

EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU OBJETIVACIÓN EN LA ENSEÑANZA DE LAS
ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO PARA EL DESARROLLO DEL NIÑO.**

PROPUESTA PEDAGÓGICA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA
PRESENTA:**

SHARON VRIL DEGAONA GONZÁLEZ

ASESORA:

MTRA. CLARA MARTHA GONZÁLEZ GARCÍA

CIUDAD DE MÉXICO, ENERO 2025.



Secretaría Académica
Área Académica 5
Teoría Pedagógica y
Formación Docente
Programa Educativo:
Licenciatura en Pedagogía
Ciudad de México, octubre 06 de 2023

TURNO MATUTINO
F(03) S(28)

DESIGNACIÓN DE JURADO DE EXAMEN PROFESIONAL

La Coordinación del Área Académica Teoría Pedagógica y Formación Docente, tiene el agrado de comunicarle que a propuesta de la Comisión de Titulación ha sido designado **SINODAL** del Jurado del Examen Profesional de: **SHARON VRIL DEGAONA GONZÁLEZ**, pasante de esta Licenciatura, quien presenta la **PROPUESTA PEDAGÓGICA**: titulada: **"LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE EN EL DESARROLLO DEL NIÑO"**, para obtener el título de Licenciada en Pedagogía.

Reciba un ejemplar de la misma para su revisión y **DICTAMINACIÓN**. Se le recuerda que con base en el Artículo 39 del Reglamento General de Titulación Profesional de Licenciatura, dispone de un plazo no mayor de 20 días hábiles, a partir de la fecha de recibido, para emitir el dictamen por escrito correspondiente.

JURADO	NOMBRE
Presidente (a)	RAYMUNDO IBAÑEZ PÉREZ
Secretaría (o)	CLARA MARTHA GONZÁLEZ GARCÍA
Vocal	SARA SÁNCHEZ SÁNCHEZ
Suplente	DANIEL MOLINA GÓMEZ

Atentamente

"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

EVA FRANCISCA RAUTENBERG Y PETERSEN

Coordinadora del Área Académica:
Teoría Pedagógica y Formación Docente
Programa Educativo: Licenciatura en Pedagogía

NOTA: Oficio revisado y aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Pedagogía el 03/10/14 y por el Consejo Interno del Área Académica 5: Teoría Pedagógica y Formación Docente el 23/10/14 y entró en vigor el 05/11/14.
c.c.p.- Comisión de Titulación.

Alumnas.
ERP/IPOD/eco



Expreso mi agradecimiento a las personas más cercanas y a las instituciones que me brindaron ayuda para la realización de esta propuesta pedagógica.

Representando una etapa muy enriquecedora, llena de logros y esfuerzos no solo a lo largo de mi vida, si no en mi formación como profesional, ciudadana, deportista y como pedagoga, así mismo por todo el camino que me falta por recorrer.

Como orgullosa universitaria upaniana que esta por convertirse en una licenciada en pedagogía puedo decir que ha habido personas que merecen más que las gracias por su valiosa aportación en mi formación y construcción de mi trabajo y persona.

A mi madre, Nelly, le agradezco todo su apoyo incondicional en todas las cosas que me planteaba en la vida que quería llevar a cabo, su motivación y su amor en cada etapa de mi vida y en la realización de mis sueños y metas.

A mi abuela Alejandra, agradezco tu compañía desde el primer día de vida, por ser mi segunda madre, la confianza que siempre depositas en mí, aliento, por tu amor tan puro.

A mi tía Emma por ser parte de mi vida, mi educación, mi guía en la formación matemática, por cuidarme y guiarme.

A mis primos Liam, Kaled y Ashley por el apoyo que me brindan, por creer en mí, por verme como su ejemplo, por su motivación y sus enormes sonrisas y alegrías.

A la Mtra. Clara Martha González por asesorarme a lo largo de mi trabajo recepcional y en el culmino de este, por compartir sus conocimientos.

A mis amigos, por su confianza, lealtad y compartir maravilloso momentos y experiencias.

A mis maestros marciales por siempre creer en mí, por fomentar el deporte, por su enseñanza y sobre todo por la disciplina.

A mis maestros de educación acuática que con su paciencia pudieron ver en mí el potencial no solo para practicar tan bello deporte si no para poder enseñarlo.

Finalmente, a mis maestros no solo de la licenciatura sino de toda la vida, gracias totales porque de alguna manera depositaron en mi parte de lo que ahora soy como persona y como profesionista.

Índice

Introducción.....	4
Capítulo I. El desarrollo humano y la Educación Física.....	12
1.1 Delimitación del problema.....	13
1.2 Teorías que sustentan el desarrollo humano.....	15
1.3 Los valores	25
1.4 ¿Cómo se integra a la Educación Física?.....	26
1.5 Metodología a implementar	30
1.6 Instrumentos para la recolección de datos	32
Capítulo II. Desarrollo de las capacidades físicas básicas del individuo.....	38
2.1 La Educación Inicial.....	38
2.2 Capacidades básicas.....	43
2.3 Habilidades motrices	47
2.4 Las Habilidades Motrices Básicas (HMB).....	49
2.5 Destrezas motrices.....	51
2.6 Evolución de las habilidades motrices.....	39
2.7 Etapas del desarrollo acuático.....	41
Capítulo III. Caracterización de la Educación Física	69
3.1 Carácter histórico, enfoques y programas (1940 a 2017)	69
3.2 Programa de educación Física propuesto por la SEP 2017.....	82

Capitulo IV La clase de Educación Física.....	89
4.1 Proceso Educativo de una clase de educación Física.....	89
4.2 Factores que avalan la participación y abandono de la práctica deportiva	91
4.3 ¿Cómo se podría diseñar un programa de educación física?	98
4.4 Propuesta pedagógica.....	103
4.4.1 Muestra.....	103
4.4.2 Proceso de análisis.....	104
4.4.3 Materiales.....	105
4.4.4 Propuesta de planeación de clase.....	105
4.4.5 Intervención propuesta por Sharon Vril Degaona González.....	110
4.4.6 Evaluación Formativa.....	126
Conclusiones.....	146
Referencias Bibliográficas	151

Introducción

En esta propuesta pedagógica realice un análisis sobre la educación física en México y su objetivación dentro de la enseñanza de actividades en el desarrollo del niño propiamente fuera de un aula educativa y esta es dentro del medio acuático.

La educación es la influencia que se ejerce sobre la persona cuyo fin es ayudar el desenvolvimiento de sus potencialidades de manera gustosa, armoniosa y lo más amplia posible, en esta dirección la educación física tiene el papel sumamente importante ya que emplea de una forma metodológica y sistemática en todas sus modalidades el ejercicio físico con un propósito de contribuir al desarrollo de las capacidades del individuo tanto en un plano psicomotor, psicológico, social y moral.

Entonces su participación en el proceso educativo fundamental para la educación básica ya que se mantiene con **referentes antropológicos** como: el cuerpo y el movimiento, estos conocimientos son la fundamentación de una completa práctica pedagógica.

Por lo que la educación física se destaca por tener una intervención precisa en el individuo propiamente en su cuerpo y la capacidad de moverse, así le da una realidad educativa.

La Educación Física es fundamental para cursar la educación básica, esto debido a que esta educación tiene dos referentes antropológicos muy importantes que son: el cuerpo y el movimiento, estas dos entidades son la fundamentación de toda la práctica pedagógica. La educación física se identifica por llevar a cabo una intervención precisa en el cuerpo del individuo y sus capacidades para moverse; lo que quiere decir que es una educación propia y directa a el cuerpo del individuo, por eso tiene a la realidad corporal como elemento central de su acción educativa, aquella es una realidad que está viva y se mueve permitiéndole interactuar libremente.

Para implementar la educación física se requiere del movimiento o la motricidad que tienen un rol definitivo, es lo que sustenta la determinación del ser humano revelándose

y materializándose, retomando un valor de aceptación, de apropiación y de actuación, impactando y dándole un sentido a la vida de los niños. Asimismo, la actividad física se percibe como recreación que se considera como una actividad que tranquiliza a las personas del agotamiento derivado de las actividades diarias, como: el trabajo, los estudios, etc., que incide positivamente en la calidad de vida y es fundamental para lograr el bienestar individual y colectivo.

Su cualidad reside en que las actividades recreativas son tan diversas como los intereses de las personas, la recreación genera autoconfianza en los niños, ya que en ese contexto se enfrentan y resuelven desafíos e imprevistos que la fortalecen.

Podemos entender como “actividades recreativas” a las actividades que apoyarán el proceso educativo, ya que pueden ser de gran ayuda en la asimilación de conocimientos, de actitudes, de comportamientos y de valores, todo esto se puede lograr implementando actividades pertinentes; actividades que se pueden realizar para generar determinado comportamiento o disciplina en el sujeto.

Estas actividades promueven el desarrollo físico, emocional y social de los niños, la actividad física, el juego y la diversión al aire libre son esenciales durante el proceso de desarrollo de los ellos, coadyuvan para favorecer la práctica de formas de vida saludables. Asimismo, apoyan para mantener una buena salud mental y cognitiva y para el desarrollo de diversas habilidades motoras; además, interactuar con el medio ambiente individual y grupalmente, promueve la percepción corporal, el control de los propios movimientos, desarrolla la coordinación y el equilibrio y mejora la ubicación en tiempo y espacio.

Los niños que realizan actividades físicas logran un mejor desempeño escolar, así como un gran progreso en sus capacidades y actividades cognitivas generando un resultado la mejora en sus actividades sociales.

La recreación comienza cuando se genera un proceso de acción participativa dinámica ayudando a la comprensión de vida con libertad mediante el desarrollo de las

potencialidades del individuo, logrando verdaderamente una satisfacción y una mejoría en la calidad de su vida y colectivamente.

Fue que a partir del quinto semestre que comencé a trabajar como maestra certificada de natación en una escuela particular y años atrás mientras estaba a meses de presentar mi grado de cinta negra en Taekwondo, me encontraba como apoyo en las clases de infantes como sinodal. Así, frente a grupo comencé a impartir mis propias planeaciones de clase, con el transcurso del tiempo fui avanzando en mis estudios tanto deportivos como académicos. Ahora como alumna de la Universidad Pedagógica Nacional me pude percatar y confirmar mis observaciones acerca de que los niños pequeños presentan problemas con sus habilidades psicomotrices, sensoriales y emocionales.

Esto es que no identifican las partes del cuerpo; no coordinan sus movimientos y lo más importante no saben seguir una instrucción, a pesar de que se les haya explicado de diversas maneras. Actualmente existen disciplinas cuyo objetivo es comprender cómo aprenden los seres humanos, así también la importancia de la preparación física, mental y emocional, que pueden ser de gran ayuda para mejorar la condición del individuo; asimismo, para lograr su desarrollo integral. La educación en México se encuentra en constantes mejoras al igual que la formación de los docentes que proponen importantes modificaciones pedagógicas.

En los programas de asignatura propiamente en el apartado de Educación Física a partir de nivel preescolar hasta educación básica se sustenta de contribuciones teóricas de la disciplina e incluyendo las competencias educativas y para la vida, así mismo se van retomando estrategias didácticas pertinentes para promover el desarrollo corporal y motriz de los individuos.

También se recurre a palabras clave como: la corporeidad, motricidad, habilidades básicas, disponibilidad, apreciación corporal, juego motor, identidad, orientación, por mencionar algunas que son base del aprendizaje desde preescolar hasta el resto de la vida, los valores para la convivencia social y la salud como forma de vida, es a través

de éstos que entenderemos la importancia de la educación física en este nivel educativo.

Por lo que en mi propuesta pedagógica se propongo planeaciones didácticas que incidan en las habilidades de los alumnos que cursan el nivel educativo de preescolar y primaria para que mejoren sus habilidades relacionadas con la identificación de las partes del cuerpo, la coordinación de sus movimientos y la comprensión de una instrucción, cuando se les comparten.

Por lo que el **objetivo general** Elaboraré una propuesta pedagógica de la enseñanza física y acuática (natación) para un el desarrollo pleno del niño.

Identificaré y describiré las estrategias pertinentes para mejorar las habilidades de los alumnos de preescolar y de primaria en el aprendizaje y práctica de la Educación Física y en el aprendizaje de la natación, retomando las ciencias aplicadas para estas actividades y las metodologías pertinentes.

Describiré las habilidades básicas y la evolución de estas que el individuo desarrolle dentro y fuera del aula.

Analizaré los antecedentes de la implementación de la educación física en México y su implementación en el programa de educación propuesto por la SEP.

Explicare léxicos de praxeología motriz empelada en mi investigación que examina también recursos de la educación física basándose en prácticas motrices para alcanzar sus objetivos.

Diagnosticare el proceso de una clase de educación física teóricamente y sus factores de práctica.

Se considera que la Educación Física y el deporte son una disciplina que va relacionada con el uso del cuerpo humano durante el desarrollo integral del individuo, ya que es la base de su formación sumamente importante, implementada mediante la práctica de movimientos realizados por el individuo y supervisados por un docente especialista.

El ejercicio físico es vital para la salud no sólo física sino también mental y emocional, que ayudará a una mejora cognitiva, así como al desarrollo integral de cada individuo. Este proyecto se realizó en la CDMX, en la Alcaldía Tláhuac; en este trabajo se retomó un enfoque educativo que expresó y analizó cómo el ejercicio físico es de vital importancia dentro del aprendizaje y formación de un individuo. Además, los Programas establecidos en el nivel de preescolar mencionan que los alumnos ya deberían presentar habilidades psicomotrices, lo que es muy importante ya que por cuestiones básicas el desarrollo de todo individuo debe presentar la educación de su cuerpo.

Asimismo, se deben poseer ciertos aprendizajes, por lo que me di a la tarea de analizar y comentar dicho programa de asignatura, vinculándolo con el desarrollo de habilidades acuáticas que explica el proceso y los modelos en términos de mejora para el individuo. Por lo que si este panorama se sigue repitiendo en un futuro principalmente serán los docentes a cargo de la educación inicial, para los que se les presentará un problema serio a resolver. Será necesario retomar la situación del individuo dentro y fuera del aula, para analizar si hay avance o no relacionado con las capacidades cognitivas; así también, para que el individuo aprenda a interactuar en cualquier ámbito de su vida.

La posición que se asume frente a la educación es un enfoque para erradicar la forma tradicional que se presenta cuando se empieza a educar al individuo, siendo partícipe en su propio proceso formativo, construyendo un concepto propio, un autoconocimiento. Sobre todo, que tenga una relación educativa con la educación física como un descubrimiento del medio y la adquisición de hábitos que un individuo debe poseer desde su nacimiento hasta su ingreso en los niveles de enseñanza obligatorios, que condicionarán en gran medida su desarrollo.

Soy creyente de que formar alumnos con capacidades y habilidades básicas del propio desarrollo biológico acordes a su edad es vital, ya que éstos serán capaces en un futuro de cambiar la imagen del país en cualquier campo, sólo es cuestión de ejercer y practicar la docencia en beneficio del alumno.

Esto también me incluye como futura pedagoga, lograr que el individuo tenga confianza en sí mismo para el manejo de sus emociones, que alcance un óptimo desarrollo de

sus habilidades y capacidades motoras, físicas e intelectuales, superando los límites que actualmente tiene la educación en México. Este proyecto permitirá determinar el rol del pedagogo dentro de este contexto, debido a que la labor de dicho especialista se ve limitada sólo a la docencia. Relacionado con lo anterior, se requiere retomar entonces un enfoque pedagógico en el área de múltiples disciplinas como: el deporte, el juego, las teorías pedagógicas y el desarrollo psicológico del niño.

Sobre todo, en la Educación Física con el fin de identificar y analizar cómo es el desarrollo del niño cuando practica actividad física y así poder erradicar o disminuir los problemas a futuro que el individuo llegue a presentar, dentro y fuera del aula.

Así, en el **primer capítulo** se describe el desarrollo y su relación con la Educación Física, explicando los siguientes conceptos: la delimitación del problema; las teorías que sustentan el desarrollo humano; la metodología a implementar y los instrumentos para la recolección de datos.

En el **segundo capítulo** denominado “Desarrollo de las capacidades físicas básicas del individuo” se describe lo que implica la Educación Inicial, posteriormente se describe la tipología relacionada con las Habilidades Motrices Básicas (HMB), su evolución y las fases sensible; asimismo, se incluyen algunos antecedentes relacionados con la implementación de la Educación Física en México y algunos aspectos del Programa de Educación Física propuesto por la SEP para los niveles de preescolar y primaria.

En el **tercer capítulo** denominado “Caracterización de la Educación Física” se describe el proceso educativo de una clase de educación física; se mencionan los factores que avalan la participación y abandono de la práctica deportiva; se señalan las sugerencias para diseñar Programas de Educación Física para el nivel de educación preescolar y primaria.

En el **cuarto capítulo** denominado “Aprendo, me educó y conozco mi cuerpo” se describen las planeaciones implementadas con diversos grupos en la escuela particular “Acuática Zapotitlán”, así como los resultados obtenidos y una fototeca de las sesiones realizadas; asimismo, se incluyen las conclusiones y las referencias bibliográficas.

Este capítulo subraya la importancia de un enfoque integral en la educación física, combinando conocimientos técnicos, pedagógicos, físicos y psicológicos. Los educadores deben contar con habilidades didácticas y organizativas para maximizar la eficiencia en la enseñanza, centrando su trabajo en el desarrollo psicomotor y físico de los estudiantes. Se mencionan las cuatro fases de la clase (preliminar, inicial, cardinal y terminal), destacando la evaluación del estado fisiológico y emocional del alumno.

Además, se abordan factores que influyen en la participación y el abandono deportivo, como la motivación, la diversión y la presión por la competencia. El abandono temprano del deporte está asociado a la falta de competencias percibidas, aburrimiento o presión excesiva. Para evitar esto, se propone mantener la motivación intrínseca, fomentar experiencias satisfactorias y diseñar programas adaptados a las capacidades físicas y psicológicas de los niños, evitando sobrecargas. El deporte debe ser visto como una actividad placentera y no como una obligación.

Finalmente, el capítulo presenta una muestra pedagógica, "Conozco mi cuerpo, me educo y aprendo", y resalta la importancia de la evaluación formativa para monitorear el progreso.

Este enfoque integral de la educación física resalta la importancia de un balance entre lo físico, lo emocional y lo pedagógico en el proceso de aprendizaje. Es esencial que los programas educativos promuevan la motivación y el disfrute en lugar de centrarse en la competitividad y el rendimiento a toda costa. La evaluación formativa se vincula con el proceso continuo de adaptación de los métodos de enseñanza para optimizar el bienestar y la motivación de los estudiantes, previniendo el abandono y el estrés relacionado con el deporte.

Capítulo I. El desarrollo humano y la Educación Física

El educador empieza a comprender ahora
que cuando el niño se adentra en la cultura,
no sólo toma algo de ella, no solo asimila y se enriquece
con lo que está fuera de él,
sino que la propia cultura reelabora
en profundidad la comprensión natural de su conducta
y da una orientación completamente nueva
a todo el curso de su desarrollo.

L.S. Vygotsky

Este primer capítulo presenta un estudio sobre la importancia del ejercicio físico en el desarrollo integral de los niños, particularmente en la educación preescolar y primaria. Se describe la metodología a seguir, que incluye un enfoque mixto (cualitativo y cuantitativo), y se destacan los instrumentos para recolectar datos, como el diario de campo. El proyecto se desarrolla en la Alcaldía Tláhuac de la Ciudad de México y busca evaluar cómo los cambios en los programas educativos afectan a los niños, especialmente en el ámbito de la educación física.

Se aborda el impacto del ejercicio físico en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños, y se destacan teorías como la de Piaget sobre el desarrollo cognitivo. Además, se subraya la importancia de los valores en la educación, como la transmisión de principios sociales mediante la cultura y la educación.

En cuanto al currículo de educación física, se describe cómo debe promover tanto el desarrollo físico como emocional de los estudiantes, fomentando habilidades motrices y sociales. El enfoque de la nueva escuela mexicana incorpora la motricidad, corporeidad y creatividad motriz como elementos esenciales en el proceso educativo.

Se concluye con un análisis de la metodología de investigación mixta, destacando el uso de técnicas cualitativas como el diario de campo para observar y registrar el desarrollo motriz de los niños. Esta combinación de enfoques permite una visión integral del proceso educativo y facilita la mejora continua en las prácticas pedagógicas, especialmente en la educación física.

1.1 Delimitación del problema

El ejercicio físico es vital para la salud no solo física sino también mental y emocionalmente, que incidirá en una mejora cognitiva, así como en el desarrollo integral de cada individuo; sin embargo, la educación en México es sometida a constantes cambios al igual que la formación de los docentes. Este proyecto de investigación se llevará a cabo en la CDMX en la Alcaldía Tláhuac y luego de los cambios mencionados espero ver si éstos responden a las necesidades educativas de los niños que cursan la educación preescolar, para que se vean reflejados y logrados con el programa de asignatura.

En este trabajo se analizará el enfoque de la educación desde la perspectiva del impacto del ejercicio físico como un aspecto de vital importancia para lograr el aprendizaje y la formación de la persona. Además, al ya tener programas establecidos para el nivel preescolar, que mencionan que los alumnos deberán presentar determinadas habilidades psicomotrices, lo que es de mi interés debido a que en cuestiones básicas de desarrollo todo individuo debe tener una educación sobre su cuerpo y también de aprendizaje.

Debido a lo anterior, me di a la tarea de estudiar e indagar el contenido de dicho Programa relacionándolo con el desarrollo del niño, la educación física y la natación, tratando de explicar el proceso y los modelos sugeridos en términos de mejoras para el individuo. En cuanto al contenido del Plan de Estudios se señala que es formar a los docentes para que estén bien preparados en cuanto a temas generales, me refiero a: la anatomía, la psicología cognitiva e inclusive elaborar talleres de actualización enfocados a la educación, para que puedan y sean capaces de transmitir una enseñanza.

La educación física es una disciplina pedagógica de formación promotora de la salud corporal, de habilidades físicas, valores, la democracia, la libertad, la inclusión, el aprendizaje, el desarrollo de la inteligencia, el trabajo en equipo, el juego, las propias necesidades del niño (por mencionar algunas).

Para esto se requiere un proceso educativo en constante actualización ya que se adapta mediante prácticas creativas inicialmente del maestro siendo estas creativas las cuales estimulen la autodisciplina, la corporeidad, la coordinación motriz, habilidades terrestres y en esta propuesta propiamente las habilidades acuáticas y el trabajo en equipo,

La educación física requiere una acción metódica propiamente progresiva continua para que ayude a él humano a su desarrollo y el mantenimiento de sus facultades físicas, intelectuales, morales y sociales desde la primera infancia hasta la vejez.

El deporte se encuentra clasificado en actividades grupales u individuales sujetas a reglas establecidas pues son el resultado propio del desarrollo de la competencia en igualdad de circunstancias y como fruto de la preparación y entrenamiento que los lleve al triunfo total, no solo de ser el primer lugar si no en formar una autodisciplina empleando la capacidad máxima de sus habilidades, guiadas por el maestro.

El maestro busca llevar a cada uno de sus alumnos a el esfuerzo máximo de sus capacidades, su mayor esfuerzo y respeto al espíritu del juego, a sus compañeros y maestro.

Esto también me incluye como futura pedagoga, el logro de que el individuo obtenga confianza en sí mismo para el manejo de sus emociones y se consiga un óptimo desarrollo de sus habilidades y capacidades motoras, físicas e intelectuales rebasando el límite que actualmente se impone la educación en México. Este proyecto de investigación permitió determinar el rol del pedagogo en este contexto, debido a que la labor de este especialista se ve limitada sólo a la docencia. Así se logró tener un enfoque pedagógico en el área de múltiples disciplinas (el deporte, el juego, teorías pedagógicas, el desarrollo psicológico del niño), pero sobre todo en la educación física y educación acuática (la natación).

Esto con el fin de identificar y analizar cómo es el desarrollo del niño al practicar actividad física y así poder erradicar o disminuir los problemas a futuro que el individuo pudiera presentar dentro y fuera del aula.

1.2 Teorías que desarrollan el sustento humano

Aquí se analiza el conocimiento como proceso complejo de construcción por parte del individuo en interacción con la realidad para la construcción de un aprendizaje.

Según la teoría de Piaget (Saldarriaga, Bravo y Loor, 2016, p.131), el desarrollo cognoscitivo es un proceso continuo en el cual la construcción de los esquemas mentales es elaborada a partir de los esquemas de la niñez, en un proceso de reconstrucción constante. Esto ocurre en una serie de etapas o estadios, que se definen por el orden constante de sucesión y por la jerarquía de estructuras intelectuales que responden a un modo integrativo de evolución.

Cada estadio según la teoría de Piaget (Amerena, 2011, p.31) respeta “ciertos límites de edad que pueden variar según los distintos grupos poblacionales, de acuerdo con el contexto en el que se lleve a cabo su formación, según la cultura que tengan, etc.”. Retomando lo expuesto se considera que la memoria es una capacidad donde se adquiere información y posteriormente se almacena, entonces el individuo gracias a su memoria puede ser capaz de percibir, aprender y pensar de manera que podemos reflejarlo mediante nuestras expresiones físicas y por medio de nuestras ideas creando una identidad propia.

Aránguiz y Larraguiblel (2001) señalan que el ejercicio físico es esencial para la salud mental de los individuos, porque se relaciona con el desarrollo y previene enfermedades, así también satisface la necesidad de que las personas obtengan agilidad y un mejor desplazamiento; mejorando su nivel cognitivo, buscando un desarrollo integral del individuo a partir de dimensiones importantes: la salud física, mental, emocional, interna y social. Conviene destacar que la salud en torno a la educación física se retoma desde una dimensión del ser humano, denominada como el cuerpo físico siendo éste de suma importancia, pues se involucra el bienestar del individuo determinado éste por su estado: refiriéndonos a los huesos, ligamentos, músculos, tendones, órganos, venas y arterias, que se nutren de las células por medio de impulsos nerviosos que envían señales a todos los órganos corporales.

Por lo que se concluye que la inteligencia va de la mano de lo biológico, reflejado en la interacción de múltiples factores como los genéticos y ambientales; entonces el ser humano logra aprender gracias a los modos que desde niños adquirimos en diversas áreas, pero nos cuestionamos acerca de qué se aprende por medio de la inteligencia. Existen diversos tipos de conocimiento que abarcan ámbitos del proceso cognitivo con la finalidad de establecer su verdad en cuanto al saber que generará un nuevo conocimiento. Según Gardner (1993, p.15) la “inteligencia es el potencial psicobiológico para resolver problemas o para crear productos apreciados en un determinado contexto cultural”.

Borthwik (1993) menciona que el desarrollo de la inteligencia humana para enfrentarse a un determinado entorno es único, porque es logrado mediante el avance o progreso desde la infancia, activando las inteligencias al propio ritmo del individuo con métodos alternativos de aprendizaje, en los que se aproveche al máximo todos los sentidos dirigidos al aprendizaje, en los espacios de estimulación a través del juego. Asimismo, las habilidades que se realicen en un mayor porcentaje realizarán un recordatorio al cerebro a medida de los estímulos, que los llevará a interactuar positivamente en cualquier entorno, creándole al niño emociones positivas y llevándolo a interactuar con experiencias exitosas.

Relacionado con el desarrollo del pensamiento humano que conlleva a generar espacios para que el niño se enfrente con la realidad, por lo que la estimulación temprana genera una acción de transformación sobre las potencialidades del individuo.

La estimulación de los niños desde la familia y la institución tienen un papel rector, si se tiene en cuenta que el 80% de las capacidades intelectuales de un ser humano se desarrollan durante los doce primeros años de vida, lo que encuentra completa correspondencia con el concepto de educación infantil; las carencias y las problemáticas de la familia causan en los niños daños irreversibles.

