ESCUELA NORMAL DE VALLE DE BRAVO

INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

LA GIMNASIA CEREBRAL COMO ACTIVACIÓN AL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS DE 5º GRUPO “A”.

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA.

P R E S E N T A

JIMENA PONCE ESQUIVEL.

A S E S O R A

DRA. LAURA RAMÍREZ JARAMILLO.

VALLE DE BRAVO, ESTADO DE MÉXICO. JULIO, 2023.

Dedicatorias.

A mis padres

Este informe de prácticas es el resultado de años de esfuerzo y dedicación, pero también es el reflejo del amor y apoyo incondicional que me han brindado a lo largo de mi vida. Gracias por ser mi guía, por alentarme en cada paso y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Este logro es también suyo, porque sin su amor y aliento, nada de esto habría sido posible. Los amos con todo mi corazón.

Estimada asesora Laura.

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento hacia usted, por su orientación y consejos expertos que han sido fundamentales en cada paso de mi informe de prácticas profesionales, su paciencia infinita y disponibilidad para resolver mis dudas han hecho de este proceso una experiencia enriquecedora. Me siento afortunado/a de haber contado con una asesora tan dedicada y talentosa como usted. Su pasión por la enseñanza y el conocimiento ha dejado una huella en mi formación académica y personal. gracias por ayudarme a alcanzar este logro tan importante.

A mí, por no rendirme nunca:

Este documento es un tributo a mi fuerza interior y perseverancia, que, a lo largo de este camino, enfrenté desafíos y obstáculos, pero nunca dejé que me derrotaran, cada día me levanté con determinación y pasión por alcanzar mis metas, este documento es un recordatorio de que soy capaz de lograr lo que me propongo y de que nunca debo subestimar mi potencial, a mi crecimiento personal, este informe no solo representa mi crecimiento académico, sino también mi desarrollo como persona. A través de este proceso, he adquirido habilidades de organización, auto-disciplina y resiliencia. Me he enfrentado a mis miedos y he demostrado que puedo superar cualquier desafío que se presente en mi camino.

Índice.

Introducción	7-9
Apartado I	
Plan de acción	11
Intención	11-13
Descripción y focalización del problema	13-14
Diagnóstico del tema	14-16
Autodiagnóstico	16-18
Selección de competencias	18-20
Propósitos	20-21
Justificación	21-22
Análisis del contexto	22-28
Pregunta detonadora	292
Revisión teórica	29-40
Revisión metodológica	40-44
Desarrollo, reflexión y evaluación	46-77
Conclusiones y recomendaciones	79-82
Referencias	83-85
Anexos.	85-88

Resumen

El uso de la gimnasia cerebral como una estrategia de activación al aprendizaje en el grupo de alumnos de 5º grado "A" tuvo como objetivo estimular diferentes áreas del cerebro para mejorar el rendimiento cognitivo y favorecer el proceso de aprendizaje. Esta técnica busca equilibrar y coordinar la actividad entre los hemisferios cerebrales, promoviendo tanto el pensamiento lógico y analítico como la creatividad y la intuición

Para este informe de prácticas, la gimnasia cerebral se implementa en el aula antes de comenzar para activar al aprendizaje a los estudiantes como medio para concentrarse, motivarse, centrar la atención para activar la memoria. Los ejercicios que se realizaron atienden actividades físicas, juegos de memoria, acertijos, técnicas de relajación y ejercicios que fomentan la creatividad. La variedad de ejercicios permite adaptarlos a las necesidades individuales de los alumnos y crear un ambiente positivo y motivador.

Los resultados de la gimnasia cerebral se evalúan a lo largo del tiempo, observando el impacto en el rendimiento y la concentración de los estudiantes, en especial, en el logro de los aprendizajes, por ello, se considera una herramienta complementaria, se combina con otros enfoques pedagógicos y estrategias de enseñanza para obtener resultados más completos.

En resumen, la gimnasia cerebral se presenta como una valiosa estrategia para activar el aprendizaje en los estudiantes de educación primaria, para estimular el cerebro y mejorar las habilidades cognitivas, lo que podría contribuir a un desarrollo académico más integral y favorecer el bienestar de los estudiantes en el aula.

Palabras clave: Gimnasia cerebral, equilibrio, atención, coordinación, concentración, aprendizajes.

Abstract.

The use of brain gymnastics as a learning activation strategy in the group of 5th grade "A" students aims to stimulate different areas of the brain to improve cognitive performance and favor the learning process. This technique seeks to balance and coordinate the activity between the cerebral hemispheres, promoting both logical and analytical thinking as well as creativity and intuition.

Brain Gym is implemented in the classroom before starting a new lesson or at times when students need a break to refocus. The exercises include physical activities, memory games, brain teasers, relaxation techniques, and exercises that encourage creativity. The variety of exercises allows them to be adapted to the individual needs of the students and to create a positive and motivating environment.

The results of brain gym are evaluated over time, observing the impact on student performance and concentration, being a complementary tool, it is combined with other pedagogical approaches and teaching strategies to obtain more complete results.

In summary, brain gymnastics is presented as a valuable strategy to activate the learning of 5th grade "A" students, stimulating the brain and improving key cognitive skills, which could contribute to a more comprehensive academic development and favoring the well-being of students in the classroom.

Keywords: Brain gymnastics, balance, attention, coordination, concentration, learning.

Introducción

Las prácticas profesionales son una etapa fundamental en la formación de todo estudiante, que busca desarrollar habilidades y adquirir experiencia en el campo de su elección, este informe de prácticas profesionales[1], fue realizado en el periodo de intervención pedagógica, en la Escuela Primaria "Joaquín Arcadio Pagaza", derivado de la experiencia teórico-práctica construida en las jornadas de intervención docente, desde el proceso de la activación al aprendizaje mediante la implementación de actividades de gimnasia cerebral.

Se implementó como medio para centrar la atención y concentración al aprendizaje, ya que, desde el regreso a clases presenciales y a pesar de tener ya más de un ciclo escolar de actividad escolar, se identificó en el diagnóstico escolar y áulico, un rezago en el aprendizaje, describen en los estudiantes dificultad para la concentración durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, atención, creatividad e inclusive de maduración motriz, motivo que recupero para mi intervención docente durante el desarrollo de las prácticas profesionales. Para trabajar las debilidades descritas, se consideró importante, implementar actividades previas de "gimnasia cerebral" como una propuesta para activar al estudiante al aprendizaje y desarrollar sus capacidades cognitivas.

La gimnasia cerebral, también conocida como "Aprendizaje basado en el cerebro" es una técnica educativa constructiva que aprovecha la conexión inherente entre el movimiento físico y el funcionamiento cognitivo, esto, a partir de integrar movimientos, ejercicios y actividades específicas que estimulan varias regiones del cerebro, tiene como

[1] El informe de prácticas profesionales consiste en la elaboración de un documento analítico-reflexivo del proceso de intervención que realizo cada estudiante en su periodo de prácticas profesionales. En él se describen las acciones, estrategias, los métodos y los procedimientos llevados a cabo por la población estudiantil y tiene como finalidad mejorar y transformar uno o algunos aspectos de su práctica profesional. (SEP, 2018, p.9)

objetivo crear un entorno propicio para mejorar el aprendizaje, mejorar el enfoque y aumentar la retención de la memoria.

El principio fundamental que sustenta la gimnasia cerebral es la noción de que el cerebro y el cuerpo están intrínsecamente vinculados, y al participar en movimientos físicos intencionales, podemos activar efectivamente las vías neuronales responsables del procesamiento y la comprensión de la información. A través de estos ejercicios dirigidos, los defensores de la gimnasia cerebral afirman que los estudiantes pueden superar las barreras de aprendizaje, aumentar la autoconciencia y desarrollar una conexión más profunda entre sus facultades físicas, emocionales e intelectuales Peralta (2022).

Este informe de prácticas expone el potencial de la gimnasia cerebral como una herramienta valiosa para activar los procesos de aprendizaje, al implementar actividades de manera previa e inclusive durante la construcción de aprendizajes esperados.

Este escrito de corte analítico, crítico y reflexivo, está integrado por tres apartados, tiene una estructura metodológica de la investigación acción, como elemento que permite reflexionar el proceso didáctico de intervención, con la intención de mejorar el desarrollo formativo y la mejora de la intervención docente.

En el apartado 1, se describe el diagnóstico, para la identificación del problema, para detonar el tema de atención, mismo que permitió estructurar el plan de acción donde se exploran los antecedentes y la relevancia del tema, así como los objetivos y las preguntas de investigación que guían el proceso reflexivo de la intervención de mejora, El plan de acción está conformado por una intención donde se explica la relevancia e importancia que tiene para el futuro docente la mejora o transformación de su práctica profesional, además de una planificación que lleva el proceso de organización de la práctica educativa donde se integran las competencias, los contenidos, las opciones metodológicas, las estrategias educativas, los textos, materiales y la evaluación para secuenciar las actividades a realizar y una acción donde se describen las actividades y estrategias que se van a implementar, en este caso, articulando le tema de gimnasia cerebral.

En el segundo apartado, se lleva una descripción detallada, un análisis y reflexión de las actividades de gimnasia cerebral realizadas con los estudiantes del quinto grado de la Escuela Primaria Joaquín Arcadio Pagaza, con la participación del docente titular, docente en formación y alumnos, un seguimiento tanto de secuencias, actividades, procedimientos y técnicas de enseñanza-aprendizaje, que conllevan a una organización para el logro de aprendizajes de los alumnos y una mejor adquisición de la experiencia docente. En este apartado se describen las actividades de gimnasia cerebral que se realizaron algunas de manera previa al aprendizaje y otras implicadas durante todo el proceso didáctico; a partir del esquema de reflexión de Kemis (1989), se reflexionó cada una de las etapas (planeación, acción, observación y reflexión), lo que permitió reconocer las fortalezas y las áreas de oportunidad para reconstruir la intervención, a modo de proceso cíclico.

En el tercer apartado, se describen las conclusiones que señalan los aspectos que se mejoraron, así como los niveles donde se requiere mejorar aún, así como en las recomendaciones se mencionan las pertinencias y consistencias que se recomiendan para mejorar. Se concluye, que implementar actividades de gimnasia cerebral, se alimenta el cerebro o los procesos cognitivos, al favorecer la concentración, atención, memoria, lateralidad, motricidad, entre otros aspectos.

Este informe constituye un registro detallado y reflexivo de mi experiencia en las prácticas profesionales, así como una contribución al conocimiento sobre el uso de la gimnasia cerebral como herramienta para favorecer el aprendizaje en los alumnos de 5º grado. Espero que los resultados obtenidos y las reflexiones aquí expuestas sean de utilidad para la comunidad educativa y fomenten el desarrollo de prácticas pedagógicas innovadoras y efectivas en el ámbito de la educación primaria.

APARTADO I. PLAN DE ACCIÓN.

Apartado I. Plan de Acción

El plan de acción en este documento de análisis crítico reflexivo, describe un eje de atención del escenario real de la práctica profesional, el propósito propuesto, contribuye a identificar las acciones necesarias, y establecer plazos para su ejecución a partir de conocer las realidades del contexto, de las competencias profesionales que se vinculan, así como del reconocimiento del proceso propio de la formación. El plan de acción es aquel que articula la intención, planificación, acción, observación, evaluación y reflexión, en un mecanismo de espiral permanente que permitirá al estudiantado valorar la relevancia y la pertinencia de las acciones realizadas, para replantearlas tantas veces sea necesario como parte del proceso de reflexión sobre la acción, oportunidad que se tiene para la transformación de la práctica profesional, para reconocer como realiza su propia práctica y la acción reflexiva que genera, si reconoce las ambigüedades y conflictos que enfrenta en la docencia (SEP, 2018, pp. 9-10).

En apego a orientaciones de las opciones de titulación (informe de prácticas), el plan de acción explica la relevancia e importancia que tiene para el futuro docente la mejora o transformación de su práctica profesional, la forma en que está implicado, así´ como el tipo de compromisos que asume como responsable de su propia práctica y acción reflexiva, incluye además las ambigüedades y conflictos que enfrenta en su docencia.

Intención

En este apartado se abordan elementos como la contextualización (lugar donde se realizó la práctica profesional), detona el tema, la justificación, describe la problemática y relaciona las competencias profesionales construidas como elementos que se demostraran en este documento de análisis crítico-reflexivo.

La intención del presente plan de intervención es mejora y/o favorecer el logro de aprendizajes en los alumnos de 5º grupo “A” de la escuela primaria Joaquín Arcadio Pagaza, con la implementación de actividades interactivas de gimnasia cerebral, como medio para preparar a los estudiantes a la activación del aprendizaje, para que, a partir de la colaboración y la creatividad se despierte el interés por aprender, se concentren,

desarrollen la memoria a corto y largo plazo a partir para lograr los aprendizajes esperados en los diferentes campos formativos de la malla curricular de educación básica, con base en los aprendizajes descritos en el Plan de Estudio 2011, documento que expone que el compromiso social de la educación, activar el aprendizaje para una formación integral para que los estudiantes aprendan a aprender, aprendan a convivir y se reconstruyan a lo largo de la vida para favorecer una educación integral, a partir de dar atención a los principios pedagógicos del plan de estudios ya citado, es especifico, el primero que refiere en centrar la atención en los estudiantes y en sus procesos de aprendizaje (p. 27)

La principal intención de trabajar la gimnasia cerebral con los estudiantes de 5º grado de primaria, fue favorecer el logro de aprendizajes, a partir de ejercitar el cerebro para mantenerlo ágil y saludable, mediante actuaciones y movimientos coordinados y combinados, como medio para preparar y conectar al cuerpo y la mente a la construcción de nuevos conocimientos, para contribuir no solo a la para la regulación de la emoción y la cognición, también para mejorar el rendimiento académico y desarrollar habilidades de pensamiento superior para solucionar problemas, pensar críticamente, comprender y saber utilizar el saber, manejar información, innovar, esto a través de estimular conexiones neuronales para mejorar el rendimiento cognitivo, pues al llevar a cabo la realización de ejercicios específicos, se fortalecen las áreas del cerebro responsables de la memoria, la atención y otras funciones cognitivas, lo que llevó a un mejor rendimiento en estas áreas.

La gimnasia cerebral, según Maldonado (2002:67) mejora la comunicación entre cuerpo y cerebro, lo que significa eliminar del organismo el estrés y tensiones al mover la energía bloqueada y permitiendo que la energía fluya fácilmente por el complejo mente-cuerpo, lo que impacta favorablemente en las capacidades comunicativas, corporales y las relaciones sociales, esto se logra con el desarrollo de actividades que permitan conectar la mente con el cuerpo para acelerar procesos psicológicos, la memoria, el aprendizaje, la concentración, la creatividad, el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas, así como el equilibrio entre emoción y cognición (Quintero, et. al. 2018) citado en (Peralta y Milagros, 2022, p. 9).

Las actividades de gimnasia cerebral para los estudiantes del 5º grupo "A", se articularon al modelo de enseñanza implementada, siendo las secuencias didácticas las que se diseñaron y desarrollaron en la planificación.

Descripción del tema y focalización del problema.

Se considera relevante el tema de gimnasia cerebral para activar al estudiante al aprendizaje como medio para mejorar el rendimiento académico, ya que, durante las jornadas de observación se identificó que a los estudiantes se les dificultad centrar la atención durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, o en su defecto solo mantienen la atención pocos minutos y posteriormente pierden en interés, situación que pudo ser causa de procesos didácticos desfasados o bien por las secuelas que a la fecha se hacen manifiestas por causa del confinamiento derivado por la pandemia por la covid19, como lo describen diferentes estudios, donde argumentan la ausencia de los estudiantes durante la educación a distancia por factores de falta de conectividad, herramientas tecnológicas, por cuestiones familiares, por la metodología educativa mal empleada, entre otros factores, cayendo inclusive en un rezago educativo. Según Gómez y Lara (2014) la pandemia obligó a la sociedad a aislarse, por lo que los alumnos de la escuela, dejaron de lado las clases presenciales, para sostener este proceso mediante clases virtuales, evidentemente, no estuvo al alcance de todos, provocando consecuentemente el problema que se presenta que se ha venido describiendo en el quehacer educativo, por lo que se identifica que afectó a varios estudiantes en su proceso de aprendizaje y hoy ahora en el presente ciclo escolar, durante la pos-pandemia, se les ha dificultado concentrarse y disponerse activamente al aprendizaje..

La falta de movimiento y de interacción social se vio afectada durante el confinamiento, según Gómez y Lara (2019), la pandemia obligó a la sociedad a aislarse, su atención e interacción a la distancia fue limitada y también, no estuvo al alcance de todos, lo que ha complicado la integración grupal y el trabajo académico en el aula.

Lo vivido por los estudiantes en dos ciclos escolares, tuvo impacto en su desarrollo académico, por tanto, es importante mejorar su adaptación en lo escolar y en específico en el aprendizaje a partir de generar un proceso didáctico que les permita integrarse

favorablemente durante el aprendizaje. La falta de movimiento, motivación, interés, son elementos ciertamente importantes para el aprendizaje y el desarrollo del pensamiento, por tanto, se considera que la práctica constante de ejercicios de gimnasia cerebral facilita la construcción de redes neuronales.

Identificado el problema, fue necesario implementar una planificación que también implicó analizar los problemas o desafíos que se presentan en el contexto de intervención y la factibilidad de su atención en este caso, al interior de la escuela y dentro del grado mencionado. Para reconocer la pertinencia, se realizó un diagnóstico que permitió identificar las causas y consecuencias del problema, para poder establecer objetivos claros y proponer acciones de mejora.

Diagnóstico del tema.

La problemática se identifica en los estudiantes del quinto grado grupo B, de la escuela primaria Joaquín Arcadio Pagaza, ubicada en el municipio de Valle de Bravo, se considera importante en estos alumnos mejorar la preparación al aprendizaje con base en varios factores como son los resultados educativos en educación básica, mismo que se describen poco favorables en los últimos ciclos escolares; la prueba herramientas SISAT (sistema de alerta temprana) aplicada al inicio del ciclo escolar 2022-2023, resalta bajos resultados en aspectos como la lectura, ya que manifestaron dificultad para vincular los contenidos de un texto, en su interpretación y para articular contenidos en la complementación de un texto.

En el campo de pensamiento matemático, se argumenta la dificultad para leer cifras así como su representación gráfica, en temas como la fracción, establecen una relación inadecuada entre los datos del problema, confunden la relación sustractiva con aditiva y aplican un procedimiento incorrecto que no permite resolver adecuadamente el problema, debido al uso incorrecto del algoritmo inadecuado o dan respuestas desde lo lógico para resolver un problema, en otros temas, registraron dificultad para identificar triángulos a partir de su nombre y las características de sus lados, de igual manera, los cuadriláteros a partir de la característica de sus ángulos internos y la relación de sus lados.

En el campo de Formación cívica y ética, los resultados refieren que los estudiantes actúan de forma apresurada a partir del gusto e interés personal, sin reparar en la necesidad de tomar en cuenta a las otras personas involucradas, algunos no dan valor a ponerse de acuerdo entre los involucrados sobre un hecho que les compete a todos y asume que, por dar una sorpresa, que puede resultar agradable, es una acción que compensa la poca consideración hacia la opinión de los demás, muestran límites al actuar con autonomía, promueve actuar bajo presión social para hacer algo en contra de la voluntad y bienestar propio, también manifiestan desacuerdo con actos de violencia, pero no se vincula con la necesidad de generar acciones que reparen el daño, lo que contribuye al poco reconocimiento de la dignidad y los derechos humanos.

Los resultados pueden ser motivo de procesos didácticos fragmentados, por el desinterés de los estudiantes, la falta de interacción asertiva en el aula entre compañeros, actitudes poco favorables que dificultan las relaciones en el aula, por lo anterior, para desarrollar las habilidades, talentos y además romper los malos hábitos con los que cuentan los estudiantes, que generan las consecuencias asociadas, como reducir el estrés, fortalecer el sistema inmunológico, aumentar la atención, creatividad, manejo de emociones y pensamientos positivos, siempre es importante hacer uso de ambos hemisferios del cerebro para poder llegar a un manejo de ellos propiamente.

