



# ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA “GENERAL IGNACIO M. BETETA”

---



**TESIS DE INVESTIGACIÓN**

**MODELO DE ENSEÑANZA COMPRENSIVA DE INICIACIÓN  
DEPORTIVA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN  
SECUNDARIA**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTA

**LEONARDO DANIEL ZAGAL TOLENTINO**

ASESOR

**MIGUEL ANGEL SANTANA CABALLERO**

TOLUCA, MÉXICO

JULIO DE 2023

## **Agradecimientos**

Primero que nada, quiero dar gracias a Dios, porque sin él nada de esto se hubiera logrado, durante estos 4 años de mi vida ha sido mi fortaleza en aquellos tiempos difíciles, siempre bendiciéndome con todos los elementos necesarios para salir adelante y algo muy importante que es la disciplina de trabajó, agradezco por esta oportunidad de trascender tanto profesionalmente como persona, nunca perdí la fe en que esto se iba lograr, porque siempre estuviste en mi camino.

Gracias a mis padres por trabajar tanto durante tantos años, por apoyarme en este sueño, esto es de ustedes, valoro mucho todos los sacrificios y me honra poder dedicarles esta alegría, les agradezco por enseñarme a ser trabajador y responsable desde pequeño, eso me ha llevado hasta donde estoy.

Gracias a aquellos maestros que me apoyaron y asesoraron a lo largo de mi formación, que tuvieron el tiempo para escucharme y orientarme, con ustedes fue más sencillo realizar cada uno de los retos que se presentaron.

Mención especial para mi amigo Luis Ángel Gama, aprecio las acciones que hiciste para apoyarme, durante estos años de mis estudios, esto me ayudo en muchos aspectos de mi vida, pero sobre todo a salir adelante con mis objetivos.

## Índice

Introducción .....	8
<b>Capítulo I .....</b>	<b>11</b>
<b>Construcción del Problema de Investigación .....</b>	<b>11</b>
1.1 Tema de investigación .....	12
1.2 Antecedentes del problema de investigación (empírico y teórico) .....	12
Empírico .....	12
Teórico.....	14
1.3 Preguntas de investigación.....	17
1.3.1 Preguntas de investigación.....	17
1.4 Hipótesis .....	17
1.5 Problematización .....	18
Evaluación capacidades físicas condicionales (Resistencia).....	21
Evaluación habilidades motrices .....	22
1.6 Enunciado del problema .....	23
1.7 Delimitación del problema .....	24
1.8 Conceptualización del problema.....	25
1.9 Objetivos De La Investigación .....	26
Objetivo general .....	26

Objetivos específicos .....	26
1.10 Estado del arte .....	26
Antecedentes internacionales.....	27
Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 .....	27
Niveles de sedentarismo a nivel latinoamericano .....	30
España .....	31
Ecuador.....	31
Estados Unidos .....	32
Australia .....	33
Antecedentes nacionales.....	34
Jalisco .....	35
Toluca.....	36
<b>Capítulo II</b> .....	<b>37</b>
<b>Contexto de la Investigación</b> .....	<b>37</b>
.....	37
2.1 Contexto Escolar.....	38
2.1.1 Contexto áulico .....	40
2.1.2 Sujetos de investigación .....	41
<b>Capítulo III</b> .....	<b>43</b>
<b>Marco Teórico</b> .....	<b>43</b>

3.1 Antecedentes .....	44
3.2 Mención de categorías y variables .....	50
3.3 Mención de las bases pedagógicas (matriz de congruencia) .....	51
3.4 Marco teórico por categorías y variables.....	57
Iniciación deportiva .....	58
Conceptualización de la iniciación deportiva.....	58
Objetivos de la iniciación deportiva .....	59
La iniciación deportiva en secundaria.....	62
Material de auto construcción para la sesión de educación física .....	63
Modelo de enseñanza comprensiva del deporte.....	64
Origen del modelo comprensivo del deporte.....	65
Las metas y objetivos del modelo de enseñanza comprensiva del deporte .....	66
Estructura del modelo comprensivo del deporte .....	66
Conceptualización del sedentarismo .....	69
El sedentarismo en adolescentes.....	71
<b>Capítulo IV.....</b>	<b>73</b>
<b>Fundamentos Metodológicos .....</b>	<b>73</b>
4.1 Conceptualización de la metodología.....	74
4.1.1 Definición de Paradigma Cualitativo/Cuantitativo .....	75
Características del paradigma cuantitativo.....	76

Tipos de investigación cuantitativa .....	76
Investigación cualitativa .....	77
4.1.2 Metodología Investigación-Acción .....	78
Técnicas de recolección de datos .....	79
4.2 Participantes .....	80
Población .....	80
Muestra .....	80
4.3 Categorías y subcategorías de análisis.....	81
<b>Capítulo V</b> .....	<b>82</b>
<b>Propuesta de Investigación</b> .....	<b>82</b>
5.1 Fundamentos de la propuesta de intervención .....	83
5.2 Descripción de la propuesta de intervención.....	86
Unidad didáctica el ringo la base para los deportes de invasión .....	89
Unidad didáctica el cuadriplástico en la enseñanza de los deportes de cancha dividida .....	90
Unidad didáctica el Floorball una propuesta de deporte alternativo .....	90
Unidad didáctica el deporte nacional de Canadá una propuesta para los patios escolares de México .....	91
5.3 Calendario de la propuesta de intervención .....	92
5.4 Descripción de cada sesión.....	92

Unidad didáctica 1- El ringo, la base para los deportes de invasión.....	92
Unidad didáctica 2- El cuadriplástico.....	94
Unidad didáctica 3- El Floorball .....	96
Unidad didáctica 4- Intercrosse .....	99
<b>Capítulo VI</b> .....	<b>101</b>
<b>Resultados de la Propuesta</b> .....	<b>101</b>
6.1 Resultados y conclusiones .....	102
Referencias.....	110

## Introducción

Una de las principales problemáticas en la época contemporánea ha sido el aumento del sedentarismo que se ha visto potenciado después de la pandemia en niños y adolescentes, por la falta de ejercicio físico que se ha convertido en una serie de repercusiones a la salud afectando el desarrollo integral de los educandos.

Pero realmente esta problemática ha sido potenciada, no creada, ya que la OMS (2020) menciona que “se declara el sedentarismo como un problema de salud”. Este problema es detectado en la escuela Emiliano Zapata 431, ubicada en la comunidad de Santiago Tlaxomulco en el estado de México.

La presente investigación aborda la problemática de la disminución de la inactividad física y sus consecuentes que son el rezago físico motriz de los estudiantes de la institución ya mencionada a través de un proceso de iniciación deportiva basado en las directrices del modelo de enseñanza comprensiva del deporte, colocando como eje articulador del aprendizaje al juego modificado y la formación del alumnado en diferentes modalidades deportivas con la auto construcción de los materiales requeridos para las diferentes didácticas desarrolladas, con énfasis en los deportes alternativos; de cancha dividida, invasión, bate y campo, blanco y diana, con la finalidad de atraer al adolescente por un estilo de vida saludable y autonomía en educación física.

El foco de atención del presente proyecto fue disminuir el sedentarismo para contrarrestar las consecuencias que género, que son en primer lugar el rezago motriz una falta de consolidación de las habilidades motrices básicas, genéricas y específicas que generaron una torpeza motriz.

En segundo lugar, la falta de estimulación de las capacidades físicas condicionales, es preciso mencionar que el origen del sedentarismo es la falta de inactividad física dentro y fuera de la escuela. El objetivo de esta investigación es demostrar como los niveles bajos de ejercicio físico disminuyeron y la evidencia para verificarlo es a través de una evaluación inicial de la competencia motriz y el contraste después de la intervención y lo mismo con las aptitudes condicionales en específico de *resistencia* debido a su importancia en el estado de salud de una persona.

Esta investigación busco comprobar su efectividad de aplicación mediante el fortalecimiento de las capacidades físico motrices, porque estas se ven mermadas cuando no se tiene una estimulación constante. Un buen proceso de iniciación deportiva es la gran diferencia entre motivar y desalentar a un alumno el resto de su vida, la dualidad entre el amar u odiar el ejercicio físico, en años pasados la educación física regia el acercamiento al deporte de una manera tradicional colocando al alumno a jugar directamente el deporte que se pretendía enseñar, sin experiencias previas lo que llevaba a frustrarlos y desinteresarse.

Esta intervención centró al alumno como el principal protagonista de su aprendizaje desde el inicio creando su propio material para luego presentarles la propuesta con el juego modificado, partiendo de lo general incitándolo a unirse y divertirse en ese punto se comienza a apreciar el juego es importante hacer uso de la retro alimentación como observaciones mostrando a los educandos áreas de oportunidad y reestructurar su organización con su equipo, pasaron a las siguiente etapa donde se consiguió la conciencia táctica para mejorar el rendimiento individual y colectivo, lo cual conlleva a elaborar una toma de decisiones, ¿Qué hacer?, ¿Cómo

hacerlo?, aquí sucedió algo muy fructífero, que es el perfeccionar sus propias habilidades para llevar cabo esas estrategias por propia exigencia del juego.

## **Capítulo I**

### **Construcción del Problema de Investigación**

## **1.1 Tema de investigación**

Modelo de enseñanza comprensiva de iniciación deportiva para disminuir el sedentarismo en secundaria

## **1.2 Antecedentes del problema de investigación (empírico y teórico)**

### **Empírico**

Se identificó la problemática de sedentarismo en los estudiantes adolescentes de la escuela secundaria Emiliano Zapata 431, ubicada en la comunidad de Santiago Tlaxomulco en el Estado de México, al realizar el proceso de práctica profesional de aprendizaje en el servicio.

El principal antecedente del sedentarismo en los alumnos de la institución ya mencionada fue la apatía y la poca motivación por realizar ejercicio físico a pesar de haber planificado actividades lúdico recreativas, esto se menciona como algo empírico estando en el lugar de los hechos haciendo observación participante y la interacción pedagógica al realizar el aprendizaje en el servicio, materia del programa de formación de la licenciatura en educación física.

Un antecedente empírico que se obtuvo mediante la entrevista con personajes de la institución maestros y directivos es el nulo auge que se le dio a la educación física en esta escuela por varios ciclos escolares al no contar con un promotor de la materia se desvirtuó por completo el aprendizaje siendo trabajo teórico el que mayormente se realizaba o práctico sin una intención pedagógica lo cual dio como resultado un rezago físico motor.

El siguiente antecedente se obtuvo mediante la interacción pedagógica y corresponde más a la parte del resultado de los efectos negativos del sedentarismo

que presentaron ya que la competencia motriz de este grupo se observó con niveles muy bajos de fortalecimiento, patrones básicos de movimiento que ya deberían de tener un alto grado de desenvolvimiento se detectaron muy por debajo de las expectativas, esto se determinó con la observación participante en sesiones de intervención pedagógica durante la sesión de educación física.

El mal uso del tiempo libre y la utilización excesiva de dispositivos electrónicos ocasiona que los alumnos pasen demasiado tiempo inactivos tanto en la escuela como en sus casas, se observó un bajo nivel de gusto y motivación por hacer ejercicio físico, reflejado en los recesos, el deporte escolar tuvo poca importancia en esta institución, esta no es una situación que se esté presentando por primera vez, ni en esta escuela, ni en el país, es algo que ha ido aumentando con la nueva era tecnológica.

Muchos adolescentes utilizan el tiempo libre para adoptar conductas sedentarias como lo menciona el autor (Mendoza S. H., 2020, pp. 5-6), en su investigación sobre sedentarismo en adolescentes, donde considera que se debe a la mala utilización del tiempo libre, es decir, a las actividades extracurriculares realizadas por las personas, lo cual, de manera general se encuentra asociado a la utilización de la tecnología como son, los juegos electrónicos, computadora, internet y demás aparatos de entretenimiento.

Un antecedente más es la pandemia de COVID-19, que mantuvo por un tiempo considerable a los estudiantes confinados en casa, el retraso en la sesión de educación física fue considerable, ya que la metodología de intervención a distancia tuvo demasiadas problemáticas empezando por la cuestión de alcance de red no todos se lograron conectarse a las clases, por alguna u otra razón.

## Teórico

El sedentarismo no es un problema nuevo como lo menciona el autor Muscle Center (2021) en su artículo de investigación donde menciona que “En 1994, la OMS declaró el sedentarismo como un grave problema de salud, se predice que, en el 2030, la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, derivadas del sedentarismo, serán la causa de más del 70% de la morbilidad mundial”. En si este problema no es nuevo, pero ha ido creciendo hasta convertirse en el causante de múltiples padecimientos crónico degenerativos.

Los adolescentes son una de las poblaciones más propensas a sufrir este padecimiento que desencadena repercusiones a la salud como lo menciona el autor Ortín (2022); “Un grupo especialmente sensible a esta problemática es el de niños y adolescentes, debido al incremento de la obesidad y de la inactividad en esta población, así como por ser una importante etapa de asentamiento de los hábitos de ejercicio físico”. (pp. 4-5).

Son varios factores los cuales han ocasionado que vaya en aumento los niveles de inactividad física ocasionando que se sufra de sedentarismo y se presenten otros padecimientos que son desencadenados por esta problemática, como lo menciona el autor Martínez (2016) en su artículo de investigación donde considera que “El sedentarismo es uno de esos fenómenos relacionados con el deterioro de la salud, según la OMS en el 2027, en el ámbito mundial el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos” (pp. 1-3).

El sedentarismo es un fenómeno que deteriora la salud de las personas que la sufren y con esto se plantea la siguientes pregunta ¿Cuándo o cómo se presenta el

sedentarismo?, un antecedente es la información que comparte la (OMS, 2020, p.9) en su artículo de investigación, donde clasifica las recomendaciones para prevenir esta cuestión según la edad y la etapa de vida en la que se encuentran las personas (p. 9), Esta organizado de la siguiente manera; niños y adolescentes (5 a 17 años) deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana y adultos de 18 a 64 años deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.

El uso del tiempo libre dedicado a conductas sedentarias y con escasas de ejercicio físico que provoque gasto calórico por encima del basal es un antecedente de esta problemática ya que el curso de educación física de acuerdo a lo citado anteriormente, no cumple con los minutos necesarios para evitar que se sufra de esta condición, ya que solo se cuenta con 100 minutos semanales, por lo que aquí juega un papel muy importante las conductas motrices que se presentan fuera de un horario escolar.

Como lo menciona el autor Matamoros (2019) en su investigación sobre sedentarismo en adolescentes, donde cita que; “Esto se debe a la mala utilización del tiempo libre, es decir, a las actividades extracurriculares realizadas por las personas, se encuentra asociado a la utilización de la tecnología como son, los juegos electrónicos y demás aparatos de entretenimiento” (pp. 5-6).

Uno de los antecedentes que se tienen sobre el origen del insuficiente ejercicio físico de los niños y adolescentes es el abandono de la práctica deportiva o de alguna actividad física recreativa en sus tiempos libres y específicamente en la etapa en la que se encuentran, como lo retoma el autor Martínez (2016) “El abandono de la actividad física y de la práctica deportiva se produce alrededor de los 11-14 años y se relaciona con el proceso de construcción de las identidades juveniles, entre otros factores sociales, familiares, ambientales e incluso económicos” (p.23).

Con respecto a lo anterior Vera (2022) considera que “Uno de los factores que propicia a llevar una vida sedentaria es, la falta de tiempo para asistir a programas orientados al desarrollo de actividades físicas, de igual modo, usar un aparato tecnológico en el hogar, trabajo o escuela” (p.29)

Un antecedente bastante importante es el rezago físico motriz que presentaron los educandos y un parámetro de su origen es la pandemia por una condición de sedentarismo al no poder salir por el confinamiento pero sobre todo el uso irresponsable del tiempo libre lo cual generó un estancamiento en el fortalecimiento de las habilidades motrices y la progresión de potencialización de las capacidades físico condicionales, lo que quiere decir que los alumnos no se encontraron en un estado físico con relación a la competencia motriz que exigen los planes y programas de estudio de educación física. IMCO (2021) considera que “La pandemia causó en México un rezago que equivale a dos años de escolaridad. Antes de la pandemia los mexicanos alcanzaban en promedio aprendizajes correspondientes a 3° de secundaria. Hoy su conocimiento llegará solo al equivalente a 1°”.

Es muy importante en esta etapa afianzar estilos de vida saludables y formar una identidad la cual contemple el cuidado del cuerpo como algo de vital importancia,

el autor Ortín (2022) considera que “Los alumnos con mejor competencia motriz participan en un futuro en mayor número de actividades deportivas y el alumnado que muestra problemas motrices y un bajo rendimiento motor, evita cualquier contacto con la actividad física” (p. 7), esto quiere decir que educandos que son malamente iniciados al deporte y se desmotivan abandonan esta práctica por miedo a ser evidenciados y en el futuro lo evitan.

### **1.3 Preguntas de investigación**

¿Cómo disminuir el sedentarismo de los adolescentes de nivel secundaria?

#### **1.3.1 Preguntas de investigación**

- A. ¿Qué es el modelo comprensivo del deporte?
- B. ¿Cómo diagnosticar el sedentarismo de los adolescentes de nivel secundaria?
- C. ¿Cómo evaluar si la aplicación del modelo de enseñanza comprensiva del deporte disminuyó el sedentarismo en nivel secundaria?
- D. ¿Cuál es el impacto de la aplicación del modelo de enseñanza comprensiva del deporte en secundaria?
- E. ¿El modelo comprensivo del deporte disminuye el sedentarismo?

### **1.4 Hipótesis**

La hipótesis de investigación que se planteó en el presente documento, considero lo que se denomina como de causalidad o explicativa debido a que se cree firmemente que si se utiliza el modelo de enseñanza comprensiva de iniciación deportiva en nivel secundaria se disminuiría el sedentarismo de los alumnos de segundo grado grupo B porque aumentaría el compromiso motor, fortaleciendo la

competencia motriz y potenciando las capacidades físicas condicionales a través de las sesiones de educación física y en un horario extra curricular favoreciendo la autonomía motriz a través motivación intrínseca por hacer ejercicio, ya que es una propuesta que difiere a otros modelos de iniciación deportiva tradicionales, centrados en la técnica que desmotiva y aleja de la práctica deportiva a los estudiantes. Los alumnos que son estimulados mediante el modelo comprensivo del deporte tendrían mayores posibilidades de lograr autonomía motriz ya que brinda los elementos para la introducción a múltiples deportes construyendo un estilo de vida saludable bajando los niveles los niveles de inactividad física y aumentando el gasto calórico, disminuyendo el riesgo de presentar sedentarismo y se preverá el desarrollo las enfermedades crónico degenerativas que a corto, mediano y largo plazo atenta contra su salud.

### **1.5 Problematización**

Es el sedentarismo que presentan los estudiantes de nivel secundaria se detectó gracias a la observación participante y a la interacción pedagógica, además de aplicar varios cuestionarios básicos sobre sus conductas fuera de la escuela, pero para confirmar lo que ya se sospechaba, se llevó a cabo una serie de diagnósticos y test (conceptuales y físico-motrices), para tener parámetros y problematizar esta cuestión.

Con el objetivo de diagnosticar el nivel de sedentarismo y el origen del mismo se aplicó un cuestionario especializado en evaluar este tipo de condición, lleva por nombre Cuestionario para la evaluación de la actividad física y hábitos sedentarios en niños y adolescentes, el perfil de actividad juvenil, que se puede encontrar en el (Anexo 1 y 2).

Este test permitió conocer el estilo de vida de los alumnos, los hábitos que tuvieron, el nivel de actividad física y ejercicio físico que realizaron, durante la semana previa a cuando se llevó a cabo esta serie de preguntas, para obtener un grado mayor de congruencia y confiabilidad en los resultados obtenidos, datos que fueron de vital importancia para tratar la problemática, que afecto la salud, sin dejar a un lado los problemas de rezago motrices que acarreo y por supuesto el deterioro de las capacidades físicas condicionales.

Básicamente el cuestionario se puede dividir en tres tipos de datos actividad física en el colegio, actividad física fuera del colegio y hábitos sedentarios. Con este test se obtuvo información acerca las conductas sedentarias de los alumnos dentro y fuera de la institución, lo cual fue algo bastante importante para identificar y planificar la manera de intervenir pedagógicamente.

El test mencionado fue desarrollado por el autor (Ortega, 2020, p.13), constó de 15 preguntas sin embargo se adaptó a las condiciones que presenta el contexto escolar donde se aplicó, esta modificación se puede encontrar en el (Anexo 2), se descartaron algunas preguntas que resultan un tanto irrelevantes para el enfoque de la presente investigación y se contestaron de manera online con la implementación de un software, para sistematizar la información.

Analizando los resultados se pudo observar que los alumnos (Anexo 2), disfrutaban hacer actividad física el setenta por ciento respondió que sí les agrada hacer ejercicio, lo cual es un parámetro positivo. Con respecto a los índices de esfuerzo percibido por los educandos en la sesión de educación física, se pueden ver que más de la mitad del grupo no se mueve, no genera un gasto calórico considerable, se puede determinar que están estáticos en gran parte de las clases y es un foco de alarma

porque es poco el tiempo de actividad física en la escuela y si no se tiene un compromiso motivador alto, se fomenta el sedentarismo.

Se les preguntó a los alumnos si existen los descansos activos es decir si se lleva a cabo ejercicio físico y la gran mayoría colocó una respuesta negativa, no utilizan para jugar o hacer deporte escolar, es algo intrascendente ya que a los alumnos se les proporciona solo veinte minutos de tiempo para consumir su colación y en algunos casos su desayuno, en esa situación es importante mencionar que la alimentación juega un papel fundamental en el rendimiento académico y en la sesión de educación física, por lo que es justificable y comprensible que en el recreo no tenga auge el deporte escolar, ya que el tiempo es ineficiente.

Prácticamente el 45.71 por ciento de los alumnos no hacen a la actividad física suficiente para evitar entrar a una categoría de un adolescente sedentario, prevenir los efectos negativos del sedentarismo, ya que realizaron muy poco movimiento, el tiempo libre por las tardes fue invertido en otro tipo de actividades predominando las que tienen la característica de ser pasivas, con poco gasto energético.

Así mismo, es muy preocupante como el 77 por ciento de los alumnos, durante los fines de semana no realizan actividad física suficiente, por lo que los únicos días que están en movimiento son entre semana.

El 65 por ciento de los adolescentes utilizan de 1 a 3 horas de su tiempo libre por las tardes para jugar video juegos lo cual es un indicador de una conducta y un estilo de vida apegado al sedentarismo frente al monitor con nulo movimiento.

En conclusión, desde esta parte conceptual se puede terminar que los adolescentes de esta institución tuvieron un índice de sedentarismo elevado, lo que predomina es la falta de actividad física por ello se pretende realizar esta investigación.

## **Evaluación capacidades físicas condicionales (Resistencia)**

Se aplicó el test “de los pitidos” del autor *Course Navette* todo lo referente a esta prueba se puede encontrar en el (Anexo 3), este diagnóstico mide el nivel de desarrollo de la capacidad física de resistencia al ejercicio físico por el máximo tiempo posible, en pocas palabras es el máximo transporte de oxígeno que nuestro organismo puede transportar en un minuto, para suministrar de energía y nutrientes a los músculos y es la manera más eficaz de medir la capacidad aeróbica de un individuo.

Se seleccionó este test debido a que la resistencia física es una de las capacidades condicionales referentes cuando se habla de determinar si una persona es inactiva o activa, por ejemplo; en el primer caso si una persona no realiza ejercicio físico constantemente y predomina un estilo de vida sedentario, esta aptitud se verá disminuida y si es sometido a hacer actividades aeróbicas por un tiempo prolongado, no resistirá y se agotará muy rápido, en segundo caso una persona que se ejercita cumpliendo las indicaciones de la organización mundial de la salud, confirmando un índice de esfuerzo percibido, este individuo tendrá un mejor rendimiento soportando la carga de trabajo por un periodo más prolongado.

“Profesores de educación física optan por utilizar un test de campo predictivo del VO<sub>2</sub>máx debido a su fácil aplicación, bajo costo y a que permite medir varios sujetos al mismo tiempo. El componente cardiorrespiratorio ha sido ampliamente estudiado debido a su relación con la salud, el rendimiento deportivo y la condición física” (García, 2014, pp. 3-5).

Como se puede observar en los resultados obtenidos (Anexo 4), la condición física de los alumnos es muy baja, la capacidad de resistencia al ejercicio físico, se

puede calificar de acuerdo a este test, como mala y es un parámetro más que confirmó que el sedentarismo está mermando las capacidades físico motrices de los estudiantes.

### **Evaluación habilidades motrices**

Para medir el nivel de la competencia motriz que poseían los alumnos, en este nivel es imprescindible diagnosticar la agilidad, para observar que tan rápido se puede cambiar de dirección y con que precisión, aplicando patrones básicos de movimiento, que en teoría ya deberías estar consolidados y en combinación con algunas capacidades físicas condicionales involucradas, como la velocidad. Por ello se llevó a cabo la prueba del test "T" (Anexo 5), ya que es una prueba bastante confiable y que requiere de muy poco material para llevarla a cabo; conos, platos, cronometro y un metro, aquí el discente inicia donde corre lo más rápido posible por nueve metros, toca el cono, se desplaza a la izquierda, toca el cono, regresa al centro toca el cono, se mueve a la derecha toca el cono, regresa al centro y vuelve a tocar, llega al punto inicial desplazándose de espaldas.

“La agilidad ha sido definida en el ámbito deportivo como la habilidad de realizar acciones dinámicas las cuales se realizan a alta velocidad, involucrando cambios en la posición del cuerpo, así como cambios de dirección, como resultado de la combinación de fuerza, velocidad, equilibrio y coordinación”, según el autor (González, 2019, pp. 4-8).

Esta prueba es muy confiable para determinar el desarrollo motriz de un sujeto y se cree firmemente que, si una persona sedentaria testea esta capacidad, en este tipo de prueba obtendrá un resultado de valoración muy bajo ya que si no se trabajan

constantemente las capacidades físicas que incluye a; capacidades físicas condicionales, motrices coordinativas, estas se verán mermadas y se obtendrá un nivel muy bajo de estimulación, por lo cual es de esperarse una valoración poco exitosa. La edad de la muestra seleccionada varía de los 12-13 años, están en una etapa donde esta capacidad debería ser un resultado del trabajo de las capacidades motrices trabajadas en cursos anteriores de educación física.

Analizando los resultados, veinte tres estudiantes obtuvieron un resultado pobre, es lo que predomina, le sigue bajo y promedio, es de resaltar que solo se obtuvo a un educando con un buen indicador. Reflexionando los resultados se pudo recabar que los discentes poseían en ese momento muy mala coordinación, lateralidad muy poca estimulada con ambas extremidades, falta de sincronización y concentración, estos resultados se pueden observar en él (Anexo 6), donde también se puede apreciar el proceso de aplicación a si mismo al monitorear la prueba se apreció bastante torpeza motriz, lentitud, falta de explosividad, poca motivación por obtener el mejor resultado posible, incluso algunas caídas.

### **1.6 Enunciado del problema**

El sedentarismo ocasionado por el insuficiente nivel de ejercicio físico realizado por los alumnos de manera habitual que afectó el desarrollo integral de los estudiantes de segundo grado grupo B, incidiendo en el descenso del nivel de aptitud de las capacidades físicas condicionales, estancando las competencias motrices de los educandos señalado como “Rezago motriz”, que provoco torpeza motriz.

El sedentarismo que presentan los alumnos, es generado en parte por una mala utilización del tiempo libre y ocio, una falta de autonomía de la sesión de educación

física, lo que provocó un rezago en el desarrollo de la competencia del enfoque dinámico e integrado de la motricidad que engloba, acciones motrices como lo son; energética, perceptiva, recreativa y comunicativa, lo cual repercute en problemáticas de torpeza motriz, poca disposición para el trabajo en las actividades.

### **1.7 Delimitación del problema**

La temporalidad de la presente investigación abordo desde el mes de abril del 2022 al mes de junio del 2023, el tiempo en específico fue el ciclo escolar 2022-2023, con una duración de 17 meses de intervención, lo cual se resume en 24 sesiones de educación física, con una duración de 50 minutos cada una, repartidas en el calendario escolar.

El proyecto de intervención se realizó en 4 unidades didácticas de 6 sesiones, de educación física cada una orientada a la iniciación deportiva bajo la metodología de enseñanza comprensiva del deporte y desarrolladas con juegos modificados de; invasión, bate-campo, cancha dividida y de blanco y diana utilizando el deporte alternativo como una estrategia de intervención novedosa, con duración de 6 sesiones por cada una, esa fue la manera en la que se atacó la problemática ya cuestión ya mencionada.

La problemática se delimita a tratar específicamente con los alumnos adolescentes de segundo grado grupo B, grupo de 40 alumnos, 18 educando de sexo femenino y 22 hombres, de la edad entre 12 a 14 años, caracterizados según el autor (CDC, 2021, p. 3);” por muchos cambios físicos, mentales, emocionales y sociales, a esta edad, los adolescentes toman más decisiones por su cuenta en relación con sus amigos, los deportes, los estudios y la escuela”.

La determinación de las unidades de observación y de análisis, es principalmente las conductas motrices de los estudiantes, estos comportamientos comprenden; dentro de la escuela y fuera de la escuela.

### **1.8 Conceptualización del problema**

El término sedentarismo desde un punto de vista antropológico, proviene del latín “sedre” o la acción de “tomar asiento” según el autor (Méndez, 2018, pp. 19-20).

La definición de la problemática en cuestión, es el sedentarismo y Méndez (2018) lo define como; “Las personas quienes gastan en actividades de tiempo libre menos de 10% de la energía empleada en la actividad física diaria, como toda actividad con un gasto energético pobre” (p.8).

El problema es el insuficiente nivel de actividad física por parte de los estudiantes de segundo grado grupo B, no se cumple con las recomendaciones que hace la organización mundial de la salud, para este grupo de adolescentes y esto sucede dentro de la institución en gran parte por falta de promotor especializado en la materia.

La ausencia de autonomía motriz de la sesión de educación física, para poder realizar ejercicio físico fuera de un horario escolar, es decir la motivación intrínseca para moverse, pero no por obligación sino por el gusto de disfrutar las actividades físicas, un parámetro responsable de esto, es el uso irresponsable del tiempo libre y ocio, tiempo en el que se adoptan conductas sedentarias.

El problema no son las dos horas que el plan de estudios tiene destinado para educación física, el detalle es que muchos fuera de lo curricular no se mueven, para

seguir las recomendaciones que hace la organización mundial de la salud para no sufrir sedentarismo y sus consecuencias que trae consigo.