(Perdomo, 2011, p 29).

Bozhovich (1978) señala que el ser humano durante su vida transita por etapas en las que varía el desarrollo que éste alcance en cada una de dichas etapas, sobre todo en

la forma en que se vio enfrentado previamente a su cultura, experiencias, inteligencia y creatividad.

Las adquisiciones cognitivas en cada estadio no son productos intelectuales aislados, sino que guardan una estrecha relación, formando lo que suele denominarse una estructura de conjunto; en este proceso cada estructura resulta de la precedente y pasa a subordinarse a la anterior (Piaget, 1968).

El ser humano transita durante su vida por etapas que varían según el desarrollo que esté al alcance en cada una de las etapas, incide la forma en que se vio enfrentado previamente a su cultura, experiencias, inteligencia y creatividad. Al respecto, Piaget (1973) nos habla de las etapas del desarrollo humano que constituyen un óptimo desarrollo, en las cuales los seres humanos experimentan la educación inicial que a continuación se describen:

- 1) Sensorio-motriz (0 a 2 años). Es un estadio que comienza con el nacimiento del individuo, caracterizado por el desarrollo de los reflejos y su transformación del esquema partiendo de un intercambio de la realidad con el individuo, proporcionando la posibilidad de identificar la diferencia entre el “yo” y el mundo de los objetos. Se empieza a construir el conocimiento que inicia en función de los reflejos innatos, para dar paso al desarrollo de los esquemas de coordinación y ejercicio hasta llegar al descubrimiento de los procesos mentales, continuando con el desarrollo de una conducta intencional y a la exploración de nuevos medios que los conducen a la formación de una representación mental de la realidad.
- 2) Operaciones concretas (2 a 11 años). En este estadio se desarrolla la inteligencia representativa, que Piaget concibe en dos fases:
 - a) La **primera** se evidencia de los 2 a los 7 años. Ésta es identificada por el autor como preoperatoria, se presenta con el surgimiento de la función simbólica, en la cual el niño comienza a hacer uso de pensamientos sobre hechos u objetos no perceptibles en ese momento. La inteligencia o razonamiento es de tipo intuitivo ya que no posee en este momento la

capacidad lógica, los niños son capaces de utilizar diversos esquemas representativos como: el lenguaje, el juego simbólico, la imaginación y el dibujo. El lenguaje tendrá un desarrollo impresionante llegando no sólo a constituir una adquisición muy importante, sino que también será un instrumento que posibilitará logros cognitivos posteriores. Se caracteriza por la presencia de varias tendencias en el contenido del pensamiento: animismo, realismo y artificialismo, ya que suelen atribuir vida y características subjetivas a objetos inanimados, pues comprenden la realidad aparte de los esquemas mentales que poseen.

- b) La **segunda** de estas fases se presenta de los 7 a los 12 años. Ésta es reconocida por el autor como el período de las operaciones concretas en el cual los niños desarrollan sus esquemas operatorios, que por naturaleza son reversibles, razonan sobre las transformaciones y no se dejan guiar por las apariencias perceptivas. Su pensamiento es reversible pero concreto, son capaces de clasificar, seriar y entienden la noción del número, son capaces de establecer relaciones cooperativas y de tomar en cuenta el punto de vista de los demás. Se considera como una etapa de transición entre la acción directa y las estructuras lógicas más generales se comienza a construir una moral autónoma general que aparecerá más formalmente en el estadio siguiente (Piaget, 1968).
- 3) Operaciones formales (12 años en adelante). En esta etapa se desarrolla la inteligencia formal, donde todas las operaciones y las capacidades anteriores siguen presentes, el pensamiento formal es reversible, interno y organizado. Las operaciones comprenden el conocimiento científico, se caracteriza por la elaboración de hipótesis y el razonamiento sobre las proposiciones sin tener presentes los objetos. Esta estructura del pensamiento se construye en la preadolescencia y es cuando empieza a combinar objetos sistemáticamente (Piaget, 1968).

Según Piaget (1973), la “creatividad constituye la forma final del juego simbólico de los niños, cuando éste es asimilado en su pensamiento” (Mendo, 2013, p. XII), ahora bien, el cerebro no solo es un órgano que guarda, conserva o reproduce información como: memorias e inclusive experiencias, es un pilar importante para la vida humana. Es necesario recalcar que la estimulación también se ubica dentro de la socialización, que fortalece la posibilidad de aprender con procesos emocionales significativos, la psicología percibe a la estimulación como un permiso para que los niños organicen información de manera eficiente enriquecida de aprendizajes; en la neuroeducación la estimulación fortalece el crecimiento funcional y estructural de nuestro órgano importante que es el cerebro.

De 0 a los 3 años, las neuronas del cerebro forman conexiones con mayor velocidad y eficiencia que en ningún otro período de la vida y son decisivas en las habilidades que el individuo va a desarrollar en el futuro; esto significa que las experiencias en esta etapa quedarán plasmadas para toda la vida debido a que se presenta más comunicación entre las neuronas y es por eso por lo que es deber del cuidador, educador o padres, proveer al niño de un contexto rico en estímulos, posibilidades de aprendizaje y un ambiente motivador (López, 2020, p. 76).

Lo que supone que la actividad en la escuela tiene un papel fundamental, que genera un cambio importante de manera cualitativa, entonces el aprendizaje revive fenómenos en el ámbito cognitivo y emocional del individuo, que representa un simbolismo cultural entre la sociedad. Esta comprensión nos permite inclinar la balanza de nuestras acciones en el aula para darle prioridad al fortalecimiento de las habilidades mentales de los niños, a través de herramientas tan sencillas y a la vez tan potentes como: el aprendizaje basado en proyectos, el teatro, la literatura, la música, el baile, el juego libre; la educación física y el deporte se perciben como un nuevo proceso dentro del aprendizaje avalado por la neurociencia y la educación.

En la sociedad actual se requiere dominar un rango muy amplio de habilidades, no sólo para conseguir el éxito académico, sino para desarrollar la curiosidad intelectual y otras destrezas cognitivas, necesarias para aprender en el ámbito escolar y para seguir

aprendiendo fuera de éste. Dentro de un aula se deben fortalecer las habilidades mentales de los niños por medio de herramientas sumamente sencillas, pero que a la vez tengan un gran impacto, como: las actividades establecidas en proyectos de teatro, literatura, danza, música, natación, artes marciales, inclusive del juego mismo.

La educación física se ha percibido como un nuevo proceso para el aprendizaje generado por la educación misma, lo que supone que la educación física para la educación preescolar se encuentra como una intervención pedagógica de integración del individuo que esté cursando el nivel escolar inicial básico en México (preescolar). En el programa de asignatura de Educación Física y de acuerdo con el autor se menciona que:

los Aprendizajes Clave para la educación integral son la concreción del planeamiento pedagógico que propone el Modelo Educativo para la educación básica, tal como lo marca la Ley General de Educación (Núñez, 2020, p.7) que se estructura en un Plan y Programas de Estudio que son resultado del trabajo conjunto entre la SEP y un grupo de maestros y de especialistas muy destacados de nuestro país.

Lo cual reafirma mi opinión sobre que la educación está viviendo cambios trascendentales apegados a los cambios gubernamentales que priorizan el Plan de Estudio denominado "Modelo Educativo", enfocándose en el proyecto educativo pedagógico de éste, el impacto del docente es fundamental para lograr el aprendizaje de cada sujeto. Las características de lo que "constituye un buen maestro se plasmaron en el documento publicado por la SEP acerca de los perfiles, parámetros e indicadores para el ingreso a la educación básica" (SEP, 2016, p. 12).

Debido a esto se considera que el ambiente en las aulas debe ser estimulante para los inicios en formación cerebral y psicomotriz; sin embargo, queda claro que cada individuo aprende a su tiempo y ritmo y de acuerdo con la estimulación recibida a una edad temprana, las "personas nacen con diferentes habilidades, las cuales pueden desarrollar o perder dependiendo de los estímulos o la falta de éstos" (Tokuhama, 2013, p. 19). Si se retoma la teoría cognitiva se puede utilizar el estímulo como recompensa o castigo.

Es por esto que se concluye que los campos de estudio que conforman la disciplina de la neuroeducación tienen un amplio abanico de posibilidades, ya que existen contenidos relacionados con la neuroeducación, pero que se enfocan en diferentes áreas, como: la psicología, la educación física, la educación especial, la neurociencia cognitiva, etc., algunas veces de forma transversal, en donde la neurociencia se combina con dos o más campos de estudio, como es el caso de la neuropsicopedagogía o la neuromorfofisiología (Díaz, 2011, p. 65).

Los valores son elecciones que hacen los individuos sobre la importancia de un objeto o comportamiento, según criterios que permiten jerarquizar la opción de unos sobre otros; se trata de “principios contra los que se juzgan las creencias, conductas y acciones como buenas o deseables o malas e indeseables” (Halstead, y Taylor, 2017, p. 84). En este Programa, el enfoque curricular se base en la construcción del conocimiento y el desarrollo de habilidades, actitudes y valores, en este sentido, su objetivo central se ubicará en las competencias, pero las competencias no son el punto de partida de un Plan de Estudios, sino el punto de llegada, de recorrido y de término, guiándonos hacia la adquisición de los conocimientos, el desarrollo de habilidades, la adopción de actitudes y la posesión de valores, por lo que estas competencias planteadas son unos de los enfoques psicopedagógicos transversales.

Actualmente el ejercicio físico se ha convertido en una popular forma de practicar durante las horas de ocio y no como un hábito del día a día, una de las características del ser humano es la complejidad de las estructuras intelectuales; sin embargo, no deberíamos olvidar que el juego como el lenguaje se constituyen como uno de los elementos imprescindibles para la aparición de la inteligencia.

Las habilidades más específicas de cada deporte descansan en otras más elementales que los individuos practican, subyacerá un fenómeno que es común en todo desarrollo humano; la progresiva construcción del conocimiento físico, lógico, matemático. artístico, emocional, social o motor. Es de gran importancia desde el enfoque de la pedagogía, estudiar cómo aprenden los niños para practicar un deporte que es en parte una forma de transmisión cultural distinta y de la mano de la transmisión del conocimiento que tiene lugar en el aula.

Los investigadores señalan que el juego es clave y necesario para explicar el desarrollo de organismos en muchas especies, en esta investigación será de la especie humana.

Cuando los niños practican algún deporte, los mayores tienen conciencia de que con esto se está fortaleciendo su desarrollo físico, éste se evalúa midiendo su peso, el tamaño del diámetro craneal, del diámetro pectoral, etc. Relacionado con el desarrollo motor, éste engloba los cambios progresivos en la conducta motora y su control que son evaluados mediante la observación de movimientos e incluso del área psicomotora como: el proceso de cambio y la estabilización en la estructura física y las funciones neuromusculares, así como la progresión y control del cuerpo como significativo directo o mediador de emociones.

Es importante saber que todo deporte regulado por normas y todo patrón de movimiento se desarrolla como tal en la medida en que ésta se suspende como resultado de un objetivo, de manera concreta. Es un “concepto muy cercano al esquema motor de Piaget (1968) y aún más al de la habilidad (skill) de Bruner (1973) y por tanto está inmediatamente relacionado con el modelo de conducta motora del neurofisiólogo Bernstein” (Linaza y Maldonado, 1978, p. 50). La educación física es una multidisciplinar que interviene intencional y sistemáticamente en la formación integral de los alumnos, a través de la construcción y desarrollo de su corporeidad y motricidad.

Se considera a la educación física como una disciplina pedagógica, ya que ordena sus intervenciones a los diversos contextos socioculturales; asimismo, busca una forma para facilitar el aprendizaje. Al rol que tiene el pedagogo en la educación física se le ve como “el ser humano en su unidad y globalidad y su singularidad radica en que se lleva a cabo mediante la corporeidad y la motricidad de éste” (Renzi, 2009, p. 1). El desarrollo de capacidades¹ físicas se refiere en su mayoría, a la práctica de actividad física desde

¹ Se denomina ‘capacidad’ al potencial que el sujeto trae como herencia determinada genética y congénitamente; las capacidades son de carácter interno no visibles en sí mismas, sino a través de las acciones motrices que ejecuta un sujeto, por ejemplo: la capacidad fuerza es observable a través de la habilidad de empuje o la tracción de un objeto pesado. ‘Habilidades’ son las distintas formas de acción motriz del sujeto adquiridas en la relación con el entorno físico y social, se aprenden y son la manifestación explícita y visible de las capacidades, ponen en acto el potencial (las capacidades) que el sujeto trae.

temprana edad mediante la enseñanza de contenidos específicos, como pueden ser: los corporales, los lúdicos, los motores e incluso los emocionales.

Una de las manifestaciones del logro de la competencia motriz es la progresiva conquista de la disponibilidad corporal, entendida como la construcción de los conceptos, procedimientos y actitudes inherentes al empleo inteligente y emocional de la corporeidad y sus capacidades. Representa el valor alcanzado por la competencia motriz (Gómez, 2002) y se expresa como el logro de síntesis de la disposición personal para la acción y la interacción con el medio natural y social (MCE, Argentina, 1995, sep.).

Los niños necesitan que se les ofrezcan espacios de juego donde con algunos elementos y una consigna mínima, puedan inventar sus propios juegos; de igual forma se les deben enseñar los juegos tradicionales y populares, propios de cada comunidad, región o país, que como manifestaciones socioculturales tienen que enseñarse a los niños durante la educación inicial; a partir de los juegos motores reglados se construyen los juegos motores deportivos, antesala de los deportes.

Aún, cuando los juegos motores deportivos y los deportes no constituyen contenidos cuyo aprendizaje sea posible en el nivel inicial, dadas las exigencias: perceptivas, lógico motrices, coordinativas, condicionales, relacionales y reglamentarias que demandan. Es conveniente dejar que los niños hagan “como si” jugarán al voleibol, fútbol, etc., en función de satisfacer sus necesidades de identificación con los adultos. Para que así sea, habrá que favorecer la flexibilización y modificación de las reglas, los espacios y la cantidad de jugadores según las posibilidades reales de los alumnos.

1.3 Los valores

Hoy en día casi todos los maestros se presentan ante dificultades pues se inclinan a emplear el método histórico al sistemático; claramente el primero es indispensable para el comienzo de la formación de un sentido crítico sin embargo no por ello se debe limitar a una sola filosofía.

En el mundo humano como se ve hoy en día y prescindiendo de su historia o para un mejor entendimiento en la evolución se presenta una distinción entre sociedades, por ejemplo: las sociedades primitivas y las sociedades civilizadas, ahora bien, lo que quiero expresar es que cada grupo humano tiene una cultura propia que se entiende como: “el conjunto de técnicas, de uso, de producción y de comportamiento, mediante las cuales un grupo de hombres puede satisfacer sus necesidades, protegerse contra la hostilidad del ambiente físico y biológico y trabajar y convivir en una forma más o menos ordenada y pacífica.” (Abbagnano y A. Visalberghi, 2019, p. 5)

A mi parecer es el modo de vida de cada ser humano, son las facultades y habilidades, como lo son: las técnicas de uso, de producción y comportamiento, los valores, costumbres, creencias, ritos, ceremonias, etc. Lo fundamental de la cultura es que esta es aprendida o transmitida de alguna forma de generación a generación con el fin de que se vuelva hábil este grupo de personas y hagan así la vida en grupo conduciéndonos a esta transmisión denominada “educación”.

Generalmente una cultura debe ser aprendida para que el aprendizaje transmitido no se disperse ni se olvide, sino que persista de generación en generación, en el mismo modo la educación asume formas y modalidades sumamente diversas sujetas a el desarrollo, pero con el objetivo claro de “ser transmitidos” a un grupo de seres humanos en sociedad pertenecientes a una generación para posterior nuevas generaciones la adquieran y desarrollen las habilidades propias de cada una mejorándolas. La formación y el desarrollo de la persona humana individualmente se nota con hechos que indican la distancia u el alejamiento del consorcio humano, cuya propia innovación e incluso motivación forja un saber en todas sus formas precisamente el saber racional, el cual es conocido como la posibilidad de corregir y renovar las técnicas culturales propiamente.

Como bien se sabe la historia de la escuela pública mexicana se ha encontrado en constante cambio desde la época de la república restaurada hasta la revolución y de ésta al presente, sujeta a las políticas educativas del Estado mexicano ligadas a diversas polémicas, sabiendo que las antiguas polémicas religiosas adicionadas de la ideología contemporánea reviven hoy en día en el inicio creado por la categoría recién legitimada de “los valores” dentro y fuera de la escuela.

Pero ¿qué es un valor? Para mí los valores son las cualidades de las personas, cosas o acciones, estos predicen algo de alguien y tiene una naturaleza antológica siendo independientes de la voluntad del sujeto, sin embargo, si solo valen su naturaleza es axiológica ya que solo se establece en la predicación, por lo que el otorgar un valor depende del sujeto, estos son y valen cuando se hacen efectivos.

Según Latapí:

Valor es un término polivalente, de múltiples significados. En forma general suele entenderse por valor lo que se valora, lo que se considera digno de aprecio; en este sentido valor se identifica con lo bueno. La verdad es un valor, lo mismo que la salud o el sentido del humor; son bienes, son algo deseable. [...] Por no ser el valor un término unívoco, es necesario abordarlo desde diversos puntos de vista; por ejemplo, desde la perspectiva de las disciplinas científicas que han abordado su problemática.

(Latapí 2003, pág. 71)

Dentro de la pedagogía precisamente en las teorías nace de las demás disciplinas aquello que sea útil y tenga un resultado para orientar la tarea educativa en el ámbito escolar, dejando así a la formación de valores del educando siendo congruente con la concepción tanto filosófica como pedagógica propiamente.

1.4 ¿Cómo se integra a la Educación Física?

En un plan de estudio "se plasman los ideales más altos del tipo del hombre y de sociedad que se requiere alcanzar, así como las teorías de la educación que legitiman los contenidos y los procedimientos de transmisión." (Molina ,2009, p. 13)

Actualmente los planes de estudio son construidos por actores sociales que buscan un lugar en el currículo, por lo que los planes de estudio se reflejan en cursos, materias o disciplinas.

Un plan de estudios es sobre todo es el proceso de enseñanza y de evaluación es sobre todo en ideas dentro de una educación. Es importante resaltar que no es un conjunto de discursos sobre la esencia de la educación física, más bien es un referente que contine y difunde que es una asignatura desde el punto de vista de quienes lo elaboraron.

Como en todo se presentan cambios en los planes de estudio se ven reflejados en cada periodo político social dejando un hito con una misión en particular, simplemente un plan de estudios son el eje de formación del docente y del proceso de socialización en una institución educativa propiamente.

Es de vital importancia saber que el plan de estudios es un **proyecto** que tiene como centro a el conjunto de saberes que se deberán transmitir.

Si quisiéramos definir al currículo tendríamos que es “escrito, formal, preactivo, que hacen referencia al plan y programas de estudio” (Molina.2009, p. 21.)

Los planes de estudio de educación física describen un conjunto de disciplinas que comparten el interés de formar a docentes que desarrollen su labor dentro del sistema educativo mexicano con ideas de gestión y de enseñanza física para el mantenimiento de la salud y principalmente del desarrollo integral del individuo.

Entonces el currículo de la educación física se estructura a partir del juego y de la competencia de diversas disciplinas mediante sus principios. Ahora bien, dentro de la educación física al elaborarse un plan de estudio se harán transiciones en beneficio de ella consolidando el campo.

La apropiación de capital material y simbólico en educación física se constituye a partir de los intereses que se establecen entre las diferentes disciplinas, de las tensiones y distensiones que se dan para el establecimiento de los límites de su propio campo: entre los campos militar y civil, entre los saberes médicos, de las actividades físicas (gimnasia y deporte) y pedagógicos; entre los saberes de la cultura física en general y la cultura física escolar en específico. (Molina,2009, pp. 30-31)

Pero ¿Cómo se integra la educación física en el programa de estudios de educación básica?

Dentro del plan de estudio se habla de la nueva escuela mexicana y el sobre todo los rasgos del perfil de egreso. Para los educadores físicos se da un anexo donde nos menciona que los ejes articulares son fundamentales dentro del currículo actual (NEM) aportando a la solución de problemas complejos a través de diversas disciplinas y temas.

Para una mejor organización y estructuración del currículo se clasifico en cuatro campos formativos reduciendo fragmentadamente el conocimiento teniendo una conexión fuerte entre las disciplinas.

El objeto de aprendizaje de cada campo formativo concede a él alumno una identidad facilitando el currículo. En el último plan de estudios se ve a la estructuración del programa analítico; para todos los docentes es fundamental el conocimiento del plan de estudio y cómo está conformado, el cual destaca: el plan de estudios, perfil de egreso, ejes articuladores, campos formativos y contenidos, desarrollo del programa sintético, planos de co-diseño.

El programa sintético es obligatorio, es el organizador curricular elementos centrales que giran en torno al qué y cómo se enseña un aprendizaje directamente de un campo formativo prevaleciendo hoy en la fase formativa de educación básica.

El programa analítico se ve reflejado en un documento de trabajo donde se evalúa y trabaja durante todo el ciclo escolar, en este se plasma la contextualización, se encuentra como una segunda etapa ya que se fundamenta del conocimiento propio del plan de estudios otorgando un análisis sistemático de las condiciones institucionales y de las experiencias de los docentes por lo que se adecua a las condiciones del proceso de enseñanza y aprendizaje.

La educación física aporta a la educación integral que es lo cognitivo, lo emocional y lo físico, para que el individuo tenga un estilo de vida saludable con formación integral sea con ayuda del movimiento corporal creando experiencias dentro de un mejor rendimiento escolar promoviendo su bienestar.

Esta disciplina se encontrará en el campo formativo “De lo humano y lo comunitario” planeado con objetivos de aprendizaje compartidos entre disciplinas guiando a el individuo a desarrollar su potencial dentro de lo lúdico, la convivencia y la colaboración.

Actualmente la educación física, dentro de la nueva escuela mexicana, se enfoca en el desarrollo motriz y el autoconocimiento del individuo, mediante estilo de vida activo que temblará su análisis crítico y creatividad.

Es muy importante dejar entrar y colocar que los especialistas co-diseñan el currículo que logrará conexiones entre disciplinas que defenderá propuestas didácticas, respetando el papel de la educación física.

Sin embargo, para que el pedagogo tenga una intervención se buscará que individuo se sienta seguro descubriendo sus propias potencialidades, realizando diversas acciones y al mismo tiempo los lleve a disfrutar de ellas.

Esta disciplina dará experiencias muy significativas que contribuir al cumplimiento de las aspiraciones educativas del currículo y dejándole al docente el desarrollo de procesos definidos dentro del contenido de los programas. La pedagogía dentro de la educación física tiene un papel fundamental ya que logra una intervención que contribuye a la formación integral de los individuos a través de la construcción motriz.

Los docentes siempre deben mantener una perspectiva pedagógica con valores como la diversidad, la igualdad de oportunidades, el respeto, la solidaridad, por mencionar algunos y asimismo cuidar de los intereses y expectativas del estudiante. Cada individuo tendrá las capacidades para desarrollar experiencias con características particulares que le permitirán una adaptación constante de la práctica y toma de decisiones tanto educativas como de la vida propia.

La educación física dentro de la nueva escuela lograra impulsar habilidades comunicativas de pensamiento crítico, habilidades básicas, autoconocimiento, cuidado del medio, ambiente, identidad la construcción de una comunidad.

Desde mi perspectiva pedagógica, debo mencionar que estoy de acuerdo en cuanto a los elementos centrales de la educación física, plasmados en el plan de estudios donde destacan tres puntos principales que son; motricidad, corporeidad, creatividad motriz.

Estos serán de gran utilidad para el entendimiento y el desarrollo de mi propuesta pedagógica.

¿Qué es la motricidad?

Se entiende a la motricidad como la integración de acciones que engloban una intención y un alto nivel de decisión; implica potenciar la capacidad de cada persona para darle sentido y significado a los movimientos a partir de sus intereses, expectativas, necesidades, experiencias y motivaciones.

(Dirección General de Desarrollo Curricular,2013, pág. 14)

¿Cómo se define a la Corporeidad?

La corporeidad es una construcción social-individual permanente que surge

para comprender a la persona, como una unidad indisoluble. Integra la parte eminentemente funcional y física del cuerpo con lo cognitivo, emocional, axiológico y cultural; reconociendo que cada persona se apropia de vivencias en el día a día, que contribuyen al desarrollo de una identidad corporal y, por lo tanto, de la personalidad.

(Dirección General de Desarrollo Curricular,2013, pág. 15)

Creatividad motriz:

Se entiende la creatividad, como la capacidad de diseñar nuevas ideas, llevarlas a la práctica y elaborar diversas respuestas para afrontar las tareas o situaciones que se presentan; mientras que la acción motriz es la suma de las distintas conductas y desempeños que realiza una persona; esta representa la oportunidad para explorar sus posibilidades y tomar decisiones.

(Dirección General de Desarrollo Curricular,2013, pág. 17)

Dentro de la Educación Física actualmente se incluyen tendencias educativas principalmente como: las consultas, foros, visitas de seguimiento y asambleas realizadas a nivel nacional donde se identifican y toman avances que ayudan al sentido pedagógico y didáctico llevando a el individuo a el logro máximo de aprendizajes.

Se guía de la orientación sistemática e integral de la motricidad de cada individuo guiándolo a consolidar conocimientos, habilidades básicas, actitudes y valores que garantizan a la formación integral.

Es Sistémica porque ocurre en un contexto determinado y responde de manera organizada a satisfacer los intereses, necesidades y expectativas de NNA, destacando que el desarrollo corporal y motor se comparte y vivencia de forma colectiva e incide en el aprendizaje de todas y todos; esto se logra en la construcción permanente y la vivencia cotidiana de su corporeidad. Se considera Integral porque las acciones motrices responden a procesos de crecimiento y maduración en los que exploran sus capacidades, habilidades y destrezas de manera global, ya que en las sesiones no se estimulan de manera aislada.

Dirección General de Desarrollo Curricular,2013.

Finalmente, estos tres elementos (Motricidad, corporeidad, creatividad motriz) ayudan a cada individuo a el desarrollo de una conciencia, disponibilidad corporal, autonomía motriz, a la interacción creativa en ambientes de aprendizaje y la resolución de problemas.

1.5 La metodología a implementar

La investigación se ubica en un paradigma mixto porque se obtendrán datos del contexto en el cual los eventos se suscitarán, describiré estos sucesos como medio para determinar el proceso de dicho evento y derivar las conexiones con fenómenos anteriores. Es de forma inductiva retomando los conceptos, las generaciones, las categorías y las teorías que se irán plasmando en la investigación, vinculando ésta con el contexto mismo donde se produjo la recolección de datos. También es descriptiva-interpretativa debido a que el producto final del estudio está formado por interpretaciones a partir de descripciones del asunto de estudio y de las características contextuales: temporalidad, sociocultural y espaciales, donde serán protagonizadas las acciones.

A manera de conclusión el anexo de educación física en el marco de la Nueva escuela mexicana es un “documento tiene como finalidad orientar la intervención de las y los especialistas en Educación Física respecto al nuevo planteamiento curricular, reconociendo las particularidades de su práctica, para que puedan centrar sus contribuciones hacia el logro de una educación de excelencia con equidad.” (Dirección General de Desarrollo Curricular,2013, pág.3)

El contenido del Programa sintético correspondiente a cada fase del documento anteriormente mencionado contara con los referentes necesarios para aportar y sumarse en el diseño e implementación de propuestas que son resultado de la participación comprometida de todas y todos los profesionales de la educación.

