ÍNDICE

[Introducción 1](#_Toc71196535)

[Capítulo I 3](#_Toc71196536)

[La sesión de Educación Física 3](#_Toc71196537)

[Capitulo II 15](#_Toc71196538)

[La experiencia de trabajar en condiciones reales 15](#_Toc71196539)

[Capitulo III 21](#_Toc71196540)

[Resultados de lo aplicado en la Escuela Primaria “Juan C. Doria” 21](#_Toc71196541)

[Conclusiones 21](#_Toc71196542)

[Referencias Bibliográficas 24](#_Toc71196543)

# Introducción

Con el presente documento recepcional titulado “La importancia de la doble sesión en Educación Física en la Escuela Primaria “Juan C. Doria”, confirmo que los conocimientos adquiridos en el Centro Regional de Educación Normal “Benito

Juárez”, me otorgaron los elementos necesarios para dar sentido a mi formación como docente, y en consecuencia contar con las herramientas necesaria y suficientes que apoyan la materia de Educación Física principalmente para solucionar problemas que afectan el desarrollo de los alumnos de los distintos niveles educativos en educación básica.

Cabe mencionar que las experiencias durante las jornadas intensivas que viví a lo largo de mi formación inicial me dieron la oportunidad de observar que los alumnos iban evolucionando paso a paso de una manera continua y asertiva, sin embargo, el tiempo fue una constante para que los educandos obtuvieran mejores resultados en su formación física, ya que solo se les imparte una sesión de 50 minutos a la semana.

Con relación a lo anteriormente expuesto es que surge la inquietud de gestionar que los estudiantes de las escuelas públicas tengan 2 sesiones de 50 minutos a la semana y desde luego obtener más logros en su vida cotidiana.

El documento recepcional que se presenta está conformada por tres capítulos, el primero se titula **“La sesión de Educación Física”** donde doy a conocer las características de la escuela, la situación económica de los padres de familia, el contexto externo y características de los grupos en general, que me permitieron focalizar el tema de estudio.

El segundo capítulo llamado **“La experiencia de trabajar en condiciones reales”** narra cómo al transcurrir de las jornadas y las sesiones de Educación Física al aplicar las actividades que estaban en la unidad didáctica, fui detectando la importancia de que en la escuela se trabajen 2 sesiones de 50 minutos en la asignatura de educación física y como se fue resolviendo mediante las propuestas de intervención que se diseñaron, posteriormente la implementación de técnicas e instrumentos de evaluación para poder valorar los resultados y obtener conclusiones.

El tercer capítulo titulado **“Resultados de lo aplicado en la Escuela Primaria Juan C. Doria”** aquí se describe el avance implementando la propuesta, qué se hizo y los resultados obtenidos mediante el ciclo reflexivo de Smith de lo cual obtuve conclusiones y recomendaciones de este trabajo.

Finalmente este documento es de gran utilidad no solo para mi formación dando a conocer todo lo que realicé en las últimas jornada intensivas que fortalecen mi perfil de educador físico en este último año de la carrera como estudiante de la Licenciatura en Educación Física, sino en el impacto que tiene en los alumnos, ya que con 2 sesiones por grupo se puede lograr erradicar el sedentarismo, es posible inculcar en los alumnos en cuidado del cuerpo, apoyar el desarrollo de la psicomotricidad fina y gruesa, etc.

# Capítulo I

## 

## La sesión de Educación Física

La Educación Básica y la Educación Media Superior conforman la educación obligatoria, la educación básica abarca la formación escolar de los niños desde los tres a los quince años de edad y se cursa a lo largo de doce grados, distribuidos en tres niveles educativos: tres grados de educación preescolar, seis de educación primaria y tres de educación secundaria. (Modelo Educativo 2018 pág. 7)

Con el modelo educativo 2018 la educación básica a nivel primaria está centrada al desarrollo integral de todos los niños de Educación Básica de los 6 a los 12 años de edad, para lograr dicho objetivo, el nuevo modelo propone una innovación en sus programas de estudios con un enfoque humanista, tomando en cuenta que en estos momentos lo que estamos viviendo en relación al desarrollo del alumno tanto cognitivo como físico cambian a un paso alarmante en muchos sentidos, con la finalidad de lograr un perfil de egreso adecuado que le permita el ingreso a nivel secundaria.

En poca experiencia frente a grupo, doy a conocer que una doble sesión en educación primaria, es un inicio para la mejora y complementación integral del alumno, 50 minutos a la semana no son suficientes para poder desarrollar las habilidades deseadas, en condiciones reales de trabajo y haciendo un análisis podemos dispersar ese tiempo en las actividades que se desarrollan en una sesión de la siguiente forma 5 minutos de pase de lista y dar indicaciones, 5 minutos en los que se organiza el grupo para el desarrollo de la actividad, 35 minutos de actividad real y 5 minutos de retroalimentación, esto quiere decir que solo 35 minutos aproximadamente a la semana que se aprovechan adecuadamente durante la sesión.

Considero que esta situación se puede solventar con una adecuada gestión del tiempo en la clase de educación física y que ni dos ni tres sesiones de Educación Física me den la oportunidad de desarrollar la competencia motriz en los niños.

Los principales factores sentidos por la población como barreras a la hora de hacer actividad física según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2016 fueron (por orden de mayor a menor proporción de personas reportando): la falta de tiempo (56.8%), la falta de espacios adecuados y seguros (37.7%), la falta de motivación (34%), la preferencia por actividades sedentarias como ver la televisión o usar la computadoras (32.1%), la falta de actividad física en la familia (31%), problemas de salud incluyendo discapacidades (27.5%), y por último, el desagrado por hacer actividad física (16.5%). Esto es alarmante ya que los niños crecen con malos hábitos que provocan el sedentarismo y enfermedades como la obesidad o enfermedades cardiovasculares.

Entonces, contar con más tiempo asignado en la jornada escolar genera mejores aprendizajes siempre y cuando sea acompañado de tiempo efectivo dedicado a la tarea por parte de los estudiantes, de nuevas prácticas pedagógicas y de un reordenamiento de los medios didácticos, de las estructuras curriculares y, de los contenidos educativos que se enseñan (Levin, H. et al 1996, Karampelas, K 2005).