Es fundamental mencionar que ya había existido un contacto previo con estos estudiantes durante el quinto y sexto semestre de la Licenciatura, mientras los estudiantes cursaban el cuarto grado de primaria, por lo cual, había un conocimiento acerca de la dinámica que sostiene este grupo en específico, hecho que facilitó, en cierta manera, la propuesta de actividades para el fortalecimiento de la activación para el logro de mejores aprendizajes, a través de la implementación de la gimnasia cerebral.

Una vez analizada la problemática, se presenta el siguiente árbol de problemas, que parte desde la problemática y desglosa las causas y las consecuencias.

Figura 1 Árbol de problema.

Árbol de problemas explicados por sus efectos y causas

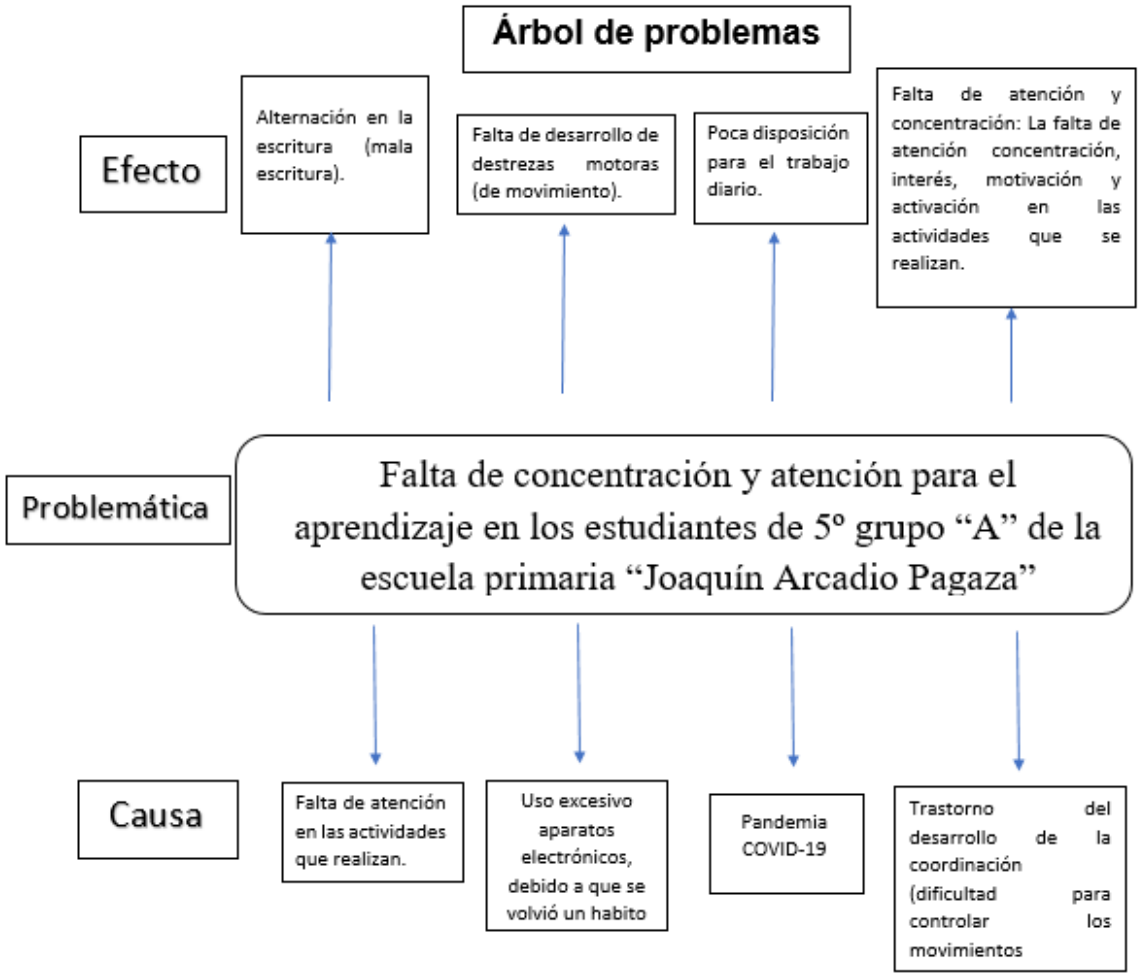


Ilustración 1 Árbol de problemas explicado por sus causas y efectos

Nota: Árbol de problemas explicados por sus efectos y causas. Fuente: Elaboración propia.

Autodiagnóstico

Llevando a cabo un análisis respecto a mi proceso de formación académica, llevado acabo los distintos semestres cursados en la escuela Normal de Valle de Bravo, tuve la oportunidad de adquirir, desarrollar y sobre todo construir conocimientos enriquecedores, tanto teóricos como metodológicos acerca de lo que propone la malla curricular del plan de estudios 2018 de la Licenciatura en Educación Primaria; todos y

cada uno de ellos tuvo un gran impacto en la adquisición de aprendizajes en los enfoques teóricos para poder comprenderlos y analizarlos para así poder llevarlos consecutivamente a la práctica, teniendo en cuenta como base que ser docente, implica formarme en dos dimensiones: formación curricular y prácticas profesionales.

Según El Sahili (2011), la profesión docente es compleja por todos los aspectos involucrados y en especial los relacionados con los problemas de aprendizaje; además, están las "competencias personales, entendidas como un eje transversal del perfil competencial, ya que se relacionan con la capacidad del docente como sujeto para movilizar e integrar sus recursos cognitivos y motivacionales para regular la calidad de la productividad de su actividad profesional" (González et al., 2017, p. 133); de modo que la realización de este análisis conduce a una confrontación entre saber y experiencia.

La capacidad de identificar problemas en la intervención docente, se ha logrado durante el desarrollo de las prácticas profesionales como espacio que permite entrelazar la teoría con la práctica, aspecto que favorece la consolidación del perfil de egreso.

Durante el trayecto en el que se han desarrollado la intervención educativa con los alumnos, logre adquirir experiencias que enriquecen mi práctica docente, y con esto valorar y llevar una evaluación acerca de la construcción de mis competencias genéricas y profesionales descritas en el Plan de Estudio 2018 y que definen mi perfil de egreso. La relación teoría-práctica, se consolidó durante las prácticas profesionales realizadas en los diferentes momentos de la formación, favoreciendo el desarrollo profesional al momento de reforzar lo aprendido durante la formación docente.

Para la elaboración del informe de prácticas profesionales, tomé en cuenta las experiencias en las diversas escuelas de practica como objeto fundamental para la valoración de mi formación académica, en este espacio, pude oportunidad de reconocer problemáticas que se involucran en la intervención en diferentes dimensiones, una de ellas, se pudo articular para la elaboración del presente documento.

Haber tenido la oportunidad de construir saberes en procesos de enseñanza y aprendizaje, partiendo de un diagnostico contextualizado que incluye el contexto escolar, social y cultural que conforman una institución educativa. De ahí la importancia de una primera intervención y acercamiento a las escuelas de práctica durante los primeros semestres de la formación, me facilitaron identificar las problemáticas que se muestran en

las instituciones y por consiguiente de las aulas, hablando específicamente de la problemática identificada en la escuela Joaquín Arcadio Pagaza, tras mantener una intervención de 2 semestres inicialmente con el mismo grupo que fue la falta de atención en las clases y por consiguiente a la realización de actividades, esto llegando a influir de manera directa en el logro de aprendizajes de los estudiantes.

Fue hasta séptimo semestre que elegí trabajar con esta problemática por las razones ya referidas, el reconocer que la falta de atención y motivación en el aprendizaje, afectaba el rendimiento académico en los estudiantes de 5º grupo "A", de la escuela "Joaquín Arcadio Pagaza", mismos que mostraban distracciones visibles y actitudes al momento de iniciar la clase como: integrar temas incongruentes con lo que se estaba trabajando, pedir permiso para salidas continuas al baño, levantarse repetidamente de su lugar, es decir realizando actividades que implicaban movimiento por lo que tome la decisión de aplicar actividades de gimnasia cerebral, como pausas activas y/o actividades para iniciar bien el día vinculadas a los aprendizajes esperados que tuvieron aporte significativo en la adquisición de aprendizajes para centrar la atención y además contribuir al desastres de los alumnos.

Elección de competencias

El plan de estudios de la licenciatura en educación primaria plan 2018, establece en el perfil de egreso una serie de competencias tanto genéricas (5) como profesionales (7) que se pretende desarrollen los estudiantes normalistas a lo largo de los ocho semestres de los que consta la licenciatura, que además el estudiante normalista tendrá que demostrar a lo largo de su formación académica. Enseguida de manera más específica se enlistan las competencias seleccionadas para fortalecer la práctica docente en cuanto hablando del estudiante normalista, y desde luego atender la problemática que ha sido identificados en el grupo de quinto grado grupo "A" de la escuela primaria "Joaquín Arcadio Pagaza"

Las competencias son las siguientes:

Competencias genéricas: Para este informe de prácticas se han hecho uso de las siguientes competencias, las cuales, integran conjuntamente, la intervención que se ha venido realizando con los alumnos de la escuela primaria y el grado que ya se ha señalado en los apartados correspondientes, mismas que expresan el desempeño del estudiante y tiene sobre todo se desarrollan a través de la experiencia y la formación personal.

- Soluciona problemas y toma decisiones utilizando su pensamiento crítico y creativo.

- Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para auto-regularse y fortalecer su desarrollo personal.

- Colabora con diversos actores para generar proyectos innovadores de impacto social y educativo.

Competencias profesionales: Tienen como finalidad especifica formar, integrar y sintetizar conocimientos, habilidades, actitudes y valores necesarios para ejercer la profesión docente en los diferentes niveles educativos y llevarlas a escenarios reales.

- Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional.
- Incorpora los recursos y medios didácticos idóneos para favorecer el aprendizaje de acuerdo con el conocimiento de los procesos de desarrollo cognitivo y socioemocional de los alumnos.
- Diseña planeaciones aplicando sus conocimientos curriculares, psicopedagógicos, disciplinares, didácticos y tecnológicos para propiciar espacios de aprendizaje incluyentes que respondan a las necesidades de todos los alumnos en el marco del plan y programas de estudio.

Una vez realizado una selección de las competencias que se pretendía favorecer, demostrar y desde luego llevarlo como un proceso de mejora en el proceso docente

durante la intervención en las prácticas profesionales, se genera y se realiza una rigurosa elección del tema con las competencias tanto genéricas como profesionales.

Propósitos

Los propósitos educativos que se consideraron fue la realización de una intervención desde los elementos básicos de trabajar la gimnasia cerebral en los estudiantes de quinto grado de primaria es brindarles una serie de ejercicios y actividades que estimularon y fortalecieron sus habilidades cognitivas, promoviendo un desarrollo integral en esta etapa crucial de su educación, puede ayudar a los estudiantes de quinto grado a mejorar su rendimiento y en el desarrollo de habilidades cognitivas como la memoria, la concentración, el pensamiento crítico y la resolución de problemas. Estas habilidades son fundamentales para el aprendizaje efectivo y pueden facilitar el manejo de las tareas y el contenido curricular.

Los propósitos educativos son intenciones que se propone el docente durante la intervención didáctica para que el alumno construya su propio aprendizaje mediante la realización de diversas actividades, así mismo se enfatiza el proceso más que la meta o el producto final. Se relacionan con el enfoque constructivista, en este caso el papel del profesor es el de mediador y facilitador, mientras que el estudiante adquiere un rol activo. (Guerrero, 2021)

Propósito general

- Implementar actividades de gimnasia cerebral como herramienta para favorecer el logro de aprendizajes significativos en los alumnos de 5° "A

Propósitos específicos.

- Conceptualizar qué es la gimnasia cerebral e impacto en el logro de aprendizajes
- Indagar sobre la funcionalidad de aplicar actividades de gimnasia cerebral para el logro de aprendizajes. Seleccionar actividades de gimnasia cerebral considerando el contexto de los alumnos con base a clasificación y funcionalidad.

- Diseñar planeaciones que integren de manera transversal las actividades de gimnasia cerebral para favorecer el logro de aprendizajes.
- Valorar la funcionalidad de la aplicación de las actividades de gimnasia cerebral en el logro de aprendizaje.

Justificación

El informe de prácticas profesionales mantuvo como finalidad, reflexionar sobre el actuar docente, manteniendo un enfoque firme sobre la implementación de actividades de gimnasia cerebral, que permitieran a los alumnos favorecer su proceso en el logro de los aprendizajes, además con esto se promueve la motivación y el interés para aprender, dando seguimiento al uso de metodologías activas para la construcción del conocimiento, haciendo el proceso diferente dentro del aula, al llevar a cabo la implementación de estos ejercicios les dio apertura a los estudiantes de quinto grado grupo "A" de la escuela "Joaquín Arcadio Pagaza" mejorar su atención, su coordinación, su comprensión y sobre todo la capacidad de mantener un enfoque en lo que están realizando, considerando que la gimnasia cerebral según Piera (2017) es una recolección de ejercicios y actividades que permiten el nexo entre el cuerpo y la mente, propiciando y activando el aprendizaje, la concentración, la memoria, y la creatividad. Principalmente de aquí surgió y partió la idea necesidad de trabajar esta problemática y darle atención mediante la oportunidad de trabajar con actividades y ejercicios de gimnasia cerebral.

Considerando que las actividades de gimnasia no solo son ejercicios que estimulan las funciones cognitivas y la coordinación motora, sino que son apoyo fundamental para el logro de aprendizajes de los estudiantes pues con ello se llega a mejorar la capacidad media visual, auditiva, kinestésica y táctil, mejoran la concentración y la coordinación, estimulan la comprensión de lectura y relajan los músculos del cuerpo, además de que esto contribuye a que haya un equilibrio entre la emoción y la cognición, es muy útil para tratar los problemas de aprendizaje como son: de lectura, escritura, dislexia, hiperactividad o concentración (Quintero, et al. 2018).

Una vez teniendo identificada la problemática que tiene una necesidad de atender y el modo de intervenir en esta problemática para lograr una mejora, tomando en cuenta

las necesidades de los estudiantes propiciando una diversidad de actividades con las cueles atender la problemática donde además pusieron en activación gran cantidad de energía que tenían los alumnos, pues ellos requerían actividades que les permitiera moverse, levantarse del lugar, estirarse, en pocas palabras mantenerse activos durante las clases, integrando así actividades de gimnasia cerebral de manera que con ellas logar mantenerse concentrados y atentos, preparando así al cuerpo para recibir el conocimiento, mediante la colección de actuaciones y/o movimientos coordinados y combinados (Duarte, 2020).

De este modo y partiendo de la importancia de la gimnasia cerebral como instrumento de apoyo para el aprendizaje y comportamiento de los estudiantes, que de acuerdo con (Hannaford, 2009) esta tiene una importancia muy relevante ya que estimula la atención, el comportamiento y de aprendizaje, mediante la utilización de rutinas de ejercicios que favorecen la estimulación del cerebro y pone en funcionamiento los dos hemisferios, permitiendo mejorar e incrementar la atención, concentración, percepción, memoria, equilibrio, comunicación y control de las emociones.

Mediante la implementación de estas actividades de gimnasia cerebral se intenta que los estudiantes lleguen a centrar su atención para el logro de la adquisición de los aprendizajes en distintas asignaturas, llegando a un aprendizaje significativo es decir, que lo que aprenden no se quede solo en el aula, sino que lo lleven a su vida diaria y lo pongan en práctica, además de que la forma de aprender será con un método educativo diferente que les permitirá a los estudiantes adquirir estos nuevos aprendizajes de acuerdo a su estilo de aprendizaje, con esto también generar en ellos la participación oportuna y atender los temas impartidos con mayor seriedad como un proceso de maduración de su atención y concentración.

Contextualización

La contextualización es esencial en la investigación, ya que proporciona una base sólida para comprender el problema de investigación y sus implicaciones. Permite establecer las conexiones relevantes entre el objeto de estudio y su entorno, lo que ayuda a generar una comprensión más completa y precisa del fenómeno en cuestión.

La contextualización se basa en las dimensiones de Cecilia Fierro, que consta de seis dimensiones que aborda : la personal, interpersonal, social, institucional, didáctica y valoral, de las cuales para este informe de prácticas profesionales únicamente se retomaran las dos siguientes dimensiones que servirán de base para el análisis de la práctica docente, así como para el proceso de intervención, estas son: social e institucional; cada una de estas dimensiones destaca un conjunto particular de relaciones de trabajo docente. (Fierro, 1999, p.28)

Contexto social.

La escuela primaria "Joaquín Arcadio Pagaza" está ubicada en el municipio de Valle de Bravo que se ubica en el Estado de México, es considerado como pueblo mágico y se caracteriza por poseer una población diversa que se constituye de la gente nativa, extranjeros y personas que han llegado de otros estados de la república a radicar en este municipio, por tal motivo, es considerado como un contexto en el que la economía fluye en torno a las actividades turísticas, además, ideológicamente hablando, es posible encontrar diversas posturas respecto de la política, religión y sociedad en general.

De acuerdo con la revista digital "Descubre México" (2022), Valle de Bravo se localiza al poniente del Estado de México, el municipio es parte de la Región VII, a la que pertenecen los municipios de Donato Guerra, Ixtapan del Oro, Santo Tomás de los Plátanos, Otzoloapan y Zacazonapan. Sus límites municipales son: al norte con el municipio de Donato Guerra; al sur con el municipio de Temascaltepec, en el este con los municipios de Amanalco y Temascaltepec al oeste con los municipios de Ixtapan del Oro, Santo Tomás de los Plátanos y Otzoloapan (Valdez, R. 2022).

Según el INE (Instituto Nacional Electoral) (2017) la institución se ubica en un contexto urbano, cuanta con todos los servicios públicos, de comunicación y transporte terrestre; los habitantes tiene profesiones mientras que la mayoría de la otra se dedica a una gran variedad de actividades, principalmente al comercio, de manera más especifica la escuela está ubicada en la Calle Coliseo No. 201, Colonia Centro, Valle de Bravo, Valle de Bravo, Estado de México, entre Nicolás Bravo y los Tres Arboles.

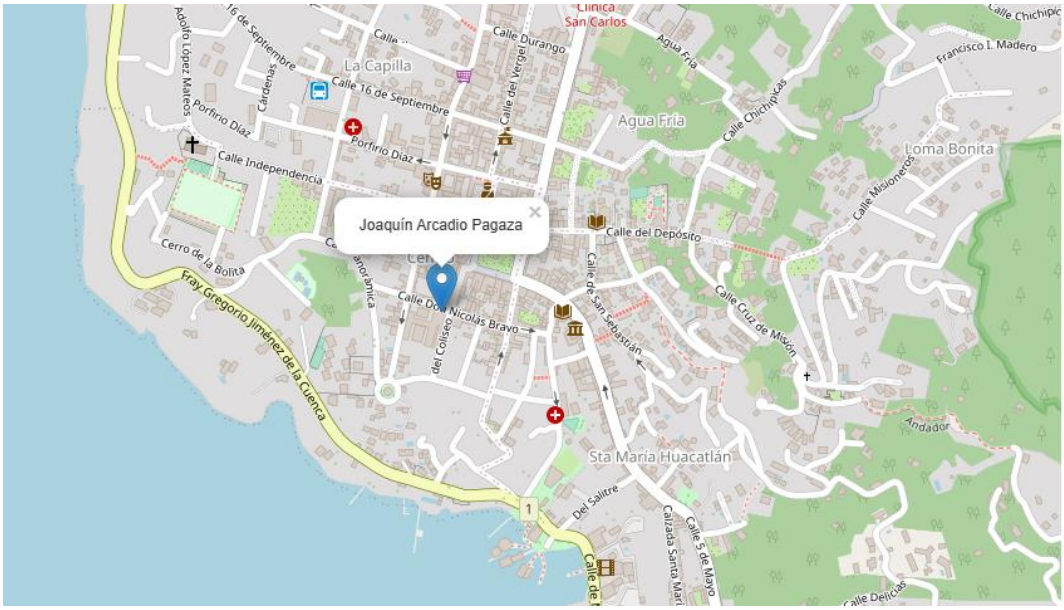


Ilustración 2 Ubicación de la escuela Primaria Joaquín Arcadio Pagaza en el mapa. Rescatado de la página estudia.

