

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

“PROPUESTA DE PLANIFICACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA DISMINUIR EL ACOSO ESCOLAR EN ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE SECUNDARIA”

Autor: José Carlos Zapata Marcial

Tesina presentada para obtener el título de:
Licenciada en Cultura Física y Deporte

Nombre del asesor:
José de Jesús Rodríguez Calderón

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación “Dr. Silvio Zavala” que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo “Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada”, se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

“Propuesta de planificación didáctica en Educación Física para disminuir el acoso escolar en alumnos de primer grado de secundaria”

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA
FÍSICA Y DEPORTE**

PRESENTA:

José Carlos Zapata Marcial

ASESOR:

Dr. José de Jesús Rodríguez Calderón.

CLAVE: 16PSU0153R

ACUERDO: LIC 091111

MORELIA, MICHOACÁN

MARZO 2025

Contenido

Índice de ilustraciones.....	
Índice de tablas.....	
Agradecimientos.....	
1 INTRODUCCIÓN.....	1
2 FUNDAMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	2
2.1 Planteamiento del problema.....	2
2.1.1 El acoso es una forma de violencia.	2
2.1.2 ¿Cuál es la situación actual?.....	3
2.1.3 ¿Cuál es la relevancia del problema?.....	4
2.1.4 ¿Por qué estará pasando?	5
2.1.5 ¿Cuál es el diagnóstico?.....	5
2.1.6 ¿Qué puede pasar si todo continúa así?	6
2.1.7 ¿Qué se puede hacer para evitar que pase?.....	6
2.2 Objetivo general	7
2.3 Objetivos específicos	7
3 JUSTIFICACIÓN.....	8
4 HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	9
4.1 Influencia en China – Oriental.....	9
4.2 Roma, Atenas y Esparta	10
4.3 Educación Física en Atenas.....	10
4.4 Educación Física en Esparta.....	12
4.5 Educación Física en Grecia.....	13
4.6 El Deporte Helénico.	14

5	BULLYING.....	15
5.1	BULLYING EN MEXICO	17
5.1.1	Valores universales.....	18
6	barreras para el aprendizaje y la participación.....	19
6.1	Barreras metodológicas y prácticas.....	19
6.2	Barreras socioeconómicas.....	19
6.3	Barreras actitudinales.....	19
6.4	Barreras de infraestructura.....	20
6.5	Barreras prácticas.....	20
6.6	Barreras Comunicacionales.....	20
6.7	Barreras socioculturales.....	20
7	SEDENTARISMO.....	24
7.1	El sedentarismo es un factor de riesgo.....	24
8	Ciclo Experimental de Aprendizaje.....	25
8.1	Estilos de aprendizaje.....	25
8.1.1	Estrategias Metodológicas Según el Estilo de Aprendizaje.....	27
8.1.2	Sistema de Representación Sensorial.....	27
9	ESTILOS DE ENSEÑANZA.....	28
10	LIDERAZGO Y TIPOS DE LIDERAZGO.....	30
11	INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE HOWARD GARDNER.....	31
11.1	¿Qué es la Inteligencia?.....	31
11.2	Concepto personal.....	31
11.3	Que es la inteligencia según Ausubel.....	31
11.4	Que es la inteligencia según Piaget.....	32
11.5	¿Qué son Inteligencias múltiples?.....	32

11.6	Inteligencia lingüística.....	32
11.7	Inteligencia musical.....	32
11.8	Inteligencia lógico-matemática.....	32
11.9	Inteligencia cenestésico-corporal.....	32
11.10	Inteligencia espacial.....	33
11.11	Inteligencia intrapersonal.....	33
11.12	Inteligencia interpersonal.....	33
11.13	Inteligencia existencial.....	33
12	TEORIA DEL DESARROLLO DEL SER HUMANO.....	34
12.1	Estudio del desarrollo humano.....	34
12.1.1	Físico.....	35
12.1.2	Cognoscitivo.....	35
12.1.3	Psicosocial.....	35
12.2	CRECIMIENTO.....	36
12.3	Adolescencia.....	36
12.3.1	Etapas de la adolescencia.....	36
12.3.2	Mujeres.....	37
12.3.3	Hombres.....	37
12.3.4	Pubertad.....	37
12.3.5	Adolescencia inicial.....	37
12.3.6	Adolescencia final o juventud.....	37
12.4	Aspectos – Características Biológicas del Adolescente.....	37
12.4.1	Biológico.....	37
12.5	Aspectos – Características Psicológicas del Adolescente.....	39
12.5.1	Características del adolescente.....	39

