



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL ESTADO DE VERACRUZ
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD REGIONAL 305 COATZACOALCOS

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

**LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA FASE 5 DE LA
ESCUELA PRIMARIA PARA PROMOVER UNA VIDA SALUDABLE EN
MÉXICO**

MONOGRAFÍA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

ALEXIS HERNANDEZ CARRANZA

ASESOR:

DRA. CLEOTILDE AMADOR RUIZ

COATZACOALCOS, VERACRUZ, DICIEMBRE 2024



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SEV
Secretaría
de Educación

SEMSys

Subsecretaría de Educación
Media Superior y Superior



DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

Coatzacoalcos, Ver., 03 de diciembre 2024.

C. ALEXIS HERNANDEZ CARRANZA

PRESENTE:

En mi calidad de presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado por la Comisión Revisora a su trabajo intitulado **LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA FASE 5 DE LA ESCUELA PRIMARIA PARA PROMOVER UNA VIDA SALUDABLE EN MÉXICO**, Opción: **MONOGRAFÍA**, para obtener el Título de **LICENCIADO EN PEDAGOGÍA**, a propuesta de su asesor **DRA. CLEOTILDE AMADOR RUIZ**, manifiesto a Usted que reúne los requisitos establecidos en materia de titulación, que exige esta Universidad.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

LIC. SAMUEL PÉREZ GARCÍA.
PRESIDENTE DE LA H. COMISIÓN DE TITULACIÓN
UNIDAD REGIONAL 305 UPN.



S.E.V.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL.
UNIDAD REGIONAL
305
COATZACOALCOS, VER.

2024: 200 AÑOS DE VERACRUZ DE IGNACIO DE LA LLAVE COMO PARTE DE LA FEDERACIÓN 1824-2024

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD REGIONAL 305 COATZACOALCOS, VER.
Clave: 30DUP0006Z
Prolongación Mártires de Chicago s/n. Col. El Tesoro
C:P: 96536 Coatzacoalcos, Ver. Tel: 921 21 88072



200 AÑOS
VERACRUZ
DE IGNACIO DE LA LLAVE
COMO PARTE DE LA FEDERACIÓN

SÍNTESIS DEL TRABAJO. ALEXIS HERNANDEZ CARRANZA.

El trabajo que se presenta se titula LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA EN LA FASE 5 DE LA ESCUELA PRIMARIA PARA PROMOVER UNA VIDA SALUDABLE EN MEXICO. Fue elaborada como Monografía en la ciudad de Coatzacoalcos, Ver. 2023-2024. Dicho trabajo es el resultado de mi exploración a lo largo de diferentes documentos oficiales basados en la materia de educación física de nuestro país y su relación con la vida saludable en los estudiantes y la comunidad docente. En ella muestro el concepto y la evolución de la educación física al igual que sus características y como en ello reflejo mi compromiso a exponer la importancia de esta en las escuelas primarias del país, además de su nuevo enfoque dentro de los parámetros del nuevo proyecto educativo de “La Nueva Escuela Mexicana”.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
--------------------	---

CAPÍTULO I

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	5
-----------------------------	---

1.1 Antecedentes.....	5
-----------------------	---

1.2 Explicación y Delimitación del Tema	11
---	----

1.3 Justificación	14
-------------------------	----

1.4 Objetivos.....	15
--------------------	----

CAPÍTULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICO METODOLÓGICOS	17
---	----

2.1 Perspectiva del Análisis	17
------------------------------------	----

2.2 Metodología de Investigación	20
--	----

CAPÍTULO III

LA CARACTERIZACIÓN DE LA VIDA SALUDABLE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA .	25
---	----

3.1 ¿Que es la Vida Saludable?	25
--------------------------------------	----

3.1.1 <i>La Importancia de la vida saludable</i>	27
--	----

3.2 ¿Que es la Educación Física?.....	29
---------------------------------------	----

3.2.1 <i>Características</i>	31
------------------------------------	----

3.2.2 <i>Características del profesor de educación física</i>	32
---	----

3.2.3 <i>Características del alumno</i>	34
---	----

3.2.4 <i>La importancia de la educación física</i>	35
--	----

CAPÍTULO IV

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CAMPO FORMATIVO DE LO HUMANO A LO COMUNITARIO Y SUS CARACTERÍSTICAS.....	40
4.1 La Educación Física en el Campo Formativo de lo Humano a lo Comunitario	41
4.2 Características y Contenidos.....	45
4.3 Informes de la Educación Física Actual Dentro de la NEM (La Nueva Escuela Mexicana).....	53

CAPÍTULO V

ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DIDÁCTICAS EN LA FASE 5 DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	56
5.1 Estrategias Para Educación Física.....	57
<i>5.1.1 Ideas para incrementar la motivación en Educación Física</i>	<i>57</i>
5.2 Estilos de Enseñanza en Educación Física	62
<i>5.2.1 ¿Qué son los estilos de enseñanza en la educación física?.....</i>	<i>62</i>
<i>5.2.2 ¿Cuáles son los estilos de enseñanza en Educación Física?</i>	<i>63</i>
5.3 Proyectos Para Educación Física en la NEM Dentro de la Fase 5	64
<i>5.3.1 Proyectos para la educación física en relación al eje articulador “Vida saludable” de la NEM por diferentes autores de México en la fase 5</i>	<i>64</i>
<i>5.3.2 Proyectos en relación al campo formativo: “De lo humano y lo comunitario” basados en los libros de texto gratuitos en la fase 5.....</i>	<i>67</i>
CONCLUSIONES	71
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

En un país como México, en donde los índices de sedentarismo, obesidad e hipertensión son un gran problema. Los hábitos de salud que permiten consolidar una vida sana son algo vital en nuestro día a día, por ende, la educación física es un tema a considerar de mayor importancia para la formación integral de los alumnos a un futuro más positivo de formar ciudadanos y ciudadanas que vivan de acuerdo a un estilo de vida activo y saludable.

Por ello, los aprendizajes que se verán a lo largo de su ciclo escolar puedan ser capaces de relacionarse con su convivencia cotidiana, respetando y participando en un bien general colectivo y personal.

Que los alumnos y docentes sean más sanos, se convierte en un derecho que conlleva una educación de calidad o más amplia, donde la educación física ayude notablemente en cuanto formación armónica e integral de cada uno de los estudiantes, respecto a las distintas zonas de su cognición, corporeidad, sus maneras de pensar y motricidad.

Es importante comprender el valor de abordar el tema de "Educación física", ubicándonos en que su análisis facilita a la formación de los alumnos como personas más concentradas y activadas en la sociedad. Mediante sus hábitos, sus acciones, facilitando una convivencia saludable, libre de ocio, de los males sociales y enfermedades que se padecen no únicamente a nivel nacional, sino mundial. Por tal motivo, es relevante la importancia de reconocer métodos y hábitos saludables que perduren a lo largo de la vida.

La aportación de la presente monografía reside en que además de presentar explicaciones teóricas sobre la formación física y la vida saludable en su importancia en las escuelas, presenta alternativas prácticas y didácticas para general ambientes favorables para lograr el bien común y personal; es decir, propone al docente estrategias precisas para mejorar su labor docente y promover un mejor desenvolvimiento en la vida diaria, de igual forma, los docentes pueden integrar estas

actividades en su planeación diaria y esto permitirá que los alumnos tengan un aprendizaje práctico sobre la importancia de la educación física para tener una vida más saludable, como por ejemplo; los estiramientos, que siendo ejercicios suaves y controlados, ayudan a preparar a los músculos para un mayor esfuerzo alcanzando que los alumnos aprendan sobre las posturas, tiempos, pausas y mejorar la coordinación, circulación, la flexibilidad muscular, etc.

La presente monografía está fundamentada bajo un enfoque didáctico y además se considera el Enfoque Global de la Motricidad planteado para la Educación Básica, en que el alumno asume un rol como protagonista de la clase. Por tal motivo ofrece una propuesta para la enseñanza en educación física en los grupos de quinto y sexto grado de primaria (Fase 5) en la NEM, donde se pretende sugerir todo lo relacionado con el uso del cuerpo a través de la ejecución de movimientos corporales y la participación de actividades físicas. Bajo este enfoque se posibilita una educación más dinámica y al desarrollo de las habilidades motrices e emocional de los alumnos.

El objetivo general de este trabajo es reflexionar que la educación física es importante en las escuelas del país, descubriendo, percibiendo y valorando las impresiones que la actividad física, la higiene, la alimentación y los hábitos tratados tienen sobre la salud hacia su propio cuerpo y el de los demás alcanzando desde lo físico hasta lo emocional.

El alcance primordial de esta monografía es que da a conocer información relevante y organizada sobre la educación física, complementadas con estrategias que beneficien su enseñanza en valores positivos y el éxito de aprendizajes significativos en un ambiente de sana convivencia, de igual manera, las actividades propuestas se pueden aplicar en la fase analizada y es aplicable por igual tanto en escuelas urbanas como suburbanas y en caso de haber inconvenientes o limitaciones pueden modificarse estas actividades llevándolas a cabo en el salón o en el pequeño patio de la institución. Lo importante es que realicen actividades físicas. Las limitantes de este trabajo son que no se demuestra una interrelación entre variables y no se presentan resultados

sobre la aplicación de un proyecto; en otras palabras, al no ser una propuesta pedagógica no se pueden aportar evidencias empíricas sobre la efectividad de dichas estrategias; sin embargo, constituyen una importante salida didáctica que a través de la educación física se favorezca una vida saludable y que posteriormente se pueden hacer investigaciones para analizar la efectividad de dichas prácticas.

La estructura de esta monografía está conformada por una introducción en la cual se presenta un panorama general concerniente a la importancia de la educación física. Seguidamente, la información se encuentra organizada en un índice de cinco capítulos y una conclusión.

En el primer capítulo se conocen los antecedentes históricos sobre la materia de la educación física en México, se da una explicación de la problemática, justificación del tema a desarrollar y objetivos que se pretenden enfocar en el trabajo.

En el capítulo dos, se menciona los fundamentos teóricos metodológicos, donde se explica la perspectiva del análisis y el enfoque a partir de la cual se estudia la problemática, el tipo de trabajo que se llevará a cabo en el trayecto, los medios por los cuales se hizo la investigación además de una breve síntesis del proceso de construcción de dicho proyecto.

En el apartado tres, “La caracterización de la vida saludable y la educación física.” se explica la sobre la vida saludable, la importancia de la vida saludable, el concepto de la materia de educación física y características de esta al igual que del docente, y el estudiante en la materia. Dejando al final sobre su importancia.

En el capítulo cuatro, “La educación física en el campo formativo de lo humano a lo comunitario y sus características.”, se expone los lineamientos metodológico didácticos establecidos en los planes y programas en el cual se sustenta la educación física en México a nivel primaria en el campo formativo en el que está relacionado, así como el enfoque didáctico, los propósitos generales, características, los contenidos e informes sobre la educación física en México.

En el cinco, " Estrategias y Metodologías didácticas en la fase 5 de educación física", se presentan las estrategias de análisis y la solución de problemas, ya sea por medio de ideas, estilos de enseñanza en la materia o proyectos para la educación física enfocados en la NEM, al igual que tablas de contenidos con actividades relacionadas a los libros de estudios gratuitos para los estudiantes en la fase 5. Mencionando los aspectos, propósitos y estructuras de cada uno de los temas.

Finalizando el trabajo con una conclusión sobre los temas vistos en esta respectiva monografía, una bibliografía y lo anexos mencionados a lo largo de esta monografía.

CAPÍTULO I

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

1.1 Antecedentes

En vista de que el tema central de esta monografía es "La importancia de la educación física en la fase 5 de la escuela primaria para promover una vida saludable en México" es indispensable realizar una exploración cronológica de cómo ha evolucionado en nuestro país este tipo de formación educativa y física.

De acuerdo con los diferentes estudios acerca de la historia de la materia educación conocida como "Educación Física" que se han llevado a cabo en las décadas pasadas de nuestro país hasta nuestra actualidad, podemos enfatizar que fue cuando se ganó la independencia de México el año 1821 en el cual se comenzó a gestar junto a las demás materias educativas, entre las prioridades para el país se encontraba el tratar de llevar la educación a la mayoría de la población, mejorando su nivel vida. México presentaba por entonces un natural desquiciamiento económico, social y cultural, en particular la organización escolar había quedado muy mal estructurada.

Era vital la inserción de métodos que ayudaran a subsanar tales faltas, hasta que en el año de 1822 se adoptó en México la corriente educativa proveniente de Europa, alimentada principalmente por las experiencias de Joseph Lancaster y de Andrew Bell. Santoyo (2009) afirma que "Lancaster pone en práctica el método de apoyarse en los alumnos más aventajados de la clase, para enseñar a los más atrasados, esto es la enseñanza mutua" (p.1).

Según este sistema la actividad física se presentaba de la siguiente manera: Los jóvenes que eran premiados obtenían el permiso de salir a jugar luego de la escuela con el tejuelo, las bochas y la pelota, considerando la pedagogía lancasteriana que, usados con moderación estos métodos, ayudan a poner en acción los nervios de los niños, activan sus fuerzas y de igual forma sirven para que ellos mismos se diviertan o entretengan.

En relación con lo anterior, Santoyo (2009) afirma que:

El desplazamiento de los muchachos de un lugar a otro durante el desarrollo de sus clases, llenaba el fin de Lancaster de que: "Cada niño debe tener que hacer algo a cada momento y debe haber una razón para hacerlo." (p.1)

Van a ser los primeros gobiernos liberales (resultado del proceso independentista) los que crean las instancias encargadas de la educación pública en México. Las leyes liberales de 1833, van a sentar las bases de tal educación: libre, secular y de competencia del estado.

Ante tales hechos es fundamental tomarnos un momento para reflexionar el rumbo que lleva la educación porque si nos vamos a la historia de la educación física, podemos resaltar que desde 1843, fue cuando se convierte más activo este concepto, el de "educación física". Dado que fue en el gobierno del presidente Benito Juárez en el año 1861, en donde se da la importancia de la materia, enfatizando su importancia y medios de que esta se vale, determinando que se imparta en las escuelas de México.

Esta información es muy importante ya que nos permite conocer cuál fue la primera actividad física que se realizó en las escuelas de México a principios del siglo XIX, y que de alguna forma es el punto de partida de lo que nosotros denominamos: Educación física.

Ya en la década de 1920 a 1930, realmente es una de las mejores etapas para la educación física de México, se crea la secretaria de Educación Pública, con ella la estructura de educación física. Además, se inauguraron federaciones deportivas, todo con la organización y apoyo de los maestros de educación física.

Así también, hasta 1923 fue cuando José Vasconcelos (Fundador del ministerio de educación en México) crea la "Dirección General de Educación Física". Iniciando la organización del deporte escolar y amateur de México, todo esto lo podemos indicar con un apoyo especial de José Vasconcelos Calderón. Se puede observar como México participó con su delegación en encuentros internacionales como los Juegos

Olímpicos de París (1924) y los Juegos Olímpicos de Invierno en suiza (1928). (SEGOB, 1996).

Como consecuencia de esta creación se ve la necesidad de fundar la ‘Escuela Elemental de Educación Física (1923)’, institución la cual resulta ser la base de la estructura que hoy en día tenemos en educación física, ya que la mayoría de sus egresados, posteriormente ocuparon los cargos directivos de la educación física, deporte y recreación en México. Además, dicha secretaría integró a educadores físicos a su política educativa corporal con la publicación de una revista informativa y de difusión deportiva, la cual incluía también artículos de corte literario, filosófico y plástico que exaltaban el culto al cuerpo y al nacionalismo mexicano.

Es tal el auge que se tiene que en el año de 1924 se construye un estadio para la práctica de la educación física, y exhibiciones de esta, en donde según los programas que poseemos se reunían para participar hasta 20, 000 alumnos.

De tal forma, se crearon diversas escuelas, todas con estadio de atletismo, piscina, baños (regaderas) y todo lo requerido para la práctica de la educación física. En esta década se crean diversas Federaciones estudiantiles, entre otras de la mujer, con el fin de poder participar en los diversos campeonatos nacionales que organizaba la Dirección General de Educación Física, demostrando con esto que esta Institución realmente es la precursora de la organización de los Campeonatos Nacionales deportivos en México.

Así mismo, se marca un cambio en la forma de dirigir y practicar la educación física, recreación y deporte en México, con respecto a la estructura organizativa, posteriormente se crea en 1932 el ‘‘Consejo Nacional de Cultura Física’’ en el gobierno del Presidente Abelardo L. Rodríguez y como parte de éste la ‘‘Confederación Deportiva Mexicana (CODEME)’’ en ese mismo año. Esta confederación se constituyó como una asociación civil con el propósito de agrupar y normar a las federaciones y asociaciones deportivas que se habían integrado a partir de 1924.

En el año de 1933 la Educación Física, adquirió su autonomía, deja de pertenecer al Departamento Bellas Artes, del que formaba parte como Sección Técnica. Posteriormente, en decreto del 30 de diciembre de 1935, se crea: El Departamento Autónomo de educación física (Con Militares por primera ocasión al frente de la educación física en México). Mediante un enfoque socialista en el gobierno del Presidente de México, el General Lázaro Cárdenas del Rio, por medio del General Tirso.

Ahora bien, aparece el primer enfoque de la Educación Física: "El enfoque militar". En el que predominaba el orden y control, marchas y disciplina corporal en educación física orientadas en un contexto social que le dieron ese carácter en 1940.

Los alumnos debían acatar y cumplir órdenes bajo un estricto control, en 1943 la Dirección Nacional de Educación Física y Enseñanza Premilitar, de la secretaria de Educación Pública, pasa a depender de la Secretaría de la Defensa Nacional. (El primero de enero), la educación física será obligatoria en los colegios particulares incorporados. Se crea el Instituto Federal de Capacitación del Magisterio de educación física, en 1948, se designa como: "Escuela Nacional de Educación Física" (Chávez, 2006).

Por otro lado, en 1960 es dominado esta década en el enfoque deportivo y su propósito principal era la competencia, por lo que el proceso de enseñanza- aprendizaje se centraba en fundamentos deportivos y complementariamente en actividades recreativas. Se celebran los juegos olímpicos por primera vez en México, con la asistencia de 113 países en 1968. A finales de los años 60 apareció de manera predominante en el ámbito del deporte internacional, el enfoque técnico-deportivo, que caracterizó la propuesta formativa brindada por la ENEF (Escuela Nacional de Educación Física).

Para esto, el primer programa en educación física fue el psicomotriz en 1974, donde los alumnos debían cubrir como mínimo ocho unidades de aprendizaje definidas por

objetivos, la preocupación de los maestros se centraba en aplicar métodos de educación psicomotriz que contribuyeran al desarrollo físico e intelectual de los alumnos.