## **1.9 Objetivos De La Investigación**

### **Objetivo general**

Disminuir el sedentarismo de los estudiantes de nivel secundaria, a través de la aplicación del Modelo Comprensivo de iniciación deportiva.

### **Objetivos específicos**

Identificar las conductas de sedentarismo dentro y fuera de la escuela en los alumnos de nivel secundaria.

Potenciar las capacidades físicas condicionales (Resistencia) por medio del modelo comprensivo del deporte.

Fortalecer la competencia motriz de los estudiantes de nivel secundaria, mediante el modelo comprensivo del deporte.

Evaluar el impacto de la aplicación del modelo de enseñanza comprensiva, para disminuir el sedentarismo de los adolescentes de nivel secundaria.

## **1.10 Estado del arte**

El presente capítulo comprende el abordaje de diferentes estudios de caso y de intervención a modo de contraste sobre las realidades y hallazgos realizados por las indagaciones que tienen mayor relación con la cuestión que se atacó definido como sedentarismo en los adolescentes y el ejercicio físico como una propuesta para disminuirlo en estudiantes de secundaria, a fin de respaldar que el modelo comprensivo de iniciación al deporte es una propuesta coherente para minimizar este problema de salud.

De esta manera se presenta la información organizada de la siguiente manera antecedentes (internacional, nacional, estatal, local, en la institución escolar) en el cual se colocan factores que generan el sedentarismo y como lo tratan desde diferentes perspectivas y contextos, el segundo apartado más enfocado a la solución que se propone en el presente documento, que es un modelo de iniciación deportiva comprensivo, en esta sección se coloca los resultados que han obtenido otros investigadores en la puesta en práctica, se detalla las referencias para poder ser aplicado en un contexto educativo.

### **Antecedentes internacionales**

Esta problemática no sólo se presenta a nivel nacional, es una de las problemáticas entorno a la salud a nivel mundial, con la globalización y la actualización al mundo digital. En este apartado se podrá encontrar información sobre casos de estudio a nivel universal.

Cuatro de cada cinco adolescentes en todo el mundo no siguen la máxima de los antiguos romanos mente sana en cuerpo sano. Los jóvenes pasan menos de 60 minutos al día haciendo algún tipo de actividad física, el mínimo recomendado por la Organización Mundial de la Salud.

### **Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030**

En el presente apartado se coloca aspectos relevantes del plan mundial sobre la actividad física, el cual se está llevando a cabo ya que comprende del 2018 al 2030 y que como principal fin tiene disminuir el sedentarismo de la sociedad en general es decir de todas las edades, preocupa la situación de insuficiente nivel de ejercicio físico por los problemas de salud que provoca en todo el mundo, invertir en hospitales y en

mejorar el sistema de salud, está bien, claro desde luego, pero porque no invertir en promover la cultura física y el deporte para potenciar los estilos de vida saludables y duraderos, para prevenir todas las cuestiones crónicas degenerativas, que originan gastos en materia de atención médica.

Se proyecta como algo progresivo que se ira atendiendo poco a poco a nivel mundial, donde México está involucrado y que cada uno de los países que están asociados comenzara atacar la problemática, no se plantea como un problema fácil de solucionar, sino que se valora como lo que es, una realidad que está afectando el desarrollo integral de los humanos por ello se cita en esta investigación porque a través la educación física se pone un grano de arena para promover la adquisición de hábitos de saludables y el cuidado de salud, desde una perspectiva crítica es la única materia en el sistema educativo que puede formar personas sanas.

El nuevo plan de acción mundial de la OMS para la promoción de la actividad física responde a las solicitudes de los países de recibir orientación actualizada y un marco de medidas normativas efectivas y viables destinadas a aumentar la actividad física en todos los niveles.

Especialistas del tema de promoción y cuidado de la salud, por parte de la organización mundial de la salud, lo contempla como una de las cuestiones en su agenda que se deben atacar, porque el sedentarismo está siendo un tema que cada vez se puede apreciar más y que está causando complicaciones y que hacen que la tasa de mortalidad y la calidad de vida.

### **La situación actual**

En todo el mundo, 1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4 adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen actualmente las recomendaciones mundiales relativas a la actividad

física establecidas por la OMS. Hay países en que los niveles de inactividad pueden llegar al 70% según la (Organización Panamericana de la Salud, 2019, pp. 30-35).

Es más que evidente que se relaciona con lo observado y lo diagnosticado, mediante diferentes instrumentos con los educandos, se obtuvieron datos que confirman que existen varios parámetros que confirman el supuesto de la problemática, el sedentarismo es una realidad y es el resultado de varios factores entre ellos pandemia y la aparición de aparatos electrónicos inteligentes que se roban la atención de la población en general ya que nadie está inmerso hoy en día en caer en el uso excesivo de estos artefactos. Este plan de acción mundial establece cuatro objetivos estratégicos alcanzables a través de veinte medidas normativas que son universalmente aplicables a todos los países:

El objetivo uno es crear una sociedad activa, lograr la comprensión y la valoración de los múltiples beneficios de la actividad física regular, en función de la capacidad y a todas las edades. El número dos crear entornos activos, básicamente que exista el acceso equitativo a lugares y espacios seguros en sus ciudades y comunidades que les permitan realizar actividad física de manera regular, esa es una problemática que en las zonas urbanas impide que muchas personas hagan ejercicio, aunque exista la motivación y la intención por moverse esa situación frena todo.

El último objetivo corresponde a que se debe fomentar poblaciones activas, compartir las herramientas, ayudar a personas de todas las edades y capacidades a participar regularmente en actividades físicas. ¿Cómo informar y formar personas con conocimiento acerca de la actividad física y todo lo que conlleva?, la educación física es una gran área de oportunidad para lograr ese propósito (Organización Panamericana de la Salud, 2019, págs. 5-20).

Para lograr estos objetivos es inminente pensar en la educación física, como una propuesta a través de la intervención pedagógica en escuelas de educación obligatoria, para la formación de personas con estilos de vida saludables donde se incluya el realizar ejercicio físico como un hábito para toda la vida y no sólo eso, hacer conscientes a la población sobre aspectos alimenticios, psicológicos y sociales con relación a la cultura física y el deporte para disminuir este tipo de cuestiones.

### **Niveles de sedentarismo a nivel latinoamericano**

La organización mundial de la salud comparte los resultados de su investigación sobre los niveles de sedentarismo en el continente americano en adolescentes, es de gran relevancia ya que son naciones similares al contexto social, estructural y económico de México, comparar con el primer mundo no tendría tanta coherencia, ya que son otros estilos de vida muy diferentes, se concluyó que Costa Rica tiene el mejor lugar en la lista situándose en el cuarenta y ocho a nivel mundial, le sigue Uruguay con el 52 y el 82.2, México con el 61 y el 83.2 de la población juvenil que no realiza actividad física del 100%, lo cual es un indicador alarmante que los jóvenes se deben comenzar a mover, ya que son muy pocos los que cumplen con los requerimientos para no sufrir la problemática ya mencionada, Paraguay ocupando el 64 con 83.5, Brasil con el 67 y su 83.6, que son porcentajes muy similares, de ahí que se pueden encontrar situados países de Sudamérica más abajo en la lista, así mismo los caribeños están presentes, ocupando lugares aún peores en esta lista de aquí se determina que es una cuestión que no está inmersa a ninguna nación.

Los resultados anteriormente colocados es un análisis de la investigación que comparte la OMS por (Lies, 2019, p.11).

## **España**

También se pudo determinar que la práctica de actividad física se reduce de los 11 a los 14 años y que es menor durante los fines de semana, lo cual significa que los estudiantes practican en general la AF porque es contenido curricular, pero no por conciencia plena de lo que representa tanto la AF como el sedentarismo (Madrid Salud, 2018, p. 1-3).

Con respecto a lo anterior quedó totalmente comprobado en el contexto que se realizó la investigación y según el diagnóstico conceptual para conocer las conductas de los alumnos, antes de ir al colegio, durante y después de la escuela en sus tiempos libres y específicamente una pregunta se centró en obtener información acerca de los hábitos en los fines de semana, con el análisis de los resultados queda claro que más del ochenta y cinco de la población muestra, no realiza ejercicio los días de descanso, cuando no asisten a clases, lo cual es un indicador de que los educandos no hacen ejercicio físico de manera autónoma fuera de la escuela.

## **Ecuador**

En el artículo de investigación del autor (Torres, 2020, p.4); coloca un estudio de caso en otro país y menciona lo siguiente en el Ecuador, de acuerdo con los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, se evidencia que dos de cada diez adolescentes registran sobrepeso u obesidad. El 34 % de la población menor de 18 años, es inactiva, el 38.1 % es con irregularidad activa, y menos de tres, de cada diez, son activos.

Con respecto a lo citado anteriormente queda claro que el sedentarismo genera obesidad, por la inactividad física, el cuerpo está diseñado para moverse y cuando no

se mueve se atrofia, los adolescentes de la escuela Emiliano Zapata 431, presentaron una valoración antropométrica, con la utilización de una báscula digital inteligente, el grupo muestra fue sometido a esta medición, se concluyó que once adolescentes sufren de sobre peso, siete están en obesidad y solo 13 se encuentran relativamente normal, por lo que este indicador es un referente para reafirmar que si esta cuestión no se atiende provocara más problemas en la salud de los estudiantes.

### **Estados Unidos**

La OMS (2020) recomienda que los adolescentes “lleven a cabo una actividad física entre moderada e intensa durante una hora o más cada día para obtener los beneficios de la actividad física, en el desarrollo integral de los adolescentes, ya que para adultos es otro número en específico”.

Para estimar el número de jóvenes de 11 a 17 años que no cumplen con esta recomendación, los autores analizaron datos relativos a los niveles de actividad física recopilados a partir de encuestas realizadas en escuelas. En la evaluación se tuvieron en cuenta todos los tipos de actividad física, como por ejemplo el tiempo dedicado al juego activo, las actividades recreativas y los deportes, las tareas domésticas activas, los desplazamientos a pie y en bicicleta u otros tipos de transporte activo, la educación física y el ejercicio planificado.

El autor (Guthold, 2019, pp. 14-16) menciona que algunos de los niveles más bajos de actividad insuficiente entre los niños se registraron en Bangladesh, la India y los Estados Unidos. las tasas estadounidenses pueden ser el resultado de una buena educación física en las escuelas, una amplia difusión de los deportes en los medios de comunicación y una buena oferta de clubes deportivos.

En México lo que falta es lo que Estados Unidos y otros países europeos tienen, que es la importancia que le dan a la educación física, en sus currículos el papel tan relevante que tiene el deporte escolar desde edades inferiores genera una competencia muy fuerte y combinado con las motivaciones como becas de estudio, aumenta la participación. Nacionalmente sólo se tienen dos horas a la semana de educación física pero el compromiso motor de esos 100 minutos se reduce significativamente, con el contenido teórico, explicar las actividades, salir y regresar al salón, esta asignatura esta infravalorada, por motivos administrativos y burocráticos, cabe recalcar que la autonomía de esta misma, no existe, por lo que ahí está el área de oportunidad.

### **Australia**

El autor (Edo, 2022, p. 12) considera que Australia cuenta con grandes programas de promoción de Actividad física a nivel estatal, así como intervenciones basadas en el deporte, la recreación y la comunidad, promover el ejercicio en los lugares de trabajo y por último resalta el concepto de movimiento como medicina para mantener un buen estado de salud entre la población australiana.

Australia se coloca como un modelo a seguir dentro de este marco teórico ya que es uno de los países que más importancia le da a la educación física, donde se busca que el educando desarrolle habilidades y conocimientos que les permitan llevar una actividad física regular de manera autónoma en la sociedad australiana, le dan una mayor importancia a la adquisición de hábitos.

El plan de estudios de Australia es lo que más llama la atención la asignatura de EF, está organizada en dos bloques, por un lado *salud personal, social y*

*comunitaria* por otro *Movimiento y actividad física*, el bloque uno es más centrado en formar personas que tengan conocimiento sobre los beneficios de hacer actividad física y que con lo que cuentan puedan hacer ejercicio, en el bloque dos, tiene el objetivo de enseñar anatomía y fisiología del ejercicio para que el educando comprenda aspectos relevantes duraderos.

Australia es el único país donde verdaderamente se da la importancia de dicha asignatura para combatir el sedentarismo, con la finalidad de que sea un medio para adquirir conocimientos para que la AF perdure en las vidas de los niños/as (Edo, 2022, p.18).

### **Antecedentes nacionales**

La Universidad Nacional Autónoma de México hace el examen Médico Automatizado a sus alumnos. En este trabajo se analizó la actividad física y deportiva, así como algunos factores de riesgo los resultados fueron participaron 593 estudiantes. El sedentarismo incrementó de 38.3 a 39.9 %. Al estratificar por sexo, las mujeres resultaron ser más sedentarias. Las actividades deportivas disminuyeron considerablemente en frecuencia y tiempo. En la población sedentaria, la prevalencia de sobrepeso incrementó en los hombres y la obesidad en las mujeres. Aumentó el tabaquismo 4.9 % y consumo de alcohol en 36.7 %.

Las conclusiones fueron la prevalencia de sedentarismo resultó más alta en comparación con otros países. El tabaquismo y consumo de alcohol se incrementaron por lo que es necesario su seguimiento y realizar programas de promoción de la salud (Kimura, 2017).

De acuerdo a la investigación del autor *kimura*, los niveles de actividad física, disminuyen a lo largo que el adolescente va creciendo, en su indagación muchos estudiantes colocaron como justificación cuando se les pregunto el porqué de su inactividad física, la respuesta fue *No tengo tiempo* esto nos dice que nacionalmente se carece de autonomía de educación física.

### **Jalisco**

La actividad física y los comportamientos sedentarios de niños y jóvenes mexicanos están por debajo de las respectivas recomendaciones. La participación deportiva, el uso de transporte activo y el juego libre están también por debajo de los niveles recomendados. México no está proporcionando oportunidades adecuadas para la realización de actividad física en la escuela y en la comunidad, Las inversiones del gobierno para la promoción de la actividad física son escasas (Galaviz, 2019, pp. 13-19).

Que México no invierta en el sector de la educación física y el deporte no es una sorpresa, esta ha sido una problemática que ya ha venido desde hace muchos años, la inversión que se hace hacia la promoción de la actividad física es casi nula, no se invierte en más personal de educadores físicos, por ello existe tanto docente encargado de la sesión que no es de la especialidad, como sucede en la institución donde se está realizando la presente investigación, que no cuenta ni con material didáctico para la clase, ni espacios adecuados y suficiente para la cantidad de alumnos, tampoco tiene techado por lo que los adolescentes se deshidratan fácilmente y se queman con los rayos ultra violetas.

## **Toluca**

En este apartado se concreta más las referencias que se tienen en cuanto a lo que corresponde con los niveles de sedentarismo en el Estado de México y precisamente en el lugar de origen de la investigación que es Toluca, estos antecedentes brindan información bastante valiosa que clarifica la realidad de la problemática.

La autora de esta investigación (Vences, 2017, p. 22), cita que el sedentarismo causa 3.2 millones de fallecimientos al año, pues eleva el riesgo de enfermedades como hipertensión, cáncer o diabetes. A si mismo se coloca la cita de Víctor Torres Mesa, presidente del Colegio de la Salud en el Estado de México, precisó que, en México, apenas el 16% de los hombres realiza algún ejercicio, en consecuencia, tienen más riesgo de enfermarse, no así el sector femenino, que está más consciente de su salud. Hay estadísticas que revelan que 53% de los jóvenes no alcanza el 35% de actividades en movimiento.

## **Capitulo II**

### **Contexto de la Investigación**

## 2.1 Contexto Escolar

El contexto social en el cual se encuentra la escuela secundaria Emiliano Zapata 431, es identificado dentro de la categoría de urbano marginal, ya que se encuentra ubicada en la comunidad de Santiago Tlaxomulco, una delegación de Toluca, estado de México y a pesar de la cercanía con el centro carece aún de algunos servicios, el lugar tiene poco desarrollo de infraestructuras, por lo que al ingresar no se perciben construcciones como edificios, centros comerciales, plazas etc., se puede observar un lugar con una bastante extensión de terrenos con naturaleza, arboles, pastizales, animales de granja y un paisaje de montañas, sin embargo, se descarta una categorización de rural o semi rural, ya que la cercanía con la metrópolis es de tan solo diez minutos, en esta localidad las personas no son del todo dedicadas a la agricultura, en realidad solo un pequeño sector de la población local basa sus ingresos monetarios de esta actividad.

Es una escuela pequeña cuenta con tres oficinas en dirección, para el director subdirector y personal administrativo, sanitarios se contó con dos uno para hombres y otro para mujeres, los salones clase son seis bastante pequeños de siete por siete metros aproximadamente, equipados solo con pizarrón y butacas, los adolescentes tienen a disposición un laboratorio para la sesión de biología y química, también se tiene una sala de cómputo con 25 equipos de cómputo, esta institución tiene internet aunque no es de muy buena calidad y no está disponible para todos los niños. Para la sesión de educación física estuvieron a disposición dos canchas de diez por diez metros, una de baloncesto con sus canastas y la otra de futbol rápido con sus respectivas porterías, el material didáctico es muy limitado, el banco es casi nulo, solo

se cuenta con algunas pelotas y platos. Por ultimo los docentes tienen acceso a estacionamiento, es preciso mencionar que no se tiene comedor para la comunidad estudiantil y la cooperativa es una casita de metal pequeña. También es preciso mencionar que esta cooperativa vende alimentos chatarra en su gran mayoría, siendo platillos fritos, golosinas, jugos azucarados y productos de esta naturaleza.

El nivel económico de la comunidad se pudo observar que no es alto, está en un punto medio, sin embargo se pudo determinar que no hay casos extremos de pobreza y muchos de los estudiantes por las tardes tienen que trabajar para ayudar con los gastos a sus familias, esto es muy concurrente, la comunidad cuenta con servicios básicos como lo son; luz, agua, drenaje, internet, servicio de telecable entre otros, los micronegocios son lo más predominante, negocios de verdulería, carnicerías, barberías, se puede encontrar de todo, incluso una gasolinera, de lo único que carece esta localidad es el no contar con supermercado que satisfaga las necesidades de las personas, por último el servicio de transporte es muy limitado, por lo que la mayoría de personas opta por caminar.

El contexto dentro de la institución se percibió con serenidad a pesar de una zona caracterizada por violencia entre bandas y barrios, la directiva y la plantilla docente han tomado buenas decisiones para sancionar a aquellos alumnos que perturbaron la paz de la escuela, sin embargo fuera de la institución se observaron conflictos, entre educandos, pero se redujeron con la nueva administración, existió una buena relación socioeducativa entre la comunidad escolar, esta escuela es relativamente pequeña a la fecha de realizar esta investigación solo contó con seis grupos, dos de cada nivel, con un registro de 45 estudiantes por aula, que poseen la

edad de entre 11-15 años, se cuenta con dos personales de intendencia y solo una secretaria a cargo de procesos administrativos.

### **2.1.1 Contexto áulico**

El grupo muestra seleccionado fue el segundo grado grupo B, conformado por 22 varones y 20 mujeres, dentro del aula se pudo observar un contexto social de bastante unión, con gran compañerismo, sobre todo la disciplina y la responsabilidad para cumplir con las obligaciones académicas, presentan un alto nivel de competencia en cualquier evento que se presentó en la institución, tuvieron la necesidad de participar y demostrar sus habilidades a los demás, fue un salón de clases muy extrovertido y con grandes actitudes y aptitudes para participar en la sesión de educación física.

Dentro del salón de clases del grupo seleccionado, se observó un ambiente de aprendizaje muy bueno, ya que no se presentó desorden o interrupciones a los docentes que impartieron las sesiones, se llegó a la conclusión que la participación por parte de los educandos fue elevada, colocaron su atención a lo que se presentó, cuando se trata de trabajar en equipo los estudiantes fueron bastante solidarios e inclusivos, la amistad se refleja al poner contribuir para sacar adelante el trabajo.

En los consejos técnicos se comentó demasiado sobre el contexto áulico de este grupo, ya que resalto sobre los demás, al ser muy ordenado y disciplinado, esta institución se caracterizó por pertenecer a una zona conflictiva y resalto el buen comportamiento de este grupo de alumnos, pero hablando generalmente el ambiente que se vivió en la escuela fue bastante tranquilo, en comparación con las zonas marginadas o las céntricas donde el respeto al docente ya no existe, aquí la figura del

maestro tiene aún bastante valor, no se detectaron problemas de drogadicción o vandalismo, esto gracias a la gran administración de los directivos.

En la sesión de educación física los alumnos el contexto áulico es de diversión, trabajo en equipo y esfuerzo para realizar las actividades, interés por aprender en la parte teórica dentro del salón de clases y fuera de se aprecia bastante entusiasmo por competir y siempre ganar por parte de los educandos, por lo que es un excelente ambiente para aplicar el plan de acción, ya que le agrada la actividad física a este grupo de estudiantes.

### **2.1.2 Sujetos de investigación**

Los sujetos de la presente investigación fueron denominados adolescentes y se encontraron en una etapa denominada adolescencia temprana, que abarca de entre los 10 a los 13 años, la principal característica que tuvo este grupo de estudio es que fueron disciplinados a pesar de su proceso de maduración, donde se suelen generar bastante cambios, tanto físicos como mentales, la responsabilidad es un gran atributo con el cual se destacaron estos estudiantes, ya que por lo general casi el 100% del grupo cumplió en tiempo y forma con tareas y trabajos extra clase, material necesario para la sesión de educación física.

Este grupo de estudio se caracterizó principalmente por ser bastante competitivo, siempre tuvieron el objetivo de ser los mejores en cualquier actividad que les haga medirse ante otros grupos de la escuela, por lo que siempre desempeñaron un excelente nivel tanto en el ámbito académico como en lo que corresponde a deporte escolar e internamente también se pudo apreciar este elemento en cada una de las

sesiones de educación física, por lo que facilitó la intervención de un educador físico, por el interés por aprender.

Estos alumnos siempre destacaron por el gusto por la actividad física, difícilmente se pudieron apreciar alumnos que no participaron en las clases, la preferencia deportiva fue el fútbol por parte de los varones y por parte de las mujeres el vóleibol, en cada una de las sesiones de educación física el compromiso motivador de estos alumnos estudiantes fue demasiado alto, esforzándose para mejorar sus habilidades y capacidades.

Como se mencionó anteriormente estos estudiantes se encuentran en la etapa de la adolescencia temprana, lo cual los hizo evolucionar a medida que se fue teniendo esa interacción pedagógica durante un ciclo escolar.

Los alumnos presentaron estos cambios citados, pero para bien, ya que se observa una mayor madurez muscular y una menor fragilidad en actividades que involucran el contacto físico, así mismo, una mejor comprensión de indicaciones que evitaron poner en situaciones de riesgo en diferentes actividades que involucraron movimiento.

El compañerismo y el trabajo en equipo fue otra característica de este grupo de alumnos, esto se pudo observar en diferentes sesiones de educación física, al organizarse para intentar conseguir un objetivo, no existió una división entre hombres y mujeres ni una distinción social, que en otros grupos sí se pudo observar, eso facilitó demasiado la metodología de trabajo a lo largo de la investigación.

**Capítulo III**  
**Marco Teórico**

En el presente apartado de la investigación se podrá encontrar elementos que le dan un sustento científico al proyecto de intervención ya mencionado, se precisan descripciones de los elementos teóricos planteados en planteamiento del problema, que facilitara al lector comprender cuestiones como lo son definiciones de; sedentarismo, deporte, iniciación deportiva, educación física y actividad física.

Así mismo, se delimita bajo la referencia de diferentes autores, en una búsqueda extensiva en los repositorios de internet en artículos y trabajos de indagación, que es un modelo de iniciación de iniciación deportiva, el modelo comprensivo del deporte, información bastante relevante, ya que sustenta la base teórica de esta metodología, que se desarrollara con la muestra de la investigación.

Fue necesario profundizar en la forma en que se ha abordado la problemática desde diferentes postulados teóricos, primero la actividad física escolar desde las definiciones más generales en las que se origina esta aproximación, para continuar con su relación con el ejercicio físico como una de las vertientes más conocidas y difundidas en la actualidad. Esto con la finalidad de asegurar que hay un buen nivel de comprensión y que se pueden tener en cuenta la mayor cantidad de variables y participantes respecto del análisis de la problemática. Se continúa con un abordaje acerca de la adolescencia en relación a la AF, así como su efecto psicológico en los practicantes.

### **3.1 Antecedentes**

En 1994 la OMS declaró el sedentarismo como un problema de salud, es un estilo de vida carente de movimiento o actividad física. La Organización Mundial de la

Salud define como sedentaria a aquella persona que realiza menos de noventa minutos de actividad física semanal.

Según el Hospital del niño José Renán Esquivel, (2020), “La OMS señala que al menos 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud”.

Es bastante evidente que esta problemática comenzó a crecer con la era tecnológica, cuando comenzaron a inventarse los primeros aparatos tecnológicos y de entretenimiento que hoy en día todos conocemos, al ser la novedad, las personas querían experimentar por ello aumento la inactividad física y aún más con la invención de las consolas de video juegos, quizás este es el primer parámetro la transición de los juegos tradicionales que involucran ejercicio físico con los juegos electrónicos.

Uno de los principales antecedentes teóricos que se recupera como factor del origen de la presente problemática ya mencionada, es la pandemia de COVID-19, que potenció las actividades con poco o nulo movimiento, dentro de los estilos de vida de los estudiantes y no solo de los adolescentes de secundaria sino de toda la población.

Este es un antecedente que se toma en cuenta debido a que el tiempo en el cual los alumnos permanecieron enclaustrados en casa, reduciendo en gran medida en nivel de ejercicio que se realizaba de manera semanal, este problema ya radica desde la aparición de los aparatos de entretenimiento, pero con este suceso se aumentó aún más.

Como lo menciona el autor (Izquierdo, 2020, pp. 2-3); en su artículo de investigación, publicado en formato de video en Tv UNAM, donde coloca lo siguiente; “Lamentablemente el sedentarismo es un estilo de vida que en el contexto del confinamiento y la pandemia se ha agudizado es el resultado de la poca educación

que tenemos en cuanto a la actividad física, todo esto ha ido aumentando por el estilo de vida que va relacionado, uno con la tecnología, pero también hay otros factores que también ya han impactado un poco en este sedentarismo, el que las familias ya no quieran salir por problemas de seguridad”.

El factor de la seguridad es también un antecedente que es importante mencionar ya que la situación de delincuencia y violencia en nuestro país al día de hoy es muy grave, es peligroso salir a la calle siendo niño o adolescente si no se tiene el cuidado de un tutor adulto, debido a secuestros, asaltos entre otras cuestiones, por lo que por sentido común es comprensible que varios alumnos justifiquen el no realizar actividad física extra curricular por inseguridad, porque no cuentan con un padre que los apoye en el traslado.

Dentro de este mismo contexto es importante mencionar, el rezago físico-motriz, que se originó con una educación física a distancia, donde según información de los mismos alumnos de esta institución, en ocasiones se omitía esta clase y solo se aplicaba intervenciones teóricas, se puede calificar como dos años sin la promoción de esta disciplina, por lo que es de esperarse que este rezago exista, ya que se tienen factores para considerarlo como un parámetro.

Como lo respalda el autor (Rodríguez, 2022, pp. 14-15); “La Educación Física, así como los demás campos del conocimiento, se han visto afectados a partir de un contexto pandémico que ha implicado procesos de confinamiento y entre todas las dimensiones de la educación, quizá la más afectada ha sido la Educación Física, debido a la particularidad de la proxemia que le distingue de las demás dimensiones”.

Otro antecedente teórico de la cuestión mencionada con anterioridad es la falta de promotores de la salud en la escuela secundaria “Emiliano zapata 431”, realmente

el personal que promueve los hábitos saludables no es un educador físico, no cuenta con la especialización en esta área, no tiene los conocimientos sobre el cuerpo humano y la actividad física, se carece de elementos teóricos y prácticos para desarrollar la motricidad, la integración de la corporeidad y la creatividad en la acción motriz, de manera lúdica, como lo indica la competencia motriz de los planes actuales de la educación física.

El autor Martínez (2016) Considera que una influencia del educador con relación al aprendizaje y la actitud del estudiante hacia las clases de educación física, lo cual puede afectar la producción de movimiento motriz consiente, en edad escolar el concluyó que los docentes tienen un papel preponderante en la promoción de la actividad física, en las escuelas y que debido a su rango y ascendente sobre el alumnado pueden aumentar los niveles de práctica de los escolares, es decir que los docentes son uno de los canales más relevantes y efectivos para que los adolescentes tengan claridad de lo que es el ejercicio físico y sus implicaciones.(p.55).

Por lo que, culminando con esta idea es importante señalar que en parte este sedentarismo y sus problemas que acarrea es ocasionado por la falta de promotores en esta institución, sin los conocimientos para poder estimular correctamente a los educandos no se le da la importancia que se le debería dar, porque no conocen del tema.

Como lo menciona el plan de estudios vigente de aprendizajes clave en educación básica (SEP, 2017, p. 5); “La Educación Física es una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de niñas, niños y adolescentes al desarrollar su motricidad e integrar su corporeidad. Para lograrlo, motiva la realización

de diversas acciones motrices, en un proceso dinámico y reflexivo, a partir de estrategias didácticas”.

Con respecto a lo anterior el autor (UNICEF, 2019, pp. 7-11), menciona que “Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa diariamente, la actividad física mayor a 60 minutos diarios proporciona beneficios adicionales para la salud, la mayor parte de la actividad física diaria debe ser aeróbica, se deben incorporar actividades de intensidad vigorosa, incluidas aquellas que fortalezcan el músculo y el hueso, al menos 3 veces por semana.”

Se puede determinar que los alumnos de esta institución no están cumpliendo con las recomendaciones que hace esta organización, por lo que son más propensos a sufrir esta cuestión que afecta su salud.

La promoción de la actividad física y el deporte son muy importantes entre las propuestas que aportan en la disminución del sedentarismo, por contener el elemento recreativo, que genera placer al realizarlo que no requiere una condicionante para hacerse (Motivación intrínseca), pero si esto no se fomenta en esta institución no se logra una trascendencia y una investigación realizada, obtuvo la información que no se realizaron torneos deportivos en ciclos escolares pasados, el deporte escolar no tuvo auge por lo que otros medios para que los educandos sean activos no se llevaron a cabo por muchos años atrás, lo cual es un antecedente de esta problemática.