El municipio toma su nombre del lago de Valle de Bravo, una gran extensión de agua dulce rodeada de montañas y bosques que añaden belleza escénica a la región, el lago es uno de los principales atractivos de la zona y es ideal para actividades acuáticas como la navegación, pesca, esquí acuático y paseos en lancha. Valle de Bravo cuenta con una arquitectura típica de estilo colonial, con calles empedradas y casas de adobe que dan un encanto especial al pueblo, sus calles están llenas de restaurantes, cafeterías, galerías de arte y tiendas que ofrecen productos locales y artesanías, lo que crea una atmosfera relajada y acogedora.

Además del lago, el municipio es famoso por el santuario de la mariposa monarca que se encuentra en los alrededores, cada año, millones de mariposas monarca migran desde Canadá y los Estados Unidos para pasar el invierno en los bosques de los alrededores de Valle de Bravo, convirtiendo esta zona en un importante sitio de observación de estos impresionantes insectos. La naturaleza exuberante que rodea Valle de Bravo ofrece una amplia variedad de actividades al aire libre, como senderismo, ciclismo, paseos a caballo y parapente.

Además, el mirador La Peña es un punto panorámico popular que ofrece vistas impresionantes del lago y sus alrededores. En términos culturales, Valle de Bravo celebra

diversas festividades y eventos a lo largo del año, incluyendo festivales de música, arte y gastronomía, lo que atrae a visitantes nacionales e internacionales. Valle de Bravo es un destino turístico encantador que combina la belleza natural de su lago y montañas con la riqueza de su cultura y tradiciones, convirtiéndose en un lugar ideal para disfrutar de la tranquilidad y la aventura en un entorno pintoresco y relajante.

Valle de bravo, cuenta con todos los servicios públicos tales como, la luz eléctrica agua potable, drenaje, transporte público, sus calles son pavimentadas facilitando la comunicación y el transporte, aspecto que es necesario conocer debido a la implementación de recursos en cuanto a las situaciones didácticas planificadas para el logro de los aprendizajes tales como la electricidad tomando en cuenta los medios de comunicación que hoy en día están a disposición de la mayoría de los habitantes.

De manera general, fomentar la atención en el aprendizaje de los alumnos es crucial para garantizar un proceso educativo efectivo en el municipio, hay varias actividades que ayudan a mejorar la atención de los alumnos y hacer que su experiencia de aprendizaje sea más significativa. Algunas de estas actividades incluyen:

El senderismo en la naturaleza, pues realizar caminatas por los senderos naturales ayuda a los estudiantes a concentrarse en el entorno natural, lo que puede mejorar su capacidad para enfocarse y estar presentes en el momento, meditación y yoga, se imparten sesiones de meditación y yoga en entornos tranquilos puede ayudar a los alumnos a desarrollar la capacidad de concentración y atención plena, la realización de actividades de observación de la naturaleza, ayuda a identificar aves, plantas o insectos, esto requiere una atención focalizada y un desarrollo de la paciencia, los talleres de arte y manualidades por su parte dan la oportunidad de expresarse creativamente y trabajar en proyectos manuales y de esta manera ayuda a desarrollar la concentración y la atención sostenida y por otro lado los talleres de lectura en grupo mejora la concentración y la participación activa de los alumnos.

En general, todas estas actividades pueden ayudar a los alumnos a desarrollar y mejorar su capacidad de atención y concentración, lo que a su vez facilitará un aprendizaje más efectivo y significativo.

Contexto institucional.

La Escuela Primaria "Joaquín Arcadio Pagaza" está ubicada en la cabecera municipal de Valle de Bravo. La escuela tiene 71 años de vida, es la más grande del municipio, de acuerdo con el "Proyecto Escolar de Mejora Continua" (PEMC) del ciclo escolar 2021-2022:

Se atiende aproximadamente a 887 alumnos en 26 grupos del turno "matutino", cada uno con un docente frente a grupo, se cuenta con 5 promotores: 2 de Educación Artística, 2 de Educación Física y 1 de Educación para la Salud, así también cuenta con 1 docente de inglés para los grupos de 4to., 5to. y 6to. Grado y posee una Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular (USAER). Otros elementos que conforman el contexto escolar son la directora, 2 docentes de aprendizaje y 3 maestras asistentes que acuden los días miércoles para apoyar a los alumnos en psicología, trabajo social y comunicación, finalmente, la escuela también cuenta con un consultorio atendido por un cirujano dentista.

En tanto a la Dirección, esta está integrada por la Directora Escolar, la Subdirectora Académica y un Secretario Escolar, un auxiliar administrativo, cuatro auxiliares de intendencia, una persona encargada de los baños y aproximadamente 14 estudiantes normalistas de adjuntía, de la Escuela Normal de Valle de Bravo.

La construcción de la escuela fue realizada en los años 50, tiene salones amplios con buena ventilación iluminación, cuenta con 26 aulas y diversos anexos, como patios, pasillos amplios, un auditorio empleado en eventos educativos, culturales y artísticos; municipales, estatales y nacionales. Así entonces, los espacios con los que cuenta la institución permiten que tanto alumnos como maestros tengan diversos espacios donde desarrollar actividades para fomentar los aprendizajes significativos, duraderos y diversificados.

Respecto de la dinámica de la institución, se considera que existen relaciones de respeto y comunicación entre los docentes, así como con las figuras de autoridad en el organigrama, esto, facilita el desarrollo de las actividades laborales y promueve acciones colectivas encaminadas a resolver las necesidades del sistema educativo en general, pero también de la comunidad estudiantil que se encuentra enfrentando dificultades en torno a sus aprendizajes.

Diagnóstico del aula

La elaboración de un diagnóstico permite al profesional conocer el problema y las características que le constituyen, además, brinda herramientas para intervenir en la problemática y, permite tomar decisiones informadas y orientadas a mejorar las condiciones educativas en las que se encuentra los alumnos con los que se habrán de intervenir, Luchetti y Berlanda, definen el diagnóstico educativo como "el proceso a través del cual conocemos el estado o situación en que se encuentra algo o alguien, con la finalidad de intervenir, si es necesario para aproximarlo a lo ideal". (1998, p. 17).

Ilustración 3 fotografía del grupo de 5º "A".

El quinto grado grupo "A" está integrado por 32 alumnos, de los cuales 15 son hombres y 17 mujeres, oscilan entre los nueve y diez años de edad, a cargo de la Lic. Laura Gabriela Ortiz Reyes, titular y representante del proceso de enseñanza – aprendizaje dentro del salón de clases, cabe mencionar que la mayoría de los estudiantes del grupo han permanecido juntos desde segundo grado de primaria lo que los hace un grupo muy unido y dispuesto al trabajo en equipo además muy competitivo. Al aplicar el test de estilos de aprendizaje el canal predominante fue el kinestésico, motivo por el cual se planean actividades dinámicas, atractivas y bajo un ritmo acelerado ya que el grupo así lo requiere, es decir que todas y cada una de las actividades que se realizan dentro y fuera del aula son moderadamente activas.

El salón donde se llevan a cabo las clases diarias está ubicado en la planta alta de la escuela, por lo que es un espacio con mucha iluminación, las ventanas grandes permiten una ventilación adecuada para las actividades que se realizan, cuenta con un mobiliario

apto para el trabajo que cubre las necesidades de los alumnos, se cuenta también con un escritorio donde la titular desempeña sus actividades correspondientes a la administración de documentos así como para su uso personal, dispone también de dos pizarrones, un cañón adaptado al aula, un estante para los libros y una pequeña biblioteca escolar dentro del salón, donde los alumnos tienen la libre oportunidad de tomar libros de su agrado si así lo desean.

Hay una computadora de escritorio la cual no tiene funcionalidad desde ya varios años lo menciona la titular por lo que si se requiere la proyección de algún video o material se tiene que prever el hecho de llevar una laptop para poder conectarla al cañón y esto no sea un impedimento al trabajo diario, el aula cuela con un closet donde la titular guarda los materiales tales como hojas blancas y de color, tijeras, papel de baño, jabón líquido, gel antibacterial, un botiquín que es utilizado en caso de emergencias, pinturas, acuarelas, resistol, plastilina, papel crepe y china, entre otros materiales que son utilizados para llevar acabo las situaciones didácticas enfocadas a los aprendizajes de los alumnos que sirven para llevar a cabo clases más dinámicas y activas, y desde luego documentos de los mismos, las sillas mesas de los alumnos sirven para que dos estudiantes las mismas que cuentan con una parrilla donde pueden colocar sus libretas.

Es importante mencionar que también se realizó un diagnóstico de salud integral, bajo la dirección y apoyo de la promotora de salud, con la intención de brindar atención oportuna a aquellos alumnos que así lo requieran para erradicar situaciones que pongan en riesgo el aprendizaje y desempeño académico de los estudiantes dificultando así su acceso a nuevos conocimientos. Por otro lado, cabe mencionar, que se trabaja de manera coordinada con los promotores y docentes de apoyo para fomentar una educación integral en los alumnos, desarrollando en ellos elementos indispensables en las diversas áreas de desarrollo personal: Artes, Ingles, Educación Física y USAER, este último, apoya directamente con la situación académica de dos alumnos, los cuales fueron evaluados y diagnosticados con una posible dislexia ya que tiene dificultad de asociación de las letras con sus sonidos, por ello aparecen inversiones o sustituciones de letras con sonidos similares, muestra dificultad para planificar y redactar textos y cualquier tipo de composición escrita.

Pregunta detonadora.

La pregunta detonadora es un elemento fundamental que sirve como guía para poder orientar el estudio y resolver el problema que se pretende mejorar, esta, debe considerar preguntas como ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿cómo?, y ¿por qué? “El plantear una pregunta adecuada aportara al investigador establecer una estrategia organizada y lógica para poder responderla”. (Garrocho y Amaury, 2012, p. 2)

Con ayuda de lo revisado y analizado sobre la problemática se establece la siguiente pregunta detonadora para dar continuidad al informe de prácticas misma que se plantean a continuación:

¿Cómo implementar actividades de gimnasia cerebral para favorecer el logro de aprendizajes en los alumnos de 5°"A"?

Esta pregunta brinda una orientación a la práctica, así como a la intervención realizada, además permiten obtener los elementos necesarios para alcanzar los objetivos trazados inicialmente. La elaboración de actividades, así como su adaptación al nivel desarrollo que tienen los alumnos, también es una labor que se facilita teniendo en consideración la pregunta de investigación.

Revisión Teórica

Antecedentes de la gimnasia cerebral.

Para la construcción del informe de prácticas fue necesario contar con un marco teórico, Hernández (2008) lo define como “un compendio escrito de artículos, libros y otros documentos que describen el estado pasado y actual del conocimiento sobre el problema de estudio” (cit en Figueroa, 2016).

El método educativo de la gimnasia cerebral es el punto de partida del presente trabajo, El pionero en la adquisición de habilidades cognitivas y académicas. Según Paul Denninson (1994, citado en Toapanta Mora, 2016) afirma:

> La Gimnasia Cerebral o Brain GYM es un conjunto de diversos ejercicios creados (…) que tienen como objetivo estimular y desarrollar habilidades y capacidades cerebrales creando conexiones entre cerebro/cuerpo mediante el movimiento, logrando una armonía entre aspectos emocionales, físicos y mentales, obteniendo resultados eficientes y de gran impacto en quienes los practican. (Paul Denninson 1994, citado en Toapanta Mora, 2016)

La implementación de ejercicios de gimnasia cerebral es importante tanto en el campo pedagógico como en el campo psicológico, ya que estos dos campos requieren fundamentalmente procesos motores y mentales fundamentales para dar paso al aprendizaje humano aplicado en estos dos campos. Debido a los tamaños ya mencionados, las habilidades cognitivas tanto de niños como de niñas se desarrollarán a gran escala. Ibarra (2001) afirma:

En el año 1995 ilustres investigadores del cerebro se congregaron en Chicago para indagar la unión entre el movimiento y el aprendizaje, y concluyeron sobre la urgente necesidad de conectar ambos hemisferios del cerebro. Estos examinadores aseguran que el ejercicio, además de mantener en buena forma huesos, músculos, corazón y pulmones, asimismo fortalece el ganglio basal, el cerebelo y el cuerpo calloso del cerebro. También, cuando son ejecutados en forma coordinada, ocasiona el incremento de neurotrópica (el factor neuronal 11 natural del crecimiento) y un gran número de conexiones entre las neuronas. Esta Gimnasia Cerebral mantendrá el cuerpo y mente balanceados para aprender de manera eficaz. (p. 14)

¿Qué es la gimnasia cerebral?

Riveros (2013) señaló que: La gimnasia cerebral es un programa que permite que el cuerpo esté activo usando ejercicios simples para conectar completamente el cerebro y el cuerpo, además de que prepara las capacidades físicas que necesitamos para realizar con eficacia cualquier actividad educativa, por lo que ha demostrado optimizar las habilidades de aprendizaje, atención y conducta.

La gimnasia cerebral en el plan de estudios 2011.

En el Plan de Estudios 2011 de educación primaria no se menciona específicamente la "gimnasia cerebral" como parte de los contenidos o actividades propuestas, sin embargo, el enfoque del plan de estudios se centra principalmente en el desarrollo de competencias para, a través de capacidades se formen futuros ciudadanos analísticos, críticos y reflexivos mediante la construcción de aprendizajes significativos. El Plan de Estudios 2011 establece los contenidos y las competencias a desarrollar, pero no especifica actividades o técnicas de enseñanza específicas, como la gimnasia cerebral, la implementación de prácticas o enfoques específicos, como la gimnasia cerebral, queda

a discreción de las instituciones educativas, los docentes y los programas complementarios que pueden utilizar como apoyo para el aprendizaje de los estudiantes.

La gimnasia cerebral es una práctica que propone ejercicios y actividades físicas y cognitivas para estimular el cerebro para potenciar el aprendizaje, los docentes eligen las estrategias y actividades como medio para preparación al aprendizaje, dando atención a los diferentes enfoques de enseñanza.

La Gimnasia Cerebral como actividad que genera preparación para el cerebro, al fomentar este desarrollo el cerebro podrá estar en la mejor condición para que el aprendizaje sea optimo e integral. Ibarra (2001) afirma:

> La Gimnasia Cerebral es muy efectiva; optimiza tu aprendizaje, te ayuda a expresar mejor tus ideas, a memorizar, a incrementar tu creatividad, te permite manejar tu estrés, coopera a tu salud en general, fija enlaces entre tus tareas a nivel cognitivo y su expresión hacia el medio ambiente, te brinda una mejor armonía, mantiene la integración entre mente/cuerpo ayudando al aprendizaje global y provocando una comprensión total de lo que deseas aprender. (Pág. 53)

Enfoque pedagógico del plan de estudios 2011.

El Plan de Estudios 2011 en México para quinto grado de educación primaria se centra en el desarrollo de competencias en los estudiantes, así como en la adquisición de conocimientos, habilidades, actitudes y valores. Algunos aspectos destacados del enfoque del plan de estudios para quinto grado incluyen:

En el caso de las competencias claves el plan de estudios se enfoca en el desarrollo de competencias clave que son fundamentales para el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes, estas competencias incluyen el uso del lenguaje para comunicarse, la comprensión del mundo natural y social, el pensamiento matemático, la convivencia y la participación social, así como el manejo de la información y el uso de las tecnologías de la información y comunicación.

El aprendizaje significativo, busca promover un aprendizaje significativo, relacionando los contenidos curriculares con la vida cotidiana de los estudiantes y fomentando su participación activa en el proceso de aprendizaje, buscando así que los estudiantes comprendan la relevancia y el propósito de lo que están aprendiendo.

El plan de estudios promueve la interconexión entre las diferentes áreas del conocimiento, fomentando la integración de contenidos y la realización de proyectos y actividades que abordan múltiples disciplinas, esto permitiendo a los estudiantes desarrollar una comprensión más amplia e holística de los temas estudiados.

El Aprendizaje basado en proyectos fomenta el trabajo por proyectos, donde los estudiantes investigan, exploran y resuelven problemas reales a través de actividades prácticas y colaborativa con ello permitiendo a los estudiantes aplicar los conocimientos y habilidades adquiridos en situaciones concretas y desarrollar habilidades de pensamiento crítico, resolución de problemas y trabajo en equipo.

El enfoque de la evaluación se centra en la evaluación formativa, es decir, en la retroalimentación constante y en el seguimiento del progreso de los estudiantes. Se busca identificar los logros, dificultades y necesidades de los estudiantes para brindarles el apoyo necesario y promover su aprendizaje continuo.

Es importante tener en cuenta que esta descripción se basa en el Plan de Estudios de educación primaria 2011, y es importante porque promueve un enfoque integral en el aprendizaje, desarrolla competencias claves, establece conexiones significativas con el entorno de los estudiantes y fomenta su desarrollo integral ya que el principal enfoque de este plan busca formar ciudadanos críticos, creativos y comprometidos con su sociedad.

Este plan de estudio tiene como fundamento lo establecido en el Artículo Tercero Constitucional que dice:

> Los planes y programas de estudio tendrán perspectiva de género y una orientación integral, por lo que se incluirá el conocimiento de las ciencias y humanidades: la enseñanza de las matemáticas, la lectoescritura, la literacidad, la historia, la geografía, el civismo, la filosofía, la tecnología, la innovación, las lenguas indígenas de nuestro país, las lenguas extranjeras, la educación física, el deporte, las artes, en especial la música, la promoción de estilos de vida saludables, la educación sexual y reproductiva y el cuidado al medio ambiente, entre otras. (Cámara de Diputados del H Congreso de la Unión, 2022)

Relación de la gimnasia cerebral y el cerebro.

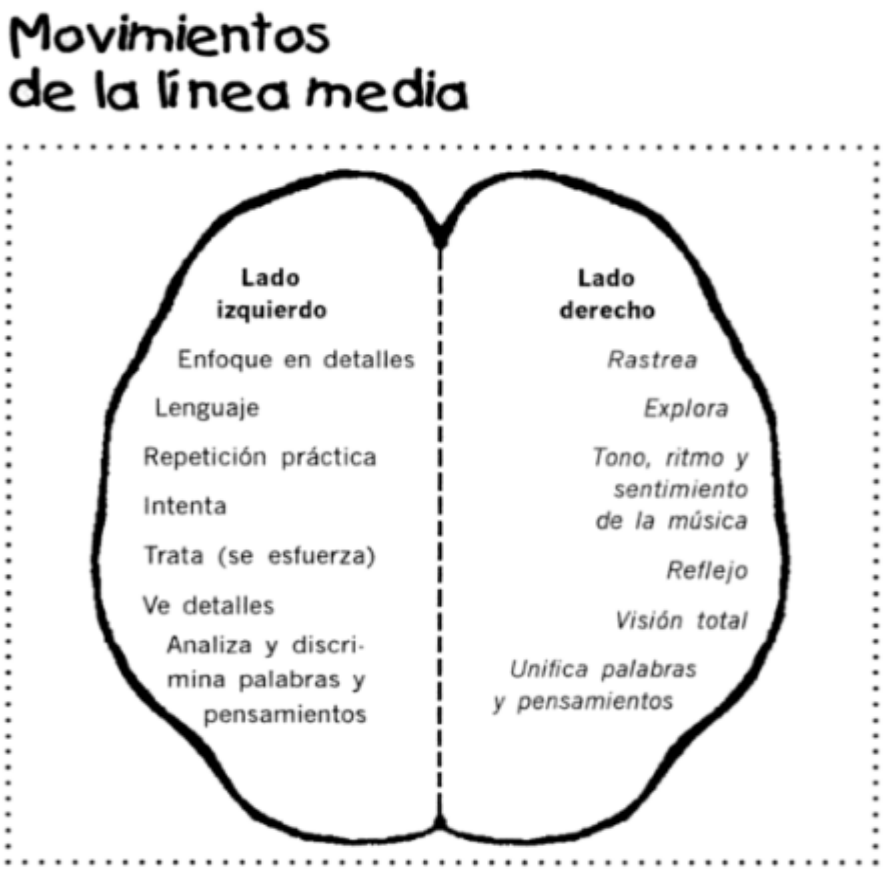


Ilustración 4 Retomada del libro, Aprendo mejor con gimnasia cerebral. Autor: Luz María Ibarra

Según MacLean, en su libro The Triune Brain in Evolution, nuestro cerebro actual es la sumatoria de un proceso de superposición de capas, las cuales fueron apareciendo consecuentemente con el pasar de los milenios y se acomodaron una sobre la otra, pero sin que las anteriores dejasen de existir. Así, la teoría del cerebro triuno de MacLean afirma que cada una de dichas estructuras posee una lógica de funcionamiento individual propia, y muy distinta a la de las otras capas, teniendo en cuenta que las capas superiores son las más evolucionadas.