El presente trabajo se desarrolla en el nivel primaria donde el alumno cursa dos etapas que menciona el modelo educativo 2018 con planeaciones específicas que abarquen las necesidades del educando según la edad que tengan.

Las etapas que describe el nuevo modelo educativo corresponden a estadios del desarrollo juvenil e infantil que debo abordar como futuro docente de Educación Física, las descripciones de ellas están a continuación, sin antes mencionar que solo se abordarán la segunda y tercera etapas que nos describen lo siguiente:

*Durante la segunda etapa, que comprende del segundo grado de preescolar al segundo grado de educación primaria, hay un importante desarrollo de la imaginación de los niños. Tienen lapsos de atención más largos y de mucha energía física. Asimismo, este es el periodo de apropiación del lenguaje escrito, en el que se enfrentan a la variedad de sistemas de signos que lo integran y tienen necesidad de interpretar y producir textos. También crece su curiosidad acerca de la gente y de cómo funciona el mundo.*

*A partir de la tercera etapa, que consta de los últimos cuatro grados de la educación primaria, los niños van ganando independencia respecto a los adultos. Desarrollan un sentido más profundo del bien y del mal. Comienza su percepción del futuro. Tienen mayor necesidad de ser queridos y aceptados por sus pares. Desarrollan el sentido de grupo y es momento de afianzar las habilidades de colaboración. Muestran gran potencial para desarrollar sus capacidades cognitivas. (SEP 2018 pág. 53)*

Con el nuevo modelo educativo 2018 la educación básica a nivel primaria está centrada en el desarrollo integral de todos los niños de Educación Básica de los 6 a los 12 años de edad, para lograr dicho objetivo el nuevo modelo propone una innovación en sus programas de estudios con un enfoque humanista, con la finalidad de lograr un perfil de egreso adecuado que le permita el ingreso a nivel secundaria.

El perfil de egreso de un nivel escolar define el logro educativo que un estudiante debe alcanzar al término de ese nivel y lo expresa en “rasgos deseables”. Dicho logro es resultado del trabajo del estudiante al final del trayecto y ayuda a su fortalecimiento de su aprendizaje a lo largo de los niveles educativos, lo que yo trabaje en mis jornadas y durante la puesta en marcha de mi estrategia de intervención fortaleció los siguientes puntos:

*Pensamiento crítico y solución de problemas: Resuelve problemas aplicando estrategias diversas: observa, analiza, reflexiona y planea con orden. Obtiene evidencias que apoyen la solución que propone. Explica sus procesos de pensamiento.*

*Habilidades socioemocionales y proyecto de vida: Tiene capacidad de atención. Identifica y pone en práctica sus fortalezas personales para autorregular sus emociones y estar en calma para jugar, aprender, desarrollar empatía y convivir con otros. Diseña y emprende proyectos de corto y mediano plazo (por ejemplo, mejorar sus calificaciones o practicar algún pasatiempo.)*

*Colaboración y trabajo en equipo: Trabaja de manera colaborativa. Identifica sus capacidades y reconoce y aprecia a los demás.*

*Atención al cuerpo y la salud: Reconoce su cuerpo. Resuelve retos y desafíos mediante el uso creativo de sus habilidades corporales. Toma decisiones informadas sobre su higiene y alimentación. Participa en situaciones de juego y actividad física, procurando la convivencia sana y pacífica. (SEP 2018, pág. 26)*

El desarrollo óptimo mencionado en las cuatro etapas que describe los aprendizajes clave 2018 no se puede lograr con solo 50 minutos de sesión a la semana y mucho menos si los alumnos después de clases no tienen una actividad extraescolar como es en el caso de la primaria en la cual realicé mis jornadas, la mayoría de los alumnos no tiene ninguna actividad con la cual puedan desarrollar sus habilidades y crear hábitos de gusto por la actividad física, además de la sesión de educación física.

Sin embargo, me centraré en hablar de cuarto grado, puede ser un año de cambios en muchos aspectos. Los pilares del desarrollo típicos a esas edades a menudo giran en torno a los cambios que ocurren en el cuerpo del niño, la necesidad de independencia y el deseo y la importancia que los alumnos le dan para ser aceptado por sus compañeros.

*El cuerpo del alumno está trabajando duro para aproximarse a la pubertad. La mayoría de los niños y las niñas crecen continuamente, y el crecimiento se acelera entre los 9 y los 12 años. Las niñas y los niños se desarrollan a diferentes ritmos. El crecimiento de las niñas tiende a dispararse entre los 9 y los 11 años, mientras que el de los niños ocurre entre los 11 y los 12 años.*

*La mayoría de los niños en cuarto grado, tienen un apetito abundante, algunos de los alumnos necesitan dormir más, utilizan una mano y un pie mucho mejor que el otro, desarrollan rápidamente la coordinación óculo-manual, mejoran la escritura a mano y la habilidad para usar herramientas, empiezan a mostrar señales de pubertad como crecimiento de pelo o piel grasa; las niñas pueden ganar peso o redistribuirlo y la voz de los niños puede empezar a cambiar.*

*Los niños a esta edad por lo general empiezan a tener más ideas abstractas y no sólo acerca de cosas que pueden observar. También mejora la habilidad para organizar ideas y planear. Sin embargo, todavía es difícil para los alumnos discriminar hechos de opiniones.*

*(Amanda Morin 2014)*

Los chicos se dan cuenta que las personas los ven de manera diferente a como ellos mismos se ven, empiezan a predecir las consecuencias de un acto, la mayoría de los alumnos en el grupo de cuarto “A” no les importa las consecuencias, pueden discutir un asunto desde diferentes perspectivas, usan las redes sociales, los amigos y las noticias para obtener información y formar opiniones, empiezan a entender cómo las cosas están relacionadas; por ejemplo, son capaces de entender los efectos del cambio climático, o como es el comportamiento y el humor de una persona.