12.5.2	Perfil Biológico.....	39
12.5.3	Perfil Psicológico	40
12.5.4	Perfil Social	41
12.6	Desarrollo cognitivo y aprendizaje.	42
13	PRINCIPALES AUTORES DEL DESARROLLO HUMANO ENFOCADO AL ACOSO ESCOLAR	42
13.1	DR. DAN OLWEUS.....	43
13.1.1	TEORIA Y APORTACIONES	43
13.2	MUSKA MOSSTON	44
13.2.1	TEORIA Y APORTACIONES	44
13.3	PIERRE PARLEBAS.....	46
13.3.1	TEORIA Y APORTACIONES	46
13.4	DAVID AUSBEL.....	47
13.4.1	TEORIA Y APORTACIONES	47
14	PROPUESTA DE INTERVENCION DIDÁCTICA.	48
14.1	Enfoque pedagógico de las unidades didácticas	49
14.1.1	EDUCACIÓN FÍSICA Y EDUCACIÓN SOCIEMOCIONAL.	49
14.2	TAREAS DENTRO DE LA DIDACTICA.....	50
15	PRIMERA UNIDAD DIDÁCTICA	50
15.1	Introducción	50
15.2	Justificación	51
15.3	Propósito.....	51
15.4	Contenidos.....	51
15.4.1	Cognitivas.....	51
15.4.2	Actitudinales	51

15.4.3	Procedimentales.....	51
15.5	Metodología	52
15.6	Núcleos.....	52
15.6.1	Conceptual:.....	52
15.6.2	Actitudinal:.....	52
15.6.3	Procedimental:.....	52
16	SEGUNDA UNIDAD DIDÁCTICA.....	62
16.1	Introducción	62
16.2	Justificación	62
16.3	Propósito.....	62
16.4	Contenidos.....	62
16.4.1	Conceptuales:	62
16.4.2	Actitudinales:.....	62
16.4.3	Procedimentales:.....	63
16.5	Metodología	63
16.6	Núcleos.....	63
16.6.1	Conceptual:.....	63
16.6.2	Actitudinal:.....	63
16.6.3	Procedimental:.....	63
17	TERCERA UNIDAD DIDÁCTICA	73
17.1	Introducción	73
17.2	Justificación	73
17.3	Propósito.....	73
17.4	Contenidos.....	73
17.4.1	Conceptuales:	73

17.4.2	Actitudinales:.....	73
17.4.3	Procedimentales:.....	74
17.5	Metodología	74
17.6	Núcleos	74
17.6.1	Conceptual:	74
17.6.2	Actitudinal:.....	74
17.6.3	Procedimental:.....	74
18	CUARTA UNIDAD DIDACTIVA	84
18.1	Introducción	84
18.2	Propósito.....	84
18.3	Contenidos.....	84
18.3.1	Cognitivos.....	84
18.3.2	Actitudinales	85
18.3.3	Procedimentales.....	85
18.4	Metodología	85
18.5	Núcleos	85
18.5.1	Conceptual	85
18.5.2	Actitudinal.....	85
18.5.3	Procedimental	85
19	CONCLUSIONES.....	95
20	BIBLIOGRAFÍA.....	99

Índice de ilustraciones

Ilustración 1 Etapa del ciclo de aprendizaje experiencial de David Kolb	25
Ilustración 2 Estilos de aprendizaje	26
Ilustración 3 Clasificación de las formas de maltrato entre iguales	43