Mac Lean (1950) citado por Peralta (2022) aporta la teoría del cerebro triuno, que describe la progresión evolutiva del cerebro, órgano que está conformado por tres partes con diferentes funciones:

- El retiniano (va de la fecundación a los 3 meses de edad, en esta etapa se gestionan instintos y funciones básicas como el sueño, sed, hambre, respiración, temperatura, ritmo cardiaco, etc), en esta etapa, el cerebro reacciona a situaciones mediante estímulos, dejando de lado la emoción, son propias las actividades de estiramientos.
- Sistema líbico: se da a partir del primer año al cuarto, etapa que se destaca por el control de la memoria a corto plazo, emociones, controla las hormonas, las relaciones sociales y sexuales, responde a estímulos, y son propias las actividades de energía y actitudes de profundización.
- El neocórtex, va de los cuatros años a más, es el área del cerebro que se desarrolla al final, en ella se genera la facultad de pensamiento racional, creativo e innovador, en esta parte del cerebro permite desarrollar destrezas en el aprendizaje como el escribir, hablar, leer, inventar, crear entre actividades. Los ejercicios propios son de línea media.

La gimnasia cerebral combina estas tres zonas mediante actividades para lograr un equilibrio de las zonas cerebrales, así se prepara a las personas a trabajar adecuadamente, cuidando la igualdad de las emociones y la racionalidad.

Tipos de ejercicios de gimnasia cerebral

Ibarra (2009) citado en (Peralta, 2022, p. 9) distingue tres tipos:

1. Estrategias de línea central: propicia el incremento de la conexión del cerebro y el cuerpo, establece ocho movimientos: marcha cruzada, respiración abdominal, ocho perezoso, mecedora, doble garabato, marcha cruzada en el suelo, giro de cuello y elefante.
2. Estrategias de alargamiento o estiramiento: educa al cuerpo con diversas posiciones con movimientos: activación del brazo, el búho, flexión de pue, toma a tierra, bombeo de pantorrilla y balanceo de gravedad.
3. Estrategias energizantes: propone siete ejercicios: botones de equilibrio, de cerebro, de tierra, espacio, agua, bostezo, sombrero.

Clasificación de ejercicios de gimnasia cerebral (destacar en qué contribuye o favorece para el aprendizaje.

Los ejercicios de gimnasia cerebral pueden clasificarse en diferentes categorías según el tipo de habilidades cognitivas que se buscan mejorar, a continuación, se presentan algunas de las clasificaciones más comunes según Argenta (2001, p.57):

- Ejercicios de atención y concentración: Estos ejercicios están diseñados para mejorar la capacidad de enfocar la atención en una tarea específica y mantenerla durante un período prolongado, por ejemplo, juegos de memoria, ejercicios de seguimiento visual y concentración en detalles específicos.
- Ejercicios de memoria, estos ejercicios están destinados a fortalecer la memoria a corto y largo plazo, en estos se integran ejercicios que incluyen la memorización de listas de palabras, asociaciones de imágenes, ejercicios de recordar secuencias y la práctica de técnicas de mnemotecnia.
- Ejercicios de razonamiento y resolución de problemas, con estos ejercicios se buscan mejorar las habilidades de razonamiento lógico y la capacidad para resolver problemas complejos, en ellos se involucran los rompecabezas, acertijos matemáticos como sodukos, juegos de lógica y actividades de pensamiento crítico.
- Ejercicios de velocidad de procesamiento, estos ejercicios tienen como objetivo mejorar la rapidez con la que el cerebro procesa la información, aquí se incluyen actividades de seguimiento visual rápido, ejercicios de clasificación y tareas de reacción rápida.
- Ejercicios de coordinación y lateralidad, donde se integran ejercicios que trabajan especialmente la coordinación entre los dos hemisferios cerebrales y la conciencia de la lateralidad, involucran movimientos cruzados, actividades con las manos o los pies y ejercicios de equilibrio.
- Ejercicios de relajación y atención plena, estos ejercicios ayudan principalmente a reducir el estrés y la ansiedad, lo que a su vez mejora la capacidad de atención y concentración, de este modo se incluyen técnicas de respiración, meditación y yoga.

Es importante tener en cuenta que la gimnasia cerebral debe adaptarse a las necesidades individuales de cada persona, y es recomendable consultar a un profesional en caso de tener dudas o necesitar orientación sobre qué ejercicios son más adecuados para cada situación.

Beneficios de gimnasia cerebral en el estudiante

Muchos son los beneficios de practicar gimnasia cerebral desde la niñez, como la mejora en el aprendizaje, la memoria, la concentración y la creatividad, además permite practicar frecuentemente ejercicios de gimnasia cerebral estimular el sistema nervioso para preparar al estudiante a estar mejor predispuesto a rendir un examen, lectura y expresar mejor las ideas, coordinando los pensamientos, también en el campo deportivo, ayuda a solucionar problemas de comportamiento y aprendizaje, así como en la coordinación rítmica, el cerebro es responsable de captar y procesar datos, necesita estar siempre en movimiento para desarrollar su capacidad de razonar.

> Este órgano del conocimiento, recipiente de la mente, contenedor de las sensaciones y gobernante de nuestra conciencia, es el órgano del cuerpo que más trabaja, que mayor complejidad presenta y que mayor diversidad muestra. Es un procesador, sintetizador e integrador del conocimiento, a la par que es un receptor de la información, que localiza del mundo exterior mediante los sentidos y a través de la elaboración de los estímulos mediante las sensaciones (Rodríguez, 2011, pág. 3)

Los ejercicios de gimnasia cerebral tienen un efecto positivo por que promueven y desplazan la dinámica de los hemisferios cerebrales para construir perfectamente la red neuronal, estas inciden directamente en las áreas de concentración y atención de los estudiantes, mejorando sus capacidades mentales y con esto facilitando el trabajo del educador. Los ejercicios formulados por Paul Dennison que adecuan el procedimiento, posibilita un mejor flujo de energía eléctrica entre el cerebro y el sistema nervioso, perfeccionando la atención, por consiguiente, aliviando el cansancio mental, con lo que se consigue incremental el grado de energía, y permite la comunicación y los hábitos sociales, la oxigenación es primordial para el cerebro debido a que provee los procesos fisiológicos del mismo, retomando que la respiración idónea genera beneficios para la concentración además de que ayuda a la relajación permitiendo con ello prolongar los periodos de atención Peralta (2022, p.18).

Fuentes (2019) citado por Peralta (2022) afirma: “El libro Aprende con Gimnasia Cerebral hace referencia a los ejercicios energéticos para mejorar la atención ya que permite energetizar a los niños y niñas, centrar su atención en actividades específicas y responder con claridad” (p10).

La gimnasia cerebral contribuye en los estudiantes a fortalecer significativamente su atención, puesto que aporta facilidad para coordinar el cuerpo y la mente además de agilizar los lóbulos cerebrales, por esta razón es recomendable diseñar y llevar a cabo en el aula una secuencia de ejercicios previos a realización de actividades para lograr un mayor rendimiento eficaz y oportuno ante el logro de aprendizajes.

Bernabéu (2017) considera prudente mencionar que la estimulación de la atención es favorable ante los procesos de aprendizaje, y se ha comprobado que, al realizar este tipo de ejercicios atencionales previamente minutos antes del inicio de las clases, contribuye específicamente en la calidad de atención la mejora de la actividad cerebral.

Dávila (2021) citado por Peralta (2022) afirma que “Los ejercicios cerebrales desarrollan la atención y la percepción, activan los hemisferios del cerebro, mejoran la memoria auditiva y visual, y al mismo tiempo otorgan que los sentidos se expandan, desarrollando la capacidad cerebral” (p. 19).

¿Qué es la atención?

La atención es la capacidad de enfocar la conciencia en un estímulo, pensamiento o acción mientras se ignoran otros irrelevantes, a partir de este concepto podemos tener una noción más clara, la atención influye en la mayoría de los procesos cognitivos que realizamos desde la infancia, este proceso permite que los seres humanos generen diferentes aprendizajes, la atención es fundamental para originar novedosas conexiones neuronales y para la creación de rutas cefálicas estables.

(Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2014) La atención constituye un proceso psicológico básico, es importante tener presente que algunos infantes no mantienen la misma aptitud atencional, existe ciertas personas que logran distraerse con gran facilidad, en tanto otros niños consiguen de manera más fácil mantener la atención y realizar una o varias tareas al mismo tiempo sin que su atención se vea afectada. De manera general se puede decir,

que existen diferencias individuales en dicha capacidad. Es importante reconocer que esta habilidad se puede desarrollar mediante planificaciones y actividades que ayuden a fomentar el funcionamiento de los distintos mecanismos y aumentar el control atencional.

Tipos de atención

Dávila (2021) señaló la definición de Carvalho como "indica que la atención selectiva es la capacidad para seleccionar, de entre varios estímulos, la información relevante que hay que procesar, inhibiendo ciertos estímulos mientras se asisten a otros" (p. 14). La atención selectiva, por lo tanto, se refiere a comportamientos en los que los organismos procesan solo información parcial o inician cambios y control de procesos y mecanismos que en realidad satisfacen solo necesidades ambientales muy útiles o relevantes para el individuo.

De esta manera, la atención selectiva tiene una función muy clara adaptativa, ya que evita que el sistema cognitivo se sobrecargue con multitud de información entrante y compleja. Se puede decir que, con la atención selectiva, se forma una herramienta cognitiva importante que consta de dos dimensiones: en primer lugar, se enfoca de manera precisa en ciertos aspectos del entorno o en las respuestas a llevar a cabo (concentración); y en segundo lugar, se excluye o inhibe cierta información o ciertos tipos de reacciones.

Dávila (2021) señalo la definición de Fernández y Flores afirmando que "la atención sostenida a largo plazo es la capacidad de mantener una respuesta consistente durante un período de tiempo prolongado. Este modo de atención puede incluir diferentes aspectos como: atención sostenida, duración del proceso y cantidad de esfuerzo o intensidad de atención" (p. 24). Es decir, es la acción que realiza el cuerpo para mantener la atención y permanecer alerta a estímulos durante mucho tiempo, no obstante, este proceso necesita trabajo del objeto, lo que causa una disminución del desempeño a medida que pasa el tiempo, además de que este proceso requiere mucho más esfuerzo por el individuo que lo pone en práctica.

Según Carvalho (2016, citado en Dávila, 2021) afirma: La atención dividida es la capacidad de presenciar dos cosas a la vez. Además, la capacidad de seleccionar varias informaciones a la vez o varios procesos o diagramas simultáneamente, además permite

elaborar diferentes estímulos y responder con éxito a cada uno de ellos, es importante identificar que debemos tener en cuenta que el cerebro puede procesar una cierta cantidad de información, exceder el límite puede generar "ruido". (Carvalho, 2016, citado en Dávila, 2021).

Principios pedagógicos

El Plan de Estudios 2011 de Educación Básica, expone los principios pedagógicos que deben atender los docentes, para mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje en las escuelas, en específico, utilizar la gimnasia cerebral como activación del estudiante para el logro de aprendizajes se justifica en atención a algunos de los principios pedagógicos:

- Centrar la atención en los estudiantes y en su proceso de enseñanza: Se busca poner en el centro del proceso educativo a los estudiantes, considerando sus características individuales, necesidades e intereses.
- Planificar para potenciar el aprendizaje: La planificación curricular debe estar orientada a promover el aprendizaje significativo, considerando los conocimientos previos de los estudiantes y utilizando estrategias adecuadas.
- Generar ambientes de aprendizaje: Se busca crear entornos educativos propicios que estimulen la participación, la interacción y el descubrimiento, favoreciendo el aprendizaje autónomo y significativo.
- Trabajar en colaboración para construir el aprendizaje: Se promueve la colaboración entre estudiantes, docentes, familias y la comunidad para construir conocimiento de manera colectiva, fomentando el diálogo y el trabajo en equipo.
- Usar materiales educativos para favorecer el aprendizaje: Se fomenta el uso de materiales educativos adecuados y actualizados que faciliten el proceso de enseñanza y aprendizaje, promoviendo la motivación y el interés de los estudiantes.
- Favorecer la inclusión para atender la diversidad: Se promueve la inclusión educativa, garantizando el acceso, la participación y el aprendizaje de todos los estudiantes, teniendo en cuenta sus características individuales y brindando apoyos necesarios.

Estos principios pedagógicos del Plan 2011 buscan guiar la práctica educativa hacia una formación integral de los estudiantes, fomentando su desarrollo personal, social y académico, su importancia radica en que ofrecen un marco de referencia para la práctica docente, promoviendo una educación centrada en los estudiantes, participativa, contextualizada y significativa, además de que al aplicar estos principios, se busca principalmente potenciar el aprendizaje y contribuir al desarrollo integral de los estudiantes.

Revisión Metodológica

La descripción de la metodología en un informe de prácticas se refiere a la explicación detallada de los métodos, enfoques y procedimientos utilizados durante el desarrollo de las prácticas. Esta sección proporciona información sobre cómo se llevó a cabo el trabajo, los pasos seguidos y las herramientas utilizadas para recopilar datos, realizar análisis y obtener resultados.

El enfoque cualitativo utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

La metodología empleada es la investigación acción de Kemmis, que, dentro del contexto educativo, es empleada para mejorar la práctica pedagógica. Además, se basa en la idea de que los profesionales de la educación pueden realizar investigaciones sobre su propia práctica para comprender mejor los problemas, diseñar intervenciones efectivas y evaluar su impacto. Al emplear esta metodología, los educadores se convierten en agentes de cambio y se empoderan para tomar decisiones informadas y basadas en evidencias.

La investigación acción se presenta como una metodología de investigación orientada hacia el cambio educativo y se caracteriza entre otras cuestiones por ser un proceso que como señalan Kemmis y MacTaggart (1988):

> (i) Se construye desde y para la práctica, (ii) pretende mejorar la práctica a través de su trasformación, al mismo tiempo que procura comprenderla, (iii) demanda la participación de los sujetos en la mejora de sus propias prácticas, (iv) exige una actuación grupal por la que los sujetos implicados colaboran coordinadamente en todas las fases del proceso de investigación, (v) implica la realización de análisis crítico de

las situaciones y (vi) se configura como una espiral de ciclos de planificación, acción, observación y reflexión.

Al fomentar la colaboración, la reflexión y la investigación sobre la propia práctica, esta metodología promueve la mejora continua, aborda desafíos específicos y contribuye al desarrollo profesional de los educadores. En última instancia, busca elevar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje, y generar un impacto significativo en el proceso educativo. Mediante la intervención metodológica es posible trazar un rumbo orientado a generar también nuevas habilidades para el docente partiendo de la reflexión.

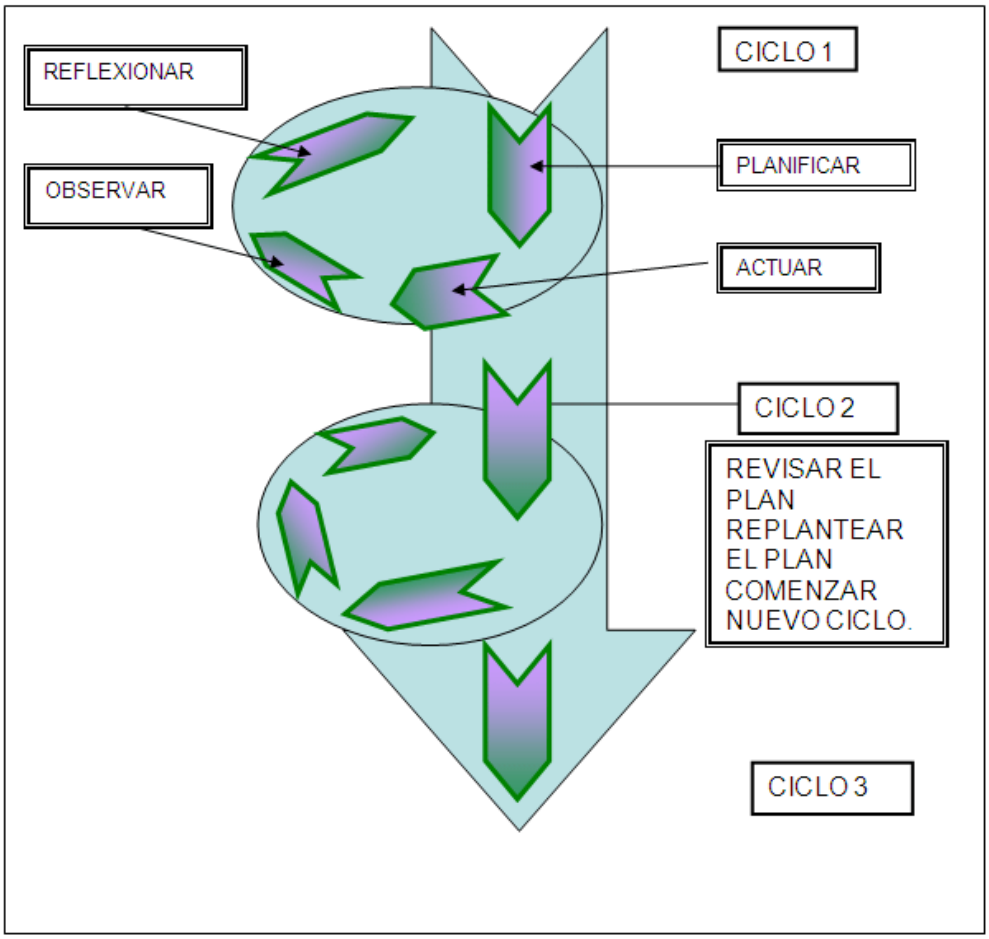


Ilustración 5 ciclo reflexivo de Kemmis.

Para el análisis y reflexión de la práctica se tomó como referencia a Stepen Kemmis con su modelo reflexivo que consta de e cuatro fases principales:

Planificación: En esta fase, se identifica y selecciona un problema o una situación que requiere mejora, en esta parte se establecen objetivos y se planifican las acciones a tomar.

Acción: En esta etapa, se implementan las acciones planificadas para abordar el problema. Los participantes trabajan juntos para implementar cambios y recopilar datos relevantes sobre los efectos de esas acciones.

Observación: En esta fase, se recopilan datos y se observan los resultados de las acciones implementadas, se analizan y reflexionan sobre estos datos para comprender cómo han afectado al problema inicial y si se han logrado los objetivos establecidos.

Reflexión: Esta fase implica la reflexión sobre los datos recopilados y los resultados observados, los participantes analizan críticamente el proceso y los efectos de sus acciones, identifican nuevas perspectivas y aprenden de la experiencia.

El ciclo de las cuatro fases se repite varias veces, lo que permite un proceso continuo de mejora y transformación, el modelo de Investigación-Acción de Kemmis enfatiza la participación activa de los profesionales y la importancia de la reflexión crítica para el desarrollo de soluciones contextualizadas y sostenibles.

Técnicas de recolección de datos.

Las técnicas de investigación son un conjunto de procedimientos metodológicos y sistemáticos cuyo objetivo es garantizar la operatividad del proceso investigativo. Es decir, obtener mucha información y conocimiento para resolver nuestras preguntas. (Rojas, 2013), las técnicas implementadas para la obtenención y análisis de la información fueron:

Observación

Bunge (1996) define la observación como la técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis, donde se realice la interpretación de describir y explicar lo que se observa. En este sentido comportamientos, actitudes, participación, interés en la realización de actividades de gimnasia cerebral.