En lo que concierne a el ámbito cualitativo de una manera positiva a la investigación mixta, Hernández, Fernández y Baptista (2003) señalan que los modelos mixtos:

(...) representan el más alto grado de integración o combinación entre los enfoques cualitativo y cuantitativo. Ambos se entremezclan o combinan en todo el proceso de investigación, o, al menos, en la mayoría de sus etapas (...) agrega complejidad al diseño de estudio; pero contempla todas las ventajas de cada uno de los enfoques. (p. 21)

Lo que complementa a esta metodología mixta es que nos permite indagar combinando paradigmas obteniendo mejores oportunidades de acercarse a la problemática de investigación, en ella se pueden integrar: imágenes, narraciones, datos numéricos, planeaciones, diarios de campo, etc.

1.6 Instrumentos para la recolección de datos.

El Diario de Campo es uno de los instrumentos que diariamente nos permite sistematizar nuestras prácticas investigativas; además, nos permite mejorarlas, enriquecerlas y transformarlas. Según Bonilla y Rodríguez (1997, p. 129) el “Diario de Campo debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación, puede ser especialmente útil para [...]el investigador, para tomar notas de aspectos que se consideren importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo”.

El diario de campo permite enriquecer la relación teórico-práctica, la observación es una técnica de investigación de fuentes primarias, que como ya vimos necesita de una planeación para abordar un objeto de estudio o una comunidad a través de un trabajo de

campo (práctica), la teoría como fuente de información secundaria debe proveer de elementos conceptuales dicho trabajo de campo para que la información no se quede simplemente en la descripción, sino que vaya más allá en su análisis de la práctica como la teoría, realimentándose y haciendo que los diarios adquieran cada vez mayor profundidad en el discurso, porque en la investigación existe una relación recíproca entre práctica y teoría (Martínez, 2007, p. 77).

La investigación cualitativa utiliza la "recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación" (Palella y Martins, 2010, p. 95). La investigación cuantitativa es "aquella que permite recabar y analizar datos numéricos relacionados con unas determinadas variables, que han sido previamente establecidas" (Palella y Martins, 2010, p. 80). Esta investigación es de tipo deductiva, ya que se iniciará de una idea general y se verificará que cumple con los resultados obtenidos de los cuestionarios aplicados; es el "método en el cual los investigadores parten de proposiciones generales o más universales para llegar a una afirmación particular" (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 21).

Esta investigación es deductiva porque contempla instrucciones que inician con un desafío cuya solución es precisa en un conocimiento que ya ha sido proporcionado previamente por una autoridad que en este caso es el profesor. Generalmente es sinónimo de aprendizaje de acuerdo con la indagación siendo diferente en un ámbito de naturaleza y en pleno desafío, así como el tipo y nivel de la dirección que reciben los alumnos de sus instructores, es ordenada porque tiene antigüedad ante el origen y su enseñanza por medio de estudios de casos proyectos e incluso de aprendizajes basados en problemas y los resultados son exitosos, gracias a la indagación.

En las metodologías inductivas más extremas como el aprendizaje basado en problemas, los alumnos deben ser capaces de aplicar y transferir sus conocimientos previos al problema, decidir qué información y habilidades les harían falta para construir y resolver el problema, reunir esa información que necesitan conocer e integrarla con lo que ya conocen para crear una propuesta de resolución del problema. Finalmente, deben ejercitar la comunicación con el resto del grupo acerca de su propuesta de resolución, toda esta secuencia de experiencias de aprendizaje contribuirá al desarrollo

de las competencias para el aprendizaje autónomo, la resolución de problemas y el trabajo en equipo (Barrows, 1996).

El enfoque cualitativo se muestra inclinado en temas de investigación característicos, recolectando datos para su análisis, descubriendo o reparando los procesos de interpretación. Este enfoque se guía de los hechos y su interpretación pasando por: el surgimiento de la idea, el planteamiento del problema, la inmersión del campo, el diseño de estudio, el acceso a la prueba inicial y su definición, la recolección de datos que los lleve al análisis interpretativo de los resultados. El enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 4).

En un paradigma interpretativo los propios individuos construyen la acción interpretando y valorando la realidad en su conjunto, de modo analítico-descriptivo, desde el contexto se le asigna su significado pleno.

La teoría constituye una reflexión en y desde la praxis, conformando la realidad de hechos observables y externos, por significados e interpretaciones elaboradas del propio sujeto, a través de una interacción con los demás dentro de la globalidad de un contexto determinado. Se hace énfasis en la comprensión de los procesos desde las propias creencias, valores y reflexiones; el objetivo de la investigación es la construcción de teorías prácticas, configuradas desde la práctica utilizando la metodología etnográfica y trabajando con datos cualitativos.

(Pérez Serrano, 1994, s. p.).

En un paradigma crítico le recomienda al investigador una constante reflexión- acción, implicando el compromiso del investigador/a desde la práctica para asumir el cambio y la liberación de las opresiones que generen la transformación social, esto implica un proceso de participación y colaboración desde la autorreflexión crítica en la acción. Los sujetos crean su realidad, se sitúan en ésta como unos seres capaces de transformarla, como sujetos creativos crítico-reflexivos.

El método en que se apoyó esta investigación también fue de tipo descriptivo, consiste fundamentalmente en caracterizar un fenómeno o situación concreta indicando sus rasgos más peculiares, se implementará un enfoque investigativo transdisciplinar realizado con: la psicología educativa, la pedagogía y la educación física, como consecuencia del desarrollo de las nuevas tecnologías y ciencias.

El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. En este apartado se analizan los conceptos claves de mayor nivel de generalidad, relacionados con los contenidos específicos de la Educación Física en el nivel inicial, cuya comprensión permitirá a los docentes entender la propuesta curricular de cualquier jurisdicción o las propuestas didácticas de diferentes textos específicos.

Respecto de las capacidades motrices cabe señalar que existen distintos tipos (Meinel y Schnabel, 1988, s.p.), las más significativas desde lo motor, son: las perceptivas, las lógico-motrices (tácticas), las relacionales, las coordinativas y las condicionales.

- ✓ **Capacidades perceptivas.** Incluyen la capacidad de recibir, decodificar y organizar la información captada como sensación a través de las diferentes vías de la sensibilidad y con ésta construir patrones o nociones perceptivas, que permitirán al niño interpretar la situación en que se encuentra, dándole sentido y significado.
- ✓ **Capacidades lógico-motrices (tácticas).** Permiten resolver situaciones problemas de índole motor, a partir de considerar las posibles alternativas motrices y eligiendo la más adecuada para alcanzar el objetivo deseado; son las capacidades intelectuales aplicadas en el ámbito de lo motor.
- ✓ **Capacidades relacionales.** Potencialidad para vincularse con los otros, para agruparse, establecer y respetar acuerdos, normas, reglas, etc., para hacer posible la convivencia y el logro de una meta en común; son las capacidades sociales aplicadas en el plano de lo motor.

- ✓ **Capacidades coordinativas.** Están determinadas por los procesos de regulación y control del sistema nervioso, comprenden: la ritmización, la reacción, el acoplamiento, la diferenciación, la transformación, la orientación espacio temporal y el equilibrio.

- ✓ **Capacidades condicionales.** Dependen de lo metabólico y lo energético, su presencia es condición indispensable para que el movimiento sea posible; comprenden la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

Las habilidades motrices pueden clasificarse en tres tipos respetando un criterio evolutivo, según el tipo de motricidad que predomina en cada momento del desarrollo motor:

- 1) Habilidades motrices generales, motricidad básica.
- 2) Habilidades motrices combinadas o cadenas motrices, motricidad de transición.
- 3) Habilidades motrices específicas, motricidad específica.

De estas tres clases, se analizan sólo aquellas habilidades que se pueden aprender en educación inicial.

Las habilidades motrices generales también denominadas básicas, son las primeras manifestaciones motrices del ser humano; son las formas motrices más simples, a las cuales se accede como producto de la maduración nerviosa y que responden a una herencia filogenética. Esto es, son compartidas por otras especies animales, excepto las habilidades manipulativas, que son propias de algunas especies como los primates superiores y los humanos, sobre cuya evolución tendrá mayor influencia el aprendizaje. Las habilidades motrices generales se pueden agrupar en tres tipos:

- 1) **Habilidades de locomoción.** Permiten el desplazamiento del sujeto en el espacio, por ejemplo: reptación, gateo, cuadrupedia alta, galope, saltos, apoyos, giros, trepa, tracción, transporte, etc.

- 2) **Habilidades de no locomoción.** Pueden ser de estabilización o posturales, por ejemplo: erguir la cabeza, sentarse, pararse, balancearse, flexionarse, hacer extensiones, giros y rotación, etc.
- 3) **Habilidades manipulativas.** Implican el uso de las extremidades (manos y pies) en relación con el uso de objetos y requieren de los órganos de los sentidos: prensión, lanzamiento, golpeo, recepción, rodamiento, etc.
- 4) **Habilidades acuáticas.** Pueden ser cualquiera de los tres tipos de habilidades antes enunciadas, cuya particularidad reside en la adecuación al medio acuático, lo que les asigna características propias.

Esto como producto de la maduración nerviosa que permite la evolución de las capacidades coordinativas, en especial la de acoplamiento; el sujeto es capaz de unir y ejecutar dos o más acciones motrices en forma sucesiva, por ejemplo: correr y saltar en forma continua. A estas habilidades se les conoce como habilidades motrices combinadas o simplemente como “cadenas” motrices, porque surgen de la posibilidad de unir habilidades como “eslabones”.

Se pueden considerar diferentes tipos de habilidades combinadas, pero en el nivel inicial los niños acceden sólo a las cadenas motrices simples que implican el acople de dos habilidades generales, por ejemplo: correr y saltar, correr y girar, saltar y girar. Interesa rescatar la relevancia del juego motor como contenido educativo en la educación inicial desde sus aportes al desarrollo motor de los niños.

Capítulo II. Desarrollo de las capacidades físicas básicas del individuo

Antes de enseñar,
primero hay que encontrar
la manera de enseñar.

María Montessori.

En el segundo capítulo titulado "Desarrollo de las capacidades físicas básicas del individuo", se destaca la importancia de la Educación Inicial en México para el desarrollo integral de los niños, con la Educación Física como un factor clave. Esta disciplina fomenta habilidades motrices, el bienestar emocional, la autoestima y la socialización, especialmente a través de actividades lúdicas. Se explica la corporalidad, que implica la interacción del cuerpo con el entorno, y la motricidad, que abarca habilidades físicas esenciales. Además, se aborda la praxeología motriz, que estudia el desarrollo de habilidades físicas como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Las Habilidades Motrices Básicas (HMB), como caminar y saltar, son fundamentales para movimientos más complejos, mientras que las Habilidades Específicas (HE) son metas deportivas definidas. Las Destrezas Motrices (DM) se desarrollan en fases perceptivas, de toma de decisiones y efectores, donde el sistema nervioso y el aparato locomotor interactúan. Finalmente, el desarrollo acuático infantil también favorece tanto el desarrollo motor como emocional, estableciendo vínculos afectivos y estimulando la coordinación temprana, contribuyendo al desarrollo integral del niño.

2.1 La Educación Inicial.

Actualmente se le ha dedicado más atención a la educación inicial reconociéndola como una parte integrante de la infraestructura del sistema educativo mexicano, avalando su aporte en el desarrollo integral de los pequeños durante la primera infancia, lo cual nos requiere integrar a la Educación Física como un área de conocimientos necesaria en la educación inicial con base en su propuesta que implica el desarrollo de la corporeidad y la motricidad, consolidadas como unos elementos fundamentales para lograr un desarrollo integral en los individuos.

Considerando a la Educación Física como una disciplina pedagógica que trata de participar deliberada y metódicamente en la formación integral de los alumnos, mediante sucesos concretos para lograr su objetivo que es la construcción y progreso

de su corporeidad y su motricidad, ajustando sus mediaciones a los diferentes entornos socioculturales. Para eso se requiere ignorar el enfoque positivista que delimita la aplicación de esta disciplina a una orientación educativa de lo corporal como parte fundamental de nuestra propia entidad como seres humanos, de nuestro organismo biológico o nuestro comportamiento motor.

Sin embargo, el ser humano pedagógico de la Educación Física es el sujeto en su unidad y globalidad, su singularidad radica en que se lleva a cabo mediante la corporeidad y la motricidad del mismo; pensar la corporeidad como una de las dimensiones humanas sobre las que intenta incidir la Educación Física no implica únicamente, un cambio de término para designar al “cuerpo”, sino la adhesión a una concepción filosófica y antropológica distinta a la dualista, basada en un paradigma emergente de la totalidad humana, esto es, pensamiento, sentimiento, sociedad, naturaleza, movimiento (Rey y Trigo, 2001).

La corporeidad se considera como “la condición de presencia, participación y significación del Hombre en el Mundo, ya que el ser humano es y se vive sólo a través de su corporeidad” (Sergio, 1996, p.8).

El ser humano se muestra mediante su corporeidad, pero esas representaciones tales como: pensamientos, sentimientos, emociones, forman su ser íntegro, la “corporeidad de la existencia humana implica hacer, saber, pensar, sentir, comunicar y querer, utilizar el vocablo motricidad, implica un cambio de concepción filosófica y antropológica, no sólo el reemplazo del término movimiento por otro más actualizado” (Rey y Trigo, 2001, s. p.).

Sin embargo, retomando el “paradigma cartesiano, el movimiento es definido como el componente externo, ambiental, de la actividad humana, expresado en los cambios de posición del cuerpo humano o de sus partes, en la interacción de las fuerzas mecánicas del organismo y el medio ambiente” (Meinel y Schnabel, 1987, p.17). Asimismo, desde el enfoque de la “complejidad, la motricidad es la expresión misma de la corporeidad; la motricidad es poder actuar intencionadamente para satisfacer el potencial humano de desarrollo e interactuar con los otros y el entorno” (Castro, 2004, p. 45).

La motricidad es el espacio que incide en la naturaleza del ser humano, ya que lo apoya para mostrar su situación como un ser práctico, ayudándole a mostrar su intención; la motricidad, como experiencia de la actividad se integra a nuestro ser como tal, con su ser “corporeidad y con los otros; la motricidad es intencionalidad operante, es la evidencia de la interacción entre las diferentes dimensiones humanas (sensación, emoción, percepción, conocimiento, deseo, habla, acción), como la motricidad no sólo desde una perspectiva biológica sino también social e histórica” (Bracht, 1996, p.32).

Según Castro (2004) y Sergio (1986), todos los seres humanos cuentan con la posibilidad para percibir su propia actividad de forma consciente y de ubicar su propósito retomando una vigilancia activa, dirigiendo su corporeidad y su motricidad en acción intencionada. La aceptación de esta concepción de corporeidad y de motricidad simboliza un reto significativo para la educación, pues involucra la evolución de opiniones y experiencias racionalistas, mecanicistas y utilitaristas, respaldadas y dirigidas hacia un cuerpo objeto, un cuerpo instrumento, hacia una función de individuo fraccionado; así, accederá a una propuesta pedagógica ayude para incorporar de forma holística todas las dimensiones del ser humano.

La Educación Física incide en el progreso de las capacidades² corporales y motrices de los niños desde muy pequeños, utilizando la enseñanza de temas determinados acerca de los conocimientos corporales, lúdicos y motores. El progreso en estas habilidades permite que los niños adquieran nuevas habilidades motrices y tanto las capacidades como las habilidades favorecen la activación de la destreza motriz³. El diseño de la capacidad “motriz es un proceso dinámico y complejo, caracterizado por una progresión de cambio en las posibilidades de dominio de uno mismo (corporeidad)

² Se denomina “capacidad” al potencial que el sujeto trae como herencia, determinado genética y congénitamente; las capacidades son de carácter interno no visibles en sí mismas, sino a través de las acciones motrices que ejecuta un sujeto, por ejemplo: la capacidad fuerza, es observable a través de la habilidad de empuje o la tracción de un objeto pesado. Habilidades son las distintas formas de acción motriz del sujeto adquiridas en la relación con el entorno físico y social, se aprenden, son la manifestación explícita y visible de las capacidades, ponen en acto el potencial (las capacidades) que el sujeto trae (Renzi, 2009, p.2).

³ Algunos autores como Raúl Gómez (2002, p.103), prefieren utilizar el término competencia psicosociomotriz como condición de que se considere la conducta motriz en su sentido amplio, con componentes intrínsecos (afectividad, cognición, percepción) y extrínsecos (movimientos, posturas) en relación dialéctica e indisoluble.

y de las propias acciones (motricidad) con otros o con los objetos en el entorno” (Ruiz, 2004, s. p.).

En tal sentido la educación física impulsa de forma favorable al desarrollo del niño mediante el avance consecutivo de sus capacidades corporales y motrices el individuo se hará de nuevas habilidades.

Este diseño inicia con base en las diversas interacciones en las que inciden un grupo de: datos, maneras de hacer, actitudes y sentimientos, que apoyarán al niño para realizar un ejercicio motriz autónomo y avanzar en los diversos problemas motores que pudieran tener, en la clase de Educación Física y en el aula, que puede ser durante el juego espontáneo o el de la vida diaria. Varios autores⁴ han vinculado la destreza motriz con la inteligencia sobre las acciones o inteligencia operativa, que implica saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo realizarlo y con quién proceder retomando las circunstancias inconstantes del entorno (Ruiz, 2004).

En un punto de vista motriz en la primera infancia los individuos en este caso son los niños logran descifrar lo que demanda un trabajo motriz eficiente para logra un excelente trabajo de recursos requeridos a la respuesta precisa apegada a las circunstancias. Esto significa que la generación de un sentimiento de habilidad para comportarse, con la frase “yo puedo”, que muestre la confianza para lograr éxito en las circunstancias identificadas, mostrando la alegría de poseer la capacidad para transformar el entorno presente.

La muestra que describe el éxito logrado con la habilidad motriz se refiere a la gradual disponibilidad corporal, definida como la propuesta de los conceptos, procedimientos y actitudes relacionados con el “empleo inteligente y emocional de la corporeidad y sus capacidades; representando el valor alcanzado con la competencia motriz expresada

⁴Para Ruiz, (2004, p.), la noción de competencia motriz conectaría con lo expresado por Gardner (1983) cuando indica la existencia de una inteligencia cinestésico-corporal en su propuesta de las múltiples inteligencias, reconociendo su definición como la «capacidad de un organismo para interactuar con su medio de manera eficaz y eficiente” (Sérgio, 1986).

como el logro de la síntesis de la disposición personal para la acción y la interacción con el medio natural y social” (Gómez, 2002, p.63). Buscando lograr la gradual construcción del recurso corporal desde la primera infancia, la Educación Física promueve la comprensión, el dominio y la valoración de la corporeidad y motricidad propias y la de los demás, de la realidad y de la progresiva construcción del esquema corporal de los niños.

Una intervención pertinente por parte del docente, auspiciada por la educación inicial, permite que los niños obtengan el progresivo control postural, la sosegada discriminación corporal y el manejo deliberado de objetos y otros aprendizajes diversos, para el logro de diversas nuevas habilidades motrices durante los siguientes periodos de la primera infancia (MCE, CBC, 1995).

Definitivamente, la Educación Física promueve una vivencia satisfactoria en el juego; el ejercicio de la imaginación, la complacencia para solucionar circunstancias e inconvenientes motores, la intervención en el cuidado de su salud y en el cuidado, conservación del medio ambiente y del entorno del individuo.

Asimismo, impulsa las conductas de colaboración y correspondencia, que apoyen al niño para comprender el valor y el requerimiento de determinadas reglas que delimiten la práctica personal y grupal del esfuerzo, sentando los fundamentos para crear las actitudes de una alta autoestima, gran tolerancia, respeto, valoración y cuidado de sí mismos, de los demás y del ambiente, favoreciendo la formación creciente de una imagen positiva de sí mismos, además de la afirmación de las posibilidades y restricciones.

La relevancia del impacto de la Educación Física en la primera infancia considera la forma de hacer, de pensar, de sentir y de desear de los niños; así, para que la Educación Física efectúe su aportación formativa específica, las instituciones educativas que proporcionan una educación inicial requieren ajustar sus experiencias de enseñanza a un proyecto y reconocimiento integrador de la corporeidad y la motricidad de los niños, que no circunscriba el hacer corporal, lúdico y motor a la clase

de Educación Física, sino que admita la evolución de las diversas actividades que se llevan a cabo en este nivel.

Respecto a la razón de enseñar Educación Física durante la educación inicial, a continuación, se mencionan los objetivos relacionados con el sentido formativo de ésta, que serían los siguientes:

- Promocionar la naturaleza corporal y motriz de los niños mediante el avance de sus habilidades y consecución de determinadas habilidades motrices, de acuerdo con sus posibilidades evolutivas.
- Promover el ejercicio de costumbres y actitudes para el cuidado de sí mismo y de los demás durante la práctica de actividades motrices.
- Permitir la investigación, goce y cuidado del medio ambiente mediante la implementación de actividades lúdicas y motrices en éste.
- Promover y obtener seguridad, autonomía y confianza en sí mismos durante la en el ejercicio e interacción motriz con los demás.
- Promover la intervención satisfactoria en juegos motores, asumiendo roles y respetando reglas.
- Apoyar para lograr la mejora de las alternativas para la solución de las experiencias problemáticas aplicando acciones motrices diferentes, durante la convivencia con otros, con el espacio, con el tiempo, con los objetos y con el entorno.

(Renzi, G. M., 2009, p. 4).

Relacionado con los contenidos a enseñar, como un “conjunto de saberes y formas culturales socialmente significativas, es que los contenidos comprenden todos los aprendizajes que los alumnos deben alcanzar para progresar en las direcciones que marcan los fines de la educación en cada etapa de la escolarización, en cualquier área” (Sacristán y Pérez; 1992, p. 29). Desde este punto de vista, los temas concretos de Educación Física intervienen como intermediarios en el progreso de las habilidades motrices de los niños. Aquí, se examinan las concepciones claves de un gran nivel de generalidad, vinculados con los contenidos específicos de la Educación Física en el nivel inicial, cuya comprensión ayudará a los profesores para reflexionar acerca de la propuesta curricular de cualquier autoridad o las propuestas didácticas de diversos argumentos.

2.2 Capacidades básicas

Sin lugar a dudas el centrar un análisis en los aspectos propios de una objetivación de la enseñanza con actividades en cualquier medio por los individuos aborda caminos de prácticas motrices para alcanzar la plenitud de su desarrollo.

Todos los términos existen dentro de categorías en función dominante según a la investigación a realizar, es de suma importancia tener en cuenta que en esta propuesta la mayoría de los términos tendrán un criterio en la praxeología motriz.

Toda disciplina propia de la naturaleza, aparecen dentro de una historia, las prácticas corporales forman un campo fuerte y diverso en el que se registra de manera compleja e ilustrativa, tanto de las características de una personalidad con rasgos culturales.

El léxico desarrolla un campo de conocimiento propio el cual pondrá en práctica la exploración motriz desde el ángulo de una lógica interna. En tal sentido expresa contenidos propios (conceptos).

En este contexto se puede utilizar términos de cualidad o capacidad física simplificada terminológicamente sin olvidar que existen léxicos diversos entre ambos términos.

Porta (1988) define los componentes de la condición física como el conjunto de factores, capacidades, condiciones o cualidades que posee el sujeto como energía potencial, de cuyo desarrollo puede obtenerse un buen nivel de aptitud física.

Lo que quiere decir que las cualidades físicas son anatómicamente inclinaciones fisiológicas innatas del individuo posibles de medida y mejora que le permitirá el movimiento y una postura.

Los componentes de la condición física son “el conjunto de factores, capacidades, condiciones o cualidades que posee el sujeto como energía

potencial, de cuyo desarrollo puede obtenerse un buen nivel de aptitud física”
(Porta, 2003, p. 12).

Las cualidades físicas mejor conocidas como capacidad física es una simplificación terminológica, siendo así un proceso de elaboración sensorial complejo que configuran la condición física del individuo.

Estas se pueden clasificar en tres:

*Perceptivo motrices: coordinación, equilibrio, percepción kinestésica, percepción espacial, percepción temporal,

*Motrices: flexibilidad, velocidad, resistencia, fuerza.

*Como resultante de ambas: agilidad, habilidad, destreza.

Battinelli (1995) establece que cada capacidad motora es específica por naturaleza, pero no niega las distintas relaciones existentes entre capacidades. Distingue entre:

- Capacidad motora general: fuerza, resistencia muscular, resistencia cardiocirculatoria, velocidad, equilibrio, destreza, potencia y coordinación.

- Capacidad motora específica, basándose en sus funciones motoras concretas y los factores de las tareas definidas.

De manera que el individuo evoluciona sus cualidades básicas como forme a su desarrollo, por ejemplo, con la edad la flexibilidad disminuye con el aumento de este si no evoluciona de manera creciente en los primeros años de vida del individuo o si bien se pueden evolucionar de manera favorable y notable al inicio de la pubertad (12 a 18 años de vida).

En cuanto a la velocidad el auge de esta se logra antes de la resistencia y la fuerza debido a un aspecto de la maduración del sistema nervioso entre los 20 y 30 años de vida a la par del desarrollo de sus capacidades y si se encuentra el individuo en entrenamiento o de forma natural.

Aunque a partir de los 30 años de vida en adelante los individuos se enfrentan a un

proceso decreciente en cuanto a resistencia que al de la fuerza y velocidad, claramente esto es sujeto a que si el individuo presenta sedentarismo. Para resumir es de manera independiente a los principios generales del individuo ,sus calidades básicas se ven desarrolladas de forma natural adquiriendo un mínimo porcentaje que si se rigen mediante una educación física que le de inicio a un entrenamiento deportivo con los objetivos de desarrollo más específico en (esfuerzo, especificidad y ciclización) sin dejar a un lado que los individuos pasan por una edad donde son un ser en pleno desarrollo para cada cualidad y sus capacidades físicas explotarán cuando su organismo lo permita .

Pongamos por caso con los ideales de Generele y Tierz que dan su opinión de una manera sencilla clasificando de la siguiente manera:

ETAPA	INFANTIL				PRIMARIA				SECUNDARIA					
EDAD	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Predominio absoluto de los aspectos cualitativos.						Desarrollo intencionado de la condición física y atención a los aspectos cuantitativos.							

Tabla 1. Acondicionamiento Físico en las etapas evolutivas (Generele y Tierz, 1994, extraída de la Reina y de Haro, 2003).

Lo que esclarece es que cuando el individuo se encuentra en los tres años naturales de vida hasta los ocho, este ya maneja un predominio absoluto de los aspectos cualitativos haciendo que su desarrollo después de los nueve años de vida en adelante ya es intencionado de la mano su condición física.

El análisis de la enseñanza de actividades motrices se centra en cómo los individuos pueden desarrollar plenamente sus capacidades físicas a través de prácticas motrices en diferentes medios. La praxeología motriz es clave en este enfoque, pues establece un criterio para analizar la enseñanza de estas actividades, considerando su contexto histórico y cultural. Las prácticas corporales forman un campo diverso que refleja las

características y rasgos culturales de una personalidad.

El léxico utilizado en este campo está relacionado con la exploración motriz y tiene una lógica interna que ayuda a comprender conceptos específicos, como las cualidades físicas, que son capacidades fisiológicas innatas que pueden medirse y mejorar a través del movimiento. Porta define los componentes de la condición física como factores y capacidades que determinan el nivel de aptitud física de un individuo.

El desarrollo de estas capacidades depende de la edad y del entrenamiento, sin embargo, con la educación física y el entrenamiento adecuado, los individuos pueden desarrollar sus capacidades físicas de manera más específica y optimizada según su edad y maduración.

2.3 Las Habilidades Motrices Básicas (HMB)

Las **Habilidades Básicas** (HB) se concentran en todas aquellas conductas y aprendizajes que un individuo adquiere y se caracterizan por la inespecificidad debido a que no responde a los modelos concretos y conocidos de movimientos o gestos, formas que caracterizan las actividades regladas y estandarizadas. Las **Habilidades Específicas** (HE), según Sánchez (1986, s. p.), son "toda aquella actividad de índole físico en torno a la consecución de un objetivo concreto enmarcado por unos condicionamientos previos y bien definidos en su realización".