Índice de tablas

Tabla 1 Estrategias metodológicas según el estilo de aprendizaje. (Díaz, 2012)..	27
Tabla 2 Características de los estudiantes según el sistema de representación sensorial dominante (Díaz, 2012).....	28
Tabla 3 Ficha Didáctica, UD No.1	53
Tabla 4 1er Sesión, UD No.1.....	54
Tabla 5 2da sesión, UD No.1	55
Tabla 6 3ra Sesión, UD No.1.....	56
Tabla 7 4ta Sesión, UD No.1	57
Tabla 8 5ta Sesión, UD No.1	58
Tabla 9 6ta Sesión, UD No.1.....	59
Tabla 10 7ma Sesión, UD No.1	60
Tabla 11 8va Sesión, UD No.1	61
Tabla 12 Ficha Didáctica, UD No. 2	64
Tabla 13 1ra Sesión, UD No.2.....	65
Tabla 14 2da Sesión, UD No.2.....	66
Tabla 15 3ra Sesión, UD No.2.....	67
Tabla 16 4ta Sesión, UD No.2.....	68
Tabla 17 5ta Sesión, UD No.2.....	69
Tabla 18 6ta Sesión, UD No.2.....	70
Tabla 19 7ma Sesión, UD No.2.....	71
Tabla 20 8va Sesión, UD No.2.....	72
Tabla 21 Ficha Didáctica, UD No.3	75
Tabla 22 1ra Sesión, UD No.3.....	76
Tabla 23 2da Sesión, UD No.3.....	77

Tabla 24 3ra Sesión, UD No.3.....	78
Tabla 25 4ta Sesión, UD No.3.....	79
Tabla 26 5ta Sesión, UD No.3.....	80
Tabla 27 6ta Sesión, UD No.3.....	81
Tabla 28 7ma Sesión, UD No.3.....	82
Tabla 29 8va Sesión, UD No.3.....	83
Tabla 30 Ficha Didáctica, UD No. 4	86
Tabla 31 1ra Sesión, UD No.4.....	87
Tabla 32 2da Sesión, UD No.4.....	88
Tabla 33 3ra Sesión, UD No.3.....	89
Tabla 34 4ta Sesión, UD No.4.....	90
Tabla 35 5ta Sesión, UD No.4.....	91
Tabla 36 6ta Sesión, UD No.4.....	92
Tabla 37 7ma Sesión, UD No.4.....	93
Tabla 38 8va Sesión, UD No.4.....	94

Agradecimientos

A mi hermana, por siempre estar a mi lado, gracias por ser mi compañera de vida, por darme fuerza y motivarme día a día a ser mejor, gracias por siempre estar para mí, confiar en mí, cuidarme y guiarme con tus consejos.

A mi abuelo, por siempre estar cuando más te he necesitado, gracias por ser un ejemplo de padre, gracias por tu apoyo y amor incondicional, por tu sabiduría que ha sido significativo para culminar mi carrera profesional.

A familia Ley Rojo, gracias por enseñarme de nuevo lo que es tener una familia unida, gracias por sus enseñanzas, su amor y cariño incondicional, por cuidarme y ofrecerme su compañía y apoyo que han sido base en mi formación personal y profesional.

Gracias a toda mi familia por siempre apoyarme y estar presente en cada uno de mis logros, fueron base incondicional para concluir este proyecto.

A mis angelitos en el cielo, aunque ya no estén sé que desde algún lugar están conmigo y me mandan fuerza para seguir adelante, gracias a ustedes, sus enseñanzas este proyecto salió adelante y siempre serán mi motivación.

A mi asesor que me guio con sus conocimientos y aprendizajes que fueron claves para terminar esta tesina.

A mis amigos, gracias por cada risa y cada momento que fue fundamental en este proceso, gracias por su amistad sincera y su apoyo incondicional, siempre serán motivo para celebrar mis triunfos

1 INTRODUCCIÓN

La Educación Física se denomina como la disciplina académica que busca educar integral, física, actitudinal y cognitivamente al ser humano (es decir, qué muevo, cómo me muevo y para qué me muevo), y al alumno a través del movimiento y de todas las posibilidades del ejercicio físico (Alcón & Martín, 2011).

Cuando se habla de Educación Física, se denomina como un proceso pedagógico enfocado al conjunto de disciplinas y actividades físicas encaminadas a lograr el desarrollo y la perfección corporal.

“El objeto de la Educación Física es el ser humano en su unidad y globalidad, mediante la motricidad humana” (Gómez, Jiménez, Ramírez & Rojas, 2003, p.3).

El acoso escolar consiste en la acción de molestar, afectar y perseguir a una persona sin desear algo a cambio, provocar un asilamiento en la víctima. El acoso puede darse en cualquier contexto dentro de la escuela, usualmente se da más en la clase de educación física, este es el espacio en donde se provoca la unión, el trabajo en equipo y la integración del grupo.