Diario de trabajo.

Es una herramienta que permite al docente valorar su intervención pedagógica dentro de un tiempo determinado. El Plan de Estudios 2011, (p. 187) sugiere que en el diario se registren notas breves como incidentes o aspectos relevantes en función de lo

que se buscaba promover durante la jornada de trabajo, incluyendo las manifestaciones de los niños durante el desarrollo de las actividades implementadas referentes al tema trartado. Dicha herramienta permitió retomar la reflexión de cada una de las situaciones didácticas aplicadas, por lo que es necesario utilizarlo en todas las intervenciones para identificar aspectos relevantes que se presenten.

El diario es un instrumento útil para la descripción, análisis y valoración de la realidad escolar en términos de fortalezas, debilidades y áreas de oportunidad, a partir de la descripción, como relato sistemático y pormenorizado de lo sucedido. Además, debe facilitar una visión general de lo que desde el punto de vista del profesor ocurre en el aula, describiendo las actividades, relatando procesos y categorizando las diferentes observaciones realizadas. (Gonzalo, 2014).

El diario proporciona un espacio para registrar de manera continua las observaciones, reflexiones y experiencias del docente en el contexto de la clase. Al desarrollar un diario, el docente se convierte en un observador activo y reflexivo de su propia práctica, lo que le permite profundizar su comprensión de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Mediante esta herramienta también se pueden identificar patrones y tendencias, y generar ideas y estrategias para alcanzar los aprendizajes esperados al nivel de desarrollo de los estudiantes.

Fotografías de los documentos y/o ejercicios.

La fotografía en la investigación "actúa como un medio de comunicación entre investigador y participante, lo que la convierte en una poderosa estrategia en la investigación con niños y niñas" (Clark, 2004). Fue utilizada para capturar momentos significativos donde se pusieron en práctica las situaciones didácticas enfocadas a la gimnasia cerebral como herramienta para centrar la atención y favorecer los aprendizajes de los estudiantes. Entre los registros empleados para el desarrollo del presente trabajo están las fotografías mediante las cuales se puede recuperar información valiosa con respecto al desempeño de los estudiantes, este tipo de registro sirve como documentador, evidencia de hechos y para el análisis y contrastación de datos que favorecen el análisis de la problemática.

La fotografía permite observar, analizar y teorizar la realidad social, más específicamente, la imagen como dato ayuda a contextualizar lo observado y posibilita

profundizar sobre aspectos menos visibles en otros modos de registro de lo observado. (Bonetto, 2016)

Su capacidad para capturar imágenes visuales proporciona una forma única de documentar, analizar y comprender fenómenos, percepciones y experiencias. Al interior del contexto de intervención, la fotografía permitió recabar la documentación necesaria para alcanzar un diagnóstico y una intervención más precisos y ajustados a las necesidades de los estudiantes que se encuentran en rezago con respecto a la adquisición de aprendizajes a causa de la falta de la activación al aprendizaje durante las clases.

APARTADO II

DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA

APARTADO II. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA

Clase 1.

De acuerdo con el documento de orientaciones curriculares para la elaboración del trabajo de titulación, en este segundo apartado de análisis e interpretación de la información, con base en el proceso metodológico de la investigación-acción, siguiendo las cuatro etapas del proceso cíclico en espiral de Stephen Kemmis, que son: planificación, acción, observación y reflexión, En este apartado se describe con base en el proceso cíclico de la investigación cada una de las actividades de gimnasia cerebral que se implementaron y como se articularon de manera anticipada como actividades para empezar el día, como medio para la activación del aprendizaje de diferentes campos formativos.

Planeación

En esta etapa, se elige el campo formativo, se consideraron los aprendizajes esperados designados para el desarrollo de la intervención, se definen las acciones necesarias para para su logro, se consideraron los recursos necesarios y se planifican los pasos a seguir, es importante considerar la participación de todas las partes interesadas y tener en cuenta el contexto en el que se llevará a cabo la acción. En este apartado se eligieron tres ejercicios de gimnasia cerebral los cuales se retoman como de los más atractivos y aptos para los estudiantes, de los cuales se seleccionaron “los ochitos acostaditos”, el boleado, ejercitación de los músculos (dedos) con plastilina y el ABC.

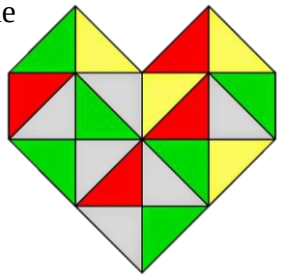
Mediante el diseño de secuencias didácticas, se inició el proceso desde el campo formativo de pensamiento matemático, con base en el aprendizaje esperado “calcula el perímetro y el área de triángulos y cuadriláteros”, se implementó la actividad de gimnasia cerebral con rasgado de papel y boleado, el propósito de articular el ejercicio como primera etapa del aprendizaje es para que reconocieran la diferencia entre perímetro y área.

Se diseñó la actividad del corazón (figura que se formó con diferentes triángulos), para destacar el significado de perímetro y el área, mediante rasgado de papel, en la primera para establecer significados de qué es el perímetro y el área, la actividad se diseñó

para que de manera articulada se trabajará en los estudiantes el relajamiento y control de estrés, para promover la concentración, atención y comprensión para lograr mantener a los estudiantes enfocados y tranquilos ante la actividad para favorecer la construcción del aprendizaje esperados.

La planificación de esta actividad previa fue de corte manipulativa, al realizar rasgado de papel y pegarlo en el contorno se relacionó el aprendizaje del perímetro y el boleado para comprender que la dimensión de superficies (áreas), de manera transversal se destaca el uso de rasgado y boleado para comprender la diferencia entre perímetro y área.

-Matemáticas.
Eje: Forma espacio y medida **Tema:** Medida. **Aprendizaje esperado:** Calcula el perímetro y el área de triángulos y cuadriláteros. **Contenido:** Área de rombos y romboides. **Página del libro: 61**
Lunes 17abril de 2023.
Matemáticas **Inicio** - Para iniciar bien el día repartir a cada alumno un papel crepe de distintos colores y darles la instrucción de empezar a rasgar el papel, primero para hacer tiras y posterior para realizar bolitas de colores pequen tiras (comentar a los alumnos que deberán de rasgar el papel en tiras no tan grandes). - Preguntar a los alumnos: ¿Qué creen que vamos a hacer? - Solicitar a los alumnos que con las tiras de papel que rasgaron realicen bolitas con sus dedos. - Comentar a los alumnos que para la actividad que realizaremos necesitaremos intercambiar bolitas con otros compañeros para tener diversos colores, si es que así lo desean. (si los alumnos desean realizar su actividad con un solo color también será válido).



- Una vez que los alumnos han terminado de bolear sus tiras de papel e intercambiado bolitas si es que lo hicieron, pasar a la siguiente actividad.

Desarrollo

- Repartir a los alumnos un pequeño corazón formado por triángulos.
- Ya que tienen el corazón y las bolitas pedir a los alumnos que rellenen el corazón de bolitas, así como los triángulos y cuadriláteros que están dentro del corazón.
- Una vez terminado el corazón pegar en el cuaderno.
- Repartir otro corazón igual donde los alumnos marcaran con colores de su preferencia los triángulos y cuadriláteros, que aparecen en el corazón.
- Realizar a los alumnos las siguientes preguntas:

  ¿Qué tipos de figuras geométricas encontraron?

  ¿Todas son iguales?

  ¿Qué tipo de triángulos encuentran en el corazón?

  ¿cuántos triángulos integran el corazón?

  ¿Alguien me recuerda como clasificamos los triángulos la clase pasada?

  ¿Si juntáramos dos o más triángulos formaríamos otro tipo de triangulo?

  ¿Qué tipo de cuadriláteros identifican?

  ¿Qué nombre reciben los triángulos que observamos y rellenamos en el corazón?
- Comentar y señalar a los alumnos que los tipos de triángulos que debieron encontrar eran los siguientes:

  Triangulo rectángulo

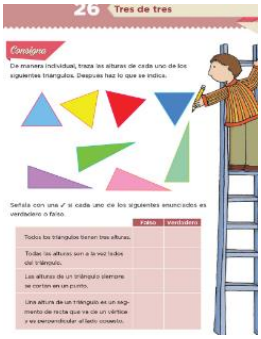
  Triangulo isósceles
- Comentar y señalar a los alumnos que los tipos de cuadriláteros que debieron encontrar eran los siguientes:

  Rombo

  Romboide

  Cuadrado
- Solicité que de manera sobrepuesta, ubicaran el rasgado de papel, para posteriormente medir el contorno, destacar así el significado de perímetro, se les pido escribieran el concepto con sus propias paralabras, finalmente se solicitó pegaran el papel rasgado en el triángulo ejerci

- Solicitar que marquen la altura con un color (el de su preferencia).
- Compartir respuestas con los alumnos, retomando la participación de dos alumnos para que nos explique cómo encontraron la altura del triángulo.



Cierre

- Responde de manera individual la consigna 26 “tres de tres” del libro desafíos matemáticos de página 61.

En esta consigna los alumnos trazaran la altura de los triángulos tomando en cuenta que para identificarla es importante tener en cuenta cual es la base.

- Revisar la actividad.

Producto final: Corazón boleado.	Evaluación: Revision de la actividad y registro en la lista de actividades.

Acción (desarrollo).

El día lunes 17 de abril de 2023 después de realizar los honores a la bandera como se llevan a cabo todos los días lunes, por lo tanto, iniciamos la actividad alrededor de las 9:30 de la mañana, el grupo estuvo conformado por la asistencia de 28 alumnos de 32 que conforman la totalidad del grupo, pues cabe mencionar que los cuatro alumnos que hacen falta no asistieron dos de ellos por cuestiones de salud, mientras que los otros dos suelen faltar con frecuencia a la escuela sin justificación alguna.

Para comenzar, socializamos como la pasamos en las vacaciones, que hicimos y como nos fue, para lo que los alumnos participaron de manera voluntaria, dando respuesta a las preguntas ya antes mencionadas. En seguida se solicitó a los alumnos que guardaran todas sus cosas que tuvieran en sus mesas para dar inicio a la clase de matemáticas, continúe repartiendo la mitad de un pliego de papel crepe a cada alumno (de diferentes colores). Mientras repartía el papel les fui dando instrucciones a los alumnos con la finalidad de que no se generara desastre mientras repartía el papel, les indiqué que sin ayuda de tijeras y únicamente utilizando sus manos deberían ir rasgando el papel en tiras no muy grandes, después les cuestione ¿Qué creen que haremos con estas tiras?, los

alumnos respondieron que no sabían, que quizá realizaríamos alguna manualidad para decorar el salón ya que el día del niño estaba próximo.

Decidí dejar la respuesta en el aire y no decirles para que los alumnos preguntaban, cuestionaron: ¿Qué vamos a hacer maestra? ¿para qué es el papel?, les respondí que realizaríamos rasgado de papel y boleado, cuestionaron cómo se hace, de manera grupal realicé el ejemplo, de manera individual eligieron el color de papel de su preferencia, e iniciaron a realizar la actividad, algunos haciendo comparaciones de su boleado, una vez que terminaron de rasgar, les solicité a los alumnos sobrepusieran el rasgado fino en el contorno de la figura, posteriormente les pedí midieran el contorno de la figura con la tira rasgada, para destacar que el contorno es el perímetro, posteriormente solicité lo pegaran y ubicaran la medida del contorno, pedí que en su cuaderno escribieran que entienden por perímetro.

Posteriormente, realizaron bolitas de papel (boleado), invité a que compartieran colores para rellenar la figura, al término se destacó que el área es la superficie plana de una figura, pedí que escribieran el significado en su cuaderno, para posteriormente pegaran el boleado en la figura, para su relleno fue importante orientarlo con respecto al tamaño del boleado.

Los invité para que utilizaran diferentes colores en el relleno considerándola forma de los diferentes triángulos, esto permitió identificar el reconocimiento de los triángulos y cuadriláteros.

Al término del relleno, les cuestione resaltando las siguientes preguntas: ¿qué tipos de triángulos encontraron?, ¿todos son iguales?, ¿qué tipo de triángulos encuentran en el corazón?, ¿alguien me recuerda como clasificamos los triángulos la clase pasada?, ¿si juntáramos dos o más triángulos figura podíamos formar?, ¿qué nombre reciben los triángulos que observamos y rellenamos en el corazón?, ¿Qué tipos de cuadriláteros identificamos?

Los chicos mencionaron que únicamente observaban un tipo de triangulo y era el isósceles, les pedí que observaran bien si realmente era el triángulo isósceles, solicitándoles lo anterior detectaron que realmente era un triángulo rectángulo el único

que encuentran en todos los triángulos, les mencione que si juntaran dos o más triángulos que pasaría, los alumnos contestaron que entonces ahí si encontraban un isósceles, incluso encontraban más figuras como, cuadrados, rombos y romboides, figuras ya trabajadas (cuadriláteros). Se les solicitó a los alumnos que pegaran el corazón a lado del corazón boleado y regresaran a su cuadro de las fórmulas de triángulos y cuadriláteros que realizamos anteriormente, de igual modo recordar que realizamos ejercicios previos para encontrar la altura de los triángulos y cuadriláteros, para lo que les solicite a los alumnos que dibujen un triángulo en el cuaderno y saquen la altura de por lo menos una figura geométrica así mismo en una tabla colocamos las formulas clasificadas de cada figura geométrica..

Una vez que culminamos la actividad y para dar revisión se les solicito a los alumnos que intercambiaran cuadernos para socializar respuestas para lo cual dibuje los triángulos y cuadriláteros en el pizarrón en grande para poder marcar sus alturas, ya que tendrían que ser las mismas alturas ya que las medidas son exactamente las mismas en todos los casos, para encontrar las respuestas solicite la participación de 2 alumnos, requerí que pasaran alumnos que no son participativas, para ello, les solicité que nos explicaran el procedimiento para encontrar la altura de los triángulos, de ahí partí para retroalimentar lo que ya habían mencionado así como lo que ya se había trabajado.

Posteriormente, solicité contestar de su libro desafíos matemáticos donde contestaríamos la consigna 26 “tres de tres” de la página 61, misma que era continuidad del tema “los triángulos”, en esta consigna los alumnos trazaron la altura de los triángulos tomando en cuenta que para encontrarla como ya lo vimos antes es importante tener en cuenta cual es la base.

Para dar revisión a esta actividad me apoye del proyector y la computadora para mostrarles y explicarles a los alumnos las diferentes alturas que pudieron haber encontrado en cada triangulo, con ayuda del proyector fui girando cada triángulo para ir poniendo diferentes bases de los mismos, para ello fue importante explicarles que en algunos casos era necesario prolongar para poder definir las bases ya que las alturas nunca las encontramos inclinadas sino de manera perpendicular, para finalizar revisamos las

respuestas de la tabla donde los alumnos marcaron falso o verdadero según correspondiera.

Observación.

Los alumnos al realizar en un primer momento el rasgado y boleado, mostraron interés, logrando concentración la actividad pues iniciaron el aprendizaje con la realización de una estrategia que los activó al aprendizaje, el trabajo manual es importante para la concentración, el interés, y la memoria, lo realizado fue diferente a la manera que estaban acostumbrados, las reacciones fueron de entusiasmo y atención para lo que seguía en cada momento de la clase, los chicos desde que estaban rasgando trataron de hacerlo muy rápido incluso algunos terminaron muy rápido pero realizaron pedazos muy grandes, y confirme que estaban realizando la actividad a manera de competencia, para lo que hice una pausa y les comente que la actividad no era de rapidez sino de concentración y paciencia y sobre todo que no estaría evaluando quien terminaba primero o quien terminaba después.

Hice hincapié en que para realizar las bolitas tenían que hacerlas cuidadosamente de modo que no se deshagan y tomen forma de lo que estábamos realizando, cuando los alumnos lo realizaron notaba que algunos lo hacían con calma y dándole forma a las bolitas, definiéndolas bien sin embargo en algunos casos les quedaban grandes, sin forma y les pedí que las elaboraran nuevamente, tomando en cuenta lo que se pedía.

Al momento de ir pegando las bolitas a los alumnos que no las realizaron bien se les deshacían y con el resistol se les pegaban en los dedos, observé desesperación en algunos casos, cuando lo culminaron vi que los alumnos estaban satisfechos con su actividad, escuché comentarios como:

"*Me quedo muy bonito"*
"No creí que podría hacer algo como esto"
"Valió la pena la desesperación"
"Yo me relaje mientras hacia las bolitas"

Incluso una pregunta que me realizo una alumna, me hizo darme cuenta de que la actividad les gusto y que los motivo, fue ¿Por qué no hacemos actividades como está más seguido?, además de que fue buena para introducirlos al tema, la mayoría de los alumnos reforzó el aprendizaje esperado con la retroalimentación de la actividad, además del modo de como lo hicimos, el hecho de ir dando giros con el proyector ayudo a que los alumnos lo tuvieran más claro.

Note trabajos muy bonitos en los alumnos, muy bien elaborados, en el caso de los triángulos y cuadriláteros, con las medidas requeridas, realizados con regla, sin embargo, note otros que fueron hechos a pulso, guiándose de los cuadritos de su cuaderno y eso ya fue cuestión de que cambiaran algunos datos y obviamente checar más a detalle por cuestiones de medida y demás.

Reflexión.

El enfoque de Kemmis, la reflexión se refiere al proceso en el cual los individuos examinan críticamente sus propias prácticas y experiencias, con el objetivo de comprender mejor las situaciones en las que se encuentran y mejorar su práctica profesional, (Rojas, 2013).

Como docente en formación es necesario realizar un análisis y reflexión de la intervención, para mejorar la práctica docente, así mismo seguir implementando o quitar estrategias mismas que llevaran a un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje. Para este caso es necesario como primer momento plantear y responder a las preguntas: ¿Cuál fue el impacto del proceso se enseñanza-aprendizaje en mi grupo de intervención?, ¿la actividad fue realizada con éxito?, ¿Qué me fue funcional y que no?, ¿Qué cambiaría?

Mediante la actividad realizada fue posible motivar a los alumnos a la clase, a medida que íbamos avanzando los alumnos iban entendiendo cada parte y diferencia de los triángulos y cuadrilateros, por ejemplo:

- Que se clasifican según su medida y según la medida de los lados.
- Triángulo equilátero: Un triángulo equilátero tiene los tres lados de igual longitud.
- Triángulo isósceles: Un triángulo isósceles tiene dos lados de igual longitud. Los ángulos opuestos a los lados iguales también tienen la misma medida.

- Triángulo escaleno: Un triángulo escaleno tiene los tres lados de longitudes diferentes. Ninguno de sus ángulos interiores es igual.
- Triángulo acutángulo: Un triángulo acutángulo tiene los tres ángulos interiores agudos, es decir, todos miden menos de 90 grados.
- Triángulo obtusángulo: Un triángulo obtusángulo tiene un ángulo interior obtuso, es decir, uno de sus ángulos mide más de 90 grados.
- Triángulo rectángulo: Un triángulo rectángulo tiene un ángulo interior recto, es decir, uno de sus ángulos mide exactamente 90 grados.

Los alumnos tenían ya conocimiento, se reconstruyeron significado, de esto sin embargo aún tenían confusiones en esta parte puesto que ya clases anteriores lo habíamos visto, la titular mencionó que la clase le había gustado mucho y le había parecido muy buena ya que en su mayoría los estudiantes se integraron y permanecieron interesados durante todo el desarrollo.

Considero que mi clase fue exitosa, al implementar la actividad de gimnasia cerebral pues logre que los alumnos se interesaran, dejaran su estrés de lado, logre que se mantuvieran motivados, concentrados y sobre todo muy atentos al enfoque de la asignatura de matemáticas, sin embargo, haría algunas modificaciones para perfeccionarla aún más, por ejemplo:

- ✓ Poner música del agrado de los alumnos.
- ✓ Ser más específica en las instrucciones.
- ✓ Haberles repartido a los alumnos pedazos de papel de varios colores a cada alumno para que tuvieran sus propias bolitas de papel con la intención de que en el caso de los alumnos que decidieron intercambiar sus bolitas no los retrasara con el tiempo y sobre todo que no les generara doble trabajo, ya que en algunos casos tuvieron que bolearlas nuevamente.
- ✓ Poner aún más atención en la preparación de mi clase.
- ✓ No dejar la actividad libre, pues este hecho me quito más tiempo del previsto.