A diferencia de las Habilidades Básicas, las Habilidades Específicas llevan implícito un objetivo de eficacia, eficiencia, efectividad y de rendimiento, ya que están centradas en la consecución de metas concretas, conocidas y bien determinadas. En la Educación física las habilidades específicas forman las diversas acciones de los deportes, juegos tradicionales, actividades de expresión, actividades directas con el medio natural, condición física, deporte puro, etc.

Recapitulando lo anterior, las habilidades se van adquiriendo por determinados patrones motrices que parten de la propia motricidad natural facilitando las condiciones cualitativas y cuantitativas de nuevos aprendizajes. Una HM (Habilidad Motriz) conlleva la eficacia de una HB (Habilidad Básica) y éstas en conjunto sustentan capacidades perceptivo-motrices de coordinación y equilibrio.

Una HM (Habilidad Motriz) se debe entender e incluso referir a los actos motores naturales y que constituyen la estructura sensomotora básica como soporte del resto de las acciones motrices, que el individuo logre desarrollar. Yo puedo argumentar que es la capacidad de movimiento adquirida que tiene un individuo, la cual generará un aprendizaje sobre la marcha del desarrollo de sus mismas habilidades motrices, como producto de un proceso de aprendizaje motor. Son los movimientos comunes que podemos reconocer como: caminar, saltar, correr, girar, subir, lanzar, atrapar. A estos movimientos fundamentales les llamamos habilidades motrices básicas

Si bien se sabe que la conducta de un individuo se adapta e incluso se modifica mediante el entrenamiento y la experiencia; siendo una regla útil para todo tipo de aprendizaje en general e incluso directamente en la educación física.

Incluso si se presenta una dificultad en el aprendizaje y la ejecución de una acción motriz determinada se debe a la cantidad de información arrojada a el individuo, debemos entender que el ser humano es considerado como un sistema de procesamiento de información.

Una HM (Habilidad Motriz) se debe entender e incluso referir a los actos motores naturales y que constituyen la estructura sensomotora básica como soporte del resto de las acciones motrices, que el individuo logre desarrollar. Yo puedo argumentar que es la capacidad de movimiento adquirida que tiene un individuo, la cual generará un aprendizaje sobre la marcha del desarrollo de sus mismas habilidades motrices, como producto de un proceso de aprendizaje motor. Son los movimientos comunes que podemos reconocer como: caminar, saltar, correr, girar, subir, lanzar, atrapar. A estos movimientos fundamentales les llamamos habilidades motrices básicas.

Sin embargo, no por ser comunes y no pareciera de un esfuerzo mayor por aprender es justamente porque se ejecutan de manera cotidiana, lo cual genera un aprendizaje fundamental para dominarlos diariamente. Si las HBM son dominadas de manera correcta se podrán aprender habilidades más complejas, indispensables o necesarias para la introducción y práctica de diferentes deportes o juegos.

Las Habilidades Motrices Básicas se pueden clasificar en:

- 1) Locomotrices. Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar, son todas progresiones de un punto a otro, utilizando el movimiento corporal, total o parcial.
- 2) No locomotrices. Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero no se realiza ninguna locomoción, los ejemplos que podemos encontrar son: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girar, empujar, levantar, hacer tracciones, colgarse, equilibrarse.

2.4 Destrezas motrices

Una Destreza Motriz (DM) está estrechamente relacionada con la habilidad porque la destreza es parte de la habilidad motriz; de acuerdo con Sánchez Bañuelos (1984, s. p.), entendemos por tarea motriz el “acto específico que se va a realizar para desarrollar y poner de manifiesto determinada habilidad, ya sea perceptiva o motórica”. Así pues, al hablar de una tarea motriz nos estamos refiriendo a una acción

motriz ⁵determinada que de forma obligada ha de realizarse; el conjunto de tareas motrices para enseñar constituye los contenidos a desarrollar por la Educación Física en el ámbito escolar (Falcón y Rivero, 2010).

Todo lo expuesto confirma que una destreza motriz es una decisión que lleva a una conducta donde el individuo manifieste su elección al realizarla, vinculada a una incertidumbre de una situación dada, esta decisión refleja originalidad en un comportamiento motor durante el propio flujo de la acción y participa sobre el terreno en la resolución de una tarea motriz.

Habría que añadir que el modelo básico de procesamiento de la información inicia con la llegada de uno o más estímulos a los órganos sensoriales terminado con la emisión de una respuesta motora como salida. El individuo posee la capacidad de captar información y así posteriormente poder dar una respuesta adecuada a lo solicitado. Entonces si se clasifica la ejecución motriz en tres etapas (perceptiva, decisión y de ejecución) las cuales son secuenciales e interrelacionadas.

- La fase perceptiva responde de la síntesis de las condiciones externas e internas.
- La fase de la toma de decisión es la encargada de analizar la situación y programar el movimiento en relación al objetivo respectivo de la acción.
- La fase efectora responsable de la ejecución del movimiento planeado.

Lo que quiere decir que en la ejecución de la respuesta motriz existe una estrecha relación el aparato locomotor y el sistema nervioso; el sistema nervioso es el que indica las órdenes para ejecutar la acción pedida concretamente y como consecuencia se da contracciones de diferentes músculos.

Este modelo de mecanismo es característico de dos partes, la primera es del componente cualitativo que es la relación con la coordinación neuromuscular que es

⁵ Proceso de realización de las conductas motrices de uno o varios sujetos que actúan en una situación motriz determinada según Pierre Parlebas (2001).

básicamente las destrezas y habilidades básicas, como segundo lugar están los componentes cuantitativos que es lo que relacionamos de manera directa con la condición física.

2.5 Etapas del desarrollo en el medio acuático

En la infancia de un individuo se vuelve memorable el tiempo con sus padres, el contacto afectivo, el tacto, la comunicación visual, la inmensa variedad de movimientos, las expresiones tanto de los padres como de ellos mismos, siendo estos unos cuantos factores claves para el fortalecimiento y enriquecimiento del desarrollo de los individuos, así como en los lazos de comunicación conduciéndolos a un excelente inicio de una relación de amor con el aprendizaje que pueda perdurar para toda la vida.

En su mayoría de las experiencias acuáticas de los individuos en sus primeros meses de vida son muy positivas y agradables dejándoles una herramienta muy valiosa para forjar individuos más sanos, armónicos y felices, con un enriquecimiento vivencial que procura la utilización de capacidades cerebrales más amplias que los individuos que no desarrollan experiencias dentro del medio acuático.

Uno de los aspectos más importantes de una clase de natación para un individuo, es que quién este a cargo de esta tarea debe de dominar las etapas del desarrollo por las que atraviesa cualquier individuo.

En definitiva, me sumo a los ideales del libro “The Baby Swim Book” que divide este desarrollo en cuatrimestres, menciono este libro ya que fue una fuerte parte fundamental para el desarrollo de mi propuesta pedagógica. Estos aspectos que se deben de tomar en cuenta según la etapa en la vive el individuo claramente cada uno comprende características físicas, emocionales, sociales e intelectuales que conforman dicha etapa, así como las implicaciones del medio acuático.

Muchas de las habilidades de se desarrollan naturalmente en el individuo; en este medio se debe saber determinar que habilidades enseñar y a qué edad.

Desde el nacimiento a los 6 meses, el bebé no planifica usar los brazos extendidos para bracear, las pantorrillas para patear o la cabeza para levantarla y tomar aire. Pues al nacer la cabeza del individuo ocupa un cuarto de todo su cuerpo siendo esta mayor que el pecho.

Como la cabeza del niño es demasiado grande y pesada comparada con el resto de su cuerpo, tiende a hundirse. Esta tendencia se compensa de alguna manera por el hecho de que su cuerpo está principalmente constituido de grasa, la cual flota más que los músculos y huesos. Los brazos y piernas del bebé son relativamente cortos, comprendiendo sólo el 25% de la longitud total, mientras que los de un adulto comprenden un 50%, por esta razón, patear y bracear no es muy efectivo para la flotación y propulsión de los infantes en el agua.

A continuación, reflejare una tabla describiendo cada una de las características del desarrollo de un individuo de acuerdo a la etapa en la que se encuentre el individuo dentro del medio acuático.

De 1 a 4 meses de vida

Características Físicas	<ul style="list-style-type: none"> *Cabeza del individuo es demasiado grande en proporción al resto de su cuerpo. *Debilidad de los músculos del cuello. *Presenta poco tiempo para sostener la cabeza arriba. *Brazos de pies y manos al azar. *Acciones involuntarias y controladas por reflejos. *A los 4 meses de edad se adquiere control, voluntario del movimiento de la cabeza, brazos y piernas. *En posición prona se apoya de los antebrazos principalmente. *En posición supina las manos del niño revolotean seductoramente sobre la cabeza. *Admiración por el propio movimiento de pies y brazos
-------------------------	--

	<p>*Mientras los movimientos del bebé se refinan, también se refina su sentido del tacto.</p> <p>*En los primeros 3 meses debe establecerse una asociación positiva con el agua.</p>
Características emocionales	<p>*Durante los primeros cuatro meses de vida, el bebé es totalmente dependiente de los padres, la relación es unilateral.</p> <p>*Se debe construir una personalidad saludable, basada en la confianza.</p> <p>* Son frecuentes los cambios de humor, pero duran poco y se controlan fácilmente con caricias y movimiento.</p>
Características Sociales	<p>*Al nacer, el bebé le atraen más las voces humanas que los otros sonidos. Antes de que el primer mes de vida termine, el niño busca la voz y ojos de su madre con más preferencia que los de cualquier otro adulto, ya que el niño quiere pasar la mayor parte del tiempo con ella.</p>
Características intelectuales	<p>*A partir de los 2 meses de edad, el bebé empezará a asociar ciertas acciones, señales y sonidos con necesidades y respuestas particulares.</p> <p>*Forman las primeras experiencias de aprendizaje del bebé. Dentro de pocas semanas, el niño acumulará una gran colección de asociaciones, aquéllas que tengan un gran impacto o se repitan, serán recordadas.</p>
Papel de los padres	<p>*La función principal de las clases de natación a esta edad, es mantener al individuo expuesto al agua antes de que sus reflejos natatorios innatos desaparezcan. Durante los primeros meses de vida, la tina de baño será un lugar adecuado para alcanzar este objetivo.</p>

<p>Implicaciones en la natación.</p>	<p>*En la posición prona (boca abajo), presione la parte superior de la cabeza del bebé contra su pecho u hombro y detenga el resto del cuerpo con sus brazos extendidos.</p> <p>*Si el agua está tibia, el individuo manejará la inmersión como si hubiera estado viviendo bajo el agua.</p> <p>*La afinidad natural del individuo con el agua empezará a desaparecer alrededor de los cuatro meses de edad. Si no tiene acceso a una alberca, practique en la tina de baño, llena por lo menos con 15 cm. de agua.</p> <p>*El masaje es indispensable ya que la estimulación táctil es necesaria para el desarrollo sensitivo del bebé.</p> <p>*Las experiencias natatorias para los bebés de esta edad, deben ser más un masaje suave y sensual que con el propósito de enseñar habilidades.</p>
--------------------------------------	---

De 5 a 8 meses de edad

<p>Características Físicas</p>	<p>*A los 6 meses el individuo ya puede controlar su cabeza sin ayuda.</p> <p>*Los reflejos del recién nacido han sido reemplazados por acciones dirigidas.</p> <p>*Los movimientos de pies y brazos empiezan a obedecer la mente del individuo hacia un propósito.</p> <p>*Pueden cambiar de una mano a otra un objeto, (8 meses).</p> <p>*Cuando está en posición supina (boca arriba) el bebé puede inclinar la cabeza para ver sus pies.</p> <p>Del mes 5 al mes 8 mes se ha desarrollado el suficiente</p>
--------------------------------	---

	<p>control para que pueda agarrar su pie y metérselo a la boca.</p> <p>*Pueden patear vigorosamente, incluso para moverse (generalmente hacia atrás) a través del piso o la cama.</p> <p>*Pueden dar la vuelta voluntariamente y lo harán de frente, para atrás o viceversa cuando quieran cambiar el campo de visión.</p> <p>*Ya son capaces de sentarse sin ayuda.</p>
Características emocionales	<p>*El individuo clama para que lo carguen a donde uno va.</p> <p>*Disfruta estar tomado de la mano y quiere estar en medio de lo que uno hace.</p> <p>*Por los 8 meses el apego del niño a su madre llega al máximo de ansiedad de separación. Esto empieza a desarrollarse como a los 6 meses, pero en promedio es mucho más fuerte a los 8 y desaparece gradualmente antes de los 10 meses, puede ser recurrente por los 13 y 14 meses.</p>
Características Sociales	<p>*La socialización surge entre los 5 y 8 meses de edad.</p> <p>*El individuo responderá a la atención con sonidos, sonrisas y atendiendo cualquier movimiento.</p> <p>*A los 6 meses, ha aprendido que es más divertido que jueguen con él, a que lo dejen sólo.</p> <p>*La imitación forma parte de su comportamiento.</p> <p>*El contacto social y afectivo entre las personas que lo frecuentan es de suma importancia.</p>
Características intelectuales	<p>*Su lapso de atención es todavía corto, en promedio de 5 a 7 segundos por interacción, así que siempre se le verá continuamente buscando nuevos</p>

	<p>objetos a examinar.</p> <p>*Se puede dominar la rotación, sentarse y andar rápidamente.</p>
Papel de los padres	<p>*Hasta que el bebé ha superado la ansiedad de separación, trate de ser responsable, ahora sobre la enseñanza de la natación, las habilidades fundamentales ya pueden ser practicadas a esta edad, aunque no debe esperar que las domine.</p> <p>*Aunque todavía su lenguaje no es inteligible, se debe mostrar interés a sus intentos de comunicación.</p>
Implicaciones en la natación.	<p>*Las proporciones de la cabeza, brazos y piernas son tales que es más pesada la parte superior del individuo, haciendo que la flotación independiente.</p> <p>*Tal vez pueda flotar de dorso independientemente, pero no es una posición natural en esta edad.</p> <p>*Los músculos del cuello del bebé son suficientemente fuertes.</p> <p>*La patada y el palmoteo es vigoroso.</p> <p>*No realiza nados largos.</p>

De 9 a 12 meses de edad

Características Físicas	<p>*(9 y 12 meses) los individuos aprenden a dominar todo su entorno.</p> <p>*Los brazos del bebé ya son suficientemente fuertes para ayudarse a levantar, las piernas ya pueden soportar todo su peso por largo tiempo.</p> <p>*Ya tiene la coordinación necesaria para mover las 4 extremidades recíprocamente.</p> <p>*Los individuos ya pueden trepar y muchos ya</p>
-------------------------	---

	<p>aprendieron a caminar.</p> <p>*Este movimiento es reflejo y es difícil estirarles los brazos lejos de su cuerpo.</p> <p>*En esta edad la coordinación óculo manual se vuelve más sofisticada.</p>
Características emocionales	<p>* Empieza a lograr retos y construye su autoconfianza.</p> <p>*Se debe reconocer a menudo que “está haciendo un buen trabajo” aunque exista un fracaso.</p> <p>*(8 a 12 meses) el individuo experimentará la autoconfianza.</p> <p>* Dejará atrás el sentimiento de ansiedad de separación y estará conformándose como una identidad separada.</p>
Características Sociales	<p>* El individuo también podrá imitar los actos de extraños o de personas cercanas a él.</p>
Características intelectuales	<p>*El lenguaje es ahora fundamental para el pequeño, entiende muchas más palabras de las que puede decir.</p> <p>*A los 9 meses el individuo ya reconoce el significado de “mamá” y “papá” “agua” “no” y sus nombres.</p> <p>*A los 12 meses el niño el niño entenderá pequeñas ordenes</p> <p>*El surgimiento del desarrollo el lenguaje, los más grandes logros en esta edad se encuentran en la coordinación óculo-manual, cuando se interesa en algo.</p>
Papel de los padres	<p>*Descripción de acciones a realizar.</p> <p>*Se deberá utilizar los nombres de pila se su entorno del individuo para lograr el reconocimiento.</p> <p>*Incremento del vocabulario.</p> <p>*No debe ser forzado a ninguna acción motriz.</p>

	<p>*Mayor uso de la palabra “sí” para un mejor control y marco de límites.</p>
Implicaciones en la natación.	<p>*En esta edad la práctica en la posición prona complementa el desarrollo del bebé más que la supina, los movimientos recíprocos, que el bebé utiliza para trepar o gatear siguen el mismo modelo utilizado para la natación.</p> <p>*Es el tiempo oportuno para practicar el nado entre la madre y el maestro o algún otro adulto.</p> <p>*El individuo aprenderá el significado de las palabras que uno repita durante las clases, conscientemente hay que repetir la palabra que corresponda al ejercicio que se hace.</p> <p>*Las actividades de juego que se realizan en este grupo de edad, deberán dirigirse a la estimulación del trabajo coordinado de sus manos y sus ojos.</p> <p>*En los 12 meses su bebé podrá patear, jalar o nadar cuando se le pida, aunque el movimiento usado para gatear en tierra es ligeramente diferente del que se usa en el agua.</p>

De 13 a 16 meses de edad

Características Físicas	<p>*Energía sin límites.</p> <p>*El niño ha dominado ya el caminar, gatear y escalar.</p> <p>*A menudo el niño explorará sus espacios.</p> <p>* La motricidad gruesa asciende dejando la motricidad fina desarrollarse más lentamente.</p>
Características emocionales	<p>*El individuo se inclina a la compañía.</p> <p>*Su autoconfianza se fortalece al tomar decisiones por él mismo, eso es un atributo emocional muy valorado</p>

	conforme va floreciendo esta autoconfianza.
Características Sociales	<p>*De los 12 a 16 meses el individuo será amistoso y sociable.</p> <p>*Mientras los padres están para darle una base de seguridad emocional, el individuo felizmente hace pequeños avances respecto al mundo exterior.</p> <p>*El individuo le encantara ser perseguido y alcanzado.</p> <p>*Le gusta ser el centro de atención y si se le muestra que uno disfruta sus ejecuciones, él las repetirá una y otra vez.</p> <p>*Actividades en conjunto con éxito.</p> <p>*Manejo de agrupaciones.</p>
Características intelectuales	<p>*Llanto por frustración.</p> <p>*El individuo genera tantos pensamientos para compartir sin poder comunicarlos para que lo entiendan.</p> <p>*Puede imitar al adulto señalando con su dedo partes comunes del cuerpo: ojos, nariz, oídos, etc.</p> <p>*Dura la imitación sólo hace una pequeña parte de algún procedimiento en vez de una secuencia larga.</p> <p>*Los juegos simples que enseñen parte del cuerpo o buscar juguetes escondidos quedan bien con sus habilidades.</p> <p>*Los juguetes ya son más que objetos para morder, ver o sostener, ahora prefieren los que son para llenar y vaciar o exprimir para hacer ruido.</p>
Papel de los padres	<p>*"Estoy a tu alcance si me necesitas" es una buena forma de seguir al niño de 13 a 16 meses.</p> <p>*Se debe escuchar atentamente el individuo al</p>

	<p>interpretar sus palabras o el lenguaje corporal.</p> <p>*Un no tajante limitará sus acciones, por lo que se deberá poner límites proponiéndole diferentes alternativas.</p>
Implicaciones en la natación.	<p>*Práctica de expresión.</p> <p>*El camino para perfeccionar las técnicas de la motricidad gruesa es muy fuerte en esta etapa.</p> <p>*Se debe dar al individuo oportunidades para construir la autoconfianza en sus habilidades de natación.</p> <p>*Elección de opciones.</p> <p>*Es mejor reemplazar el lenguaje por opciones que impliquen algo aceptable para el individuo.</p>

De 17 a 20 meses de edad

Características Físicas	<p>*A los 20 meses ya puede saltar y correr a su propio ritmo.</p> <p>*Los brazos y piernas del niño todavía funcionan básicamente como unidades únicas, pero con poca habilidad para diferenciar los movimientos de los dedos de manos y de los pies.</p> <p>*Movimiento completo de cabeza al seguir un objeto en movimiento.</p>
Características emocionales	<p>*Periodos de berrinche.</p> <p>*Fascinación con el entorno.</p> <p>*Ocasionalmente el individuo puede asustarse o meterse en un apuro. Por esta razón descubrirá nuevos miedos.</p>
Características Sociales	<p>*El nuevo sentido de independencia del niño se puede observar en el desarrollo social.</p> <p>*Mientras controla el medio circundante y los objetos</p>

	<p>en él, también aprende como ser asertivo en interacciones.</p>
<p>Características intelectuales</p>	<p>*La comunicación verbal y los sonidos mantienen una tremenda fascinación en el pequeño que quiere que uno nombre objetos familiares y los describa.</p> <p>*Si uno le pide al individuo algún objeto se siente muy importante al cumplir la petición completamente.</p> <p>*Los sonidos de los animales son también muy interesantes y el bebé puede imitarlos, aunque todavía no pueda decir sus nombres.</p> <p>*El rango de atención todavía es breve, mientras que disfruta hacer sonidos y oír nuevas palabras, después de pocos minutos de práctica, de concentración estará listo para hacer cualquier otra cosa.</p>
<p>Papel de los padres</p>	<p>*El individuo ha aprendido a lograr la atención de los padres no sólo para agradarlos sino también para estar en desacuerdo con ellos.</p>
<p>Implicaciones en la natación.</p>	<p>*Mientras que el individuo pueda patear y jalar, los movimientos motrices finos de los pies, rodillas, caderas y manos todavía están muy indiferentes y rígidos para una propulsión significativa.</p> <p>*Se presenta una comodidad en la brazada de pecho.</p> <p>* Como tiene dificultades el individuo para diferenciar los movimientos de la rodilla de los de la pierna completa.</p> <p>*Excelente flotación dorsal.</p> <p>*Si las órdenes son simples las entenderá e intentará agradar obedeciendo.</p>

De 21 a 24 meses de edad

Características Físicas	<p>*El movimiento continuo sigue siendo la actividad física más importante para el individuo.</p> <p>*Este ejercicio constante juega un papel importante en el crecimiento de la fuerza muscular y su resistencia.</p>
Características emocionales	<p>*La necesidad de control y dominio continúa por los dos años.</p> <p>*Se convierten muy posesivos de sus juguetes y cuerpos y se pueden sentir muy enojados cuando su territorio es invadido.</p> <p>*El individuo también percibe las órdenes directas como un reto.</p>
Características Sociales	<p>*Parece que a esta edad su sociabilidad retrocediera.</p> <p>*Empieza a aprender el significado de “tuyo”.</p>
Características intelectuales	<p>*Los individuos cercanos a los dos años se enamoran de las propiedades del agua, aunque no hayan asistido a clases de natación, el agua tiene una atracción especial.</p> <p>* Mientras que muchos individuos conocen algunas palabras, otros ya hablan con frases cortas.</p>
Papel de los padres	<p>*Todo lo que los papás le piden al niño será firmemente refutado.</p> <p>* Hay que ser pacientes y el niño aprenderá sin ninguna ayuda, que decir siempre que no, no le sirve para lograr sus intereses.</p> <p>*Entre estos momentos negativos el individuo puede cooperar especialmente cuando se siente importante y competente.</p> <p>*Dejar al pequeño ayudar en las tareas de la casa, es una excelente forma de realizar su sentido de importancia y competencia.</p>

Implicaciones en la natación.	<p>*Brincos e inmersiones.</p> <p>*Excelente manejo de patada dorsal y prona.</p> <p>*Control de velocidad.</p> <p>*El individuo descubrirá, por ensayo y error los límites donde esté más cómodo.</p> <p>*El individuo descubrirá, por ensayo y error los límites donde esté más cómodo.</p> <p>*La mayor parte de los juegos del niño son solitarios (21 a 24 meses).</p>
-------------------------------	---

De 25 a 28 meses de edad

Características Físicas	<p>*Conforme el cuerpo del bebé madura y toma una forma más eficiente para la actividad física, descubrirá nuevas formas de movimiento.</p> <p>*Explorar la relación entre su cuerpo y el espacio es muy emocionante y su soltura le permite tomar posturas contorsionistas sorprendentes, los giros sobre los ejes que hace el individuo, le permiten explorar rincones y descubrir espacios.</p>
Características emocionales	<p>*El individuo todavía quiere que se le cargue cuando se asusta o sufre algún daño, prefiere pasar gran parte del día independiente del control paternal.</p> <p>*El indica se sentirá más feliz y superará esta etapa más rápido en un medio ambiente donde las reglas y los límites son bien conocidos.</p>
Características Sociales	<p>*Mientras que el compartir todavía es extraño, el pequeño puede compartir juguetes o golosinas con una muñeca o peluche durante un juego que él mismo pretende.</p>
Características	<p>*Ahora que el individuo ya está hablando, pero todavía</p>

intelectuales	<p>necesita que se le muestre y que se le diga cómo hacer las cosas.</p> <p>*La mejor forma de enseñarle es con una actividad que combine los elementos motrices y verbales.</p>
Papel de los padres	<p>*El aprendizaje de las madres (o padres), no debe ser nada más el aprender a nadar crawl o dorso, sino el que permite la libertad de movimiento dentro del agua, con un dominio claro de la respiración típica que se utiliza en el medio acuático.</p> <p>*El lenguaje ocupa en estos momentos, una importante fuente de comunicación entre los padres y los bebés, quienes están iniciando más formalmente el dominio de la comunicación verbal.</p>
Implicaciones en la natación.	<p>*Los brazos y piernas del bebé ya son los suficientemente largos para sostener el cuerpo en posición dorsal independiente.</p> <p>*El individuo tal vez ya sea capaz de mantener su respiración el tiempo suficiente para deslizarse hasta debajo de la alberca, tomar un objeto y regresarse sin asistencia.</p> <p>*Implementación de canciones y sonidos.</p>

De 29 a 32 meses de edad

Características Físicas	<p>*Finalmente, la coordinación motriz se ha enriquecido lo suficiente, para ser evidente.</p> <p>*Ahora ya ha ampliado enormemente sus posibilidades de movimiento y puede caminar de puntitas, brincar con sus dos pies o pararse con sólo uno, el individuo tiene suficiente control sobre los movimientos de las manos y los dedos para moverlos separadamente sin</p>
-------------------------	--

	envolver todo el brazo.
Características emocionales	<p>*El beneficio de las clases de natación tempranas se hace ahora obvio especialmente en el área de crecimiento emocional comparado con los niños que no han tenido ninguna clase de ejercicio físico.</p> <p>*El individuo puede mostrar más entusiasmo por afrontar nuevos desafíos con más voluntad para esperar su turno y con más confianza en las relaciones con los adultos y otros niños.</p>
Características Sociales	*Son similares a las del cuadro pasado.
Características intelectuales	<p>*Se hace evidente ahora la preferencia por utilizar la mano izquierda o la derecha.</p> <p>*El lapso de atención es también más prolongado y el individuo ya se puede sentar calladito por más de diez minutos mientras se le está leyendo un cuento durante una conversación.</p> <p>*La atención del individuo es por largos períodos.</p>
Papel de los padres	<p>*Los individuos ya no necesitan asistencia paterna.</p> <p>*Tiene la suficiente madurez para estar quieto con los otros individuos y escuchar las instrucciones, esperar su turno y después de su ejecución, estar satisfecho con la aprobación del maestro o de los padres.</p>
Implicaciones en la natación.	<p>*El amplio rango de movimientos que ha dominado en la tierra pueden ser practicados en agua, una forma divertida.</p> <p>*Movimientos circulares.</p> <p>*Identificación de izquierda o derecha.</p> <p>*Caminar de puntitas. (Equilibrio y orientación)</p>

De 33 a 36 meses de edad

Características Físicas	<ul style="list-style-type: none">*El individuo se va acercando a los 3 años las proporciones del cuerpo se reduce, empiezan a parecerse a las de un adulto.*Los niños tienen menos porcentaje de grasa mientras que las niñas tienen más tejidos grasos.*Entre las edades de 2 a 6 años, la grasa del cuerpo se reduce en un 50%.
Características emocionales	<ul style="list-style-type: none">*El lenguaje corporal es un indicio confiable sobre la expresión de sus sentimientos.*El individuo aprenderá a resolver circunstancias emocionales cotidianas.
Características Sociales	<ul style="list-style-type: none">*Los compañeros son un aspecto importante de la vida diaria, junto con otros individuos pueden hacer juegos.*La construcción del valor de la amistad.*Relación fuerte con el maestro.
Características intelectuales	<ul style="list-style-type: none">*Se afina la habilidad de utilización del tiempo y recuerda experiencias pasadas con su descripción detallada.*La memoria del niño funciona tan bien por él mismo.*Se puede enriquecer la memoria a través de conversaciones diarias implicando el tiempo pasado e incluso el futuro.*A la clase siguiente el niño puede recordar habilidades secuenciadas, la rutina y el comportamiento durante las lecciones.*Al individuo le gusta saber lo que va a pasar, recordar las rutinas de clase incluso antes y después de ellas.* Les gusta arraigarse en la rutina.
Papel de los padres	<ul style="list-style-type: none">*Explicarle qué sucedió, qué fue lo que hizo les

	<p>ayudará a entender la causa y aceptarla.</p> <p>*Ahora mientras el maestro va adquiriendo esa autoridad funcionará mejor sin los papás.</p>
Implicaciones en la natación.	<p>*Los movimientos de nado son más maduros.</p> <p>*Se ve la diferencia entre nado de perrito y nado libre.</p> <p>*La flotación es mucho más fácil en cuerpos con mayor grasa corporal.</p> <p>*Se provoca una tensión involuntaria en diferentes músculos de su cuerpo, que no en todos los niños son los mismos, éstos varían según las posturas que van adoptando.</p>

La metodología para la objetivación de la enseñanza de actividades no solo en el medio acuático para el desarrollo del individuo está basada en el desarrollo de habilidades fundamentales mediante la progresión natural. Para lograr la enseñanza y el aprendizaje, como se ha dicho, es necesario saber, conocer, sentirse parte del acontecimiento de lo que sucede en el contexto en el que se dan las clases.