Los estudiantes de cuarto grado se sienten inseguros y tienen altibajos emocionales y problemas con su forma de ser, ponen a prueba sus límites; intentan averiguar qué reglas son negociables y cuáles no, son cada vez más independientes de la familia y tienen más interés en sus amigos, esto lo pude notar en los convivios que la escuela realizaba para celebrar alguna fecha importante, entienden mejor cómo las relaciones con los otros puede que tengan que ver con algo más que tener los mismos intereses por ejemplo, en los videojuegos la mayoría de los alumnos tienen gustos similares en ese sentido, los niños a esta edad comienzan a entender cómo están conectadas las cosas, a ver la situación en su totalidad.

Cabe mencionar que esta información fue recabada dentro de los días que no había clase de educación física dentro y fuera del aula, en las primeras semanas de mis prácticas en situaciones reales de trabajo.

Analizado los cuatro conceptos primarios de Piaget para describir cómo nos adaptamos a nuestros ambientes: se enfocan las situaciones con estructuras cognoscitivas compuestas de aprendizajes interrelacionados, asimilando ciertos aspectos en los saberes existentes, pero también acomodando aquellas experiencias por medio de la reestructuración o construyendo nuevos si es necesario, motivados por el principio de equilibrio.

La secuencia de la adquisición de esquemas es universal, pero los ritmos a los cuales se desarrollan los aprendizajes y las formas que adoptan dependen de las diferencias individuales en la maduración, las experiencias ambientales, la adquisición de conocimiento por medio de la interacción social y factores de equilibrio únicos. El desarrollo de esquemas procede a través de cuatro periodos (etapas) cualitativamente distintos, para el caso de mi trabajo me enfoco en la tercera etapa.

Llamada periodo de las Operaciones Concretas (7-12 años de edad), y describe lo siguiente: Sus esquemas cognoscitivos, en especial su pensamiento lógico y sus habilidades de solución de problemas, se organizan en operaciones concretas, representaciones mentales de acciones en potencia. Una serie de operaciones concretas implica habilidades de clasificación para agrupar y reagrupar series de objetos (McCabe y cois., 1982). Por ejemplo, una colección de sillas, mesas, automóviles y camiones de juguete puede ser dividida en estos cuatro grupos, pero también en dos grupos más grandes de muebles y vehículos. Los niños preoperacionales tienen dificultad para distinguir entre estos dos niveles de clasificación, en especial si se les hacen preguntas tales como ¿Hay más camiones o más vehículos? las cuales requieren que consideren ambos niveles de manera simultánea. (Piaget e Inhelder, 1964).

Las operaciones concretas son reversibles, de modo que los niños cuyas habilidades de clasificación se han vuelto operacionales pueden manejar estas preguntas. Estos niños pueden invertir las combinaciones de subclases en clases más grandes (redividir los vehículos en grupos separados de automóviles y camiones) y pueden invertir las divisiones de clases más grandes en subclases (reacomodar los vehículos en un solo grupo). Además, pueden realizar estas operaciones de manera mental, sin tener que mover los objetos.

La finalidad de Educación Física es guiada por propósitos generales que apoyan al seguimiento de los aprendizajes y el desarrollo de las habilidades de los alumnos que en el nivel que se encuentran tienen que alcanzar.

1. *Desarrollar su motricidad mediante la exploración y ajuste de sus capacidades, habilidades y destrezas al otorgar sentido, significado e intención a sus acciones y compartirlas con los demás, para aplicarlas y vincularlas con su vida cotidiana.*

1. *Integrar su corporeidad a partir del conocimiento de sí y su aceptación, y utilizar la expresividad y el juego motor para mejorar su disponibilidad corporal.*

1. *Emplear su creatividad para solucionar de manera estratégica situaciones que se presentan en el juego, establecer formas de interacción motriz y convivencia con los demás, y fomentar el respeto por las normas y reglas.*

1. *Asumir estilos de vida saludables por medio de la actividad física, el juego, la iniciación deportiva y el deporte educativo.*

1. *Valorar la diversidad a partir de las diferentes manifestaciones de la motricidad para favorecer el respeto a la multiculturalidad e interculturalidad. (SEP 2018, pág. 583).*

El propósito de mi jornada es guiado con el cuarto punto que dice **“Asumir estilos de vida saludables por medio de la actividad física, el juego, la iniciación deportiva y el deporte educativo”,** los problemas de sedentarismo que encontré se pueden repeler con base a lo mencionado, desarrollando hábitos que apoyarían a promover una personalidad y un estado de salud adecuado para el alumno.

Enfocándome a las edades específicas que están cursado los estudiantes, se menciona que los propósitos a nivel primaria son los siguientes, abordándolos de una manera específica y adecuada:

1. Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva.

1. Canalizar y demostrar su potencial expresivo y motriz al participar y diseñar juegos y actividades donde requieren comunicarse e interactuar con sus compañeros.

1. Resolver y construir retos mediante el pensamiento estratégico y el uso creativo de su motricidad, tanto de manera individual como colectiva.

1. Demostrar y distinguir actitudes para preservar su salud mediante la práctica de actividades físicas y la toma de decisiones informadas sobre hábitos de higiene, alimentación y prevención de riesgos.

1. Asumir y percibir actitudes asertivas y valores que favorecen la convivencia sana y pacífica, y el respeto a los demás en situaciones de juego e iniciación deportiva. (SEP 2018, pág. 584)

Con el cuarto punto que dice **“Demostrar y distinguir actitudes para preservar su salud mediante la práctica de actividades físicas y la toma de decisiones informadas sobre hábitos de higiene, alimentación y prevención de riesgos”,** puedo encaminar mi problemática desarrollando este propósito como parte aguas para desarrollar el documento.

En Educación Física se desarrollan principios pedagógicos que derivados de sus aprendizajes se encuentran de manera específica y le dan una identidad propia a la materia.