El autor (Organización Panamericana de la Salud, 2019, p. 22); coloca lo siguiente que es información rescatada de plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030, más personas activas para un mundo sano, *el deporte es una inspiración para participar en actividades físicas, el fortalecimiento del acceso y la*

*promoción de la práctica del deporte y la recreación activa de personas de todas las edades y capacidades es un elemento importante para aumentar los niveles de actividad física de la población.*

El último antecedente que se tiene sobre esta problemática es que la comunidad carece de espacios para aprender y practicar diferentes deportes o actividades físicas, siendo un contexto urbano marginal, esta localidad no cuenta con un gimnasio a disposición de las personas, para los adolescentes que son el enfoque de esta investigación, no se tiene un deportivo, es decir, no hay instalaciones públicas o privadas para entrenar alguna modalidad de deporte, es por ello que es más importante que los alumnos de esta escuela secundaria, aprendan a llevar a cabo una educación física autónoma, con nuevas propuestas para llevarlas a su contexto, como lo son los deportes alternativos, que se adaptan a diferentes situaciones sin la necesidad de gastar en implementos.

*Requena (2008), en la investigación de (Suero, 2020, p. 6); propone que los Juegos y deportes alternativos tienen un motivo de nacimiento común ya que aparecen por la gran institucionalización de los deportes tradicionales, que buscan el alto rendimiento. Por este motivo, se crean juegos y deportes que integren al alumnado en el deporte, sin importar sus capacidades físicas.*

Por eso es que se pretende investigar esta cuestión desde los patios de educación física y en nivel secundaria, ya que fue un proceso de aprendizaje a los deportes alternativos, porque lo común y tradicional se ha demostrado que estresa al educando al ponerlo a jugar directamente un deporte sin antes haber tenido una introducción, eso frustra y desmotiva, como bien ha mencionado repetidamente los objetivos de esta disciplina están muy alejados de la especialización en la enseñanza

de deportes, la función de un educador físico es desarrollar las competencias motrices y físicas de los alumnos, construyendo una base sólida de elementos motrices, como las habilidades básicas, las habilidades coordinativas las perceptivo motrices, la capacidad de socializar con compañeros, el trabajo en equipo a través de la ludomotricidad y la recreación, es decir que se diviertan en el proceso, muchos aspectos que futuramente le servirán al estudiante para aprender un deporte en específico si él así lo decide.

### 3.2 Mención de categorías y variables

**Tabla 1**

*Definición de categorías y variables de la investigación*

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operativa	Definición instrumental
Diagnosticar el nivel de sedentarismo de los estudiantes	Medir el nivel de actividad física que los alumnos realizan	Valorar el nivel de actividades físicas activas, y conductas motrices, que generan movimiento.	Actividad física alta Actividad moderada Actividad física baja	Preguntas sobre posibilidad de realización de actividad física y nivel de disfrute conocer los hábitos específicos de la actividad física y sedentarismo realizado

		<b>Competencia motriz</b>	
Evaluar la de disminución del sedentarismo de motriz de los alumnos Valorar el nivel de fortalecimiento de físico motriz de los alumnos	Evaluar la estimulación de las capacidades físicas condicionales y el desarrollo de la competencia motriz	<b>Hombre</b>	
		Excelente: 9.5	
		Buena: 9.5 a 10.5	
		Promedio: 10.5 a 11.5	
		Pobre: 11.5	
		<b>Mujeres</b>	
		Excelente: 10.5	
		Buena: 10.5 a 11.5	
		Promedio: 11.5 a 12.5	
		Pobre: 12.5	
		<b>Test físicos motrices</b>	
		<b>De agilidad y</b>	
		<b>Course Navette</b>	
		✓ Categoría	
		de	
		evaluación	
		<b>Capacidades Físicas</b>	
		<b>Hombres Vo2max</b>	
		Excelente: mayor a 52	
		Buena: 43-52	
		Media: 34-42	
		Regular: 25-33	

*Nota. Categorías y variables derivadas de la evaluación de los test motrices*

### **3.3 Mención de las bases pedagógicas (matriz de congruencia)**

En la presente sección del proyecto de investigación, se encuentra la fundamentación del porqué de esta propuesta de intervención, en el ámbito educativo, detallar su ejecución desde la sesión de educación física, en el contexto de una

escuela pública, considerando las características de la misma, asegurando su aplicabilidad en los patios, refutando los beneficios que trae consigo, el llevar a cabo un proceso de iniciación deportiva, bajo el modelo comprensivo del deporte relacionándolo con los objetivos de planes y programas del nivel secundaria, de la materia ya mencionada, correspondientes a la educación básica y con el desarrollo integral de los educandos.

Primero es importante mencionar que uno de los propósitos generales de la educación física en educación básica según (SEP, 2017, p. 13); es precisamente el correspondiente al número cuatro, *asumir estilos de vida saludables por medio de la actividad física, el juego, la iniciación deportiva y el deporte educativo*, uno de los objetivos de esta materia es promover la salud a través de las estrategias didácticas que están a disposición del educador físico y precisamente la estrategia en este proyecto fue la iniciación deportiva como base metodológica de trabajo, se disminuyó el sedentarismo que está provocando; rezago físico-motriz en los estudiantes de segundo grado B, esto se logró con el modelo comprensivo del deporte que incentiva la familiarización de los educandos con el mundo deportivo, pero de una manera lúdica y no como especialización en la formación de atletas. Se propuso la participación de los adolescentes y la exploración de diferentes patrones de movimiento con diferentes juegos modificados de distintas categorías como lo son; bate y campo, invasión, blanco y diana, entre otros.

Retomando lo anterior esta propuesta entra dentro de los propósitos de la educación física de nivel secundaria específicamente se pueden hallar dos que van en relación, según el actual plan en curso, de aprendizajes clave según (SEP, 2017, p.18); el primero de ellos es el siguiente; *valorar y emplear sus habilidades y destrezas*

*motrices al participar en juegos, actividades de iniciación deportiva y deporte educativo”, el plan de atención de este proyecto cumple con este propósito, ya que se buscó enseñar las bases de diferentes deportes, con el juego modificado y de manera lúdica, con diversión, con participación, inclusión, dejando a un lado la formación de atletas, sino más bien estudiantes competentes motrizmente hablando, que puedan retomar estas actividades para el resto de sus vidas, adoptando estilos de vida sanos, entendiendo la importancia del ejercicio físico.*

Culminando con esta fundamentación de la aplicación de la intervención de esta investigación, con orientación a la metodología de iniciación deportiva, del modelo comprensivo del deporte, en base a los propósitos de la educación física en el nivel secundaria la (SEP, 2017, p.19); se coloca lo siguiente; *analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo*, quizás este es el propósito con mayor relación, ya que justamente esta metodología para que el alumno pueda iniciarse en el deporte, una de sus bases, es no saturar al educando con situaciones técnicas, provocando una desmotivación, una especialización temprana, sino más bien parte del juego general, incentivando al adolescente a involucrarse en la actividad, para posteriormente y por su cuenta entienda el juego de manera autónoma y busca la necesidad de mejorar sus habilidades para aumentar su rendimiento en la acción motriz.

Según (Metzler,2017) *los modelos pedagógicos o de enseñanza son una visión de la enseñanza que considera simultáneamente las teorías del aprendizaje, las metas de aprendizaje a largo plazo, el contexto de aprendizaje, el contenido abordado, la dirección de la clase, la verificación del proceso y la evaluación del alumnado.*

Por lo tanto, en el ámbito de educación física, retomaron estos procesos de enseñanza para consolidar una manera de enseñar, una planificación siguiendo algunas orientaciones para lograr el objetivo que es la adquisición de un aprendizaje ya sea motriz o teórico y seguir una línea para realizar un proceso sistematizado. Esta propuesta cumple con ese requisito ya que como tal es un modelo pedagógico que tiene como propósito un fin y es la iniciación deportiva, es uno de los propósitos generales de la materia en secundaria.

Las metas u objetivos del modelo de enseñanza comprensiva del deporte son Formar al alumnado en múltiples categorías deportivas, clasificadas en función de sus principios tácticos y formar a jugadores perspicaces, es decir, que reconocen la problemática de juego en la que están y eligen las decisiones adecuadas a la misma y a sus capacidades según el autor (Planes, 2021, p. 1)

Uno de los objetivos de este modelo de enseñanza, es formar a los estudiantes en distintas disciplinas, es decir darles las bases del movimiento, tácticas y técnicas, para crear esquemas neuronales y una conciencia de juego, que a futuro le permitan aprender un deporte en específico, pero de una manera en la que el alumno explore sus posibilidades, con múltiples actividades, por lo que se logra mayor variabilidad en la práctica, así mismo, en la mayoría de los aprendizajes que se esperan por el libro de aprendizajes clave en secundaria, buscan que el alumno utilice el pensamiento estratégico, elemento que es el pilar de este método de enseñanza, por esa parte existe una gran relación, que se considera una base pedagógica.

La base pedagógica más valiosa de esta investigación es la que comparte el autor (Planes, 2021, p. 2), en su artículo de investigación y coloca lo siguiente; *el MDC persigue el aprendizaje y la enseñanza de diversos deportes, alejándose de la*

*conciencia que se tenía sobre la técnica en la enseñanza tradicional de la EF, en la que se diseñaban unidades de trabajo específicas de un solo deporte, con ejercicios y actividades analíticas, donde la técnica era el epicentro del proceso de enseñanza-aprendizaje y la táctica se dejaba solo para las últimas sesiones cada unidad didáctica.*

El enfoque dinámico e integrado de la motricidad es el actual que propone el plan de estudios vigente a la fecha de publicación de esta investigación, sintetizando lo que busca esta visión de la educación física, realmente es; “Una aproximación teórica basada en la experimentación constante, que identifica y organiza los elementos que constituyen la motricidad, muestra las cuatro dimensiones que se activan con la rotación del molino: perceptiva, energética, comunicativa y creativa estimulan las cuatro funciones motrices fundamentales de ejercitación, cognición, emoción y significación que requiere toda manifestación de la motricidad de Actividad Física y Deporte” (Camerino, 2022, p. 24).

Es decir busca que el enfoque de la educación física gire en un entorno global, que en la planificación y la ejecución de la misma, sea pensada en abordar las dimensiones; perceptiva, que el alumno experimente a través de sus sentidos, que se estimulen sus capacidades físicas condicionales, cognitiva, que el alumno piense al crear sus estrategias, emoción, con la parte lúdica y recreativa, con la socialización, todo esto se debe lograr en cada clase, es decir reunir todos los elementos de la motricidad en una sola intervención, no como se hacía antes que se partía de bloques, lo cual no generaba una progresión, porque se perdía el estímulo, por ejemplo cuando se trabajaba equilibrio, en un bloque de enseñanza, ese aprendizaje se volvía a poner en práctica, un mes después, por lo que no generaba gran impacto.

Por lo que el enfoque también tiene una relación directa y posibilita aún más la aplicación de este modelo pedagógico de iniciación deportiva, ya que como lo menciona el autor Planes, este modelo comprensivo del deporte se aleja de la enseñanza tradicional, basada en la exigencia técnica del alumno y donde sólo los más hábiles eran incluidos, donde la especialización temprana sin el goce del juego era muy normal, por lo que muchos educando se desmotivaron y abandonaron la práctica deportiva, por falta de confianza en sí mismos, cuando ni si quiera fueron estimulados adecuadamente para mejorar sus habilidades y desarrollar sus destrezas, no se generó una búsqueda que más agradara y que se adaptara a las necesidades y aptitudes y actitudes del individuo.

Planes (2021) considera que el planteamiento de un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje en el deporte tiene una importancia capital, ya que permite formar de manera eficaz, motivadora y significativa, así como desarrollar hábitos saludables y perdurables de actividad físico deportiva, el propio tratamiento del deporte en la asignatura de educación física supone múltiples beneficios en el desarrollo integral del alumnado. (p. 3)

La forma de implementar el modelo comprensivo en el aula debe realizarse mediante la división de la sesión de EF en varias partes que ayuden a estructurar las sesiones.

Por lo que al plan de intervención se basó precisamente en la división de sesiones de educación física, con orientaciones del modelo comprensivo, se implementaron juegos modificados y deporte alternativo, material alternativo, así mismo las secuencias didácticas fueron particionadas con objetivos de enseñanza de diferentes deportes, dentro de esa misma estructura las sesiones fueron creadas de

acuerdo a las directrices de los precursores de este modelo, primero colocando el juego adaptado, se comienza de lo más general, después el alumno aprecia la logística y lo comprende, por lo que desarrolla una táctica para generar una respuesta motriz, tomando decisiones por mismo, para mejorar el funcionamiento de su equipo, ahí es cuando se da cuenta de que tiene que perfeccionar su técnica, para cumplir con ciertas funciones, la motivación de la diversión, lo lleva a buscar pulir sus aptitudes para obtener un mejor nivel.

Todo esto se logra de una manera integral y dinámica, como lo menciona el enfoque de la motricidad actual de la educación física, por último es necesario hacer mención que este modelo es perfecto para su aplicación en contextos públicos, con demasiados alumnos, porque un método más personalizado o priorizado en la técnica, resulta muy difícil de enseñar, ya que en muchas ocasiones no se cuenta con material, ni con los espacios pertinentes, la ayuda necesaria para ponerlo en práctica, los alumnos se desmotivan y aburren, el juego es la principal herramienta de un educador físico para cautivar al educando, atraerlos hacia los estilos de vida activos y saludables.

### **3.4 Marco teórico por categorías y variables**

En el presente apartado de la investigación se podrá encontrar elementos que le dan un sustento científico al proyecto de intervención ya mencionado, se precisan descripciones de los elementos teóricos planteados en planteamiento del problema, que facilitara al lector comprender cuestiones como lo son definiciones de; sedentarismo, deporte, iniciación deportiva, educación física y actividad física.

Así mismo, se delimita bajo la referencia de diferentes autores, en una búsqueda bastante extensiva en los repositorios de internet en artículos y trabajos de indagación, que es un modelo de iniciación de iniciación deportiva, el modelo comprensivo del deporte, información bastante relevante, ya que sustenta la base teórica de esta metodología, que se desarrollara con la muestra de la investigación.

### **Iniciación deportiva**

Dentro de este apartado consideramos que el modelo de deporte basado en el deporte de élite, no es un referente para la escuela. En él se tratan de imponer sus estructuras desde muy jóvenes, con una especialización prematura, por lo cual los elementos lúdicos y recreativos, son una mejor alternativa para intervenir pedagógicamente desde el área de educación física.

### **Conceptualización de la iniciación deportiva**

En el documento de investigación del autor (Pérez, 2022); cita a (Rodríguez, 2021 p. 8): Es todo el proceso educativo de formación del principiante por medio del conocimiento y la práctica de una actividad física reglada, con un perfil lúdico y recreativo, que contempla un posible futuro rendimiento a medio y largo plazo, asegurando una correcta orientación educativa del deporte y una adecuada formación de quienes participan en su iniciación.

(Acosta, 2019, p. 3), Define la iniciación deportiva como una etapa de aprovechar la riqueza de movimiento de cada etapa, la experiencia motriz y la imitación de acciones que realizan los niños de más edad para la realización de actividades más vinculadas a habilidades predeportivas relacionadas con el fútbol, la pelota, el voleibol, atletismo y otros deportes.

Romero (2001) Define la iniciación deportiva como la toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto, pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global.

Dentro de investigación, la iniciación deportiva concuerda con los autores citados anteriormente, pero lo único que se complementaría es que es un proceso que tiene que estar orientado, bajo una metodología específica, para potenciar los resultados esperados, la práctica lúdica y variada de movimientos son los pilares, para un óptimo para el desarrollo de una base motriz con un bagaje extenso, que le permita al educando en las siguientes etapas de desarrollo, integrarlas para la práctica de algún deporte en específico, que con experiencias previas en la sesión de educación física le será más fácil integrarse y explotar su potencial, dentro de lo que le permita sus factores genéticos y biológicos.

### **Objetivos de la iniciación deportiva**

Pérez (2022) Considera que la actividad deportiva y la Educación Física constituyen elementos importantes para la formación multilateral y armónica del niño, la inactividad física en los niños admite un riesgo importante para la salud física y psíquica, enseñanza de la táctica con implicación de pocos elementos técnicos. Crea condiciones favorables para la formación y el desarrollo de las muy diversas habilidades de habilidades físicas y para el perfeccionamiento de las capacidades morales, junto a sus altos valores en la formación". (p.15).

Un buen proceso de iniciación deportiva debe contener los siguientes elementos: un modelo abierto a las modificaciones en función de las características del alumnado, el entorno, la cultura, etc.

La importancia de lo cognitivo y de la competencia motriz (tener en cuenta las características de cada alumno). Uso de todo tipo de materiales, con el fin de ampliar el número de experiencias, el bagaje motriz y las posibilidades de cada uno. Cambio constante de equipos y de normas para igualar el juego. Dar importancia al proceso, buscar la coeducación, educación en valores, romper con los moldes sociales establecidos (Martín, 2019, p. 12).

El autor de esta investigación complementa lo mencionado anteriormente por los autores, en cuestión de los objetivos de la iniciación deportiva en secundaria, agregando que este elemento considerado por muchos como una etapa y otros como una herramienta didáctica, desde la perspectiva de este documento, se le considera un periodo en la vida de los estudiantes dentro de la sesión de educación física, el primer objetivo es atraer al alumno por la práctica del ejercicio físico, en específico del deporte, a través de actividades lúdicas, que le permitan experimentar y explorar situaciones motrices, mientras se divierte, socializa y conoce sus posibilidades y áreas de oportunidad, desarrollando patrones básicos de movimiento y específicos, también coordinativos, comprender los conceptos de estrategia y técnica llevados a la práctica, es la fase en la que el estudiante se prepara con juegos, juegos modificados, juegos pre deportivos, deporte alternativo, deporte escolar, torneos, para tener un acercamiento adaptado y lo más similar a diferentes disciplinas, una de sus metas más importantes es la no especialización temprana, sino más bien la inclusión y la variabilidad en la praxis.

### **Actividad física y educación física**

Es importante mencionar y dejar lo más preciso posible que es actividad física y la educación física, porque son dos conceptos que se abordan en el documento

repetitivamente, por ello a continuación una corta y concreta sustentación de varios autores sobre esto.

Según (Pérez, 2022, p. 4); la actividad física y lúdica es muy gratificante en estas edades, generándose adherencia y compromiso hacia la práctica físico deportiva en el tiempo libre; la interacción que se produce con otros compañeros de la misma edad es un aspecto muy valioso; el elemento competitivo que proporciona el deporte, ya que a muchos niños les gusta competir y el deporte les proporciona esta oportunidad; y también, el hecho de que lo practiquen deportistas profesionales, al ser estos modelos sociales los que los jóvenes admiran y tienden a imitar.

Una actividad física que llame la atención y guste a los adolescentes, puede ser una gran alternativa para utilizar el tiempo libre de manera saludable y responsable, practicando algún deporte o haciendo cualquier tipo que implique movimiento y gasto calórico, lo cual puede contribuir a poner un grano de arena a disminuir el sedentarismo con una motivación intrínseca.

Según lo afirma, rodríguez (2013) “La educación física es un proceso o sistema de ayuda al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social, con especial atención en sus capacidades físicas de movimiento y expresión”. (p. 205).

Mediante la descripción de algunas dimensiones se reflejan los esfuerzos para fortalecer cada una de las necesidades del ser humano y así generar personas con mayores niveles de productividad y aporte para la sociedad en la que se encuentran interactuando. Es así como a través de los años y cada vez con más fuerza, el campo de la educación física se reconoce la integralidad del ser humano (Bernate, 2016, p. 14).

## **La iniciación deportiva en secundaria**

Según (Pérez, 2022, p. 14) en la etapa de 11-13 años se comienza a ejecutar la preparación física mediante la transformación de la Educación Física en preparación física etapa en la que metodología de preparación y acercamiento sigue siendo global pero con la diferencia que se incorpora la competición encaminando al niño a la práctica de un deporte concreto sin que esto le cause contrariedades tanto desde el punto de vista del desarrollo individual como del desarrollo de las funciones o el rol que desempeña dentro del equipo, donde como principios hay que tener en cuenta la adaptación y asimilación de las técnicas en situaciones de juegos, teniendo en cuenta las características propias de la edad.

En el contexto de la presente investigación, los alumnos muestra, se encuentran justamente en esta etapa que menciona Pérez, los contenidos de educación física aquí se basan más en actividades de iniciación deportiva, actividades ya meramente más predeportivas, cabe recalcar que por experiencia en la práctica, los educando tienden a tener mayor preferencia por este tipo de juegos, por tener similitud con los deportes, la publicidad en internet y en redes sociales tiene gran influencia, por ello se propone que esta etapa no se base en una sola disciplina, agregar el componente de competencia entre los alumnos mejora el compromiso motor, los adolescentes en esta edad se caracterizan por nunca querer perder, pero eso también se debe monitorear muy de cerca para evitar incidentes.

## **Juegos modificados de deportes alternativos**

Los deportes alternativos son todos aquellos que se distinguen de los más tradicionales o populares, ya sea por la implementación de un material diferente innovador o la autoconstrucción del mismo, con insumos reciclados o de desecho, pero

sin duda alguna lo que más caracteriza a estas actividades, es su objetivo, que es lograr una mayor participación del alumnado, elevar el compromiso motor. La práctica de deportes alternativos fomenta la exploración de manera autónoma de los estudiantes, en disciplinas desconocidas y los ayuda a buscar la que mejor se adapta a sus intereses y necesidades, aumenta el bagaje de opciones, para hacer uso del tiempo libre.

### **Material de auto construcción para la sesión de educación física**

En el estudio Giménez (2016), citado por el autor (Vidal, 2020), dentro de la nueva escuela mexicana uno de los constructos principales es el aprendizaje activo, este mismo tiene como meta el poner al centro del aprendizaje al estudiante, ponerlo a pensar sobre lo que aprenden, este autor menciona que en su estudio que los alumnos prefirieron el material de auto construcción por encima del convencional, señalaron que la personalización es uno de los factores que determinan esto, porque le agregan sus propios diseños, colores entre otros detalles, el hecho que los adolescentes de este nivel elaboren sus propios *Juguetes*, los predispone positivamente para realizar la actividad física y hacerlo bien y yo quisiera agregar que en zonas como las de esta investigación es necesario adaptar la clase y evitar hacer gastar a los padres de familia, con una economía tan frágil no se solicitar insumos que representen un gasto.

Por último, el material convencional aburre a los estudiantes, el siempre trabajar con aros, pelotas, balones, es algo que se vuelve monótono, por lo que los educadores físicos de las nuevas generaciones deben cambiar esta manera de trabajar es

necesario llevar a la educación física a una evolución y también cuidar el medio ambiente.

### **Modelo de enseñanza comprensiva del deporte**

¿Por qué la elección del modelo comprensivo del deporte para el proceso de iniciación deportiva? Con el fin de superar las limitaciones de una enseñanza centrada en las habilidades técnicas, especialmente en el aprendizaje y la motivación del alumnado.

Por muchos años en el pasado, se ha trabajado la etapa de iniciación deportiva, de una manera muy tradicional, sin una metodología, estudiada y comprobada, en México específicamente es muy común que los educadores físicos, sin demeritar su trabajo claramente, ya que no se puede denigrar su trabajo, no es la intención de esta investigación, sólo que para aquellos años, no existía tantas aportaciones como las hay el día de hoy, estos docentes se caracterizaban por ir directamente a la práctica del deporte que querían acercar al educando, es decir ubicaba a los adolescentes en el campo de juego, se les entregaba el móvil para la disciplina que iban a practicar, luego se explicaba en qué consistía el juego, muy breve este paso y a ponerlo en práctica, muchos se frustran por no tener éxito, por la torpeza que presentan, por no tener experiencia previa, un bagaje motriz que le permita integrarse, por ello el abandono y quizás odio por la práctica del deporte, por ello el ir iniciando de manera progresiva mediante juegos modificados y demás estrategias ya mencionado anteriormente es una mejor alternativa para llevar a cabo esta aproximación e integración de los chicos.

## **Conceptualización del modelo comprensivo del deporte**

El autor (Resta, Revista ANPE, 2021, p. 18), lo define como este modelo parte de la idea de que la estructura de los deportes es demasiado compleja como para dar por supuesto que la iniciación mediante los elementos técnicos conducirá a un juego eficaz cuando el alumnado se coloque situación real de juego. La alternativa es conseguir que el alumnado a través de juegos entienda la estructura básica del deporte”.

Como lo cita el autor Carlos Vázquez y donde retoma el documento del autor Mitchell (2006), el modelo de enseñanza comprensiva emplea diferentes juegos deportivos en los que los elementos técnicos se reducen y se focaliza la atención en la resolución de problemas y en el proceso de toma de decisiones. Este tipo de juegos recibe el nombre de juegos modificados. Un juego modificado es una actividad lúdica, situada entre el juego libre y el juego deportivo estandarizado, modificada estructuralmente con el fin de reducir su exigencia técnica y de exagerar alguno de sus elementos tácticos”. (Durán, 2020).

## **Origen del modelo comprensivo del deporte**

Este modelo surge de la mano de dos profesores de la Universidad de Loughborough en el año 1972, *Bunker y Thorpe*, que tras ver varias deficiencias en la enseñanza de los juegos deportivos tales como la falta de motivación del alumnado por el trabajo centrado únicamente en la técnica, la dificultad que encontraban los alumnos para resolver situaciones de juego.

El modelo parte de poner a los alumnos (puesto que es un modelo de origen educativo) en situaciones de juego a partir de las cuales éstos toman teóricamente

conciencia de los aspectos esenciales del juego y de los aspectos tácticos y estratégicos básicos. Es decir, la posibilidad de aprender surge del hecho de poder practicar en situaciones de juego adaptadas a las características de los participantes. El alumnado es considerado un activo solucionador de problemas y por tanto los juegos deben presentar problemas potencialmente resolubles y adecuados (Ros, 2015, p. 11).

### **Las metas y objetivos del modelo de enseñanza comprensiva del deporte**

Formar al alumnado en múltiples categorías deportivas, clasificadas en función de sus principios tácticos y formar a jugadores perspicaces, es decir, que reconocen la problemática de juego en la que están y eligen las decisiones adecuadas a la misma y a sus capacidades, así mismo, enseñar a los alumnos para que, progresivamente, sean autónomos respecto al entrenador o al docente (Planes, 2021, p. 7).

Precisamente dentro de esta investigación como lo menciona el autor Planes, se busca acercar, iniciar a los educando en múltiples categorías deportivas, a través de las estrategias ya mencionadas que tiene a disposición un educador físico, implementando la metodología de iniciación deportiva, bajo las directrices del modelo comprensivo del deporte, por lo que la metodología de trabajo del plan de atención, es dirigido a deportes de invasión, bate y campo y blanco y diana, implementados con juegos modificados.

### **Estructura del modelo comprensivo del deporte**

En el documento que se basa este proyecto de investigación, que es de autoría de (Planes, 2021, p. 4), menciona en su artículo de investigación que algunos de los

elementos de la estructura de este modelo, que vienen siendo los más básicos y los más importantes, según la consideración de estos autores.

**-Transferencia entre deportes**

Desde una perspectiva de la lógica interna del juego hay muchas semejanzas entre algunos deportes, las cuales han de ser tenidas en cuenta y aprovechadas para lograr un aprendizaje más sencillo y contextualizado.

**-Los juegos modificados por representación-**

Deben tener la misma estructura táctica que el deporte real que se pretende enseñar, pero modificados para adaptarlos a las necesidades de los discentes.

**-Los juegos modificados por exageración-**

La estructura de estos juegos debe ser alterada para hacer más visible un elemento del juego en concreto (ya sea técnico o táctico) sobre el que se quiera enseñar, tratar o profundizar.

**-La complejidad táctica creciente-**

Los deportes tratados deben ser introducidos en clase siguiendo una complejidad, táctica creciente, es decir de lo más sencillo a lo más complejo.

**La evaluación auténtica**

Se basa en que la evaluación de la competencia del alumnado debe ser realizada durante la práctica del propio juego, y no en situaciones aisladas y artificialmente creadas por el profesor (Planes, 2021, p. 5).

**Fases de implementación del modelo comprensivo del deporte**

La forma de implementar el modelo comprensivo en el aula debe realizarse mediante la división de la sesión de EF en varias partes que ayuden a estructurar las sesiones lo menciona el autor, (Planes, 2021, p. 6).

Contextualizando lo que colocan los autores citados, ya como tal en el patio, en la sesión de educación física, la manera de aplicar esta metodología de iniciación deportiva, se traduce básicamente en que en la fase uno, se presenta el juego modificado, adaptando el material, el espacio, las reglas al contexto donde se quiere aplicar y a las características de los alumnos, edad sexo entre otras cuestiones, luego en la fase dos se busca que el alumno aprecie el juego de la mejor manera, que entienda las reglas, la manera de desenvolverse, como es que puede hacer una anotación, entender las posiciones de la actividad, aquí juega un papel muy fundamental llamar la atención del educando, dejarlo jugar no estresarlo, para que se interese por mejorar, la tercera fase es la conciencia táctica, aquí se busca promocionar la reflexión del alumnado sobre los principios tácticos tratados en el juego inicial, por ejemplo, la importancia de mantener el móvil en juego, de pasar el móvil etc.

Intervenir para buscar hacer comprender de mejor manera al estudiante, las áreas de oportunidad y las de debilidad, para que de manera autónoma él se dé cuenta la importancia de la táctica para mejorar su rendimiento, luego en la fase cuatro, corresponde a la toma de decisiones apropiadas, en donde el adolescente ya sabe cómo actuar, como desempeñarse, en este punto los alumnos deben centrarse y reflexionar sobre los elementos que son relevantes durante el transcurso del juego, deben ser más analíticos, para buscar emplear la táctica y aumentar las posibilidades de ganar de su equipo, por último en la fase cinco, la ejecución de habilidades, es cuando el sujeto ya tiene la necesidad de mejorar su técnica, por consecuencia de que la táctica ya se lo exige para llevar a cabo ciertas estrategias, aquí el educando comprende que poder llevar a cabo ciertas jugadas, debe pulir sus habilidades, el de

manera autónoma debe buscar detallar esos movimientos que le ayudaran a cumplir sus objetivos.

### **Conceptualización del sedentarismo**

En este apartado se coloca un amplio repertorio de definiciones la cuestión que se pretende tratar con la investigación acción, que es el sedentarismo, con una amplia gama de autores, que le dan un respaldo científico, para darle credibilidad a la problemática que se abordara.

El estilo de vida sedentario se presenta cuando una persona no gasta en actividad física más de 2000 calorías o cuando solo efectúa una actividad física semanal no repetitiva, lo cual impide que las funciones del organismo se ejerciten cuando mínimo cada dos días (Madrid Salud, 2018, p. 17).

La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona; la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física.

El autor (Matamoras, 2019, p. 14), menciona en su artículo de investigación, un número alarmante de personas que sufren esta problemática de inactividad física, *al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud*. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas.