Así mismo la actividad fue muy satisfactoria para los estudiantes, pues al iniciar con una actividad nueva y relájate contribuyo al desenvolvimiento, a una participación más

activa durante la clase, a una atención centrada al procedimiento de la actividad y con todo ello a un logro de aprendizajes más favorables y significativos.

En este sentido los alumnos adquirieron nuevos conceptos relacionados a la asignatura de matemáticas, como: perímetros, áreas, cuadriláteros, clasificación de triángulos.

FODA.	
Fortalezas:	Áreas de oportunidad:
• Logro de atención y concentración por parte de los alumnos. • Mejora de la concentración, beneficiando el aprendizaje. • Reducción del estrés, promoviendo un ambiente más relajado y propicio para el aprendizaje y la productividad. • Estimulación cerebral. • Participación grupal e individual	• Control de tiempos. • Implementar actividades para propiciar más el compartir materiales, • Fortalecer el dominio de contenidos científicos • Implementar actividades de gimnasia cerebral para promover la convivencia con actividades que impliquen más movimiento.

Clase 2

Planificación.

Ocho acostado: Consiste en dibujar a manera imaginaria o con un lápiz y papel, un ocho grande ‘acostado’. Se comienza a dibujar en el centro y se continua hacia la izquierda hasta llegar al punto de partida. Estirando el brazo. (Según Ibarra 2015, citado en Dávila, 2021) Incentiva la memoria y la comprensión, logra la optimización de distintas capacidades en el aprendizaje: identificación de símbolos para cifrar el lenguaje escrito. Mejorar la captación de fondo y capacidad de concentración, equilibrio y organización. Este conjunto de actividades estimula las diferentes áreas del cerebro, ayudando a liberar tensiones debido a que relaja músculos de manos, brazos y hombros facilitando el enfoque

y la atención con la integración colateral de pensamiento favoreciendo que las ideas fluyan de manera rápida y sencilla, logrando así un aprendizaje óptimo.

Aprendizajes esperados.	
Español	
Práctica social	Organizar información en textos expositivos.
Aprendizaje esperado:	♥ Establece criterios de clasificación al organizar información en diversas fuentes
Contenido	♥ Clasificación de información.
Aprendizaje esperado:	♥ Elaborar cuadros sinópticos y mapas conceptuales para resumir información.
contenido	♥ Mapas conceptuales y cuadros sinópticos
Páginas	72-82
Geografía	
Tema	Diversidad natural de los continentes
Aprendizaje esperado	♥ Reconoce la distribución de los climas en los continentes.
Contenido	♥ Climas del mundo
Paginas	♥ 55-61
Aprendizaje esperado	Distingue diferencias en la diversidad de climas, vegetación y faunas silvestres en los continentes.
Contenido	Regiones naturales de los continentes
Páginas	63-67

Viernes 21 de abril de 2023
Para iniciar bien el día realizar la dinámica de los ochitos acostaditos. Pedir a los alumnos que se pongan de pie, y que se estiren. Poner en la bocina música relajante que les permita concentrarse y relajar sus músculos para poder llevar a cabo la actividad. Proporcionar 2 minutos a los alumnos para que se estiraren.

- Dar a los alumnos las siguientes instrucciones.
  - Estirar la mano a la altura de su nariz con el pulgar levantado y realizaran un ocho
  - Comentar a los alumnos que los ojos deben acompañar el movimiento de la mano.
  - La cabeza tendrá que ir haciendo movimientos.

  - Realizar el ejercicio 3 veces.
  - Repartir a los alumnos un gis.
  - Con ayuda de un gis los alumnos salen al patio y realizan la actividad en el suelo.
  - Los alumnos dibujan un ocho acostado empieza por el centro (donde se cruzan las líneas) y de ahí hacia arriba a la derecha.
  - Repiten la actividad 3 veces.
  - Los alumnos escriben su nombre en arriba de su ochito.
  - Cada vez que los alumnos mueven la mano el ojo debe seguir ese movimiento; si el ojo tiene a ir más rápido que la mano, aumenta la velocidad de esta; lo importante es que el ojo siga a tu mano y no la pierda de vista.
  - Repetir tres veces este movimiento sobre el mismo ocho que
  - dibujaste inicialmente.
  - Utilizando el ocho iniciales cambia a la dirección contraria.
  - Repetir tres veces este movimiento.
  - Utilizar el dedo pulgar derecho (o izquierdo) con el brazo ligeramente estirado.
  - Mantener la cabeza sin movimiento y mover únicamente solo los ojos.
  - seguir con los ojos el dedo pulgar mientras dibujan un ocho acostado; empieza hacia arriba a la derecha.
  - El centro del ocho debe quedar frente al rostro.
  - Repetir el ejercicio tres veces.
  - Ahora realizar el ocho hacia el lado izquierdo y repetirlo tres veces.
  - Cambiar de brazo y repetir el ejercicio exactamente igual

- En su cuaderno los alumnos realizan 27 ochitos, en cada ochito realizaran las letras del abecedario. (la hoja tiene que ser de cuadro grande).

  Los alumnos beneficiaran con este ejercicio:

  - La visión
  - Tendrán más atención en lo que realizan.
  - Tendrán más concentración.
  - Fortalecerán la coordinación y equilibrio.
  - Mejora la comunicación escrita.
  - Establece ritmo y fluidez para una buena coordinación mano/ojo.
  - Estimula los músculos más largos de los ojos y la alerta táctil.
  - Relaja los músculos de las manos, brazos y hombros, y facilita el proceso de visión.
  - Ayuda a la integración colateral de pensamiento (conexión de ambos hemisferios cerebrales).

- Retomar los aprendizajes previos de los alumnos haciendo las siguientes preguntas:
- Saben, ¿Qué son los organizadores gráficos?
- ¿Cuáles conocen?
- ¿Saben para que sirven?
- ¿Han realizado mapas conceptuales y cuadros sinópticos?
- Observar en el libro de español pagina 76, partiendo de analizar la practica social del lenguaje número 7, misma que escribirán en su cuaderno: organizar información en textos expositivos, de igual manera el propósito: El propósito de esta práctica social del lenguaje es que realices cuadros sinópticos y mapas conceptuales para ordenar información de diferentes textos.
- Socializar las preguntas de la página 77.
- ¿Cómo identificas la información importante en los textos?
- ¿de qué manera organizas la información?
- De acuerdo a los aprendizajes previos explicar a los alumnos que:

  Los organizadores gráficos, son herramientas visuales utilizadas para organizar y representar información de manera clara y estructurada, estos gráficos ayudan a

visualizar las relaciones entre diferentes ideas, conceptos o eventos, lo que facilita la comprensión y el aprendizaje.

Un mapa conceptual es una representación gráfica que organiza y muestra de manera visual la relación entre diferentes ideas, conceptos o información. Consiste en un conjunto de conceptos o palabras clave conectados mediante líneas o flechas que indican la relación entre ellos.

Los mapas conceptuales son útiles para organizar y sintetizar información de manera clara y concisa. Ayudan a visualizar la estructura de un tema o problema, así como las interrelaciones entre sus componentes.

- Explicar a los alumnos que algunos de los beneficios y usos de los mapas conceptuales son:
  - Organizar ideas.
  - Estudiar.
  - Planear exposiciones.
  - Herramientas de comunicación visual.
- Mientras que los cuadros sinópticos:

  los cuadros sinópticos son herramientas gráficas utilizadas para organizar y presentar información de manera visual y estructurada. Consisten en una estructura jerárquica de cajas o casillas que contienen conceptos, ideas o datos relacionados entre sí. Estas cajas se conectan mediante líneas o flechas para indicar las relaciones y conexiones entre los elementos.

  El propósito principal de los cuadros sinópticos es resumir y sintetizar información de manera clara y concisa. Permiten organizar ideas complejas, facilitar la comprensión y retención de conceptos, así como establecer la relación entre ellos. Son especialmente útiles para estudiar, planificar proyectos, preparar presentaciones y comunicar información de manera visualmente atractiva.
- Para continuar leer el texto expositivo para poder entender el mapa conceptual que aparece en la página 79, donde ya aparece jerarquizada la información.
- Recordarles a los alumnos que tienen que prestar mucha atención por que trabajaremos con este tipo de organizadores gráficos.

- De la misma manera analizaremos el cuadro sinóptico, tomando en cuenta que son los tipos de organizadores gráficos más utilizados y los que nosotros tomaremos en cuenta para las actividades que se desglosan. (página 80)
- Es importante que los estudiantes tengan en cuenta que para organizar información en este tipo de organizadores gráficos tendremos que la función principal de los mapas y cuadros sinópticos es la siguiente además de que es necesario tomar varios aspectos como referencias, por ejemplo:
- Los mapas conceptuales y los cuadros sinópticos son herramientas gráficas para organizar y representar información además de que son de gran ayuda para ordenar los datos más relevantes e importantes de un texto así comprenderlos mejor.
- Lo primero decidir el tema que se va a tratar.
- Partir de una idea central y o principal para desarrollar el resto.
- Hablar de otras ideas que sirven para ejemplificarla y reforzarla.
- Darle jerarquización a la información es decir darle un orden.
- Escribir estos datos importantes en su cuaderno como apunte para posteriormente poder guiarnos para la elaboración de los mismos.
- Se colocará la estructura de los mismos en el pizarrón para que sirvan de orientación para los alumnos.
- Integrar a los estudiantes en equipos de cinco integrantes por afinidad.
- Los alumnos se integran por equipos para escuchar indicaciones.
- Solicitar que los alumnos se ubiquen en la página 47 “los volcanes” de su libro de geografía para observar el procedimiento que se realizara, así como para que observen como se utilizara cada uno de los materiales.
- Los alumnos toman sus materiales para dirigirnos al patio de la escuela para realizar nuestro volcán.

  Procedimiento:
- Cubrir con plastilina la cartulina, elabora con ella un cono y pega sus lados para obtener una maqueta del volcán.
- Córtale unos centímetros de la punta (este orificio será el cráter de tu volcán); calcula que en ese corte quepa verticalmente el tubo de papel de baño o el vaso.
- Haz que coincida la boca del vaso o del tubo con el cráter del volcán.

- Con plastilina o cinta adhesiva fija el volcán al cartón o al plato.
- En un plato pequeño mezcla bien el bicarbonato de sodio con una pizca de pintura e introdúcela en el tubo o vaso.
- Agrega poco a poco el vinagre y observa.
- Responder en el cuaderno:
- Describe en tu cuaderno lo que sucedió cuando se mezclaron el bicarbonato y el vinagre.
- Anota la relación encuentras entre el resultado de tu experimento y lo que sucede cuando un volcán hace erupción.
- Platicar en el grupo como como afecta una erupción volcánica a la población.
- Una vez realizado el experimento comentar los alumnos cual es la intención de realizar este experimento.
- Una vez que los alumnos ya conocen más a fondo como se realizan los organizadores gráficos, para que sirven además de haber mostrado ejemplos tendrán como tarea, de manera individual investigar información relevante sobre los volcanes y organizar la información más relevante en un mapa conceptual o un cuadro sinóptico.
- Revisar tareas.

Acción (desarrollo).

El día viernes 21 de abril de 2023 se llevó a cabo la implementación de la segunda estrategia implementando la motricidad como dinámica para iniciar bien el día con los alumnos, comenzamos alrededor de las 8:05 de la mañana teniendo 30 alumnos con asistencia, para empezar, les comenté a los alumnos que realizaríamos una dinámica llamada “los ochitos acostaditos”, bien el día realizar la dinámica de los ochitos acostaditos, y les di una breve explicación de cómo sería la dinámica.

Para poder realizarla les fui dando indicaciones, como primer paso les pedí a los alumnos que se pusieran de pie, y realizaran algunos movimientos de su preferencia donde se estirarían durante 2 minutos, mientras coloqué la bocina para poner música que

permitiera a los alumnos relajarse mentalmente y físicamente para que pudiera funcionar la actividad.

Cuando dimos inicio les solicite prestaran muchísima atención a cada una de las indicaciones, y les fui dando una serie de pasos que debían seguir; Los alumnos estiraron su mano a la altura de su nariz con su pulgar levantado realizando un ocho, al ir formando el ocho debían ir acompañando el movimiento con los ojos, así como la cabeza, este ejercicio fue llevado acabo 3 veces seguidas, para ir coordinando y observando la actividad.

Continuando les repartí un gis a cada alumno y los llevé al patio de la escuela para que pudieran llevar la actividad a la práctica, ya que momentáneamente se había realizado solo en el aire, con ayuda del gis proporcionado los alumnos dibujaron un ocho acostado empezando por el centro (donde se cruzan las líneas) y de ahí hacia arriba a la derecha, remarcándolo 3 veces exactamente siguiendo los trazos que hicieron en el ocho acostado.

Mientras que los alumnos realizaban su ocho acostado en el suelo se les comento que cada vez que mueven la mano el ojo debe seguir el movimiento; si el ojo tiene a ir más rápido que la mano, aumenta la velocidad de esta; lo importante es que el ojo siga a la mano y no la pierda de vista. Ahora con el mismo ocho que ya realizaron cambiaran la dirección es decir inicialmente lo hicimos del centro a la derecha, por lo que ahora seria del centro a la izquierda, obviamente siguiendo los movimientos con la vista, remarcando tres veces el ocho ahora con este nuevo movimiento.

Se realizó nuevamente el ejercicio, pero con la mano izquierda llevando a cabo exactamente los mismos pasos, los mismos movimientos, para terminar la actividad en el patio los alumnos con la mano izquierda escribieron su nombre arriba del ochito. Después llevamos la actividad al cuaderno, donde colocamos la fecha y el margen como primera actividad, como siguiente paso les pedí que realizaran 27 ochitos en su cuaderno tomando dos cuadritos como referencia para hacerlos, los ochitos fueron exactamente como los que realizamos en el aire y en el patio, una vez que observe que ya tenían los ochitos en su cuaderno les presente un ejemplo en el pizarrón de lo que realizarían en cada uno de los ochitos, les pedí a los alumnos que en cada uno de ellos realizaran una letra del abecedario.

Comentamos con los alumnos sobre la actividad, retome participaciones para ver cómo se habían sentido los chicos al realizarla, a lo que por las participaciones que se retomaron los comentarios fueron favorables comentando que les había agradado, en el caso de los alumnos que son diestros (la mayoría), mencionaron que por fin habían usado su mano izquierda y otros comentarios como que habían logrado tener más coordinación con lo que hacían y veían.

Les hice hincapié a los alumnos que la intención de realizar esta actividad fue principalmente que beneficiaran:

- La visión.
- La atención en lo que hacen y leen.
- Su concentración.
- El fortalecimiento de la coordinación y equilibrio.
- La estimulación de sus músculos.
- Relajar sus músculos de las manos, brazos y hombros, y facilitar el proceso de la visión.

Una vez que terminamos de realizar su abecedario solicite que me entregaran sus cuadernos para darles revisión a la actividad. Mientras tanto requerí a los alumnos que sacaran su cuaderno de español y fueran colocando la fecha y el margen, inicié retomando aprendizajes previos de los alumnos con preguntas simples como: saben, ¿Qué son los organizadores gráficos?, ¿Cuáles conocen?, ¿Saben para que sirven?, ¿Han realizado mapas conceptuales y cuadros sinópticos?

Los alumnos respondieron al primer cuestionamiento con que, si sabían que eran, diciéndome que eran mapas donde colocábamos información, que sirven precisamente para poner información y que, si los han realizado, cuando les pregunte cuales conocían los alumnos respondieron que conocían los mapas conceptuales y que no recordaban cuales más. Fui aclarando a los alumnos que los organizadores gráficos son representaciones visuales que sirven para organizar y sonetizar información, en ellos colocamos información relevante e importante para ser más entendible y concreta.

Seguidamente les indique que sacarán su libro de español para observar la pagina 76, partiendo de analizar la práctica social del lenguaje número 7, misma que escribirán en su

cuaderno: organizar información en textos expositivos y de igual manera el propósito: El propósito de esta práctica social del lenguaje es que realices cuadros sinópticos y mapas conceptuales para ordenar información de diferentes textos, así como el concepto de organizador gráfico:

Organizador gráfico: Los organizadores gráficos, son herramientas visuales utilizadas para organizar y representar información de manera clara y estructurada, estos gráficos ayudan a visualizar las relaciones entre diferentes ideas, conceptos o eventos, lo que facilita la comprensión y el aprendizaje. Así como explicarles que hay distintos tipos de organizadores gráficos que tienen características específicas, pero misma finalidad, pero por el momento nos centraríamos en el mapa conceptual y el cuadro sinóptico, mismos de los cuales también escribirán su concepto y los beneficios que trae el hecho de usar estos organizadores gráficos.

Un mapa conceptual es una representación gráfica que organiza y muestra de manera visual la relación entre diferentes ideas, conceptos o información. Consiste en un conjunto de conceptos o palabras clave conectados mediante líneas o flechas que indican la relación entre ellos, son útiles para organizar y sintetizar información de manera clara y concisa, además ayudan a visualizar la estructura de un tema o problema, así como las interrelaciones entre sus componentes, algunos de los beneficios y usos de los mapas conceptuales son:

- Organizar ideas.
- Estudiar.
- Planear exposiciones.
- Herramientas de comunicación visual.

Los cuadros sinópticos son herramientas gráficas utilizadas para organizar y presentar información de manera visual y estructurada. Consisten en una estructura jerárquica de cajas o casillas que contienen conceptos, ideas o datos relacionados entre sí. Estas cajas se conectan mediante líneas o flechas para indicar las relaciones y conexiones entre los elementos, el propósito principal de los cuadros sinópticos es resumir y sintetizar

información de manera clara y concisa. Permiten organizar ideas complejas, facilitar la comprensión y retención de conceptos, así como establecer la relación entre ellos. Son especialmente útiles para estudiar, planificar proyectos, preparar presentaciones y comunicar información de manera visualmente atractiva.

Pasamos a la página 77 y comentamos las preguntas que ahí aparecían; ¿Cómo identificas la información importante en los textos? y ¿de qué manera organizas la información?, preguntas que arrojan respuestas concisas en cuanto a los organizadores gráficos, leímos el texto expositivo para poder entender el mapa conceptual que aparece en la página 79, donde ya aparece jerarquizada la información, de la misma manera analizamos el cuadro sinóptico, tomando en cuenta que son los tipos de organizadores gráficos más utilizados y los que estamos tomando en cuenta para las actividades que realizaremos.

Les explique a los alumnos que los mapas conceptuales y los cuadros sinópticos son herramientas gráficas para organizar y representar información además de que son de gran ayuda para ordenar los datos más relevantes e importantes de un texto así comprenderlos mejor y que para poder llevar acabo lo realización de alguno de ellos es necesario tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Lo primero decidir el tema que se va a tratar.
- Partir de una idea central y o principal para desarrollar el resto.
- Hablar de otras ideas que sirven para ejemplificarla y reforzarla.
- Darle jerarquización a la información es decir darle un orden.
- Escribir estos datos importantes en su cuaderno como apunte para posteriormente poder guiarnos para la elaboración de los mismos.

Se les coloco a los alumnos un ejemplo de la estructura de los mapas conceptuales y los cuadros sinópticos en el pizarrón para que la colocaran como ejemplo para que lo tuvieran como orientación para los alumnos, una vez que se culminó, pasamos a la realización del volcán que se tenía programado, para ello se les solicito a los alumnos que se integraran en los equipos que ya se habían armado con anterioridad por afinidad, es decir que armaron por ellos mismos, les explique la dinámica de trabajo con la que

estaríamos trabajando, les solicite que tomaran sus materiales y su libro de geografía en la página 47 “los volcanes” para salir al pasillo, trabajar y realizar el experimento.

