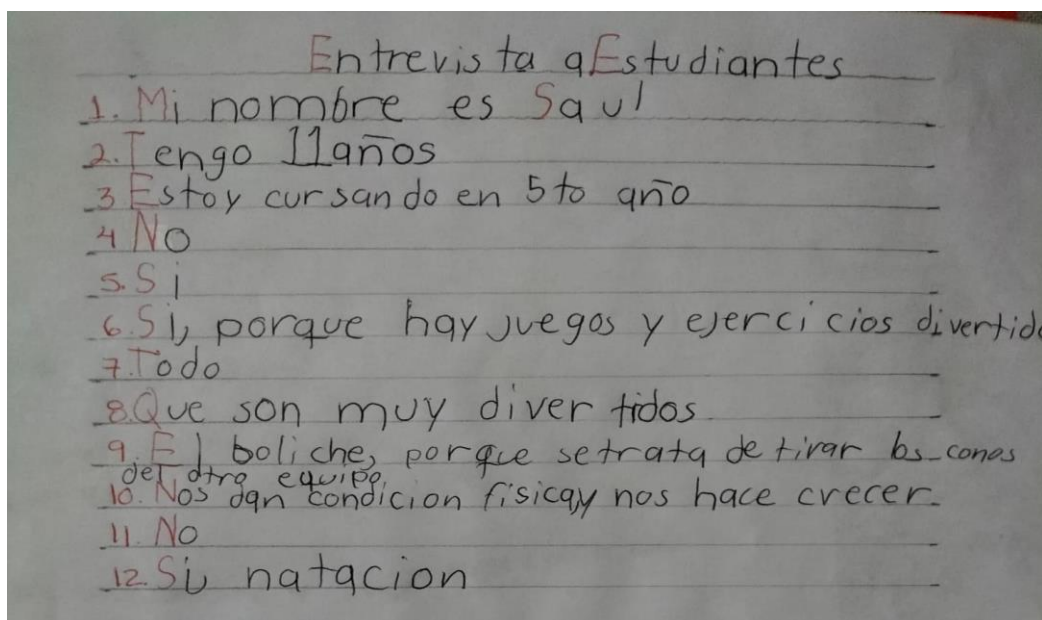
Fuente: Elaboración propia 17 de marzo de 2022

Cuestionario 5 Estudiantes



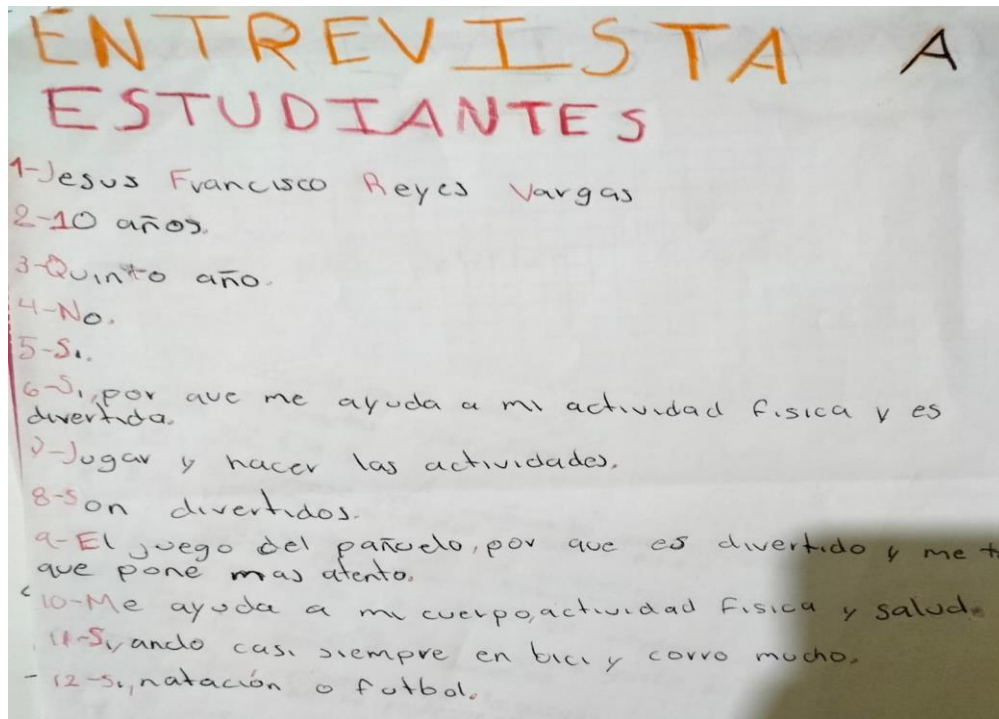
Fuente: Elaboración propia 24 de marzo 2022