El sedentarismo aparece como una condición funcional y estructural en donde el individuo no realiza un gasto energético por lo cual genera una acumulación de energía y nutrientes que eventualmente desencadenan enfermedades no transmisibles (Martínez, 2016, p. 41), en el mismo documento del autor citado menciona a (Treiber, 2015); que expone que *el sedentarismo ocurre cuando se realiza menos de 30 minutos de actividad física provocando enfermedades cardiacas, pulmonares, musculares y cardiovasculares, el cuerpo empieza a volverse menos elástico y pesado, existe un decremento de la fuerza, se pierde tono muscular.*

(Matamoros, 2019, p. 13) menciona que el sedentarismo implica un tipo de vida que ausenta al ejercicio físico habitual y que tiende a la ausencia de movimiento, cuando lo recomendable es realizar actividad física por lo menos, 30 minutos y 3 veces por semana esos treinta minutos pueden además repartirse a lo largo del día, en periodos de actividad física de preferiblemente no menos de 10 minutos.

(Perdomo, 2019, pp. 60-62) toma en cuenta las actividades que no producen un incremento notable del gasto energético basal, movimientos que no aumentan el gasto de energía sustancial por encima del nivel de reposo y lo denomina sedentarismo.

En términos aún más técnicos el mismo autor cita a Canadian Society for exercise Physiology (CSEP, 2016) que explica que una conducta sedentaria es cualquier actividad de vigilia caracterizada por un gasto de energía  $\leq 1,5$  MET mientras está sentado o recostado, una persona es activa cuando cumple con las recomendaciones de actividad física, que para los adolescentes se refiere a realizar al menos 60 min/día de actividad física de moderada a vigorosa todos los días de la semana.

Un MET es el consumo mínimo de oxígeno que el organismo necesita para mantener sus constantes vitales a eso se refiere la cita mencionada anteriormente y esto ocurre cuando se tiene un gasto calórico muy bajo en el día a día de los adolescentes, con conductas inactivas, como estar frente al televisor, sentado utilizando el móvil, cuestiones de ese tipo.

(OMS, 2018), considera al sedentarismo como un problema de salud pública y uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial debido a las graves implicaciones que tiene; al menos un 60% de la población no realiza la actividad física (AF) necesaria para obtener beneficios en su salud (Rodríguez, 2020, p. 4).

Con respecto a lo que menciona el autor citado el párrafo anterior, es una problemática, que sin duda alguna afecta a la gran mayoría de la población, desde niños, adolescentes, adultos y hasta personas mayores, es relevante hacer énfasis en que la pandemia de covid-19 aumento significativamente este estilo de vida con poco movimiento y gasto calórico, por lo que no es sorprendente encontrar estas cuestiones de escuelas públicas, es algo relativamente normal, que se debe tratar.

(Hernández, 2021, p. 1), Propone que la inactividad física se refiere a cualquier nivel de movimiento que resulta insuficiente para cumplir con las recomendaciones actuales del Colegio Americano de Medicina del Deporte: 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de vigorosa (misma sugerencia que hace la OMS para adultos y adultos mayores).

### **El sedentarismo en adolescentes**

La problemática que se atenderá se presenta en un sector de la salud denominado como adolescente que según la OMS define la adolescencia como la

etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente la dividen en dos fases; adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años. En cada una de estas etapas se presentan cambios fisiológicos (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), estructurales (anatómicos), psicológicos (integración de la personalidad e identidad) y la adaptación a los cambios culturales y/o sociales” (Secretaría de Salud, 2015, p. 22).

Es un sector de la población muy vulnerable a sufrir este problema de salud, porque son individuos de la nueva generación, que poseen arraigada una cultura digital y tecnológica, en donde la mayor parte del tiempo se está utilizando un aparato inteligente.

El autor (Matamoros, 2019, pp. 54-55) en su documento de investigación coloca lo siguiente con respecto a la problemática del sedentarismo en adolescentes; *actualmente se puede apreciar como los adolescentes pasan más tiempo en la televisión y en dispositivos electrónicos, haciendo que su actividad física se vea reducida y su salud empiece a complicarse.*

(Matamoros, 2019, p. 53) retoma en su indagación donde considera que se debe a la mala utilización del tiempo libre, es decir, a las actividades extracurriculares realizadas por las personas, lo cual, de manera general se encuentra asociado a la utilización de la tecnología como son, los juegos electrónicos, computadora, internet y demás aparatos de entretenimiento, generando como consecuencia que, este tipo de vicios dentro de los estudiantes se vea representado en la baja en sus calificaciones, desconcentración en el aula de clases, mala conducta y principalmente el sobrepeso”.

**Capítulo IV**  
**Fundamentos Metodológicos**

#### **4.1 Conceptualización de la metodología**

La metodología de investigación es una disciplina que une los procesos y técnicas, que deben ejecutarse para realizar un estudio, en el presente apartado del documento se definen los elementos principales, para la estructuración del conjunto de métodos, que se usaron para la recolección de información y análisis de la misma, mencionando las herramientas que facilitaron ese tipo de operaciones conceptualizando y sustentando su aplicabilidad, en este proyecto.

La presente investigación se llevó a cabo bajo un enfoque *mixto*, haciendo uso de los dos tipos que existen, tanto la cualitativa porque se describen conductas motrices de los estudiantes, que es algo muy abstracto, ya que son cuestiones únicas y diferentes en cada adolescente, por lo que su reacción ante la estimulación del trabajo, bajo las directrices del modelo comprensivo del deporte, es muy divergentes, se analizan los resultados obtenidos, describiendo la evolución motriz a lo largo del proceso de iniciación deportiva y la metódica cuantitativa para contrastar los resultados del diagnóstico inicial, sobre algunos índices que demuestran que el sedentarismo es una problemática presente en la institución, como lo es los test físico-motrices, que se aplicaron, que se basan principalmente en números y escalas ya preestablecidas por ciertos autores.

La metodología mixta es una aproximación pragmática al mundo de la investigación empírica, basada en la asunción de que la recogida de datos desde diferentes perspectivas (cualitativas y cuantitativas) proporciona una mejor comprensión del fenómeno de estudio, el propósito de este tipo de estrategias o diseños de investigación es añadir rigor, complejidad y profundidad a la investigación, esta técnica es apropiada para la obtención de resultados que posibilitan la

profundización, crecimiento y evolución de teorías existentes e incluso la aparición de nuevos paradigmas (Jiménez, 2019, p. 5).

Se eligió la metodología mixta, porque como bien lo menciona el autor Jiménez, este enfoque se implementa cuando se necesita una mejor comprensión del problema, en este proyecto la problemática es el sedentarismo en los estudiantes de nivel secundaria, para problematizar la cuestión de la que ya se tenía una sospecha en base a la interacción pedagógica que se tuvo con los educando, en la sesión de educación física, haciendo uso de la observación participante y el diario docente, para luego para aterrizar estos supuestos se llevó a cabo una serie de test y encuestas, que pertenecen a herramientas de carácter cuantitativas, resulto muy obsoleto obtener los datos sobre los parámetros que indican la causas de la falta de ejercicio físico y no analizarlos, por ello se examinan las estadísticas y respuestas obtenidas, haciendo uso de las ventajas que nos ofrece esta variante metodológica.

#### **4.1.1 Definición De Paradigma Cualitativo/Cuantitativo**

Precisamente esta investigación hizo uso del método cuantitativo, ya que para cuantificar el problema fue necesario utilizar test y diagnósticos, utilizando la estadística para la detección de los focos que estaban ocasionando el índice de sedentarismo que presentaron los alumnos, así mismo, tiene la característica de ser experimental ya que al día en que se redacta este documento, año dos mil veinte tres, no se ha realizado una investigación similar, en el ámbito de la educación física tratando la problemática con el plan de acción que se propone en este texto.

## **Características del paradigma cuantitativo**

La recolección de datos del diagnóstico de esta investigación se realizó con procedimientos ya estandarizados, como lo fueron los test físico-motrices, análisis de peso y talla de los educandos, siguiendo pasos sistematizados, para obtener esa información, luego pasa lo mismo con la interpretación de lo recabado, se precisa en las escalas de medición que recomiendan la comunidad científica.

## **Tipos de investigación cuantitativa**

### Investigación Investigaciones no experimentales

Las investigaciones no experimentales son aquellas en las cuales el investigador no tiene el control sobre la variable independiente, que es una de las características de las investigaciones experimentales y cuasi experimentales, como tampoco conforma a los grupos del estudio.

Behar (2008), señala que en ellas el investigador observa los fenómenos tal y como ocurren naturalmente, sin intervenir en su desarrollo, esto lo coloca el autor (Suárez, 2019, p. 13), en su documento donde explica los distintos métodos de investigación.

Una de las características de este tipo de investigación es que no se puede controlar o manipular o alterar a los sujetos, que es precisamente lo que se realizó, ya que para llevar a cabo la intervención, se orientó a los educando con las sesiones de educación física planificadas, bajo un modelo de enseñanza, en las cuales se llevaron fases de aprendizaje, más sin en cambio no se maniobro tomando el control total de los estudiantes, como forzar obligatoriamente a realizar ciertas actividades o acciones, fue meramente un trabajo por voluntad propia, en el contexto de educación pública.

No se realizó ningún experimento ya que la educación física es considerada una disciplina, por no ser exacta. Por ello los resultados son tan cambiables de un alumno a otro, hay demasiados factores internos como externos que impiden que se tenga un grado de exactitud más alta.

El desarrollo de esta investigación fue monitoreado y observada en cada una de las sesiones de educación física, pero se dejó que se llevara a cabo de manera natural, es decir no se obligó, ni condicionó la participación, tampoco se seleccionó la muestra de manera específica, esto se llevó a cabo de manera aleatoria.

En el presente documento se analizó la causa que ocasiona el sedentarismo en los adolescentes, así mismo el efecto que tuvo la intervención con la metodología de iniciación deportiva del modelo comprensivo del deporte, experimentando porque no se ha demostrado que este modelo, haya tenido éxito en la disminución de la falta de ejercicio físico, es decir se puso en prueba, en la práctica, en el patio escolar, cabe recalcar que existe muy poca información, desde la perspectiva de un educador físico de su experiencia aplicando esta manera de llevar a cabo la indicación al deporte. Entra dentro de la categoría de no experimental por el hecho de que no se tuvo control de la variable independiente,

### **Investigación cualitativa**

Esta investigación hizo uso de la observación participante y de campo en todo momento con la interacción de los estudiantes, en el aula y en el patio didáctico, lo que se analizó fueron las conductas motrices principalmente ante la reacción del estímulo del modelo comprensivo del deporte, se guardaron en el diario docente, en cada una de las sesiones de educación física, donde se aplicó el plan de intervención, en este

instrumento se recabaron datos conceptuales, procedimentales, actitudinales y aptitudinales, estos registros ayudaron para obtener datos relevantes empíricos, sobre los efectos que estaba teniendo la puesta en práctica del plan de atención, en los anexos de este documento se puede encontrar fotos, tablas y cuestionarios, que se realizaron, por ello también hace uso de la categoría cualitativa.

#### **4.1.2 Metodología Investigación-Acción**

Según (Suárez, 2019); Son aquellos estudios donde el investigador interviene o participa junto al grupo social para contribuir a modificar la realidad, se busca obtener resultados fiables y útiles para el mejoramiento de alguna problemática en una comunidad. En consecuencia, no se evidencia neutralidad ni el investigador, ni la investigación, ya que su finalidad es afrontar la problemática de una determinada sociedad a partir de su participación y recursos.

Para entrar en contexto esta investigación fue realizada por un docente en formación, de la licenciatura en educación física, desarrollándose en un ámbito escolar público, de nivel secundaria, interviniendo en todo momento del desarrollo de este proyecto, por lo cual obligatoriamente pertenece a la categoría de investigación acción, ya que primero se buscó el mejor recurso para atender la problemática, tomando en cuenta las orientaciones de los autores que proponen el modelo comprensivo del deporte, para luego adaptar esas directrices al contexto de la escuela donde se intervino pedagógicamente, es decir hubo una recopilación de datos científicos, para transformarlos en práctica en el patio, dándole dirección a los objetivos planteados.

## Técnicas de recolección de datos

(Hernández Mendoza, 2020, p. 2) Menciona que las técnicas de recolección de datos, aluden a procedimientos de actuación concreta y particular de recogida de información relacionada con el método de investigación que se esté utilizando, el uso de unas técnicas u otras van a depender del marco de investigación a realizar.

### Instrumentó de recolección de datos

Los instrumentos de recolección de datos como bien su nombre lo indica tienen la función de ser los responsables de recabar la información que se desea obtener, como bien lo menciona

(Hernández Mendoza, 2020, pp. 5-6), menciona que el llevar adecuadamente la recolección de datos y la escogencia del método de recolección de datos es una tarea que todo investigador debe conocer y debe tener mucha práctica en ella. El instrumento de recolección de datos está orientado a crear las condiciones para la medición. Los datos son conceptos que expresan una abstracción del mundo real, de lo sensorial, susceptible de ser percibido por los sentidos de manera directa o indirecta, donde todo lo empírico es medible.

Primero que nada, para actualizar los datos de niveles de sedentarismo en la institución, después de ya haber identificado la problemática, se aplicará un cuestionario especializado en evaluar este tipo de condición, claro con sus respectivas modificaciones el contexto donde se aplicó, que lleva por nombre *cuestionario para la evaluación de la actividad física y hábitos sedentarios en niños y adolescentes* propuesto por (Ortega, 2020, pp. 2-6), básicamente el cuestionario se puede dividir en tres tipos de datos , actividad física en el colegio, *actividad física fuera del colegio y hábitos sedentarios*.

El software que se utilizó para llevar a cabo este cuestionario de manera digital, fue la aplicación llamada Survey monkey, “Es una plataforma que te permite recopilar opiniones y transfórmalas en datos impulsados por personas. Crea fácilmente encuestas, tests y votaciones para cualquier público”, (Momentive, 2022, p. 1).

A si mismo se aplicaran dos test de carácter motriz y físico.

Evaluación capacidades físicas condicionales mediante el test del autor *Course Navette*, con el test mejor conocido como *el test de los 20 metros*, que mide el nivel estimulación de la resistencia al ejercicio por tiempos prolongados.

Evaluación del desarrollo motriz mediante el *Test T* que mide el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas, mediante aceleraciones y cambios de dirección con desplazamientos.

## **4.2 Participantes**

### **Población**

La población de estudio está conformada por 275 alumnos, 200 de sexo masculino y 75 del sexo femenino, que cursaran el ciclo escolar 2022-2023 en la escuela secundaria Emiliano Zapata 0431, ubicada en la comunidad de Santiago Tlaxomuco, en la ciudad de Toluca, estado de México, México, esta escuela se localiza en una zona semiurbana a unos pocos minutos del centro de la ciudad, esta es la institución donde se realizará la investigación bajo los parámetros de practica pedagógica de la educación física.

### **Muestra**

La presente investigación utilizara como población de muestra a los alumnos de primer grado grupo A, que está conformado por 27 educandos del sexo varonil y 18

del sexo femenino, la mayoría de estos estudiantes tiene la edad de entre 11 y hasta 13 años, están en la adolescencia temprana: abarca aproximadamente desde los 10 u 11 años hasta los 14.

Se caracteriza fundamentalmente por el inicio de la pubertad, donde se producen los grandes cambios físicos, que afectan al crecimiento y maduración sexual. Se seleccionó este grupo en específico de alumnos, ya que a través de la práctica docente en las sesiones de educación física, se observó gran entusiasmo por la clase, por la actividad física, por el deporte, se puede percibir una gran motivación y por otra parte importante estos educandos apenas comienzan su etapa en la institución por lo que da la aplicación de la metodología de intervención en la temporalidad señalada.

#### **4.3 Categorías y subcategorías de análisis**

##### **1- Categoría:** Iniciación deportiva

##### **Subcategorías de análisis**

Definición, objetivos, metodologías de iniciación deportiva, iniciación deportiva en secundaria

##### **2- Categoría:** Modelo comprensivo del deporte

##### **Subcategorías de análisis**

Definición, origen, estructura, objetivos y aplicación en el ámbito educativo

##### **3- Categoría:** Sedentarismo en adolescentes de nivel secundaria

Definición, Parámetros del sedentarismo, Causas del sedentarismo, Tratamiento.

## **Capítulo V**

### **Propuesta De Investigación**

## 5.1 Fundamentos de la propuesta de intervención

La razón principal de esta propuesta de intervención pedagógica, es disminuir el sedentarismo, que significa un factor de riesgo, para padecer enfermedades crónicas degenerativas y que a su vez también, por la falta de ejercicio físico, de movimiento, merma en gran medida el desarrollo físico-motriz de los estudiantes de nivel secundaria, que es el grupo social específico que se estudia en este proyecto.

El sedentarismo representa una epidemia que se relacionada con las problemáticas en torno de la salud de los niños y jóvenes se ha vuelto unos de los principales problemas en estas poblaciones, ésto se debe a la mala utilización del tiempo libre, lo descrito lleva a observar cómo la población se inclina hacia una vida sedentaria, abandonando la actividad física para luego padecer enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos difíciles de combatirlos, y es allí donde se requiere un cambio radical, porque este fenómeno afecta a la mayoría de habitantes sin ni siquiera conocer que lo padecen. “El sedentarismo además de afectar físicamente a las personas que lo padecen, genera una baja autoestima donde los hace incapaces de poder realizar cualquier actividad física” (Matamoros, 2019, p. 5).

La principal necesidad que se tiene es la falta de ejercicio físico en los adolescentes, tanto en el horario escolar, al no contar con promotor de educación física con una preparación adecuada, que estimule el desarrollo integral de estos estudiantes y promoviendo una iniciación deportiva, con una metodológica, que les permita a los alumnos, la preferencia por alguna disciplina deportiva, en un horario extra escolar, al no impactar la educación física en estos jóvenes, la mala utilización del tiempo libre es lo que predomina, inclinándose por hacer uso excesivo de aparatos tecnológicos.

Se necesita un cambio en la actitud sedentaria de estos jóvenes, desde el inicio de esta condición para que tengan una vida más activa y se vean mejores resultados en la adultez como menciona, “aquellas personas que en la infancia fueron activos, tienen mayor probabilidad de continuar libres del sedentarismo durante la adultez” (Matamoros, 2019, p. 8)

Validez

Hasta finales del siglo pasado, la única forma de trabajar y enseñar disciplinas deportivas a niños, jóvenes y adolescentes era mediante la técnica. Se realizaban ejercicios aislados, repetitivos y en la mayoría de los casos poco motivantes para dominar exclusivamente el aspecto técnico del deporte. Ese tipo de formación implicaba un aprendizaje poco significativo y comprensivo de la disciplina puesto que era difícilmente aplicable a la situación real de juego y no siempre se tenía en cuenta las características psicoevolutivas del alumnado a la hora de trabajar con ellos (Resta, ANPE, 2021, p. 23).

Ese tipo de enseñanza, no se ha terminado y al día de hoy, aún sigue vigente con educadores físicos desactualizados o poco preparados, como se observa en esta institución de nivel secundaria, que ni siquiera cuenta con un promotor con cedula profesional, aun se continúa llevando a cabo un proceso de iniciación deportiva basado en técnica, donde los alumnos no comprenden y se desmotivan.

### **Modelo comprensivo del deporte**

“El modelo de enseñanza comprensiva, dentro de las metodologías emergentes en la actual Educación Física escolar, propone un aprendizaje más eficiente de las disciplinas deportivas basado en la táctica lo que permite crear estudiantes más

críticos con la actividad física y con un mayor conocimiento de los deportes (Resta, ANPE, 2021, p. 24)”

Esta metodología de iniciación deportiva encaja perfectamente y tiene bastantes posibilidades de aplicación en el ámbito educativo, ya que busca la participación activa y autónoma del educando, lo cual genera una motivación intrínseca por el gusto de hacer ejercicio, con lo cual se espera conseguir la autonomía de la educación física, en el estilo de vida a corto, mediano y largo plazo.

Para fundamentar totalmente este proyecto de intervención, se anexa a este apartado uno de los objetivos más prioritarios del programa sectorial, derivado del plan nacional de desarrollo, del actual gobierno de México, en el cual se busca que se promueva la cultura física y la práctica del deporte en la población, con énfasis en la integración de las comunidades escolares y la promoción de estilos de vida saludables.

Durante la presente administración se fortalecerá el vínculo entre los planes y programas de estudio con estrategias que fomenten la cultura física y el deporte en las escuelas, a fin de garantizar la práctica regular de actividades físicas durante la jornada escolar como parte de una educación integral que promueva un estilo de vida saludable. Concretamente, se velará porque en la escuela se impartan clases semanales obligatorias de educación física con calidad e incluyentes, que formen parte integral del currículo, con los 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que la OMS recomienda, como mínimo, para las niñas, niños, adolescentes y jóvenes de cinco a 17 años.

*Dichos programas se estructurarán tomando en consideración las características del desarrollo, intereses y expectativas de los educandos con el propósito de motivar su participación. Se impulsará una estrategia para fomentar la*

*práctica continua y sistemática de actividades físicas, recreativas y deportivas* (Pública, 2020, p. 7).

En conclusión esta intervención pedagógica realizada en nivel secundaria fomenta la iniciación deportiva de los alumnos, con la implementación del modelo comprensivo del deporte, que les permitió desarrollar patrones de movimiento en múltiples categorías deportivas, principalmente en los clasificados como de; invasión, bate y campo, cancha dividida y blanco o diana, con un proceso de aprendizaje progresivo, logrando la autonomía respecto al docente, se consiguió el gusto por hacer ejercicio físico, interés por la sesión de educación física, todo esto con la implementación de juegos modificados, que promovieron el goce y disfrute de las actividades haciendo uso de la inclusión de todos los estudiantes del grupo, sin importar su habilidad o discapacidad física, por último también se promocionó, el cuidado del medio ambiente al elaborar materiales didácticos, con material reciclado, para su puesta en acción en la clase, todo lo mencionado anteriormente fomento el cuidado de la salud en un horario escolar y extra escolar, aumentando el compromiso motor dentro y fuera del ámbito educativo, en el uso responsable del tiempo libre, se incrementó el tiempo en el que los jóvenes realizaban actividad física planificada, durante las semanas de aplicación, aportando en descenso del sedentarismo, que es el objetivo principal de esta investigación.

## **5.2 Descripción de la propuesta de intervención**

La presente propuesta de intervención contempla como eje principal la educación física, como la disciplina que puede aportar en el decrecimiento del sedentarismo de los adolescentes de nivel secundaria, mismos que se encuentran en

una etapa del desarrollo de su competencia motriz, en la cual la iniciación deportiva se debe fomentar, aquí entra el plan de acción, básicamente, no se pretende descontextualizar la práctica, el currículo que se debe seguir en este nivel, en este grado, que es el segundo, puesto que se cumplirá con los aprendizajes esperados, pero de una manera totalmente distinta a lo acostumbrado en este contexto, se hará uso de la metodología del modelo comprensivo del deporte, creado *por Bunker y Thorpe 1982*, ajustado al contexto de la comunidad de Santiago Tlaxomulco, caracterizada por ser clasificada como urbano marginal, por contar con una economía muy baja y en donde la escuela seleccionada para hacer esta investigación ya mencionada anteriormente, carece de material didáctico para llevar a cabo sesiones de educación física.

Mencionado lo anterior esta intervención parte de una estructuración de un plan de acción, enfocado en la iniciación deportiva, utilizando el modelo comprensivo del deporte, como la metodología seleccionada, para llevar a cabo esta etapa de la competencia motriz de los educandos. Es importante mencionar que esta intervención utilizo el material de auto construcción, elaborado con objetos de reciclaje, los cuales en su gran mayoría fungieron como móviles para la disciplina deportiva que se pretenda enseñar.

Aterrizando lo anterior, se llevaron a cabo 24 sesiones de educación física, de iniciación deportiva, con una planificación, basada en las directrices del modelo comprensivo, con el grupo seleccionado como muestra, particionando estas, en 6 sesiones dirigidas a la enseñanza de 4 disciplinas deportivas, estas mismas siendo en su gran mayoría alternativas, puesto que los jóvenes están aburridos de los mismos contenidos a continuación esto se desglosará de mejor manera.

Antes de comenzar a explicar la estructura en específico, es preciso mencionar, que la elaboración de los materiales alternativos, se crearon siempre en la primera sesión de educación física, será un trabajo totalmente manual, en la cual se fomentara la creatividad y la motricidad fina, en esta clase también se compartieron los fundamentos teóricos, explicando la unidad didáctica, lo que se pretende enseñar, objetivos y fases de aprendizaje.

Es crucial mencionar, que las sesiones se llevaran a cabo como lo enmarcan las directrices del modelo comprensivo del deporte, de la siguiente manera; en la fase uno, se presenta el juego modificado, adaptando el material, el espacio, las reglas al contexto donde se quiere aplicar y a las características de los alumnos, edad sexo entre otras cuestiones, luego en la fase dos se busca que el alumno aprecie el juego de la mejor manera, que entienda las reglas, la manera de desenvolverse, como es que puede participar, entender las posiciones y como es que funcionan, aquí juega un papel muy fundamental llamar la atención del educando con actividades lúdicas divertidas, dejarlo jugar y no estresarlo, para que se interese por mejorar.

La tercera fase es la conciencia táctica, aquí se busca promocionar la reflexión del alumnado sobre los principios tácticos intervenir para buscar hacer comprender de mejor manera al estudiante, las áreas de oportunidad y las de debilidad, para que por su propia cuenta le dé importancia de la táctica para mejorar su rendimiento, en la fase cuatro, corresponde a la toma de decisiones apropiadas, en donde él ya sabe cómo actuar, como desempeñarse en el juego, en este punto los alumnos deben centrarse y reflexionar sobre los elementos que son relevantes durante el transcurso del ejercicio, deben ser más analíticos, para buscar emplear la táctica y aumentar las posibilidades de ganar de su equipo, por último en la fase cinco, la ejecución de

habilidades, es cuando el sujeto ya tiene la necesidad de mejorar su técnica, por consecuencia de que la táctica ya se lo exige para llevar a cabo ciertas estrategias, aquí el educando comprende que poder llevar a cabo ciertas jugadas, debe pulir sus habilidades, el de manera autónoma debe buscar detallar esos movimientos que le ayudaran a cumplir sus objetivos.

### **Unidad didáctica el ringo la base para los deportes de invasión**

El ringo es un deporte de cancha dividida (los equipos juegan en zonas distintas de un campo dividido en dos). Puede practicarse tanto de forma individual como por equipos, un juego deportivo que también puede ser de invasión de cancha donde los jugadores, mediante pases, tienen como objetivo marcar puntos recibiendo el ringo dentro de la zona de gol contraria, donde dos equipos se enfrentan en un campo rectangular, que dispone de dos zonas de anotación, a las que se llega mediante pases entre jugadores del mismo equipo, y en las cuales se debe atrapar el disco volador (comúnmente conocido como frisbee) para marcar un punto (Larreta, 2018, pp. 5-6).

Esta es la primera unidad didáctica y el objetivo fue primero que nada llamar la atención de los alumnos con algo nuevo e innovador, promover el desarrollo de habilidades motrices, como lo son; correr, saltar, andar, lanzar, atrapar, girar, mediante un juego de invasión, que da las bases de los movimientos de la motricidad que se requiere para practicar deportes como lo es el baloncesto o futbol soccer, por lo que este deporte alternativo fue una excelente propuesta.

## **Unidad didáctica el cuadriplástico en la enseñanza de los deportes de cancha dividida**

La segunda unidad se llevó a cabo con la temática de la enseñanza de los principios básicos de un deporte de cancha dividida como lo es el voleibol, lleva por nombre; cuadriplástico implementando una propuesta totalmente distinta a los juegos clásicos que ya se conocen para iniciar a los educando en esta disciplina, esta es de la autoría del señor *Antonio Méndez Giménez*, de esta actividad no existen referencias, por lo que se describirá de manera empírica, este juego consiste principalmente en contar con el implemento, similar a una raqueta de tenis, la cual la manipulan los alumnos para impactar el móvil, que en este caso es la pelota de vinil, esta actividad al practicarla le da una base motriz al estudiante, para poder jugar vóleibol a futuro, ya que permite practicar y crear esquemas neuronales de; desplazamiento en espacio y tiempo, remate y voleo de pelota, lanzamiento y recepción, remate.

## **Unidad didáctica el Floorball una propuesta de deporte alternativo**

La tercera unidad didáctica tendrá la misma estructura que las anteriores esta además decirlo, sin embargo esta será enfocada a un deporte catalogado, como de blanco y diana, lleva por nombre *Floorball* o *Unihoc*, la investigación del autor (Hernández V. B., 2021, p. 5), se toma como una referencia bastante sólida para la pre elaboración y aplicación del presente documento, ya que se recupera información directamente del ámbito educativo, de la implementación de la enseñanza de un deporte alternativo de origen europeo, como lo es el *Unihoc*, que pertenece a los deportes de invasión de conjunto, con características similares al hockey.

En el que dos equipos utilizan bastones de plástico ligero con el cual manejar una bola de plástico agujereado con el objeto de introducirla en la portería contraria, También, se juega con sticks de plástico y el móvil es una bola de plástico muy ligera. Tiene la peculiaridad de que el portero no juega con el implemento, tiene que parar los lanzamientos con sus manos. Por ello, se considera un deporte muy popular entre la población joven debido a su facilidad para aprender a jugar como consecuencia de la igualdad existente entre hombres y mujeres.

En España, fue implantándose en los centros docentes gracias a la educación física y como consecuencia de los numerosos beneficios para la salud, y la función física, Unihoc requiere de una preparación física de los jugadores. Por ello, los docentes de Ed. Fís, deberán diseñar sesiones que busquen la implicación motriz y cognitiva del alumnado en las tareas. Siendo, fundamental hacerlo de manera progresiva, de manera que los alumnos se vean poco a poco inmersos en la máxima actividad y sin riesgos al fracaso o incluso a las lesiones (Hernández V. B., 2021, pp. 12-14).

### **Unidad didáctica el deporte nacional de Canadá una propuesta para los patios escolares de México**

Por último esta estructura del plan de intervención culmino con la unidad didáctica del deporte de clasificación mixta bate y campo/invasión como lo es *Intercrosse* una propuesta más del autor Antonio Méndez, que en su versión original es conocido como *Lacrosse* y es considerado uno de los deportes nacionales de Canadá, la (Asociación Española de Lacrosse, 2013) menciona que el lacrosse es un juego rápido entre dos equipos de diez jugadores cada uno que usan un palo con una

red en la parte superior (denominados palos o sticks en inglés) para pasar y recibir una pelota de goma con el objetivo de meter goles embocando la pelota en la red del equipo contrario”.