Cuando los alumnos no están acostumbrados a un ambiente en donde ellos mismos puedan sentirse hostiles, tienen a explotar sus emociones hacia las demás personas. Tal como lo menciona Olweus, los alumnos que presentan algún temperamento pasivo agresivo e impulsos con deficiencias en sus habilidades sociales para comunicar y negociar sus deseos. Esto genera falta de empatía hacia las demás personas.

En la educación física se busca generar estrategias mediante actividades dinámicas y pedagógicas, crear ambientes y espacios en donde no se generen cargas de estrés ni reacciones negativas. En este proyecto se proponen programas de actividades que se trabaje una intervención individualizada, en equipo y en grupo.

2 FUNDAMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Existen varios factores que son perjudiciales en la sociedad, coloquialmente para las personas de hoy en día se conoce como “moda”, el internet, marcas, estatus económico, empleo y desempleo etc. Son tendencias en donde las personas tratan de adaptarse a una sociedad en donde puede ser catalogada como clasistas, humildes, ególatras, ver por los intereses personales de sí mismos y esto desencadena la división de grupos sociales en donde existe la discriminación y preferencias hacia otra u otras personas.

2.1 Planteamiento del problema

El acoso escolar puede existir en todas las situaciones que generen un tipo de convivencia o al formarse círculos sociales, puede generarse en cualquier lugar, a cualquier edad incluso, no solo se provoca en la escuela, si no que el acoso puede venir desde casa.

El termino acoso se define como la persecución sin tregua ni descanso. En la definición nos describe que esta se crea entre pares o iguales, podemos encontrar las relaciones en donde existan casos en los que uno o varios niños dominan a otros percibidos como más débiles. “Se trata de relaciones de dominio-sumisión en las que se basan prácticas cotidianas para controlar a otros, ya sea por razones físicas, psicológicas, intelectuales o habilidades sociales” (García & Posadas, 2018). En este sentido podemos observar que se presenta un desequilibrio de poder. A continuación, algunos aspectos ante un caso de acoso escolar:

2.1.1 El acoso es una forma de violencia.

Es una conducta sostenida en el tiempo, por tanto, no es una situación aislada de abuso. El carácter repetitivo y sistemático marcan la diferencia.

Se presenta a menudo en el ambiente escolar. La dinámica, las personas implicadas y las características de su presentación son diferentes en otros contextos como el familiar u otros grupos sociales.

Es posible que las personas relacionadas con esta conducta negativa no puedan poner límites a la situación, y por ellos se prolonga más la agresión (García & Posadas, 2018).

Todas las formas que generan o son intervenidas con violencia, son tipos de acoso escolar pudiéndose manifestar en varias presentaciones.

Físico. Cualquier forma de abuso por medio de contacto físico, tales como, peleas, golpes directos, empujones, jalones y robos.

Psicológico. Insultos, amenazas, difundir rumores, apodosos ofensivos, críticas de aspectos físicos, intelectuales o emocionales. Y esto posiblemente orille a la víctima al asilamiento o miedo al rechazo social.

Sexual. Cualquier forma de contacto, peticiones, miradas, o insinuaciones de contenido sexual (García & Posadas, 2018).

2.1.2 ¿Cuál es la situación actual?

“México ocupa el primer lugar internacional de casos de bullying en educación básica, ya que aproximadamente afecta a 18 millones 781 mil 875 alumnos tanto en primaria y secundaria, tanto en escuelas públicas como privadas” (Valdez, 2014).

El bullying se ha convertido en un severo problema ya que, conforme a la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), el número de menores afectados aumentó en los últimos dos años el diez por ciento, al grado de que siete de cada diez han sido víctimas de violencia. (Valdez, 2014)

Se estima, conforme a estadísticas oficiales de la secretaria de Salud, que el 59 por ciento de los suicidios se dan por razones psicológicas y ahora cibernéticas entre estudiantes concentrándose en nueve entidades. Lo más grave es que el suicidio entre menores de edad, entre los 5 y 13 años, ha estado incrementando, ya que además del ámbito escolar los menores son humillados y maltratados en las redes sociales. El bullying es una situación difícil de tratar ya que diversas instituciones no

ayudan a prevenir dichas situaciones ni enseñan el uso correcto de las redes sociales y por ende los jóvenes terminan en condiciones lamentables.