Una vez estando en el patio iniciamos con la realización del volcán, previamente les comenté a los alumnos que deberán hacer que el volcán haga erupción, le di una breve lectura al procedimiento que deberían seguir para la realización del mismo, las indicaciones fueron las siguientes:

- Amasar la plastilina para cubrir la cartulina, elaborar con ella un cono y pegar sus lados para obtener una maqueta del volcán.
- Cortarle unos centímetros de la punta (este orificio será el cráter de tu volcán); calcula que en ese corte quepa verticalmente el tubo de papel de baño o el vaso.
- Hacer que coincida la boca del vaso o del tubo con el cráter del volcán.
- Con plastilina o cinta adhesiva fijar el volcán al cartón o al plato.
- En un plato pequeño mezclar bien el bicarbonato de sodio con una pizca de pintura e introdúcela en el tubo o vaso.
- Agrega poco a poco el vinagre y observar.

Pusimos en acción las indicaciones para la elaboración del volcán. Mediante el acompañamiento de la docente en formación y la titular del grupo fuimos realizando paso a paso el volcán con los alumnos, una vez que lo culminamos se les solicito a los alumnos que en base al experimento respondieran en su cuaderno lo siguiente:

- Describe en tu cuaderno lo que sucedió cuando se mezclaron el bicarbonato y el vinagre.
- Anota la relación encuentras entre el resultado de tu experimento y lo que sucede cuando un volcán hace erupción.
- Comentarles a los alumnos que el volcán deberá hacer erupción.
- Platicar en el grupo y explicar como como se imaginan que afecta una erupción volcánica a la población.

Una erupción volcánica puede tener múltiples efectos en la población, dependiendo de la magnitud de la erupción y la cercanía de las comunidades afectadas al volcán. Aquí hay algunos de los efectos más comunes:

Peligro directo: Las erupciones volcánicas pueden producir flujos piroclásticos, que son nubes ardientes de ceniza, gas y fragmentos de roca que se desplazan a gran velocidad por las laderas del volcán. Estos flujos piroclásticos son extremadamente peligrosos y pueden destruir todo a su paso, incluyendo comunidades enteras. Además, las erupciones pueden generar explosiones volcánicas, lanzando fragmentos de roca a larga distancia, lo que representa un peligro adicional para la población cercana.

Cenizas volcánicas: Las erupciones producen grandes cantidades de cenizas volcánicas que pueden ser transportadas por el viento y caer sobre áreas extensas. La ceniza volcánica es fina y puede ser transportada a grandes distancias, afectando a poblaciones incluso lejos del volcán. La ceniza volcánica puede causar problemas de salud respiratoria, especialmente en personas con afecciones respiratorias preexistentes. También puede afectar los cultivos y la agricultura, dañando los cultivos y contaminando los suministros de agua potable.

Desplazamiento y evacuación: Ante una erupción volcánica inminente o en curso, las autoridades pueden ordenar la evacuación de las áreas cercanas al volcán. Esto puede resultar en el desplazamiento forzado de miles de personas, lo que conlleva la interrupción de las vidas de las personas, la pérdida de viviendas, pertenencias y medios de subsistencia.

Impacto económico: Las erupciones volcánicas pueden tener un impacto significativo en la economía de una región. Las infraestructuras, como carreteras, puentes y edificios, pueden ser destruidas o dañadas, lo que requiere costosas reparaciones. Además, las actividades económicas locales, como el turismo y la agricultura, pueden ser afectadas durante un tiempo prolongado debido a los daños causados por la erupción y la posible contaminación del suelo y el agua.

Es importante destacar que los efectos de una erupción volcánica pueden variar ampliamente dependiendo de la ubicación geográfica y las características específicas de la erupción. Una vez que los alumnos ya realizaron el experimento, se les dio la explicación y ya conocen más a fondo como se realizan los organizadores gráficos, para que sirven además de haber mostrado ejemplos tendrán como tarea, de manera individual investigar información relevante sobre los volcanes y organizar la información más

relevante en un mapa conceptual o un cuadro sinóptico para posteriormente compartir sus organizadores gráficos en la siguiente clase.

Observación.

En esta sesión de clase observe a los alumnos desde que iniciamos con las actividades muy contentos y entusiasmados además de muy atentos y concentrados con la estrategia de los ochitos, para algunos de los alumnos no fue del total agrado la música y sugerían que pusiera otro tipo, para lo que me negué ya que la actividad constaba de estar relajados y la que ellos sugerían era de algún modo "alterada", les solicite que se concentraran y pusieran atención en la actividad. Los alumnos atendieron la indicación y a medida que íbamos avanzando fue fluyendo favorablemente para la actividad.

Pude percatarme de que al realizar los ochitos con el dedo pulgar y con la vista fue sencillo para ellos, pero a la hora de hacerlo en el piso no fue tan sencillo para ellos, pues les costó trabajo ir siguiendo el mismo trazo y la misma forma, al seguir note que lo que más se les complico fue realizarlo con la mano izquierda ya que es la que menos utilizan para escribir y manipular cosas.

Los alumnos se mostraron creativos a la hora de realizar su abecedario, yo en un primer momento solo les mostré un ejemplo de cómo harían la actividad es decir solo con un ochito, les mostré como tendría que estar la letra a y ellos tuvieron que dar continuidad con las 26 letras restantes, me sorprendí cuando observe que los alumnos avanzaban con todas las letras, en algunos casos los alumnos se bloqueaban y no sabían cómo hacer algunas letras y acudían a preguntar, y en ese momento les daba orientación de cómo realizarlo, me gusto el estilo que le puso cada alumno a su trabajo.

En casos especiales fue muy notorio que no lograban llegar a concentrarse por completo y querían terminar rápido ya que estos chicos mostraban ochitos mal hechos, sin forma además de que las letras no estaban como debían, es decir, no utilizaban las partes de los ochitos y solo colocaban la letra arriba, no había una buena limpieza en la actividad dado a que se equivocaban, borraban y volvían a hacerlo entonces esta situación les generaba suciedad y rayones en su abecedario.

También pude apreciar que algunos alumnos que son poco creativos lograron realizar una actividad muy bonita, llamativa y sobre todo como se solicitó, otros por ejemplo lo hicieron por entregar solamente y no pusieron el empeño que debían por lo que se solicitó lo repitieran la actividad para poder ser revisada y evaluada, los alumnos mostraron interés en las observaciones, atendieron y volvieron a realizarlo.

En cuanto al experimento del volcán los alumnos estaban muy contentos, entusiasmados y atraídos por el mismo además de que en sus rostros notaba felicidad y motivación al realizarlo, observe que cuando estaban amasando la plastilina seguían ejercitando sus músculos de las manos además de que como se cansaban con una mano iban intercalándolas, es decir, lo hacían con ambas manos y eso permitía que los alumnos de cierto modo trabajaran la motricidad fina, para con ello fortalecer la escritura.

Llego un determinado momento donde ya estaba listo el volcán y solo hacía falta el último paso que era que hiciera erupción, por lo que notaba más emoción por que ya estaban a punto de ver el resultado de su experimento, así mismo al observar los demás volcanes de sus demás compañeros, llegamos al acuerdo de que todos lo haríamos al mismo tiempo para observar las erupciones.

Reflexión.

En una segunda sesión aplicada dentro del aula, en la que implico seguir desarrollando la motricidad con la intención de mejorar la escritura en los alumnos del quinto grado grupo “A” de la escuela “Joaquín Arcadio Pagaza” donde mi primer impedimento para que fuera totalmente exitosa fue la inasistencia de dos alumnos, mismos que tienen necesidad de fortalecer su escritura, pues tienen mala legibilidad, mal trazo, en el caso de la alumna que falto tiene dislexia y esta actividad de los ochitos acostaditos era fundamental para ella, pues de algún modo estaría trabajando la lateralidad, la coordinación de ambos hemisferios y la orientación con la que estuvimos trabajando.

Otra situación que no me favoreció fue que el hecho de colocar varias actividades que iban de la mano es decir relacionadas, me llevo a trabajar más rápido con los alumnos y sentir más presión pues tenía que estar culminado el abecedario que realizaron con los ochitos mismo que todos los alumnos asistentes sin excepción terminaron. Para el caso

del volcán como los equipos estuvieron compuestos por 4 integrantes me percaté que algunos no trabajaron a la par con el resto de los integrantes del equipo, para el caso de la plastilina no querían ensuciarse al momento de amasar la plastilina y se hiciera blandita para poder forrar la cartulina y darle la forma de volcán que se requería y con esto me di cuenta no todos fortalecieron el movimiento de sus dedos en este sentido.

Hablando de la asignatura de español, al momento de hablar de los organizadores gráficos, y retomar las participaciones de los alumnos y sus aprendizajes previos fue demasiado funcional para rescatar partes que los alumnos ya conocían, además de que para iniciar la clase se convirtió en un parte fundamental, además de que reforzaron los conocimientos que ya tenían sobre los organizadores gráficos, aprendieron a sintetizar información mediante ideas y palabras claves, tomando en cuenta el propósito principal de los organizadores gráficos, mismos que usaron para organizar la información importante de los volcanes, entre lo más importante que aprendieron los alumnos fue a:

- Organizar ideas.
- Entender que los organizadores grafico sirven para estudiar.
- Planear exposiciones.
- los organizadores gráficos son una herramienta de comunicación visual.

Relacionar las asignaturas partiendo de una sola actividad me arroja buenos resultados para varias asignaturas, es decir partiendo de una estrategia que ayuda a solucionar una problemática, beneficia el aprendizaje de varias asignaturas además de que es súper importante que los alumnos tengan una buena escritura para todas las asignaturas.

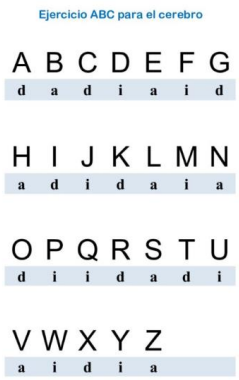
FODA

Fortalezas	Áreas de oportunidad
• Promoción del aprendizaje activo. • Mejora del rendimiento académico. • Evaluación del progreso.	• Incorporar la tecnología. • Integración de más actividades fuera del salón. • Uso del tiempo.

Clase 3.

Planeación.

Se retomó el ejercicio ABC estimulante para el cerebro, esta se trata de una actividad muy completa donde no solo ejercitas los procesos mentales de atención, concentración, memoria y lenguaje, sino que también involucras el movimiento de los brazos y piernas en conexión con lo que vas hablando, sin contar la gesticulación y movimiento de los músculos faciales, que de igual modo se ven ejercitados. Realmente, el propósito de este ejercicio es que ambos lados del cerebro trabajen de manera coordinada; siendo un lado el complemento del otro, por eso, en la práctica, realizar el ejercicio ABC para el cerebro ayuda a los estudiantes a entrenar tanto al hemisferio cerebral derecho como izquierdo, estimular la capacidad mental. hacer gimnasia cerebral y por lo tanto activar su atención al aprendizaje.

Español.
Practica social de lenguaje: Leer poemas **Ámbito:** Literatura **Aprendizaje esperado:** Muestra interés y sensibilidad al leer y escribir poemas **Contenidos**: Sentimientos provocados por la poesía. **Aprendizaje esperado:** Identifica algunos de los recursos literarios en la poesía. **Tema**: Estructura de los poemas.
Miércoles 29 de marzo de 2023.
Español. - Para empezar bien el día se coloca en el pizarrón el ABC para el cerebro. 

- Con este ejercicio los estudiantes se actividad prepararan su atención y concentración para el momento de expresar sus trabalenguas y posteriormente sus.
- Los estudiantes escriben dos trabalenguas, eligen alguno y juegan a decirlo sin que les trabe la lengua
- Concursan con sus compañeros, ganará el que lo haga mejor

- Identifican que esa repetición consecutiva de fonemas similares se llama aliteración y que es un recurso que se emplea en los poemas
- Identifican la alteración de los poemas del libro de español página 96.

> **La aliteración** es una figura retórica que se caracteriza por la repetición consecutiva de un mismo fonema, fonemas similares, consonánticos o vocálicos en una oración o verso. La aliteración se encuentra presente en versos y trabalenguas.

-
- Actividad: pedir a los alumnos que escriban cual es la letra que representa el sonido que se caracteriza por la repetición consecutiva

Acción.

Iniciamos la clase el día 29 de marzo, con la clase de español, previamente con la actividad del ABC para el cerebro que fue pegado en el pizarrón este abecedario constó de un abecedario construido de letras mayúsculas, y debajo estaban las letras minúsculas "i,d y a", que significaran d= derecha, i= izquierda y a=ambas, con él para iniciar les

solicite a los alumnos que repasaran el abecedario en su mente por dos o tres veces posteriormente les di instrucciones a los estudiantes, pero antes de ello los estudiantes cuestionaban que función tenían las letras minúsculas debajo de las letras mayúsculas, para lo cual les respondí que las letras debajo representaban derecha, izquierda y ambas pero para entender la actividad debían poner suficiente atención y concentración para lo que todos deberíamos atender, aprender a escuchar para lograr que la actividad sea un éxito.

Les di instrucciones a los alumnos claras y precisas una que ya había vez repasado el abecedario continúe pidiéndoles a los alumnos que se pusieran de pie y que la actividad consistía en pronunciar en voz alta las letras del abecedario, y a medida que van pronunciando estas letras, con los brazos irán siguiendo las indicaciones que mandan aquellas que están en minúscula, donde, "i" es izquierda; "d" es derecha; "a" es ambos, es decir si se dice A y debajo de la letra A está la "d" (minúscula); pronunciaremos A y al mismo tiempo vamos a levantar el brazo derecho, si para la siguiente letra, debajo de la letra B está la "a", pronunciamos B y alzamos ambos brazos. Para la tercera letra, si debajo de la letra C está la "d", pronunciamos C y alzamos el brazo derecho. Y así sucesivamente, una vez que terminamos de pronunciar de la A hacia la Z; lo diremos nuevamente, pero al revés es decir pronunciando ahora desde la Z hacia la A, atendiendo la función de las letras minúsculas.

Repetimos la actividad alrededor de tres veces en silencio para ir introduciendo a los estudiantes en la actividad, posteriormente coloque música relajante ya que note en actividades anteriores que esto les favorecía, y con la implicación de la música realizamos nuevamente la actividad, pero al ritmo de la música, a medida que los alumnos iban concentrándose y observaba que iban tomando sintonía con lo que realizaban, aumentaba la gradualidad de la actividad es decir lo iba manejando más rápido.

Continuamos con la actividad por tres veces más con la música y al notar que a los alumnos les agradaba lo que estábamos haciendo, pedí participación de algunos para que pasaran al frente y fueran coordinando a los compañeros, así como también a alumnos que detecte que no lo estaban realizando con tanto empeño, ellos estuvieron al frente y tuvieron que realizar la actividad como muestra, de esta manera ponían más seriedad y concentración a lo que hicimos, por último pase a cuatro de los estudiantes de los que casi no participan por pena, para que fueran desenvolviéndose y a la hora de pasar a la actividad de decir los trabalenguas y los poemas no les diera pena.

Al terminar la actividad del ABC, les pedí a los alumnos que sacaran su cuaderno de español y escribieran dos trabalenguas que se supieran y si no sabían ninguno pasaran con la docente en formación para dictarles dos, una vez que los estudiantes tenían en su cuaderno los trabalenguas les proporcione cinco minutos aproximadamente para que los leyeran estudiaran y les comente que arriamos un concurso donde los primeros tres primeros lugares serian acreedores a un premio, los estudiantes comenzaron a repasar y darle entonación a sus trabalenguas porque les hice hincapié que no solo era darle una lectura como tal, sino darle el sentido y entonación de lo que implica un trabalenguas.

Iniciamos la inscripción al concurso únicamente con los estudiantes que querían participar, que fueron un poco más de la mitad del grupo, al notar esta situación opte que en lugar de decir los dos trabalenguas solo dijeran uno, esto por los tiempos, ya que como eran alrededor de 20 estudiantes nos llevaríamos mucho tiempo, organice la actividad de modo que primero participaban, en dúos y de ahí íbamos descalificando a los primeros alumnos para después reconstruir nuevamente las parejas, con esto realizamos 10 parejas de las cuales salieron 10 alumnos que pasaban a la siguiente etapa, estos 10 alumnos participaron nuevamente en dúos de para salir ganadores 5 de ellos.

Estos últimos cinco estudiantes por decisión del público (alumnos, titular y docente en formación) se quedaron como los cinco estudiantes finalistas como ganadores, al terminar con el concurso cuestione a los alumnos preguntando cual creen que fue la finalidad de la actividad para lo que ellos mencionaban que solo era un concurso, les hice referencia en que observaran que encontraban en los trabalenguas que leyeron, escribieron y escucharon, para lo que ellos mencionaron que palabras que riman y sonidos que se repiten en repetidas ocasiones, les pregunte si sabían cómo se llamaban a lo que los estudiantes mencionan desconocer la definición.

Les pedí que sacaran su libro en la página 96, donde encontraríamos la aliteración literaria que es la repetición de un mismo sonido en un fragmento determinado con el fin de obtener un impacto sonoro, se considera a la aliteración como un recurso fónico o sonoro, que se utiliza en la construcción de un poema u otro texto donde predomine la función poética, y la intención de los trabalenguas era precisamente que detectaran esa repetición fonética, y la compararan con la de los poemas.

Para finalizar la clase, una vez explicada la aliteración literaria y haberles puesto algunos ejemplos, realizamos una última actividad donde una serie de trabalenguas donde los estudiantes identificaron la aliteración literaria, es decir cuál es la letra que representa el sonido que se caracteriza por la repetición consecutiva, dimos revisión a la actividad y algunos de los estudiantes participaron dando lectura a los trabalenguas en voz alta para que todos pudiéramos detectar la aliteración literaria.

Observación.

Desde que inicio la clase note que los estudiantes llegaron al salón de clases con mucha energía, muy alterados y sobre todo con muchas ganas de que iniciara la clase, por lo tanto, me di cuenta de que como la actividad implicaba movimientos y concentración les fue ayudando para que fueran sacando su energía, por otro lado, note alegría, atención y comentarios a los demás alumnos que guardaran silencio, que aprendieran a escuchar e incluso que pusieran atención, en algunos casos hasta se mostraban molestos porque no a todos se les facilitaba la habilidad de coordinar el cerebro con los movimientos, por lo tanto mostraban desesperación y disgustos, les comente y les hice ver que si estábamos

atentos y concentrados a las indicaciones podríamos llegar a la coordinación que sobre todo las acciones que realizaban venían desde la mente.

Cuando pasamos a la actividad al concurso de los trabalenguas note que los estudiantes llegaron a tener una buena coordinación entre lo que leían y lo que expresaban, aun que al estar en la actividad del ABC mostraban mucha atención pero de repente se frustraban o perdían el ritmo a mitad del abecedario y más si alguien se llegaba a equivocar, note que al tener una relajación y una preparación previa y con lo del obsequio una motivación más, la actividad les favoreció en cuento a su logro de aprendizajes, cuando los estudiantes dijeron su trabalenguas observe una buena fluidez, que se entendía lo que estaban diciendo y expresando, la música aporto a una concentración y relajación durante la actividad.

Reflexión.

Me di cuenta que como lo refiere Susana Buscaglia (2021) la gimnasia cerebral es una técnica que propone generar nuevas conexiones neuronales para lograr el equilibrio y mejorar el aprendizaje, y con ella se busca detectar y equilibrar las tensiones que se acumulan a lo largo del aprendizaje y también en el desarrollo de la creatividad y el logro de metas, por lo que refiero que este tipo de actividades son muy favorables y de ayuda para llegar al aprendizaje significativo de los alumnos.

Esta actividad en específico activo su capacidad de coordinar y expresar sus palabras con facilidad, de igual manera llegar al aprendizaje esperado, donde los estudiantes ejercitaron e iniciaron con calentamientos al estar pronunciando el abecedario en voz alta. Cuando los estudiantes llegaban a sentir que ya les resultaba fácil hacerlo lento, el hecho de ir aumentando la complejidad, les resultaría más sencillo realizar el ejercicio ABC con más rapidez.