Esta unidad didáctica le brinda la posibilidad a los educandos de adquirir esquemas motrices aplicables a los deportes de invasión, como saber ubicarse en el campo de juego, fortalecer los lanzamientos y recepciones de objetivos para potenciar la precisión al hacer uso del equilibrio, siempre usando el palo de juego elaborado con materiales reciclados, este juego modificado es muy similar al fútbol soccer, pero de manera aérea y utilizando equipamiento.

En conclusión, esta propuesta de intervención fue planificada y desarrollada para llevarla a cabo en compatibilidad con el modelo comprensivo del deporte, al desarrollarla permitió crear esquemas neuronales en los educandos, que cumplen la función de la iniciación deportiva, para llevarlas a cabo en sus tiempos libres, en un horario extra escolar, fomentando el cuidado de la salud a través del ejercicio y en concreto la decreció del sedentarismo.

### **5.3 Calendario de la propuesta de intervención**

La presente investigación se llevó a cabo de acuerdo al calendario escolar de educación básica, de nivel secundaria, iniciando en abril del 2022 y culminando en julio del 2023.

### **5.4 Descripción de cada sesión**

#### **Unidad didáctica 1- El ringo, la base para los deportes de invasión**

Esta unidad didáctica se elaboró con la finalidad de que los alumnos adquirieran el bagaje motriz que requieren algunos deportes de invasión como lo son; el

baloncesto, el handball y ciertamente también fomenta algunos aprendizajes y experiencias físicas motrices, que son aplicables al fútbol soccer. Por ello estas sesiones fueron diseñadas bajo la metodología de iniciación deportiva del modelo comprensivo del deporte, siguiendo la secuencia que recomienda el autor Planes en 2018, por ello en la primera clase, después de elaborar el material “Ringo” se presentó el juego, dejando que los educando exploraran las posibilidades de juego con el objeto que es muy innovador, posteriormente se llevaron a cabo una serie de juegos modificados, ya que una de las principales características de esta metodología es usar esta estrategia didáctica, con gran énfasis en la invasión de canchas, siendo específico actividades con un parecido al handball.

Es preciso mencionar que las imágenes de evidencia de la aplicación de estos planes de sesión correspondientes a la intervención, se pueden encontrar en la parte de (Anexo 8), así mismo la planificación que se hizo bajo la metodología del modelo comprensivo de iniciación deportiva se puede encontrar en el (Anexo18), donde se describe cada actividad y juego modificado de una manera más específica.

Ya en la tercera sesión se continuo con la metodología de trabajo, llamada apreciación del juego, donde el objetivo fue, que el estudiante se entendiera el juego, estimular las habilidades básicas de manipulación como lo son; lanzar, atrapar, movilidad en espacio y tiempo, que el alumno llevara a cabo movimientos que implicaran la estabilidad para ejecutarlas, aquí el discente se dio cuenta que para ayudar a su equipo a ganar debía lanzar con precisión, aprovechar los espacios de la cancha, asociarse con los demás.

En la cuarta sesión los juegos modificados ya fueron más encaminados a el aprendizaje de la conciencia táctica, utilizando retos motrices en las diferentes

actividades, siguiendo la secuencia permitiendo al alumno comprender aún más por su propia cuenta el saber aprovechar el patio, de manera autónoma entendió que para ser un mejor jugador y aumentar las posibilidades de ganar, el crear una estrategia era muy necesario.

Ya en la penúltima sesión se presentó un juego modificado del *futbol americano* Implementando el ringo, paliacates, platos y conos, influyendo en la toma de sesiones apropiada, aquí en estudiante vivencio situaciones muy similares a las del deporte en especificó, que lo llevaron a atraerse aún más por la unidad didáctica, el objetivo fue que comprendieran que, para llevar a cabo ciertas estrategias, debían elegir decisiones adecuadamente.

En la sesión 6 se estimuló la realización de los movimiento y estrategias de manera autónoma, es decir en los juegos modificados de *americano*, se fomentó que el educando siguiera la secuencia de aprendizaje, comprendiendo que para llevar a cabo estrategias y jugadas, fue necesario mejorar su técnica, de lo contrario, el móvil caía al suelo o no llegaba al compañero, la exigencia de la actividad encamino que solo hasta el final el educando se ocupara por aumentar su nivel de habilidad para ejecutar las acciones.

## **Unidad didáctica 2- El cuadriplástico**

Esta planeación de intervención fue pensada en enseñar los principios básicos de la disciplina deportiva voleibol, con una alternativa innovadora, creando en la primera sesión, un material muy parecido a una raqueta de tenis, que les permitió manipular de mejor manera el móvil, se elaboró con botellas de plástico, codos de PVC, cinta, ligas, ya en la segunda sesión el objetivo fue presentar la propuesta, el

juego, llevando a cabo un juego bastante similar al deporte oficial, adaptado con platos, pelota de vinil y sin red, introduciendo a los educando en esta propuesta, la respuesta por parte del grupo fue bastante buena, al inicio no se comprendía del todo bien, hubo deficiencias motrices muy notables, pero se logró el objetivo que fue llamar la atención de los adolescentes dejarlos con el agon motriz. Se observo y recabo mediante el diario docente que se obtuvo una gran respuesta, excelente compromiso motriz, inclusión de todos y al tener material de manera personalizada ayudo a tener un control del grupo.

Es importante mencionar que las imágenes de evidencia de la aplicación de estos planes de sesión en la práctica, se pueden encontrar en la parte de (Anexo 9), así mismo la planificación que se hizo bajo la metodología del modelo comprensivo de iniciación deportiva se puede encontrar en el (Anexo 19), donde se describe cada actividad y juego modificado de una manera más específica.

Ya en sesión tres, se realizó una actividad similar a la anterior, pero colocando la variante de retos motrices, es decir el juego fue modificado, pensado en aumentar la dificultad colocando variantes, por lo que los alumnos lograron la fase apreciación del juego, la participación y competitividad se vio aún más elevada, cabe destacar que en prácticamente cada sesión la función como docente fue hacer retroalimentaciones, enseñando como manipular la raqueta y como ejecutar las diferentes acciones.

En la sesión cuatro de esta secuencia se dividió al grupo en equipos de menor número de participantes, para obtener una mejor comprensión de una manera más personalizada y autónoma, se cambió el móvil, la textura por una de unicel, lo cual aumento la dificultad de precisión, el campo de juego nuevamente fue de características de cancha dividida, sin redes, utilizando conos para delimitar, la

intención fue principalmente que los educando comenzaran a realizar conciencia táctica, para mejorar su rendimiento tanto en equipo como de manera individual.

En la penúltima clase se llevó a cabo un juego modificado donde todos los alumnos participaron para llevar a su equipo a la victoria, buscando mejorar la toma de decisiones apropiadas, analizando lo obtenido por el diario docente, se registró una potenciación en la estimulación de las habilidades motrices básicas como lo son lanzar, atrapar, orientación espacio y tiempo, la pelota ya se caía menos, lo cual reflejo el avance en esta unidad didáctica, sin la necesidad de utilizar un estilo de enseñanza tradicional.

Ya en la última sesión lo que se buscó fue precisamente la ejecución de las habilidades contextualizadas en un juego modificado de gran parecido a la disciplina real, reforzando lo aprendido, se pudo registrar que los alumnos en sus tiempos libres, por ejemplo en los recesos los educando por su propia cuenta comenzaran a practicar el cuadro voleibol, intentando pulir sus gestos motrices y esto se vio reflejado en el resultado final, que fue mucha mayor complejidad de juego realizando rotaciones de alumnos, mayor fluidez y menor el tiempo que se caía el móvil, posición de jugadores, se consiguió un trabajo muy fructífero, que a futuro podrá facilitar la integración en la iniciación del deporte oficial.

### **Unidad didáctica 3- El Floorball**

Para agregar un factor de variabilidad en la acción motriz y que los alumnos adquirieran el mayor estímulo posible a su desarrollo motriz se optó por proponer un deporte totalmente diferente a lo que se propone desde los patios escolares, un deporte alternativo como fue el *unihoc o floorball*, que se adaptó en esta secuencia

didáctica a manera de juego modificado, con un material adaptado, que se creó en la primera sesión, los alumnos manipularon y exploraron las posibilidades que ofrece el objeto y se dejó muy en claro la seguridad que se debe tener, ya que en el nivel secundaria es muy común que se observe descontrol de la clase, los discentes con una pelota comenzaron a conocer su stick de manera autónoma, aquí se observó de acuerdo a lo registrado en el diario docente un interés muy alto, nuevamente el factor de ser algo innovador entregó resultados, pues todo el grupo estaba concentrado y comprometido a participar.

Es preciso señalar que las fotografías de evidencia de la aplicación de estos planes de sesión en la práctica, desde los patios escolares de la escuela secundaria Emiliano zapata, se pueden encontrar en la parte de (Anexo 10), así mismo la planificación que se hizo bajo la metodología del modelo comprensivo de iniciación deportiva se puede encontrar en el (Anexo 20), donde se describe cada actividad y juego modificado de una manera más específica.

En la sesión numero dos se aplicaron varios juegos para mostrar el juego modificado como tal, se llevaron a cabo situaciones como carreras de hockey arrastrando un móvil, cuatro porterías en la cancha y diferentes equipos intentando anotar con su stick, de acuerdo con lo registrado en el diario docente aquí se observó un desconocimiento, deficiencia en la ejecución de movimientos, cierto grado de torpeza motriz.

En la sesión número 3 se buscó la conciencia táctica, es decir que los alumnos comenzaran a organizarse entre ellos para llevar a cabo una cierta manera de jugar, funciones de juego, con la actividad del defensor el área, se puso a trabajar este elemento que es uno de los pilares de la iniciación deportiva, este juego, en equipos,

llevo a cabo manipulación del móvil con el stick, de una manera en que se generaron desplazamientos y el pensamiento estratégico para proteger la posesión, el moverse correctamente para recibir la pelota, estas actividades fueron llevadas a cabo con platos, conos, palo de hockey, aros y pelota de vinil.

En sesión número cuatro para llevar a cabo la fase de implementación del modelo comprensivo del deporte cambio un tanto la metodología de los juegos modificados, por lo que se puede observar en la planificación, se propuso un circuito de obstáculos de hockey, pero elaborado por los propios alumnos y retando a los demás equipos a completarlo, controlando el móvil con el stick , con ello se promovió la toma de decisiones apropiadas.

En la sesión 5 se propusieron 3 juegos modificados, con la característica de ser un trabajo cooperativo y pertenecer a la categoría de invasión, similares al deporte oficial pero con otras modificaciones como derribar conos, lograr pases consecutivos y escapar de un perseguidor, aquí se registró gran participación y emoción, mayor control del material como también de su cuerpo para ejecutar las acciones, la competencia interna del grupo fue muy alta, por lo que se tuvo que poner orden y control, lo más relevante registrado es la elaboración de estrategias, los educando ya se organizaron para conseguir más puntos, en la última sesión se llevó a cabo un mini torneo, creando equipos y seleccionando a algunos alumnos como jueces, para fomentar la ejecución de las habilidades, en una situación lo más parecido posible al deporte oficial, cerrar la unidad con un mini torneo ayudo a aterrizar los aprendizajes de una mejor manera.

#### **Unidad didáctica 4- Intercrosse**

Para concluir el plan de intervención se llevó a cabo una unidad didáctica del material alternativo de *intercrosse*, que es un juego modificado de un deporte alternativo de invasión, creado de Canadá y el norte de estados unidos, que es una antesala de disciplinas como lo es el baloncesto, futbol soccer, beisbol entre otros, en la primera sesión se creó el material en clase, estas instrucciones de elaboración se puede encontrar en los anexos, la segunda sesión dio pauta para que los educando exploraran las posibilidades de movimiento y conductas motrices, con una pelota, presentando el juego modificado, básicamente con retos motrices como lo es; no dejes caer la pelota, contrólala y cuestiones de esa característica, según lo registrado en diario docente fue de mucha dificultad el lanzar el móvil de una manera adecuada y solo manipularlo con el stick, la precisión se fue mejorando de manera progresiva.

Es oportuno hacer mención que las imágenes de evidencia de la aplicación de estos planes de sesión, que forman parte del plan de intervención, para aminorar la problemática, se pueden encontrar en la parte de (Anexo 11), así mismo la planificación que se hizo bajo la metodología del modelo comprensivo de iniciación deportiva se puede encontrar en el (Anexo 21), donde se describe cada actividad y juego modificado de una manera más específica.

En la tercera sesión se continuo con los retos motrices, pero con un trabajo cooperativo por parejas y tríos, aumentando la dificultad de los lanzamientos combinando movimientos de aprovechamiento de espacios y precisión en las recepciones, al final de esta clase se llevó a cabo un juego muy parecido al deporte oficial, pero se decidió parar la actividad por una falta aun de fundamentos básicos para poder practicarlos adecuadamente, es necesario precisar que los insumos

necesarios para llevar a cabo esta unidad didáctica fueron pelotas de vinil o de esponja del número dos y el stick casero de *intercrosse*.

En esta misma clase se llevaron a cabo juegos modificados pero más individualizados, en los cuales los alumnos tuvieron que manipular la pelota lanzándola y atrapándola, un juego de invasión, con mucha similitud al fútbol soccer, intentando llegar a base de pases a la portería rival para anotar, esta actividad llamo bastante la atención, mejoró la competencia interna y una vez más se llevó por fases de aprendizaje considerando los autores que proponen la aplicación de este modelo en el ámbito escolar.

En la sesión 5 se continuó con juegos modificados son gran similitud al deporte en sí, el cual como se mencionó anteriormente es el *lacrosse*, pero se agregó la implementación de paliacates, delimitación de espacios con conos y platos, con la finalidad de obligar de manera autónoma al alumno a tomar sesiones pensadas bajo la elaboración de estrategias de juego, más que nada aumentar la velocidad de la elección de situaciones de juego y evitar el exceso de posesión del móvil, que en sesiones anteriores represento una problemática, con ello también se consiguió evitar situaciones de riesgo, disminuir el contacto en menor medida.

Debido a lo observado la sesión 6 fue planificada pensando en corregir ciertas deficiencias en la ejecución de gestos motrices, pero de una manera más lúdica y atractiva, como lo son los retos motrices, para ajustar esos detalles, proponiendo mantener la pelota en el aire por ciertos lanzamientos, jugando en equipos alcanzando cierto número de pases consecutivos sin que el móvil cayera al suelo, se culminó con un excelente trabajo y sobre todo un gran avance en el rezago motriz observado al inicio de la intervención en el diagnóstico.

## **Capítulo VI**

### **Resultados De La Propuesta**

## **6.1 Resultados y conclusiones**

En el presente apartado de este documento de investigación se colocaron los resultados obtenidos después de haber realizado una intervención pedagógica implementando el modelo comprensivo del deporte a través de unidades didácticas basadas en juegos modificados, como una propuesta para motivar a los alumnos a incursionarse en actividades deportivas y disminuir el sedentarismo enfocando el tiempo libre en el cuidado de la salud, estos resultados y análisis se colocan en relación con los objetivos planteados al inicio de la estructuración de este proyecto y fueron recopilados durante la intervención a lo largo de un ciclo escolar.

Las principales conclusiones que pueden derivarse del presente estudio son las siguientes:

### **Con relación al sedentarismo:**

Se logró disminuir el sedentarismo de los alumnos con los que se llevó a cabo la presente investigación, contribuyendo a cambiar conductas sedentarias escasas de movimiento y gasto calórico, dentro de la escuela formalizando la sesión de educación física y todo lo que conlleva, cambiando conductas motrices y promoviendo la actividad física a sí mismo, fuera del horario se consiguió un impacto en el descenso de comportamientos limitados de consumo de energía, elevando la autonomía de la cultura física de los educandos que son elementos fundamentales en la contribución al objetivo principal.

Se logró identificar las conductas sedentarias limitadas de movimiento y gasto energético dentro y fuera de la institución, que son las responsables de la problemática y esto se logró con la encuesta digital que se analizara a continuación.

Se analizó el diagnóstico *cuestionario para la evaluación de la actividad física y hábitos sedentarios en niños y adolescentes*, en su segunda aplicación para comparar los datos obtenidos al inicio de la investigación y después de la intervención pedagógica de iniciación deportiva, bajo las directrices del modelo comprensivo del deporte, donde se consiguió el aprendizaje y la enseñanza de diversos deportes, alejándose de la conciencia que se tenía sobre la técnica en la enseñanza tradicional de la Educación física clásica.

Los resultados de estos test ya procesados a manera de gráfica y con sus respectivos porcentajes, se pueden encontrar en el (Anexo 15), que se obtuvieron a través de un cuestionario que se respondió de manera digital en la plataforma SurveyMonkey, con la finalidad de no generar gastos en insumos.

Los resultados demuestran que cuando se trabaja con un modelo de iniciación deportiva como lo es el comprensivo, en el cual se busca la autonomía motriz de los alumnos y se hace a través de juegos modificados, se coloca como personaje principal al adolescente en su proceso de enseñanza-aprendizaje, con la variabilidad en la práctica incidiendo en la propia auto exploración de las habilidades motrices, gustos y preferencias personales, se potencia un mayor tiempo de trabajo en la clase de educación física, por lo registrado las propuestas innovadoras impactaron directamente en la atención de los educandos comenzando con el material que se implementó, al ser algo nuevo despertó el interés por manipularlo en cada una de las unidades didácticas y genero esas ganas por utilizarlo en situaciones de ejercicio físico.

Para concluir este análisis se preguntó a los alumnos cuanto tiempo dedicaron por las tardes en jugar video juegos (Consolas y smartphone), lo cual disminuyo ya

que el cincuenta por ciento contestó que no jugó nada, el veinte por ciento de toda la muestra solo por una hora, en comparación con el diagnóstico donde se registró un treinta y cinco por ciento que no tenían este tipo de actividad por las tardes, es un indicador que se decreció este tipo de conductas que promueven el sedentarismo.

### **Con relación a la aplicación del modelo comprensivo del deporte:**

Se logró aplicar una metodología de iniciación deportiva basada en las directrices del modelo comprensivo del deporte en el ámbito escolar, desde el curso de educación física utilizando juegos modificados de deportes alternativos, con materiales de autoconstrucción. Se consiguió estimular una competencia motriz apta y eficiente con fundamentos técnicos y tácticos, aplicables en una iniciación a deportes de invasión, blanco y diana, bate campo, y cancha dividida

Al comenzar a aplicar el plan de intervención resultó un tanto complicado implementar este modelo de iniciación deportiva y trabajar esta etapa motriz, con juegos modificados en sus distintas clasificaciones, resultado algo nuevo para los alumnos de segundo B, ya que en su gran mayoría este tipo de actividades requieren de una organización compleja a lo habitual por lo que debe existir atención y disciplina, así mismo se tiene registrado que esta generación no contó con docente de educación física, desde su incursión en la secundaria, por lo que se desvirtuó la orientación de los aprendizajes.

Poco a poco se fue consiguiendo el ambiente para llevar a cabo la metodología de trabajo con la innovación en el material que se utilizó en las clases y planificando actividades donde la inclusión de todos los alumnos era importante, es pertinente mencionar que colocando al educando como principal protagonista de su aprendizaje fue un acierto muy importante ya que se registró un mayor compromiso motor, lo cual

incidió principalmente en la estimulación de las capacidades físicas condicionales, contribuyo a restablecer y progresar en el ámbito cardio respiratorio.

Es preciso mencionar que el componente lúdico fue pilar clave, ya que lo que se observo es demasiada euforia por realizar las actividades, sentimiento de felicidad y goce por parte de los alumnos al desempeñarse en los diferentes juegos, es decir aprendían de manera progresiva y motivados, quizás esta investigación no se centró específicamente en un deporte a enseñar, pero impacto directamente en una construcción de un bagaje motriz, táctico y técnico bastante completo que contribuirá a que los educandos a futuro puedan iniciarse en alguna disciplina.

Es oportuno mencionar que se capturó que los deportes tradicionales que comúnmente se conocen y que todos quieren practicar no siempre son los únicos que se tienen como una opción a practicar y que en múltiples ocasiones los niños y adolescentes pretender incursionarse y debido a características de su fenotipo y genotipo no favorecen la práctica de estas diciplinas, pero nunca conocen su verdadero potencial de su somatotipo por una cuestión de falta de exploración, se tiene una gran variedad de actividades y deportes alternativos, que es necesario llevar a los partidos escolares.

Con relación a los objetivos secundarios:

### **Estimulación de las capacidades físicas (Resistencia al ejercicio físico aeróbica)**

Se logró potenciar la capacidad física de resistencia al ejercicio físico, con la aplicación del modelo comprensivo del deporte a través del curso de educación física desarrollado en dos horas semanales de actividad física aeróbica, promoviendo la optimización de la capacidad pulmonar y del sistema cardiovascular, mejorando la salud en general de los estudiantes.

Uno de los test físicos que se aplicaron a los alumnos del segundo grado grupo b, como diagnóstico fue la prueba de *Course Navette*, para obtener información acerca del estado físico de los educando, específicamente de la capacidad física denominada resistencia o tolerancia a la actividad física, ya que es un excelente indicador si una persona es activa o no lo es debido que es una facultad que si no se estimula siendo una persona sedentaria esta baja considerablemente y el individuo tiende a cansarse muy rápido cuando se expone a actividades que requieren un consumo de oxígeno considerable y gasto calórico.

Al terminar el plan de intervención se volvió a aplicar la prueba, que se puede encontrar en los (Anexos 12 y 13), contrastando los datos, de los educando hombres, se puede llegar a una conclusión que si se mejoró, ya que al principio se registraron diez alumnos con un nivel bajo, se transformó a tres, lo cual es un avance bastante significativo, otro dato imprescindible de analizar es el número de estudiantes con un nivel bueno en el test, solo eran dos, posteriormente se consiguió aumentar a ocho, lo cual es un indicador de que el compromiso motor aumento en las sesiones de educación física, la generación de movimiento y participación se vio a la alza.

A si mismo la relación entre el nivel bajo decreció notablemente de diez a dos, como tal no se entrenó esta capacidad, se decidió mejorarla a través con clases en donde el pilar fundamental fue el juego, modificado siendo específico, a través de un modelo de iniciación deportiva comprensivo, el elemento de la ludomotricidad al centro de todo, incluyendo a varones y mujeres, buscando un ambiente de aprendizaje fructífero e inclusivo.

La evidencia de la segunda aplicación del diagnóstico del autor *Course navette*, se puede encontrar en el (Anexo 15).

### **Con relación a la estimulación de la competencia motriz:**

Se logró potenciar las habilidades motrices de los alumnos estimulando la competencia motriz y tratando el rezago motriz, con la implementación de juegos modificados, haciendo uso de la ludomotricidad, esto se confirmó de manera concreta con el diagnóstico motriz, se basó en la valoración de la agilidad que continuación se menciona.

Al realizar la prueba de agilidad en su consideración final, la evidencia de la puesta en práctica de este test se puede encontrar en el (Anexo 16), se descubrió una gran mejora en comparación con la evaluación diagnóstica y es importante precisar la finalidad de esta prueba y para ello es necesario resaltar lo que menciona el autor (Santo, Agilidad y Deporte, 2020), *propone una definición integral de agilidad reconociendo las demandas físicas (fuerza), procesos cognitivos (aprendizaje motor) y habilidades técnicas (biomecánica) como componentes involucrados en el rendimiento de la misma, y la definen como el movimiento rápido de todo el cuerpo con cambio de velocidad y cambio de dirección en respuesta a un estímulo.*

La edad en la cual se encuentra el grupo muestra es justa la específica para comenzar a detonar más esta capacidad, claro está que se observa una vez que se tiene una base motriz ya bien esquematizada. Esta prueba es muy confiable para determinar el desarrollo motriz de un sujeto, ya que es fácil de realizar, no requiere de gran número de material para implementarlo, se cree firmemente que una persona sedentaria testea esta capacidad, en esta tipo de prueba obtendrá un resultado de valoración muy bajo, por sentido común, si no se trabajan constantemente las capacidades físicas que incluye a; capacidades físicas condicionales, motrices

coordinativas, estas se verán mermadas y tendrán un nivel muy bajo de estimulación y de desarrollo, por lo cual es de esperarse una valoración poco fructuosa.

Analizando los resultados que se pueden encontrar en el anexo la valoración pobre decreció en comparación con la valoración inicial, es decir de tener a veinte y siete educando con un resultado pobre, se logró reducirlo a solo catorce, lo cual es de bastante aprovechamiento, porque realmente ese es el peor resultado que clasifica este autor en este test, se tenía a casi todo el grupo con un nivel muy bajo, lo cual se consiguió mejorar con un rango bastante bueno, es un reflejo el rezago motriz ocasionado por la pandemia y el sedentarismo se disminuyó, esto refleja una mejoría en los patrones básicos de movimiento y complejos y sus resultantes.

No sólo a través de la lectura de estos número reflejados en las gráficas es que se logró obtener una conclusión de una mejora en los resultados obtenidos en este test, ya que al testear a los alumnos muestra por primera vez, observando las conductas motrices demostradas, fue muy poco gratificante ver una gran torpeza motriz, posturas inadecuadas, movimientos bruscos, tiempos excesivamente largos que sobrepasaron por mucho la peor valoración posible, ahí fue el momento donde se decidió atacar lo más pronto posible esas áreas de oportunidad.

Es preciso mencionar que se observa y se ve reflejado en las gráficas que se pueden encontrar en el (Anexo 17), que los alumnos que se les realizó la prueba y fueron categorizados como con una buena agilidad en el diagnostico solo fueron dos, de todo el grupo muestra un resultado que llamo bastante la atención, en lo personal me sorprendió que muy pocos adolescentes entraran en este parámetro, afortunadamente se logró un avance significativo ya que al final de la evaluación se aumentó a cinco educandos.

A manera de reflexión solo dos alumnos repuntaron a una condición de agilidad excelente y algo que en el diagnóstico no fue posible, lo planificado fue para que un porcentaje alto de la muestra se posicionara entre una categoría de buena y excelente, sin embargo, también se deben de considerar los tiempos de intervención, que fueron bastante limitados y otros aspectos como lo son los factores externos al ejecutar los planes de sesión como lo es el clima, los espacios etc.

Se logró disminuir los malos resultados obtenidos al inicio, el cual fue el objetivo de esta intervención, no erradicar por completo, sino más bien aportar a decrecer de este fenómeno que afectaba a los alumnos de esta investigación.

### **Recomendación para futuros investigadores**

Es oportuno mencionar que se registró que los deportes tradicionales que comúnmente se conocen y que todos quieren practicar no siempre son una opción a practicar y en múltiples ocasiones los niños y adolescentes pretenden incursionarse y debido a las características de su fenotipo y genotipo no se favorece la práctica de estas disciplinas populares, pero nunca conocen el potencial de su somatotipo por una cuestión de falta de exploración, se tiene una gran variedad de actividades y deportes alternativos, que es necesario llevar a los partidos escolares para proponer cosas distintas, innovar y llamar la atención de los discentes, para generar el gusto por el ejercicio físico de manera autónoma.

Este modelo de iniciación deportiva generó excelentes resultados ya que su logística de aplicación reduce la exigencia técnica, pero completar un desarrollo integral de la motricidad es necesario hacer retroalimentaciones técnicas, porque no todos los alumnos suelen presentar ese interés por mejorar su rendimiento por su cuenta, por lo que se recomienda agregar reflexiones en adjunto con ejemplos.

## Referencias

Acosta, R. d. (2 de Mayo de 2019). *Dialnet*. Recuperado el 11 de Enero de 2023, de Estrategias para fomentar la iniciación deportiva: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7126303.pdf>

Allen, B. (2 de abril de 2019). *Healthy Children*. Obtenido de American Academy of Pediatrics: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>

Asociación Española de Lacrosse. (2 de Junio de 2013). *Asociación Española de Lacrosse el original*. Obtenido de Lacrosse: <https://es.wikipedia.org/wiki/Lacrosse>

Bernate, A. J. (2 de septiembre de 2016). *editorialeidec*. (C. U. Dios, Ed.) Recuperado el 27 de septiembre de 2022, de <https://www.editorialeidec.com/wp-content/uploads/2019/09/FUNDAMENTOS-EVOLUCI%C3%93N-E-IMPACTO-DE-LA-EDUCACI%C3%93N-F%C3%8DSICA-EN-LA-SOCIEDAD.pdf>

Camerino, M. C. (2 de Abril de 2022). *Acción motriz revista digital*. (A. C. Cultural, Ed.) Obtenido de Enfoque dinámico e integrado de la Motricidad (EDIM): <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6698346>

CDC. (2 de abril de 2021). *División de Desarrollo Humano*. Obtenido de <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html#:~:text=Cambios%20emocionales%20y%20sociales&text=Enfocarse%20en%20s%C3%AD%20mismos%3B%20pasar,graseros%20o%20con%20mal%20genio.>

- Durán, J. G. (2 de Febrero de 2020). *Dialnet*. (FronterAbierta, Ed.) Recuperado el junio15 de 2022, de El deporte escolar en y para la educación física una propuesta desde los patios escolares:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=830614>
- Edo, E. F. (5 de enero de 2022). *Repositori UJI*. (U. jaume, Editor) doi:<https://repositori.uji.es/xmlui/>
- Galaviz, K. (2 de Enero de 2019). *activehealthykids-Universidad de guadalajara*. (e. university, Ed.) Recuperado el 21 de Noviembre de 2022, de Boleta de Calificaciones Mexicana sobre Actividad Física en Niños y Jóvenes:  
<https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/mexico-report-card-short-form-2016.pdf>
- García, G. C. (8 de Abril de 2014). *ResearchGate*. (A. Medicine, Ed.) doi:10.1016/j.apunts.2014.06.001
- Gil, G. G. (2 de Enero de 2012). *Scielo*. (I. geográficas, Ed.) Obtenido de Distribución espacial de la marginación urbana en la ciudad de Mérida, Yucatán, México:  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-46112012000100008](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-46112012000100008)
- Gómez, J. A. (2 de Enero de 2016). *Revista Alergia México*. Obtenido de El protocolo de investigación III: la población de estudio:  
<https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- González, I. P. (2 de Enero de 2019). *Universitas*. Recuperado el 1 de Junio de 2023, de T-test modificado para futbol:  
<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/27395/1/David%20Garcia%20Cuesta%20-%20T-test%20modificado%20para%20futbol%20.pdf>

Guthold, R. (11 de Noviembre de 2019). *Organizacion mundial de la salud*. Obtenido de Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

Hernández Mendoza, S. (3 de Mayo de 2020). *UAEH*. Recuperado el 21 de junio de 2022, de Técnicas e instrumentos de recolección de datos: [https://www.researchgate.net/publication/321977668\\_Tecnicas\\_de\\_Recoleccion\\_de\\_Datos\\_-\\_Capitulo\\_5\\_Libro\\_TECNICAS\\_DE\\_INVESTIGACION\\_Y\\_DOCUMENTACION\\_1era\\_Edicion](https://www.researchgate.net/publication/321977668_Tecnicas_de_Recoleccion_de_Datos_-_Capitulo_5_Libro_TECNICAS_DE_INVESTIGACION_Y_DOCUMENTACION_1era_Edicion)

Hernández Mendoza, S. (3 de Mayo de 2020). *UAEH*. Recuperado el 21 de junio de 2022, de Técnicas e instrumentos de recolección de datos: [https://www.researchgate.net/publication/321977668\\_Tecnicas\\_de\\_Recoleccion\\_de\\_Datos\\_-\\_Capitulo\\_5\\_Libro\\_TECNICAS\\_DE\\_INVESTIGACION\\_Y\\_DOCUMENTACION\\_1era\\_Edicion](https://www.researchgate.net/publication/321977668_Tecnicas_de_Recoleccion_de_Datos_-_Capitulo_5_Libro_TECNICAS_DE_INVESTIGACION_Y_DOCUMENTACION_1era_Edicion)

Hernández, O. (18 de Enero de 2021). *Gaceta Unam*. Obtenido de El sedentarismo, un peligro silencioso: <https://www.gaceta.unam.mx/el-sedentarismo-un-peligro-silencioso/>

Hernández, V. B. (7 de Julio de 2021). *E-Motion*. (M. E. Revista De Educación, Ed.) Recuperado el 10 de agosto de 2022, de Unihoc como deporte alternativo en el

ámbito educativo.: <http://uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-motion/article/view/5193>

Hospital del niño José Renán Esquivel. (2 de Abril de 2020). *Hospital del niño*.