El 6 de septiembre de 1976 el acuerdo secretarial 11140, estableció los estudios de licenciatura para formar docentes en educación física y autorizó el plan y los programas de estudio en las modalidades escolarizadas y extraescolar esta última con el fin de que los profesores de educación física en servicio alcanzaran el nivel de licenciatura.

Continuando en 1988 la secretaría de educación pública da a conocer la Obligatoriedad de la educación física en los programas educativos, desde lactantes y maternales, hasta la educación secundaria considerando las habilidades motrices como su contenido general. Siguiendo en 1988, nace la "Comisión Nacional del Deporte", aprovechando en algo la infraestructura del Consejo Nacional de Recursos para la Atención de la Juventud. De lo que hoy se conoce como la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE).

Prosiguiendo al año 1990, tanto en el ámbito nacional como en el internacional, se planteó la necesidad de responder a la crisis social desde el campo educativo, por lo que exigió revalorar el papel de la educación física, reconceptualizar la disciplina y redefinir el objeto de estudio y de trabajo. Permitiendo ese mismo año la promulgación de la "Ley de Estimulo y Deporte", la primera ley en base a la materia, con el objetivo para dar esfuerzos a este ámbito y proporcionar soporte jurídico al sistema nacional del deporte. Esto con la necesidad de publicitar la práctica y el desarrollo de las actividades físicas y deportivas en toda la población del país.

El Enfoque Motriz de Integración Dinámica (1993) concibe la formulación de los propósitos, en relación directa con la solución de problemas, por lo que tales propósitos se plantean de manera general y posibilita al alumno participar integralmente de toda situación motriz. Siendo el licenciado Emilio Chuayffet Chemor Secretario de Educación en México.

Continuando a finales de los 90, en el mes de mayo de 1995 se conoce el plan nacional de desarrollo 1995-2000, en el cual buscaba elaborar programas sectoriales para llevar a cabo objetivos de superación tanto individual como comunitaria en todo el país. En ese tiempo, la dirección general de educación física, era la rectora de lo que emanaba la asignatura a nivel nacional por lo que se le reconoció la importancia de la materia de educación física y la práctica del deporte en la formación individual para la salud y bienestar social de la población.

Esto también se le conoció como el "Programa de Educación Física y Deporte 1995-2000". En el año 2008, hubo el decreto presidencial denominado: "Año de la educación física y deporte" en el que ninguna asignatura (hasta la fecha) ha tenido este tipo de decreto a nivel mundial. Ya en México, la educación física tiene más de 100 años de instaurarse.

El programa de educación básica (2011), que es donde se integró a dicho programa, la educación física, como una asignatura, al igual que las demás materias. Por ello que el 13 de marzo de 2017 se presentó el modelo educativo, el cual plantea una reorganización en el sistema educativo que corresponden a la educación física de educación básica.

En muchos sentidos nos encontramos frente a un cambio de era dejándonos conocer en el 2018, como se instituyó el Nuevo Plan y Programa de Estudio "Aprendizajes Claves", en donde no aparece la educación física como asignatura, más bien está considerada en el Área de Desarrollo Personal y Social, al igual que Artes y Educación Socioemocional.

Siguiendo su recorrido en la nueva escuela mexicana luego de la reforma educativa implementada en el año 2013 que fue reformada por el gobierno de López Obrador, resultando de este mandato un acuerdo educativo nacional que se implementará desde el ciclo escolar 2021-2022.

El nuevo plan de estudios de la SEP (2023-2024) introduce cuatro nuevas materias agrupadas en campos formativos, enfocadas en una educación más integral y acorde con las necesidades y desarrollo de los estudiantes, donde la principal novedad en el nuevo plan de estudios de la SEP es el enfoque en "fases de aprendizaje", que reemplazarán los grados escolares tradicionales.

Según la SEP, estas fases estarán diseñadas para adecuarse al desarrollo y la constitución subjetiva de cada estudiante, reconociendo la diversidad en sus experiencias y ritmos de aprendizaje. De tal manera que, la LGE (Ley General de Educación) incorpora y fortalece diversos preceptos que enfatizan la práctica de la actividad física, el deporte educativo y la promoción de estilos de vida saludables, como acciones indispensables para concretar una orientación integral.

Basándonos en todos estos antecedentes sobre la educación física, se estudiará dicho tema enfocado a un documento de investigación Monográfica con base al enfoque de la "Orientación sistémica e integral de la motricidad". Mostrándonos al alumno que asume un rol protagonista de la sesión o clase, al momento que explora y vive experiencias motrices con sus demás compañeros, asumiendo códigos compartidos de conducta y comunicación.

1.2 Explicación y Delimitación del Tema

Es crucial e importante como apoyo a la educación física, se conceda más aplicación a los deportes escolares, resaltando que no todos los planes escolares tienen las áreas o las infraestructuras adecuadas para llevarlas a la práctica. Se tiene claro que para poder desarrollar las habilidades deportivas en los niños, niñas y adolescentes (NNA) está vinculada en la educación física, dado que con ella se aplican las habilidades físicas coordinativas y habilidades físicas condicionales.

En la página web “noticepress.mx” en relación al artículo llamado: “Poca actividad física en México es una de las principales causas de obesidad infantil” (Hernández, 2020), nos comenta como lo dice el título:

En primer lugar, uno de los mayores problemas en materia de salud pública que enfrenta México es la obesidad. Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), este padecimiento afecta al 70 por ciento de la población nacional, perjudicando tanto a niños como a adultos. (para. 1)

En este sentido, El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) llevó a cabo la Encuesta Nacional de Acceso y Permanencia en la Educación (ENAPE) 2021, con los siguientes resultados en el modelo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico:

Con información de noviembre 2021, 60.4% de la población de 18 y más años de edad declaró ser inactiva físicamente. De esta población, 71.4% mencionó que alguna vez ha realizado práctica físico-deportiva y 28.6% nunca ha realizado deporte o ejercicio físico en su tiempo libre. (p.9)

De acuerdo con un estudio de la Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos realizado en 2016, la clase de educación física en escuelas primarias tiene una duración de 37.3 minutos en promedio, este porcentaje se encuentra por debajo de las sugerencias internacionales que plantean como mínimo una hora diaria de actividad física.

Mostrándonos un caso vivido de un docente llamado Israel Sol Campuzano, que inició como profesor de educación física en 2008 y ha sido testigo de cómo esta asignatura ha sido relegada en México (Villa, 2019).

Los planes de estudios de nivel básico desde 1993 a la fecha, establecen que en primarias se debe impartir una hora a la semana de educación física y en secundarias dos horas semanales, sin embargo, la realidad es otra.

Pero en los últimos años, no ha cambiado este ámbito educacional enfocado al cuerpo, dándose una hora de educación física de 45 a 50 minutos de clase por grupo. Mostrándonos así que no se ha visto un cambio y en escuelas, como un claro ejemplo en la capital de Toluca ha disminuido ese tiempo hasta 35 minutos por el número de grupos de las escuelas.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la estrategia integral para prevenir la obesidad es promover hábitos alimenticios saludables, fomentar la actividad física, hábitos de sueño sanos y la actividad física en la primera infancia, así como de niños y adolescentes en edad escolar. También menciona que el control de peso es aconsejable y ofrecer el apoyo adecuado para el manejo de niños y jóvenes con obesidad (Hernández, 2020).

Partiendo de la realidad de que México es un país con altos índices de sobrepeso en obesidad infantil y adolescentes, producto del sedentarismo, la falta de ejercicio y buenos hábitos. Las clases de Educación Física adquieren mayor importancia de la cual la educación física se contempla como un área esencial de la formación educativa por todo lo que aporta a las personas. Donde lo más básico sería destacar que ayuda a conservar la buena salud gracias al ejercicio físico.

Pero ante todos estos hechos, es imprescindible tener en cuenta que las principales preguntas que guían este trabajo son; ¿Cómo influye la educación física en la salud física de los estudiantes?, ¿Cómo puede la educación física en la fase 5 fomentar estilos de vida saludables?, y, ¿Qué estrategias educativas son más efectivas en la promoción de la vida saludable en la fase 5?

Dentro de este plano, todas las preguntas serán resueltas a lo largo de la construcción en este trabajo monográfico. Sintetizando información de diferentes formas de discusión, opiniones, críticas y propuestas.

1.3 Justificación

La importancia de la educación física como materia dentro del plan de estudios está claramente justificado por su función central de moldear ciudadanos y personas que mantengan un equilibrio conforme a un estilo de vida conveniente y beneficioso. Se conoce que los hábitos de salud como los de higiene o nutricionales, se inician en el nivel educativo de preescolar, por lo que es difícil en lo personal que la presencia de la educación del cuerpo sea escasa con solo llevarla con una sola hora semanal dedicada a la valiosa motricidad que implica al control de sus movimientos e impulsos emocionales.

Mencionando la Comisión de educación del senado de la república en el foro: “Hacia una nueva legislación para el fortalecimiento de la educación de niñas, niños y jóvenes”. Que es de vital importancia que los alumnos alcancen llevar a cabo una hora de educación física todos los días, sumadas a un total de cinco horas por semana, recomendación que asume también la federación internacional de educación física (2019).

Un punto fundamental de esta definición es la inclusión del medio ambiente como un medio determinante de la práctica de la actividad física. Encontrando una asimilación con la importancia que tiene el propiciar el desarrollo armónico del individuo, abarcando toda la esfera biopsicosocial (Modelo o enfoque participativo de salud y enfermedad que postula que el factor biológico, el factor psicológico, conductas, factores sociales y culturales, desempeñan un papel significativo de la actividad humana) del ser humano, además de la utilización sistemática del ejercicio físico como un medio para conseguir sus objetivos.

Ya que, desde la antigüedad nos permite saber que el hombre primitivo destino gran parte de su vida a las actividades físicas, producto de sus necesidades (Correr, Saltar, Agarrar, Tomar, Esquivar). Siguiendo con el paso de los siglos como aumentan de sus conocimientos, sus progresos y lo demuestra de muchas formas a nuestra actualidad.

Me interesó estudiar este tema porque a pesar de que en los programas actuales de la SEP se ha hecho énfasis en la importancia de la educación física en la práctica no se han organizado debidamente las actividades para que a través de esta disciplina se promueva una vida saludable, en lo personal durante mi formación primaria, aunque en el Plan 2011 se había incluido a la educación física como asignatura no teníamos actividades sistematizadas.

La aportación de la presente monografía es que con su información sistematizada constituye una guía para el docente en la realización de diversos proyectos y tener un buen manejo de contenido, utilizando las estructuras y las diversas formas de analizar estos temas. Por lo cual es necesario conocer cada uno de ellas, para realizar un buen proyecto y llegar al resultado adecuado que se basa en la interacción motriz y estilos de vida activos más saludables.

Llegando a la conclusión que es un tema muy interesante y que nos ayudara en el trabajo a realizar, mediante las técnicas que nos mencionan a lo largo de este proyecto puesto que son formas fáciles de entender y realizar. Esto se realiza con la intención de que nos ayude como instrumento de consulta para nuestro futuro como docentes.

1.4 Objetivos

Objetivo general

Reflexionar y analizar sobre la importancia de la educación física, cuáles han sido los beneficios y su relación en el campo formativo “De lo humano a lo comunitario” en relación a la vida saludable que se desea presentar a los alumnos y docentes durante la transición de clases en el tiempo de la nueva reforma educativa a nivel primaria.

Objetivos específicos

- Analizar cuáles han sido los antecedentes que dieron lugar a la fundación de las escuelas normales de educación física en México.
- Informar sobre el concepto de la educación física y la vida saludable, sus características, la importancia de estas y su relación.
- Exponer estrategias, contenidos y métodos asentados de un programa oficial de la NEM dentro del sistema educativo mexicano.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICO METODOLÓGICOS

2.1 Perspectiva del Análisis

En la siguiente monografía " La importancia de la educación física en la fase 5 de la escuela primaria para promover una vida saludable en México", se expondrá mediante la perspectiva de la formación integral dentro de la NEM (Nueva Escuela Mexicana), Herrera (2017) menciona que "La formación integral es una característica distintiva de la educación formal, ya que se interesa en la formación del ser humano" (p. 186).

Entendiendo ante todo que la formación integral se logra comprender como un estilo educativo central en el desarrollo de las capacidades humanas, implicando lo cognitivo, lo socio-emocional y lo físico, donde lo físico yace en el movimiento corporal y estimulación como sujeto activo.

En la educación física, se hace énfasis en la perspectiva de la motricidad y por tal razón es preciso definirlo. Aquí se retoma a Sergio, Murcia y Jaramillo (2008), quienes consideran a la motricidad como:

Forma concreta de relación del ser humano con el mundo y con sus semejantes, relación ésta caracterizada por intencionalidad y significado, fruto de un proceso evolutivo cuya especificidad, se encuentra en los procesos semióticos de la consciencia, los cuales, a su vez, discurren de las relaciones recíprocas entre naturaleza y cultura, por tanto, entre las herencias biológicas y socio-históricas. La Motricidad se refiere, por tanto, a sensaciones conscientes del ser humano en movimiento intencional y significativo en el espacio – tiempo objetivo y representado, implicando percepción, memoria, proyección, afectividad, emoción, raciocinio. (p. 13)

Los progresos de tipo motor siguen el desarrollo del sistema nervioso y están guiados por la sensibilidad. En nuestra vida cotidiana se desarrollan diferentes tareas físicas que requieren del que las realiza, distintas capacidades motrices. Estas capacidades

motrices o físicas, señala Cadierno (2001) que se clasifican atendiendo a factores energéticos y sensomotrices, mediante las siguientes conocidas:

- **Capacidades condicionales:** Son las que están determinadas por el uso de las energías internas de nuestros cuerpos (Mediante la actividad física) en el que están:
 - **Fuerza:** Es la capacidad de vencer una carga o resistencia, mediante un esfuerzo muscular.
 - **Velocidad:** Puede ser considerada como la capacidad de realizar movimientos o ejercicios separados en el menor tiempo posible.
 - **Resistencia:** Conformada por dos partes; Resistencia aeróbica y Anaeróbica.
 - **Resistencia aeróbica:** Sería aquella que tiene por objetivo aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno. Ejemplo: correr suave.
 - **Resistencia anaeróbica:** Está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos.

- **Capacidades coordinativas:** Son las cualidades que tenemos los seres humanos desde el nacimiento las cuales se deben mejorar por nosotros mismos o con un objetivo determinado:
 - **Generales o básicas:** Regulación y dirección del movimiento. Adaptación y cambios motrices.
 - **Especiales:** Orientación, anticipación, diferenciación y Ritmo. Además del equilibrio (Al estado en el cual se encuentra un cuerpo cuando las fuerzas que actúan sobre él se compensan y anulan recíprocamente) y Coordinación (trabajo de conjunto de distintos órganos).

- **Complejas:** Aprendizaje motor y agilidad (Se define como la habilidad de cambiar rápidamente la dirección de un movimiento ejecutado a velocidad, de igual manera, como una combinación de flexibilidad, velocidad y elasticidad).
- **Movilidad:** Compuesta por dos segmentos;
- **Movilidad activa:** Es la amplitud de movimiento que consigue una persona de forma voluntaria, contrayendo agonistas y relajando antagonistas.
- **Movilidad pasiva:** Es la amplitud que alcanza una persona con ayuda de fuerzas o agentes externos.

Así mismo, se logra entender que estas cualidades o capacidades físicas son los elementos esenciales de la condición física y por ello los ingredientes importantes para el rendimiento motriz y el deporte, por esa razón para fortalecer o avanzar en el rendimiento físico es crucial que practiquen diferentes capacidades, un ejemplo de ello pueden ser los diferentes tipos de entrenamientos que se realizan ya que en algunos casos se necesitan ver a la sesión diferentes técnicas de entrenamiento para desenvolver todo musculo del cuerpo.

Mostrándonos Rivera (2010) dentro de la motricidad los valores de las actividades practicadas que son:

1. **Valores intrínsecos:** Agonístico, Lúdico, Hedonístico (El objetivo de la vida) y Higiénico.
2. **Valores sociales:** Respeto, Cooperación, Amistad, Trabajo en equipo, Competitividad, Expresión de sentimientos, Participación y Compañerismo.
3. **Valores educativos:** Habilidad (Física o Mental), Creatividad, Diversión, Auto disciplina, Mejora de salud, Logros, Humildad, Obediencia, Espíritu de sacrificio, Deportividad y juego limpio, y Perseverancia.

Comprendiendo que la motricidad es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. Involucrando la espontaneidad, la creatividad, la intuición, etc. Relacionándose de igual manera con la manifestación de intencionalidades y personalidades. No solo mostrando un proceso de desarrollo positivo en uno mismo sino junto a los otros, por tanto, se sustenta que el movimiento tiene una relación con el ambiente social que lo rodea y su formación desde casa (cultura), transformándose de esta manera en una manifestación de significados.

Asimismo, dentro de esta forma de concebir la educación física, se sitúa el investigador Pierre Parlebas, que presenta el concepto de la Praxeología Motriz como una ciencia de la acción motriz en la corriente de la socio-motricidad. Es importante definir este concepto dado que la praxeología motriz está relacionada con el estudio de las acciones motrices, quiere decir, que esta ciencia le da a la acción motriz la especificidad como disciplina e identidad diferencial.

El espacio donde se aplica, el tiempo, la gestión, la comunicación y el sistema que se vea en un deporte o actividad física, se les conoce en pocas palabras como las dimensiones de la estrategia motriz (Hablando en una escala corta respecto a la praxeología motriz). Entendiendo el autor a la motricidad como un suceso social, de interacción y de comunicación, contrario a la Psicomotricidad, que se vincula al sujeto que mueve en solitario.

Además, este autor sustenta que la meta de la educación física no es siempre realizar solo movimientos sino la motricidad, debido a que cuando una persona se de una manera coordinada o planeada, apuesta su personalidad y su relación con los otros.

2.2 Metodología de Investigación

Este trabajo de titulación conocido como " La importancia de la educación física en la fase 5 de la escuela primaria para promover una vida saludable en México", se elaborará por medio del producto científico de investigación bibliográfica conocida como Monografía.

Según la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (2013) una monografía está definida como una explicación a detalle por escrito con base a un tema particular en relación a una ciencia, disciplina o un área de estudio, que está desarrollado a través de distintas fuentes de averiguación o indagación. El objetivo de la monografía es conectar la información más sobresaliente y correspondiente en torno al objeto de estudio anteriormente definido para contribuir a la disciplina en cuestión, quiere decir, un trabajo explicativo con la función de informar basado en datos obtenidos de diversas fuentes.

Uno de los principales caracteres para alcanzar los intereses antes mencionados es la definición del objeto de estudio, lo cual se interpreta después en el planteamiento de la monografía, el cuestionamiento principal y los propósitos que encaminan el progreso del trabajo.