La búsqueda del conocimiento en cada clase es indispensable, intrínseca. Uno debe tener los sentidos alerta para recibir el aprendizaje del momento. Las percepciones que nosotros como maestros, o como padres, vamos sintiendo, a través del contacto físico, enriquece la relación que se va dando entre el educando y el educador, las habilidades fundamentales serán presentadas sin pretender que en ese orden tengan que ser enseñadas.

Capítulo III. Caracterización de la educación Física

El aprendizaje significativo constituye el principal medio para aumentar la acumulación de conocimientos del estudiante tanto dentro de aula como fuera de ella

D.P Ausubel.

Este capítulo presenta la evolución de la educación física en México, comenzando con su importancia en las civilizaciones prehispánicas, como los aztecas y mayas, donde el ejercicio estaba vinculado a valores sociales, espirituales y militares. Con la llegada de los colonizadores, el sistema educativo indígena fue reemplazado por el europeo, que se centraba más en el conocimiento intelectual. A lo largo del siglo XIX, se incorporaron influencias de Europa y Estados Unidos, con un enfoque creciente en la gimnasia y la formación de maestros en educación física, que culminó en un modelo más inclusivo y orientado al desarrollo integral del alumno.

En la actualidad, el programa de Educación Física de la SEP para la educación

preescolar refleja este recorrido, con un enfoque integral que busca desarrollar habilidades físicas, sociales, emocionales e intelectuales. Basado en teorías internacionales, el programa está organizado en bloques adaptados a los diferentes grados escolares, promoviendo no solo el desarrollo motor, sino también valores como la convivencia y la salud. Este enfoque pedagógico busca que los alumnos disfruten del ejercicio físico y adopten hábitos saludables, fomentando su autonomía y motivación intrínseca.

3.1 Carácter histórico, enfoques y programas. (1940 a 2017)

El ejercicio físico en los cimientos de la cultura tiene antecedentes de mucha trascendencia, la educación física en México fue parte importante para la educación. En el periodo de la prehistoria las actividades físicas ya eran un componente esencial de la educación en los centros educativos, pretende la educación física acoplar los sistemas de actividades físicas a las necesidades de los individuos que se encontraran en edad escolar y así mismo a las condiciones propiamente pedagógicas para su realización.

Los aztecas como los mayas fundamentaban su origen en el valor del hombre y su papel en el mundo; asimismo, en la sociedad a la que pertenecían y los valores fundamentales que debían guiar su vida. Para los aztecas la expectativa de la educación de sus hijos y jóvenes era de gran importancia, pues pensaban que la crianza y el tránsito de la niñez a la juventud consistía en una buena esperanza de una República digna.

Para este propósito Moctezuma, emperador de los aztecas, instituyó que las riendas de la educación de sus súbditos tenían que estar en manos del gobierno y puso en marcha centros educativos donde se proporcionaba a los jóvenes la educación requerida para que fueran hombres provechosos conforme al nuevo concepto de la vida de este pueblo que se sentía elegido por la divinidad. En la sociedad azteca el

hombre nacía para la guerra y la mujer para el hogar; su educación pasaba por dos etapas en la primera de éstas, el padre se encargaba de dotar al niño de los conocimientos sobre las labores cotidianas, que eran: arar la tierra, la caza, la pesca, etc.

En cambio, con la educación de las niñas, la mayor autoridad o la encargada era la madre pues ella era quien les enseñaba todo lo relacionado con las labores domésticas, así también les fomentaba el conocimiento sobre los dioses, el amor al padre, el respeto a los ancianos, la misericordia a los desamparados, el estricto cumplimiento del deber, el uso a la verdad y la justicia y la antipatía a la mentira y al libertinaje.

Alrededor de los 14 o 15 años de vida de los hombres, la educación pública que impartía el Estado, era en dos instituciones que se encargaban de la educación guerrero-religiosa.

El Calmécac (su significado está compuesto por calle, que significa casa y mecatl que significa cordel, que se traduce como hilera de casas), ésta era la institución que estaba bajo la protección del dios Quetzalcóatl, en éste ingresaban los hijos de las principales familias; la educación en el Calmécac tenía como objetivo tres finalidades:

- 1) Era donde se formaban a los futuros señores, senadores y gente noble.
- 2) También ahí se formaban los militares.
- 3) Así como los ministros de ídolos.

Bajo estos tres objetivos estaba basada la educación de los jóvenes aztecas, dependiendo del puesto que a futuro iban a desempeñar, era la educación que recibían en esa institución. Lo que quiere decir que al llegar a los 14 años el individuo ya debía saber con certeza lo que debía estudiar.

Estaban regidos por los sacerdotes, los padres mandaban a sus hijos a dicha escuela a manera de tributo para los dioses, en la cual los alumnos eran sometidos a estricta vigilancia y humillaciones. Al término de su formación en el Calmécac, los jóvenes tenían la capacidad de gobernar justamente, eran experimentados en la conquista y hábiles en la batalla e incluso los sacerdotes formaban parte de las expediciones militares.

En el Telpochcalli, la educación estaba dirigida al pueblo incluía ejercicios y disciplinas para mantener mayor resistencia física frente a los elementos de la naturaleza; así como carreras de entrenamiento que estimulaban la velocidad y la agilidad, todo esto con el fin de preparar a los individuos como guerreros al servicio del dios Huitzilopochtli, se incluían las destrezas propias para el manejo de las armas; algunas labores domésticas como cargar y traer leña para el fogón.

También tenían la obligación de emprender obras públicas y de tipo comunal como: cultivo de los campos propios de la institución; la construcción y reparación de los templos, de los palacios del tlatoani, de las residencias de los principales; la construcción de conductos y fabricación de adobes. El mayor énfasis de la educación del Telpochcalli se ponía en el orden militar, su educación era muy diferente a la del Calmecac, pues pese a que tenían la misma instrucción religiosa los alumnos del Telpochcalli no recibían el arte del buen hablar y gobernar.

Esto los limitaba para obtener puestos importantes en la sociedad; por lo que el porvenir de los jóvenes formados en dicha institución dependía de su suerte y atrevimiento en el campo de batalla. Si un muchacho lograba apresar por sí solo un cautivo, se le conducía a la presencia del Tlatoani para ser conocido como valiente y "guerrero cautivador".

La educación del Telpochcalli estaba basada en tres especies de grados: 1) instructor de alumnos recién ingresados; 2) jefe de instructores y 3) director del

instituto. Finalmente, los alumnos del Telpochcalli eran educados para ser jóvenes súbditos y ciegamente obedientes al mando del superior Tlatoani y su único objetivo era morir en la guerra y para a la historia como valientes guerreros.

En el pensamiento maya, el adulto debía concebirse como persona que había desarrollado todas sus potencialidades para respaldar a los dioses, para así propiciar las condiciones necesarias para la vida en la tierra, también creían que el niño era un ser dotado de capacidades para desarrollarse como individuo.

La educación de los niños estaba a cargo de los adultos y de la comunidad, que hacía imprescindible el orden y la organización estricta que lograba un funcionamiento social armónico, por esto, el objetivo de la educación maya era desarrollar en los niños y jóvenes un intenso sentimiento de solidaridad social.

Cada individuo debía considerar su comportamiento como parte de la obra común para mantener a la sociedad, la intención era crear seres con un bagaje cultural bien integrado, individuos que supieran de todo. Entre los Mayas la educación significaba conformar, abrir nuevas perspectivas, buscar nuevas alternativas de la vida; los ancianos se encargaban de la educación del individuo adulto. Ellos eran por excelencia los maestros de la comunidad, las autoridades, abuelos y padres eran quienes debían llevar a cabo la educación de niños y jóvenes, la cual estaba sustentada en la participación en las tareas de la comunidad y se trataba de la enseñanza de la vida por medio de la vida.

La tarea de los niños Mayas era aprender a cultivar la tierra, el niño ayudaba en la siembra; aprendía a usar el arco y flecha y a navegar; las niñas permanecían dentro de la casa haciendo las labores características de su condición femenina, tales como: colaborar con la preparación de la comida, los tejidos para abastecerse de ropa y el moldeado de la cerámica; de este modo aprendían lo cotidiano de la vida de los adultos; la solidaridad comunitaria, la obediencia, la honestidad y la piedad eran virtudes básicas que conducían la vida de los niños, jóvenes y adultos, ya

fueran hombres o mujeres, sosteniendo los valores aprendidos en casa para así practicarlos en toda su vida.

Dos de las escuelas más sobresalientes de esta cultura eran las llamadas "Casa de los Jóvenes", la cual tenía como objetivo la formación de los muchachos de la comunidad y la "Escuela de los Templos" estaba reservada para los grupos que iban a ocuparse del poder político y religioso; dichas escuelas eran establecidas, administradas y subordinadas al gobierno. Los Mayas fueron un pueblo pacífico, moral, idealista, atento y bondadoso; con la llegada de otras tribus cambió su modo de vida, se engendró la lucha civil, se instituyeron los ritos humanos, los cazadores se volvieron guerreros, los jóvenes ya no eran adiestrados sólo para ser agricultores, artesanos, grandes dirigentes civiles o religiosos, sino que se preparaban para ser buenos guerreros, caudillos valerosos y se intensificaron los ejercicios físicos, para desarrollarlos como grandes guerreros.

Sin embargo, uno de los mayores aportes en los análisis de la cultura física universal por parte de nuestras culturas indígenas, fue la amplia gama de juegos (entre estos el de pelota) que requerían de espacios y construcciones definidas por especificaciones y reglas que alcanzaron una amplia difusión en la antigua Mesoamérica. Más notable aún fue la vinculación mística, cultural y educativa, que las actividades físicas alcanzaron por su estrecha relación con los ritos, las danzas, los cantos, la poesía, la pintura y la arquitectura indígena.

En los pueblos Mayas y Aztecas fue donde alcanzó mayor auge el juego de pelota, ya que en sus construcciones arqueológicas se han encontrado muestras de actividades físicas, como la de los Mayas en el Templo de los Tigres, en el cual se desarrollaba el juego con vigorosos equipos, que estaban bien adiestrados y eran extremadamente peligrosos.

Para los Aztecas representaba una religión simbólica entre el juego y la guerra, ya que en ambas actividades se efectuaban confrontaciones de fuerzas antagónicas,

por lo que es frecuente que a los jugadores se les representen con figuras arqueológicas como guerreros que realizaban sacrificios humanos.

En el juego que se utilizaba un bastón, mazo o palo para golpear la pelota, era el pueblo de Teotihuacán, pero se conocen antecedentes prehispánicos del juego de pelota entre los Purépechas o Tarascos. Sin embargo, los tarahumaras eran los mejores corredores del rumbo o sin exagerar del mundo, no era en cuanto a velocidad sino en resistencia, ya que eran las carreras a pie, el deporte al que tenían una extraordinaria inclinación. El juego de pelota que realizaban los Mixtecos y Zapotecos estaba dividido en cuatro modalidades que son: la mixteca con pelota de hule, la mixteca con pelota de forro y el juego de pelota tarasca y el del valle.

Es importante hacer notar que los diferentes centros culturales que hay en nuestra República Mexicana de las civilizaciones que florecieron antes de la conquista, como: los Mixtecos, los Olmecas, etc.

Se han encontrado muestras de canchas similares a la de los Mayas y Aztecas; por lo que se cree que en la medida en que se fueron ubicando las tribus, establecieron costumbres que fueron parte importante de dichos pueblos. Con la toma de la gran Tenochtitlán en 1521, se inicia la vida colonial y la cultura indígena sufre efectos por el desplazamiento, para dar lugar a la cultura religiosa, de la cual eran portadores los conquistadores.

La conquista vino a poner de manifiesto una educación que por circunstancias de lugar y tiempo se impuso a los vencidos por la persuasión o por la fuerza, el modo de vida y los ideales de España del siglo XVI. Su primera tarea educativa fue la evangelización de los indígenas por los misioneros franciscanos que constituían las brigadas pedagógicas y que asignaron un carácter práctico junto a los caracteres apostólicos y de evangelización. La institución de más alto grado académico fue la Universidad, el método de enseñanza fue el escolástico, cuyo punto de partida es la lectura, que vino a conformar y consolidar el perfil de la intelectualidad.

La educación de esta época ostentaba el carácter de clases sociales cuyo propósito era eclesiástico; la juventud Mexicana se componía en buena parte de los hijos de los conquistadores o comerciantes incultos, los oficios mecánicos se tenían por viles y en pocas excepciones estaban entregados a indios, mestizos, mulatos, así que daban a la juventud pocas opciones para puestos públicos. Los deportes y los juegos poseían un alto valor educativo; la interpretación pedagógica de estos eventos permitía conocer el alma de un pueblo y observar aspectos importantes en la formación integral del hombre.

El ejercicio físico como diversión fue practicado exclusivamente por los españoles, traduciéndose en ejercicios de fuerza para mantenerse en forma, adquirir destrezas en el manejo de las armas y organizando torneos de fuerza; también corridas de toros; el manejo de la espada y la práctica de esgrima; se practicaba la caza de la manera indígena y la española; el juego de pelota procedente de Vasconia; el jaripeo; la pelea de gallos y numerosos juegos de salón.

Hasta 1810 fructifica el movimiento insurgente y se realiza la Independencia de México, en este periodo no podemos hablar de nada significativo del ejercicio físico como medio educativo.

El movimiento de Reforma que logra la separación de la Iglesia del Estado en 1833, se sustrae la educación del control del clero y pasa a ser función del gobierno, gracias a las ideas del liberalismo que implementó tesis fundamentales a favor de la educación mexicana. Sin embargo, los procesos de emancipación social, educativa y cultural del pueblo (en especial, los de los indígenas) aún habrían de ser detenidos por las luchas internas e intervenciones extranjeras. En 1889 se incluye la gimnasia como contenido curricular en el sistema nacional de instrucción primaria, cuyo Plan de cuatro años admitía a los alumnos de 6 a 12 años.

A finales del siglo XIX aparecen las tres orientaciones fundamentales acerca de la manera de entender y resolver el problema de la cultura física: 1) la concepción atlética y militar; 2) la concepción anatómico-fisiológica y 3) la concepción basada en la idea funcional de la educación. La gimnasia con aparatos fue traída a México por la YMCA desde su fundación en el año de 1904, posteriormente se retomó el

método de la "gimnasia sueca" que fue conocido en 1906, tiempo después se conocieron los métodos de Hebert, Skarstrom y Buckin. Posteriormente se pensó en la creación de una institución específica encargada de preparar a los maestros de educación física.

Los primeros instructores que impartieron este tipo de educación fueron reclutados entre los gimnastas destacados, los deportistas, los cirqueros, etc.; la primera institución destinada específicamente a esta clase de enseñanza fue la Escuela Magisterial de Esgrima y Gimnasia. Esta escuela fundada por el campeón mundial de florete el francés Luciano Merignac en 1908, tenía como función la de preparar profesores que, con el grado de teniente, enseñarían en escuelas militares y oficiales: la esgrima, el tiro, la gimnasia, el deporte e instrucción militar sustentado por el movimiento revolucionario.

En 1914, desaparece la escuela y se aplica un periodo de militarización, la asignatura tenía como finalidad la conservación de la salud física; durante este periodo y hasta 1920, se suceden hechos precursores notables como la creación de la Escuela Magisterial de Esgrima y Gimnasia y la Federación Gimnástica Nacional.

Toda historia tiene una cronología dimensional, dentro de un proyecto político de estado resalta en su mayoría por las estrategias de la educación física para el cimiento de la formación de los maestros, las ideas políticas se reflejan de cambios del currículo siendo así participes de significantes modificaciones en las diferentes disciplinas.

Lo que quiere decir que en cada periodo político mostrara el nacimiento de las instituciones encargadas de dar a conocer promoviendo el conocimiento de la educación física (escuelas de educación física).

De esto desprende en el año 1907 de la Escuela de Esgrima y Gimnasia como la

primera escuela de educación física sin embargo esta escuela claramente formaba a maestros especializados en gimnasia, esgrima y artes militares (materias de escuelas secundarias y superiores) pero esto no impedía que el profesor se formara directamente en educación física; este era el encargado de enseñar y dirigir el ejercicio físico en la escuela primaria.

Conviene subrayar que a falta de estos profesores la transmisión de estos conocimientos físicos recaía en el maestro de primaria que era guiado por cursos y seminarios diseñados por pedagogos e incluso directores de educación física egresados de la Escuela de Esgrima y Gimnasia.

Lo que se esclarece en un lapso donde no existía una profesión conocida como él se maestro de educación física y pues ninguna institución que los forme, pero de los existentes se fueron instituyendo, partiendo de un enfoque higienista, conocimientos y procedimientos propios de la educación física.

Durante el periodo del enfoque higienista se constituyó el periodo militar de la educación física el cuál era enfocado y dirigido a que el ciudadano se formara como soldado y por el lado deportivo se vio en los propios de presentarse a un oponente como el tiro, esgrima, el más conocido que era la gimnasia y los conocimientos militares.

Dando enfoques dentro de lo político autocrático-autoritario que coincidían en rasgos de honor (jerarquía, virilidad, vida por la patria, etc.) que era con lo que se formaban a los alumnos.

Así pues, el porfiriano privilegiaba a la educación superior y a las clases pudientes dirigiendo a las grandes poblaciones a regímenes políticos postrevolucionarios.

Logrando el cambio curricular mediante las ideas y acciones de las escuelas pineras y sin dejar a un lado el legado de estas mismas se fueron agregando a el currículo populares deportes, lo cual logro un sentido cultural y social con el inicio de la incorporación de las danzas antiguas, bailes, nacionales populares e internacionales, en conjunto con las disciplinas como la pedagogía y la psicología.

Esto impulso a el maestro de una cultura ya no solo escolar si no una más como la general (dándoles clases de inglés, historia y sociología). Ya con nuevos contenidos se comenzó una indagación en el currículo de la Escuela Elemental de Educación

Física.

“En los albores de la institucionalización del Estado, entre 1920 y 1935, la efervescencia armada de las milicias caudillistas y la adopción de la escuela de educación física por la Universidad Nacional hace que la primera tenga cierta autonomía del proyecto político del estado”

(Molina Daniel,2010, p 42)

Lo que nos quiere decir es que se deja a un lado las materias militares y se diversifican a un corte biológico, histórico y filosófico, en cuanto a la formación de maestros ya no solo eran de estos mismos si no de directivos.

Al estallar la educación socialista se quedó invalido el proyecto de formar a los maestros de educación física a la universidad y así en el año de 1936 se formó la Escuela Normal de Educación Física.

Esta institución se reflejó en la política social propia del estado mejor conocida como “clase trabajadora” entrando en el estado de emancipación. Ya creada la figura de maestro siendo promotor de educación física añadió a el currículo las materias prácticas como lo son los deportes.

El conocimiento militar fue tan grande que la Escuela Normal de Educación Física adquiere el nombre de Escuela Nacional de Educación Física y Premilitar en el año de 1942, pero solo duraría un año con este nombre y vuelve a el anterior hasta 1949. En el periodo desarrollista sucedido durante el último corte político se caracterizó por querer disolver las contradicciones por las clases sociales que surgieron en el periodo anterior y dejando el nombre a la institución como Escuela Nacional de Educación Física con espacio dependiente del Departamento Autónomo de Educación Física y posterior a la Dirección de Educación Normal que va a depender directamente de la Dirección General de Educación.

Adoptando así cierta autonomía de los procesos políticos del Estado y dejando a el currículo con un nuevo formato, racionalizando las materias prácticas sobre las deportivas y sobre todo las deportivas, dejando afuera las militares, pero dándole paso

a la asignatura de ejercicios de orden.

Por otro lado, las materias biológicas, de corte teórico y en si primicia la de corte psicopedagógico se diversifican.

En México, durante el último tercio del siglo XIX, se impulsó en México la educación física como un elemento fundamental para asegurar el bienestar del cuerpo de los estudiantes, estructurando desde ese momento conocimientos corporales que construyeran una idea de lo que debe el desarrollo del individuo.

En 1940 se destacó el enfoque militar como anteriormente ya lo hablábamos, ya que se mostraba bastante rigidez en el trabajo del docente, buscando uniformidad de movimientos enfatizando en el orden y el control, el maestro era el único que podría dirigir la clase.

En el año de 1960 se celebraron los juegos olímpicos en México la Educación Física tuvo un cambio al enfoque deportivo y este estaba estructurado en el entrenamiento deportivo, dividiendo a la sesión en tres fases; trabajo central, calentamiento y relajación. Se vio limitado el proceso de enseñanza-aprendizaje a los fundamentos deportivos y poder identificar a los futuros talentos mediante las estandarizaciones de las capacidades de cada individuo proponiendo actividades recreativas y complementarias.

En el año de 1974, con el enfoque psicomotriz y con el hito de la reforma educativa, Se caracteriza por la relación entre el desarrollo psíquico y motor aplicando un profundo conocimiento técnica psicomotriz y deportivas que se distribuía en ocho unidades de aprendizaje.

En el programa de educación física de 1993 tiene como característica ser aplicado por objetivos, el plan era de 12 años en yéndonos generales comprendidos en ;3 años de preescolar ,6 de primaria y 3 de secundaria.

Se establecen tres objetivos fundamentales; biológicos, psicológicos y sociales, para apode aplicarlos se podría de manera orgánica, de flexibilidad y el último de mate gradual.

Se llevaba un calendario de áreas; actividades habituales, actividades motrices fundamentales, actividades recreativas, áreas complementarias y actividades

familiares.

Es de suma importancia resaltar que este documento era de apoyo para el maestro de una manera teórica en la educación preescolar, primaria y secundaria.

En 1988 se conoce el enfoque orgánico funcional con programas de educación física en: lactantes y maternas, en educación preescolar, en educación primaria y secundaria.

En este programa también se manejaba un trabajo por objetivos considerando las habilidades motrices en su contenido en general.

Estableció contenidos de actividades físicas y la organización de esquema corporal dividieron en ocho unidades.

Se basó en la formación del desarrollo funcional del educando dando paso a la disciplina pedagógica la cual se enseñaba mediante la actividad física desde las habilidades motrices.

Ahora bien, en el enfoque motriz de integración dinámica en el año de 1993 basado en el programa de educación física de ese mismo año; este le brindaba al maestro poder potencializar la actividad física para el desarrollo de las habilidades del individuo y el propio movimiento corporal.

Se formulan los propósitos en relación con la solución de problemas de manera general.

Da una amplia situación pedagógica en todas las posibles participaciones que se presenten en la clase, por el profesor o el propio alumno.

Se divide en 5 ejes temáticos con un indicador que tenía componentes y elementos.

El alumno es el centro de convierte en sustento de un proceso educativo gracias a que el maestro se dio a la tarea de ser metodológico en los ejes temáticos.

En el 2009, el enfoque global de motricidad, anteriormente en el 2006 de trabajo en nivel secundaria como un pilotaje.

En el programa de estudios destacaba su forma pedagógica que se organizaba en 5 ejes y 3 ámbitos de intervención, el enfoque didáctico incluía al alumno en cada sesión con experiencias motrices, de conducta y códigos de comunicación junto con sus compañeros.

El alumno se veía como un individuo analítico, crítico, reflexivo y crítico en todos los entornos donde se envuelve.

Los aprendizajes esperados se aprobaron para la enseñanza de asignatura y sus contenidos; claramente con una organización de valores, inclusión, equidad de género y la comprensión de diversidad y multiculturalidad.

En el año de 2011 continuaba el mismo enfoque de competencias y características dentro de la educación física, sin embargo, se cambió la estructura de cómo se presentaba el contenido a desarrollar.

Su principal característica es que el alumno tiene el conocimiento de su corporeidad, de sus habilidades y de sus destrezas motrices, construyendo con sus compañeros una relación y desarrollo motor.

En 2009 y 2011 cada nivel tenía su contenido en diferentes documentos desde preescolar a secundaria, en 2017 se publicó el programa de aprendizajes clave.

3.2 Programa de Educación Física propuesto por la SEP en 2017.

El Programa de Educación Física para la Educación Preescolar propuesto por la SEP está integrado por 30 bloques de contenidos, organizados en grupos de cinco elementos para cada grado; cada uno presenta tres secuencias de trabajo, cada secuencia tiene una duración aproximada de dos sesiones, que son aplicadas en doce sesiones por bloque; esta posibilidad permite que el docente proponga tres secuencias para cada bloque, además de las tres que el mismo Programa sugiere.

Este programa tiene como antecedente el Programa de Educación Física de 1988, cuyo enfoque fue el orgánico-funcional; el análisis del Plan y Programas de Estudio de 1993 de educación primaria, el Programa Motriz de Integración Dinámica, el Plan de Estudios 2002 de la licenciatura en Educación Física, así como el estudio de las principales propuestas teóricas en el campo de la educación física y las experiencias latinoamericanas, españolas y mexicanas (Aisenstein, 2002).

El Programa de Educación Física estimula aquellas habilidades que son necesarias para el aprendizaje permanente, enfatizando la necesidad de la reflexión por parte del

alumno ante cada situación que se le presenta, tanto en el plano intelectual, en el psicomotor y sobre todo en el afectivo y su relación con los demás (Cagigal, 1979). Asimismo, reconoce el potencial del alumno y lo canaliza en ámbitos de intervención para que a partir de sus desempeños motores puedan: apreciar la importancia del ejercicio físico; la convivencia con los demás y las prácticas saludables de vida; incorporándose diario a un ambiente social y buscando la mejor manera de adaptarse a las condiciones que el medio ambiente le impone.