*La Educación Física brinda experiencias, aprendizajes y vivencias motrices que contribuyen a la formación integral de los alumnos. La principal contribución pedagógica de esta área se refiere a la edificación de la competencia motriz, entendida como la capacidad de un infante o adolescente para dar sentido a sus acciones y saber cómo realizarlas. Dentro de esta capacidad destacan la percepción, interpretación, análisis y evaluación de las acciones vinculadas con distintos saberes adquiridos en otros contextos, con procedimientos, actitudes y valores integrados a la personalidad.*

*Los intereses, necesidades y expectativas de las niñas, niños y adolescentes en el centro de la acción educativa. Las actividades motrices propias de la Educación Física han de ser adaptadas y adecuadas a las características y motivaciones de los alumnos, lo que permitirá generar un sentimiento de confianza y fortalecer su creatividad y autoestima, dejando de lado prácticas asociadas con estereotipos, cargas y esfuerzos desmedidos. Un ambiente con estas características propicia la alegría y la satisfacción por realizar con éxito las acciones, pues se toman en cuenta todos los puntos de vista, al canalizar el interés por proponer, explorar, diseñar y construir propuestas; en concreto, por ser competente y fomentar el gusto de asistir a la escuela.*

*La Educación Física tiene un carácter práctico y eminentemente lúdico. En el contexto de las sesiones, aprender jugando es una premisa ineludible de este espacio curricular, lo que implica destacar el componente lúdico de las actividades, es decir, jugar con el otro y no contra el otro; deben prevalecer el placer por jugar, aprender individual y colectivamente, la competencia sana y el juego limpio como principales características de las sesiones. Por tanto, es necesario ofrecer a niñas, niños y adolescentes ambientes donde la motivación priorice la participación de todos. La meta es disfrutar la práctica y pasarla bien. (SEP 2018, pág. 587)*

Tomando en cuenta el primer principio puedo darme cuenta de que con la Educación Física se puede apoyar al alumno, con actividades que aportan a su desarrollo integral, dando como resultado un ciudadano capaz de realizar y actuar de una manera adecuada ante las situaciones que se le presenten.

El empoderamiento de los hábitos de vida propio de las sociedades, la evolución de los sistemas de transporte y la tecnología laboral, los nuevos modos de ocio, todo colabora para que todos niños y mayores asuman como válidos comportamientos claramente sedentarios y, por tanto, perjudiciales para la salud.

La inactividad física o falta de ejercicio se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardiacas e incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular. Una persona sedentaria tiene más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias.

El sedentarismo es un factor de riesgo modificable, lo que significa que la adopción de un estilo de vida saludable que incluya la práctica de ejercicio físico interviene en la mejora de la salud de la persona sedentaria y reduce su riesgo cardiovascular. En este sentido, hay un aspecto fundamental que es la prevención en la infancia.

Los niños de hoy en día tienen malos hábitos de alimentación, ejercicio físico y ocio, la práctica deportiva reduce las horas que pasan en el ordenador, los videojuegos y la televisión que se convierten en sus principales vías de esparcimiento. Educar a los más pequeños en la necesidad de tener una vida activa, con ejercicio moderado y actividades al aire libre es el único método para ayudarles a convertirse en adultos sanos.

El sedentarismo se puede prevenir en los niños y/o adolescentes por diferentes medios, uno de ellos es la Educación Física. Enseñar al niño la importancia de la actividad física en su vida es una obligación de padres y educadores. Si el menor de edad no da la importancia que tiene a la actividad física desde temprana edad, será un adulto propenso al sedentarismo.

La Educación Física es cuestión de salud vital, de la misma forma, los estados de la república deben velar por la promoción deportiva entre su población y no hacer del deporte un privilegio de pocos.

Una sana alimentación está también en la línea de la prevención del sedentarismo, reducir la inactividad física, es reducir el riesgo de enfermedades, el deporte no es perder el tiempo, así se puede previene dicho problema.

Este problema es de la actualidad, como tal es necesario combatirlo con propuestas actuales que permitan erradicarlo con las vivencias cotidianas, por esto las escuelas deben elaborar programas permanentes de prevención y de tratamiento del sedentarismo entre sus alumnos como la promoción del deporte y de una sana alimentación o clases extras para su prevención.

El estudiante debe saber que tiene que moverse y que pasar horas y horas frente a un escritorio, libros, computadoras, videojuegos, lecciones e incluso viajes, no son la actividad física que el organismo requiere, es necesario que los alumnos practiquen al menos una hora de actividad física al día.

Un problema común que no les permite salir del sedentarismo a los niños y jóvenes, es que no son persistentes y no comienza con toda la voluntad, su organismo ya está mal acostumbrado y bien pierde interés para regresar a sus inactividades físicas.

No solo el propósito de programar una actividad deportiva es parte de un tratamiento contra el sedentarismo, también un cambio en las actitudes cotidianas, la bicicleta, caminar, subir escaleras, moverse, todas ellas son maneras que ayudan un poco a combatir dicho problema. En cambio, elementos nocivos que perjudican el propósito: horas frente a un televisor y con un sándwich en la mano, horas eternas frente a una computadora y otras cosas similares.

Hoy en día, es aceptado por toda la comunidad científica que la actividad física y el deporte, al ser realizados y planificados adecuadamente, no sólo reducen el índice de mortalidad general, sino que además hace que disfrutemos de una mejor salud durante nuestra vida, es decir, dan años a la vida y vida a los años (Waaler, 2004).

Pérez y Devís (2003), hablan de promocionar la actividad física relacionada con la salud desde una doble perspectiva, el proceso y la del resultado. Desde la perspectiva del resultado, se entiende la práctica de la actividad física como un medio de mejorar la salud, entendiéndola como ausencia de enfermedad, disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades asociadas fundamentalmente a la vida sedentaria (enfermedades hipocinéticas). También, desde la perspectiva del proceso, el ejercicio es beneficioso para la salud en sí mismo no sólo por las sensaciones de placer y bienestar propias de su práctica en sí, sino por la oportunidad que da de entrar en contacto con uno mismo, conocer a otras personas, etc.

Quiero dar a entender que una práctica constante de una actividad física es lo idóneo para un alumno en pleno desarrollo, como lo son los alumnos en esta institución, centrándome en un cuarto grado donde los alumnos cursan etapas importantes que son parte aguas para un desarrollo integral como lo propone el modelo educativo 2018.

El sedentarismo se da en la mayoría de los alumnos, claro unos más que otros y es importante trabajar con todos esta enfermedad que en los últimos años ha prevalecido.

Los Aprendizajes Clave para una Educación Integral 2018 marcan en su Plan y Programas de Estudio para la Educación Básica, una sesión de Educación Física a la semana de 50 minutos, con alrededor de 35 sesiones de educación física en todo el ciclo escolar tomando en cuenta el calendario y dejando a un lado las suspensiones que algunos grupos les perjudica, lo cual con mi experiencia adquirida en estas jornadas intensivas considero que no es suficiente para lograr que el alumno sea competente y logre el enfoque que se pretende del modelo educativo en tan poco tiempo.