Es aconsejable una primera inspección documental de textos que se acerquen en la temática que se comenzara a estudiar para identificar el estado del oficio, es decir, los progresos en investigación en relación con el tema. De este modo es posible definir mejor el objeto de estudio y el planteamiento de la monografía. Según Alfonso (1995), la investigación documental es:

Un procedimiento científico, un proceso sistemático de indagación, recolección, organización, análisis e interpretación de información o datos en torno a un determinado tema. Al igual que otros tipos de investigación, éste es conducente a la construcción de conocimientos. (como se citó en Morales, 2003, p. 2)

Con relación al tipo de investigación, en esta ocasión documental, es relevante resaltar aquí que el carácter cuantitativo o cualitativo de la investigación no lo da el hecho de ser documental. Es la forma en como el investigador se propone a abordar los conocimientos para estudiar el que es vital o de su interés. La situación de seguir la perspectiva cualitativa no es para esquivar un tipo de manejo de datos o similares, simplemente el interés es más de carácter explicativo y comprensivo buscando captar de principio a fin lo que exponen los textos.

Señalando de igual manera Gómez (2011) que la investigación documental se le considera que cuenta con un carácter singular del que proviene su estudio interpretativo. Por medio de la lectura y el análisis para otorgar sentido a unos documentos o archivos ya publicados que fueron escritos con una finalidad distinta a esta dentro de la cual se deberá entender.

Procura sistematizar y dar a conocer un conocimiento producido con anterioridad al que se intenta construir ahora. En otras palabras, parte de propuestas y resultados sistemáticos, alcanzados en procesos de conocimiento previos a la investigación que ahora intenta leerlos y comprenderlos.

Por ello, según la Universidad Nacional de Córdoba (2017) menciona que:

Una monografía es un trabajo científico escrito, producto de la investigación bibliográfica, que estudia en forma exhaustiva un tema claramente delimitado y que lo desarrolla en forma lógica, con un enfoque metódico, científico, objetivo y a veces didáctico, y cuyo objetivo final es transmitir el resultado de la citada investigación. (p.1)

La UNC (2017) afirma que el informe constituye un documento, que es el resultado de una extensa investigación exploratoria, responsable y extensa, dado que ocupa como fuentes las bibliografías existentes, y como forma de investigación y estudio literario.

Así mismo, la Universidad Nacional de Córdoba (2017) enfatiza una "GUÍA SUGERIDA PARA LA ELABORACIÓN DE UNA MONOGRAFÍA", de tal manera que muestra las siguientes características:

1. El tema no debe ser demasiado amplio o extenso, tan solo enfocado. El objetivo debe ser definido para que mejor sea la bibliografía y más precisos sean los argumentos o discusiones a resolver. Sin olvidar que la bibliografía deberá tener un enfoque en función al tema.

2. Basándose en los trabajos mejor estructurados científicamente con fechas actualizadas se deberán indagar con el objetivo de construir una bibliografía amplia.
3. En la introducción no olvidar que se deberá plantear abiertamente el objetivo del tema.
4. Se deberá disponer de un guion temático o índice: al principio de la construcción del trabajo (en las revisiones por el asesor) no hay una organización definida, en consecuencia, el autor deberá realizar la suya. Es prioritario como norma el preparar un índice, primeramente, generalizado y a la vez específico, dado que este facilita la organización del documento, lo que es de suma importancia.
5. Examinar, evaluar y resumir la información. Tratándose de realizar una síntesis aprobatoria e ilustrativa de fundamentos, mas no solamente una aglomeración de datos.
6. Concluir con la síntesis de lo examinado y plantear los aspectos aun no aclarados.

De acuerdo con lo anterior visto, entiendo que la monografía es un trabajo o texto informativo que presenta y organiza datos sobre un tema escogido por nosotros mismos, constituido por diversas fuentes que nosotros buscamos independientemente como por ejemplo la internet, las revistas digitales, libros (ya sean en físico o digitales), las enciclopedias, etc. Básicamente de cualquier fuente información que este respaldada por un autor, organización y fecha de publicación.

Donde todos los temas tengan una relación por el tema principal, los objetivos, su función, etc. Para que ayuden a informar sobre el tema que se aborda o el asunto determinado de una manera extensa y específica.

En este trabajo, lleve a cabo el proceso de construcción en esta monografía de la siguiente manera:

Como primer comienzo, examiné diferentes temas relacionados al aprendizaje y enseñanza en nuestro país México con base central a la Nueva Escuela Mexicana (NEM) dentro de la escuela primaria.

Descubrí de diferentes opciones bibliográficas de los temas de mi monografía, llegando a escoger el que fuera más acorde a los objetivos que había seleccionado para una forma más completa y correcta. Indagué textos básicos que apoyaran el tema en cuestión, consiguiendo diversas bibliografías de origen de revistas, documentales, tesis y libros de diferentes autores.

El instrumento para reunir la información fueron las fichas textuales y fuentes de información realizadas por instituciones educativas o escolares que facilitaron la toma de referencias teóricas que dieron una mayor complementación al análisis. Se elaboraron fichas de las citas textuales que se utilizarían en cada capítulo.

En la computadora, ordene mediante carpetas divididas, cada capítulo con sus correspondientes fuentes bibliográficas, seleccionando 10 textos iniciales.

Siguiendo del análisis de los textos básicos y de la información juntada, formulé el esquema de exposición. Establecí los nombres de los capítulos y sus subtemas de cada uno de estos.

En todos los capítulos se manejaron citas textuales, incorporándose de manera funcional junto al modelo APA eficientemente. Llevando una nueva reestructuración del capítulo I y II por mi asesora luego de darme las correspondientes observaciones y sugerencias respecto a la estructura inicial del tema. Continuando la elaboración en orden de los capitulos; III, IV, V Y VI a partir de las bibliografías consultadas y los parámetros requeridos se fueron escribiendo los capítulos con base en los planteamientos de los autores y mis comentarios personales sobre cada cita.

Finalmente, se elaboraron las conclusiones con las ideas centrales de cada apartado.

CAPÍTULO III

LA CARACTERIZACIÓN DE LA VIDA SALUDABLE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA

En nuestra época se hace en grandes proporciones ineficaz la educación tradicional de valores o aprendizajes que describen los conocimientos a una vida más sana, motriz y saludable. Es necesario mencionar los temas vitales de la salud y la educación física como adentramiento del tema principal en este trabajo.

Es importante analizar las diversas causas las diversas causas que son perjudiciales para su salud emocional al igual que física, es crucial, por lo que se debe de dar a conocer a los adultos, jóvenes, niños, y la sociedad docente en general que se puede lograr estar bien física y mentalmente ya sea con sí mismo o con los demás.

La siguiente presentación de este trabajo de investigación, tiene como intención dar a conocer lo que es la vida saludable, la importancia de la vida saludable, temas tratados con anterioridad por algunos autores, la educación física, su importancia, las características de la educación física al igual que las del docente en la materia y las del estudiante en ella.

Mencionado esto, el presente apartado tiene la finalidad de explicar que es la vida saludable y la materia de educación física, la importancia de ambos temas centrales, así como diferentes puntos de vistas de sus definiciones por algunos autores y los puntos claves que favorecen ambas partes para ayudar a generar una convivencia armónica entre sentirse y vivir mejor. Para alcanzar una beneficiosa conciencia de costumbres o rutinas más sanas y prácticas físicas.

3.1 ¿Que es la Vida Saludable?

Comprendemos por vida saludable a la manera o forma de vida en que un individuo sostiene un armónico nivel equilibrado en su régimen alimentario, su actividad física, pensamiento, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual.

Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos: es tan malo comer mucho como comer demasiado poco.

La Dirección general de promoción de la salud y la representación de la OMS en México llevan a cabo sesiones virtuales en las que se trata a profundidad la manera en la que los mexicanos puedan integrar hábitos para lograr estilos de vida más saludables y recomendados.

Los temas recurrentes son la alimentación adecuada, consumo de agua simple potable, actividad física, lactancia materna y alimentación complementaria adecuada, cultura alimentaria tradicional, regulación de alimentos y bebidas en el entorno escolar, etiquetado y publicidad de alimentos y unidades móviles de orientación alimentaria y actividad física. Las grabaciones de dichas sesiones se pueden consultar en línea para estar al tanto de las conclusiones a las que llegan.

Examinando a la Organización Mundial de la Salud (2021) define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales" (para 1).

Además, una definición de lo que es la vida saludable, que se complementa, por el autor Fingerhann (2011) es que: "se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual o emocional" (para 1).

Partiendo de éstas ideas, los hábitos saludables son todos los comportamientos que se aceptan como propias en la vida cotidiana y que logran positivamente influir en el bienestar físico, mental y social de los estudiantes, de tal manera que depende la presencia de factores de informativos o protectores para el bienestar.

Conociendo que nuestros estilos de vida son las bases para contar con un buen estado de salud, concepto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) 2019, la define como estilo de vida saludable “la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetos, sus expectativas, sus normas y sus inquietudes.” (para 3).

3.1.1 La Importancia de la vida saludable

Los buenos hábitos de salud logran evitar variadas enfermedades y fortalecer nuestro sistema inmunológico tanto como nuestra la calidad de vida. Una vida sin toxinas tanto como cuidar del bienestar mental son elementos claves en este desarrollo. Lo mismo que alcanza de manera de modo directo en el bienestar, el equilibrio personal y la calidad de vida en nosotros. Necesitando de los hábitos que tenemos a diario y los estilos de vida que se sostengan.

En el Gobierno de México (2022), se nos ha informado por medio de imágenes informativas (Véase en Anexo 1) consejos para lograr crear e incorporar nuevos hábitos saludables en tu vida.

En la actualidad las condiciones de vida hacen difícil evitar el stress y los apuros cotidianos; se tiende a comer rápido y mal, consumir productos ricos en grasas y colorantes, dormir poco, tratar de tener cada vez más cosas materiales quitando tiempo al ocio y a la vida social, que también son partes necesarias de una vida sana. Muchas de las enfermedades reconocen su origen en el estilo de vida moderno. Muchos de nosotros no sabemos el real significado de esto tener una “vida saludable”. Por ello, Según el blog “Oncolosalud” (2022) se debe conocer los beneficios de un estilo de vida preventivo y saludable:

1. **Mejoramiento de humor y estado de ánimo:** Una de las razones por la que debes hacer deporte es porque mejora tu estado de ánimo, cuando el cuerpo humano se activa físicamente se llegan a sentir destellos de euforia o emoción ocasionados por el rendimiento activo de los músculos de tu cuerpo con los que

estés trabajando, ya que se sabe que al hacer ejercicio tu circulación se acelera y tu corazón trabaja más lo que ayuda a tu rendimiento además de facilitar la liberación de toxinas por medio del sudor, erradicar grasas corporales y liberar endorfinas que son responsables del estado de ánimo de la felicidad.

Descubriendo la emoción o el positivismo de lo que puedes llegar a realizar o hasta donde puedes llegar.

2. **Mayor salud:** Sostener un estilo de vida saludable minimizará cualquier posibilidad de llevarse consigo una enfermedad en la sangre (coronaria) y cardiovascular, nivelará los niveles de azúcar en el organismo y reducirá el colesterol en nuestro torrente sanguíneo. Aparte que, disminuirá la sorpresa de enfermedades de largas duraciones o permanentes (degenerativas) como el cáncer, la diabetes, el Alzheimer, sida, etc.

3. **Mejor estado físico y conveniente:** Es vital una buena alimentación, balanceada con los ejercicios adecuados para ti mismo, esto porque no solo aumentará la resistencia, sino que fortalecerá los pulmones, la flexibilidad y la fuerza física será aún mayor. Comprobado en todo el mundo que las personas que hacen ejercicio constantemente tienden a vivir mucho más que otros o envejecer más favorablemente.

Además, que la imagen personal se desarrollará favorablemente pues se eliminarán toxinas y grasa corporal negativa, para darle paso a la tonificación de músculos e incremento de masa muscular.

4. **Huesos y articulaciones más fuertes:** Se reconoce que los productos lácteos (En su mayoría lo que contiene leche) son buenos para los huesos ya que al tener calcio, este mineral fortifica cada hueso del cuerpo lo que conlleva a ganar mayor resistencia y evitar que se vuelvan débiles (esto se relaciona de igual forma con los dientes), por otro lado, el consumir verduras ayuda a que nuestras articulaciones controlando el colesterol y la presión arterial. Es recomendable

consumir cantidades adecuadas para esto. Y, también, el ejercicio será capaz de fortalecer tus articulaciones para prevenir lesiones graves que te alejen de hacer lo que más te gusta.

5. **Crecimiento del cerebro:** Con el pasar de los años, nuestras habilidades motoras van perdiendo nitidez. Por eso, es necesario realizar actividades físicas y mentales y llevar una alimentación sana para reducir el deterioro de la memoria y otras funciones vitales cerebrales. Una de las formas para estimular la actividad del cerebro es por medio de carreras de resistencia, estas estimulan la liberación de endorfinas lo que conlleva al crecimiento de células nerviosas en el cerebro.

Por todas estas razones, es beneficioso tener un estilo de vida saludable ya que como hemos visto esto solo tiene un solo enfoque; para prevenir enfermedades en nuestro presente. Garantizando una adultez o envejecimiento lleno de júbilo y ayudar en su equilibrio.

3.2 ¿Que es la Educación Física?

Primero que nada, se le conoce como actividad física a todo movimiento realizado por el hombre en el que se emplea una parte de su cuerpo (brazos, piernas, manos, pies, etc.) utilizando una extra de su propia energía por encima de los niveles a los que está acostumbrado. También Sanz (2009) en la revista digital "Efdeportes" nos explica que la educación física:

Constituye una asignatura que integra acciones principalmente de carácter físico. Se imparte en los centros educacionales desde edades tempranas y cumple con objetivos precisos en cada una de las etapas o períodos de enseñanza que tributan a la educación de los alumnos para enfrentar la vida. (p. 1)

En esa misma línea, Moncada (2023) nos explica que también la educación física es una disciplina pedagógica puesto que, se fundamenta su intervención practica en los movimientos corporales, para organizar primero y desarrollar después de forma

completa y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de los estudiantes, con el propósito de renovar la calidad de la participación humana en los distintos ámbitos de la vida, como son el social, el familiar y el lucrativo.

La educación física es vista como una materia relacionada únicamente con actividades de movimiento: práctica de deportes, ejercicios, recreación, actividades dentro del tiempo libre. (Chaparro, Jaime y Martínez, 2020); permitiéndonos observar que estos autores tienen una visión reducida sobre esta disciplina pues no la relacionan con la formación integral.

Por su parte, Romero (2020) explica que la educación física es la disciplina que utiliza como medios los deportes y las actividades relacionadas con el ejercicio físico y su importancia radica en beneficiar el desarrollo integral en la vida diaria, al impulsar las habilidades motrices y sociales; es decir, su visión es más integral y coincide con el planteamiento de Bruzual (2018) quien asegura que:

La educación física es una parte del proceso educativo de toda persona, centrado en el movimiento corporal con el fin de lograr un afianzamiento en las capacidades físicas, cognitivas y afectivas del individuo, especialmente en los años de la juventud. Ello lleva a analizar que la educación física tiene importancia en muchos ámbitos. (p. 2)

Otro autor que concibe a la educación física como una disciplina que promueve la formación integral es Martínez (2006) pues menciona que:

Una acción educativa que atañe a toda la persona, no sólo a su cuerpo. Forma así parte del proceso educativo y debe orientarse hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionan y aumentan las posibilidades de movimiento, hacia la profundización en el conocimiento de la conducta motriz como organizador significativo del comportamiento humano, asumiendo actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. (p.19)

Esto nos permite entender que la materia no solo se encuentra vinculada con lo físico, sino al descubrimiento de las habilidades de uno mismo, porque en la rutina diaria

basado en los procesos motrices se encuentra el aspecto de la disciplina que está en función a la conducta del individuo.

Cabe destacar que la OMS (2024) define a la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos que requiere más energía que estar en reposo. Primeramente, para los especialistas del sector salud, la actividad física se encuentra de varias maneras como, por ejemplo: Es caminar, correr, bailar o practicar yoga. Mientras ejercicio es levantar pesas, hacer aeróbics, practicar fútbol o basquetbol.

La Educación Física puede integrarse con otras áreas de conocimiento y establecer proyectos interdisciplinarios y transversales. Utiliza el cuerpo y el movimiento como objeto de conocimiento y acción implicando múltiples funciones cognitivas y ejecutivas. Su mayor reto es crear adherencia a la práctica de ejercicio físico fomentando un estilo de vida saludable en los escolares (Arufe, 2024).

Concluyendo Méndez (2010) que la educación física en cualquiera de sus expresiones, es un buen comienzo para que los niños en primer lugar, comiencen a percibir el mundo desde lo estético-corporal y en segundo lugar, encuentren un canal distinto para expresar sus inquietudes más íntimas.

Enfocado esto a incrementar en el sujeto sus capacidades físicas o talentos, dotándole de una mejor conciencia del dominio de su cuerpo, aceptando la responsabilidad que tiene con el mismo y su estado referente a su bienestar. Esto conlleva que a través de la actividad física o motricidad como el estudiante conseguirá hábitos, destrezas y habilidades corporales, a partir de los más simples hasta llegar a más complejos, como por ejemplo el baile o los deportes.

3.2.1 Características

En las escuelas primarias, es común que en el área de la educación física se deban formar las capacidades motrices de los sujetos participantes, por otro parte, se considera que sólo así se lograrían alcanzar en los ámbitos de desarrollo y en el

fortalecimiento del cuerpo, además de inseparables de los aspectos motrices, son los afectivos, comunicativos y cognitivos. Del cual la educación física abarca diversos aspectos, existiendo una gama amplia de características. Entre las características de la educación física se encuentran:

- Fomentar valores de responsabilidad, trabajo en equipo, respeto, unión, compañerismo, amistad, amor, etc.
- Liberar y relajar la mente de los alumnos para llegar al salón de clases con ganas de seguir aprendiendo.
- Impulsar el gusto por la actividad física o algún deporte que tenga beneficio para su vida adulta.
- Desarrollar las capacidades físicas como saltar, correr, zigzaguear, lanzar, esquivar, equilibrar, etc.
- Buscar el buen desarrollo de la lateralidad y la noción del espacio tiempo.
- Apoyar a materias compañeras a reafirmar algún contenido con juegos o actividades que sean del agrado de los alumnos.

Donde podemos afirmar según la SEP (2006) que la clase de educación física tiene características entre el docente y el alumno presentados más adelante.

3.2.2 Características del profesor de educación física

En la materia de educación física, el docente encargado es un profesional que su tarea o misión es impartir las clases de una manera más práctica que otros docentes; ya que su manejo está centrado sobre las disciplinas deportivas existentes tanto en las que se imparten de manera individual como en grupos, de igual manera, así como las que se realizan en interior, y al aire libre.

Para Villar y Domínguez (2015) nos explican que:

En la etapa educativa que comprende de los seis a los doce años, el maestro debe de ser un modelo significativo que va a contribuir en el desarrollo de los alumnos. Es por ello que las características personales del educador, sus vivencias, la forma de interactuar con los niños definirán el proceso de enseñanza-aprendizaje (para 3).