Se logró el propósito del principal en la mayoría de los estudiantes que era promover el desarrollo y el funcionamiento óptimo del cerebro, específicamente en áreas relacionadas con la memoria, la concentración, la agilidad mental y la capacidad cognitiva en general, con este tipo de ejercicio busque estimular diversas regiones del cerebro, lo logro tener beneficios en el aprendizaje, el ejercicio cerebral del ABC es un paso

fundamental en el proceso educativo, ya que sienta las bases para el desarrollo de habilidades lingüísticas cruciales y prepara a los alumnos para un aprendizaje exitoso en etapas posteriores de du proceso educativo.

Fortalezas	Áreas de oportunidad
• Estimulación cognitiva de los estudiantes. • Mejora del rendimiento académico • La estimulación cerebral y el enfoque en el desarrollo cognitivo. • Reducción del estrés. • Logro de aprendizajes.	• Adaptabilidad en algunos estudiantes. • Variedad de actividades.

APARTADO III

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

APARTADO III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

Conclusiones.

La gimnasia cerebral ha sido objeto de estudio y se ha integrado como una herramienta para favorecer el logro de aprendizajes en estudiantes de 5º grado grupo "A", al potenciar la mejora de habilidades cognitivas, mediante esta implementación se sugiere la práctica regular de la gimnasia cerebral para poder contribuir a mejorar habilidades cognitivas, para activar la memoria, la concentración, atención y la resolución de problemas, estas mejoras con la finalidad de impactar positivamente en el desempeño académico de los estudiantes.

La estimulación de la gimnasia cerebral activa diferentes áreas del cerebro y promover la plasticidad cerebral, esto con la finalidad de beneficiar el desarrollo neuronal de los estudiantes en una etapa crucial de su crecimiento y aprendizaje para impactar en procesos cognitivos, por tanto, es fundamental activar el equilibrio entre hemisferios cerebrales, para potenciar tanto el pensamiento lógico y analítico como la creatividad y la intuición, se logra favorecer un aprendizaje más integral y significativo.

Este tipo de actividades y ejercicios son adaptables a los estudiantes y a cubrir sus necesidades, lo que permite adaptarla a las necesidades específicas de los estudiantes, y en el ejercicio de la docencia es importante atenderlas de manera versátil en el aula. La gimnasia cerebral no puede considerarse una solución única para el logro de aprendizajes, es parte del proceso como una herramienta que puede implementarse en diferentes momentos de la actividad didáctica

La gimnasia cerebral en la escuela no puede considerar como una pérdida de tiempo, ya que impacta positivamente en el proceso educativo y el desarrollo de los estudiantes, por ejemplo: mejora del rendimiento cognitivom, estimula diferentes áreas del cerebro, mejora las habilidades cognitivas como la memoria, la concentración, la resolución de problemas y la velocidad de procesamiento mental, promueve la creatividad y la intuición en los estudiantes, reduce el estrés y ansiedad, por tanto es fundamental para el bienestar emocional.

En cuanto a la motivación y el interés en el aprendizaje lo realizado fue de éxito, al aplicar actividades interactivas y entretenidas, lo que motivo a los estudiantes a participar activamente en las actividades y a sentirse más involucrados en el proceso educativo. Por otro lado, impacto en la concentración y la capacidad de atención.

Favoreció el trabajo en colaborativo y la interacción entre los participantes, fomentó la cooperación impactando en sus habilidades sociales para aprender a trabajar en equipo. La adquisición de hábitos saludables, al incluir ejercicios físicos en la gimnasia cerebral, se promovió un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes, lo que puede tener beneficios a largo plazo para su salud física y mental.

En general, las implementaciones de actividades de gimnasia cerebral en la escuela logran tener un impacto positivo en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los estudiantes, creando un ambiente de aprendizaje más enriquecedor y estimulante. Al complementar la activación en procesos de enseñanza y aprendizaje para potenciar las capacidades de los alumnos y mejorar su rendimiento académico en general.

En conclusión, la gimnasia cerebral demostró potencial como herramienta para favorecer el logro de aprendizajes en estudiantes de 5º grado, este enfoque logro estimular el cerebro y mejorar habilidades cognitivas puede ser beneficioso para su desarrollo académico y personal, no obstante, se requiere una aproximación cautelosa y más investigaciones para comprender plenamente su impacto y aplicabilidad en el contexto educativo.

Recomendaciones.

Para la escuela Normal:

Poner mayor énfasis en la práctica docente, es decir un mayor acompañamiento durante la intervención docente en las escuelas primarias, para adquirir una mayor experiencia directa en el aula y desarrollar habilidades de enseñanza de prácticas antes de ingresar al campo laboral, revisando la implementación de este tipo de actividad para promover una intervención en los docentes en formación de manera asertiva, a partir de otorgar una mayor participación de los estudiantes en la toma de decisiones y en el diseño

de las actividades académicas y extracurriculares, esto para que nos permita sentirnos más involucrados y comprometidos con nuestra formación y nos ayudará a desarrollar habilidades de liderazgo y toma de decisiones.

Considerar la idea de que los alumnos tengan la oportunidad de intervenir en grupos de gradualidad pequeña y grande, es decir que se dé la permuta de que los estudiantes Normalistas puedan estar tanto en un grado como primero, segundo o tercero, así como en cuarto, quinto y sexto, para tener una visión y experiencia más amplia no solo con un grado o alumnos de edad grande sino también con alumnos pequeños que quizá requieren un trato distinto.

Para los estudiantes Normalistas….

Establecer su tema de titulación y modalidad de forma clara, es decir que definan su tema, propósito de elegir e tema, ya que con esto se el propósito de la problemática estará presente en todo momento, y se llevara un enfoque claro de lo que se quiere lograr dentro del aula tato académicamente y profesionalmente, además de establecer metas realistas y específicas que te permitan enfocar y medir el progreso a lo largo de la formación como docente.

Mantener una actitud positiva ante la carrera docente ya que se pueden y se van a presentar desafíos, pero es importante mantener una actitud positiva y motivada, teniendo confianza en sí mismo y en la capacidad que se tiene para hacer una diferencia en la vida de los futuros alumno, por lo que tener una participación activa, para el aprovechamiento de experiencias y participa activamente en las discusiones y actividades, esto ayudará a profundizar tu comprensión de los temas y a desarrollar las habilidades de intervención dentro del aula.

Aprovechar las oportunidades de práctica al máximo, durante la formación normalista, se tiene la oportunidad de realizar prácticas en escuelas, por lo que se recomienda aprovechar al máximo estas experiencias, observando a los docentes titulares, interactuando con los estudiantes y aplica lo que se ha aprendido al momento de observar.

Nunca dejar de aprender, la formación docente es un proceso continuo, incluso después de graduarse, se sigue buscando oportunidades para aprender y crecer como profesional, por ello se recomienda siempre estar abierto al cambio y transformación de la práctica, a los comentarios que brindan la oportunidad de mejorar o cambiar.

Considero muy importante y fundamental que se lleven actividades de gimnasia cerebral al aula, debido a que, es un elemento potencial como herramienta para favorecer el logro de aprendizajes en los estudiantes como medio para mejorar habilidades cognitivas puede ser beneficioso para su desarrollo académico y personal.

REFERENCIAS

Agurre, J. (2019). La gimnasia cerebral, paso previo al proceso del aprendizaje. *Revista de la Universidad de Navarra*.

Álvarez, F. (2017). *Estudio de la enseñanza de la gimnasia cerebral desde un enfoque significativo.* España: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.

Aristizábal, J., Castaño, J., Quintero, J., & Ramírez, M. (2020). *Fortalecimiento del proceso aprendizaje en niños de primaria.* México: UPB.

Bonetto, M. (2016). El uso de la fotografía en la investigación social. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social: ReLMIS*, 71-83.

Cámara de Diputados del H Congreso de la Unión. (2022). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.* México: SEGOB.

Cano Y, (2022), Gimnasia cerebral y comprensión de textos en estudiantes de quinto grado en la institución educstiva ,2022.

Centro Llorens. (12 de Abril de 2023). *Aprendizaje de la atencion: cómo estimular la concentracion de los alumnos*.

Da Silva, D. (2020). *Qué es escala de Likert y cómo aplicarla*. Obtenido de https://www.zendesk.com.mx/blog/que-es-escala-de-likert/#:~:text=La%20escala%20de%20likert%20es,s%C3%AD%E2%80%9D%20o%20%E2%80%9Cno%E2%80%9D.

Dennison, E (2003). Gimnasia para el cerebro.

Dennison. (2003). Gimnasia cerebral (Primera edición). PAX MÉXICO. https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=qIS2KXjz7-kC&oi=fnd&pg=PA1&dq=gimnacia+cerebral%2Bactivacion+para+el+aprendizaje%2Beducaci%C3%B3n+primaria&ots=YwB_O-4HPY&sig=NxOuJ-psivXutHHFAeXGugg245M#v=onepage&q&f=false

Díaz, M. (2018). *Técnicas e instrumentos de investigación.* Colombia: Universidad de la Costa.

Fierro, C., Fortoul, B & Rosas, L (1999). Transformando la Práctica Docente. Una Propuesta Basada en la Investigación Acción. México: Paidós.

Gonzalo, R. (2014). *El diario como instrumento para la formación permanente del profesor de educación física*. Obtenido de https://efdeportes.com/efd60/diario.htm#:~:text=El%20diario%20es%20un%20instrumento,y%20pormenorizado%20de%20lo%20sucedido.

Guerrero, J. (2021). *Diferencias Entre Objetivos, Propósitos Y Competencias*. Obtenido de Docentes al Día: https://docentesaldia.com/2021/12/19/diferencias-entre-objetivos-propositos-y-competencias/#:~:text=Los%20prop%C3%B3sitos%20educativos%20son%20intenciones,meta%20o%20el%20producto%20final.

https://unisant.edu.mx/didactica-de-la-problematizacion/#:~:text=Problematizar%20seg%C3%BAn%20el%20autor%20es%20un%20proceso%20complejo,Un%20proceso%20de%20clarificaci%C3%B3n%20del%20objeto%20de%20estudio. (s.f.).

Latorre A. 2005. La investigación acción. España. Editorial Graó. Sección de Comunicación, Dpto. Sociologia IV

Ley DOF 06-06-2023. Constitución política de los Estados Unidos Mexicanos. Artículo

3º.5 de febrero de 1917. DOF 15-05-2019.

Ley SCJN DOF 13-03-2023. Ley General de Educación. 30 de septiembre de 2019. DOF17-04-2009, 17-04-2009, 28-01-2011

Llontop, K. (2021). *Talleres Con Material Reciclable Para Potenciar La Motricidad Fina En Niños De Cuatro Años En Tiempos De Covid-19.* Perú: Ucstm.

Lobo, A. (2016). *Aprendizaje de la lectoescritura: enfoque constructivista.* España: Centro de Formación de Profesorado.

M*uentes, F., & Barzaga, M. (2022). Incidencia de la motricidad fina enla pre-escritura de los niños y niñas de Educación Inicial II. Cognosis, 148-163.*

Ramírez A, Valencia C. (2022). Análisis de los resultados obtenidos en investigaciones sobre la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral en el desarrollo atencional de los niños en etapa escolar en la provincia de Pichincha- Ecuador.

Rojas, R. (2013). *Elementos para el diseño de técnicas de investigación.* México: UAEMEX.

Stahl, K. y. (2003).

Universidad Santander. (31 de Octubre de 2016). *Didáctica de la problematización*. Obtenido de https://unisant.edu.mx/didactica-de-la-problematizacion/#:~:text=Problematizar%20seg%C3%BAn%20el%20autor%20es%20un%20proceso%20complejo,Un%20proceso%20de%20clarificaci%C3%B3n%20del%20objeto%20de%20estudio.

Vega, L (2018). Estrategias de gimnasia cerebral para desarrollar la concentración en niños de 5 a 6 años de la unidad educativa "Victor Manuel Guzmán" Ibarra".

ANEXOS

Anexo 1. *Actividad de corazones.*

Nota: se muestran momentos de la realización de la actividad, donde los alumnos realizaban la estrategia del rasgado y boleado.

***Anexo 2**. Estrategia de los ochitos.*

Ilustración 6, alumnos estirándose realizando la para comenzar con la implementación de la coordinación.

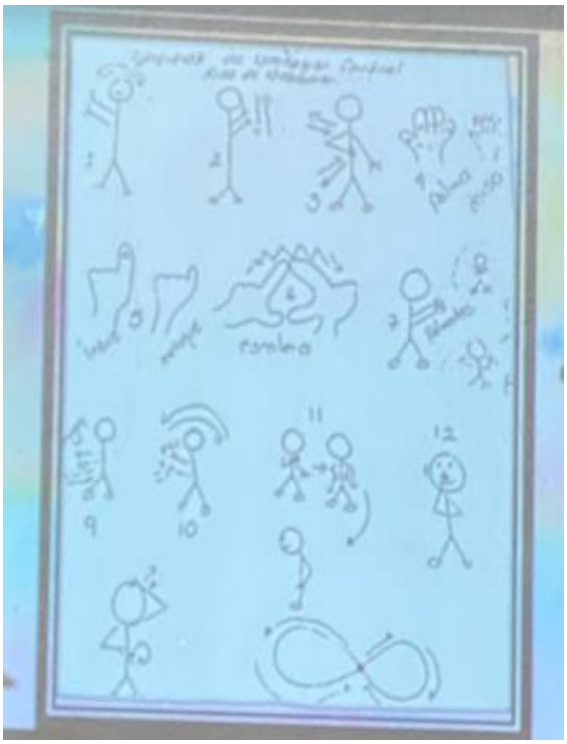


Ilustración 7 proyección en el pizarrón de estrategia implementada, la imagen se les proyecto a los alumnos como guía para irla siguiendo.

Ilustración 8 alumno del 5º grupo "A" poniendo en práctica la estrategia.

Ilustración 9 foto grupal del 5º grupo "A" en el patio de la escuela donde se llevó a cabo la estrategia.

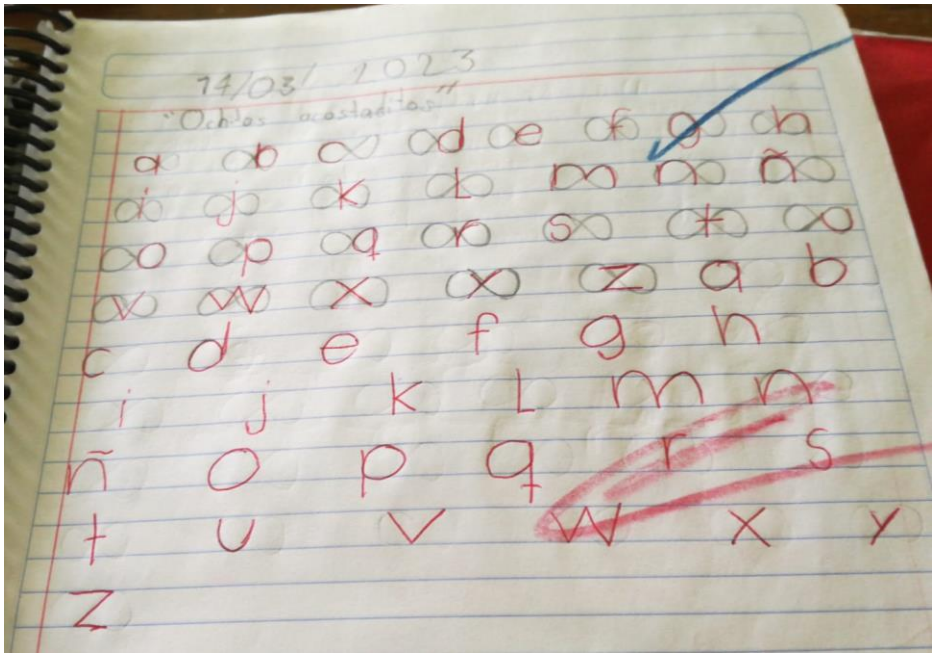


Ilustración 10 producto final "abecedario con ochitos"

Anexo 3: *evidencias de actividades relacionadas a partir de la estrategia de los ochitos.*

Ilustración 11 alumnos en acompañamiento de la docente en formacion , realizando su maqueta del volcan.

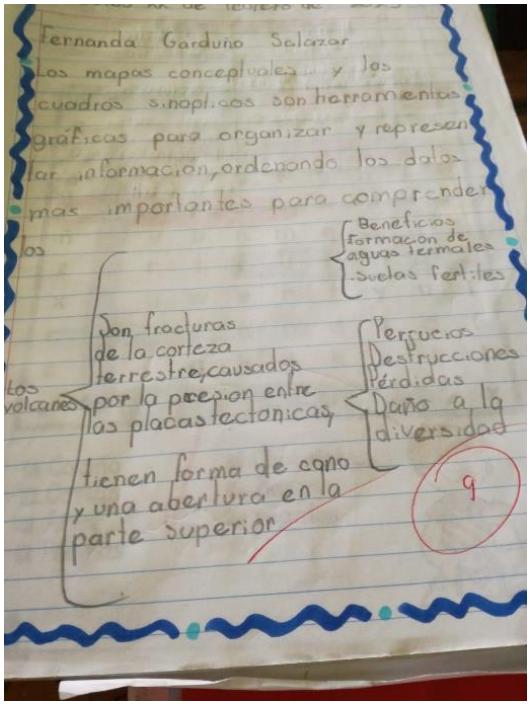


Ilustración 12 tarea "cuadro sinóptico de los volcanes".

Registro de actividades

Escuela Joaquín Arcadio Pagaza.

5º "A"

N P	NOMBRE DEL ALUMNO	Corazón boleado de papel, (triángulos)	Papalote rasgado	Abecedario de los ocultos	Volcán	Mapa conceptual de los volcanes.
1	AGUILAR CARRANZA ALEXIS MATEO	*	*	*	*	*
2	ALVARADO JARAMILLO SOFÍA	/	*	*	*	*
3	BLAS RUÍZ SANTIAGO	*	*	*	*	*
4	CARBAJAL VARGAS ESTRELLA	*	*	*	*	*
5	CORTES REBOLLAR MAXIMO O	*	*	*	*	*
6	CRUZ RAMÍREZ VICTORIA	*	*	*	*	*
7	FRANCISCO VERA JESÚS	*	/	*	*	*
8	GALLARDO ESCOBAR KEVIN SAID	*	*	*	*	*
9	GARDUÑO SALAZAR FERNANDA	*	*	*	*	*
10	GÓMEZ VALDEZ FRANCISCO	*	*	*	*	*
11	GUTIERREZ GARCÍA AURELIO CONSTANTINO	/	*	*	*	*
12	HERNÁNDEZ GONZÁLEZ ANTONIO RAMSES	*	*	/	*	*
13	JURADO DE PAZ VANESA ISABEL	*	*	*	/	*
14	LAGUNES CAMACHO MARÍA DE J	*	*	*	*	*
15	OSORIO VARGAS EMILY	*	*	*	*	*
16	PALMA MENDIETA LIZETH	*	*	*	*	*
17	PEÑALOZA ESTRADA EILEN MONSERRAT	*	*	*	*	*
18	PÉREZ MERCADO EMILIANO	/	*	*	*	*
19	RAMÍREZ GONZÁLEZ JOSUÉ	*	*	*	*	/
20	RAMOS MORQUECHO DIEGO ARMANDO	*	*	*	*	*
21	REBOLLAR FRUTIS VÍCTOR DANIEL	*	*	*	*	*
22	REBOLLAR MARTÍNEZ AXEL PATRICIO	*	*	*	*	*
23	REBOLLAR REYES ANA VICTORIA	/	*	*	/	*
24	REYES HERNÁNDEZ ALEXIA	*	*	*	*	*
25	REYES SÁNCHEZ MARÍA FERNANDA	*	*	*	*	*
26	ROMERO VÁZQUEZ NEIMY GUADALUPE	*	*	*	*	*
26	SANTANA CABALLERO ESTEISY ISABELLA	*	*	*	*	*
28	SHINGU MERCADO CYNTHIA	*	*	*	*	*
29	URBINA DE JESUS NATALIA GUADALUPE	*	*	/	*	/
30	VAZQUEZ FELIPE DANNA PAOLA	*	*	*	*	*
31	VELÁZQUEZ PEÑALOZA MANUEL ALEXANDER	*	*	*	*	*

Ilustración 13 registro de actividades relacionadas al fortalecimiento de la escritura mediante el uso de la motricidad fina como estrategia.