El Modelo Educativo 2018 propone para las sesiones de Educación Física que sean consideradas las características de los alumnos, la etapa de desarrollo que cursan y que al mismo tiempo se oriente en un ámbito pedagógico al nivel que están cursando implementando un eje curricular denominado “Competencia Motriz” aunado a esto tres componente pedagógicos “Desarrollo de la motricidad”, “Integración de la corporeidad”, y “Creatividad en la acción motriz”, que favorecen la articulación de los conocimientos, habilidades, actitudes y valores que se pretende que adquieran desde preescolar hasta secundaria. (Aprendizajes clave 2018 pág. 595)

Con una doble sesión el impacto que quiero lograr se centra en motivar a los alumnos en la realización de una actividad diaria en sus tiempos de ocio y de esta manera aprovechen esos espacios adecuadamente, motivándolos para el desarrollo integral que el alumno requiere, desarrollando eficazmente el propósito de la educación fisca en los niños, con la realización de actividad física podemos reducir el riesgo a diferentes enfermedades y orientar el fortalecimiento de una buena competencia motriz.

# Capitulo II

## 

## La experiencia de trabajar en condiciones reales

El trabajar en escuelas primarias ayuda a la formación como futuro educador físico apoyándome con experiencias nuevas que solo en condiciones reales de trabajo se pueden adquirir y te hacen ver la realidad de las instituciones y como será mi futuro campo de trabajo.

Por lo tanto, la gestión para una doble sesión en mi primera jornada fue general para toda la escuela, debo comentar que el primer impedimento que se presento fue que no me alcanzarían las horas de la semana ya que los 15 grupos ocupan tres días de cinco para las clases de Educación Física.

El segundo problema fue que algunos profesores no permitieron el tomar una hora de su clase por motivos de atraso, no querían perder una clase porque consideraban que esto retrasaría el aprendizaje de sus alumnos y de igual forma su planeación de la semana. (ver anexo 2 “encuesta a alumnos”).

Hablando con la directora de la escuela Primaria “Juan C. Doria”, llegamos a un acuerdo de implementar una doble sesión con un solo grupo, yo le propuse que fueran con los cuartos grados, por que existían motivos como la indisciplina y el alto índice de sedentarismo que detecte con la aplicación de las entrevistas que realicé en el grupo, la directora accedió y realizando una entrevista con los profesores titulares de los grupos de 4° “A” y 4° “B” con la finalidad de elegir al grupo donde aplicaría mi propuesta, respondieron lo siguiente:

La titular del 4° “A”, describe a su grupo con “potencial” en la cuestión académica por unos alumnos que sobresalen en el grupo, la mayoría del grupo tiene problemas de conducta, no tiene mucho control.

Hace mención de algunos estudiantes que son agresivos, que ella apoyaría más a unos alumnos que a otros por que su grupo es muy variado, algunos tienen fortaleza en la lectura, otros en matemáticas y tiene otros que por su conducta no puede hacer nada con ellos y le es imposible trabajar.

Al tratar con los padres de familia comenta que ellos señalan mucho a sus hijos hablando por las etiquetas que los mismos ponen a los niños, esto lo ve como un factor de problemas que orilla a los alumnos a actuar de una forma inadecuada.

La titular del 4° “B”, comenta que la mayoría de sus alumnos son participativos a pesar de que algunos alumnos son un poco inquietos, trabajan sin ningún problema.

Describe su grupo como participativo gradualmente dependiendo la materia, por lo general, es por los gustos de los alumnos se guían mucho por lo que quieren y les agrada.

Por lo general los alumnos son solidarios con sus demás compañeros comenta que cuando algunos de sus estudiantes terminan de hacer las actividades apoyan a los demás que no pueden terminar.

Tomando en cuenta lo anterior decidí trabajar con el grupo de 4° “A”, donde prevalecen los problemas en su mayoría, considero que una doble sesión puede apoyar a la mejora del comportamiento mediante las actividades diseñadas en la clase de Educación Física y repeler ciertas situaciones que se presentan entre ellas, destaco el sedentarismo, la falta de valores y de buenos hábitos.

El grupo 4° “A” cuenta con 38 alumnos con edades de 8 a 10 años, son alumnos que no tienen una adecuada actividad física, además de tener problemas de conducta que afectan a su desempeño académico y social, los hábitos que los alumnos tienen desde casa, son poco favorables para su formación, la mayoría hablando de alimentación comen cosas poco saludables por ejemplo: pizzas, pastes, jugos, refrescos, papas fritas y dulces de diferentes tipos, esto es malo porque perjudica al organismo y provoca obesidad.

Según Escolano (1992) y Husti (1992), la modernidad dio origen a un tiempo escolar racionalizado en cantidades de minutos que corresponden a “clases” que, al agregarse, constituyen una jornada escolar y que, a su vez, al fluir y agregarse construyen un “año escolar”. El tiempo se estudia, así como variable independiente aludiendo a unidades que pueden aumentar o disminuir de acuerdo a decisiones administrativas. Desde esta perspectiva se asume que más tiempo contribuye a mejorar aprendizajes.

En el caso de mi escuela de práctica el tiempo estaba radicalizado a la práctica académica dentro del salón de clases y como mencionan los autores Escolano (1992) y Husti (1992), el asumir más tiempo para la clase de educación física, debería redundar más en los aprendizajes de los alumnos de 4° “A”.

Durante la primera jornada y sin implementar la doble sesión como estrategia de intervención, en los días del 19 de noviembre al 19 de diciembre del 2018 con alumnos de 4° “A”, fueron los “Juegos cooperativos” la estrategia implementada los cuales consisten en que dos o más jugadores no compiten, sino que colaboran para conseguir el mismo objetivo y por lo tanto ganan o pierden en conjunto. En otras palabras, es un juego donde grupos de jugadores pueden tomar comportamientos asertivos entre ellos, pues el juego nos es una competición como tal. Un ejemplo de “juego cooperativo” es un juego de coordinación, donde los jugadores escogen las estrategias por un proceso de toma de decisiones en acuerdo.