Las características de este docente son que este se encarga de fomentar la salud física y las buenas practicas físicas, así como consejos sobre alimentación saludable, impulsar la perseverancia y el esfuerzo, ser un motivador, potenciar sueños, etc. Todo esto para mantener el bienestar de sus estudiantes. Aparte de ello se reconocen las siguientes características que debe tener un profesor de educación física:

- Puntual es un valor que debe partir del docente para poder exigir al alumno.
- Presentable, no es posible que el docente no se dirigía a los alumnos con máximo cuidado en su presentación personal, ropa adecuada y aseado. A poder entender correctamente a sus alumnos en asistencias y demostraciones. Solo así tendrá autoridad moral para exigirle a ellos su traje deportivo adecuado.
- Ágil de pensamiento y de acción para tomar decisiones y afrontar problemas.
- Enérgico pero dominante.
- Capaz de descubrir valores en cada alumno y de brindarle la orientación requerida.
- Tener un buen de contenidos de acuerdo a la madurez motriz del niño para que se asuma progresivamente y sin bloqueos.
- Buen equilibrio neuromotriz (Aprendizaje dinámico a través del movimiento que favorezca a la buena energía de los estudiantes), buen desarrollo corporal y cuidadosa forma física.

El profesor es el líder natural del grupo, es quien tiene la responsabilidad de procurar las condiciones favorables y es de quien se espera un ejemplo constante.

3.2.3 Características del alumno

En cuanto a las características del estudiante, el alumno también debe estar involucrado en su propia formación con respecto a la educación física.

Sus características están relacionadas en este periodo a que pueden ejercer cierto dominio físico en la ejecución de la materia, sus crecimientos exponenciales en el niño se incrementan con respecto a los grados anteriores, aparte que este al ser joven siente la necesidad por realizar actividades que tengan como tema central el movimiento (Juego) y que su coordinación y equilibrio puedan mejorarse a una edad temprana al igual que su conciencia corporal. De igual forma se muestran las siguientes características:

- El alumno es el elemento decisivo del proceso escolar, para él se organiza la enseñanza y debe encargarse todas las acciones en la obtención de los logros educativos.
- Es propósito que el alumno quiera la educación física, que la vea como un medio eficaz en su desarrollo y una necesidad en su realización personal, que se sienta orgulloso de lo que es capaz de hacer.
- No existen trabajos fáciles o difíciles para el alumno, solo hay trabajos o propuestas que le interesan o no.
- Además de la motivación se requiere de los medios necesarios y escenarios adecuados para asegurar la aprehensión del conocimiento propuesto para que los contenidos estén de acuerdo con su edad y posibilidades.

Por ello, la SEP (2018) nos explica que:

Con base en estas características es viable generar una docencia que centre su interés en la promoción y movilización de los aprendizajes de los estudiantes. Desde la perspectiva constructivista y sociocultural asumida, se plantea como núcleo central el desarrollo de situaciones didácticas que recuperan el aprendizaje por proyectos, el aprendizaje basado en casos de enseñanza, el aprendizaje basado en problemas, el aprendizaje en el servicio, el aprendizaje colaborativo, así como la detección y análisis de incidentes críticos. Cada una de estas modalidades tiene un conjunto de características y finalidades específicas que están orientadas a promover el aprendizaje en el estudiante. (p. 13)

El alumno debe conocer por qué y el para qué del aprendizaje de tal o cual movimiento, solo allí él se podrá interesar y controlar sus propósitos y logros independientes de toda acción externa.

3.2.4 La importancia de la educación física

La educación física se encuentra asociada a la formación de un cuerpo atlético, la dotación de una identidad corporal que es el conocimiento de sí mismo, el cuidado del cuerpo con hábitos de higiene, de la misma manera que la buena alimentación, lo socio-afectivo y los beneficios que desprenden de estas.

Con el fin de lograr una buena salud entre los alumnos, simultáneo a la mejora en la condición física, una asignatura fundamental para el desarrollo integral del ser humano. Ya que, la educación física emerge como un pilar fundamental en las escuelas mexicanas, exponiendo puntos vitales en las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de los alumnos como:

- Contribuir a una formación integral.
- Desarrollo de la motricidad.
- Establece ambientes de convivencia sanos y pacíficos.

- Asumir estilos de vida saludables.
- Fomenta el respeto por las normas y reglas.

En líneas generales, “Uno de los propósitos de este estudio es ofrecer una visión del impacto de la actividad física sobre la persona en crecimiento, aprovechando estudios citados que ofrecen una excelente justificación para incluir la Educación Física en el currículum escolar” (Vargas y Orozco, 2003, p.121).

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) señalan que mejora la salud cerebral, reduce el riesgo de padecer enfermedades, ayuda en el desarrollo de capacidades como la coordinación, agilidad percepción espacial y equilibrio, y mejora la habilidad para hacer actividades de la vida cotidiana.

La Organización Mundial de la Salud recomienda 60 minutos de actividad física diaria para menores y jóvenes. Refiriéndose que la clase de educación física a nivel primaria es de vital importancia en el desarrollo de nuestros niños ya que es una materia más que busca fortalecer el cuerpo humano y sus sentidos.

Según Ródenas (2022) un punto de vista sobre la importancia de la asignatura “es decir, la función final de la EF no es llegar al alto rendimiento ni detectar futuros deportistas profesionales, sino inculcar un hábito de vida saludable basado en el deporte y la actividad física” (p. 24).

Además, es de especial importancia que como apoyo a la educación física se administre más atención al deporte escolar, haciendo énfasis que no todos los planteles escolares cuentan con la infraestructura para llevarlas a cabo. El fundamento para desarrollar habilidades deportivas en el niño(as) y jóvenes está en la educación física, puesto con ella se trabaja las habilidades físicas coordinativas y habilidades físicas condicionales.

En la Ley General de Educación (2011), se encuentra dicho artículo que explica:

Artículo 7º. -Fracción IX. Fomentar la educación en materia de nutrición y estimular la Educación Física y la práctica del deporte.

Así mismo, en un contexto más actual, la ley de educación de la ciudad de México (2022) nos permite conocer en el decreto por el que se abroga la ley de educación del distrito federal y se expide la ley de educación de la ciudad de México el siguiente artículo:

Artículo 7º. -Fracción XVIII. Desarrollar, a través de la educación física y el deporte, las capacidades, habilidades, valores, actitudes y hábitos de higiene y alimenticios que eviten la obesidad y desnutrición; asimismo que propicien la formación de una cultura física permanente, como forma de vida integral y saludable. (p. 5)

Permitiendo entender por estas dos bases, sin duda alguna, que la materia de educación física es considerada como área obligatoria según los lineamientos del Ministerios de Educación, es por ello que siempre estará contemplada en las bases legales de estas porque cuanto más atención se ponga en los centros educativos a la regularidad y diversidad en la práctica de la asignatura serán mayores y más duraderos sus efectos sobre el funcionamiento del cuerpo humano y como ya se ha comentado a largo plazo, la actividad física puede mejorar la autoestima y aumentar la interacción e integración social.

Reafirmandonos Villar y Domínguez (2015) en cuanto a la importancia de la educación física que “ Todos sabemos la importancia del área de Educación Física en la escuela y su labor importante en la formación global del niño, ya que son los que van a guiar de forma directa el aprendizaje de los niños” (para 2).

En el campo de su desarrollo motriz y social la formación global de los alumnos está implicada en la preparación para que se integren en una sociedad diversa, por otro lado, factores como la familia también juegan un papel importante en la transmisión de los objetivos de la materia. Es relevante comprender que la educación física se ubica

pedagógicamente en diversas formas, tales como: al realizar prácticas con estilos diferentes de movimiento a los que estamos acostumbrados o conviviendo lúdicamente experiencias gratas con otros compañeros.

Esto con el fin de demostrar que no solo la educación física está en el movimiento sino a la reflexión y autoaprendizaje del alumno ya que pueden tratarse dentro la materia cursos de razonamientos e intercambio de ideas para formar a los estudiantes en el cuidado de sí, su autoestima y las buenas relaciones que se logran con los demás a partir de la recreación, el juego y la práctica vivencial como parte de su vida cotidiana.

Cabe destacar, que la carta Internacional de la educación física, en cuanto la actividad física y el deporte, la UNESCO (2015), proclama que esta Carta Internacional pone la educación física, la actividad física y el deporte al servicio del desarrollo humano e insta a todos y en especial a los gobiernos, las organizaciones intergubernamentales, las organizaciones deportivas, las entidades no gubernamentales, los círculos empresariales, los medios de comunicación, los educadores, los investigadores, los profesionales y los voluntarios del deporte, los participantes y su personal de apoyo, los árbitros, las familias, así como los espectadores, a adherirse a esta Carta y difundirla a fin de que sus principios puedan convertirse en realidad para todos los seres humanos. (UNESCO, 2015)

En conclusión, la vida saludable y la educación física, presentan una positiva expectativa para alcanzar promover en la aplicación de un mismo objetivo por parte de ambos temas; el saludable bienestar en el sujeto, en este caso, el alumno, como futuros individuos que formaran parte de la sociedad.

Introduciendo a los docentes y jóvenes estrategias de información, basadas en el diálogo y la aplicación física que buscará promover la enseñanza de valores para reconocernos como personas con grandes posibilidades y oportunidades que nos permitan a poder vivir en armonía con nosotros mismos e incluidos nuestros semejantes, así como los elementos de la sana convivencia, la buena alimentación,

además de la toma de conciencia acerca de los diferentes rasgos de la asignatura de educación física.

Siendo recomendable que en futuras búsquedas se incluyan estudios empíricos para determinar la eficacia de las estrategias propuestas en diferentes contextos escolares. Además, sería beneficioso que los programas de formación docente se incluyeran módulos específicos sobre la enseñanza de la educación física en las escuelas con limitados recursos.

CAPÍTULO IV

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CAMPO FORMATIVO DE LO HUMANO A LO COMUNITARIO Y SUS CARACTERÍSTICAS

En esta etapa del capítulo, conoceremos más la relación de la materia de educación física en la NEM donde se nos explican los diferentes contenidos y procesos del desarrollo de aprendizajes en los niños, niñas y adolescentes dentro de las escuelas primarias. Asociadas con cambios físicos, cognitivos, sociales y emocionales.

El propósito de este capítulo es presentar la relación del campo formativo de la NEM “De lo humano y lo comunitario” con la educación física para entender mejor su vínculo y conexiones entre ambos aspectos. Dado que el campo formativo busca crear conciencia sobre las actividades sociales o físicas en beneficio de los estilos de vida saludables, un motivo en común con la materia de educación física.

Llevando a cabo la exposición de los siguientes subtemas; 4.1 La educación física en el campo formativo de lo humano a lo comunitario: Que nos plantea como la NEM desarrolla este campo formativo a la educación física, 4.2 Características y Contenidos: Presentando las características del campo formativo de lo humano a lo comunitario en el contexto de la materia de educación física y una serie de tablas de información que muestran los contenidos de la fase 3 a la fase 5 con respecto a la materia así como un comentario reflexivo en cada tabla.

Alcanzando a terminar este capítulo con el subtema; 4.3 Informes de la educación física actual dentro de la NEM: En el cual se nos plantea un informe real sobre una junta académica donde participaron docentes de diferentes municipios para dialogar e intercambiar sobre la educación física vinculada en la Nueva Escuela Mexicana y diferentes puntos de vista.

Aparte de una conclusión del capítulo sobre los temas vistos y la evolución de estos contenidos a lo largo de la educación primaria.

4.1 La Educación Física en el Campo Formativo de lo Humano a lo Comunitario

Conociendo uno de los campos formativos incluidos por la NEM del que la materia educación física pertenece al campo formativo reconocido como “De lo humano a lo comunitario”. En el enfoque de la Nueva Escuela Mexicana, la educación física será una herramienta para mejorar las capacidades del alumnado en los diversos campos del conocimiento y promoverá la inclusión.

La SEP (2023) nos permite saber que este campo subraya que el ser humano es un ser social, puesto que como toda persona en una comunidad termina siendo parte de esta e interactúa con ella, gracias a una serie de pasos diversos y continuos que le permiten desarrollar como persona. En el cual, al comienzo de los primeros años se buscará abrir camino a una vida digna, honrada y solidaria, enriqueciendo de esta manera la meta de un mayor bienestar.

De acuerdo con la secretaría de Educación Pública (2023) define que este campo formativo tiene como objetivo buscar crear una mejor conciencia en las prácticas sociales a favor de los estilos de vida saludables, agregados a la mejora e implementación de técnicas, productos y servicios que complementen el bienestar personal y social.

Teniendo como objeto de aprendizaje el campo formativo “De lo humano a lo comunitaria” las experiencias cognitivas, motrices, socio afectivas y creativas que permitan a niños, niñas y adolescentes favorecer, progresivamente, la construcción y el compromiso para la satisfacción de necesidades humanas.

Declarando que este campo tiene presente al contexto familiar y comunitario de las y los estudiantes. La Nueva Escuela Mexicana propone diferentes estrategias y actividades que permiten la participación de todos los estudiantes. Por ejemplo, se pueden utilizar juegos cooperativos en los que los estudiantes deben trabajar juntos para alcanzar un objetivo común, lo que fomenta el trabajo en equipo y la inclusión.

Incorporándose en este nuevo ciclo escolar, las escuelas primarias en el gobierno de México. La asignatura de educación física, persigue el reconocimiento de capacidades, cualidades, destrezas y la costumbre del pensamiento estratégico y creativo, haciendo sobresalir esa información dentro de nuestras mentes, así como de sus hábitos en beneficio para la prevención de enfermedades y el diseño de estrategias para trazar estilos más aconsejables para nuestra salud.

La Nueva Escuela Mexicana se basa en una serie de pilares pedagógicos que se aplican también en la educación física. Estos pilares incluyen el aprendizaje significativo, la participación activa de los estudiantes y el desarrollo de habilidades metacognitivas. Mosquera (2019) nos aclara que la metacognición “supone la habilidad de transferir nuestra capacidad de aprendizaje a otros campos y a otras situaciones, es decir, supone poder realizar otros aprendizajes de forma autónoma en el futuro” (para 9).

Entendiendo que la metacognición está en la rama de la reflexión porque permite pensar acerca de las propias experiencias transitadas durante el aprendizaje, implicando la forma en cómo trabaja la mente.

Por ello, la SEP (2022) también nos aclara que la implementación de la Nueva Escuela Mexicana en la educación física también tiene como objetivo promover el interés por la actividad física y fomentar hábitos de vida saludables en los estudiantes. A través de diferentes actividades y proyectos, los estudiantes aprenden sobre la importancia de mantenerse activos y llevar una alimentación balanceada. La educación física se convierte en una herramienta para promover una vida saludable desde edades tempranas.

Dicho antes, las actividades pueden incluir prácticas deportivas, juegos al aire libre, proyectos de investigación sobre nutrición y talleres sobre la importancia de llevar un estilo de vida activo y saludable.

Registrando que la Nueva Escuela Mexicana está revolucionando la educación física al reconocer su importancia en el desarrollo integral de los estudiantes. A través de la implementación de nuevos enfoques pedagógicos, el uso de tecnología y la promoción de la diversidad e inclusión, se busca lograr un máximo rendimiento de los estudiantes en la educación física.

Logrando confirmar que de los avances de los contenidos de los programas sintéticos de las fases 3, 4 y 5 ciclo escolar 2022-2023, se encuentran que son cuatro de las finalidades del campo formativo “De lo humano y lo comunitario” las que no cambiarán en estas tres fases educativas en relación a la materia de educación física dentro de NEM:

- Desarrollen sus potencialidades: afectivas, motrices, creativas, de interacción, y solución de problemas; reconociendo, valorando y respetando las de otras personas.
- Fortalezcan capacidades perceptivo, socio y físico-motrices, y las que deriven en el desarrollo creativo de la motricidad en relación con el cuerpo como espacio de cuidado y afecto.
- Reflexionen y comprendan su vida emocional y afectiva, así como la de las demás personas, como elemento constitutivo de relaciones de convivencia y potencial bienestar.
- Experimenten la importancia de cuidar, mejorar y preservar la salud, el entorno natural y social, como una responsabilidad individual y colectiva que se presenta ante una vida caracterizada por la incertidumbre.

Cabe destacar, que la educación física en la NEM fomenta las habilidades comunicativas, de pensamiento crítico (pensar por sí mismo), autoconocimiento, cuidado de las zonas rurales y naturales (medio ambiente) y construcción de la comunidad saludable, colaborando al perfil de egreso de la educación primaria o

básica. En que esta materia brinda un espacio que intensifica físicamente a los estudiantes e impulsar el interés por la actividad física ya sea por un medio u otro en todas las fases de la educación primaria.

También, entre las especificidades del campo formativo para la fase 5 que están relacionadas a la materia de educación física dentro del documento de la SEP "Avance del contenido del Programa sintético de la Fase 5", se encuentra que:

En esta fase se continúa con el favorecimiento del conocimiento de sí y de los demás a partir de poner a prueba sus potencialidades afectivas, motrices, creativas, de interacción y solución de problemas, así como de afrontar retos, reflexionar acerca de la manera de actuar o reaccionar ante determinadas situaciones y desarrollar permanentemente la empatía, con la finalidad de construir un autoconcepto positivo y promover relaciones armónicas basadas en el aprecio por la diversidad. (SEP, 2023, p. 63)

Abordando en las especificidades del documento "Avance del contenido del Programa sintético de la Fase 5" de la SEP (2023) que en lo relativo al cuidado de la salud propia y general, la cual busca poner en funcionamiento un seguimiento de sus costumbres o rutinas para estipular posibles transformaciones con base en la reflexión de las características personales, el contexto en el que se ubica y las repercusiones que tienen si no se activan.

Igualmente se trata de que examinen sobre las prácticas sociales que pueden implicar un riesgo, ligadas con accidentes, dependencias y violencia, asimismo como aspectos que ayuden a afrontarlas.

Logrando saber que en esta fase la comprensión y gestión a partir de distintas fases ya sea motrices o interactivas en el que se aborden cambios como las formas de ser y de actuar, para lograr definir las metas que tienen y pensar a futuro sus propias oportunidades al igual que dificultades que se presenten para superarlas positivamente, en el que se determinaran tareas en cuanto a las necesidades e

intereses para que puedan promover estrategias o actividades que favorezcan la interacción con los demás.

4.2 Características y Contenidos

La educación física se considera una intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de los niños, niñas y adolescentes (NNA), desarrollando sus habilidades motrices y promoviendo el gusto por la actividad física. Cada grado de estudio en las escuelas primarias, tiene diferentes potencialidades a desarrollar, por lo que es necesario adaptar la práctica educativa para satisfacer las necesidades individuales y colectivas.