Para Capel (2002, s. p.), lo anterior se conoce como competencias y en la Educación Física se tipifica en tres aspectos:

- 1) La corporeidad como manifestación global de la persona que: permite conocer el cuerpo para que lo identifiquen, sientan, cuiden y lo acepten, esto para que los niños tengan conciencia de su propio cuerpo.
- 2) Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices. La aceptación de sí mismo lo pueden transmitir a los demás a través de la expresión y el movimiento; en la Educación Física se busca estimular sus habilidades motrices básicas como base para futuros aprendizajes más complejos.
- 3) Control de la motricidad para el desarrollo de la actividad creativa; el conocimiento de su cuerpo sumado a la expresión de sus habilidades motrices les va a permitir tener un mayor control de sus movimientos y propiciar mediante éstos la inquietud por crear y compartir con otras personas, nuevas formas de movimiento.

Para lograr dichas competencias, Dávila (2005, s. p.) propone enfatizar en los contenidos de cada grado escolar de la educación de nivel primaria de la siguiente manera:

- 1) Primer grado de primaria. Se continúa con la exploración del equilibrio, la postura, la respiración y la relajación; se estimula la reacción, el ritmo y la orientación, respetando las particularidades de cada alumno. Las actividades recreativas y los juegos organizados contribuirán para ejercitar las capacidades físicas condicionales y para manifestar actitudes sociales positivas, a través de la práctica de múltiples

experiencias motrices básicas.

2) Segundo grado de primaria. Se trabajan las capacidades físicas coordinativas, poniendo especial atención en el equilibrio; las condicionales se estimulan por medio de los juegos organizados y la práctica de fundamentos técnicos. Las nociones acerca de la alimentación, el descanso, la conservación del medio y la higiene relacionados con la actividad física, se tratan más ampliamente con el propósito de sensibilizar al alumno acerca de su importancia; el juego continúa siendo el factor predominante para la formación de valores y actitudes.

3) Tercer grado de primaria. La práctica de juegos organizados, predeportivos fundamentados técnicamente, que contribuirán a la estimulación de las capacidades físicas, predominando: el equilibrio, el ritmo y la orientación, las cuales se aprovecharán para el trabajo en bailes regionales y danzas autóctonas; así se avanza en la adquisición de valores culturales y de hábitos para la práctica saludable de la actividad física.

4) Cuarto grado de primaria. A partir de este grado, el alumno está en condiciones de ser más eficiente y productivo en su desarrollo motor, lo que permitirá atender de forma especial cada una de las capacidades físicas, se destaca la importancia de: la respiración, la relajación y la postura, que implementan en su desempeño motor. Los intereses lúdicos se comienzan a satisfacer con la práctica deportiva, que a su vez favorece la manifestación de actitudes y valores, la información sobre la higiene, la alimentación, el descanso y la conservación del medio se amplía, al igual que su práctica.

5) Quinto grado de primaria. Aprovechando el interés del alumno por la actividad grupal, se enfatiza la actividad deportiva que se aprovecha como medio para ampliar la fundamentación técnica y estimular las capacidades físicas coordinativas. Las condiciones del sistema cardiorrespiratorio se mejoran con la carrera de resistencia, se incrementa el trabajo en la velocidad y la flexibilidad retomando las características

musculoesqueléticas; los hábitos y valores son susceptibles de comprenderse mejor.

6) Sexto grado de primaria. Se reafirman las actitudes posturales y se incrementan las capacidades físicas, se afirman los fundamentos técnicos en cantidad y calidad mediante la práctica deportiva. Las situaciones que se presentan durante el juego y el deporte serán aprovechadas para lograr la afirmación de las actitudes y los valores, para orientar sobre las mejores condiciones durante su práctica, así como sus efectos benéficos.

La orientación de la Educación Física (EF) surgida de una visión integral y compleja se convierte en una propuesta global que involucra un currículum que muestra las experiencias de los alumnos, retomando su intervención física, crítica y sociocultural acerca de la experiencia física y de la salud, no sólo de la labor y los impactos de la acción física en el cuerpo o de la modificación de los comportamientos adoptando un estilo de vida activo (Devís y Beltrán, 2007).

Para tratar de conocer la intención y satisfacción que produce la experiencia de realizar el ejercicio que propone la E.F., una propuesta es analizarla desde la corporeidad que se sustenta en el conocimiento de lo que está sintiendo la persona desde una visión pedagógica, conduciendo a los alumnos a que traten de ampliar el rango de su cognición sensorio motriz para que robustezcan su trato con ellos mismos y con la comunidad.

Los planteamientos retomando la corporeidad en la E. F. requiere un cambio real además de un enfoque integral que rebase los binomios cuerpo-mente y cuerpo-espacio; desde este enfoque aprender a convivir demanda el reconocimiento y la experimentación corporal de valores deseables. Se considera que la educación en valores es discontinua en el área educativa, por lo que sería muy conveniente integrar la enseñanza de valores positivos retomando la corporeidad, integrados a modos de vida saludable.

Hall; Ochoa; Chávez; Alarcón; Sáenz; Muñoz y Reyes (2012) señalan que el Sistema de Educación Nacional (SEN) ha reformado sus orientaciones curriculares, tratando de dar respuesta a los requerimientos socioculturales de la sociedad además de las tendencias a nivel mundial, así hoy en día el enfoque retomado es el de competencias.

Así, el Programa de Educación Física de 2017 para los alumnos del nivel educativo básico señala que las destrezas que se deberán asimilar son: la corporeidad como expresión general del sujeto, la mejora de las destrezas motrices, así como el control de la motricidad buscando potenciar la acción creativa, para lo cual se requiere que los profesores de EF inicien con la construcción y experimentación de su propia corporeidad (Toro, 2013, s. p.).

Asimismo, a la mayoría de los profesores de EF los han “socializado sobre la base de las habilidades motrices, la morfología corporal y el éxito deportivo, con una visión orientada a sus experiencias personales que suponen muy frecuentemente una mirada joven y atlética” (Martínez, 2005, p 25).

Esa perspectiva se refuerza y reproduce en el contexto de las sociedades modernas globalizadas cuya disertación principal del aprendizaje motriz y corporal se centra en el “rendimiento, el éxito social y el culto al cuerpo, situaciones que demandan reaprender para brindar al alumno una EF que no sólo concentre sus esfuerzos en el desarrollo de técnicas motrices, sino que le brinde aprendizajes para la vida” (Barbero, 2005, s. p.). Retomando solo la corporeidad no es necesario realizar juicios (comparaciones y mediciones), sólo considerando al alumno, sus requerimientos de escucha y la implementación del respeto a sus experiencias actuales y a su ritmo de progreso y aprendizaje motriz, con la intención de promover escenarios de aprendizaje dirigidas para el gozo y la estimulación intrínseca.

Motivación que crea un compromiso de la persona con una “actividad que le brinda satisfacción, placer, curiosidad y disfrute, lo que hace que la actividad sea un fin por sí misma; la motivación intrínseca tiene la capacidad de predecir la intención de los

alumnos de ser físicamente activos” (Cuevas, Contreras, Fernández y González, 2014, p 51).

Se ha detectado que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas presenta un nivel muy alto de motivación en los educandos por las clases de E.F., lo que promueve la probabilidad de que practiquen el movimiento físico en un horario adicional al de su clase obligatoria, así un resultado favorable será que los muchachos adopten prácticas saludables de vida. Es evidente que los alumnos manifiestan un gozo importante relacionado con la práctica de la asignatura de EF, mostrando una motivación positiva.

Las actividades de carácter cooperativo durante la práctica de la E.F. promueven emociones positivas esenciales en los alumnos; así que, si el docente aplica estrategias colaborativas durante sus clases de E.F., éstas se considerarán como elementos clave que promoverán vivencias que proporcionarán a los alumnos tanta satisfacción y bienestar para lograr una conexión permanente al ejercicio físico. Por lo cual, es imprescindible que el docente elabore planeaciones didácticas que involucren actividades encauzadas para realizar trabajo colaborativo y de interacción con los pares, que integre los contenidos educativos con los intereses que muestran los alumnos y que promueva la autonomía para la toma de decisiones; asimismo, para la realización de las mismas actividades.

Capítulo IV. La clase de educación Física.

No es lo mismo, entrenar que enseñar;
entrenar es repetir y ejecutar,
enseñar es ayudar a
descubrir el juego.

D.T.P.F Hernández Omar.

El capítulo aborda la importancia de un enfoque integral en la educación física, considerando conocimientos técnicos, pedagógicos, físicos y psicológicos. Destaca la necesidad de que los educadores posean habilidades didácticas y organizativas para mejorar la eficiencia en la enseñanza, con un enfoque en el desarrollo psicomotor y físico de los estudiantes. La clase de educación física, limitada en tiempo y recursos, no siempre logra su máximo potencial.

Se describen las cuatro fases de la clase (preliminar, inicial, cardinal y terminal), con énfasis en la evaluación del estado fisiológico y emocional del alumno. Se analizan factores que afectan la participación y abandono deportivo, como la motivación, la diversión y la necesidad de competencia y socialización. El abandono temprano del deporte suele ser causado por la falta de competencias percibidas, aburrimiento o presión excesiva. La clave es mantener la motivación intrínseca y fomentar experiencias satisfactorias.

Se subraya la necesidad de diseñar programas de educación física adaptados a las capacidades físicas y psicológicas de los niños, respetando su ritmo y evitando

sobrecargas. El enfoque debe ser gradual, promoviendo el éxito y la confianza. Además, es crucial que el deporte se vea como una actividad placentera y no como una obligación, con un ambiente de apoyo por parte de educadores y padres. Se resalta la importancia de la motivación y el disfrute en la práctica deportiva, y la necesidad de evitar la presión excesiva para prevenir el abandono y el estrés relacionado con la especialización. Finalmente presento el desarrollo de mi muestra pedagógica “Conozco mi cuerpo, me educo y aprendo” y finalmente la evaluación formativa.

4.1 Proceso educativo de una clase de educación física

Durante el proceso educativo principalmente en la estructura general de una sesión se presenta que en una clase se conjuguen los conocimientos técnicos, pedagógicos, biomédicos y psicológicos, así como los de las habilidades didácticas y organizativas del educador que interactúan con múltiples elementos que participan en el proceso de enseñanza aprendizaje de dicha estructura. Ejecutar acciones para garantizar una máxima eficiencia al interior de la clase, para que se cumpla con los propósitos que logren en los educandos el beneficio deseado y que contribuyan en su formación integral.

Enfocándonos en la clase de educación física, se menciona que ésta se imparte solamente dos veces a la semana en las escuelas de enseñanza básica y una sola vez en las instituciones de educación básica primaria y preescolar. En estos últimos niveles un gran número de instituciones educativas carecen de profesores de educación física actualmente, lo que lleva a la obtención de escasos resultados en el desarrollo psicomotor y en el rendimiento físico.

Debido a que esta clase como tal, es considerada como parte del currículum de la educación. Sin embargo, ésta se ve limitada no solamente por el desarrollo del individuo sino en la estimulación y la dosificación del refuerzo en acciones esenciales del mismo, que propicie el desarrollo psicomotor, estructural y fisiológico

del educando.

El principal fenómeno que se presenta durante el aprendizaje de las destrezas físico-deportivas implica un avance dentro de la enseñanza del deporte, no solamente por el progreso que se puede lograr. Sin embargo, debido a las pocas horas que se permite ejercer esta labor didáctica no es suficiente y/o significativa para el desarrollo de los niños, abandonándola en una condición que **evita** la consolidación de dichas destrezas mediante la ejercitación y el juego durante el trabajo regular de las lecciones. De una forma general, independiente de los

objetivos por alcanzar, toda clase de educación física se conforma por cuatro fases principales: 1) preliminar; 2) inicial; 3) cardinal y 4) terminal.

El primer preliminar, la cual implica que son acciones que disponen los elementos de diferentes naturalezas que se verían involucrados en la clase con el fin de desarrollar la fluidez y la eficacia en esta misma, se realizan actividades de organización principalmente. En la fase inicial se plantea como un propósito, conseguir que los alumnos tengan la preparación funcional psicológica apropiada, que se obtengan los objetivos de participación, con buenos resultados en las tareas realizadas en cada sesión. La fase cardinal se plantea como una de las fundamentales de la clase, ya que se realizan las tareas por ambas partes (profesor y alumno), consiguiendo así mediante las acciones realizadas, el aprendizaje de las destrezas motoras pertinentes, el incremento de una aptitud física y el desarrollo psicomotor.

A esta etapa se le destina más tiempo y el trabajo se refleja con mayor intensidad. La fase terminal se emplea un propósito de que los alumnos presenten puntos de vista fisiológicos y emocionales paladinamente para que se presente un regreso a la normalidad pues vuelve al estado en el que se encontraban al inicio de la sesión. Lo que distingue esta etapa es la disminución del trabajo y del esfuerzo mediante tareas sencillas y relajadoras que los lleven a un estado de tranquilidad planteando y desarrollando la congruencia de la intensidad y las características de la fase cardinal y en la consideración de actividades que los alumnos deben realizar después de clase.

4.2 Factores que avalan la participación y abandono de la práctica deportiva

El ser humano por sus condiciones y características anatómicas, fisiológicas, psicológicas y sociales debe tener presente el movimiento como parte de la vida y reconocerlo y aceptarlo como una necesidad que genera satisfacciones, que cada persona interiorice la necesidad de hacer cualquier tipo de actividad física como un

asunto personal y de beneficio saludable.

En cada una de las etapas o ciclos de la vida hay espacios de crecimiento que permiten al sujeto interactuar de una forma específica ante la comunidad. El movimiento es por excelencia el reconocimiento de lo que somos como personas, con un alto potencial de producción, asociando este espacio a los tiempos de vida (tiempo de producción, tiempo de mantenimiento y tiempo libre).

Las rutinas laborales (horas de trabajo) son las que mayormente ocupan nuestro tiempo, lo que evita en muchos casos, la realización de rutinas de ejercicio completas. No obstante, existen algunas rutinas diseñadas para realizarse durante el trabajo, las cuales ponen en movimiento nuestro cuerpo y ayudan a la relajación y la reducción del estrés. Dichas actividades deben complementarse con una actividad física relajante, en otro tipo de escenario, para contemplar la posibilidad de mejorar la salud física y psicológica (González, 2001).

Sí se empiezan a repasar los episodios de vida, las rutinas y manejos de tiempo, se encuentra que la gran mayoría de las enfermedades están asociadas a la falta de actividad física y es así como empieza la decisión personal para cambiar los comportamientos.

La etapa de la infancia es una de las más significativas para el desarrollo o abandono de la actividad física, actualmente cuando se les cuestiona a los niños acerca de las razones por las que participan en actividades deportivas, tanto en el ámbito escolar como no escolar, ofrecen respuestas parecidas. Lo “hago por diversión”, “estoy realizando algo para lo que me siento capaz”, “mejora mi destreza y mis habilidades”, “para hacer ejercicio y ponerme en forma”, “me permite estar con mis amigos y conocer gente nueva y competir”. Todos estos motivos pueden englobarse en tres áreas: 1) la sensación de sentirse competente y eficaz; 2) la diversión y entretenimiento que le genera y 3) la necesidad de afiliación a un grupo.

Todo ser humano tiene la necesidad de sentirse competente en algún contexto (escolar, trabajo, deporte, etc.), sintiéndose por esto más interesado en aquellas actividades que le ofrecen la oportunidad de sentirse eficaz o capacitado, experimentando el placer asociado a esa eficacia. Sin embargo, esa persona tratará de evitar aquellas otras actividades en las cuales no se siente competente; en esta motivación de sentirse competente, podemos también incluir la búsqueda de aprobación por parte de los demás, a los niños no sólo les gusta sentirse capaces, sino que además les gusta que se les reconozca dicha eficacia.

El segundo conjunto de motivos tiene que ver con la diversión y el entretenimiento, ya que lógicamente uno de los factores que favorecen una práctica deportiva continuada es pasarla bien y divertirse. En este sentido, disfrutar de la actividad por su atractivo intrínseco es el principal motivador de una práctica sana y prolongada (Roberts y Treasure, 1992). Por último, una de las principales motivaciones que el niño tiene con relación a su práctica deportiva es la necesidad de establecer relaciones sociales.

El deporte es para algunos una ocasión para relacionarse con otros, entrenarse en grupo, tener o realizar proyectos con otras personas y establecer nuevas relaciones; el apoyo social también es un reforzador importante para la práctica continuada.

Paralelamente al interés puesto en el conocimiento de los factores que favorecen la práctica de ejercicio físico o deporte, se ha desarrollado un gran interés en conocer cuáles son los factores que precipitan el abandono deportivo en edades tempranas. Suele reconocerse que el momento álgido de la participación deportiva de los niños se alcanza a la edad de los 10 a los 13 años y es a partir de este momento que se empieza a observar una disminución de esta práctica hasta los 18 años.

Es en ese momento cuando aparece el fenómeno del abandono deportivo, entre las razones detectadas mediante la investigación acerca de los motivos del abandono, se encuentran: la sensación de no estar capacitado para ese deporte o nivel de

exigencia, la ausencia de diversión, la excesiva presión a la que se sienten sometidos, el aburrimiento y la ausencia de estimulación para seguir practicando la actividad.

Igualmente se encuentran los niños que son menores de edad que son gustosos de las actividades físicas y deportivas que son apoyados por sus padres, los cuales los llevan a deportivos, utopías, casas de cultura e incluso instituciones particulares donde puedan apoyar a sus niños a practicar el deporte con la guía de un maestro profesional para así crear en ellos una disciplina y al mismo tiempo el desarrollo natural del individuo.

Otro factor importante es el agotamiento deportivo ("burn-out"), relacionado con la pérdida de interés debido a la excesiva especialización deportiva: desde pequeños, los niños se ven sometidos a una elevada exigencia, entregando su niñez y su adolescencia al deporte en su totalidad, lo cual debido a la sensación de estrés que se vive durante esos años, provoca el agotamiento y el abandono deportivo (Burton y Miller, 1997).

En definitiva, el objetivo fundamental de cualquier estrategia que busque evitar el abandono es el de mantener o incentivar la motivación intrínseca, un niño seguirá disfrutando de una actividad y desplegando todo el esfuerzo y el entusiasmo que tenga, mientras siga sintiéndose competente, que el deporte le provoque la misma sensación de excitación y logro que le produzca un videojuego.

En este sentido, el desarrollo del interés en la actividad en si misma está relacionado directamente con la vivencia deportiva de experimentar el éxito; cuando los niños tienen éxito, se sienten satisfechos y exhiben un alto interés intrínseco en la tarea, la práctica deportiva se realizará indefinidamente, pero cuando fracasan (vivencia negativa) pierden rápidamente el interés y su motivación intrínseca disminuye rápidamente.

El trabajo de los entrenadores, educadores e instructores físicos consiste principalmente en organizar la vivencia deportiva de los niños y jóvenes de tal manera

que experimenten una relativa sensación de éxito o competencia, generando así un alto índice de interés en la tarea, esto es, que al ejecutar la tarea en este caso la participación deportiva, sea reforzante por sí misma.

El énfasis de la evaluación de la educación física debería estar más relacionado con la salud que con el nivel de rendimiento de la condición física individual de cada alumno, puesto que ciertas capacidades están íntimamente relacionadas con aspectos y hábitos de la vida. Sería importante una búsqueda de cambio de conductas, dotando de recursos y aportaciones prácticas para incentivar al alumno a participar en actividades fuera del aula (Casimiro, 2000).

Fomentar las actividades complementarias y extraescolares favorecerían el desarrollo de los contenidos educativos propios de la etapa (niñez y adolescencia) e impulsarían la utilización de espacios, recursos educativos y de la comunidad.

Esto para colaborar en la adquisición de hábitos correctos y aportar experiencias y capacidades positivas a los niños y jóvenes, con prácticas no sujetas a la evaluación y con claro carácter de juego y diversión, que responda a inquietudes de niños y jóvenes; estas actividades deben desprenderse consecuentemente de las metas educativas propuestas por la SEP (2017) en su Programa de Educación Física.

Por lo tanto, son los equipos docentes los que deberían proponer las actividades para fomentar la actividad física en la comunidad con el apoyo del gobierno quien debería ser el encargado de proporcionar los espacios y materiales adecuados para llevar a cabo la activación física ciudadana. Existen varios modos de incrementar la motivación intrínseca para fomentar el ejercicio dentro y fuera del aula (SEP, 2017, s. p.):

- 1) Proporcionar experiencias satisfactorias relacionadas con la ejecución deportiva, percibir que somos exitosos, por que hacemos las cosas bien e invertimos mucho esfuerzo, obteniendo recompensas e incrementando la percepción de competencia personal; un claro ejemplo de esto son los atletas de alto rendimiento que cada día son más jóvenes.
- 2) El que los padres se integren a la actividad física y tampoco la vean como un castigo, sino como una parte de convivencia, goce, para fortalecer el núcleo familiar.
- 3) Reforzar la ejecución y el esfuerzo, reforzando tanto verbal como no, cualquier tipo de acción relacionada con una buena ejecución, por intentarlo, por esforzarse. En definitiva, proporcionar elogios por hacer las cosas bien, proporciona al niño y al adolescente una información importante para incrementar la percepción de eficacia; además, este tipo de elogios positivos ayudan a los deportistas a continuar esforzándose y seguir disfrutando de la actividad.

Se requiere establecer objetivos realistas pero desafiantes; durante la edad escolar como en las más tempranas etapas y en la adolescencia, los estándares a partir de los cuales estimamos el logro en una actividad deben de estar adecuados a las capacidades reales de cada participante. Estos propósitos nunca deben basarse en

el resultado objetivo, sino que deben de centrarse en la mejora del rendimiento

anterior, en el aprendizaje de nuevas habilidades y en el disfrute de la actividad; este tipo de objetivos están bajo el control de los niños y su consecución constituye una fuente importante de sensación de competencia y valía.

4.3 ¿Cómo se podría diseñar un programa de Educación Física para el nivel de educación básica?

Para diseñar un Programa de Educación Física dirigido a los niños de nivel primaria (6-12 años), debemos tener en cuenta algunos factores, para lo cual, hacemos las siguientes sugerencias:

- 1) **Respetar las limitaciones.** Se deben respetar las limitaciones físicas de los niños y los jóvenes y ceñirse a actividades que estén a su alcance, jamás se debe exigir a los niños que lleven a cabo actividades que excedan sus posibilidades físicas y mentales. La programación de la práctica de la educación física debe incluir Planes de Trabajo que se ajusten a tal principio, se cree que los niños se controlan y ponen sus limitaciones espontáneamente, de modo que no llegarán al punto de lesionarse a menos que se les obligue.
- 2) **Respetar sus características.** Hay que tener en cuenta las características peculiares de los niños y los jóvenes; los programas de ejercicio no deben ser sólo versiones adaptadas de los programas para personas adultas, sino que deben de tener en cuenta las particularidades biológicas de los niños y los jóvenes.
- 3) **Evitar la sobrecarga.** Si bien cierta sobrecarga del cuerpo es necesaria para mejorar la condición física, deben evitarse los programas de ejercicio que suponen un exceso de esfuerzo repetitivo sobre huesos y tendones, evitando producir lesiones; es evidente que los niños no son capaces de tanto esfuerzo físico como las personas adultas.

- 4) **Respetar las individualidades.** Es importante apreciar la capacidad física de cada alumno y ser consciente de las grandes diferencias en cuanto al desarrollo físico, que hay entre ellos; los ejercicios deben estar dirigidos para adaptarse a las posibilidades de cada alumno, por lo que las clases excesivamente fuertes o suaves deben eliminarse. Podemos encontrarnos con alumnos que sufran problemas médicos específicos que disminuyen sus posibilidades de hacer ejercicio; es importante que los profesores conozcan tales problemas y hagan todo lo que esté a su alcance para que estos alumnos obtengan el mayor beneficio de sus clases, sin correr ningún riesgo.

- 5) **Adaptar la clase.** Normalmente en la clase de educación física se agrupa a los niños por edad; sin embargo, para un óptimo desarrollo físico y un mínimo riesgo de lesiones, ésta no es la mejor forma de clasificarlos. Esta agrupación puede acarrear problemas durante la clase, ya que los profesores se enfrentan a alumnos con una amplia variedad de capacidades para la actividad física. Es por esto, que se hace necesaria una cuidadosa planificación que se adapte a esta variedad y diversidad, esto puede implicar cambios en la organización de algunas actividades.

- 6) **Progreso gradual.** Asegurarse de que los alumnos estén preparados, a los niños y jóvenes se les debe asignar un programa adecuado, que vaya incrementando de forma gradual la cantidad de ejercicio, esto permitirá que su cuerpo se vaya adaptando al esfuerzo al que es sometido. Muchos alumnos carecen de la motivación para llevar a cabo el "trabajo de base", que permita a su cuerpo estar en condiciones de enfrentarse a los riesgos del ejercicio. Es importante asegurarse de que los alumnos posean un determinado estado físico; un nivel de forma tal que les permita participar cómodamente en las actividades que se les soliciten, en caso contrario pueden estar en riesgo de sufrir una lesión.

Enseñarles cómo preparar su cuerpo físicamente, es algo que les será de gran utilidad durante el resto de sus vidas, para la prevención de lesiones es conveniente progresar adecuadamente en el acondicionamiento físico. Aunado a esto podrían tomarse en consideración estas pautas, para generar mayor expectativa positiva en la clase de educación física:

- 1) Lograr que los alumnos consigan éxitos y ejecuciones correctas.
- 2) Que los alumnos actúen y piensen mostrando confianza.
- 3) Tanto alumnos como profesores confíen en los profesionales que los ayudan (psicólogos, entrenadores, técnicos, etc.).
- 4) Visualizar y planificar la práctica-acción.
- 5) Adaptar los resultados a las características de los niños.
- 6) Establecer objetivos claros que incrementen su complejidad gradualmente.
- 7) Trabajar con los recursos disponibles.
- 8) Ofrecer realimentación de forma adecuada.

Existen evidencias que señalan que la actividad deportiva correctamente dosificada y supervisada, permite fomentar el desarrollo físico de los niños e invertir creativamente el tiempo libre. D'Addario (2019) menciona que a través del deporte el niño modela su conducta poco a poco, el punto de referencia son las actitudes, los valores y las normas, que serán decisivas en la formación de una personalidad estable y solidaria, capaz de insistir siempre, no rendirse, perseverar y comprometerse. Es importante que el maestro observe la práctica deportiva, pues las actividades deben tener características enriquecedoras y de realización personal, si el niño manifiesta que "entrenar es aburrido" es señal de que no está disfrutando del deporte.

Es necesario averiguar la razón de ese aburrimiento, que puede ser debido a la propia actividad deportiva en sí, a que no es adecuada a su personalidad o que el entrenador no utiliza la metodología más idónea para su edad; en cambio si el chico disfruta, es señal de que la actividad está diseñada para él (Ruiz Pérez, 1987).

Cuando un niño o adolescente es capaz de someterse a un entrenamiento intensivo, es generalmente para ganar reconocimiento y prestigio frente a los demás. Basándose en sus capacidades motoras y de acuerdo con la evolución de su entrenamiento, el joven vive una revaloración de sí mismo, cuanto mayor es el deseo individual para realizar estos esfuerzos, más fácil será una identificación con el deporte y mayor su integración al mismo.

Por su parte, los padres que involucran a sus hijos en actividades deportivas deben cultivar el gusto al deporte como un medio para fomentar sus relaciones sociales, como un instrumento que permita afrontar situaciones tan comunes en la vida diaria, como es ganar o perder. Asimismo, posibilitar las bases para neutralizar los potenciales peligros con los que se enfrenta el joven durante la competición, se plantea una clara diferencia entre los chicos que practican deporte como un elemento más de la formación y los que lo hacen como finalidad prioritaria, aunque la mayoría nunca llegue a ser un profesional en sentido estricto. En este último caso, si la labor del entrenador potencia la de la familia, la formación del niño o del adolescente mejorará no sólo como deportista, sino también como persona.