Cuestionario 6 Estudiantes



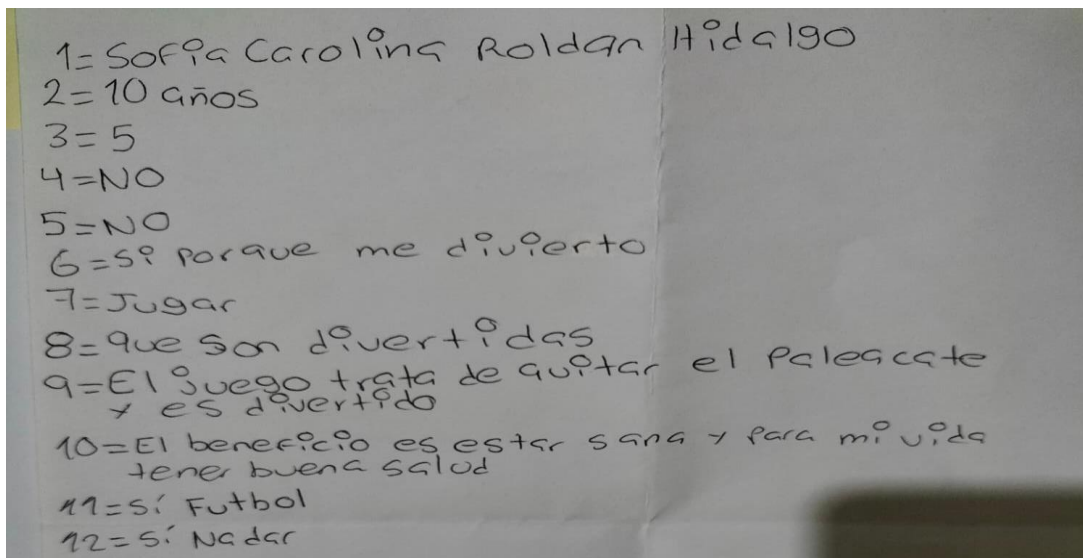
Fuente: Elaboración propia 24 de marzo 2022

Cuestionario 7 Estudiantes



Fuente: Elaboración propia 24 de marzo de 2022

Cuestionario 8 Estudiantes



Fuente: Elaboración propia 24 de marzo 2022

"2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México"

ESCUELA NORMAL DE TLALNEPANTLA

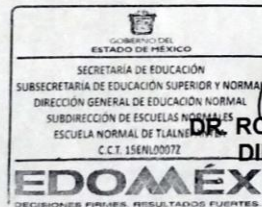
Asunto: Autorización del Trabajo de Titulación.

Tlalnepantla de Baz, México a 1 de julio de 2022.

**C. PATIÑO ZAMORA GLORIA ESTEFANIA
P R E S E N T E.**

La Dirección de esta Casa de Estudios, le comunica que la **Comisión de Titulación** del ciclo escolar 2021 – 2022 y docentes que fungirán como sínodos, tienen a bien autorizar el **Trabajo de Titulación** en la modalidad de: **TESIS DE INVESTIGACIÓN**, que presenta usted con el tema: **Importancia de la educación física en la formación integral de estudiantes de educación primaria**; por lo que puede proceder a los trámites correspondientes para sustentar su **EXAMEN PROFESIONAL**, cumpliendo con los requisitos establecidos.

Lo que se comunica para su conocimiento y fines consiguientes.



ATENTAMENTE

Rodolfo Cruz Vargas
**DR. RODOLFO CRUZ VARGAS
DIRECTOR ESCOLAR**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES
ESCUELA NORMAL DE TLALNEPANTLA
RCV/NLGA/VIH