La SEP (2023) nos explica que la definición de los contenidos y los procesos de desarrollo de aprendizaje que siempre estarán enlazados con el campo formativo De lo Humano y lo Comunitario identificando la ruta y el progreso que se promueve. Comentando lo siguiente:

La flexibilidad curricular y la autonomía profesional representan oportunidades para ampliar y fortalecer los alcances de la Educación Física, con la intención de lograr una mayor contextualización y dar respuesta a los resultados del diagnóstico de cada escuela. Es importante destacar que, el criterio para implementar un mayor número de sesiones y la incorporación de propuestas complementarias se establece a partir de las facultades que poseen las Autoridades Educativas Locales, tomando en cuenta las necesidades de cobertura, atención de las escuelas y disponibilidad de recursos. (SEP, 2023, p. 20)

Es claro conceptualizar a la materia de Educación Física como una forma de participación pedagógica que aporta a la formación integral de NNA (Niños, Niñas y adolescentes) sobre la base de la construcción de la competencia motriz, conocida como la capacidad para dar sentido a los movimientos y entender cómo elaborarlos.

Resaltando dentro de ésta la percepción, la interpretación, el análisis y evaluación de las acciones relacionadas con la diversidad de conocimientos adquiridos en otras circunstancias, así como con técnicas, conductas y cualidades afiliados a la personalidad. De tal forma que, esta disciplina establece en la escuela un ambiente que activa corporalmente a NNA y impulsa el gusto por la práctica de actividad física.

Sosteniendo esta edificación la petición de las y los docentes a un carácter pedagógico específico, que tome en cuenta la diversidad y presente las mismas oportunidades para NNA, a la par que identifique, respete y cuide de sus intereses y posibilidades posibles, es decir que aprecie cómo cada individuo se desarrolla o desenvuelve.

A la vista de lo previamente contemplado, se convierte en importante reconocer que todas y todos son suficientemente competentes y tienen consigo mismos múltiples potencialidades a desarrollar, aunque, se tengan ritmos, experiencias y características exclusivas o distintas de otros, lo que involucra una continua adaptación de la práctica y la toma de decisiones propias al acto educativo.

Remarcándonos que los contenidos destacados en el campo formativo y la materia de educación física en la NEM (2023) están basados dentro en los siguientes conceptos:

- **El desarrollo de las habilidades y destrezas motrices:** Lográndose a través de los patrones básicos de movimiento como: Locomoción (Gatear, caminar, trotar, correr y saltar), Manipulación (Realizar lanzamientos, botar algo, rodar, jalar, empujar, mover objetos con ayuda de otros instrumentos, golpear, patear, atrapar y utilizar objetos a través de diferentes partes del cuerpo) y Estabilidad (que son la realización de giros, flexiones, balanceos, caídas, y el control del centro de gravedad o tu equilibrio).

- **Posibilidades expresivas:** Son los movimientos que transmitimos por medio del cuerpo, espacio, tiempo y relaciones (Un ejemplo sería la danza en la que utilizamos distintas calidades de movimiento con energía y tiempos dentro de un espacio como medio de comunicación con los demás.)
- **Posibilidades creativas:** Esto nos ayuda a pensar a futuro sobre nuevas posibilidades y comenzarlas con base a ideas. Con lo cual conduce a tener una idea, llevándolo a la práctica y buscando resultados positivos.
- **Pensamiento lúdico:** Aprendizaje a través de juegos, esto quiere decir que este tipo de pensamiento es lo que hace que indagemos por medio de otros métodos de mayor interés a través de los gustos de los estudiantes para que aprendan lo que se busca enseñar.
- **Pensamiento divergente:** Es aquel que posibilita el relacionar las ideas y procesos de una forma creativa, para hallar opciones con el objetivo de encontrar la solución de un problema. Abordando a resolver problemas mediante métodos no ortodoxos o de teóricamente irracionales. Generando una lluvia de soluciones creativas a un solo problema.
- **Pensamiento creativo:** Es una forma de pensar propia, algo único y personal de uno mismo, siendo el resultado de algo valioso. Relacionándolo con algo conocido, pero de una forma innovadora, alejándose de pensamientos o conductas habituales, dejándose influenciar por emociones, sentimientos o fantasías.
- **Pensamiento estratégico:** Esto se define como un proceso que emplea un individuo dentro del contexto de alcanzar el éxito u objetivo final. Desarrollándose y perfeccionándose, se entiende como una forma de responder o pensar de manera anticipada ante una situación o acción que se pueda presentar a futuro en relación a situaciones de tipo cognitivo afectivo-motriz.

Formándose el pensamiento estratégico en al menos tres fases: La percepción y el análisis de la situación, La solución mental del problema o acción, y por último; La solución y la respuesta motriz o práctica. Para el fortalecimiento de este tipo de pensamiento y lógica de acción en las escuelas, es crucial que el maestro emplee un estilo de enseñanza no directivo y no aplique juegos que demanden modelos o normas ya establecidas.

En cambio, se debe guiar a métodos de enseñanza que produzcan la exploración y el descubrimiento, en el que los alumnos consigan o se le permitan hacer propuestas y alteraciones a las mismas dinámicas.

- **Interacción motriz:** Es el comportamiento de un individuo que influye en otro de manera visible por medio de un movimiento físico. Un ejemplo es por medio de juegos dinámicos, ya que en ellos participan varias personas de manera simultánea en la cual realizan la actividad colaborativamente.

A continuación, se expondrán los contenidos y los procesos de desarrollo, y aprendizaje que están anexados en el Campo formativo de lo Humano y lo Comunitario al igual que la educación física desde la fase 3 hasta la fase 5, lo cual facilitara la observación de la articulación, progresión y continuidad los aspectos que se abordan en el trayecto formativo de la educación básica además de un análisis reflexivo al final de cada tabla.

Situados en el Anexo de las “Orientaciones para la Octava Sesión Ordinaria de Consejo Técnico Escolar y el Taller Intensivo de Formación Continua para Docentes” (2023):

Primaria		
Contenidos	Procesos de desarrollo de aprendizaje.	
	1°	2°
Capacidades y habilidades motrices	Utiliza patrones básicos de movimiento ante situaciones que implican explorar los diferentes espacios, el tiempo y los objetos para favorecer el conocimiento de sí.	Combina diversos patrones básicos de movimiento para actuar con base en las características de cada juego o situación.
Posibilidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación	Explora acciones motrices y expresivas en juegos y situaciones cotidianas que implican equilibrio, orientación espacial-temporal y coordinación motriz, para mejorar el conocimiento de sí.	Experimenta acciones que implican comunicación y expresión por medio del cuerpo, para asignar un carácter personal a sus movimientos y mejorar la interacción.
Estilo de vida activos y saludables	Participa en diferentes juegos para explorar alternativas que le permitan mantener una vida activa y saludable.	Reconoce propuestas lúdicas o expresivas que fomentan su disfrute y práctica cotidiana para favorecer una vida activa y saludable.
Pensamiento lúdico, divergente y creativo	Busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad.	Propone soluciones ante retos y conflictos que se presentan en juegos y actividades, para promover la participación, el respeto y la colaboración.
Interacción motriz	Colabora en la definición de normas básicas de convivencia para reconocer su influencia en la interacción presente en juegos y situaciones cotidianas.	Reflexiona acerca de las normas básicas de convivencia en el juego y las actividades cotidianas, con el propósito de asumir actitudes que fortalezcan la interacción.

- **Tabla n°1:** Fase 3 “Dosificación de contenidos y procesos de desarrollo de aprendizaje”.
SEP. México. 2022.

Mostrándonos en esta tabla, la fase 3 (Grado 1 y 2) de primaria, “las capacidades y habilidades motrices” se emplea el desarrollo del conocimiento en base a los objetos y movimientos fáciles de practicar, siguiendo en la sección de “Posibilidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación” se busca que los alumnos indaguen y se comuniquen a través de las expresiones además de las integraciones, continuando con la sección “Estilo de vida activos y saludables” se promueven juegos o dinámicas con mensajes del cuidado de salud y buena alimentación para que además dentro de las escuelas los practiquen en sus casa.

En el contenido “Pensamiento lúdico, divergente y creativo” Se investiguen y analicen por medio de juegos o dinámicas cooperativos soluciones entre todos y todas para incentivar la participación al igual que la creatividad facilitando el compañerismo mutuo. Permitiendo así al final de todos estos contenidos; un contexto de identidad personal, en el cual se busca el desarrollo de sus potencialidades y se generen el sentido de comunidad, el fortalecimiento de sus capacidades perceptivo, socio y físico motrices, donde identifiquen y comprendan sus emociones, estados de ánimo, y

experimenten el cuidado al igual que la mejora de la salud. Comprendiendo que el habito por la actividad física se trasforma en una superación de objetivos, de rendimiento y sustento para el desarrollo personal.

Primaria		
Contenidos	Procesos de desarrollo de aprendizaje.	
	3°	4°
Capacidades y habilidades motrices	Adapta sus movimientos, de acuerdo con los elementos básicos de los juegos para responder a las condiciones que se presentan.	Pone en práctica sus habilidades motrices en situaciones lúdicas, individuales y colectivas, para valorar la diversidad de posibilidades que contribuyen a mejorar su actuación.
Posibilidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación	Elabora propuestas de códigos de comunicación por medio del cuerpo para otorgarle una intención a sus movimientos al jugar e interactuar con los demás.	Reconoce sus capacidades y habilidades motrices al representar con el cuerpo situaciones e historias, a fin de favorecer la construcción de la imagen corporal.
Estilos de vida activos y saludables	Socializa actividades físicas que practica de manera cotidiana, con la intención de valorar su incidencia en el bienestar y cuidado de la salud.	Organiza juegos y otras actividades físicas para analizar avances y logros personales o grupales en favor de asumir una vida saludable.
Pensamiento lúdico, divergente y estratégico	Toma decisiones estratégicas a partir de las características de las situaciones de juego y cotidianas, con el fin de solucionarlas asertivamente.	Diseña estrategias para atender situaciones o resolver problemas y conflictos que se presentan en el juego y en actividades cotidianas.
Interacción motriz	Establece acuerdos ante situaciones de juego y cotidianas a partir de la interacción, para valorar su aplicación y los resultados alcanzados.	Experimenta situaciones caracterizadas por la cooperación y oposición, con el fin de reconocer sus implicaciones en la interacción y el logro de metas.

Tabla n°2: Fase 4 “Dosificación de contenidos y procesos de desarrollo de aprendizaje”. SEP. México. 2022.

En estos grados (3° y 4° de primaria) se nos da a entender como en el contenido “Capacidades y habilidades motrices” los estudiantes comienzan a adaptarse por medio de juegos o actividades dinámicas el conocimiento de sus propias capacidades físicas tanto individualmente como grupalmente para una mayor mejora, continuando con el contenido “ Posibilidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación” este se desarrolla para que los alumnos logren tener una mejor comprensión sobre sus propios cuerpos con la intención de que alcancen a saber cómo comunicarse con ellos.

Continuando con los contenidos podemos notar que en el tema de “ Estilos de vida activos y saludables” las actividades físicas en este punto ya están más presentes ya que se comienzan a impartir de una manera más compleja y fomentada, con la

finalidad de transmitir el mensaje del cuidado y bienestar en la salud al igual que la toma de conciencia de sus logros.

Alcanzando el contenido sobre el “ Pensamiento lúdico, divergente y estratégico” se comienza a presentar el pensamiento estratégico hacia los estudiantes para fortalecer su razonamiento en cuanto a solución de problemas en actividades físicas o juegos y actividades cotidianas.

Permitiéndonos entender que, a lo largo de estos contenidos, se destaca la presencia de avances notorios en el ámbito físico y la facilidad en la que se convive y se reconoce con los demás. Invitándonos a fomentar la importancia de la socialización y proponiendo la interacción entre pares, desarrollándose y planteando actividades físicas, de acuerdo con sus capacidades para concluir en un proyecto de vida más dinámico.

Primaria		
Contenidos	Procesos de desarrollo de aprendizaje.	
	5°	6°
Capacidades, habilidades y destrezas motrices	Reconoce posibilidades y límites al participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, individuales y colectivas, para valorar su desempeño y determinar posibles mejoras.	Aplica sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer su disponibilidad corporal.
Posibilidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación	Integra sus capacidades y habilidades en situaciones lúdicas y expresivas (individuales y colectivas), para lograr mayor seguridad y confianza.	Diseña propuestas de actividades lúdicas y expresivas a partir de sus intereses, capacidades y habilidades, para fortalecer su imagen corporal.
Estilos de vida activos y saludables	Plantea alternativas de actividades físicas que puede practicar dentro y fuera de la escuela, con la intención de desarrollar un estilo de vida activo.	Evalúa los factores que limitan la práctica constante de actividades físicas, para implementar opciones que permitan superarlos a lo largo de la vida.
Pensamiento lúdico, estratégico y creativo	Planifica e implementa estrategias ante situaciones de juego y cotidianas, para contar con opciones que incrementen la efectividad de su actuación.	Emplea el pensamiento estratégico y divergente ante situaciones de juego o cotidianas, para valorar la actuación, individual y colectiva, y adaptarla de acuerdo con el contexto.
Interacción motriz	Promueve ambientes de participación en situaciones de juego, iniciación deportiva y cotidianas, para valorar posibles interacciones en favor de una sana convivencia.	Organiza e implementa situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer la convivencia en la escuela y la comunidad.

- **Tabla n°3:** Fase 5 “Dosificación de contenidos y procesos de desarrollo de aprendizaje”. SEP. México.

2022.

Reflexionando sobre la fase 5 (Grado 5° y 6°) en las “Capacidades, habilidades y destrezas motrices” se desarrolla a que reconocen que los estudiantes descubren sus habilidades y debilidades en las actividades físicas, y los deportes para así buscar nuevas metas a mejorar. Ya en las “ Posibilidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación” se integra el pensamiento lúdico hacia los alumnos basado en sus intereses para una mejor comprensión, ayudar a su autoconfianza y reforzar la imagen que tienen en ellos mismos.

Continuando con los “Estilos de vida activos y saludables” se nos plantean nuevas formas de actividades físicas dentro y fuera del aula para nuestra vida diaria logrando tener un estilo de vida más activo.

Finalizando en el “Pensamiento lúdico, estratégico y creativo” en la fase 5, en la cual podemos comprender que se empleaban con mayor rigor el pensamiento estratégico mediante situaciones de juego o cotidianas con base al contexto del ambiente que rodeaba a los alumnos para demostrar su manera de actuar a partir de diversas opciones que ellos mismos pensaban ya sea individual como en conjunto con los otros.

Destacando las formas de ser y actuar dentro de las sesiones, y la convivencia con todo el grupo alcanzando positivamente de mayor manera su autoestima, proponiendo actividades en donde se llegue a una solución, tomando en cuenta los puntos de vista de los demás, sin discriminar a ningún compañero o compañera por sus habilidades, actitudes, aptitudes o las condiciones, tanto sociales como de salud, en las que se encuentre con la intención de desarrollar un estilo de vida activo.

En conclusión, la intención de este campo formativo es la de contribuir a que alumnos y alumnas logren un mayor bienestar. Para ello es necesario impulsar distintas propuestas, como, por ejemplo, un tema ya mencionado; la educación física, que busca promover el aprendizaje significativo a través de actividades y proyectos en los que los estudiantes puedan aplicar los conocimientos adquiridos en contextos reales.

Además, se fomenta la participación activa de los estudiantes en las clases, brindándoles la oportunidad de tomar decisiones y de ser protagonistas de su propio aprendizaje.

4.3 Informes de la Educación Física Actual Dentro de la NEM (La Nueva Escuela Mexicana)

En un inicio, se conoce un acontecimiento llevado a cabo por el director general de Educación Básica de la SEP estatal, José María Hernández Manríquez (2022) en Baja California Sur, al clausurar en Los Cabos el congreso de esta asignatura.

En el encuentro, al cual asistieron más de 90 docentes de los cinco municipios de la entidad y que se denominó “Si me incluyes, participamos todos”, el funcionario agregó que, además de la formación como ser humano, esta asignatura fomenta valores y la disciplina en niños y jóvenes y los estimula con el respeto a las reglas y el trabajo en equipo a tener una mayor disposición al aprendizaje en el resto de las asignaturas.

Manríquez (2022) destacó que en estos encuentros académicos promovidos por la Dirección de Educación Física a cargo del profesor Carlos Roberto Quintana Orozco. Se da a conocer a las maestras y maestros el nuevo esquema educativo, que le da a esta asignatura un mayor peso para promover el desarrollo de las capacidades físicas y mentales de los estudiantes.

Y explicó: “Se fortalece a la educación física porque el enfoque es desarrollar físicamente las capacidades, pero en una mente sana; entonces, la educación va de la mano con la formación física en los deportes”.

Dejó en claro que, en el marco de la interinstitucionalidad, se plantean acciones para incorporar a la educación física como una herramienta del proceso educativo que se relacione con otros sectores, en el objetivo de lograr una formación integral.

En el modelo de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), la educación física ha sido reconocida como parte formadora de las niñas, niños y adolescentes, por lo que se

recomienda, junto al apoyo del promotor de educación física, se investiguen alternativas para edificar la competencia motriz (Se entiende como la capacidad para dar sentido a la propia acción, orientarla y regular los movimientos).

Con la conferencia “La Nueva Escuela Mexicana y el Encuadre de Educación Física”, que impartió Armando Figueroa Delgado (2023), supervisor de Educación Física de la Secretaría de Educación Pública del Estado de Colima, inició el dialogo: “La Educación Física en la Nueva Escuela Mexicana”, organizado por la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima. Comentando Figueroa (2023):

desplegará en niños y niñas este sentimiento de estar plenamente competentes en el plano motor. Hablándose de dos individuos, uno en el sentido débil y otro en el sentido fuerte; en el primero, en educación física, es cuando el niño sabe hacer las cosas, y en el segundo, cuando sabe hacer las cosas y explica cómo las hace, es decir, da sentido a lo que aprende. (parr. 5)

Armando Figueroa afirmó que la Educación Física, referente en la formación y el desarrollo en la competencia motriz, se necesita tomar en consideración a la manera de estructurar el trabajo desde una perspectiva pedagógica, con una guía organizada e integral: “Cuando se habla de sistémico estamos hablando de la lógica de las acciones y, cuando se habla de integral, de todo lo que ponen en juego quienes estudian”.

Concluyendo en el capítulo 4 de este trabajo que podemos reafirmar que no cabe duda que este plan de estudios actual establece métodos de aprendizaje que proporcionan el conocimiento de la identidad y presentan una más factible implementación de los factores del currículo basados en el análisis de vivir de manera saludable. Dejándonos en claro que la educación física en la NEM es fundamental para la formación humanista y el desarrollo de las habilidades de los estudiantes porque esta disciplina está incluida en el campo formativo “De lo humano y lo comunitario”.