Los jóvenes afectados por el bullying, como se denomina la persecución y hostigamiento deliberado de un grupo de poder hacia personas de su mismo plantel, aula de estudio, sufren de reiteradas humillaciones y actos de violencia causándoles bajo autoestima y rendimiento escolar bajo, así como problemas de sueño, muchos dejan de comer, bajan o suben de peso dependiendo del trastorno de ansiedad que padezcan, presentan severos conflictos emocionales y depresión que los lleva al suicidio (Valdez, 2014).

Recientemente la Secretaría de Educación Pública implementó el “Programa Nacional de Convivencia Escolar” cuyo propósito es generar condiciones óptimas para la convivencia en la escuela, un clima favorable para el aprendizaje y una estrategia de intervención para la prevención de situaciones de acoso, a fin de que los alumnos reciban una educación de calidad (García & Posadas, 2018). Y aun que dicho programa contiene medidas posibles y necesarias, la sobreexposición a la violencia los rebasa por lo que será preciso realizar alianzas interinstitucionales ya que la violencia parece haber alcanzado un nivel de naturalización.

2.1.3 ¿Cuál es la relevancia del problema?

La convivencia escolar se ve sometida a diversas problemáticas que no siempre son posibles atender de forma inmediata e integral. Los equipos docentes se enfrentan a dificultades que, aunque no necesariamente se generen en las escuelas, afectan al aprendizaje y el desarrollo de las tareas educativas.

La violencia provoca consecuencias negativas para todos, agravada por un entorno inmediato de “tolerancia” que no hace más que incrementar el molestar psicológico en las personas, lo que se representa en un problema de conflictos agravados en el que todos son afectados: quienes agreden, quienes reciben la agresión, los espectadores y los que de una u otra forma participan. (García & Posadas, 2018)

Personas involucradas. Existen varias propuestas en las que tradicionalmente implican el concepto de víctima/agresor cuando se está hablando de algún caso escolar, una de ellas es utilizar el término agredir esto ayuda a responsabilizar a la persona de su conducta. Además, este término pretende visualizar a la acción y no a la persona, esto con el fin de orillar al agresor a posibilidades de intervención y cambio (García & Posadas, 2018).

2.1.4 ¿Por qué estará pasando?

Este problema va más allá de los episodios que pueden llegar a ocurrir en los centros educativos o instituciones de agresión-victimización cuyo origen se ha centrado en la familia. Sin duda el entorno familiar posee una gran importancia, sin embargo, cabe señalar que toda manifestación en la cual se genera un rasgo de violencia tiene un marcador de carácter de síntoma, es decir, que representa el emergente de un entorno social problemático y complejo. Olweus describió como un factor de riesgo en los niños la ansiedad, la inseguridad, la sensibilidad y el ser callados y cautelosos (García & Posadas, 2018).

El niño o la niña que fueron abandonados ya sea por su padre o su madre o ambos, tienen esa necesidad de recaer en algo que llame su atención y que haga que llamen la atención, lamentablemente son los jóvenes que tienen más probabilidad de caer en el vicio y estos son los que se les define como agresores. De lo contrario, los jóvenes que tienen una buena educación inculcada por sus padres y tienen los valores muy recalcados en su vida diaria, viven de una manera más plena y más alegre; lástima que ellos son los que corren con más probabilidad de ser las víctimas. El acoso es destructivo para la personalidad y la confianza del adolescente durante esta etapa porque justo es el momento en el que se desarrolla su personalidad y su autoestima que son clave para la vida diaria.

2.1.5 ¿Cuál es el diagnóstico?

Los niños, niñas y adolescentes son particularmente vulnerables a la violencia debido a que se encuentran en pleno desarrollo psicológico, lo cual dificulta el

manejo del malestar y de la autoprotección. Esta condición los pone en riesgo creciente de diversos padecimientos incluidos: depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumáticos, así como padecimientos físicos, sociales, en el área académica y la implicación en conductas de riesgo. (García & Posadas, 2018)

Algunos factores importantes pueden ser el tipo de contexto en el que se estén desarrollando, en este caso, en el ámbito escolar.