Ante este panorama, conviene evitar una serie de errores que se cometen cuando no se cumplen las expectativas previstas; en general, todo se relaciona con la formación adecuada de la familia como del entorno que permea la propia actividad deportiva del joven, bien sea el entrenador, el club o la entidad organizativa.

La búsqueda del éxito a cualquier precio, la reprobación cuando se obtienen malos resultados provoca la pérdida de confianza en sí mismo, exigirles siempre para ser los mejores atenta contra su personalidad, dando lugar a un sentimiento de miedo al fracaso y a un complejo de inferioridad. Es fundamental que los padres deberán adoptar una actitud positiva, esencial para el equilibrio del niño, cuando son muy jóvenes, el deporte no debe ser planteado como una imposición, debe conservar el aspecto placentero y lúdico (diversión), que conforme su conducta y afiance una

personalidad más activa (Blasco, 1994).

Los padres deben manifestar un alto grado de complicidad por el deporte de sus hijos, demostrarles que ellos son parte de su proyecto deportivo, deben mantener una postura equilibrada ante el rigor extremo y la disciplina excesiva que a veces apremia al joven deportista y su ambiente. La familia ejerce una enorme influencia sobre la personalidad del niño y en sus reacciones en el mundo del deporte, el exceso de cuidados limita e incapacita para sobreponerse a las derrotas.

Así, no podrá esforzarse al máximo, no se superará a sí mismo, tenderá a abandonar y a rendirse a la primera dificultad sin hacer nada para remediarlo; por el contrario, si el chico encuentra un ambiente exigente y consecuente con sus necesidades deportivas, con sus intereses y motivaciones y con su nivel de aspiración y capacidad, lo más lógico es que desarrolle una personalidad más coherente y placentera y una vida con más sentido.

1.4 Propuesta pedagógica “Conozco mi cuerpo, me educo y aprendo”

Con esta propuesta se pretende asignar un enfoque no solamente para el interior del aula sino también para el exterior de ésta; actualmente en México existe la educación de régimen público y privado, esta propuesta está dirigida a los planteles que cuenten con alberca. Sin embargo, es posible que una institución pública que no cuente con esas instalaciones se pueda implementar aún sin contar con estos recursos, ya que está pensada y preparada para el reconocimiento principalmente de las partes anatómicas del cuerpo.

3.4.1 Muestra

Como muestra para este trabajo se retomarán cinco grupos integrados por ocho individuos cada uno, con una edad de 4 a 6 años, dividido por horarios de 50 minutos de clase en la escuela particular “Acuática Zapotitlán.”

3.4.2 Proceso de análisis

Para iniciar se solicitará permiso en la institución para poder implementar este proyecto, después se realizará la observación durante las clases de natación impartidas por la docente licenciada en Educación Física, que se imparte en esa institución. Se utilizarán los Diarios de Campo para realizar los registros, las anotaciones y las posibles correcciones; como maestra de natación y futura pedagoga se presentarán varias planeaciones como solución a los problemas que se identifiquen en dichos grupos, realizando un seguimiento que cumpla con determinados objetivos para su presentación. Se realizarán las comparaciones de los resultados obtenidos mediante el análisis de la información registrada en los Diarios de Campo y comprobando los objetivos propuestos.

Al presentar los resultados y tener elaborado el Informe se comprobará la efectividad de la propuesta, se adjuntarán las evidencias de la metodología implementada. La Educación Física en la educación del nivel de primaria no se limita al ejercicio físico, sino a la educación integral del cuerpo, es un espacio que poseen los alumnos para reconocerse como seres únicos y que son capaces de reconocer sus intereses; además, de que pueden divertirse, aprender cosas nuevas, reafirmar la confianza en sí mismos, convivir con los demás, expresarse, crear otras formas de juego y movimiento, cuidar su salud y otras cosas que irán descubriendo conforme vayan cursando los siguientes grados (Royo, s.f.).

3.4.3 Materiales

***Diario de campo**

1 clase (Nombre de la Actividad)

Nombre del docente:

Síntesis de la actividad:

Para qué situaciones: *Para cualquier grupo.	Qué intenta trabajar:
Tiempo:	Materiales:
Desarrollo:	-Inicio -Aplicar una actividad para iniciar la clase. -Aplicar el diagnóstico -Cierre
Aspectos para tener en Cuenta:	

***Material Didáctico Acuático;** popotes, tablas, juguetes de plástico, pelotas, aros de plástico, bloques, canastos, figuras de fomi.

***Pluma y hojas de papel**

***Cámara del celular**

4.4.4 Propuesta de planeación de Clase

Descripción. Grupo de principiantes, de 4 a 11 años, 16 niños (8 niños y 8 niñas), 50 minutos de clase, con algunas habilidades acuáticas; se implementará el Desplazamiento, la Propulsión y los Saltos.

Objetivo. El alumno logrará avanzar en el agua con movimientos de brazos y piernas; asimismo, mantendrá la cabeza bajo el agua logrando el desplazamiento, siendo un factor básico para enseñar, ya que la relación respiración-propulsión será imprescindible para garantizar la ejecución de un desplazamiento prolongado.

El alumno será capaz de percibir que su cuerpo es capaz de flotar en el medio acuático, tanto por el hecho de incrementar su sensación de seguridad, como por la práctica que pueda suponer un descanso basado en la flotación en el intermedio de un desplazamiento.

Material: popotes

Tiempo de Clases: 50 min

Inicio: 10 min

El individuo comenzará mostrándose al frente de su compañero (preferentemente un niño y una niña), donde deberán caminar lateralmente con los brazos estirados en cruz, agachados con las rodillas flexionadas y el agua al cuello, alternando del lado derecho e izquierdo (dos vueltas suponiendo que la alberca es AM: alberca mixta y de poca distancia).

Parte Principal: 30 min

El individuo deberá agarrarse al borde de la piscina en posición de cúbito prono (boca abajo) y mover los pies intentando dar patadas a la superficie del agua, de manera que puedas salpicar sin sacar los pies fuera del agua; se mantendrán los brazos y cuerpo extendidos y los tobillos han de estar relajados y las rodillas extendidas.

Como comparación se podría decir que es como una pequeña patada a un balón, se seguirá pateando con la cabeza dentro del agua y se observarán las diferencias respecto a hacerlo con la cabeza fuera del agua. Se mantendrá el cuerpo en posición elevada y no se deberá olvidar mantener los tobillos estirados de puntillas (flexión plantar).

El profesor deberá contar 25 segundos en voz alta para que el individuo preste atención y ejecute el ejercicio (se deberá hacer este ejercicio en cada orilla de la alberca y se darán 3 vueltas (total de tiempo 4 minutos aproximadamente por vuelta).

Al terminar el conteo, el individuo deberá soltarse del borde aprovechando el impulso y se mantendrá flotando con manos y palmas extendidas sin hacer ningún movimiento.

Posteriormente se realizará movimiento de piernas sentado al borde de la piscina como toma de contacto con el agua y conciencia de la acción de piernas y pies.

Sentados en el borde de la alberca, con los glúteos lo más cerca posible del borde y las manos apoyadas en el suelo por detrás del individuo; las piernas estiradas, juntas y dentro del agua, moverlas alternativamente (flexión-extensión de la cadera) con la punta de los dedos estirada (flexión plantar). Intentar dar una pequeña patada con la punta de los pies y el empeine a la superficie del agua, de forma alternativa: primero pie izquierdo, luego derecho (tiempo aproximado de 4 minutos por indicación y conteo del profesor; total de tiempo 8 min).

Continuando, el individuo realizará un salto de “soldadito” al entrar e inmediatamente se solicitará que abracen sus piernas de forma de “Barrilito”, flotando boca arriba hasta que el profesor pronuncie la indicación para que suspendan el ejercicio (tiempo 25 segundos al entrar y salir del salto y 1 min al quedar flotando).

El individuo se sentará en el borde de la alberca; colocará sus manos en forma de flecha y se dejará caer hacia adelante, al salir deberá regresar a la orilla con la instrucción del profesor, de manera libre deberá regresar al borde.

Se deberá realizar dos veces cada ejercicio intercalando (tiempo 10 minutos aproximadamente).

Cierre: 10 min

El individuo tomará el popote como columpio y avanzará solo con palmoteo circular sin mover los pies (dos cuentas de 4 min aproximadamente).

En cada llegada al borde de la alberca se harán 3 buzos profundos y se reanudará el ejercicio (1 min por cada 3 buzos).

La clase es la rúbrica del proceso educativo ya que en ella se dan los conocimientos técnicos, pedagógicos, biomédicos y psicológicos, que al mismo tiempo otorgan el desarrollo de las

habilidades didácticas y organizativas del maestro, interactuando con los elementos del proceso enseñanza- aprendizaje.

La clase se deberá estructurar en 4 fases:

Primera fase; (Preliminar) Son acciones para disponer los elementos que se involucrarán en la clase. Fundamentalmente se desarrollan actividades de organización.

Segunda Fase; (Inicial) es la preparación morfofuncional (calentamiento) y psicológica de los alumnos para que su participación en la parte central de la clase se desarrolle con mayores posibilidades de beneficio.

Tercera fase; (Cardinal) Cuando, alumnos y profesor realizan las tareas y las acciones necesarias para el aprendizaje de destrezas motoras, el incremento de la aptitud física o el desarrollo psicomotor.

Cuarta Fase; (Terminal) es cuando de forma gradual se da la recuperación fisiológica y emotiva de los educandos mediante actividades relajantes.

4.4.5 Intervención realizada con las planeaciones propuestas por Sharon Vril Degaona González

Se pretende dar un enfoque no solamente dentro del aula sino fuera de ésta, hoy en México existe la educación de régimen público y privado, esta propuesta está dirigida a los planteles que cuenten con alberca; sin embargo, también se puede implementar en las instituciones que no la tengan , así por ejemplo en una institución pública que no se cuente con esas instalaciones se puede realizar, aun sin contar con estos recursos, ya que está pensada y preparada para el reconocimiento principalmente de las partes anatómicas del cuerpo que según el currículum de educación preescolar y primaria, los alumnos ya tuvieron un primer acercamiento.

Clase: Número 1

Objetivo: Desarrollar el equilibrio, orientación y el desarrollo de una integración.

Qué se trabajará: equilibrio y orientación.

Material requerido: popotes, pelotas, cubetas.

Tiempo de Clases: 50 min.

Inicio: 11 min

Para realizar el calentamiento se formará una rueda tomando del hombro al compañero, hasta lograr cierta distancia entre cada uno de los alumnos.

- Se trotará en círculo 4 veces seguidas.
- Se harán desplantes avanzando en círculo.
- Se elevarán y descenderán las piernas de izquierda a derecha alternadamente, sin levantar las manos.
- Elevación de rodilla derecha e izquierda, avanzando.

Desarrollo.

Se formarán por estaturas y tomarán distancia lateral, dependiendo del número de integrantes del grupo, se formarán varios equipos.

Se le solicitará a cada equipo que se formen por filas, se les facilitará la mitad de un “popote” con una pelota de plástico pequeña, se colocará una cubeta a una distancia de más o menos metro y medio desde el inicio de la fila.

Se darán las siguientes indicaciones en voz alta:

- El primer compañero saldrá caminado con el popote en una mano a elegir y con la otra mano colocará la pelota en la base del popote.
- Después se caminará con el popote ya acomodado en una sola mano hasta llegar a la meta que es donde se encuentra la cubeta, una vez llegando se depositará solamente la pelota dentro de la cubeta, inclinando el popote.
- El regreso será corriendo para poder darle la salida al compañero que sigue, hasta concluir con el resto de los integrantes.

*Se deberá poner el ejemplo de la maestra para una mejor ejecución. *

Cierre.

Se formará de nuevo una sola fila con todos los integrantes, se solicitará que se recuesten boca arriba a una distancia estirando los brazos.

Se colocará un popote en los pies, de manera que lo puedan pasar a su compañero de forma diagonal y de adelante hacia atrás, hasta concluir con todos los alumnos.

Por último, se realizarán estiramientos, mariposas y con los pies estirados se flexionará la punta del pie hacia arriba y abajo. No es necesario poner letra negrita

Descripción. Grupo: principiantes, de 4 a 8 años, 16 niños, 8 niños y 8 niñas, durante 50 minutos, deben poseer habilidades acuáticas. Desplazamiento, propulsión, saltos.

Clase. “Yo tengo un cuerpo”.

Objetivo. Reconocer e identificar las partes del cuerpo.

Qué se trabajará: la coordinación y el equilibrio.

Material requerido: popotes.

Tiempo de Clases: 50 min

Inicio: 11 min

Se formarán por estatura, tomando su distancia por tiempos y se colocarán frente al docente a cargo.

- ✓ Comenzarán a caminar rápidamente de extremo a extremo.
- ✓ Se caminará en talones con elevación y descenso de brazos lateralmente (ida y regreso).
- ✓ Trotando suavemente, tocarán la punta del pie derecho con la mano izquierda, alternando.
- ✓ Permaneciendo en su lugar, saltar y girar en el aire.

Desarrollo: 30 min

***Se acompañará el ejercicio con la canción “El baile del cuerpo”**

DIVERPLAY COREOKIDS (2018, diciembre 17)

- Se integrarán equipos con el mismo número de integrantes.
- Se tomará distancia y se colocará un cono por cada alumno.
- Se entonará la canción acompañada de movimientos, en cada espacio se dará vuelta en círculo a cada cono, trotando de forma circular e individual.

Cierre: 9 min

- Se formarán en fila frente al docente.
- Se solicitará en voz alta, abrir el compás de los pies a la distancia de los hombros.
- **Deberán estirar el brazo derecho pegado a su cuerpo y con la ayuda de la otra mano se estirará el codo (de ambos lados).**

- **En “soldaditos” se recorrerán los brazos a los costados.**
- **Por último, se realizarán tres respiraciones profundas llegando a hacer una flecha arriba de sus hombros.**

Clase 3. "Adaptación al medio acuático".

Objetivo: reconocer el medio acuático y el desarrollo de las Habilidades Básicas (HB).

Qué se trabajará: orientación y equilibrio.

Material: popotes y seguros

Tiempo de Clases: 50 min

Inicio: 5-10 min

Realizar todos los ejercicios durante 10 tiempos cada uno.

- Girar la cabeza de forma circular.
- Elevar las manos extendidas, unilateralmente.
- Estiramiento de codo, apoyándose con la palma de la mano.
- Ubicar las manos en la cintura, realizando círculos completos de izquierda a derecha y viceversa.
- Con los pies juntos, las manos en las piernas se flexionarán y se estirarán.
- Con la misma postura de pies juntos y rodillas estiradas, tronco a 90° de las piernas se extenderán las manos y se volverán a encoger (como un abrazo o vuelo).
- Se elevará la punta del pie hacia arriba y hacia abajo, con la rodilla estirada, de forma unilateral.

Desarrollo: 30 min

- Los individuos se sentarán en la orilla de la alberca.
- Se le colocará al individuo un popote con seguro a la altura del pecho, debajo de las axilas.

- El docente estará dentro del agua después de haber colocado los popotes, ahí comenzarán la clase con un salto al agua, el individuo tomará al profesor de los hombros para poder ingresar a la alberca.
- Una vez dentro todos los miembros del grupo, se desplazarán por la alberca con las manos en la orilla de esta (changuitos) y con las rodillas en apoyo con la pared de ser necesario, hasta llegar al otro extremo (dos vueltas; ida y regreso).
- Se solicitará que muevan los pies de forma circular (como si fueran en una bicicleta), sus manos se colocarán en un popote para un mayor dominio del ejercicio (3 vueltas).
- Al llegar al extremo, se solicitará al individuo que con mucho cuidado salga por las escaleras y de nuevo se siente en la orilla de la alberca.
- Sentados se les darán indicaciones de poner sus manos agarrados de la orilla y se comenzara a patear (movimiento de pies unilateral, arriba abajo).

Cierre: 10 min

- Los participantes saltarán en dirección al docente, uno por uno y avanzarán en changuitos cada que un compañero se integre.
- Al estar todos, se mojarán la cara con los ojos cerrados.
- Se les solicitará que hagan burbujas con la nariz, aspirando aire por la boca y en seguida se expulsará por la nariz (5 veces con 3 segundos de descanso).

Clase 4. "Adaptación al medio acuático" (continuación).

Objetivo. El alumno logrará avanzar en el agua con movimientos de brazos y piernas, así también logrará mantener la cabeza bajo el agua logrando un desplazamiento, ya que la relación respiración-propulsión será imprescindible para garantizar la ejecución de un desplazamiento prolongado.

El alumno será capaz de conocer que su cuerpo es capaz de flotar en el medio acuático, tanto por el hecho de incrementar su sensación de seguridad, como

para la práctica que supone un descanso basado en la flotación, en el intermedio de un desplazamiento.

Qué se trabajará: equilibrio, coordinación reacción y ubicación.

Material requerido: popotes

Tiempo de Clases: 50 min

Inicio: 10 min

El individuo comenzará mostrándose al frente de sus compañeros (preferentemente un niño y una niña), donde deberán caminar de forma lateral con los brazos estirados en cruz, agachado con las rodillas flexionadas y el agua al cuello alternando de lado derecho e izquierdo, dos vueltas suponiendo que la alberca es alberca mixta (AM) y de poca distancia.

Desarrollo: 30 min

- El individuo deberá agarrarse al borde de la piscina en posición de cúbito prono (boca abajo) y mover los pies intentando dar patadas a la superficie del agua, de manera que pueda salpicarla sin sacar los pies fuera del agua. Se mantendrán los brazos y cuerpo extendidos, los tobillos han de estar relajados y las rodillas extendidas, como comparación se podría decir que es como una pequeña patada a un balón.
- Se continuará pateando con la cabeza dentro del agua y se observarán las diferencias al hacerlo con la cabeza fuera del agua, se mantendrá el cuerpo en posición elevada y no se deberá olvidar mantener los tobillos estirados de puntillas (flexión plantar).
- El profesor deberá contar 25 segundos en voz alta para que el individuo preste atención y ejecute el ejercicio, se deberá hacer este ejercicio en cada orilla de la alberca y se darán 3 vueltas (total de tiempo 4 minutos aproximadamente por vuelta).

- Al terminar el conteo el individuo deberá soltarse del borde aprovechando el impulso y se mantendrá flotando con manos y palmas extendidas, sin hacer ningún movimiento.
- Posteriormente se realizarán movimientos con las piernas sentados en el borde de la piscina, como toma de contacto con el agua y conciencia de la acción de piernas y pies.
- Sentados en el borde de la alberca, con los glúteos lo más cerca posible del borde y las manos apoyadas en el suelo por detrás del individuo, las piernas estarán estiradas, juntas y dentro del agua, moverlas alternativamente (flexión-extensión de la cadera) con la punta de los dedos estirada (flexión plantar). Intentar dar una pequeña patada con la punta de los pies y el empeine a la superficie del agua, de forma alternativa: primero pie izquierdo, luego derecho (tiempo aproximado de 4 minutos por indicación y conteo del profesor; total de tiempo 8 min).
- El individuo realizará un salto de “soldadito” al entrar e inmediatamente se le solicitará que abracen sus piernas de forma de “barrilito” flotando boca arriba hasta que el profesor indique parar (tiempo 25 segundos al entrar y salir del salto y 1 min al quedar flotando).
- El individuo se sentará en el borde de la alberca; colocará sus manos en forma de flecha y se dejará caer hacia adelante, al salir deberá regresar a la orilla con la instrucción del profesor, de manera libre deberá regresar al borde.

Se deberán realizar dos veces cada ejercicio intercalando (tiempo 10 minutos aproximadamente)

Se solicitará que se realicen saltos a elección del individuo (sentado, hincado, brincando) con popote en manos, recargando los brazos en el popote hacia al frente para después de entrar al agua nadar en 4 tiempos crawl y pasar a dorso (hacia atrás) cuatro tiempos cada uno, hasta dominar el movimiento y poder realizar el ejercicio sin ayuda del material.

Cierre: 10 min

- El individuo tomará el popote como columpio y avanzará solo con palmoteo circular sin mover los pies (dos cuentas de 4 min aproximadamente).
- En cada llegada al borde de la alberca se harán 3 buzos profundos y se reanudará el ejercicio (1 min por cada 3 buzos).

Clase 5. “Al agua patos”

Objetivo: Adquirir las habilidades de sumersión, inmersión, saltos, respiración, flotación y locomoción.

Qué se intenta trabajar: capacidad coordinativa, condición física y destreza motriz.

Materiales requeridos: popote, bloque, seguros, pelotas, canicas o aros.

Inicio: de 5 min a 10 min

- Se comenzará con un calentamiento de 3 a 5 minutos aproximadamente, empezando por cabeza, cuello, hombros, tronco, piernas, pies, elasticidad y brincos.

Desarrollo: 40 min

- El individuo se sentará en el borde de la alberca, se colocará un popote con seguro.
- Se pedirá al individuo que mueva sus pies de abajo hacia arriba.
- Posteriormente el profesor ingresará a la alberca para que uno por uno de los alumnos, pueda ingresar de manera segura.
- Siguiendo el orden se comenzará moviendo piernas y brazos de manera coordinada (como si anduvieran en bicicleta).
- El siguiente ejercicio será con un seguro en cada mano, haciendo la brazada circular para posteriormente repetir el movimiento, pero sin apoyo del material.
- Llegando al extremo todos los individuos, practicarán las respiraciones rítmicas (4, 5 y 6 tiempos haciendo buzos).
- Se comenzará con una flecha iniciando desde la pared y se sostendrá el aire por 5 segundos, se deberán colocar palma sobre palma. Es importante

que, al ejecutar la flecha, se les recuerde que se pueden apoyar con el ejercicio de “changuitos” para tomar impulso; primero una mano al frente y la otra en posición inicial de changuitos, impulsándose con las piernas y rodillas.

- Se avanzará con respiración rítmica caminado dentro del agua (se repite la oración “1, 2, 3 agua”, al momento de escuchar la palabra agua se realizará la respiración).
- Se repite el ejercicio con dos seguros en los brazos o con flotadores en el resto de la alberca, donde el individuo ya no alcance el fondo de la alberca.
- En la siguiente vuelta se aumentará el movimiento de manos para una coordinación con las piernas, pies y talones (la patada puede ser de crawl o de perrito).
- Una vez dominada la respiración, la flotación, la coordinación y el desplazamiento, se avanzará sin descanso una vuelta completa a la alberca con la tabla de natación (sin meter la cara al agua).
- Por último, se avanzará con patada de crawl, con dos respiraciones de frente con la tabla.

Cierre: 10 min

- En la parte baja de la alberca se realizará la respiración rítmica caminado dentro del agua (respiración de frente y lateral).
- Se flotará en el agua con varios estilos: estrella, barril, pulpo y avión.
- Por último, se colocarán objetos debajo del agua (canicas grandes, pelotas sumergibles o aros), se deberán sacar los objetos del fondo de la alberca con inmersión al frente en flecha.
- Mientras los alumnos practican el movimiento coordinativo en pies y manos, cada uno podrá corregir y resolver dudas individualmente pasando con el docente a ejecutar los puntos anteriores.

En la actualidad se sabe que la actividad física debe ser un hábito esencial que se requiere difundir entre la comunidad, ya que ésta genera efectos positivos en la salud de los preescolares, tales como: una mejor y más saludable condición física, así como un riesgo menor de padecer obesidad y enfermedades (Sánchez, 2015). Razón por la cual, se plantea como esencial que desde edad temprana se invite a los pequeños para que realicen actividad física y así lograr que se convierta en un hábito para aplicar durante la adultez, que incidirá positivamente en la salud y calidad de vida. Retomando lo anterior, se reconoce que la etapa preescolar (específicamente de 3 a 6 años) es el mejor periodo para promover la actividad física, ya que creará el hábito de una vida activa desde ese momento.

Asimismo, dicha práctica incidirá en el progreso de la motricidad, aspecto primordial en la etapa preescolar ya que impacta directamente en el desarrollo integral del alumno y contribuye en el progreso del control neuromotor. Ternerera, Acevedo, Ricaurte y Pacheco (2011) mencionan que la práctica de la actividad física que se realiza de forma estructurada y planificada (ejercicio físico), implica mejorar la condición física (importante marcador de salud) para los niños que cursan el preescolar, así se puede decir que la práctica de ejercicio físico representa un gran aporte para la salud que pertenece a la prevención primaria, por lo cual se propone fomentarla desde la educación del nivel de preescolar.

4.4.6 Evaluación Formativa

Respecto de los resultados obtenidos se considera que las estrategias que retoman un enfoque lúdico promueven resultados positivos contribuyendo en el desarrollo de la psicomotricidad de los pequeños. Asimismo, las estrategias implementadas para lograr la aceptación del contexto acuático generarán mayor confianza y seguridad para el progreso psicomotriz del alumno; es por esto primordial retomar los procesos educativos y actividades de aprendizaje vinculados con la familiarización de los ejercicios en tierra y agua. Es el control de la respiración una de las situaciones que se requiere trabajar durante la capacitación en la natación, esto fundamenta la estrategia vital que fortalecerá la psicomotricidad del pequeño; asimismo, reforzará

la confianza y seguridad del alumno mediante la práctica de la natación permitiendo fortalecer su desarrollo psicomotriz.

Proponer estrategias metodológicas que retomen la lúdica y la recreación representa un mecanismo esencial para mejorar la psicométrica⁶ del alumno durante la infancia. La natación como herramienta educativa nos apoya en el fortalecimiento de la psicomotricidad del individuo, ya que en ese momento están presentes las circunstancias pedagógicas y didácticas para cimentar procesos educativos que retomen la innovación y asertividad, que además de facilitarle al niño el acceso a la práctica de la natación de forma deportiva y recreativa, le permitirán aprender en otras áreas vitales para su formación.

Se considera que la teoría de Piaget (1978) representa uno de los intentos más completos de proporcionar una visión coherente y unificada del desarrollo cognitivo, desde el nacimiento hasta la adultez. Las principales líneas contenidas en la teoría de Piaget (1978) estuvieron dirigidas a tres ejes fundamentales: el constructivismo, las etapas de desarrollo y la relación entre desarrollo y aprendizaje. La concepción de Piaget (1978) respecto a las relaciones entre desarrollo y aprendizaje resultó de especial relevancia debido a las múltiples controversias teóricas y las implicaciones para la práctica educativa que se han derivado de ésta (Saldarriaga; Bravo y Loo Rivadeneira, 2016, p. 129).

Los deportes conservan componentes lúdicos que anteriormente los tuvieron algunos juegos, lo que se ha aplicado durante mucho tiempo a los juegos más populares practicados en los Programas de Educación Física. El aprendizaje de algunos de los deportes no tiene diferencia alguna entre éstos, porque existe una práctica temprana que genera versiones simplificadas del juego y así también se puede observar una evolución. Sin embargo, los juegos contienen reglas que los harán más complejos para el desarrollo de estrategias de los jugadores durante un período.

⁶ La Psicometría es la disciplina de la Psicología en la que se basan los procesos de medición: el diseño, la construcción, el ajuste y la puesta en marcha de pruebas psicológicas, así como los aspectos éticos de su aplicación

(<https://www.udima.es/es/psicometria.html#:~:text=La%20Psicometr%C3%ADa%20es%20la%20disciplina,aspectos%20%C3%A9ticos%20de%20su%20aplicaci%C3%B3n,2023>)

Por lo que se experimenta relacionado con la cooperación durante el tiempo y el espacio, delimitándose a un solo juego y con la práctica llegando a dominarlo mejor, más allá de quién juega con ellos. En su mayoría se puede aceptar que los juegos y deportes tienen un beneficio fundamental sobre el desarrollo social del niño, pues décadas atrás se ha afirmado que su práctica facilita en un primer plano la socialización y el desarrollo de habilidades, el desarrollo motor y de las capacidades, pero sobre todo de un aprendizaje significativo⁷ no sólo fuera del aula sino también dentro de ésta.