Donde los estudiantes desarrollan su potencial a través de escenarios lúdicos, apreciando la importancia de la convivencia y la colaboración para enriquecer su identidad y sentido de comunidad. Este campo formativo se basa en objetos de aprendizaje compartidos entre disciplinas con cada una aportando elementos únicos que se reflejan en los contenidos y procesos de aprendizaje durante la educación básica puesto que podemos entender que en cada fase se muestra una evolución en base a la actividad física.

Por ejemplo; En la fase 3 toda actividad física se implementa por medio de juegos y reflexiones sobre nuestra sincronía con el cuerpo, en la fase 4 se manejan los mismos contenidos, pero de una forma más organizada además de agregar nuevos contenidos y buscan que los mismos alumnos hagan conciencia para un contexto fuera del aula en base al cuidado de salud, Además que en la fase 5 se dedica más tiempo a los procesos cognitivos, sociales y biológicos, logrando en esta fase que se apliquen planteamientos y dinámicas para dar sentido a los saberes, procedimientos y valores.

Del cual, en relación con la educación física, son las experiencias cognitivas, motrices, socio-afectivas y creativas en la materia que permite a niñas, niños y adolescentes favorecer progresivamente la construcción de su identidad, el sentido de pertenencia a diversos grupos y la conciencia de interdependencia. Siendo este trabajo centrado en 2 temas: Lo motriz y la vida saludable. Ya que el campo formativo “de lo humano a lo comunitario” de la NEM, aborda el cuidado de la salud y del medio ambiente, así como la prevención de riesgos en la comunidad.

CAPÍTULO V

ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DIDÁCTICAS EN LA FASE 5 DE EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física de calidad, a diferencia de la actividad física simple y no planeada, hace subrayar en el desarrollo del aprendizaje entre compañeros, y el desarrollo integral de habilidades que pueden mejorar los resultados en términos de educación y funcionalidad.

Dado que, alcanzar los niveles de actividad física recomendados pueden ser logrados frecuentemente mientras se realizan las rutinas diarias inculcadas por los docentes, ya sea por los que imparten la materia y los que no la imparten para dar a conocer, lo así llamado vida activa. La vida activa puede incluir actividades recreativas y deportes.

Por otro lado, es notorio que un gran número de padres de familia y medios de publicidad se les complica el construir aprendizajes sanos a los NNA de una manera adecuada con el entorno que los rodea a ellos. Es por ello, que el objetivo de este capítulo es presentar diferentes estrategias metodológicas como elemento fundamental para mejorar la participación del plantel escolar en la educación integral de los y las estudiantes para una positiva salud plena escolar.

Por el motivo o las razones antes mencionadas, en este apartado se presentan los siguientes subtemas: 5.1 estrategias para educación las cuales están formadas por una serie de puntos clave para incrementar la estimulación de los docentes al igual que los estudiantes en la materia, 5.2 estilos de enseñanza en educación física donde podremos conocer la definición de los estilos de enseñanza y cuales los diferentes estilos que constituyen a la educación física.

Abordándonos al final con el subtema; 5.3 proyectos para educación física en la NEM dentro de la fase 5, donde se nos presentan una serie de actividades y estrategias dentro del eje articulador “Vida saludable” que es uno de los temas centrales de esta

monografía para conocer y facilitar la manera en la que se lleva a cabo las diferentes actividades físicas arraigadas en este proyecto educativo (NEM) en la fase 5.

5.1 Estrategias Para Educación Física

En el ámbito educativo actual manejar nuevas estrategias en la educación física, se fija como un pilar primordial en el desarrollo integral de los estudiantes. En especial, para quienes se preparan con ánimos a las posiciones para profesor de educación física. La capacidad de diseñar unidades didácticas innovadoras y efectivas se convierte en una característica clave e incluso necesario para obtener la plaza.

En esta monografía se sugiere cómo inspecciona u aplicar estrategias en educación física innovadoras con destreza en la creación de unidades didácticas y situaciones de aprendizaje. El objetivo es, además de cautivar la atención de los estudiantes, guiarlos hacia un aprendizaje significativo y un desarrollo físico, cognitivo y emocional óptimo.

5.1.1 Ideas para incrementar la motivación en Educación Física

A modo de introducción, cabe decir que la motivación en educación física es un aspecto primordial en las clases para favorecer un correcto desarrollo de las mismas, dando lugar a un aprendizaje significativo y funcional por parte del alumnado. Ya que cómo podemos saber, el aburrimiento y la escasa motivación por aprender son algunos de los principales problemas del sistema educativo en la actualidad.

Debido a que la materia de educación física se puede contemplar complicada por las horas limitadas y posteriormente debido a las infraestructuras de la institución, etc. Por tal motivo a continuación se plantearán algunas estrategias para incrementar la motivación en educación física en los grupos escolares, presentadas por Jiménez y otros (2021) que señalan:

- **Presentar una extensa variedad de actividades o tareas:** Plantear diferentes juegos o actividades que se comprendan en un objetivo común, pero que su práctica sea diferente, ayudará a aumentar la motivación en Educación Física.

Por ejemplo, si queremos trabajar la capacidad aeróbica, realizar una sesión basada en juegos que conlleven al calentamiento en los estudiantes como juegos de pillar, el juego de los 10 pases, las atrapadas, policías y ladrones, etc. Después es posible llevar a cabo un circuito por etapas tratando objetivos cooperativos (por ejemplo; en un grupo conformado por 5, los 5 del grupo tendrán que realizar más saltos de manera sincronizada en menos de 30 segundos).

- Que las actividades físicas a manejar en los alumnos tengan el objetivo de retar de manera individual al alumno: No cabe mencionar que una de las maneras para incentivar la motivación en la educación física es primordial que en cada sesión el alumno sienta que está mejorando con base a la anterior. Por ello, el maestro tendrá que aumentar la dificultad de la actividad dependiendo del progreso particular de cada estudiante.

Por ejemplo, en una sesión de malabares, comenzar proponiendo que realicen malabares solamente 1 bola junto a otro compañero arrojándosela entre sí desde una distancia. Para que, los estudiantes que mostraran un mejor dominio, se les aplica ahora que realicen los malabares esta vez usando dos bolas cooperando con otro compañero para que no se les caiga, e incluso que intenten hacer diferentes posturas para tomar las dos bolas al momento de distribuirlas.

- Trabajar en el uso de las actividades grupales o juegos cooperativos: En estas actividades es común apartarse del aspecto competitivo, buscando la unión del grupo y que los alumnos intercambien interaccionen entre ellos para obtener metas realistas y realizables. Favoreciendo todo ello, la motivación en la educación física.

Por ejemplo, hacemos equipos de 4 formando un círculo y tenemos que intentar entre todos los integrantes de cada equipo con una pelota que esta no toque el suelo hasta llegar a una meta o punto indicado en el que puede elegir la parte del cuerpo con la que se sostendrá la pelota (pie, rodillas, cabeza, espalda, estomago, etc.). Otro ejemplo como actividad cooperativa a realizar es intentar que un aro pase por todos y todas sin soltarse de las manos.

- **Permitir que los alumnos tomen algunas decisiones en las clases que se imparten:** Esta parte sería determinada por el tipo de enseñanza que estemos utilizando, en esta ocasión, estarían siendo estilos en el que el protagonista o centro sea el estudiantado al igual que también podrían serlo en la resolución de problemas en las clases.

A pesar de ello, se debe tener en claro a los estudiantes en cuanto a sus funciones dentro de este contexto de liderazgo, aunque estos tipos de estilos de enseñanza pueden favorecer en la motivación de las clases de actividad física. Un ejemplo darles la oportunidad de que ellos elijan sobre el tipo de actividad que desean realizar con el contenido que les haya planteado el maestro, pero sin dejar que los estudiantes alteren los aspectos más importantes de las sesiones.

- **En vez de castigar se debe comprender y ayudar:** Hay que tener en claro que a la hora de motivación en la materia es más recomendable recibir frases positivas por parte del profesor como: “Muy bien, buen trabajo, todos pueden sigan así, ánimo” que exigencias o castigos por fallar.

Debemos ser conscientes en no expresar frases o regaños en forma de castigos. Por ejemplo; es mejor felicitar a los estudiantes que llegan a tiempo a clases o que siempre estén libres a ayudar a ordenar el material después de las sesiones, que aquellos que no lo hacen. Se debe establecer una base de recompensas al inicio del curso escolar para alcanzar un acuerdo con los estudiantes para así de esta manera evitar problemas entre ellos.

Un sistema de premios o calcomanías como fichas de buen rendimiento o conducta escolar puede funcionar muy bien en ese contexto, para que los alumnos que tengan más puntos al final del ciclo escolar se les premie con alguna actividad extracurricular de su elección.

- **Uso de la retroalimentación positiva frecuentemente en clases:** Uno de los factores que ayuden en el aprendizaje es la retroalimentación, en este caso esto ayuda al incremento de motivación en la clase de educación física por medio de una positiva retroalimentación, quiere decir, dar consejos o ánimos al estudiante de que si sigue esforzándose puede incrementar su mejoramiento en clases.

Gracias a esto, puede ayudar a minimizar elementos emocionales como el estrés, la depresión, la ansiedad y el temer a fallar. Reconociendo que se debe hacer que los alumnos tomen conciencia sobre que la mejor forma de aprender y mejorar es no cometiendo errores.

Teniendo la idea el profesor sobre cómo debe aplicar las reacciones positivas a través del lenguaje verbal (¡Eso es!, ¡Muy bien!, ¡Continua, tu puedes!, ¡No te preocupes lo lograras a la próxima!, ¡Excelente!), y no verbal (Levantando las manos en señal de ánimo, usando un gesto de “Bien” con el dedo pulgar, asentando con la cabeza, sonriendo, etc.).

- **Recompensar el juego limpio:** Debemos como docentes mostrar valores en rigor para una ética y formación de contexto humilde, es por ello que, si un alumno juega de una manera equilibrada, contralada y acorde a las reglas de la actividad, es recomendable que a este se le premiara a través de una retroalimentación positiva o por medio del sistema de puntos, ya anteriormente comentado.

Así mismo, el docente no debe olvidar anotar estas acciones o logros en su registro escolar, para ser utilizadas estas observaciones o méritos en su evaluación en cuanto a los aspectos actitudinales en base a los currículos estandarizados.

- **No enfocarnos solamente en las conductas orientadas por el resultado:** Se deben enfocar las actividades físicas por el proceso y no hacia el resultado, un ejemplo; se debe evitar decir frases como: “Debemos meter gol” o “ Hay que lanzar la pelota”. Puesto que, este tipo de conductas pueden ocasionar un desnivel en la autoestima, de la autoeficacia, de la autosuperación y de igual forma alcanzar a la desmotivación y

desinterés hacia la materia, con énfasis a los estudiantes que tienen menos habilidades y destrezas para los deportes.

- **Realizar agrupamientos flexibles y heterogéneos:** Comúnmente estos se pueden presenciar en las sesiones de la materia de educación física y cuando se realiza cualquier actividad física divididos por equipos, es normal que los estudiantes se unan con las personas que se llevan mejor ya sea por intereses en común, sexo o nivel de habilidades motrices (Quien corre más rápido, quien es más fuerte, quien tiene más resistencia). Provocando que los elementos en los grupos se repitan casi siempre.

Dado el caso, es necesario tratar como docente este aspecto como, por ejemplo, formando los equipos de alumnos de formas alternativas o por medio de mini juegos. En dado caso sería hacer que todos los alumnos caminar en un área limitada aleatoriamente de un lugar a otro y a la señal del maestro, se agruparan con los compañeros que tienen más cerca.

- **Emplear la evaluación privada y significativa:** Este aspecto, aunque recomendable es muy difícil emplearlo debido a las diversas dificultades de la asignatura de educación física como el escaso tiempo de la práctica que dispone o a la gran cantidad de alumnos por clase que hay (Que son mínimo de 20 alumnos y 50 máximo). Por tales razones, es necesario buscar nuestras propias estrategias o métodos de evaluaciones. Así que en cada clase al comienzo es mejor central nuestra atención en algunos de ellos y al día siguiente con otros.

Por ejemplo: Cuando pase por nuestro lado el alumno al final de la clase, tomamos unos segundos de su tiempo para hablarle de forma breve y fácil de entender lo que debe mejorar. También, hay que tener muy cuenta que cuando el alumno no vuelva a cometer los mismos errores que le mencionamos anteriormente, se debe proporcionar una retroalimentación positiva, que despertara un sentimiento de satisfacción en él al descubrir por medio de nosotros o otros que está mejorando.

- Producir la confianza al alumno, impulsándole de manera positiva en dirección al aprendizaje: Bien sabemos que al observar que un grupo de alumnos domina una actividad que le ha asignado, se debe intentar colocarles otra actividad, pero de mayor dificultad. Siendo recomendable al momento de hacerlo que tenga en conjunto una buena comunicación positiva y alentadora para la motivación en la educación física, por ejemplo, fases como: “ ¡Estupendo chicos les salió bien, ahora vamos con el segundo nivel!”.

5.2 Estilos de Enseñanza en Educación Física

En el siguiente apartado se describe qué son los estilos de enseñanza en la materia de educación física, las características que tienen, las que se emplean a la hora de dar las clases y sus funciones sobre cómo se pueden utilizar o los más recomendados a usar. Iniciando desde un panorama tradicionalista a otro más dinámico e humanista, tomando como centro de la enseñanza al alumno.

5.2.1 ¿Qué son los estilos de enseñanza en la educación física?

Se les conoce a los estilos de enseñanza en la materia de educación física como el punto en el que se imparte guía o se enseña al alumnado las bases de movimiento físico dinámico, la manera de impulsar la práctica de esta y el modo de organización

Aplicados al momento de enseñar y formar. Teniendo lugar a las preguntas: ¿Cómo enseñar? y ¿Cómo aprender?, Mosston y Ashworth (1982), realizan una definición de lo que es estilo de enseñanza:

Es un intento de transmitir todo aquello que se debe tener en cuenta a la hora de preparar y realizar una sesión, y forma parte de un modo determinado de hacer del profesor frente al proceso de enseñanza-aprendizaje (para. 10).

Logrando comprender que, dentro de la educación física, cuando nos referimos a métodos de enseñanza podemos entender que se sustenta por una gran cantidad de

estrategias didácticas (El actuar del profesor, la manera de dar la información inicial, o como mantener esa motivación en el grupo de alumnos).

5.2.2 *¿Cuáles son los estilos de enseñanza en Educación Física?*

Centrándonos en ellos, en los estilos de enseñanza pueden diferenciarse en dos grandes grupos: Los estilos en los que el alumno tiene un bajo nivel de voz y voto (tradicionales) y, por otra parte, los que al alumno se les otorga más responsabilidades, autonomía y participación junto a otros (De enfoque cognoscitivo, creativo, social y participativo). Cebrián (2021) nos señala los siguientes aspectos que forman los distintos modelos en la materia de educación física:

Modelos tradicionales:

- **Por medio del mando directo:** El maestro es el centro, toma las decisiones y el alumno solo deberá tomarlas y llevarlas a la práctica tal cual las dice el docente.
- **La asignación de tareas:** El maestro asigna las tareas y los estudiantes las toman y realizan según su rol en la clase.

El grupo de estilos participativos incluye los siguientes:

- **La enseñanza recíproca:** Esta se forma en base a dos alumnos, uno de los dos realiza el ejercicio aplicado y el otro lo mira y estudia para que después se cambien de lugar (Realizando lo adverso al otro).
- **Divididos en grupos reducidos:** Igual con el anterior pero los roles son distribuidos entre los diferentes compañeros del mismo grupo, conformados los equipos de 3 – 4 integrantes.

- **La microenseñanza:** Uno de los alumnos se encarga de dar la clase durante una etapa de la clase (Dejar que explique una actividad física o mostrar un ejemplo a todos de cómo se realiza).

Abarcándose estos que el alumno es quien maneja el desarrollo de formación, llegando a convertirse en una parte activa de la construcción de saberes. Permittiéndonos entender que, en cuanto a los dos grupos, lo recomendable es fusionar ambos, esto con el objetivo de realizar una combinación integral de los modelos en función a las características del grupo, sus necesidades, sus edades, las clases que llevaran, los deportes, etc. Utilizando unos u otros según el momento indicado.

5.3 Proyectos Para Educación Física en la NEM Dentro de la Fase 5

Es preciso conceptualizar a la Educación Física como una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de NNA a partir de la edificación de la competencia motriz. Dentro de esta destacan la percepción, la interpretación, el análisis y la evaluación de las acciones vinculadas con la diversidad de saberes adquiridos en otros contextos, así como con procedimientos, actitudes y valores integrados a la personalidad.

Para lograrlo, es preciso motivar la realización de diversas acciones motrices, en un proceso dinámico y reflexivo, en el que el juego motor, la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, representan las bases de distintas estrategias didácticas que pueden implementarse en las sesiones.

5.3.1 Proyectos para la educación física en relación al eje articulador “Vida saludable” de la NEM por diferentes autores de México en la fase 5

A lo largo de este tramo educativo se han recomendado proyectos o actividades para cada PDA (Proyecto Docente de una Asignatura) anexada en la materia de educación física en el marco de la NEM. Con base a lo anterior, es fundamental reconocer los

contenidos y procesos de las siguientes actividades en la fase 5 con relación a los ejes articuladores de la NEM. A continuación, se presentan un conjunto de actividades propuestas por diversos docentes de México tanto para quinto como sexto grado (SEP, 2023).

Bocanegra, citada por SEP (2023), propone el juego "Hockey con escobas" para el 5to grado de primaria en donde los alumnos practican este deporte con modificaciones para ser aplicado en la escuela (Ver Anexo 2). Con esta actividad se trabajan capacidades, habilidades y destrezas motrices, y con respecto a los PDA, reconoce posibilidades y límites al participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, individuales y colectivas, para valorar su desempeño y determinar posibles mejoras. Tratándose de un juego divertido que no necesita muchos requerimientos para llevarlo a cabo, además de una alternativa para llegar a un ambiente acogedor y amigable, compitiendo entre ellos. Llevando a cabo estrategias y trabajo en equipo.

Otra estrategia para la educación física en 5to grado, es presentada por Fernández, citado por SEP (2023), quien propone la dinámica "Bailando ando" del cual los estudiantes realizan este ejercicio físico en cualquier espacio abierto (Ver Anexo 3). En esta actividad se desempeñan los estilos de vida activos y saludables.

Además, que en los PDA se plantean alternativas de actividades físicas que puede practicar dentro y fuera de la escuela, con la intención de desarrollar un estilo de vida activo. Llevándose a la práctica, como lo dice el nombre, por medio del baile, identificando los diferentes ritos o tonos de la música que el maestro o estudiante elija en diferentes tiempos para crear nuevos estilos de baile y movimientos.

Para el 6to grado la docente Díaz, citada por SEP (2023) propone el ejercicio "Boliche son Pinos no árboles" donde los jóvenes realizan la actividad estructurada para las escuelas (Ver Anexo 4). Lográndose trabajar con esta dinámica las capacidades, habilidades y destrezas motrices, sin mencionar que en relación al PDA; aplica sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer su disponibilidad corporal.