A esta edad de la adolescencia, los jóvenes se dejan llevar por lo que digan los demás, aquí es donde empieza a haber ese grado de popularidad, y donde se va formando esa jerarquía social. La mayoría de los jóvenes tienden a escoger a las personas que suelen verse de mejor apariencia, es decir, en nuestro país desgraciadamente existe el racismo podemos dejar en claro que alguien a esta edad puede escoger a una persona no por lo que usa o por lo que tiene, sino simplemente por su tono de piel o porque tiene características desfavorables para estos chicos. Los estereotipos tienden a ser más atractivos o menos atractivos ya sea el caso de la persona podemos denominar a esto como clasismo, tanto el problema que critican hasta al que más sabe, o por no ser el que se destaca académicamente, es algo que se ve a diario, no hay diferencia si el sistema educativo es más alto o más bajo, al relacionarnos con este tipo de rechazos, baja la autoestima de manera impresionante. Esto quiere decir que algo no anda bien con estos jóvenes, generalmente suele notarse hasta en la manera de su comportamiento.

2.1.6 ¿Qué puede pasar si todo continúa así?

Los adolescentes pueden demostrar un comportamiento violento aun desde la edad de preescolar. Los padres y los adultos que presencian esas conductas pueden preocuparse por el joven, aunque por lo general esperan a que “lo supere al crecer”. Desde que se nota que el niño trasmite o muestra una manera de actuar negativa o ligada a la violencia “se deben tomar muy en serio el comportamiento violento del adolescente, no importa su edad” (Begoña, s.f.).

2.1.7 ¿Qué se puede hacer para evitar que pase?

¿Qué se debe hacer si el adolescente demuestra comportamiento violento?

Cuando el padre o un adulto se dan cuenta que el o la joven está en una situación donde su conducta es violenta, inmediatamente debe acudir con un especialista en la psicología, ya que el tratamiento oportuno puede ayudar a disminuir los niveles de ira o de violencia en el adolescente (Begoña, s.f.)

2.2 Objetivo general

Generar una propuesta de intervención didáctica de actividades físicas por medio de los juegos cooperativos, modificados y juegos de ejercicio para disminuir el acoso escolar desde la clase de educación física e identificar que ocasiona y que consecuencias atrae el acoso escolar a los alumnos.

2.3 Objetivos específicos

Proponer diferentes propuestas de actividades físicas dentro de la clase de educación física en primer grado de secundaria.

Conocer el impacto que tiene la intervención del docente de educación física cuando se presenta un caso de acoso escolar.

Desarrollar estrategias dinámicas y observar cómo se desenvuelve el alumno durante la clase de educación física.

3 JUSTIFICACIÓN

La actividad física es fundamental en el desarrollo y crecimiento de los niños. Al pasar los años se han ido descubriendo varios beneficios tanto físicos como psicológicos en el proceso de desarrollo y crecimiento ayudándoles a tener una salud mental y un bienestar físico. Todo esto es un impacto favorable en su estado cardio-metabólico ya que evita otro tipo de factores de riesgos en cardiopatías.

La actividad física ocupa un gran espacio en la vida del niño ya que toma un papel importante en la activación de su cuerpo. Claramente a edades muy tempranas no se pueden asignar cargas de ejercicio exigentes porque su proceso de crecimiento se está desarrollando, por eso, la activación física regular, moderada, o en menor cantidad ayudará a mejorar significativamente el estado cardio-metabólico del organismo tanto en niños como en adolescentes.

La activación física y la capacidad cardiorrespiratoria son beneficios para la estructura del cerebro, sus funciones y su cognición, a estos tres en conjunto se les conoce como funciones cognitivas. Es importante reconocer que la materia de educación física es importante en los planes de estudio a nivel básico, ya que el ejercicio, o siendo la activación física como tal, promueve un mejor rendimiento académico en los adolescentes, incluso en una sola sesión de actividad física moderada.

La meta de esta programática de juegos cooperativos es primero que este diseñada para reducir indicios de bullying, especialmente en la clase de educación física; segundo, generar y transmitir un espacio que este sujeto a implementar la corporeidad del adolescente, que ellos noten un espacio propio en el que estén involucradas las conductas y capacidades cognitivas, emocionales, motrices, expresivas, y relacionadas con su formación integral; y por último, que se involucren tanto individual como grupalmente.