Recuperado el 2 de Junio de 2023, de Sedentarismo: Causas y consecuencias:  
<https://hn.sld.pa/sedentarismo-causas-y-consecuencias/>

IMCO. (2 de junio de 2021). *Centro de investigación en política pública* . Obtenido de la pandemia causó en México un rezago que equivale a dos años de escolaridad. Antes de la pandemia los mexicanos alcanzaban en promedio aprendizajes correspondientes a 3° de secundaria. Hoy su conocimiento llegará solo al equivalente a 1° de secundaria.

Izquierdo, M. R. (2 de Marzo de 2020). *Cultura UNAM*. Recuperado el 2 de Enero de 2023, de El sedentarismo y su grave aumento durante la pandemia por COVID-19: <https://tv.unam.mx/portfolio-item/el-sedentarismo-y-su-grave-aumento-durante-la-pandemia-por-covid-19-la-unam-responde-p117/>

Jiménez, M. J. (2 de Enero de 2019). *ResearchGate*. (M. d. Criminología, Ed.) Recuperado el 2023, de Metodología mixta; estudios de caso:  
[https://www.researchgate.net/publication/340818034\\_Metodologia\\_mixta\\_estudios\\_de\\_caso](https://www.researchgate.net/publication/340818034_Metodologia_mixta_estudios_de_caso)

Kimura, Y. (17 de Marzo de 2017). *Revista Medica del instituto Mexicano Del Seguro Social*. (R. M. Soc, Ed.) Recuperado el 28 de septiembre de 2022, de Cambio en la prevalencia de sedentarismo y actividad deportiva en una cohorte de estudiantes.: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26177439>

Larreta, H. R. (2 de Marzo de 2018). *Subsecretaría de Planeamiento e Innovación Educativa*,

[https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/profnes\\_educ\\_fisica\\_ringo\\_y\\_ultimate.pdf](https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/profnes_educ_fisica_ringo_y_ultimate.pdf). (SSPLLINED), Editor) Recuperado el 24 de enero de 2023, de Ringo Ultimate: Deporte alternativo: [https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/profnes\\_educ\\_fisica\\_ringo\\_y\\_ultimate.pdf](https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/profnes_educ_fisica_ringo_y_ultimate.pdf)

Lies, E. (2 de Noviembre de 2019). *ONU*. (Unsplash, Ed.) Recuperado el 2 de Enero de 2023, de Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,j%C3%B3venes%20a%20abandonar%20el%20sedentarismo.&text=No%20es%20solo%20una%20cuesti%C3%B3n,y%20mental%20cuando%20sean%20adultos>.

Madrid Salud. (8 de Enero de 2018). *Madrid Salud*. (T. Temas de salud, Editor) Recuperado el 22 de Septiembre de 2022, de Sedentarismo y Salud: <https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/#:~:text=El%20sedentarismo%20duplica%20el%20riesgo,el%20riesgo%20de%20muerte%20prematura>.

Marquez, L. A. (1 de Diciembre de 2021). *Revista científica desarrollo de las ciencias*. doi:<http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i6.2354>

Martín, J. J. (3 de Abril de 2019). *ResearchGate*. (U. d. valladolid, Ed.) Obtenido de La iniciación deportiva y su aplicación a nivel escolar: [researchgate.net/publication/237208992\\_LA\\_INICIACION\\_DEPORTIVA\\_Y\\_SU\\_APLICACION\\_A\\_NIVEL\\_ESCOLAR](https://researchgate.net/publication/237208992_LA_INICIACION_DEPORTIVA_Y_SU_APLICACION_A_NIVEL_ESCOLAR)

Martínez, H. D. (2 de Febrero de 2016). *Scielo*. (U. Rosario, Ed.) Recuperado el 2 de septiembre de 2022, de Construcción de conceptos de sedentarismo y actividad

física en adolescentes de 11 a 15 años:

<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/19256/DOC.%20TE%20SIS%20FINAL%20HELDER%20TINJAC%C1%20MART%CDNEZ.pdf;jsessionid=1521889CAD7497374585FDF520E80421?sequence=4>

Matamoros, W. F. (5 de Mayo de 2019). *Dialnet*. Recuperado el 2022 de 6 de 4, de Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7066836.pdf>

Méndez, A. P. (2 de Noviembre de 2018). *Dialnet*. (Journal, Ed.) Recuperado el 10 de Mayo de 2023, de Sedentarismo, alarmante problema de Salud Pública y necesidad de incluirlo como riesgo laboral: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7016276>

Mendoza, C. (2 de Abril de 2022). *Psicología y Mente*. Obtenido de Adolescencia temprana. ¿qué es? ¿qué cambios se produce?: <https://psicologiablu.es/adolescencia-temprana/>

Mendoza, S. L. (2 de abril de 2020). *ICEA*. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/issue/archive>

Momentive. (2 de Abril de 2022). *Momentive*. Recuperado el 3 de Marzo de 2023, de SurveyMonkey es ofrecido por momentive.: <https://es.surveymonkey.com/mp/take-a-tour/#:~:text=SurveyMonkey%20es%20una%20plataforma%20que,y%20votaciones%20para%20cualquier%20p%C3%ABlico.>

Muscle Center. (1 de Julio de 2021). *Muscle Center*. Recuperado el 3 de Junio de 2023, de Tu gran enemigo es el sedentarismo. ¡muévete, come bien y vive bien!: <https://www.muscle-center.com/blog/item/sedentarismo-tu-gran->



Perdomo, F. G. (2 de Diciembre de 2019). *RODERIC*. (U. d. valencia, Ed.) Recuperado el 19 de junio de 2022, de La actividad física y el cumplimiento de las recomendaciones en adolescentes escolares de la ciudad de neiva (colombia): <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/73164/TESIS%20FINAL%2027-1-20.pdf?sequence=1>

Pérez. (2 de Enero de 2022). *Universidad de Granma*. (R. olimpia, Ed.) Recuperado el 3 de Mayo de 2023, de Pedagogía de la iniciación deportiva: Actividades motivacionales para niños en edad escolar (Revisión): <http://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4292987018/html/#:~:text=Una%20iniciaci%C3%B3n%20deportiva%20que%20est%C3%A9,deportivo%2C%20sin%20para%20la%20vida.>

Pérez, I. L. (2 de Enero de 2022). *Universidad de Granma, Cuba*. (Olimpia, Editor) Recuperado el 27 de Septiembre de 2022, de Pedagogía de la iniciación deportiva: Actividades motivacionales para niños en edad escolar: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4292987018/4292987018.pdf>

Planes, r. E. (14 de Abril de 2021). *Campuseducacion.com*. (R. digital, Editor) Recuperado el 19 de junio de 2022, de Modelo de Enseñanza Comprensiva del deporte un camino hacia el aprendizaje deportivo eficaz e integral: [https://www.campuseducacion.com/blog/revista-digital-docente/modelo-de-ensenanza-comprensiva-del-deporte/#:~:text=El%20MECD%20es%20un%20modelo,Bunker%20y%20Thorpe%2C%201982\).](https://www.campuseducacion.com/blog/revista-digital-docente/modelo-de-ensenanza-comprensiva-del-deporte/#:~:text=El%20MECD%20es%20un%20modelo,Bunker%20y%20Thorpe%2C%201982).)

Pública, S. d. (2 de julio de 2020). *Gobierno De México*. Obtenido de [http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5596202&fecha=06/07/2020](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5596202&fecha=06/07/2020)

Resta, M. C. (2 de Septiembre de 2021). *ANPE*. Recuperado el 2 de Abril de 2023, de Modelo de educación deportiva para las clases de Educación Física: <https://revistaventanaabierta.es/modelo-de-ensenanza-comprensiva-para-las-clases-de-educacion-fisica-en-educacion-primaria/>

Resta, M. C. (2 de Septiembre de 2021). *Revista ANPE*. Recuperado el 2 de Enero de 2023, de Modelo de enseñanza comprensiva para las clases de Educación Física en Educación Primaria.: <https://revistaventanaabierta.es/modelo-de-ensenanza-comprensiva-para-las-clases-de-educacion-fisica-en-educacion-primaria/>

Rodríguez, A. D. (junio de 2022). *ResearchGate*. (E. y. sociedad, Ed.) Recuperado el 29 de noviembre de 2022, de [https://www.researchgate.net/publication/358104009\\_Educacion\\_Fisica\\_en\\_tiempos\\_de\\_pandemia\\_y\\_confinamiento\\_Expresion\\_democratica\\_y\\_constitucion\\_del\\_sujeto/link/61f0101b5779d35951d2f298/download](https://www.researchgate.net/publication/358104009_Educacion_Fisica_en_tiempos_de_pandemia_y_confinamiento_Expresion_democratica_y_constitucion_del_sujeto/link/61f0101b5779d35951d2f298/download)

Rodríguez, A. F. (2 de Septiembre de 2020). *Polo del conocimiento*. (P. C. 49, Ed.) Obtenido de El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/1778/3425>

Ros, V. L. (2 de Abril de 2015). *ÁGORA*. (S. EUROPA, Ed.) Recuperado el 4 de Julio de 2022, de Modelos para una enseñanza comprensiva del deporte. Espacios comunes para el encuentro (y algún desencuentro): <https://repositorio.uam.es/handle/10486/670820>

- Santo, M. D. (18 de Febrero de 2020). *G-SE (Grupo Sobre Entrenamiento)*. (Tecnofits, Editor) Recuperado el 31 de Marzo de 2023, de Agilidad y Deporte: <https://g-se.com/agilidad-y-deporte-bp-05e4c0f89d91ac>
- Secretaría de Salud. (2 de Agosto de 2015). *Secretaría de Salud*. Recuperado el 4 de Marzo de 2023, de ¿Qué es la adolescencia?: <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia>
- SEP. (2 de Abril de 2017). *Gobierno de México*. (S. d. Pública, Ed.) Obtenido de Aprendizajes clave para la educación integral: <https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/index-descargas-LMP-basica-edu-fisica.html>
- Suárez, L. C. (2 de Abril de 2019). *Repositorio Utmach*. (Redes, Ed.) Recuperado el 2 de Enero de 2023, de Procesos y Fundamentos de la investigación científica: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>
- Suero, S. F. (3 de diciembre de 2020). *ResearchGate*. (M. R. Motricidad, Ed.) Recuperado el 8 de Agosto de 2022, de Los deportes alternativos en el ámbito educativo: [https://www.researchgate.net/publication/331676202\\_Los\\_deportes\\_alternativos\\_en\\_el\\_ambito\\_educativo/link/5fc89e0b45851568d136c33a/download](https://www.researchgate.net/publication/331676202_Los_deportes_alternativos_en_el_ambito_educativo/link/5fc89e0b45851568d136c33a/download)
- Torres, A. R. (2 de Septiembre de 2020). *Polo del conocimiento*. (P. d. conocimiento, Ed.) Recuperado el 28 de Septiembre de 2022, de El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/1778/3425>

UNICEF. (2 de Junio de 2019). *Unicef org.* (CDN30, Ed.) Obtenido de Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia:

<https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>

Vences, P. L. (21 de junio de 2017). *Noticias impulso de estado de México.* (J. Glez, Editor) Obtenido de Sedentarismo causa 3.2 millones de muertes en el Edomex:

<https://impulsoedomex.com.mx/sedentarismo-causa-3-2-millones-muertes-en-edomex/#:~:text=El%20sedentarismo%20causa%203.2%20millones,como%20hipertensi%C3%B3n%2C%20c%C3%A1ncer%20o%20diabetes.>

Vera, B. N. (3 de Febrero de 2022). *Revista Latina.* (C. L. Multidisciplinar, Ed.)

Recuperado el 2 de Abril de 2023, de Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad:

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/1681/2363/>

Vidal, F. J. (Julio de 2 de 2020). *Revista de educación física Emásf.* Obtenido de Auto

Construcción de materiales: Aprendizaje activo en juegos y actividades físicas recreativas:

[https://emasf.webcindario.com/Autoconstruccion\\_de\\_materiales.pdf](https://emasf.webcindario.com/Autoconstruccion_de_materiales.pdf).

## **Anexos**

## Anexo 1. Cuestionario perfil de Actividad Física en jóvenes (Diagnostico para identificar conductas sedentarias)

El cuestionario YAP-S te pregunta acerca del tiempo que permaneces haciendo actividad física (tanto en el colegio como fuera del mismo) y tiempo que dedicas a actividades sedentarias. En la mayoría de las preguntas debes responder pensando en los últimos 7 días, pero a veces te preguntaremos sobre lo que haces en un día normal (en todas las semanas). Debes ser honesto, NO hay respuestas malas ni buenas.

(Ortega, 2020).

## Anexo 2. Cuestionario perfil de Actividad Física en jóvenes

Pregunta	Opciones De Respuesta	Respuestas	Número De Alumnos Que Contestaron
¿Cuántos días a la semana tienes clase de Educación Física?	a. 0 días (nunca)	0,00 %	0
	b. 1 día	5,71 %	2
	c. 2 días	91,43 %	32
	d. 3 días	0,00 %	0
	e. 4 días	0,00 %	0
	f. 5 días	2,86 %	1
En general, ¿Disfrutas haciendo actividad física?	a. Nada	0,00 %	0
	b. Poco	5,71 %	2
	c. Algo	17,14 %	6
	d. Bastante	34,29 %	12
	e. Mucho	42,86 %	15
¿Con qué frecuencia estuviste corriendo y moviéndote en juegos o actividades organizadas por el profesor?	No tuve educación física	8,57 %	3
	Muy poco tiempo	5,71 %	2
	Poco tiempo	11,43 %	4
	Más o menos la mitad del tiempo	28,57 %	10
	Mucho tiempo	14,29 %	5
	Casi todo el tiempo	31,43 %	11

Actividad durante los recreos: durante los recreos, ¿con qué frecuencia estuviste practicando deporte, andando, corriendo o jugando de forma activa?	No tuve recreos en el colegio	0,00 %	0
	Muy poco tiempo	20,00 %	7
	Poco tiempo	31,43 %	11
	Más o menos la mitad del tiempo	25,71 %	9
	Mucho tiempo	17,14 %	6
	Casi todo el tiempo	5,71 %	2
Actividad por las tardes: Por las tardes (entre las 18:00 y las 22:00), ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? (se incluyen actividades como jugar con amigos/familia, deportes de equipo o clases en las que hagas actividad física (como danza, natación u otras).	0 días (ningún día)	2,86 %	1
	1 día	17,14 %	6
	2 días	25,71 %	9
	3 días	31,43 %	11
	4-5 días (todos los días)	22,86 %	8
Actividad en Fin de semana: ¿Cuánta actividad física hiciste el sábado pasado? (se incluye ejercicio físico, tareas de la casa, excursiones con la familia, deportes, baile o juegos. Si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada)	Nada de actividad física (0 minutos)	11,43 %	4
	Muy poca actividad física (1-30 minutos)	37,14 %	13
	Una cantidad media de actividad física (31-59 minutos)	28,57 %	10
	Mucha actividad física (1-2 horas)	20,00 %	7
	Una gran cantidad de actividad física (más de dos horas)	2,86 %	1
Tiempo con teléfono móvil: ¿Cuánto tiempo estuviste usando tu teléfono móvil (celular) fuera del colegio? (esto incluye el tiempo hablando por teléfono y escribiendo mensajes. Si no tienes teléfono y no usas nunca el de tus padres o algún amigo, elige la	No usé nunca el teléfono móvil	8,57 %	3
	Usé el teléfono móvil menos de 1 hora al día	31,43 %	11
	Usé el teléfono móvil entre 1-2 horas al día	22,86 %	8
	Usé el teléfono móvil más de 2	17,14 %	7

opción "no usé nunca el teléfono móvil")	horas y hasta 3 horas al día		
	Usé el teléfono móvil más de 3 horas al día		
Tiempo con videojuegos: ¿Cuánto tiempo estuviste jugando a videojuegos fuera del colegio? (incluye jugar a la Nintendo DS, wii, Xbox, PlayStation, juegos en tu móvil, tablets/iPad u otras consolas. NO incluir juegos con ordenador)	No jugué nada con consolas	34,29 %	12
	jugué menos de 1 hora al día	34,29 %	12
	Jugué 1-2 horas al día	11,43 %	4
	Jugué más de 2 horas y hasta 3 horas al día	5,71 %	2
	jugué más de 3 horas al día	14,29 %	5

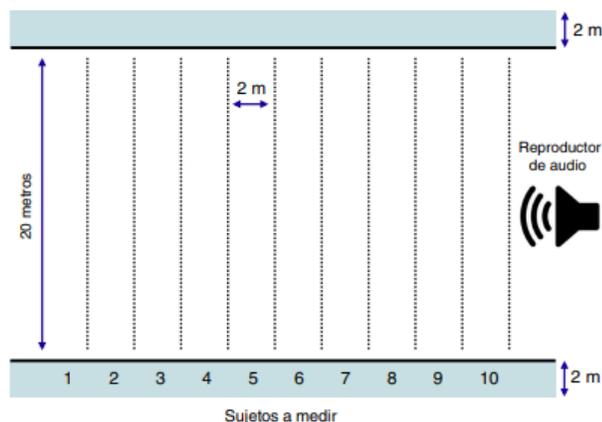
### Anexo 3. Test Course Navette

#### Protocolo y metodología de evaluación

El protocolo del 20m-SRT tiene las siguientes características: es un test audible, incremental, continuo (sin pausas), máximo hasta la fatiga, de aceleración y desaceleración (ir y volver). Consiste en correr el mayor tiempo posible entre 2 líneas separadas por 20 m en doble sentido, ida y vuelta (Fig. 1).

#### Figura 1

Representación gráfica del terreno a utilizar en el 20m-SRT.



*Nota.* Indicaciones logísticas para aplicar el test, reproducida de Gastón César García, 2014, (<https://www.researchgate.net/publication/264427006>).

El ritmo de carrera es impuesto por una señal sonora. El reproductor de audio debe estar colocado en un costado del espacio para facilitar el sonido. Las primeras etapas son de velocidad baja y tienen como objetivo familiarizarse con el test y, a su vez, realizar una entrada en calor específica.

El sujeto debe pisar detrás de la línea de 20 metros en el momento justo en que se emite la señal sonora o «beep». El test finaliza cuando el sujeto se detiene porque alcanzó la fatiga o cuando por 2 veces consecutivas no llega a pisar detrás de la línea al sonido del «beep». Tiene un total de 20 etapas, y la cantidad de repeticiones de 20 m se incrementa en forma análoga a la velocidad. Esto se debe a que, al aumentar la velocidad, los sujetos recorren más rápido los 20 m.

Existen 2 fórmulas, y estas dependen de la edad de los sujetos. Para adultos de 18 o más años se debe utilizar la siguiente fórmula propuesta por Leger et al. (1988):

### **Figura 2**

Protocolo del 20m-SRT

$$VO_{2\text{máx}} = (6 \times FA) - 27,4$$

Para niños de 6 a 17,9 años se debe utilizar la siguiente fórmula propuesta por Leger et al. (1988)<sup>23</sup>:

$$VO_{2\text{máx}} = 31,025 + (3,238 \times VFA) - (3,248 \times E) \\ + (0,1536 \times VFA \times E)$$

*Nota.* Formulas para medir el nivel máximo de oxígeno, reproducida de Gastón César García, 2014, (<https://www.researchgate.net/publication/264427006>).

## Aplicación Test Course Navette

### Figura 3

*Aplicación del test de la capacidad física de resistencia del autor Course Navette*



## Anexo 4. Resultados de la aplicación del Test de *Course Navette* VO<sub>2</sub> máx. de los alumnos de segundo grado grupo B

### Figura 4

*Resultados del test Course Navette mediante las fórmulas de evaluación*

En la siguiente tabla se pueden apreciar los resultados de la prueba de acuerdo al volumen máximo de oxígeno, se utilizó las matemáticas y la estadística.

Para obtener este resultado se consideró:

- ✓ Velocidad en km
- ✓ Edad
- ✓ sexo

N.L	Alumno	RESULTADOS OBTENIDOS PRUEBA DE COURSE NAVETTE SEGUNDO GRADO GRUPO B			
fecha de aplicación	Nombre	Sexo	FASE	Velocidad km	Evaluación
1	adriana chavez	M	2	899	bajo
2	ximena colin	M	3	899	bajo
3	itzel anaya	M	2	899	bajo
4	brisa vilchis	M	3	899	bajo
5	fernanda sanchez	M	4	10	buena
6	guadalupe sierra	M	2	899	bajo
7	perla angeles	M	3	899	bajo
8	josefine garcia	M	4	10	buena
9	itzel dominguez	M	3	899	bajo
10	maria lopez	M	4	10	buena
11	andrea soto	M	2	899	bajo
12	daniela fuentes	M	5	10.5	buena
13	belem gonzales	M	3	899	bajo
14	berenice sanchez	M	2	899	bajo
15	esmeralda cañas	M	1	899	bajo
16	jennyfer vargas	M	2	899	bajo
17	anahi romero	M	3	899	bajo
18	carlos venegas	H	4	10	media
19	angel lopez	H	3	899	bajo
20	jorge tellez	H	2	899	bajo
21	zain davila	H	3	899	bajo
22	axel pichardo	H	7	11.5	excelente
23	mizael martinez	H	4	10	media
24	daren colin	H	5	10.5	buena
25	rodirigo hernandez	H	3	899	bajo
26	jareth lara	H	2	899	bajo
26	emiliano vargas	H	4	10	media
27	angel romero	H	3	899	bajo
28	juan romero	H	2	899	bajo
29	haziel romero	H	4	10	media
30	aldo valdez	H	3	899	bajo
31	jorge sanchez	H	2	899	bajo
32	fernando sandoval	H	6	11	buena
33	guillermo villegas	H	4	10	media
34	yahel vera	H	3	899	bajo



Consumo de Oxígeno VO2 MAX

## Anexo 5. Test “T” Valoración de la agilidad

Recibe ese nombre porque debemos colocar 4 conos en forma de T. Del punto A al B, hay una distancia de 9 metros, del punto B al C 4,5 metros e igual distancia del B al D. un test con el que podemos valorar la agilidad y la velocidad a la vez.

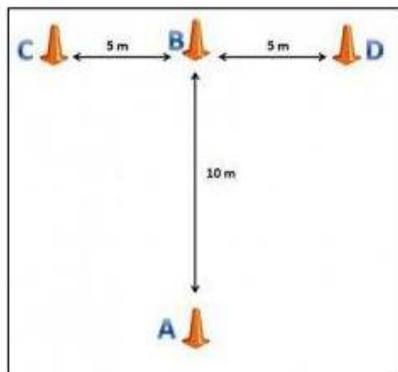
### Protocolo y metodología de evaluación

En el primer desplazamiento (de A a B), el jugador corre hacia adelante para tocar el cono con la mano. En el segundo desplazamiento (de B a C) el jugador se desplazará a la izquierda, sin cruzar los pies, para tocar el cono. En el tercer

desplazamiento (de C a D) el jugador se desplazará a la derecha y toca el cono y en el cuarto desplazamiento (de D a B) el jugador retrocede para tocar el cono B. En el último desplazamiento de la prueba (de B a A) el jugador vuelve de espaldas para cruzar la línea de inicio.

### Figura 5

*Representación gráfica del test "T"*



*Nota.* Ubicación de conos y distancias, reproducida de David garcia, 2019, (<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/27395/1/David%20Garcia%20Cuesta%20-%20T-test%20modificado%20para%20futbol%20.pdf>).

### Evaluación

#### Figura 6

*Tabla de evaluación de agilidad según el resultado obtenido en la prueba*

	Hombres (segundos)	Mujeres (segundos)
<b>Excelente</b>	< 9.5	< 10.5
<b>Buena</b>	9.5 to 10.5	10.5 to 11.5
<b>Promedio</b>	10.5 to 11.5	11.5 to 12.5
<b>Pobre</b>	> 11.5	> 12.5

Nota. Evaluación de nivel de estimulación de agilidad, reproducido (RUNFITNERS, 2021), (<https://runfitners.com/test-de-velocidad-y-agilidad-para-corredores>).

## Anexo 6. Resultados prueba test “T” Evaluación de la agilidad

Figura 7

*Evaluación grupo muestra*

N.L	Alumno	RESULTADOS PRUEBA DE AGILIDAD TEST T 2B			
	Nombre	SEXO	SEGUNDOS	ACTITUD	EVALUACIÓN
1	adriana chavez	M	11.7	EXCELENTE	POBRE
2	ximena colin	M	14.5	BAJO	POBRE
3	itzel anaya	M	12.5	MEDIA	POBRE
4	brisa vilchis	M	12.5	BUENA	PROMEDIO
5	fernanda sanchez	M	16	BUENA	POBRE
6	guadalupe sierra	M	12.3	MEDIA	POBRE
7	perla angeles	M	20.2	EXCELENTE	POBRE
8	josellne garcia	M	12.5	BUENA	POBRE
9	itzel dominguez	M	12.3	BUENA	POBRE
10	maria lopez	M	20	BUENA	POBRE
11	andrea soto	M	12.5	MEDIA	POBRE
12	daniela fuentes	M	13.5	BUENA	POBRE
13	belem gonzales	M	11.8	BUENA	POBRE
14	berenice sanchez	M	12.2	BUENA	POBRE
15	esmeralda cañas	M	16	BAJO	POBRE
16	jennyfer vargas	M	18	BAJO	POBRE
17	anahi romero	M	11.3	MEDIA	POBRE
18	carlos venegas	H	12	BUENA	POBRE
19	angel lopez	H	10.8	BUENA	POBRE
20	jorge tellez	H	11.5	BUENA	POBRE
21	zain davila	H	9.4	BUENA	POBRE
22	axel pichardo	H	9.9	EXCELENTE	POBRE
23	mizael martinez	H	14	BUENA	POBRE
24	daren colin	H	13.2	EXCELENTE	POBRE
25	rodrigo hernandez	H	14.5	MEDIA	POBRE
26	jareth lara	H	9.5	BUENA	PROMEDIO
26	emiliano vargas	H	11.3	BUENA	PROMEDIO
27	angel romero	H	11.4	BAJO	PROMEDIO
28	juan romero	H	11.5	BAJO	PROMEDIO
29	haziel romero	H	10	BUENA	POBRE
30	aldo valdez	H	20.5	BAJO	POBRE
31	jorge sanchez	H	13.5	MEDIA	POBRE
32	fernando sandoval	H	12.5	MEDIA	POBRE
33	guillermo villegas	H	10.0	EXCELENTE	PROMEDIO
34	yahel vera	H	10.5	BUENA	BUENA

## Aplicación Test T

Figura 8

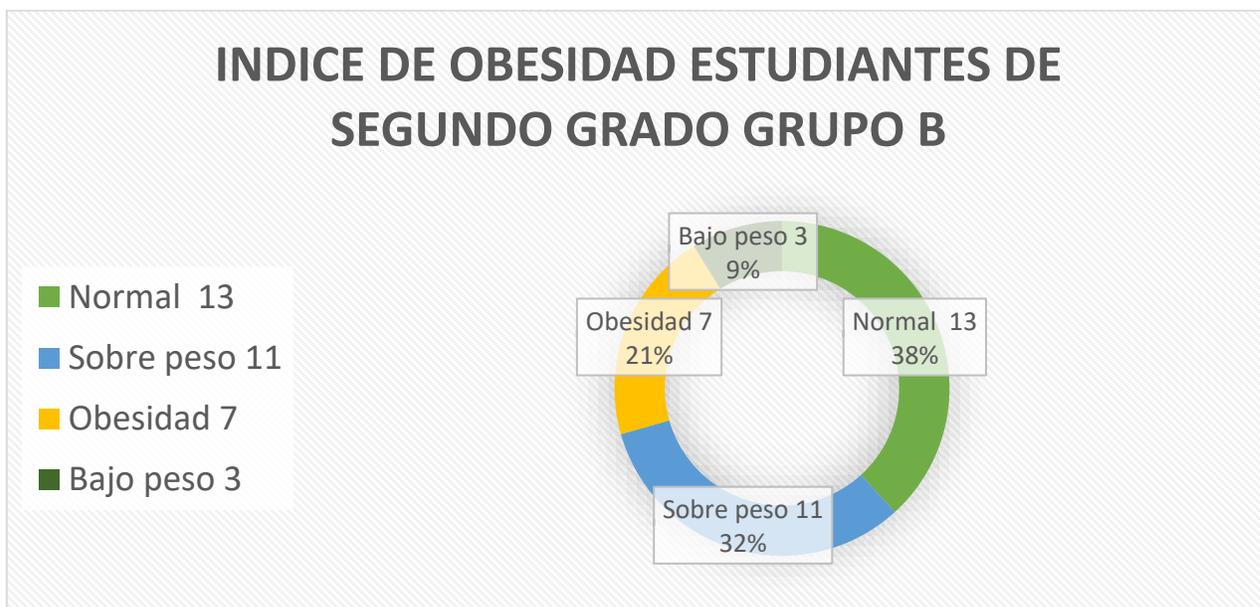
Alumnos del grupo muestra realizando la prueba de agilidad