Esta actividad es ideal para fortalecer el conocimiento de sí mismo y de los demás ya que además de divertida para los estudiantes se puede lograr que los alumnos analicen y construyan un razonamiento en cuanto a sus capacidades. Reconociendo e identificando posibles variables o estrategias para alcanzar la meta propuesta. Solo necesitando botellas de practica como pinos, gis para marcar los límites y espacios, pelotas para derribar las botellas y una libreta y lapicero con el cual se pueda simular en que trayectoria tirar la bola para alcanzar la mayor puntuación de pinos caídos.

La siguiente actividad fue propuesta por Ureña, citado por SEP (2023) quien nos plantea el juego " Ponchados alternativos y sus variantes" en el cual se elabora esta dinámica física dentro de la escuela (Ver Anexo 5). En esta actividad se trabajarán de igual manera las capacidades, habilidades y destrezas motrices. Además que en los PDA, se favorecen sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer su disponibilidad corporal.

Estando enfocada en que los alumnos se dividan en 2 equipos partiendo la cancha en 2 partes de la cual, siguiendo las reglas tradicionales del deporte, deberán ambos equipos a la señal del docente lanzar las pelotas hacia los compañeros del equipo contrario, si pasar los límites de sus zonas. Ganando el equipo que haya eliminado a todos los integrantes del otro equipo. Fomentando la coordinación, el trabajo en equipo y los reflejos del sujeto.

Otra propuesta para el 6to grado, es la actividad de Loera, citado por la SEP (2023), quien plantea la dinámica " Jugamos y nos cuidamos" en el que los estudiantes practican diversos juegos pre deportivos como el futbeis, siguiendo las instrucciones del docente dentro de la escuela (Ver Anexo 6). Con esta actividad se conoce más a fondo sobre estilos de vida activos y saludables. Respecto al PDA, evalúa los factores que limitan la práctica constante de actividades físicas para implementar opciones que permitan superarlos a lo largo de la vida.

Esto quiere decir que, se busca la implementación y/o exposición de actividades inclusivas, ya sea por métodos tecnológicos hasta nuevos métodos integrales para que cualquier alumno con alguna discapacidad tenga un rol en el juego y no se sienta excluido. Por ejemplo, mediante pláticas grupales sobre el respeto o empatía o enseñanzas para la adaptación o la elaboración de reglas entre todos en las actividades.

5.3.2 Proyectos en relación al campo formativo: “De lo humano y lo comunitario” basados en los libros de texto gratuitos en la fase 5

En esta sección, se plantea un producto de la sistematización del proceso de revisión personal de los proyectos de aula, escolares y comunitarios con base en los diferentes campos formativos en el ciclo escolar 2023-2024, el cual se forma los nuevos libros de texto escolares, tema en atención a lo cual su propósito es brindar algunos conjuntos de saberes y conocimientos, además de proyectos integradores que se sugieren utilizar por maestras y maestros, para facilitar el análisis de los mismos.

Partiendo desde el punto de vista de la educación física en la NEM, Cecilia Guadalupe (2023) expone una gama alta de programas analíticos, que los docentes pueden contar para una mayor orientación y herramientas para diseñar y poner en marcha actividades didácticas pertinentes y relevantes para las niñas y los niños.

Entre los cuales están clasificados en los campos formativos de la NEM. A continuación, se presentan ejemplos prácticos en el campo formativo “De lo humano y lo comunitario” dentro de la fase 5, en relación con la materia de educación física y los libros de textos gratuitos.

Contenidos	Proceso de desarrollo de aprendizajes: Quinto grado.	Proyectos Libros de Texto: Quinto grado
Capacidades, habilidades y destrezas motrices.	Reconoce posibilidades y límites al participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, individuales y colectivas, para valorar su desempeño y determinar posibles mejoras.	PROYECTOS ESCOLARES Coordinando ando Páginas: 292-305
Posibilidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación.	Reflexiona sobre situaciones asociadas con la diversidad de identidades y género, para proponer acciones en contra de la discriminación.	PROYECTOS DE AULA A mover el esqueleto con ritmo. Páginas: 306-315.
Estilos de vida activos y Saludables.	Plantea alternativas de actividades físicas que puede practicar dentro y fuera de la escuela, con la intención de desarrollar un estilo de vida activo.	PROYECTOS COMUNITARIOS Estaciones activas y saludables Páginas: 294-305
Pensamiento lúdico, estratégico y creativo.	Planifica e implementa estrategias ante situaciones de juego y cotidianas, para contar con opciones que incrementen la efectividad de su actuación.	PROYECTOS DE AULA Tianguis lúdico Páginas: 316- 325
Interacción motriz.	Promueve ambientes de participación en situaciones de juego, iniciación deportiva y cotidianas, para valorar posible interacciones en favor de una sana convivencia.	PROYECTOS ESCOLARES El cuerpo parlanchín Páginas: 306-319
Acciones individuales que repercuten en la conservación y mejora de la salud	Construye alternativas saludables y sostenibles asociadas con hábitos de higiene personal y limpieza de los espacios, para promover la toma de conciencia sobre su impacto en el bienestar personal y social. Analiza los hábitos de alimentación presentes en la familia y comunidad, para valorar su impacto en favor de un consumo responsable. Practica diversas estrategias que permiten reaccionar a cambios o afrontar situaciones de riesgo relacionadas con accidentes, adicciones y formas de violencia, para favorecer el bienestar personal y colectivo.	PROYECTOS COMUNITARIOS Foro de salud e higiene Páginas: 320-331 PROYECTOS COMUNITARIOS Antología saludable Páginas: 306-319 PROYECTOS COMUNITARIOS Un lugar que me representa Páginas: 268-279.

- **Tabla n°1:** Fase 5 ‘Vinculación entre Contenidos del Programa Sintético y Proyectos de los Libros de Texto Gratuitos’. SEP. México. 2023.

En esta primera tabla se nos exponen una serie de contenidos y actividades, entre ellas, se nos muestra que los estudiantes de quinto grado estarán reconociendo sus posibilidades y habilidades motrices para una mayor diversidad, mostrando actividades de desarrollo motriz dentro y fuera de la escuela, información sobre la formación de estilos de vida saludables al igual que formas para ayudar al bienestar personal, así como en el contexto familiar y en la comunidad.

Contenidos	Proceso de desarrollo de aprendizajes Sexto grado.	Proyectos Libros de Texto Sexto grado.
Capacidades, habilidades y destrezas motrices.	Aplica sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer su disponibilidad corporal.	PROYECTOS ESCOLARES Mi familia, mi escuela, mi comunidad y yo practicamos la inclusión Páginas: 282-301.
Posibilidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación.	Diseña propuestas de actividades lúdicas y expresivas a partir de sus intereses, capacidades y habilidades, para fortalecer su imagen corporal.	PROYECTOS DE AULA Publicidad en marcha a la diversidad Páginas: 288-299
Pensamiento lúdico, estratégico y creativo.	Emplea el pensamiento estratégico y divergente ante situaciones de juego o cotidianas, para valorar la actuación, individual y colectiva, y adaptarla de acuerdo con el contexto.	PROYECTOS ESCOLARES ¡Vamos a la Feria de juegos tradicionales! Páginas: 330- 343.
Acciones individuales que repercuten en la conservación y mejora de la salud.	Promueve alternativas de hábitos de higiene personal y limpieza de los espacios en la comunidad, para impulsar la toma de decisiones informadas que contribuyan a asumir prácticas saludables y sostenibles. Comprende los riesgos del consumo de alimentos procesados y ultra procesados en la salud y el medio ambiente, para favorecer la adopción de prácticas alimentarias saludables y sostenibles. Diseña alternativas que contribuyen a afrontar cambios o situaciones de riesgo relacionadas con accidentes, adicciones y formas de violencia, para valorar su pertinencia y determinar su viabilidad.	PROYECTOS DE AULA Lo que yo elijo para mi bienestar Páginas: 330-339. PROYECTOS ESCOLARES Tu salud es una obra de arte Páginas: 344-353. PROYECTOS COMUNITARIOS Hábitos con-sentidos Páginas: 306-317.

- **Tabla n°2:** Fase 5 ‘Vinculación entre Contenidos del Programa Sintético y Proyectos de los Libros de Texto Gratuitos’. SEP. México. 2023.

Logrando apreciar que en sexto grado de primaria este se enfoca en el pensamiento lúdico y la aplicación de las capacidades, destrezas y propuestas de interés para los alumnos, señalándonos el pensamiento estratégico y divergente por medio de proyectos escolares para el análisis del ambiente que rodea al alumno, además de actividades que ayudan a adquirir hábitos y normas para mantener informados a los estudiantes sobre su formación integral asumiendo estilos de vida saludables.

A manera de conclusión es importante mencionar que cada una de estas estrategias y recomendaciones sugeridas buscan vigorizar los valores para una convivencia sana y colaborativa, permitiendo una construcción de saberes innovadores para todos los involucrados. Ya que las estrategias como ya se ha comentado son recursos pedagógicos que el docente dispone para buscar mediante ellos el logro de los diferentes propósitos educativos (aprendizajes esperados) en este caso, de la educación física.

Donde el docente y los alumnos emplean alternativas de trabajo que aseguren el éxito educativo en las sesiones de educación física en los niveles antes mencionados. Este hecho conlleva una investigación favorable a generar nuevas formas de activar con éxito la labor docente en el que la conducta motriz y la interacción sean los pilares del desarrollo humano tal como lo presenta el sistema educativo.

CONCLUSIONES

En México, la educación física tiene más de 100 años de establecerse en las escuelas del país, gracias a ello, cuando se fomenta la actividad física en una escuela, los niveles de concentración y rendimiento escolar tienden a incrementarse. Permittiéndonos comprender que la educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo.

Puesto que la cantidad de actividad física que realizan los niños, niñas y adolescentes también ha disminuido a lo largo del tiempo y es un factor que amplifica el problema debido a diversos impedimentos como las nuevas tecnologías que limitan a las personas a estar en sus casas sin realizar ningún ejercicio.

Asimismo, los estilos de vida que llevan dentro de su familia o lo que son el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal, así como de bebidas azucaradas que son muy fáciles de adquirir por su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios masivos son lo que simplifican estas cuestiones. Resaltado ahí que la importancia de la Educación Física como materia dentro el currículum escolar queda justificado por su función básica en una vida más saludable. Sin olvidar que en este nuevo modelo educativo actual conocido como la NEM (La Nueva Escuela Mexicana) en las instituciones, la educación física está vinculada en el campo formativo “De lo Humano y lo Comunitario”.

Desde el punto de vista pedagógico, se conoce que ayuda a la formación integral de la persona, puesto que en la práctica de lo humano y lo comunitario se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior.

Se podría decir con ello que, uno de los objetivos que lleva consigo es promover el disfrute de la movilización corporal y fomentar la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera, se procura la

convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Además de los beneficios antes mencionados, se incluye la mejora de la salud ósea y funcional. Teniendo que ver también con la salud integral, que incluye el bienestar tanto físico como psicosocial, ayuda a los alumnos a desarrollar competencias físicas, sociales y emocionales que definen ciudadanos sanos, resistentes y socialmente responsables.

Por lo tanto, es fundamental que los educadores le otorguen la debida importancia a esta disciplina y la lleven a la práctica construyendo secuencias didácticas y/o proyectos encaminados a desarrollar la educación física para promover una vida saludable. Pero, deben partir de conocer las capacidades y habilidades de los integrantes de cada grupo. Para establecer estrategias que les permitan a todos y todas a aportar lo mejor de sí.

Es de gran necesidad conocer estrategias de los docentes, familiares, organizaciones escolares, asociaciones ciudadanas y el gobierno. Las estrategias para la enseñanza de la educación física en primaria implican una constante y profunda reflexión que tanto las Instituciones como los docentes deben tener en cuenta, para desenvolver el desarrollo de una excelente manera las actividades de formación integra en los estudiantes como, por ejemplo; el saber hablar hacia los estudiantes para incentivarlos o motivarlos en las practicas no mostrando castigos cuando cometan errores sino retroalimentarlos, el promover a que los estudiantes muestren protagonismo en el manejo de algunas partes de las actividades realizadas o incluso tener un repertorio extenso de actividades o tareas con un objetivo mismo pero que su realización sea diferente.

Todo esto con el objetivo de reconocer contenidos y nuevos procesos que ayuden a los docentes y motiven a los estudiantes en el dinamismo físico de la asignatura para una mayor comprensión de su importancia.

Finalmente, se puede afirmar que el empleo de estrategias que fomenten el aumento de la motivación en educación física, especialmente la intrínseca, que generen una satisfacción interna, en el alumnado son esenciales para poder alcanzar un aprendizaje significativo y funcional por parte de los discentes, dando lugar a su desarrollo integral en todos los ámbitos de la conducta humana tanto en lo social, como en el desarrollo motor, lo afectivo, biológico y cognitivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bretel, D. B. M. (2022). Descubre la importancia de llevar una vida saludable desde hoy. *oncosalud*. Recuperado de <https://blog.oncosalud.pe/la-importancia-de-una-vidasaludable#:~:text=Mantener%20un%20estilo%20de%20vida,%2C%20c%3%A1ncer%2C%20alzheimer%2C%20etc.>
- Congreso de la ciudad de mexicana. [CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO]. (2021, 7 junio). *Ley de educación de la ciudad de México*. En *decreto por el que se abroga la ley de educación del distrito federal y se expide la ley de educación de la ciudad de México*. Última reforma publicada en la G.O.C.D.MX, Ciudad de México, Centro Sur del País., México. Recuperado de <https://www.congresocdmx.gob.mx/media/documentos/16dfcd254ec727792d543b38a89c689bbfe7f3b4.pdf>
- Escudero., D. E. S. (2009). La Educación Física y su influencia en la formación integral del hombre para la vida. *Efdeportes*, 131(14), Recuperado de <http://www.efdeportes.com>. <https://www.efdeportes.com/efd131/la-educacion-fisica-y-la-formacion-integral-del-hombre.htm>
- Escuela Normal de Educación Física “Gral. Ignacio M. Beteta” [ENEF], Garduño, J. G. D., & Conzuelo., J. C. N. (2023). *Transformación de la Educación Física en las Escuelas Normales*. (1.^a ed., Vol. 1) [Qartuppi]. León Felipe Irigoyen. Recuperado de <https://doi.org/10.29410/QTP.23.01>
- García González, L. G. G. (2021). *Cómo motivar en educación física*. zaguan.unizar.es. Recuperado 7 de junio de 2024, de <https://zaguan.unizar.es/record/109109/files/BOOK-2021-024.pdf>
- Gómez, L. (2011). Un espacio para la investigación documental: a space for research documentary. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 1(1), 2. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815129.pdf>

Pérez García, G. (2023). Vinculación entre Contenidos del Programa Sintético y Proyectos de los Libros de Texto Gratuitos Fase 5. [Conjunto de datos]. *En Plan de Estudios 2022*. (Versión V1). Recuperado de https://educacion.seducoahuila.gob.mx/wp-content/uploads/2023/12/FASE-5-Quinto-y-Sexto_Vinculacion-entre-Contenidos-del-Programa-Sintetico-y-Proyectos-de-los-Libros-de-Texto.pdf

Hernández González, D. H. G. & Geoffrey Recoder Rental, A. G. R. R. (2015). Historia de la actividad física y el deporte. [Digital]. En *Bases conceptuales. Premisas ordenadoras. Síntesis. Literatura*. (1.^a ed., Vol. 1). Recuperado de <https://ened.conade.gob.mx/Documentos/Manuales/HISTORIA%20DE%20LA%20ACTIVIDAD%20F%C3%8DSICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>

Herrera, A. J. N. (2017). Formación integral en la educación superior: análisis de contenido de discursos políticos. *Praxis & Saber/Praxis & Saber*, 8(17), 181-200. Recuperado de <https://doi.org/10.19053/22160159.v8.n17.2018.7206>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2022). Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2021 [Conjunto de datos; Digital]. En *comunicado de prensa*. Núm. 31/22 (Versión 1). <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/moprade/moprade2021.pdf>

Jesús Santoyo Hernández., R. J. S. H. (s. f.). Historia de la Educación Física en México. *docplayer.es*. Recuperado 2 de diciembre de 2022, de <https://docplayer.es/55422946-Historia-de-la-educacion-fisica-en-mexico.html>

Jiménez, J. F., María, A. M., Zuluaga, A. Z., Enver, J. E., & Universidad de Caldas. (2011). Aportes de la motricidad en la enseñanza. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* (Colombia), 7(2), 95-119. <https://www.redalyc.org/pdf/1341/134125454002.pdf>

- Águila Garnica, A. E. (2020). *La importancia de la Educación Física en primaria*. Recuperado de <http://www.erikson.edu.mx/blog/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-primaria>
- López., J. L. M. (2006). Educación física y deporte escolar. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 9. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/35054/18989>
- Medina, R. (s. f.). *Fase 5 anexo Educación Física*. Scribd. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/670047567/Fase-5-Anexo-Educacion-Fisica>
- Medina, R. M. & SEP [Secretaría de Educación Pública]. (2023, 30 junio). *Fase 5 Anexo Educación Física*. <https://es.scribd.com/>. Recuperado 16 de junio de 2024, de <https://es.scribd.com/document/670047567/Fase-5-Anexo-Educacion-Fisica>
- Milena., S. M. C. P., Jaimes., G. J. J., & Martínez, M. o. N. M. (2020). La educación física en la básica primaria. *Actividad Física y Deporte*. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n2.2020.1576>
- Alberto Morales, O. (s. f.). *Fundamentos de la investigación documental y la monografía*. [Monografía]. Facultad de Odontología. Recuperado de <http://webdelprofesor.ula.ve/odontologia/oscarula/publicaciones/articulo18.pdf>
- Pastor, V. M. L., Aguado, R. M., García, J. G., Pastor, E. M., Pinela, J. F. M., Badiola, J. G., Martín, J. J. B., Baeza, R. A., Pascual, M. G., Bernardino, C. H., Martín, M. I., Arribas, J. C. M., & Marugán, P. S. (2015). La evaluación en educación física. Revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: La Evaluación Formativa y Compartida. *Retos Digital/Retos*, 10, 31-40. Recuperado de <https://doi.org/10.47197/retos.v0i10.35061>
- Pérez Hernández, R. P. H. (2004). Importancia De La Educación Física. En *Educación Primaria*. [Tesina]. México: Universidad Pedagógica Nacional.