“*Los Juegos Cooperativos son propuestas que buscan disminuir las manifestaciones de agresividad en los juegos promoviendo actitudes de sensibilización, cooperación, comunicación y solidaridad. Facilitan el encuentro con los otros y el acercamiento a la naturaleza”* (Pérez Oliveras, 1998, p. 1).

Esta estrategia me funcionó porque empecé a notar que los alumnos fortalecían sus vínculos sociales con sus demás compañeros a pesar de sus diferencias de ideas ya que al convivir con ellos mismos empezaron a apoyarse y tener acuerdos que los ayudaría a resolver las problemáticas, aunque solo había una sesión y se requería de más tiempo para conseguir objetivos.

Los aprendizajes esperados que se abordaron a lo largo de esta jornada y apoyaron al desarrollo del alumno fueron los siguientes:

* Propone acciones estratégicas en retos motores de cooperación y oposición, con el propósito de hacer fluida su actuación y la de sus compañeros.
* Reconoce la cooperación, el esfuerzo propio y de sus compañeros en situaciones de juego, con el fin de disfrutar de las actividades y resolver los retos motores que se le presentan.
* Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación.
* Distingue sus posibilidades en retos que implican elementos perceptivo-motrices y habilidades motrices, para favorecer el conocimiento de sí. (Aprendizajes Clave 2019 pág. 606)

Una estrategia se compone de una serie de acciones que ayudan a tomar decisiones y a conseguir los mejores resultados posibles apoyando a los educandos con actividades que fortalezcan su creatividad, considero que podría mejorar mi práctica implementando más retos complicados de mayor dificultad y de esta manera lograr que los alumnos tomen mejores decisiones.

El crear buenos hábitos en la vida cotidiana son pautas para establecer comportamientos adecuados que permiten la mejora y el rendimiento de sus actividades diarias.

Tomando en cuenta toda esta información y pese a que las sesiones se desarrollaron de forma exitosa, en lo personal considero que si quiero impactar en las clases de Educación Física de primaria y proporcionar los elementos que requieren los alumnos del nivel, una sesión de 50 minutos a la semana no es suficiente para poder llegar a estas competencias que el alumno necesita y tiene que desarrollar.

Con una doble sesión mi objetivo tuvo mayor impacto y se centró en motivar a los alumnos en la realización de una actividad diaria en sus tiempos de ocio y de esta manera aprovechen esos espacios adecuadamente, motivándolos para el desarrollo integral que el alumno requiere, desarrollando eficazmente el propósito de la educación física en los niños, con la realización de actividad física podemos reducir el riesgo a diferentes enfermedades y orientar el fortalecimiento de una buena competencia motriz, empezando desde la escuela podemos hacer un cambio en los pensamientos e intereses de los educandos, la propuesta es buena porque con ella podemos iniciar un estímulo que los alumnos con una orientación adecuada pueden continuar.

En la primera jornada para crear un ambiente agradable para trabajar, resultó aceptable que los alumnos moderaron su mal comportamiento y empezaron a trabajar como se esperaba, en algunas ocasiones sin mencionar que los alumnos más problemáticos del salón seguían con la misma actitud aun que se podían llevar a cabo las actividades con ellos pero con un poco más de trabajo y reglas específicas, los alumnos que no querían o les daba flojera realizar las actividades comenzaron a interesarles y continuaron integrándose cada clases al grupo poco a poco entendieron su rol y empezaron a participar más.

En la segunda jornada que se realizó del día 28 de enero al 15 de marzo del 2019, fue cuando implementé mi estrategia para la erradicación del sedentarismo empezando con actividades de “juego reglado” con los alumnos de 4° grado, proponiendo la doble sesión como un refuerzo de la clase, así que al principio repetí las actividades para ver los resultados que esto conllevaba.

*“El juego reglado, da acceso a la realidad social y viaja de la imposición e imitación a la autonomía y a la comprensión del sentido de la regla, como contenido y como medio para la relación entre las personas que juegan. (Navarro 2010 pág. 162).*

Con esta estrategia logré que los alumnos empezaran a seguir reglas dentro y fuera del aula de clases, en la cancha una vez que los alumnos ya tenían un clima aceptable de respeto entre ellos por la buena socialización que habían fomentado a base de los juegos cooperativos, los estudiantes empezaron a seguir indicaciones y a respetar las reglas de cada actividad.

En mi tercera jornada la doble sesión se hizo un hábito para ellos, por lo regular la pregunta de los alumnos era que si habría clase de Educación Física aun sabiendo que la respuesta siempre sería positiva y eso les alegraba, las intervenciones en esta ocasión fue un juego diferente.

Las actividades que apliqué durante esta instancia fueron las de “iniciación deportiva” con el propósito de que los alumnos se motivaran para la práctica de un deporte, las respuestas ante estas actividades fueron favorables.

*Estos jugos son derivados de deportes, por otro lado, el principal objetivo de la iniciación deportiva es el de proporcionar al sujeto/jugador una base motriz amplia.*

*(Blázquez 2010).*

Juegos de espacio reducido me apoyarán con el propósito de mi propuesta, que consiste en ayudar abatir el sedentarismo en las casas de los alumnos como, por ejemplo:

El juego de “indiaca” es una actividad de equipo que se juega en una cancha similar a la de voleibol, pero golpeando con la mano una “pelota con plumas”, la pelota está especialmente diseñada para este deporte, aunque es similar a la de bádminton, los alumnos se divirtieron mucho jugando con las plumas de la pelota, ellos modificaron la actividad y trataron de hacerlo en espacios más pequeños de uno contra uno, de dos contra dos o hasta equipos de tres contra tres, no les llamó mucho la atención esta actividad pero se divirtieron demasiado. (Diario del maestro 17/Abril/2019)

La evaluación me permite ver el avance que los alumnos tienen conforme transcurren las sesiones de Educación Física para conocer y diagnosticar las necesidades de cada alumno, el instrumento que utilicé para evaluar fue una lista de cotejo en las tres jornadas, implementando una evaluación inicial y una final para comparar el progreso que el alumno ha tenido, ver Anexo 3 (Lista de Cotejo).