## Anexo 7. Valoración antropométrica grupo muestra

Figura 9

Evaluación relación peso y talla con el índice de masa muscular



**Anexo 8. Aplicación unidad didáctica 1- “El ringo, la base para los deportes de invasión”**

**Figura 10**

*Practica de juegos modificados del ringo*



**Figura 11**

*Practica de juegos modificados del ringo*



## Anexo 9

### Aplicación Unidad didáctica 2- Floorball

#### Figura 12

*Creación del material didáctico con materiales reciclados*



#### Figura 13

*Juegos modificados de voleibol con el cuadro plástico*



## Anexo 10. Aplicación unidad didáctica Floorball

**Figura 14**

*Puesta en práctica de juegos modificados hockey modificado*



**Figura 14**

*Puesta en práctica de juegos modificados hockey modificado*



## Anexo 11. Unidad didáctica Intercrosse

**Figura 15**

*Juego modificado de bate y campo con material reciclado*



**Figura 16**

*Juego modificado de bate y campo con material reciclado*



## Anexo 12. Resultados segunda aplicación de diagnóstico de resistencia al ejercicio físico

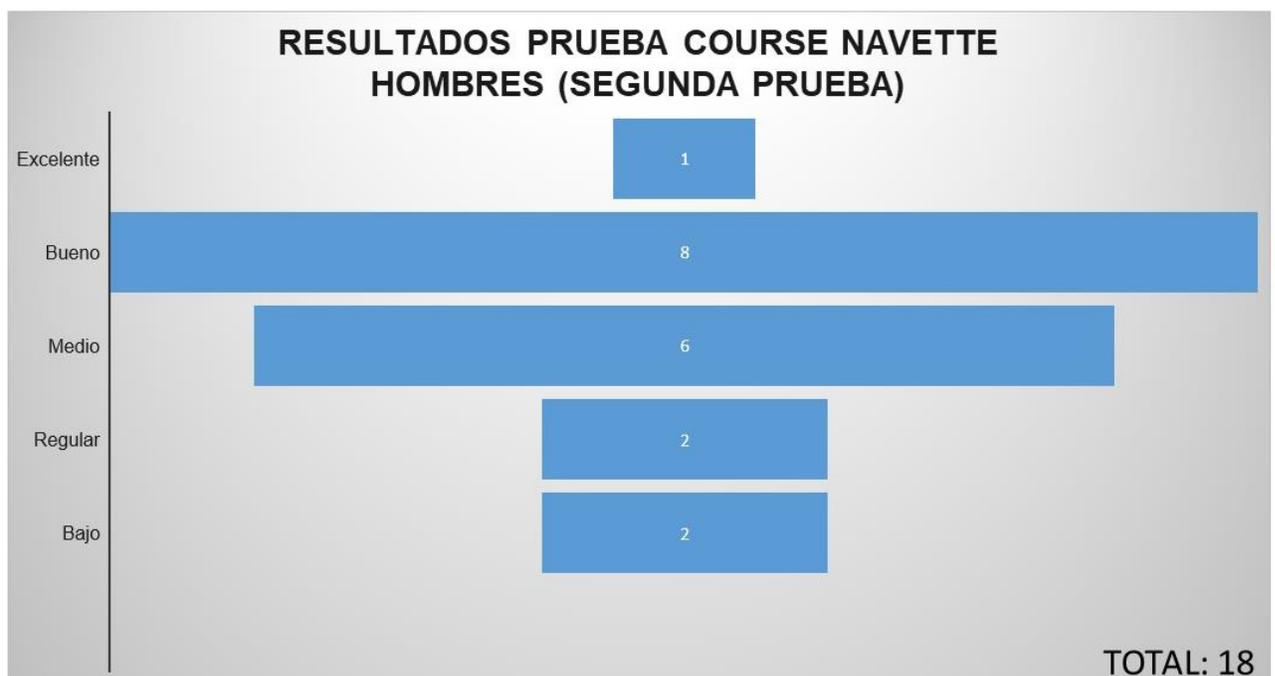
Figura 17

Valoración diagnóstica de la capacidad física resistencia (Hombres)



Figura 18

Valoración diagnóstica de la capacidad física resistencia (Hombres)



## Aplicación de diagnóstico de resistencia al ejercicio físico

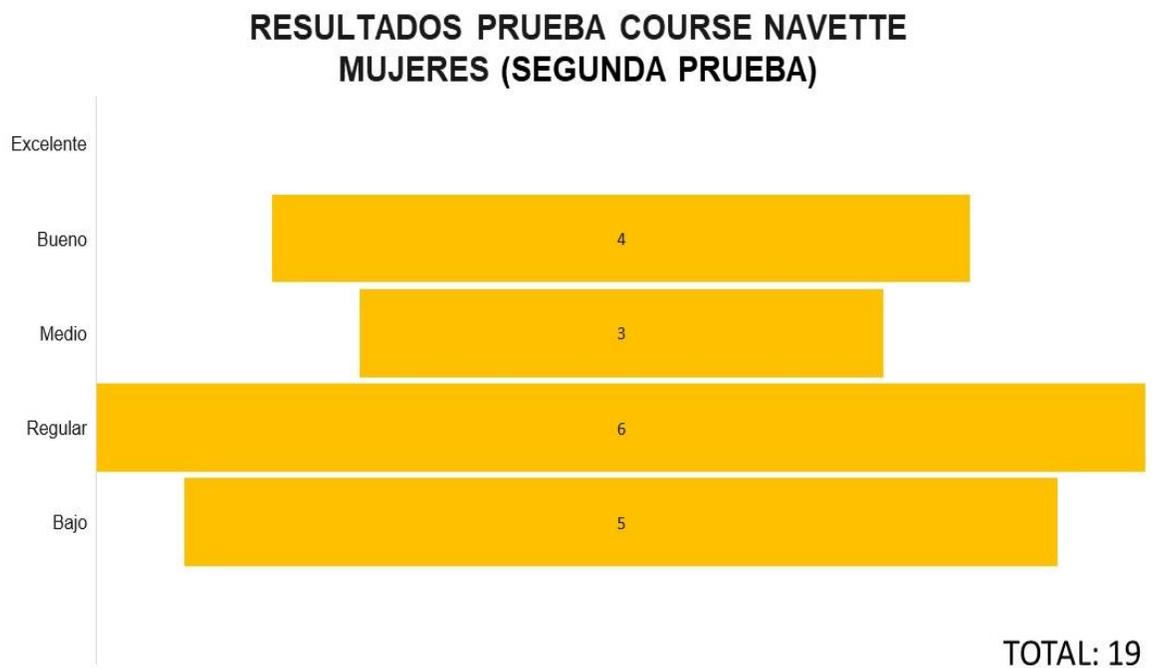
**Figura 19**

*Valoración diagnóstica de la capacidad física resistencia (Mujeres)*



**Figura 20**

*Valoración diagnóstica de la capacidad física resistencia (Mujeres)*



## Anexo 14. Segunda aplicación Test Course Navette

**Figura 21**

*Aplicación de diagnóstico por subgrupos*



**Figura 22**

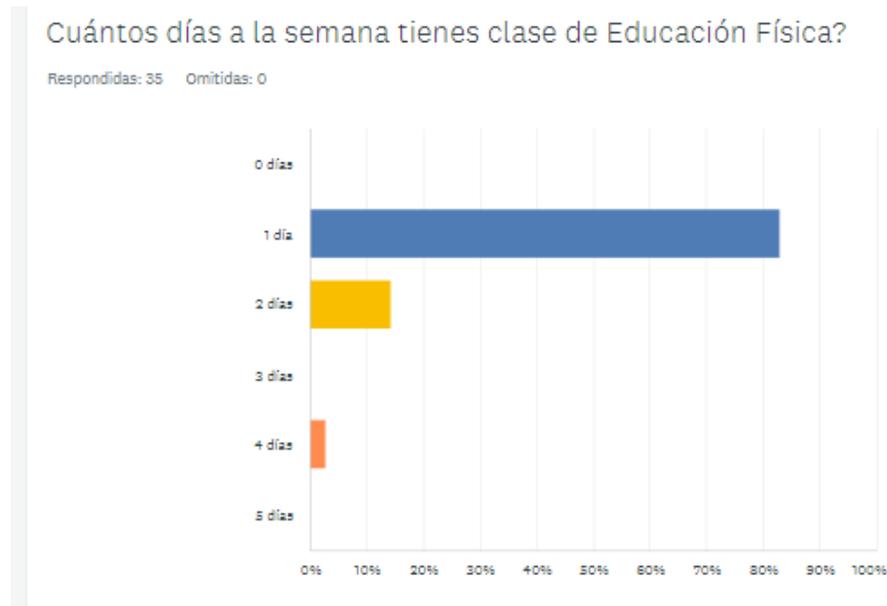
*Aplicación de diagnóstico por subgrupos*



**Anexo 15.** Resultados Segunda aplicación de cuestionario perfil de Actividad Física en jóvenes (Diagnostico para identificar conductas sedentarias)

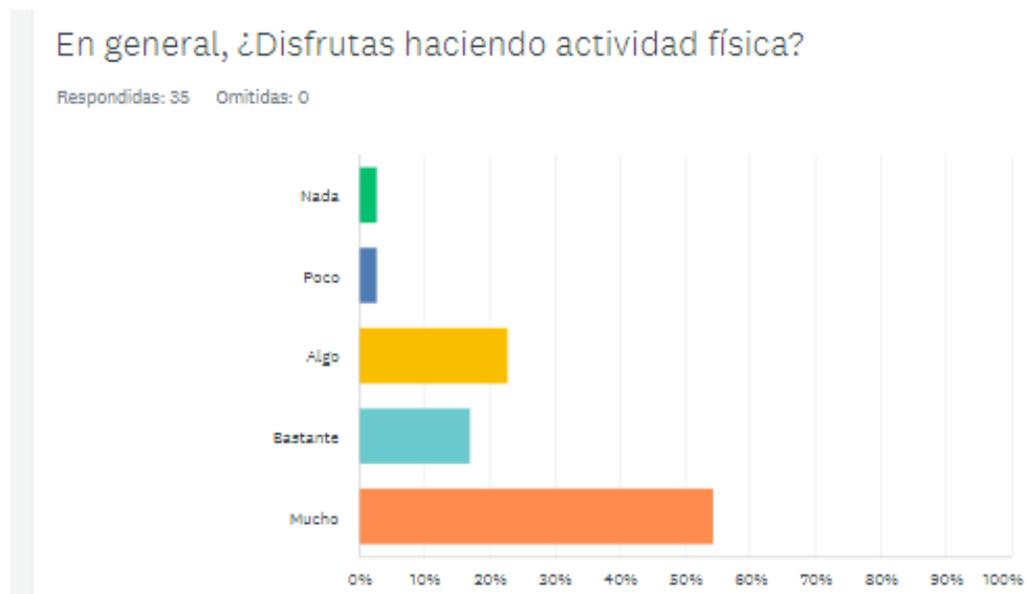
**Figura 23**

*Pregunta 1*



**Figura 24**

*Pregunta 2*

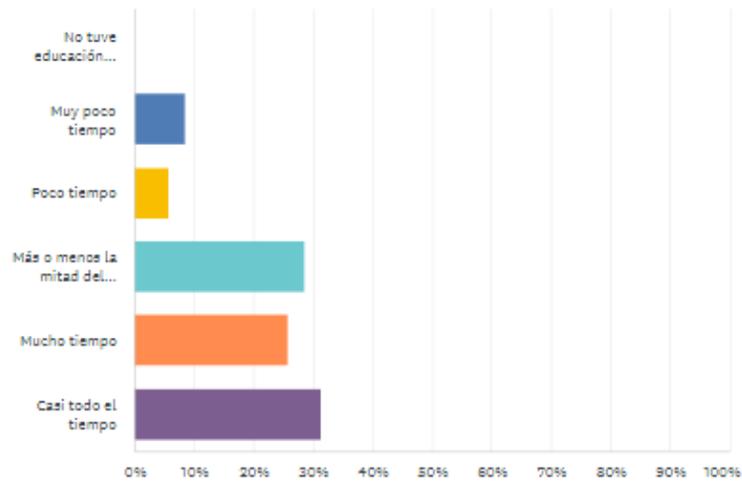


**Figura 25**

*Pregunta 3*

Actividad durante las clases de Educación Física: durante las clases de Educación Física, ¿con qué frecuencia estuviste corriendo y moviéndote en juegos o actividades organizadas por el profesor? (si no tuviste Educación Física, elige “no tuve Educación Física”)

Respondidas: 35 Omitidas: 0

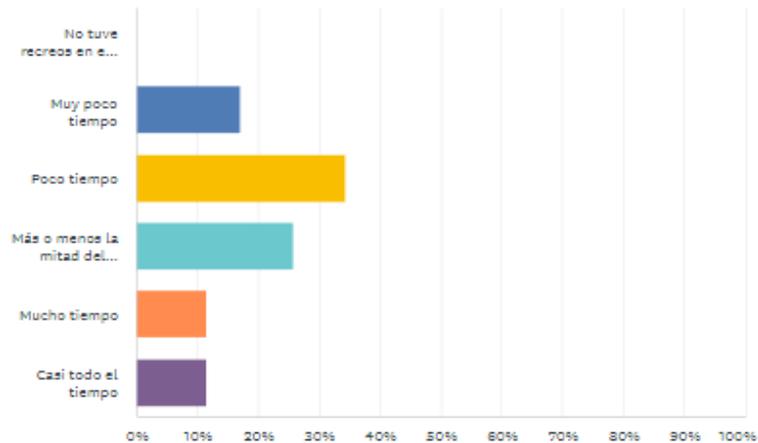


**Figura 26**

*Pregunta 4*

Actividad durante los recreos: durante los recreos, ¿con qué frecuencia estuviste practicando deporte, andando, corriendo o jugando de forma activa? (si no tuviste recreos, elige “no tuve recreos en el colegio”)

Respondidas: 35 Omitidas: 0

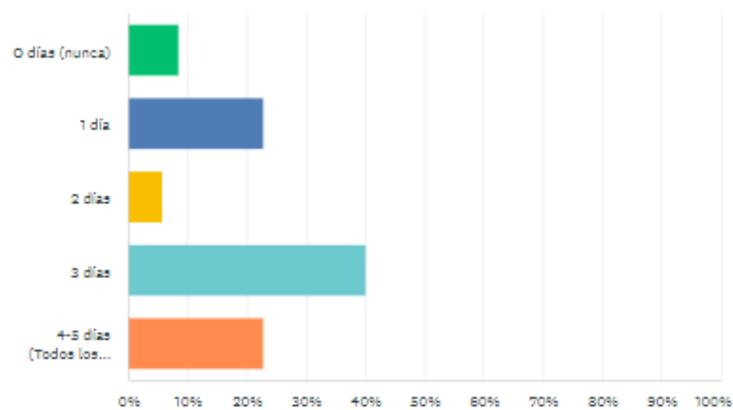


## Figura 27

### Pregunta 5

Actividad por las tardes: Por las tardes (entre las 18:00 y las 22:00), ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? (se incluyen actividades como jugar con amigos/familia, deportes de equipo o clases en las que hagas actividad física, pero NO la vuelta del colegio andando o en bicicleta)

Respondidas: 35 Omitidas: 0

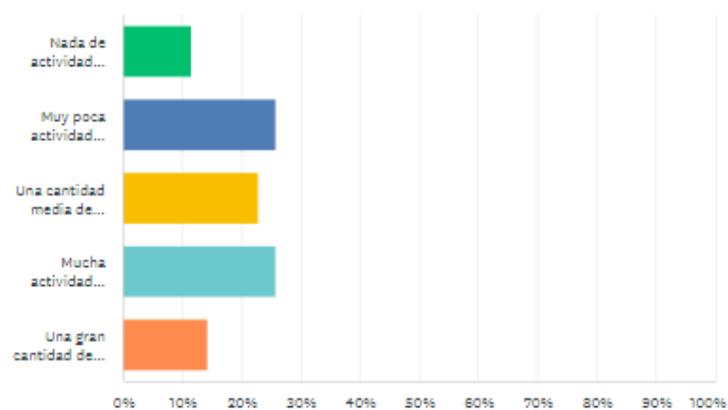


## Figura 28

### Pregunta 6

Actividad en Fin de semana: ¿Cuánta actividad física hiciste el sábado pasado? (se incluye ejercicio físico, tareas de la casa, excursiones con la familia, deportes, baile o juegos. Si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada)

Respondidas: 35 Omitidas: 0



## Anexo 16. Segunda aplicación diagnóstico de agilidad “Test T”

**Figura 31**

*Evaluación de agilidad mediante el Test “T”*



**Figura 32**

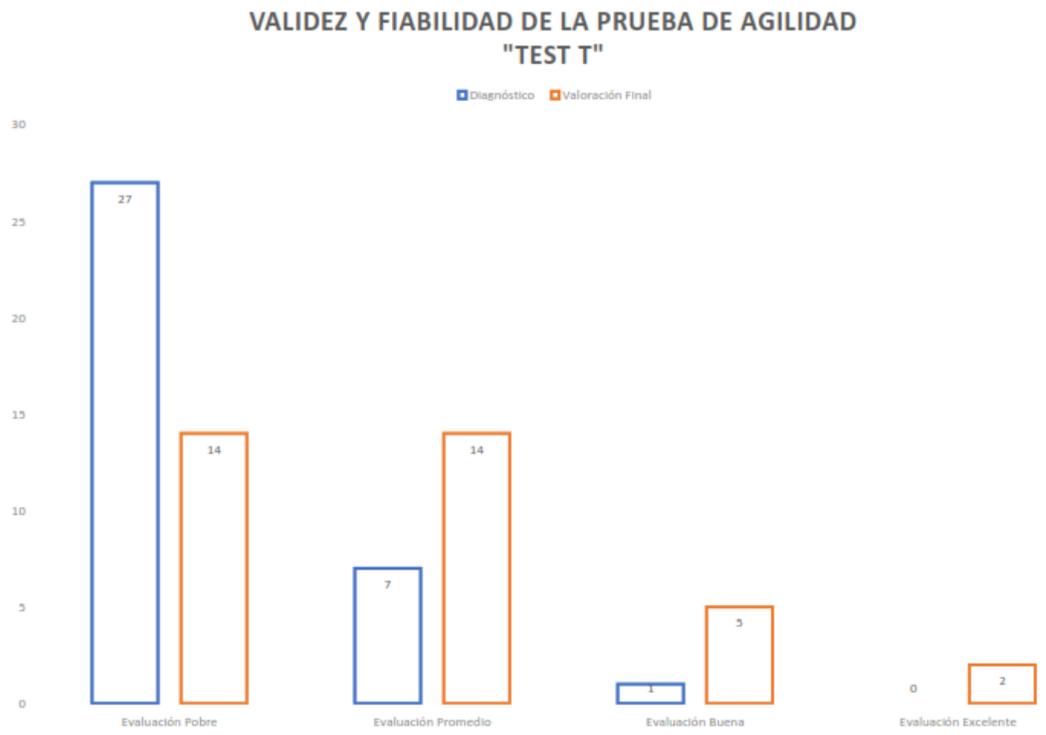
*Evaluación de agilidad mediante el Test “T”*



## Anexo 17. Evaluación Motriz

Figura 31

*Validez y fiabilidad de la prueba de agilidad "test t"*



## Anexo 18

### Ejemplo de sesiones del plan de intervención basadas en el modelo comprensivo del deporte

#### Unidad didáctica 1- El ringo, la base para los deportes de invasión”

DATOS CURRICULARES	
<b>Eje:</b> Competencia motriz.	
<b>Componente pedagógico didáctico:</b> Creatividad en la acción motriz	
<b>Aprendizaje esperado:</b> Aplica el pensamiento estratégico al analizar la lógica interna de situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, para resolver los problemas que se presentan	
<b>Duración:</b> 6 sesiones	
PROPÓSITO	
Los alumnos, al experimentar distintas posibilidades motrices, actualizan y transforman su saber hacer y saber en actividades alternativas, aprenderán a desempeñarse, con ello se pretende favorecer el análisis de diferentes problemas y posibilitar el desarrollo del pensamiento y de la actuación estratégica, en juegos modificados con un enfoque de aprendizaje de iniciación deportiva en los deportes de invasión	
DOSIFICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	
SESIÓN 1	
<b>Estrategias didácticas:</b> Material de Autoconstrucción	<b>Estilos/técnicas de enseñanzas:</b> Resolución de problemas
<b>Material didáctico:</b> Una caja de cartón, 5 bolsas de asa, tijeras, cinta de aislar, plato de comida, Diurex y unicef.	<b>Recursos didácticos:</b> Pizarrón y aula
Desglose Didáctico	
Objetivo de la sesión: Crear el material “Ringo”, implemento necesario para las actividades	
Momentos de la sesión de clase	<b>FASE INICIAL</b> <b>Actividad 1- Presentación del proyecto “Ringo”</b> <b>Descripción:</b> Presentar el nombre de la secuencia didáctica y el ejemplo del material que se va construir. Se incluyen también propuestas de actividades y experiencias de aprendizaje para los estudiantes y orientaciones para su evaluación. <b>Duración:</b> 5 minutos
	
	<b>FASE MEDULAR</b> <b>Actividad 1- Introducción del juego modificado “El ringo”</b> <b>Descripción:</b> Es un deporte de invasión de cancha, de no-contacto y auto arbitrado, donde dos equipos se enfrentan en un campo rectangular, que dispone de dos zonas de anotación, a las que se llega mediante pases entre jugadores del mismo equipo, y en las cuales se debe atrapar el disco volador (comúnmente conocido como frisbee) para marcar un punto. Duración: 5 minutos
	<b>Actividad 2- Construcción de el “Ringo”</b> <b>Descripción:</b> Explicar al grupo la manera de comenzar a realizar la elaboración del material. <b>Paso 1-</b> Colocar el plato sobre la superficie de la caja de cartón y marcar los bordes con lápiz. <b>Paso 2-</b> Repetir el paso anterior, hacer dos dibujos iguales con el plato de comida. <b>Paso 3-</b> Cortar el cartón con la marca que se realizo <b>Paso 4-</b> Cortar 10 pedazos pequeños cuadrados de unicef de 3x3 cm

**Paso 5-** Juntar los dos cartones circulares, rellenar con los pedazos de unicel, pegarlos con Diurex  
**Paso 6-** Unir los dos extremos del cartón con cinta de aislar.  
**Paso 7-** Recubrir el objeto con las bolsas de asa, girándolas alrededor y unir las con cinta.  
**Paso 8-** Cortar los excesos de material sobrantes  
**Duración:** 35 minutos



**FASE FINAL**

**Actividad 1-** Decorar el material

**Descripción:** Aquí se comenzará a decorar el material y a detallar, resolver dudas y ayudar a los alumnos que aún no han culminado su ringo.

**Duración:** 5 minutos

**DOSIFICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES**

**SESIÓN 2**

<p><b>Estrategias didácticas:</b> Deporte alternativo y juegos modificados</p>	<p><b>Estilos/técnicas de enseñanzas:</b> Resolución de problemas</p>
<p><b>Material didáctico:</b> Platos, conos, balón de fútbol americano</p>	<p><b>Recursos didácticos:</b> Silbato y cronometro</p>

**DESGLOSE DIDÁCTICO**

**Objetivo De La Sesión:** Que los alumnos se adapten y acostumbren con el material, aprendiendo a manipularlo, explorando posibilidades de conductas motrices de lanzamiento, recepción, espacio y tiempo.

**Fase del modelo comprensivo del deporte:** Juego

**FASE INICIAL**

**Duración:** 10 minutos

**Actividades:**

- 1- Delimitar el espacio donde se realizarán las actividades
- 2- Rotación del cuello izquierda (8 tiempos)
- 3- Rotación del cuello derecha (8 tiempos)
- 4- Levantamiento de deltoides al frente y hacia atrás (8 tiempos)

Se realizará un calentamiento, con movimientos articulares dinámicos, con enfoque en el tren superior

**FASE MEDULAR**

**Duración:** 10 minutos

**Actividad 1- el torito**

**Instrucciones:** se formarán 4 equipos del mismo número de integrantes, los estudiantes tendrán que armar un círculo, cerrado se decidirá a manera de votación de los ocho un educando quedará al centro.

**Descripción:** se utilizará el ringo, la actividad consiste en que los educandos deberán pasarse el móvil solo con las manos, el jugador que está al centro deberá intentar robar la pelota u obstruirla para hacerse de la posición a quien le sea quitada deberá colocarse al centro siendo el torito.

**Modificaciones**

1- solo se puede mantener el móvil por 5 segundos máximo, de lo contrario pasa a ser el torito

**Actividad 2- americanos**

**Duración:** 15 minutos

Momentos de la sesión de clase

**Logística de juego:** delimitar el área en la que se va jugar con conos, posteriormente se coloca una división al centro de la cancha, al final otra más a los 3/4 de la cancha con platos, colocando una línea horizontal, en las porterías se formara medio círculo. Se jugará con una pelota de vinil.

**Instrucciones de juego:**

Se formarán dos equipos del mismo número de integrantes, posteriormente deberán elaborar una estrategia de juego y se deberán posicionar en su lugar, los educandos se deberán pasar el móvil, que será el ringo con las manos con pases cortos y medio largos, las anotaciones solo se podrán hacer de la parte de 3/4 delimitada, rematando a la portería, todos los equipos tendrán un portero y este puede atajar para evitar las anotaciones.

**Variantes:**

- Solo se puede tener el esférico no más de 5 segundo en mano
- 2 se agregarán dos porterías más con porteros más y dos zonas de anotación circular más a las laterales
- se utilizará primero un ringo, luego se agregarán dos y se culminara con tres.

**Actividad 3- las canastas**

**Duración:** 10 minutos

**Logística:** se colocarán aros colgados de la canasta de la tabla de baloncesto, se formarán 4 equipos del mismo número de integrantes, se jugará con dos ringos, 4 móviles para el juego.

**Instrucciones:** los alumnos deberán intentar anotar lanzando al aro, deben desplazarse por diferentes direcciones, pasar el móvil y crear una estrategia de juego.

**Reglas:** la única manera de robar la pelota es interceptado el pase.

**Variante:** solo se puede avanzar dando máximo 3 pasos, después quedas inmóvil

**FASE FINAL**

**Fase final**

**Duración:** 5 minutos

Ejercicios estáticos de flexibilidad con enfoque tres para tren superior y tres para tren inferior.

**RÚBRICA DE EVALUACIÓN DE UNIDAD DIDÁCTICA “EL RINGO”**

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN COMPETENCIA MOTRIZ</b>	<b>INSUFICIENTE .2</b>	<b>BÁSICO .5</b>	<b>SATISFACTORIO .7</b>	<b>SOBRE SALIENTE 1</b>
<b>Sesión 1</b>				
El alumno cumple con el material para elaborar su ringo, concluye en tiempo y forma la actividad, que le permite explorar las posibilidades de manipulación.				
<b>Sesión 2</b>				
El alumno Explora las posibilidades de manipulación del material alternativo y comprende la logística del juego				
<b>Sesión 3</b>				
El alumno consigue combinar patrones de movimiento que integran lanzamientos y desplazamientos con precisión, logra la interacción motriz en cooperación comprendiendo áreas de oportunidad para generar ideas sobre estrategias de juego.				
<b>Sesión 4</b>				
El alumno reflexiona sobre su rendimiento en el juego y a través de la cooperación genera una conciencia sobre la táctica, aumentando su competitividad, superando los diferentes retos motrices en los juegos modificados.				
<b>Sesión 5</b>				
El alumno comprende el juego y su actuar en él, elabora estrategias de juego con sus compañeros y tácticas, ejecutándolas en el desarrollo de las actividades, analiza situaciones de juego para dar una respuesta motriz ante la problemática.				
<b>Sesión 6</b>				
El alumno de manera autónoma mejora sus movimientos para mejorar su rendimiento y el de su equipo, elabora tácticas de juego y las lleva a cabo configurando su accionar motriz.				
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN ACTITUDINAL EN EL DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>INSUFICIENTE</b>	<b>BÁSICO</b>	<b>SATISFACTORIO</b>	<b>SOBRE SALIENTE</b>

El alumno participa en los retos motrices creando vínculos socio motrices que generan respuestas creativas para tener éxito en las actividades				
El alumno participa con motivación e interés durante el desarrollo de las actividades, demostrando tener un índice de esfuerzo percibido				
El alumno comparte algunas de las experiencias que tuvieron al reconocer sus potencialidades y las de sus compañeros.				
El alumno supera los retos motrices con ayuda del trabajo en equipo fomentando un ambiente de aprendizaje agradable				

## Anexo 19

### Unidad didáctica 2- “El Cuadro plástico”

#### DATOS CURRICULARES

**Eje:** Competencia motriz.

**Componente pedagógico didáctico:** Desarrollo de la motricidad

**Aprendizaje esperado:** Ajusta sus desempeños motores al analizar los roles de cooperación oposición que se desarrollan en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, para afianzar el control de sí.

**Duración:** 6 sesiones

#### Propósito

1. Conocer y practicar los gestos técnicos básicos del voleibol.
2. Participar de forma activa en las actividades y juegos.
3. Llevar a cabo situaciones de juego real, respetando las reglas establecidas
4. Desarrollar una secuencia de aprendizaje de patrones de movimiento de una manera progresiva
5. Conseguir el gusto por la práctica de este tipo de disciplinas deportiva por parte de los alumnos

#### DOSIFICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

##### SESIÓN 1

#### Estrategias didácticas:

Material de autoconstrucción y reciclado

#### Estilos/técnicas de enseñanzas:

Asignación de tareas

**Material didáctico:** Cuatro botellas de plástico de un mismo tamaño y Cinta adhesiva, Tijeras y 4 codos de PVC

**Recursos didácticos:**  
Pizarrón y aula

#### DESGLOSE DIDÁCTICO

**Objetivo de la sesión:** Crear el material “Cuadriplastico”, implemento necesario para las actividades

#### FASE INICIAL

#### Actividades: Presentación de la unidad didáctica

**Descripción:** Las actividades planteadas van desde juegos muy sencillos, con los cuales conseguimos una mayor motivación en los alumnos, hasta otras que son más analíticas para poder corregir las ejecuciones incorrectas.