La actividad física ayuda a evitar el consumo de estupefacientes o alguna otra droga, además, evita el consumo del alcohol y especialmente del tabaco. El ejercicio actúa como prevención de sustancias dañinas.

4 HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La actividad física es algo que todas las personas en el mundo realizamos día con día, el hacer nuestras actividades diarias es un ejercicio o esfuerzo físico que ejecutamos inconscientemente, inconscientemente porque no decidimos previamente como hacerlo, pero ya existe un movimiento en nuestro cuerpo un desgaste energético y eso provoca un esfuerzo físico. Entonces es importante conocer la historia de la educación física y sus antecedentes para saber cómo era antes hace millones de años hasta la actualidad, como desde los inicios de la humanidad aprendieron a educar su cuerpo físicamente por medio de las actividades físicas que en esos años se practicaban. Y en la actualidad es una materia que debería ser una de las más importantes, ya que tiene relación directamente con la salud.

4.1 Influencia en China – Oriental.

2500 a.C. y 1200 d.C.

La necesidad de movimiento y juego que requerían los niños estimuló la práctica de ciertas actividades físicas, tales como los juegos de organización sencilla, de persecución y la lucha informal, entre otros. Mediante retratos y esculturas “se puede especular que China inició el movimiento de la Educación Física y deportes” mediante juegos y actividades físicas (López, 2015).

Aquí se da el comienzo, con el cambio de las metodologías utilizadas para transmitir habilidades físicas, de las distintas intenciones del educador. Es decir, la influencia griega es fundamental para entender cómo esta disciplina ha ido evolucionando día con día. Los antiguos griegos hacían énfasis en la anatomía, los logros físicos y las habilidades físicas, dándose esto por primera vez en el mundo antiguo donde los elementos iban cambiando día tras día combinando acercamientos científicos y humanistas para balancear la vida así hasta que surgen los primeros juegos olímpicos como una tradición griega que se originó a principios del siglo VIII a.C.

Para esta época la Educación Física se caracterizaba por el arte de la arquería, el fútbol, bailes, boxeo, esgrima, carreras de barcos, lanzamiento de piedras, jalar

sogas y carreras de carruajes. Aproximadamente para el año 698 a.C. la sociedad china desarrolló una destreza motora gimnástica dirigida particularmente hacia la prevención de enfermedades y a mantener el cuerpo en buenas condiciones físicas por medio de una serie de movimientos y posiciones recopiladas. Estas actividades físicas continuaron posteriormente a sus dinastías y de ahí comenzaron las actividades marciales. Existían otros juegos los cuales enfatizan la enseñanza moral, así como el ejercicio físico.

4.2 Roma, Atenas y Esparta

500 a.C.

Se genera la ruptura entre los ejércitos atléticos y los ejércitos higiénicos. Los juegos atléticos tenían un carácter de espectáculo, donde solo participaban profesionales conocidos como 'gladiadores'. "Creían que el ejercicio solamente era necesario para la salud y el entrenamiento bélico" (López, 2015). No se vislumbraba el valor de juego como algo placentero durante el tiempo libre.

"La juventud romana realizaba su actividad física en la plaza de armas y existía un programa dictado por las necesidades militares. La natación era parte de las prácticas obligatorias de los soldados y el remo pasó a formar parte de las actividades físicas ante las Guerras Púnicas". (García & Ruiz, 2010).

Esta habilidad anatómica se convirtió en una demostración que consistía en un simulacro de batalla naval. Finalmente, cuando surgió la caída del Imperio Romano y la Invasión Bárbara, la actividad física ya no pudo subsistir.

4.3 Educación Física en Atenas.

Era una cultura en donde los primeros años, "...el niño vivía exclusivamente en el hogar, entregado a sus juegos... Estos niños eran acompañados por un esclavo llamado 'pedagogo'" (Torres, 2016).

“Los varones comenzaban a ir a la escuela a la edad de siete años” (Torres, 2016). Los fines de la Educación Física eran el ‘aretas’, la síntesis del valor físico y la disciplina del ejercicio físico.

Esta era una cultura que no se plantea la sedación entre cuerpo y alma. El cultivo de lo físico era más importante que lo militar. Los atenienses creían en el desarrollo del individuo como una unidad total e integrada en todos los aspectos de la vida.