Quintana Gómez., W. Q. G. (s. f.). *Educación física, recreación y deportes*. armada.mil.co. Recuperado 10 de mayo de 2024, de <https://www.armada.mil.co/es/content/educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica-recreaci%C3%B3n-y-deportes>

Rincón, F. J. L., Jinez, A. M., Esquivel, A. U., Mejía, L. E. R., Torres, J. L. H., & Niño, L. C. S. (2019). Comparación de la percepción de calidad de vida relacionada con la salud en hombres y mujeres adultos mayores. *Enfermería Global*, 18(2), 410-425. Recuperado de <https://doi.org/10.6018/eglobal.18.2.331781>

Ródenas, J. R. G. (2022). *El cuerpo en la escuela: la importancia de la EF en la actualidad* [Tesis de maestría., Universidad Católica de Valencia. San Vicente Mártir.]. Recuperado de <https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/2654/Rodenas%20Gonzalez%2C%20Javier.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Santoyo, R. S. (2009). Historia de la Educación Física en México [Conjunto de datos; Digital]. En *Cronología* (Versión V1). Recuperado de <https://silo.tips/download/historia-de-la-educacion-fisica-en-mexico-rodrigo-san-toyo-cronologia-mexico-inde>

Secretaría De Educación Pública. (2006). *Programa de educación física*. (2006.^a ed., Vol. 1) [Unidad de informática de la DGEF]. Recuperado de https://efdgef.files.wordpress.com/2008/02/programa_de_ef_2006.pdf

Secretaria De Gobernación. [Diario Oficial de la Federación]. (1996, 23 agosto). *Programa de Educación Física y Deporte 1995-2000*. dof.gob.mx. Recuperado 1 de julio de 2024, de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=4896982&fecha=23/08/1996#gsc.tab=0

Secretaría de Educación Pública. (2022). *Avance del contenido del Programa sintético de la Fase 4*. Educacionbasica. Recuperado 7 de mayo de 2024, de

<https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2022/12/Avance-Programa-Sintetico-Fase-4.pdf>

Secretaría de Educación Pública. (2022). *Vinculación entre Contenidos del Programa Sintético y Proyectos de los Libros de Texto Gratuitos Fase 4*. Educacion.Seducoahuila. Recuperado 12 de junio de 2024, de https://educacion.seducoahuila.gob.mx/wp-content/uploads/2023/12/FASE-4-Tercero-y-Cuarto_Vinculacion-entre-Contenidos-del-Programa-Sintetico-y-Proyectos-de-los-Libros-de-Texto.pdf

Secretaría de Educación Pública. (2023). *Vinculación entre Contenidos del Programa Sintético y Proyectos de los Libros de Texto Gratuitos Fase 5*. Educacion.Seducoahuila. Recuperado 12 de junio de 2024, de https://educacion.seducoahuila.gob.mx/wp-content/uploads/2023/12/FASE-5-Quinto-y-Sexto_Vinculacion-entre-Contenidos-del-Programa-Sintetico-y-Proyectos-de-los-Libros-de-Texto.pdf

Cadierno, O. C. M. (2001, octubre). Clasificación y características de las capacidades motrices. *efdeportes.com*. Recuperado 9 de julio de 2024, de <https://www.efdeportes.com/efd41/capacm.htm>

Vargas, P. V. P., & Orozco, R. o. V. (2003, julio). *La importancia de la educación física en el currículo escolar*. *Revistas.ucr.ac.cr*. Recuperado 1 de julio de 2024, de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/intersedes/article/view/826/887>

Rivera, R. R. P. (2010, febrero). *Los valores del deporte*. *efdeportes.com*. Recuperado 10 de julio de 2024, de https://www.efdeportes.com/efd141/los-valores-del-deporte.htm#google_vignette

Fingermann, H. (2011, 11 de Mayo). *Concepto de vida saludable*. *Deconceptos.com*. Recuperado de <https://deconceptos.com/ciencias-naturales/vida-saludable>

Villar, J. M. V. P., & Domínguez, R. D. M. (2015, noviembre). *Habilidades, competencias, destrezas y conocimientos que debe poseer el profesor de Educación Física en primaria*. Efdportes. Recuperado 8 de julio de 2024, de <https://www.efdeportes.com/efd210/competencias-profesor-de-educacion-fisica.htm>

Bruzual, J. B. (2018, julio). *Importancia de La Educación Física en La Salud*. Scribd. Recuperado 10 de mayo de 2024, de <https://es.scribd.com/document/390777955/Importancia-de-La-Educacion-Fisica-en-La-Salud>

Romero, A. R. (2020, marzo). Educación física y deporte en la sociedad actual. *Universidad Tangamanga*. Recuperado 10 de mayo de 2024, de <https://www.utan.edu.mx/blog/index.php/educacion-fisica-y-el-deporte-sociedad-actual>

Secretaría de Educación Pública. (2023a). *Avance del contenido del Programa sintético de la Fase 5*. Educacionbasica. Recuperado 7 de mayo de 2024, de <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2022/12/Avance-Programa-Sintetico-Fase-5.pdf>

Arufe, V. A. (2024, 8 enero). *¿Qué Es La Educación Física?* victorarufe.es. Recuperado de <https://victorarufe.es/que-es-la-educacion-fisica/>

Hernandez, A. H. (2020, 3 febrero). Poca actividad física en México es una de las principales causas de obesidad infantil. *notipress.mx*. Recuperado 2 de diciembre de 2022, de <https://notipress.mx/vida/poca-actividad-fisica-en-mexico-es-principal-causa-obesidad-infantil-2988>

Hernández, A. H. (2020, 3 febrero). *Poca actividad física en México es una de las principales causas de obesidad infantil*. NotiPress. Recuperado 5 de marzo de

2024, de [https://notipress.mx/vida/poca-actividad-fisica-en-mexico-es-principal-
causa-obesidad-infantil-2988](https://notipress.mx/vida/poca-actividad-fisica-en-mexico-es-principal-causa-obesidad-infantil-2988)

BBVA MEXICO & BBVA. (2023, 23 febrero). ¿Por qué vida saludable y deporte van de la mano? *BBVA México*. Recuperado de <https://www.bbva.mx/educacion-financiera/seguros/vida-saludable-y-deporte.html>

Manuel Meza, J. M. M. & LOMELIN ANAYA, M. L. A. (2019, 27 febrero). *La educación física como asignatura*. comisiones.senado. Recuperado 2 de diciembre de 2022, de https://comisiones.senado.gob.mx/educacion/foro2019/docs/po-nencia9_d.pdf

Moncada, M. M. R. & Comité Olímpico Colombiano [COC]. (2023, 22 agosto). *Formación. La educación, a través de la educación física*. olimpicocol.co. Recuperado 10 de julio de 2024, de <https://olimpicocol.co/web/formacion-la-educacion-a-traves-de-la-educacion-fisica/>

Sierra Torres, C. S. T. (2013, 8 mayo). *Praxiología motriz* [Diapositivas; Digital]. SlideShare. Recuperado de <https://es.slideshare.net/ClaraSierraTorres42/praxi-ologia-motriz-20830599>

Casasola-Rivera, W. C. R. (2022, 3 junio). *Habilidades metacognitivas: herramientas fundamentales en el aprendizaje universitario*. tec.ac.cr. Recuperado 16 de marzo de 2024, de <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2022/06/03/habilidades-metacognitivas-herramientas-fundamentales-aprendizaje-universitario>

Cebrián, M. P. (2021, 7 agosto). Estilos de enseñanza en Educación Física. *Mundo Entrenamiento*. Recuperado de <https://mundoentrenamiento.com/estilos-de-ensenanza-en-educacion-fisica/>

Piquer Cebrián, M. P. C. (2021, 7 agosto). *Estilos de enseñanza en Educación Física*. Mundo Entrenamiento. Recuperado 18 de junio de 15d. C., de <https://mundoentrenamiento.com/estilos-de-ensenanza-en-educacion-fisica/>

Manuel, J. (2021, 13 agosto). *11 estrategias para aumentar la motivación en Educación Física*. Mundo Entrenamiento. Recuperado de <https://mundoentrenamiento.com/aumentar-la-motivacion-en-educacion-fisica/>

Manuel, J. M. (2021, 13 agosto). *11 estrategias para aumentar la motivación en Educación Física*. Mundo Entrenamiento. Recuperado 6 de junio de 2024, de <https://mundoentrenamiento.com/aumentar-la-motivacion-en-educacion-fisica/>

Villa, O. V. (2019, 9 septiembre). *Educación física en México: una carrera de obstáculos*. criterionoticias.wordpress.com. Recuperado 2 de diciembre de 2022, de <https://criterionoticias.wordpress.com/2019/09/09/educacion-fisica-en-mexico-una-carrera-de-obstaculos/>

Pizarro, J. M. (2023, 2 octubre). *Educación Física NEM.pptx* [Diapositivas; Digital]. SlideShare. Recuperado de <https://es.slideshare.net/slideshow/educacin-fsica-nempptx/261698368#15>

Muñoz, M. M. M. (2021, 26 octubre). Cuáles son las capacidades físicas condicionales. www.mundodeportivo.com/uncomo. https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/cuales-son-las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html#anchor_0

Mosquera Gende, I. M. G. (2019, 28 octubre). *Metacognición: promover el aprendizaje autónomo de los estudiantes*. unir.net. Recuperado 4 de abril de 2024, de <https://www.unir.net/educacion/revista/metacognicion-promover-el-aprendizaje-autonomo-de-los-estudiantes/>

Domínguez Sagols, A. D. S. (2023, 26 noviembre). *La crucial importancia de la educación física en México*. Eleconomista. Recuperado 21 de junio de 12d. C., de <https://www.eleconomista.com.mx/opinion/La-crucial-importancia-de-la-educacion-fisica-en-Mexico-20231126-0068.html>

Gobierno de México. (2021, 7 diciembre). *Activa tu modo saludable*. gob.mx.
Recuperado 17 de febrero de 2024, de
<https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>

ANEXOS

ANEXO 1



- Tips para poder crear e incorporar nuevos hábitos saludables en tu vida. (Dirección general de Promoción de la Salud. México, 2022.)

ANEXO 2

Anexo: Educación Física en la NEM Fase 5 Primaria

Grado: 5° Eje Articulador (Énfasis): Vida Saludable	
Contenido: Capacidades, habilidades motrices y destrezas motrices	
Proceso de Desarrollo de Aprendizaje:	Actividad, juego o canto:
<p>Reconoce posibilidades y límites al participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, individuales y colectivas, para valorar su desempeño y determinar posibles mejoras.</p>	<p>Hockey con escobas. Juego modificado y predeportivo. Organización: 2 equipos, enumerados igual, colocados en línea, cada uno de extremo a extremo del patio y frente a frente, los integrantes de cada equipo se colocan con pies separados y tocando con la parte externa del pie el pie del compañero de al lado (diremos que forman porterías con sus piernas separadas). Al centro del patio se colocan dos líneas de escobas frente a frente, una para cada equipo y al centro de estas una ficha o un balón, las escobas serán tomadas por los niños que tengan asignado el número que el maestro mencione, corren desde su fila al escuchar su número y toman una escoba para empujar con ella el balón o ficha hacia la fila de sus oponentes y tratar de meter gol pasando el balón entre sus piernas, los únicos que pueden defender y evitar gol son los oponentes, quien es portería no puede hacer nada al respecto, solo animar con porras a su equipo.</p>
<p>Imagen:</p>	<p>Variantes: En círculo y que los niños establezcan las reglas del juego. Materiales: Escobas, balón o ficha.</p>

Nombre del Docente: Marisol Bocanegra Solorio

Estado: Michoacán

- **Actividad 2.** 5to Grado (SEP, 2023). Educación física en la NEM. Fase 5.

ANEXO 3

Anexo: Educación Física en la NEM Fase 5 Primaria

Grado: 5°		Eje Articulador (Énfasis): Vida Saludable		
Contenido: Estilos de vida activos y saludables				
Proceso de Desarrollo de Aprendizaje:		Actividad, juego o canto:		
<p>Plantea alternativas de actividades físicas que puede practicar dentro y fuera de la escuela, con la intención de desarrollar un estilo de vida activo.</p>		<p>"Bailando ando" La actividad se puede realizar dentro de la escuela o fuera de ella en comunidad con sus amigas y amigos. En la escuela el profesor (a) se encargará de poner diferentes ritmos musicales. En casa: Seleccionarán música de los distintos géneros o estilos que más les agraden para bailar. Colocarán la palma de la mano sobre la bocina del reproductor de música o bocina; el volumen debe ser moderado. Cerrarán los ojos y sentirán la música, comenzarán moviendo algún segmento corporal al ritmo de la música, intentarán realizar la misma acción con otros segmentos corporales y con distintas canciones. Escogerán la canción que más les guste y se colocarán de frente a la pared, acercándose lo más que puedan, de tal manera que su pecho, abdomen y punta de los pies la estén tocando. Al ritmo de la música, moverán sólo un segmento corporal y evitarán mover otras partes del cuerpo. Explora con cada segmento corporal la misma acción y busca realizar movimientos originales. Ahora realizarán colocándose con la espalda pegada a la pared y descubriendo nuevas maneras de moverse al ritmo de la música.</p>		
Imagen:		<p>Variantes: Pueden realizar las actividad con sus amigos de la escuela o vecinos. Materiales: Reproductor de música.</p>		

Nombre del Docente: Alonso Iván Fernández Esteban

Estado: Guerrero

- **Actividad 2.** 5to Grado (SEP, 2023). Educación física en la NEM. Fase 5.

ANEXO 4

Anexo: Educación Física en la NEM Fase 5 Primaria

Grado: 6°		Eje Articulador (Énfasis): Vida saludable y pensamiento crítico.		
Contenido: Capacidades, habilidades y destrezas motrices				
Proceso de Desarrollo de Aprendizaje:		Actividad, juego o canto:		
<p>Aplica sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer su disponibilidad corporal.</p>		<p>Actividad: Ponchados alternativos y sus variantes, el grupo dividido en dos equipos, cada uno en su área sin poder entrar a la contraria. A la señal, lanzar pelotas para intentar tocar a un compañero contrario. Si este es tocado, se pasa a la parte final del campo contrario para seguir ponchando al equipo rival. Gana quien elimine primero al otro equipo.</p>		
Imagen:		<p>Variantes: Con 1 pelota con 2, 3, 4, 5, 6, etc. Materiales: Pelotas de Vinil, Conos.</p>		

Nombre del Docente: Erick Ureña Sánchez

Estado: Morelos

- **Actividad 3.** 6to Grado (SEP, 2023). Educación física en la NEM. Fase 5.

ANEXO 5

Anexo: Educación Física en la NEM Fase 5 Primaria

Grado: 6°		Eje Articulador (Énfasis): Vida Saludable								
Contenido: Capacidades, habilidades y destrezas motrices										
Proceso de Desarrollo de Aprendizaje:		Actividad, juego o canto: Boliche son Pinos no árboles								
<p>Aplica sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, para favorecer su disponibilidad corporal.</p>		<p>Puntos cardinales de ubicación: E= ESTE / S=SUR / O=OESTE / N=NORTE Actividad previa: Traza un círculo en el suelo. Dentro de él acomoda cuatro grupos de botellas de plástico vacías. A jugar: Una vez colocadas las botellas, planea tres lanzamientos con sus trayectorias. Antes de hacer el lanzamiento, aclara desde qué punto cardinal lo harás y a qué otro llegará. - La finalidad es derribar la mayor cantidad de pinos. Es muy importante planear anticipadamente los lanzamientos y practicarlos, para ello dibuja en una hoja los tiros que podrían derribar más pinos.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Punto cardinal de tiro</th> <th style="width: 33%;">Punto cardinal de llegada</th> <th style="width: 33%;">Pinos derribados</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>- En compañía de tus amigos realiza tus lanzamientos y observa como los hacen los demás. Posteriormente, reconoce y acuerda con todos los participantes. ¿Cuáles fueron las mejores trayectorias?. Para comprobarlo pueden repetirlos. ¿Cómo tuviste que ubicarte para que tus lanzamientos tuvieran éxito? ¿Cómo te ayudó para que tus lanzamientos fueran precisos?</p> <p>Variantes: Se le puede poner un valor a cada pino al final gana quien tenga mas puntos acumulados. En equipo crean un croquis para realizar sus tiros. Materiales: 30 botellas de plástico, pelota, gis u objeto para marcar, papel, bolígrafo</p>			Punto cardinal de tiro	Punto cardinal de llegada	Pinos derribados			
Punto cardinal de tiro	Punto cardinal de llegada	Pinos derribados								
Imagen:										

Nombre del Docente: María Isabel Díaz Chacón

Estado: Yucatán

- **Actividad 4.** 6to Grado (SEP, 2023). Educación física en la NEM. Fase 5.

ANEXO 6

Anexo: Educación Física en la NEM Fase 5 Primaria

Grado: 6°		Eje Articulador (Énfasis): Inclusión, igualdad de género y vida saludable				
Contenido: Estilos de vida activos y saludables		Título: Jugamos y nos cuidamos				
Proceso de Desarrollo de Aprendizaje:		PROBLEMÁTICA; Comunitaria. Actividad, juego o canto:				
<p>Evalúa los Factores que limitan la práctica constante de actividades físicas para implementar opciones que permitan superarlos a lo largo de la vida.</p>		<p>PROYECTEN O CODISEÑEN ACTIVIDADES COMUNITARIAS DE PERTENENCIA A LA ESCUELA Y GRUPO O EQUIPOS INTERDISCIPLINARIOS DONDE HAGAN ÉNFASIS EN LA TECNOLOGÍA, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL, EJEMPLO: JUEGUEN AL FUTBEIS -Al final de la sesión observen en video como participan alumnos con discapacidad y como se les puede ayudar más a participar en silla de ruedas, así como realizar charlas de empatía y respeto Al organizar el evento predeportivo se incluyan a todos y se explican las reglas y sistema de juego u orden de participación respetando la participación de los compañeros con alguna discapacidad -La Transversalidad de los Campos Formativos desde la Educación física, la inclusión, la tecnología y la educación socioemocional se verá reflejada al hacer énfasis en el campo formativo De lo Humano y lo Comunitario.</p>				
Imagen:						
		<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS 1-Juegos pre deportivos. 2- Juegos cooperativos. 3- Formas jugadas. </td> <td style="vertical-align: top;"> ESTILOS DE ENSEÑANZA 1-Mando directo. 2-Asignación de tareas 3-Resolución múltiple de problemas </td> </tr> </table> <p>Variantes: Carreras. Materiales: Computadora o proyector, pelota y gis.</p>			ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS 1-Juegos pre deportivos. 2- Juegos cooperativos. 3- Formas jugadas.	ESTILOS DE ENSEÑANZA 1-Mando directo. 2-Asignación de tareas 3-Resolución múltiple de problemas
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS 1-Juegos pre deportivos. 2- Juegos cooperativos. 3- Formas jugadas.	ESTILOS DE ENSEÑANZA 1-Mando directo. 2-Asignación de tareas 3-Resolución múltiple de problemas					

Nombre del Docente: José Luis Loera Monsiváis

Estado: Nuevo León

- **Actividad 5.** 6to Grado (SEP, 2023). Educación física en la NEM. Fase 5.