Evaluación, material, equipaje, origen de la propuesta y objetivos

**Duración:** 20 minutos



#### Preparación del material

#### Actividades:

- 1- Lo primero que se va realizar es que todos los alumnos saquen su material y un pase de lista recordando lo que se va necesitar en cada clase
- 2- Se comenzará cortando las 4 botellas de plástico con unas tijeras, lo más cuidadoso posible, a la mitad quitando los dos extremos tanto el de abajo como la boquilla
- 3- se comenzarán a enrollar todas las botellas como si fuese un rollo de papel, lo más compresible posible, para ello se deberá hacer en parejas para ayudar a mantener la presión, luego se sujetará con cinta de aislar
- 4- se comenzará a enrollar todas las botellas y se recubrirán con cinta de aislar, colocando varias capas
- 5- Cortar las ligas a la mitad, con las tijeras

6- Aquí se dará un tiempo para personalizar cada material de los alumnos de manera muy personal

### FASE MEDULAR

**Duración:** 25 minutos

**Actividades:**

- 1- Se comenzará a unir primero un tubo con un codo de PVC luego se empezará a pegar con cinta de aislar y a su vez se ira reforzando, esto se hará con las cuatro esquinas, se formará un cuadrado
- 2- Se ira reforzando con cinta envolviendo cada esquina
- 3- Luego se colocarán 10 ligas de cada lado amarrándolas con las manos, formando una red de cuadros de aproximadamente 2cm de diámetro
- 4- Esta es la parte más tediosa, no se deben dejar cuadros muy grandes, ya que si no se podrá salir la pelota deben ser cuadrados pequeños

### FASE FINAL

**Actividad:** Los alumnos deberán detallar su material didáctico, este tiempo será dedicado para mejorar y concluir el cuadriplástico.

## DOSIFICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

### SESIÓN 2

<b>Estrategias didácticas:</b> Deporte alternativo y juegos modificados	<b>Estilos/técnicas de enseñanzas:</b> Resolución de problemas
<b>Material didáctico:</b> Platos, conos, cuadriplastico y pelotas de vinil	<b>Recursos didácticos:</b> Silbato y cronometro

## DESGLOSE DIDÁCTICO

**Objetivo De La Sesión:** Dominar correctamente la apreciación de trayectorias y velocidades de móviles  
Fase del modelo comprensivo del deporte: Juego

### FASE INICIAL

**Descripción:** Se realizarán ejercicios dinámicos de flexibilidad, para tren superior e inferior

**Duración:** 10 minutos

### FASE MEDULAR

**Actividad 1- Cuadrivoley**

**Logística:** Formar cuatro equipos de 7 integrantes cada uno, luego se delimitará un rectángulo de 5x7 metros en la cancha, con platos.

Todos los alumnos deberán contar con su material didáctico, así mismo se le otorgará una pelota de vinil a cada equipo.

El rectángulo se dividirá a la mitad y los alumnos buscaran abarcar todos los espacios disponibles ubicándose en diferentes lugares de la cancha.

**Instrucciones:** la posición fundamental para realizar la actividad será con las rodillas semi flexionadas, vista al frente, espalda recta y brazos extendidos, las manos deberán sostener en todo momento el material didáctico, con ambas extremidades.

Los alumnos deberán intentar lanzar la pelota de vinil a la cancha contraria, utilizando el material, desplazándose para golpearla, se deberán dar pases previamente para poder regresar el móvil a los adversarios.

**Reglas:** no se puede usar las manos, tampoco está permitido patear la pelota.

### FASE FINAL

**Fase final**

**Duración:** 5 minutos

Ejercicios estáticos de flexibilidad con enfoque tres para tren superior y tres para tren inferior.

Momentos de la sesión de clase

## RÚBRICA DE EVALUACIÓN DE UNIDAD DIDÁCTICA “CUADRO PLASTICO”

CRITERIOS DE EVALUACIÓN COMPETENCIA MOTRIZ	INSUFICIENTE .2	BÁSICO .5	SATISFACTORIO .7	SOBRESALIENTE 1
<b>Sesión 1</b>				
El alumno cumple con el material para elaborar su ringo, concluye en tiempo y forma la actividad, que le permite explorar las posibilidades de manipulación en el salón de clases.				
<b>Sesión 2</b>				
El alumno identifica las características del juego, consigue manipular su cuadro plástico de manera adecuada, consigue generar lanzamientos con dirección, explora sus posibilidades.				
<b>Sesión 3</b>				
El alumno comprende de manera progresiva el juego y su logística a medida que va aumentando la dificultad de los juegos y retos motrices aprecia las posibilidades de lanzar con el material alternativo y de cómo recepcionar con el cuadro plástico.				
<b>Sesión 4</b>				
El alumno participa en juegos modificados que le permiten poner a prueba su bagaje motriz de ubicarse en tiempo y espacio para conectar el móvil, ejecuta diferentes tipos de lanzamiento para mejorar el rendimiento de él y su equipo.				
<b>Sesión 5</b>				
El alumno paso la fase de adaptación y ahora elabora estrategias de juego que incluyen a la táctica, para posicionarse, rotarse y moverse dentro del área de juego, explora las posibilidades de su habilidad motriz para ejecutar los planes de juego.				
<b>Sesión 6</b>				
El alumno consigue mejorar su técnica por la exigencia del juego para poder realizar sus diferentes lanzamientos y remates, ejecutar su táctica en equipo y de manera individual.				

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN ACTITUDINAL EN EL DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>INSUFICIENTE</b>	<b>BÁSICO</b>	<b>SATISFACTORIO</b>	<b>SOBRESALIENTE</b>
El alumno participa en los retos motrices creando vínculos socio motrices que generan respuestas creativas para tener éxito en las actividades				
El alumno participa con motivación e interés durante el desarrollo de las actividades, demostrando tener un índice de esfuerzo percibido				
El alumno comparte algunas de las experiencias que tuvieron al reconocer sus potencialidades y las de sus compañeros.				
El alumno supera los retos motrices con ayuda del trabajo en equipo fomentando un ambiente de aprendizaje agradable				

## Anexo 20

### Unidad didáctica 3- “Floorball/Unihoc”

DATOS CURRICULARES	
<b>Eje:</b> Competencia motriz.	
<b>Componente pedagógico didáctico:</b> Integración de la corporeidad	
<b>Aprendizaje esperado:</b> Manifiesta su potencial al planificar y participar en actividades físicas vinculadas con la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, con el propósito de conocerse mejor y cuidar su salud.	
<b>Duración:</b> 6 sesiones	
PROPÓSITO	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lograr una iniciación deportiva en el deporte alternativo modificado del hockey sobre hielo</li> <li>• Conseguir el interés por la práctica de deportes alternativos</li> <li>• Construir una base motriz de movimientos básicos para practicar el floorball, modificando conductas motrices.</li> <li>• Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinación de los mismos.</li> <li>• Resolver problemas que exijan el dominio de patrones básicos motrices adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos previa valoración de sus posibilidades.</li> </ul>	
DOSIFICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	
SESIÓN 3	
<b>Estrategias didácticas:</b> Juegos modificados y pre deportivos	<b>Estilos/técnicas de enseñanzas:</b> Aprendizaje autónomo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material didáctico:</b> Palo de hockey, conos, platos, pelota pequeña.</li> </ul>	<b>Recursos didácticos:</b> Patio escolar y silbato
DESGLOSE DIDÁCTICO	
<b>Objetivo de la sesión:</b> Que mediante juegos pre deportivos, los alumnos comprendan la táctica básica del deporte, entendiendo su conducta motriz y como la puede modificar para mejorar su nivel de juego.	
<b>Fase de aplicación del modelo comprensivo del deporte:</b> Conciencia táctica	
<b>Momentos de la sesión de clase</b>	<b>FASE INICIAL</b>
	<p><b>Duración:</b> 10 minutos</p> <p><b>Actividad 1- los platos</b></p> <p><b>Logística:</b></p> <p>1- colocar una serie de platos en línea paralela a la mitad de la cancha, con una separación de metros.</p> <p>1- Formar a los alumnos en dos filas ordenados uno y dos</p> <p>Instrucciones:</p> <p>1- Los alumnos saldrán y se dirigirán a los platos desplazándose en caminata, tocando los platos en el suelo, luego lo harán en carrera lenta haciendo zigzag.</p> <p>2- Rodeando los platos de espaldas saliendo de frente, luego rodeando los platos de frente.</p> <p>3- Voltear los platos y acomodarlos un alumno sale y voltea y otro va acomodando se repite el proceso</p> <p>4- intercambia los platos, el alumno debe tomar un plato y cambiarlo por el siguiente.</p>
	<b>FASE MEDULAR</b>
	<p><b>Duración:</b> 35 minutos</p> <p><b>Actividad 1- “El defensor de la zona”</b></p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos</p> <p><b>Descripción:</b> Juntamos dos grupos de cuatro. Uno de ellos defiende una zona delimitada por conos y los atacantes alrededor se hacen pases. Los defensores sin salirse la zona impiden los pases. Los atacantes si consiguen hacer pase que traspase la zona delimitada sin que toquen los contrarios se</p>

anotan un punto. Todos los alumnos tendrán “los pies pegado al suelo” y no se podrán mover. Sólo podrán interceptar la bola acercando el stick.

**Actividad 2- Hockey al aro**

**Duración: 10 minutos**

**Descripción:** Se divide la clase en dos grupos. Cada grupo tendrá en su zona un aro donde tendrán que ir metiendo las pelotas que se encuentran en el centro del campo. En el recorrido, un adversario puede quitarle la pelota, pero dentro del aro el robo está prohibido.

**Actividad 3- Caza pelotas**

**Duración: 10 minutos**

**Descripción:** Se forman varios grupos en la clase formando un círculo. Todos los del círculo se sientan y uno de ellos se coloca en el centro con los ojos cerrados con el objetivo de interceptar la pelota que se van pasando entre sus compañeros.

**FASE FINAL  
FLEXIBILIDAD**

**Duración:** 5 Minutos

- ✓ Estando de pie se lanza una pierna, lo más extendida posible, hacia delante y arriba.
- ✓ Estando de pie, lanzamiento de la pierna a tocar la mano del lado contrario.

**DOSIFICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES**

**SESIÓN 4**

**Estrategias didácticas:**  
Juegos modificados y pre deportivos

**Estilos/técnicas de enseñanzas:**  
Resolución de problemas

- **Material didáctico:** Palo de hockey, conos y platos

**Recursos didácticos:**  
Patio escolar y silbato

**DESGLOSE DIDÁCTICO**

**Objetivo de la sesión:** Estimular la autonomía de las conductas motrices de los alumnos, comprender la táctica creciente del juego, para adaptar sus patrones de movimiento.

**Fase de aplicación del modelo comprensivo del deporte:** Toma de decisiones apropiadas

**FASE INICIAL**

**Duración: 10 minutos**

**Actividad- Los “corderos y el lobo”**

**Logística:** Cada alumno dispone de una pelota, un aro y un palo de hockey. Los jugadores (pastores) se colocan en dispersión por el terreno, dentro del aro.

**Instrucciones:** A sus pies estará la pelotita (corderos). Hay un jugador, (el lobo) con palo de hockey y sin pelotita. A una señal dada cada pastor saca a pasear a los corderos. Cuando el lobo caza un cordero, su cordero pasa a ser lobo. Los pastores pueden volver a su propia casa, o bien a cualquier casa que se encuentre vacía.

**Nota:** Nadie se puede quedar en un mismo lugar debe haber desplazamiento

**FASE MEDULAR  
CREANDO MI CIRCUITO**

**Inicio**

**Duración :** 15 minutos

**Logística:** Se propone a la clase la construcción de un circuito común donde mejorar su habilidad con el palo de hockey y la pelota. Para ello se organizan grupos de 10 integrantes. Cada grupo es el encargado de crear una estación del circuito, para ello se reúnen y elaboran su proyecto.

El material disponible para todos los equipos estará disponible en el centro de la cancha, todos pueden hacer uso de él.

Momentos de la sesión de clase

**Actividad- Demostración****Duración:** 20 minutos**Logística:** Cada grupo explica al resto de la clase cómo se supera su estación. Seguidamente se cronometra cuánto tiempo ocupa cada grupo en recorrer el circuito.

La demostración se podrá llevar a cabo con la implementación de platos, conos, cuerdas, pelotas.

**Descripción:** El equipo que ha ganado tiene derecho a ser el campeón.**FASE FINAL****Duración:** 5 Minutos**Logística:** Recoger el material. Cada grupo es el responsable de la correcta colocación del material en su lugar.

Se hace un repaso de las situaciones aparecidas. Se acuerda la forma de agarrar el stick, colocando la mano izquierda en la parte superior, y la mano derecha sobre la mitad del palo. Se acuerda para acciones sucesivas realizadas en grupo.

## RÚBRICA DE EVALUACIÓN DE UNIDAD DIDÁCTICA "FLOORBALL"

CRITERIOS DE EVALUACIÓN COMPETENCIA MOTRIZ	INSUFICIENTE .2	BÁSICO .5	SATISFACTO RIO .7	SOBRE SALIENTE 1
<b>Sesión 1</b>				
El alumno cumple con el material para elaborar su ringo, concluye en tiempo y forma la actividad, que le permite explorar las posibilidades de manipulación en el salón de clases.				
<b>Sesión 2</b>				
El alumno explora las posibilidades de manipulación y a través de la retro alimentación, obtiene los fundamentos básicos, controla un móvil únicamente con su stick.				
<b>Sesión 3</b>				
El alumno configura su conducta motriz a través de la comprensión de la logística del juego, generando una adaptación de su bagaje motriz para desarrollar movimientos de arrastre con el stick, control y remate.				
<b>Sesión 4</b>				
El alumno identifica las áreas de oportunidad para elaborar tácticas de juego, que mejoren el rendimiento de él y su equipo, ubicándose adecuadamente, pasando el móvil con el stick, rotar posiciones.				
<b>Sesión 5</b>				
El alumno se desenvuelve de una manera autónoma en el juego, sin interrupciones, genera pases adecuadamente, remata desde diferentes áreas de la cancha, ubica a sus compañeros y crea estrategias de juego, con la finalidad de elevar el rendimiento y ganar en los diferentes juegos modificados.				
<b>Sesión 6</b>				
El alumno crea tácticas de juego y estrategias, adaptando su bagaje motriz para poder llevarlas a cabo, perfeccionando sus habilidades técnicas, sobre saliendo por su desempeño.				

CRITERIOS DE EVALUACIÓN ACTITUDINAL EN EL DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	INSUFICIENTE	BÁSICO	SATISFACTO RIO	SOBRE SALIENTE
El alumno participa en los retos motrices creando vínculos socio motrices que generan respuestas creativas para tener éxito en las actividades				
El alumno participa con motivación e interés durante el desarrollo de las actividades, demostrando tener un índice de esfuerzo percibido				
El alumno comparte algunas de las experiencias que tuvieron al reconocer sus potencialidades y las de sus compañeros.				
El alumno supera los retos motrices con ayuda del trabajo en equipo fomentando un ambiente de aprendizaje agradable				

## Anexo 21

### Unidad didáctica 4- “Intercrosse”

DATOS CURRICULARES	
<b>Eje:</b> Competencia motriz.	
<b>Componente pedagógico didáctico:</b> Creatividad en la acción motriz	
<b>Aprendizaje esperado:</b> Aplica el pensamiento estratégico al analizar la lógica interna de situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, para resolver los problemas que se presentan.	
<b>Duración:</b> 6 sesiones	
PROPÓSITO	
<p>Conseguir un proceso de iniciación deportiva integral en los educandos, estimulando la exploración de nuevos patrones de movimiento y la adaptación de la disposición de su motricidad.</p> <p>Que los alumnos sepan aplicar sus conocimientos y bagaje motriz en cada contexto o problema de juego en el que estén inmersos.</p> <p>Desarrollar la autonomía motriz, donde el alumno identifica la problemática de juego en la que están y eligen las decisiones adecuadas a la misma y a sus capacidades.</p> <p>Que los alumnos identifiquen el cuidado del medio ambiente reutilizando materiales.</p>	
DOSIFICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	
SESIÓN 1	
<b>Estrategias didácticas:</b> Material de autoconstrucción	<b>Estilos/técnicas de enseñanzas:</b> Asignación de tareas y aprendizaje guiado
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Material didáctico:</b> palo de escoba, cinta adhesiva, 2 botellas de cloro de un litro, tijeras, cúter.</li> </ul>	<b>Recursos didácticos:</b> Pizarrón y aula
DESGLOSE DIDÁCTICO	
Objetivo de la sesión: Crear el material “Bipala”	
Momentos de la sesión de clase	<p style="text-align: center;"><b>FASE INICIAL</b></p> <p><b>Actividades: Presentación de la unidad didáctica “Bipala”</b></p> <p><b>Descripción:</b> Se presentará el nombre de la unidad didáctica, al igual que el porcentaje de evaluación, lo que corresponde a asistencia, material, actitud y aptitud, se mostrara el ejemplo de un material ya culminado a el grupo, se preparan los elementos necesarios para iniciar.</p> <p><b>Duración:</b> 15 minutos</p>
	<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;"><b>FASE MEDULAR</b> <b>CONSTRUCCIÓN DE MATERIAL</b></p> <p><b>Duración:</b> 25 minutos</p> <p><b>Instrucciones:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Los alumnos deberán empezar a elaborar el material en el salón de clases con mucho cuidado, lo primero que se debe realizar es tomar el palo de escoba y deberán insertar una botella de 1 litro dentro de la parte inferior, este mismo lo deberán aplastar con sus pies en el suelo.</li> <li>Se realizará el mismo proceso con la otra botella y se les hará dos hoyos rectangulares de 4 de largo por 2 de ancho al centro de la botella, con ayuda de otro compañero.</li> <li>Insertar una botella en un extremo del palo de escoba y sujetarlo con cinta de aislar</li> </ol>

- 4- Realizar lo mismo con la otra botella y sujetar, se tendrá que reforzar esta área del material varias veces, con muchas capas.
- 5- Comenzar a decorar el material, lijar los bordes cortantes del plástico.



### FASE FINAL MANIPULACIÓN DEL MATERIAL

#### Actividad 1- “Soccer Bipala”

**Instrucciones:**

**Duración:** 10 minutos

**Logística:** dividir al grupo en dos equipos del mismo número de integrantes, partir la cancha en dos, delimitando áreas, este es un juego den invasión, por lo que al iniciar se podrá avanzar, se utilizara el campo de futbol rápido.

**Instrucciones:**

El juego iniciara y se disputara un globo, los alumnos deberán intentar llegar a la portería del equipo contrario e intentar insertar el móvil en la portería a como dé lugar, no se permite la integración de elementos para cuidar la portería.

### DOSIFICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

#### SESIÓN 2

<p><b>Estrategias didácticas:</b> Juegos modificados de invasión</p>	<p><b>Estilos/técnicas de enseñanzas:</b> Aprendizaje guiado</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material didáctico:</b> Palas, conos, globos, pelotas y platos.</li> </ul>	<p><b>Recursos didácticos:</b> Patio escolar y silbato</p>

### DESGLOSE DIDÁCTICO

**Objetivo de la sesión:** Que el alumno conozca el material didáctico, explore las posibilidades de manipulación y las propias de su bagaje motriz, mediante juegos modificados.

**Fase de aplicación del modelo comprensivo del deporte:** Juegos

#### FASE INICIAL

#### Calentamiento General- Movimientos Activos dinámicos

**Duración:** 10 minutos

- 1- Rotación del cuello izquierda (8 tiempos)
- 2- Rotación del cuello derecha (8 tiempos)
- 3- Levantamiento de deltoides al frente y hacia atrás (8 tiempos)
- 4- Flexión y abducción a la vez con el hombro y brazo izquierda y derecha hacia adelante (8 tiempos)
- 5- Círculos hacia los dos lados con las caderas (8 tiempos)

#### FASE MEDULAR

#### Actividad 1- Conociendo la bipala

**Duración:** 10 minutos

Momentos de la sesión de clase

**Instrucciones:** Los alumnos comenzaran se colocarán en un espacio en la cancha en la cual no choquen con otro compañero, comenzaran a lanzar la pelota de papel y comenzaran a controlarla en el aire con su bipala, de la manera que se les haga más fácil, experimentando diferentes movimientos por si solos.

**Segundo momento**

Los alumnos comenzaran se desplazarán en carrera lenta en diferentes direcciones, al silbatazo con el compañero que se encuentren le lanzará su pelota y este se la debe regresar golpeándola con la bipala recíprocamente en dos momentos para regresar el móvil al dueño.

**Tercer momento**

La misma actividad con la misma secuencia que la anterior pero la modificación es que ahora deberán controlar la pelota atrapándola con la bipala, se hará un lanzamiento al aire y se golpeará de regreso.

**Cuarto momento**

Todos en carrera lenta al silbatazo con el primero compañero que se encuentren se colocarán de frente uno de los dos lanzara el móvil empezando con la bipala del lado izquierdo posteriormente se golpea con la derecha. Izquierda recepción y derecha golpea

**Actividad 2- Que no caiga la pelota**

**Duración: 10 minutos**

**Instrucciones:** Los alumnos deberán formarse en parejas se deberán colocar en un cuadro de la cancha de frente, comenzarán a lanzarse la pelota intentando lograr 20 pases consecutivos

**Segundo momento**

Misma actividad que la anterior con la misma formación, la modificación es que ahora deberán controlar el móvil sin que caiga al suelo por 30 tiempos, utilizando izquierda y derecha

**Actividad 3- El portero**

**Duración: 10 minutos**

**Instrucciones:** Se formará a los alumnos en parejas, se colocarán separados en la cancha utilizando al menos dos cuadros, de frente se posicionarán, un alumno estará utilizando la bipala, se colocarán dos platos, simulando una portería del lado del alumno que no tiene bipala.

El alumno que no tiene bipala lanzara el móvil a media alta altura, el otro deberá rematar con la bipala, intentado anotar como si fuera un penal de futbol, el otro deberá atajar el esférico con sus manos o cualquier parte del cuerpo.

**Variante 1**

Los dos utilizaran las bipala y solo se permiten golpes por arriba de la cabeza, para atajar se debe utilizar la bipala

**Actividad 4- Pase 10**

**Instrucciones:** Se formarán dos equipos del mismo número de integrantes, se posicionará cada equipo en un lado de la cancha, deberán intentar lograr 10 pases consecutivos, con la bipala y el móvil en el aire, solo se podrá quitar el móvil si intercepta con la mano o que se caiga al suelo..

**FASE FINAL**

**Duración: 5 Minutos**

**Logística:** Recoger el material. Cada grupo es el responsable de la correcta colocación del material en su lugar.

Se hace un repaso de las situaciones aparecidas.

**RÚBRICA DE EVALUACIÓN DE UNIDAD DIDÁCTICA “INTERCROSSE”**

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN COMPETENCIA MOTRIZ</b>	<b>INSUFICIENTE .2</b>	<b>BÁSICO .5</b>	<b>SATISFACTORIO .7</b>	<b>SOBRE SALIENTE 1</b>
<b>Sesión 1</b>				
El alumno cumple con el material para elaborar su ringo, concluye en tiempo y forma la actividad, que le permite explorar las posibilidades de manipulación en el salón de clases.				
<b>Sesión 2</b>				
El Alumno conoce su material, lo manipula y genera respuestas motrices que le permiten divertirse e interesarse por el juego, mientras explora sus posibilidades.				
<b>Sesión 3</b>				
El alumno consigue manipular el material lanzando objetos y atrapándolos, se interesa y analiza las posibilidades de juego, consigue un mayor control y precisión				
<b>Sesión 4</b>				
El alumno identifica las áreas de oportunidad para elaborar tácticas de juego, que mejoren el rendimiento de él y su equipo en los juegos modificados en los cuales participa, adapta su bagaje motriz para acoplarse y desarrollar las actividades.				
<b>Sesión 5</b>				
El alumno logra ejecutar movimientos de manipulación que tiene que combinar con situaciones de ejecución de tácticas y estrategias, para elevar el rendimiento de el y su equipo, buscando la victoria.				
<b>Sesión 6</b>				
El alumno crea tácticas de juego y estrategias, adaptando su bagaje motriz para poder llevarlas a cabo, perfeccionando sus habilidades técnicas, sobre saliendo por su desempeño.				
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN ACTITUDINAL EN EL DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>INSUFICIENTE</b>	<b>BÁSICO</b>	<b>SATISFACTORIO</b>	<b>SOBRE SALIENTE</b>

El alumno participa en los retos motrices creando vínculos socio motrices que generan respuestas creativas para tener éxito en las actividades				
El alumno participa con motivación e interés durante el desarrollo de las actividades, demostrando tener un índice de esfuerzo percibido				
El alumno comparte algunas de las experiencias que tuvieron al reconocer sus potencialidades y las de sus compañeros.				
El alumno supera los retos motrices con ayuda del trabajo en equipo fomentando un ambiente de aprendizaje agradable				



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

ELABORÓ

---

**LEONARDO DANIEL ZAGAL TOLENTINO**

ASESOR

---

**CD. MIGUEL ANGEL SANTANA CABALLERO**

UNIDAD DE EXÁMENES PROFESIONALES

---

**PROFR. JOSÉ ATLANO MONJIOTE PINO**



Toluca, México a 3 julio de 2023

**MTRA. VANESSA GARCÍA MUÑOZ  
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN  
PRESENTE**

El que suscribe **CD. MIGUEL ANGEL SANTANA CABALLERO** Asesor del estudiante **LEONARDO DANIEL ZAGAL TOLENTINO**, matrícula **191515010000** de 8° semestre de la Licenciatura en **EDUCACIÓN FÍSICA**, quien desarrolló el **Trabajo de Titulación** denominado **"MODELO DE ENSEÑANZA COMPRENSIVA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN SECUNDARIA"** en la modalidad de **TESIS DE INVESTIGACIÓN**, se dirige a esta Comisión a su digno cargo para informar que este documento ha sido concluido satisfactoriamente de acuerdo con lo establecido en los documentos del Plan de Estudios 2018 rectores del proceso de titulación.

Sin otro particular, le envío un atento y cordial saludo.

**ATENTAMENTE**

  
**CD. MIGUEL ANGEL SANTANA CABALLERO**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL  
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES  
ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA "GENERAL IGNACIO M. BETETA"



"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México".

**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA  
"GENERAL IGNACIO M. BETETA"**

**ASUNTO: RESPONSIVA**

Toluca, México a 23 de junio de 2023.

**MTRO. JOSAFAT VARGAS ALONSO  
DIRECTOR  
PRESENTE**

El que suscribe **LEONARDO DANIEL ZAGAL TOLENTINO** asume de manera total la responsabilidad de haber estructurado y elaborado, conforme a la normatividad vigente y bajo la dirección del Asesor, la Tesis de investigación titulado: "**MODELO DE ENSEÑANZA COMPRENSIVA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN SECUNDARIA**" así como de haber realizado las correcciones de acuerdo a las observaciones de especialistas del área para finalmente argumentarlo ante el Honorable Cuerpo de Sinodales a través de un diálogo que demuestre mis saberes durante el desarrollo del protocolo de examen profesional.

Agradece el interés y apoyo recibido durante el proceso de titulación.

ATENTAMENTE

**C. LEONARDO DANIEL ZAGAL TOLENTINO  
PASANTE DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA  
"GENERAL IGNACIO M. BETETA"**

**ASUNTO: CARTA DE ACREDITACIÓN  
DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.**

Toluca, Méx., a 5 de julio de 2023.

**C. LEONARDO DANIEL ZAGAL TOLENTINO  
NÚMERO DE MATRÍCULA: 191515010000**

**P R E S E N T E**

Con fundamento en Capítulo V Acreditación, Numeral 5.7 Acreditación del trabajo de titulación, inciso c, de las "Normas específicas de control escolar relativas a la selección, inscripción, reinscripción, acreditación, regularización, certificación y titulación de las licenciaturas para la formación de docentes de educación básica, en la modalidad escolarizada (Planes 2018)" (SEP 2018:17) y en mi calidad de asesor, por este medio informo a usted que, una vez concluido el documento en la modalidad de Tesis de Investigación que lleva por título: "Modelo de enseñanza comprensiva de iniciación deportiva para disminuir el sedentarismo en secundaria" y en razón de lo anterior se le asignarán los créditos correspondientes al trabajo de titulación (10.8 créditos) de acuerdo con el plan y programas de estudio 2018 de la Licenciatura en Inclusión Educativa.

ATENTAMENTE

  
\_\_\_\_\_  
**CD. MIGUEL ANGEL SANTANA  
CABALLERO  
ASESOR**

Vo. Bo.



c.c.p. Departamento de Control Escolar de la Escuela Normal.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL  
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES  
ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA "GENERAL IGNACIO M. BETETA"

"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México".

**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA  
"GENERAL IGNACIO M. BETETA"**

**ASUNTO:** Se informa sobre la dictaminación  
del Documento Recepcional.

Toluca, México a 16 de junio de 2023.

**PROFR. JOSÉ ATILANO MONJIOTE PINO  
RESPONSABLE DE LA UNIDAD DE EXÁMENES PROFESIONALES  
P R E S E N T E**

La que suscribe **Mtra. Eva De Jesús Fuentes**, dictaminador del documento recepcional realizado por el pasante: **Leonardo Daniel Zagal Tolentino** cuyo título es: **MODELO DE ENSEÑANZA COMPRENSIVA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN SECUNDARIA**, de la **Licenciatura en Educación Física**, fue sometido a una revisión sistemática y las observaciones y sugerencias realizadas en conformidad con los lineamientos establecidos de cada modalidad y cumple con los aspectos necesarios para continuar con su proceso de titulación.

Adjunto al presente, se remite a usted el Documento Recepcional para el siguiente procedimiento del proceso de titulación.

ATENTAMENTE



---

**MTRA. EVA DE JESÚS FUENTES**  
INTEGRANTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN



"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA  
"GENERAL IGNACIO M. BETETA"**

**ASUNTO:** Se autoriza impresión del documento.

Toluca, México a 22 de junio de 2023.

**LEONARDO DANIEL ZAGAL TOLENTINO  
P R E S E N T E**

La Dirección de la Escuela Normal de Educación Física, por este conducto tiene a bien autorizarle la impresión de su Documento de TESIS DE INVESTIGACIÓN para la obtención del grado con el título MODELO DE ENSEÑANZA COMPRENSIVA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN SECUNDARIA, en virtud de haber cumplido usted con los requisitos tanto de tipo académico como administrativo que señala el Reglamento vigente de las Escuelas Normales del Estado de México.

Por tal motivo, se le informa que cuenta usted con 10 días hábiles a partir de la emisión de este documento para la entrega oportuna de su trabajo en el Departamento de Posgrado, así como realizar el pago correspondiente para la sustentación del examen de grado correspondiente.

En espera de que su próximo Examen Profesional sea todo un éxito, se despide de usted.

**ATENTAMENTE**



**ARTURO JOSAFAT VARGAS ALONSO  
DIRECTOR**

JVA/mafr

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN**  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL  
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES  
ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA "GENERAL IGNACIO M. BETETA"