Ejemplo de algunos de los ejercicios propuestos en las planeaciones.



Fotos de primer grupo, individuos de 6 a 8 años

⁷ Ausubel (1976, 2002), autor de esta famosa etiqueta, caracterizó el aprendizaje significativo como el proceso según el cual se relaciona un nuevo conocimiento o una nueva información con la estructura cognitiva de la persona que aprende de forma no arbitraria y sustantiva o no literal



1) Flotación grupal dorsal.



2) Flotación grupal frontal



2) Grupo de individuos juveniles (12 a 16 años) primera fila
Grupo adultos mayores, segunda fila.



3) Patada y respiración rítmica con apoyo de popote.



5)



6)

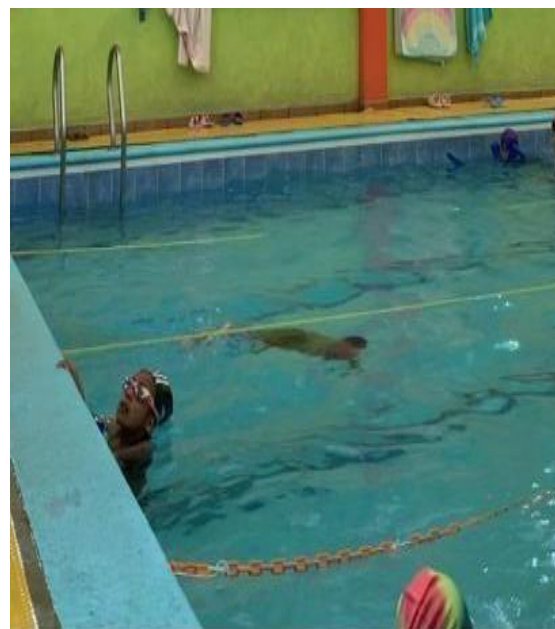
4) corrección de flecha,6) dominio de flecha



7) salto en flecha al agua



8) Inmersión con aro.



9) Sumersión e inmersión.



10) Salto de pie con popote y seguro.



11) Salto de pie sin apoyo.



12) Colocación de salto con flecha



13) Se ejecuta el salto.



14) Patada de crawl con tabla y popote. 15) Individuos sentados a la orilla dealberca para la familiarización con el agua.

16) Equilibrio en popote con popote y respiración rítmica





17) Calentamiento, mano estirada unilateral.

18) Estiramiento de piernas y pies.

19) Estiramiento de cuello.

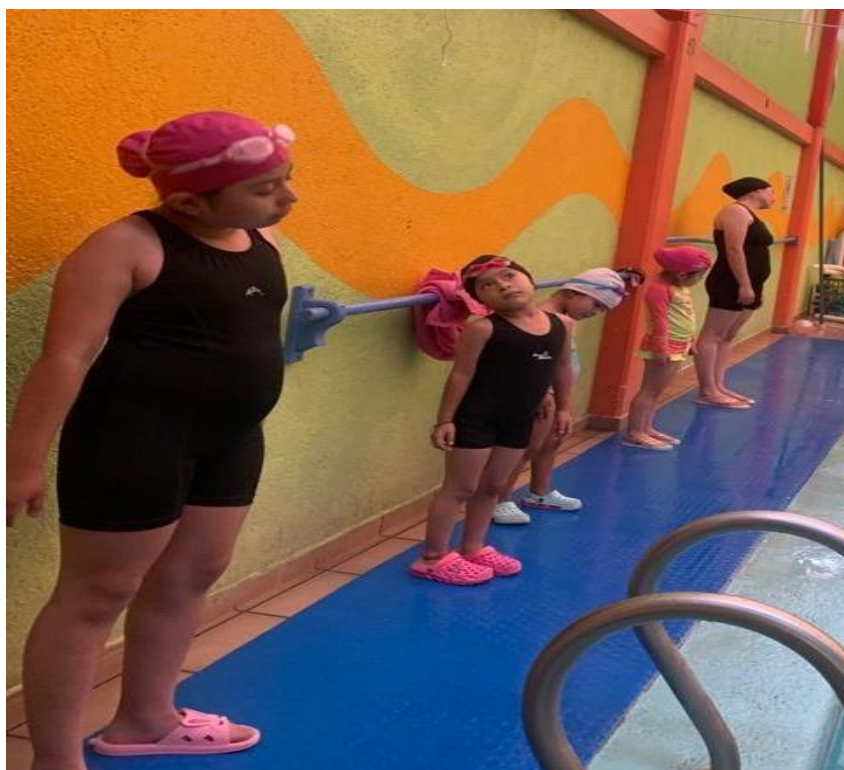




20) Movimiento circular de caderas, manos en la cintura.

21) Formación

22) Movimiento de cabeza, derecha e izquierda.



23) Nado de dorso



24) Colocación del popote

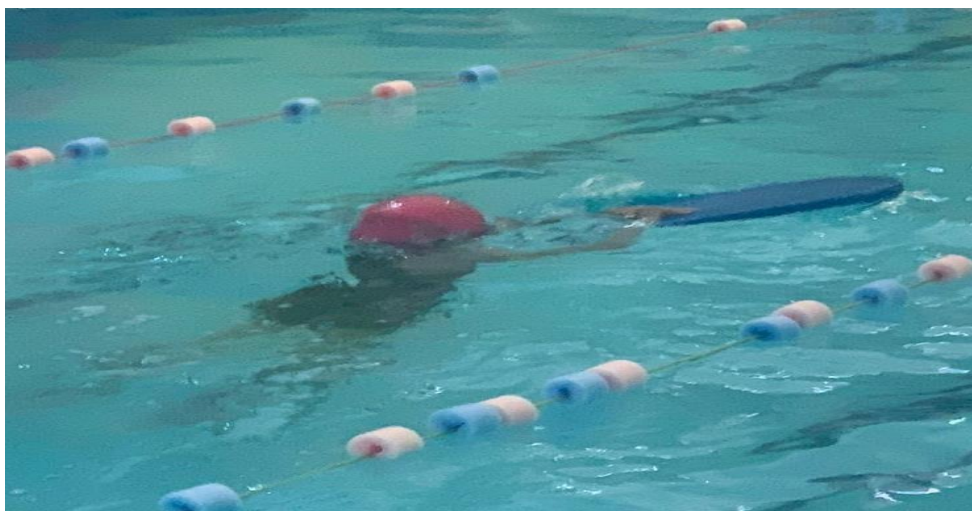


25) Respiración progresiva, caminando a lo largo de la alberca.





26) Movimiento de pies unilateral.



27) Desplazamiento de patada de crawl con tabla con cara dentro del agua



28) sentadillas con manos al frente, calentamiento.





Conclusión

Se pueden concluir y afirmar mis ideas anteriores en cuanto al problema de no practicar alguna actividad física o deporte a una edad temprana, como es la educación preescolar, lo que puede ocasionar problemas a futuro.

Pues en el Programa solamente se describen dichas actividades como juegos; sin embargo, cuando inicié mis diarios de campo pude observar que los docentes a cargo del grupo ponen de su parte, al elaborar didácticas y planeaciones extras en cada clase de las especificadas en el documento oficial. Aun así, se debe aclarar que este tipo de docentes son escasos, ya que la mayoría prefiere apearse al programa, en el cual solamente describen las actividades de juego y no profundizan para comprobar que se han logrado los objetivos de aprendizaje que se planteaban en mi objetivo general.

La propuesta implementada para el grupo tuvo resultados exitosos, ya que se logró que la mayoría de los niños que: no identificaban sus partes corporales, no mantenían una coordinación correcta, no tenían control sobre sus emociones, pero sobre todo no lograban poner atención a las indicaciones para poder ejecutar un ejercicio que los llevará al aprendizaje, pudieron lograr un avance en todos los aspectos antes mencionados. Sin embargo, fue evidente que se requería que los niños recibieran más de una sesión para lograr dominar cada una de las habilidades requeridas y alcanzar el desarrollo propuesto, de acuerdo con la etapa estaría en la que se encuentran.

También se logró la convivencia en grupo, los individuos ponían en práctica sus valores y aprendizajes recibidos en cada clase impartida, lo que quiere decir que cumplían de manera satisfactoria los aprendizajes esperados de cada planeación.

En esta propuesta se utilizó el desarrollo de habilidades motrices generales enfocado en las habilidades acuáticas, donde se distinguió el desarrollo a un medio acuático

apropiándose de características singulares que permiten la evaluación de las capacidades coordinativas. En especial un acoplamiento del individuo, al ser capaz de integrar y ejecutar dos o más acciones motrices de forma sucesiva, reconociendo y celebrando su avance al combinar sus cadenas motrices anteriores con las nuevas, para obtener eslabones de habilidades rescatadas, refiriéndome a que el individuo, anteriormente no aprobó el contenido de acuerdo con su estadio en el que se encontraba.

Con las aportaciones otorgadas para optimizar su desarrollo motor que implicó un primer compromiso corporal y de acción motriz, acorde con las reglas de corporeidad y motricidad derivadas del deporte y la educación física impartidas en esta propuesta, se logró que el individuo identificará fácilmente las partes de su cuerpo, habilitando su interés por la actividad física y al mismo tiempo por la práctica de un deporte. Esto se identificó claramente principalmente fuera del aula, pero el individuo a través de este triunfo podrá aceptar, respetar y seguir reglas, creando muchas actividades con el propósito de ser imprescindible para la educación inicial y el reforzamiento de contenidos educativos que propicien el desarrollo integral de los individuos.

Lo que confirma que si se incluye la educación física como una disciplina pedagógica, ésta se volverá indispensable entre los saberes socialmente significativos y relevantes que los niños tienen que aprender desde la primera infancia, claramente acompañados de un logro y dirigidos por docentes capacitados, que obtengan constantes actualizaciones que les permitan revivir experiencias y vivencias anteriores conforme a la educación física, para poder sensibilizarse y revalorar los aportes educativos que nos aportan dichas disciplinas.

Quisiera destacar que es imprescindible la importancia de los saberes corporales, tanto lúdicos y motores que se promueven como parte de la formación de los alumnos dentro y fuera del aula.

El considerar seriamente a la natación para el individuo como una propuesta

pedagógica, dirigida a la estimulación del desarrollo de los individuos desde su nacimiento si es posible hasta lo que pueda ser acercado a la actividad física, es ya una realidad en México. Con la experiencia recogida de los últimos años, puedo confirmar que tenemos mucho que aportar al mundo, por las características culturales que nos conforman. Hay que hacerlo, hay que comprometernos y estudiar como pedagogos y también los maestros de educación física prepararnos y unirnos en nuestro esfuerzo por el enriquecimiento de las nuevas generaciones.

Sabemos que hay una gran cantidad de obstáculos para lograr que todas las condiciones que envuelven el contexto de las clases sean óptimas, pero también sabemos que, con un riguroso cuidado, podemos lograr que los bebés se sientan felices dentro del agua y dentro de la escuela. Como se ha dicho desde un principio, esta propuesta es un inicio con el que espero que surjan aportaciones y mejoras que no dudamos los maestros mexicanos tienen en sus mentes y en su práctica diaria.

También puedo decir que el nivel intelectual de quien practica un deporte le ayuda a pensar y ver la realidad de una forma progresiva, así como de comprender las diversas formas de transmisión del conocimiento que no sólo se pueden ver en las aulas sino en las experiencias diarias. Finalmente, el rol del pedagogo en la educación física aún no consigue ser reconocido y valorado ante la sociedad, pero esto no quiere decir que las instituciones que preparen a los docentes no tengan el suficiente reconocimiento para ser valoradas por la sociedad.

Sin embargo, desde mi punto de vista, los únicos que podrían asignarle un valor al pedagogo en el ámbito de la educación física serían los propios individuos que vivieron la experiencia, ya que éstos se encuentran frente al grupo intentando que el alumno logre un aprendizaje óptimo y desarrolle al máximo las capacidades que determina el estadio en el que se encuentra.

Referencia Bibliográfica:

- Aisenstein, A. (1995). *Curriculum Presente, ciencia ausente: el modelo didáctico en la educación física: entre la escuela y la formación docente*, Tomo IV; FLACSO. *Buenos Aires (Argentina)*. Niño y Dávila editores.
- Amerena, M. (Ed.) (2011). *Cómo hacer florecer lo mejor de cada niño @. Guía parapapás y maestros*. (3ª ed.). México: Alajú de Flor y Ser, S. de R.L. de C.V.
- Aránguiz, E. Larraguibel, E. (2001). Sobre la importancia de los primeros años de vida. En: Fernández V, Larraguibel E. (2001). Entorno enriquecido, afectividad y desarrollo cognitivo: una perspectiva holística desde el punto de vista de las neurociencias y la educación parvularia. *Rev. Perspectiva*, p.15: 22-31 Escuelade Educación Parvularia. Universidad Central.
- Arnold, R. (1981). *Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas*. Barcelona: Paidotribo.
- ARNOLD, R. (1981). *Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas*. PAIDOTRIBO. Barcelona.
- Barrows, H. (1996). Problem-based learning in medicine and beyond: a brief overview. En L. Wilkerson, W. H. Gijsselaers (Eds.), *Bringing problem-based learning to higher education: theory and practice* (pp. 3-12). San Francisco: Jossey-Bass Inc. Publishers.
- Benjumea, P. M. (2006). ¿Cómo es entendida la motricidad? 2ª Edición. *Sentidos de lamotricidad en el escenario escolar. Un inicio de rupturas paradigmáticas desde los actores de la Educación Física en Colombia*. Colombia. Universidad de Antioquía.
- Blasco, T. (1994). *Actividad Física y Salud*. Barcelona: Ed. Martínez Roca.
- Bonilla, Castro E. (2010). Pedagogía y Educación Física. *Revista de Educación Física y Deporte*, 7(1-2), pp. 47-50.
- Bonilla, Castro E. y Rodríguez, S. P. (1997). *Más allá de los métodos. La investigación en Ciencias Sociales*. Colombia: Editorial Norma.
- Borthwik, G. (1993). *Los espacios creativos en la educación*. Buenos

Aires, Argentina: Maipú.

- Bozhovich, L. (1978). *Estudio de la motivación en la conducta de los niños*. Moscú: Editorial Progreso.
- Bracht, V. (1996). *Educación física y aprendizaje social* 1ª Edición. Córdoba, Argentina, Vélez Sarsfield.
- Bruner, J. (1988): Desarrollo cognitivo y educación. Madrid: Morata.
- Burton, A. W. y Miller, D. E. (1997). *Movement Skill Assessment*. Cánada, Campaign IL: Human Kinetics.
- Cagigal, J. M. (1979). *Cultura intelectual, cultura física*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Calzadilla, O. O. (2017). La integración de las neurociencias en la formación inicial de docentes para las carreras de la educación inicial y básica: caso Cuba. *Actualidades Investigativas en Educación*, 17(2). Recuperado en febrero de 2023 de:
<https://doi.org/10.15517/aie.v17i2.28709>
- Capel, Susan y Jean, Leah (2002). *Reflexiones sobre la Educación Física y sus prioridades*. México: ANUIES.
- Casimiro, A. J. (2000). *Educación para la salud, actividad física y estilo de vida*.
- Castro, Julia. (2004). *Pedagogía de la corporeidad y potencial humano*. Educación Física y Deporte. *Revista del Instituto Universitario de Educación Física*, vol. 23Nº 1. Medellín, Colombia, Universidad de Antioquia.
- Cecchini, Estrada J. A.; Fernández, Losa J. L.; Pallasá, Manteca M. y Cecchini, Applegate C. (2012). El proceso de transferencia en el aprendizaje y desarrollo motor. *Psicothema*, 2012. Vol. 24 (no. 2), pp. 205-210. España: Universidad de Oviedo. Recuperado en febrero de 2023 de:
<https://www.psicothema.com/pii?pii=4000>
- Chávez, González M. L. (2006). *La introducción de la Educación Física en México: representaciones sobre el género y el cuerpo, 1882-1928*. Tesis. San Luis Potosí, México: El Colegio de San Luis.
- Cisneros L, Esesarte B. *La natación para bebés Un acercamiento afectivo* Beatriz Esesarte y Lourdes Cisneros. (1994) México, Monterrey.
- D'Addario, M. (2019). *Educación y Neurociencia*. Safe Creative.

- Dávila, Miguel. (2005). Educación física y deporte. En: *Revista Invexa*, Año 10, Nueva Era, Núm. 11.
- Díaz, Cabriales. A. (2021). La neuroeducación en los programas de formación y profesionalización docente en México. *Ciencia y Educación*, 5(2), 63-78. Recuperado en enero de 2023 de: <https://doi.org/10.22206/cyed.2021.v5i2> pp. 63-78
- DIVERPLAY COREOKIDS (2018, diciembre 17) COREOKIDS - el baile del cuerpo -DIVERPLAY- Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover [video] YouTube. <https://youtu.be/z6DoPp-LkTA?si=b9ElivjiM-zQW1QZ>
- *Educación*, 31(1).
- España: Ed. Universidad de Almería.
- Falcón, V. C. y Rivero, E. D. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *Revista Lecturas: Educación Física y Deportes*, 1(4), 29-36.
- Falcón, V. C., & Rivero, E. D. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *Revista Lecturas: Educación Física y Deportes*, 1(4), 29-36.
- Feuerstein, R., Falik, L. y Rand, Y. (2006). The Feuerstein Instrumental Enrichment Program. ICELP Publications.
- Forés, A. y Ligoiz, M. (2009). Descubrir la neurodidáctica: aprender desde, en y para la vida: Carrera Edición, S. L.
- Gardner, H. (1993). Teoría de las inteligencias múltiples. Barcelona: Paidós Educación.
- Generelo, E., y Tierz, P. (1994). Cualidades físicas I y II (Resistencia y flexibilidad, fuerza, velocidad, agilidad y calentamiento). Ed. Imagen y Deporte, Zaragoza.
- Gil, Madrona P.; Contreras, Jordán O. R. y Gómez, Barreto I. (2008). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. *Revista iberoamericana de Educación*. Versión online.
- Gimeno, Sacristán J. y Pérez, Gómez A. I. (2008). Comprender y transformar la enseñanza. Madrid: Ediciones Morata. Recuperado en enero de 2023 de: <https://ariselaortega.files.wordpress.com/2013/11/2->

comprender-y-transformar-la-enseñanza-sacrista1n.pdf

- Gómez, R H. (2002). *La Enseñanza de la Educación Física en el nivel inicial y el primer ciclo de la EGB. Una didáctica de la disponibilidad corporal*. Buenos Aires: Stadium.
- González, Lady. (2001). *Educación Física, en la educación corporal en el nivel inicial. Documento de base para los CBC del nivel inicial*. Buenos Aires: M.C.E.
- Hall, J.; Ochoa, P.; Chávez, C.; Alarcón, I.; Sáenz-López, P.; Muñoz, G. y Reyes, J.(2012). Evaluación de la intensidad y contexto de la clase de educación física antes y después de una capacitación a estudiantes de licenciatura en actividad física y deporte de la UABC. *Wanceulen: Educación Física Digital*, 9, 1-8.
- Halstead, Mark y Mónica, Taylor. (2017). *The development of values, attitudes, and personal qualities: a review of recent research*, Berkshire. Consultado en abril de 2023 de: <https://www.nfer.ac.uk/publications/91009/91009.pdf>.
- Harf, Ruth. (2003). La estrategia de enseñanza es también un contenido. *Revista Novedades Educativas*, mayo 2003.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación* (3ª ed.). México: Editorial Mc Graw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. 5ta Edición. Guía para realizar investigaciones sociales, México: Plaza y Valdés.
- Howard, Jones P. A. (2014). *Neuroscience and education: myths and messages*.
- Knapp, B. (1979). *La Habilidad en el Deporte*. Valladolid, España: Editorial Miñón.
- Lavega, B. Pere. (2007). El juego motor y la pedagogía de las conductas motrices. La Habana: Editorial Revolucionaria.
- *Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 10, (2), 135-149. Recuperado en enero de 2023 de: <http://www.rinace.net/rlei/>

- Le Boulch, J. (1981). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona:Paidós.
- LE BOULCH, J. (1981). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. PAIDOS. Barcelona
- Linaza, J. y Maldonado, A. (1987). *Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño*, Vol. 4. Anthropos Editorial.
- López, Breque C. (2020). *Estimulación temprana y neurociencias*. Ministerio de Educación de España: Centro Nacional de Investigación e Innovación (CNIIE). Lorenzo, C. R. (2006). *Contribución sobre los paradigmas de investigación*. I. Madrid: Muralla.
- Martín, Lobo P. (2016). *Procesos y Programas de Neuropsicología Educativa*. (1ª ed.). Ministerio de Educación de España: Centro Nacional de Investigación e Innovación (CNIIE).
- Martínez, L. (2007). La observación y el diario de campo en la definición de un temade investigación. *Revista Perfiles Libertadores*, 4(80), pp. 73-80.
- MCE Argentina. (1995). *Contenidos Básicos Comunes. Capítulo 7: Educación Física para la EGB*. MCE de la Nación Argentina.
- Meinel. S. y Schnabel, R. (1988). *Teoría del Movimiento*. Argentina: Stadium.
- Mendo, Ñaño S. M. (2013). *Los títeres como medio de expresión para desarrollar la creatividad de los niños de 5 años*. España.
- Molina Gómez, D. (2009). *El sueño del cuerpo perfecto: génesis de la educación física* (p. 312). UPN. (Horizontes educativos)
- *Nature Reviews Neuroscience*, 15(12), 817-824.
- Núñez, Catalán C. (2020). *La Educación Física en Primaria en tiempos de pandemia*. Grado de Maestro en Educación Primaria. Canarias, España: Universidad de La Laguna.
- ouTube. (2023, 19 de octubre). *Lo que debes saber sobre la inteligencia artificial en 2023* [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=tD64u7ricAQ>
- Palella, S. S. y Martins, P. F. (2006). *Metodología de la investigación cuantitativa*. 2a edición. Venezuela: Fondo de la Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (FEDUPEL).

- Parlebas, P. (1987). *Perspectivas para una educación física moderna*. Málaga:Unisport.
- PARLEBAS, P. (1987). *Perspectivas para una educación física moderna*. UNISPORT. Málaga.
- Peralta, Héctor. (1994). *Educación física en la calidad de vida*. Colombia. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional (UPN) de Colombia.
- Perdomo, González E. (2011). La estimulación temprana en el desarrollo creativo de los niños de la primera infancia. *Varona*, (52), 29-34.
- Pérez Serrano, G. (1994). *Investigación cualitativa: retos e interrogantes*. Métodos
- Piaget J. (1973). *La formación del símbolo en el niño*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Piaget, J. (1963). *El origen de la inteligencia en los niños*. New York: W. W. Norton &Company, Inc.
- Piaget, J. (1968). *Los estadios del desarrollo intelectual del niño y del adolescente*.
- Piaget, J. (1978). *Epistemología genética*. Volumen I. Buenos Aires: Paidós.
- Porta, J. (1993): "Condición Física" en "La Educación Física en Primaria Reforma", vol. II, cap.2, Ed. Paidotribo, Barcelona. Pp. 46-64.
- Renzi, G. M. (2009). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de los niños en la primera infancia. *Revista iberoamericana de educación*, 50(7), 1-14.
- Renzi, Gladys M. (2009). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de los niños en la primera infancia. *Revista Iberoamericana de Educación*, nº 50/7, 10 de noviembre de 2009, Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI).
Recuperado en enero de 2023 de:
<https://rieoei.org/historico/deloslectores/2663Renzi.pdf>
- *Revista Conexões*, v.5, n.1. Roberts, G. y Treasure, D. (1992). Children in sport. *Sport Science Review*, 1(2).
- Royo, I. P. (s.f.). *Neuroeducación física. La Educación Física al servicio del Aprendizaje y la Salud*. Neurophysical Physical Education in the service of Learning and Health.

- RUIZ PÉREZ, LM. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Gymnos, Madrid.
- Ruiz, Pérez L. M. (2004). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: GYMNOS.
- Saldarriaga, Zambrano Mg. P. J.; Bravo, Cedeño Mg. G. del R., LooRivadeneira, Mg. M. R. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea. *Revista Dominio de las Ciencias*, Vol. 2, núm. 3 especial, dic. 2016, pp. 127-137
- Sánchez Bañuelos, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: GYMNOS.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. GYMNOS. Madrid.
- Sánchez, S., Castro, L., Casas, J. y Vallejos, V. (2016). Análisis factorial de las percepciones docentes sobre Diseño Universal de Aprendizaje. *Revista*
- Sánchez, V. (2015). La natación y el desarrollo psicomotriz de los niños de educación inicial de la IE Tierra Esmeralda, provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas.
- Schunk, D. (2013). *Teorías del aprendizaje. Una perspectiva educativa*. Recuperado en enero de 2023 de: <http://www.visam.edu.mx/archivos/LIBRO>
- SEP. (2004). Programa de Educación Preescolar (PEP) 2004. México: Subsecretaría de Educación Básica. Secretaría de Educación Pública (SEP).
- SEP. (2015). *Programa de Educación Física motriz de integración dinámica 1994*. México: Subsecretaría de Educación Básica. Secretaría de Educación Pública (SEP). 24 de oct de 2015. Recuperado en febrero de 2023 de: <https://es.slideshare.net/hugomedina36/programa-de-educacion-fisica-motriz-de-integracin-dinmica-1994>
- SEP. (2016). Perfil, parámetros e indicadores para docentes y técnicos docentes en Educación Básica. México: Secretaría de Educación Pública (SEP). Recuperado el 15 de mayo de 2022 de:

http://servicioprofesionaldocente.sep.gob.mx/contento/ba/docs/2016/ingreso/PPI_INGRE-SO_BASICA_2016.pdf

- SEP. (2017). *Educación Física. Educación Básica. Plan y Programas de Estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. Aprendizajes clave para la educación integral*. México: Subsecretaría de Educación Básica. Secretaría de Educación Pública (SEP). Recuperado en febrero de 2023 de:
https://www.ipmp.gob.mx/web/acervo_digital/documentos/Libros%20Digitales
- Sergio, Manuel. (1986). *Una nueva ciencia para el hombre*. Lisboa, Portugal: Ministerio de Educación y Cultura.
- Ternera, L. A. C.; Acevedo, P. A. J.; Ricaurte, K. M. M. y Pacheco, N. E. P. (2011). Características del desarrollo motor en niños de 3 a 7 años de la ciudad de Barranquilla. *Psicogente*, 14(25), 76-89.
- Tokuhama, T. (2013). ¿Qué puede hacer la ciencia de Mente, Cerebro y Educación(MCE) por la enseñanza y el aprendizaje? Recuperado en enero de 2023 de:
[https://www.usfq.edu.ec/publicaciones/paraelaula/Documents/paraelaula_05/0010 para el aula 05.pdf](https://www.usfq.edu.ec/publicaciones/paraelaula/Documents/paraelaula_05/0010_para_el_aula_05.pdf)
- Villada, P. y Vizúete, M. (2002). *Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física*. Madrid, España: Solana e hijos Publicaciones.
- Zueck, Enríquez M. del C.; Ramírez, García A. A.; Rodríguez, Villalobos J. M. Irigoyen, Gutiérrez H. E. (2020). Satisfacción en las clases de Educación Física(EF) y la intencionalidad de ser activo en niños del nivel de primaria. Universidad Autónoma de Chihuahua, México. *Retos*, 37, pp. 33-40. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) Edición Web: 1988-2041. Recuperado en enero de 2023 de: www.retos.org.