# Capitulo III

## Resultados de lo aplicado en la Escuela Primaria “Juan C. Doria”

Los resultados obtenidos en estas jornadas intensivas no fueron las esperadas ya que pretendía que el grupo de 4° “A” en su totalidad lograra participar en un deporte o actividad que después de la escuela practicaran, pero esto no fue posible.

En mi primer jornada para crear un ambiente agradable de trabajo con los alumnos, resulto aceptable, moderaron su mal comportamiento y empezaron a trabajar como se esperaba, en algunas ocasiones sin mencionar que los alumnos más problemáticos del salón seguían con la misma actitud, aún se podía trabajar con ellos pero con un poco más de disciplina y reglas específicas; los alumnos que no querían o les daba flojera realizar las actividades comenzaron a interesarles y continuaron integrándose cada clase al grupo, poco a poco entendieron su rol y empezaron a participar más.

En la segunda jornada tuve la oportunidad de llevar a cabo la propuesta de utilizar una doble sesión para desarrollar de manera más eficiente la clase de educación física y lograr los aprendizajes esperados, fue cuando implementé la estrategia para la erradicación del sedentarismo empezando con actividades de

“juego reglado” con los estudiantes de 4° grado “A”; los alumnos se motivaron aún más por el tiempo extra en la realización de las actividades, las cuales realizaban adecuadamente. Aunque noté que era aburrido algunas veces para ellos porque querían realizar otra actividad, los estudiantes que eran sedentarios continuaban con las actividades adecuadamente y en ocasiones me decían que les gustaba más estar afuera jugando en el patio que tener su celular dentro del aula o estar simplemente sentados en su butaca.

Con esta estrategia logré que los alumnos empezaran a seguir reglas dentro y fuera del aula de clases, en la cancha una vez que los alumnos ya tenían un clima aceptable de respeto entre ellos por la buena socialización que habían fomentado a base de los juegos cooperativos, los estudiantes empezaron a seguir indicaciones y respetar las reglas de cada actividad.

En la tercera jornada la mayoría los alumnos sedentarios ya practicaban un deporte como tal, varios alumnos me decían que convencían a sus padres para que los llevaran a jugar futbol, basquetbol y natación, empezó a haber ese cambio en el desarrollo de las actividades por que los niños jugaban de una mejor manera con movimientos más precisos.

Esto me dio mucho gusto, escuchar sentirme parte de su cambio de actitudes y el crear hábitos con base a la educación física es un gusto enorme para mi formación.

Al realizar mi última evaluación también consulté con unas sencillas preguntas al terminar la sesión a los alumnos que cuántos de ellos practicaban un deporte o una actividad física después de la escuela y desafortunadamente de los 38 alumnos solo 27 de ellos realizan una actividad extraescolar los demás por motivos de falta de tiempo por parte de sus padres no pudieron ingresar a una actividad física que les gustara.

Según el departamento de salud del Reino Unido, los niños y jóvenes de 5 a 18 años deben hacer, por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días, esto me da pauta a decirle a los niños que mínimo salgan a una cancha a realizar alguna actividad que los ayude a erradicar el sedentarismo teniendo en cuenta que dentro de la clase de educación física se la pasan muy bien jugando fuera de ella, también deban de hacerlo convenciendo a sus papás que es lo más recomendable.

Los niños deben reducir el tiempo que pasan sentados durante largos períodos de tiempo en videojuegos, viendo la televisión, en juegos de computadora, viajar en automóvil, cuando pueden caminar o andar en bicicleta, salir a dar la vuelta, ir a una cancha para jugar una cascarita del deporte que más les agrade, etc.

Considero que si se incrementara un mayor número de sesiones de Educación Física podríamos dar un avance más significativo en el desarrollo de sus habilidades matices con los alumnos y de esta forma erradicar el sedentarismo o mínimo realizar 3 clases a la semana para que el estudiante no pierda la secuencia del ritmo de actividad física que lleva.

# Conclusiones

Con la experiencia adquirida durante las cuatro jornadas que llevé a cabo durante mi último año de formación en la escuela normal me di cuenta de la importancia que tiene consolidar los rasgos deseables del nuevo maestro y que corresponde al perfil de egreso, entre ellos están los que considero que se fortalecieron con las actividades en la escuela y el trabajo realizado en este documento para concluir mi preparación profesional, así mismo tome en cuenta dos de las seis líneas que contiene el enfoque pedagógico del plan y programa de estudios 2002 que son la edificación de la competencia motriz y el juego motriz como medio didáctico para la Educación Física.

La práctica en la escuela Primaria “Juan C. Doria” ayudó a mi formación como futuro docente de educación física donde me di a la tarea de investigar sobre un tema de mi interés, mismo que me aportó conocimientos de la realidad que se vive en las instituciones de nivel básica.

El sedentarismo es un tema de preocupación que con la Educación Física se puede abordar para poder hacer algo a favor de disminuirla, con dicha propuesta que realicé se lograron cambios significativos pero no en su totalidad como se esperaba, que los alumnos pudieron modificar malos hábitos que perjudicaban su integridad, y salud siento que este tema se debe tratar con más tiempo porque no es suficiente y los niños necesitan ser guiados de mejor forma para poder adquirir conocimientos que los ayuden en su vida diaria.

Al implementar la doble sesión note que los alumnos se entusiasmaban al realizar actividad dentro de sus sesiones y de esta manera aprovechaban mejor las clases de Educación Física, dando a conocer que el alumno le gusta salir a divertirse, ser activo, aprendiendo de una manera lúdica, pero la escuela lo frena dejándolo dentro de aulas sentado por casi 5 horas continuas, una vez que concluí mis sesiones volvieron al horario normal que estaba establecido antes de mi propuesta así que no hubo ningún impacto considerable porque no hay una continuidad extensa, mi propuesta seria intervenir más tiempo para obtener resultados considerables en su mayoría.

Las planeaciones que implementé en estas jornadas fueron un reto porque entro en marcha un modelo educativo nuevo con el cual no había trabajado y se volvió un poco complejo al principio, además que planeaba unidades didácticas completas para una jornada de intervención, aunado a esto con la doble sesión esas actividades incrementaron las actividades, y tenía la tarea de buscar más juegos que no fuesen aburridos para los alumnos.

Reflexionado mis prácticas puedo rescatar demasiadas experiencias que ayudaron a lo largo de mi formación como futuro educador físico, poniendo a prueba cada semestre los nuevos aprendizajes que iba adquiriendo con diferentes materias y diferentes profesores que hacían del aprendizaje una gran oportunidad de conocer mi especialidad.

En primer y segundo semestre de la carrera, explorando los contextos que tenemos en nuestro país y la experiencia de ver cómo los ciudadanos de nuestra entidad viven en zonas rurales, rurales marginada y contextos indígenas, realizando prácticas en escuelas de diferentes zonas del municipio y explorando como los niños de cada lugar se desenvuelven, llevando pequeñas actividades que solo constaban como pequeñas guías que no aplicábamos pero teníamos la tarea de observar y describir como son los estudiantes de estos lugares.

Los contextos que visité a lo largo de los semestres en las jornadas, fueron urbano, urbano marginado, rural e indígena, los cuales son diferentes en todos los sentidos los niños de cada contexto son únicos y no se pueden comparar, en lo personal el contexto que más me llamo la atención fue el indígena ya que considero que es un reto, en primer lugar por el dialecto que puedes encontrar en esas regiones y en segunda porque a veces los recursos no son suficientes para atender a esos niños.

En el tercer y cuarto semestre de la licenciatura fueron intervenciones un tanto retadoras por que las aplicaba frente a grupos reales que constaban de solo 15 minutos de la clase, es decir el desarrollo de una sola actividad y el resto del tiempo lo aprovechábamos para indagar y conocer más de los estudiantes, este año escolar para mí fue de vital importancia porque gracias a ello pude decidir si realmente quería seguir con el fortalecimiento de mi formación, inspirándome para aprender y enfocarme en la carrera.

Quinto y sexto semestre fueron retos más difíciles en lo personal impartiendo clases completas que realmente me mostraban poco a poco, cómo sería mi campo laboral y de esta manera me mostraban que tipo de instrumentos necesitaba para impartir mis clases en las instituciones con los diferentes niveles educativos que existen en nuestro país.

El séptimo y octavo semestre fueron el final de mi formación como futuro docente en Educación Física donde realice jornadas intensivas en condiciones reales de trabajo que me mostraron en realidad como será mi futuro campo laboral complementándolo con unidades didácticas para la aplicación en un ciclo escolar, donde adquirí experiencias necesarias y abundantes para la realización de una práctica profesional, fortaleciendo mi perfil de egreso y comprometiéndome con los alumnos porque me pude dar cuenta que como docente soy un conducto para que ellos aprendan cosas nuevas que le ayuden a su vida cotidiana.

Si en un futuro alguno de mis compañeros decide retomar este tema o en su defecto continuo con él considero que debo tomar en cuenta, el investigar a fondo diferentes fuentes que proporcionen material y conocimientos que en lo personal me hicieron falta saber, recomendando ver las encuestas nacionales de salud que el país tiene y tomarlo como guía para compararlo con la escuela donde surge esta duda e interés del saber sobre el sedentarismo de la educación primaria como tal.

# Referencias Bibliográficas

* BLÁZQUEZ Sánchez, D; (2010). La iniciación deportiva y el deporte escolar.

Editorial: Inde, Barcelona.

* BLÁZQUEZ, Sánchez, D; Batalla, Flores, A; dentro de Blázquez Sánchez, D; (2010). La iniciación deportiva y el deporte escolar. La edad de iniciación:

“vísteme despacio que tengo prisa”. Editorial: Inde, Barcelona.

* BUNKER, D.; Thorpe, R.; Almond, L. (1986): Rethinking Games Teaching. Loughborough. University of Technology [en línea]. <www.tgfu.org>. [Consulta: febrero2011]
* BLÁZQUEZ, D. (1986). Iniciación a los deportes de equipo. Barcelona:

Martínez Roca.

* NAVARRO Adelantado Vicente (2010) Primera edición, “El afán de jugar Teoría y práctica de los juegos motores”.
* Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT MC 2016).
* HUSTI, A., (1992) Del tiempo escolar uniforme a la planificación móvil del tiempo. En Revista de Educación, Madrid, MEC, N° 298, pp. 271-305
* NAVARRO Adelantado, V.; Trigueros Cervantes, C. (2008): “Líneas de investigación del juego motor y modelos de estudio en el ámbito de la

Educación Física española (1990-2007)”. Revisa Iberoamericana de Educación, n º 46/4. Ed. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI).

* LASIERRA, G. & Lavega, P. (1993). 1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo. Barcelona: Paidotribo.
* RIVERO, I. (2011). El juego en las planificaciones de Educación Física. Bs As Noveduc
* OMEÑACA, R., Puyuelo, E., Ruiz, J. V. (2001): La cooperación como alternativa en educación física. “Explorar, jugar y cooperar”. Ed. Paidotribo. Barcelona.
* PAGLILLA, D y Zavanella Díaz, A (2005) La motivación del deporte.

Psicologia-online.com.

* PARLEBAS, P. (2001). Juego Deportes y Sociedades. Léxico de la praxiologia motriz. Barcelona. Editorial Paidotribo.
* JEAN Píaget (1991) “SEIS ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA”, Editorial Labor. S.

A. Aragó. .Í90. 0801.1 Barcelona. 1991 grupo Telepublieaeiones

* KARAMPELAS, K. (2005). Re-designing time management in reponse to educational change. Ponencia presentada. International Conqress for School Effectiveness and Improvement ICSEI Barcelona 2-5 enero 2005.
* GUILLÉN García, F (2003) Psicopedagogía de la actividad física y el deporte. Armenia - Colombia. Editorial Kinesis.
* VÁZQUEZ-Lazo, J. C. (2012). Apuntes de la asignatura de Bases de la Educación Física y Deportiva. Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, curso 2012/13, A Coruña.
* VELÁZQUEZ Callado, C. (2002): “Hacia la coeducación física. Una propuesta basada en la cooperación”. Ed. Clarión.
* VELÁZQUEZ Callado, C. (2005): “El aprendizaje cooperativo en Educación Física: qué, para qué, por qué y cómo”.