La gimnástica. Se consideraba al deporte (derivado del juego) como una forma de competición en la que el instrumento de acción era el cuerpo mismo. Los griegos creían mucho en la gimnasia (o educación física), como un instrumento para desarrollar al ser humano. (Torres, 2016)

El balance entre lo físico, mental y espiritual era muy reconocido por los griegos. Dentro de la educación se le consideraba a la gimnasia una práctica muy importante. Empezando dicha actividad a la edad de catorce años, se iba desarrollando la inteligencia fortaleciendo y reforzando meticolosa y armoniosamente el cuerpo.

“Los griegos atenienses enfatizaban en la gimnasia como un medio para desarrollar la fortaleza, aptitud física y la belleza. Su ideal era, un cuerpo sano alberga una mente sana” (Torres, 2016).

Para ellos, la gimnástica podría ser empleada como un medio educativo para el individuo en términos holísticos. Las ciudades se preocupaban mucho por la construcción de gimnasios y campos de atletismo. Para aquella época existían tres grandes gimnasios a saber: la Academia, el Liceo y el Cinosargo.

El programa de la Educación Física para los varones adultos se concentraba en el gimnasio. El nombre para este tipo de escuela de entrenamiento en Grecia se deriva de la palabra ‘desnudo’, puesto que los griegos se ejercitaban y ejecutaban al desnudo. (Torres, 2016)

Este fue construido fuera de la ciudad. “El objetivo principal del proceso educativo en un gimnasio y en la palestra no era el desarrollo de lo físico por sí solo

propriadamente; estaba diseñado para el desarrollo de las cualidades del individuo a través de los medios físicos” (Torres, 2016).

4.4 Educación Física en Esparta.

La actividad física en Esparta se sistematizó alcanzando un alto nivel, aun siendo seguida por Atenas. Desde muy temprano se inculcaba a los ciudadanos la necesidad de fortalecer y prepararse físicamente, incluso con prácticas violentas y hasta sangrientas. El cuerpo humano recibía su valoración principal en cuanto a su capacidad para luchar y defender la patria. Aparece en Esparta la gimnasia militar, como un conjunto de ejercicios sistemáticos destinados a capacitar a la guerra.

Naturalmente estos ejercicios militares estaban acompañados de valores morales, como la resistencia, la disciplina y el amor a la patria. Los niños con tan solo seis años de edad empezaban a adiestrarse en los ejercicios gimnásticos y a adquirir sentido de solidaridad, compañerismo, disciplina y obediencia, los niños discapacitados eran arrojados al barranco de Taigeto. A los siete años ingresaban en la Agogé¹, distanciándolos de toda relación maternal para comenzar una vida para y por el estado. Cuando cumplían veinte años, los jóvenes se involucraban en maniobras militares intensas.

Los hombres no eran los únicos que se preparaban físicamente, también las mujeres recibían un entrenamiento físico, pero era especial. Ellos tenían dos razones por las cuales procreaban mujeres con un físico fuerte y grande, para así tener hijos fuertes y pudieran luchar por su territorio en ausencia de hombres, también para aprender a defenderse, protegerse y tener control sobre los esclavos.

¹ La Agogé era el sistema educativo de Esparta. Denominada por Plutarco como “escuela de obediencia”, era contraria a la educación cultural y actual, y desarrollaba las cualidades físicas y militares (Martín, 2011).

Las mujeres espartanas comenzaban su acondicionamiento físico a una edad muy temprana, aproximadamente a los siete años, luego continuaban con la gimnasia hasta que estuvieran cansadas.

4.5 Educación Física en Grecia.

766 a.C. – 394 d.C.

La cultura militar y la variedad de deportes que se establecieron en esta época en la Grecia antigua, fomentó que los deportes se convirtieran en una parte fundamental de la cultura griega. Los deportes fueron parte importante en su cultura. A razón de esto, los griegos crearon los juegos olímpicos desde el año 766 a.C. Es una competencia que se disputaba cada cuatro años en Olimpia, una pequeña población en el Peloponeso griego.

“La gimnasia era un elemento característico de la formación del joven griego. Desde la infancia hasta la adolescencia, se practicaban actividades físicas de forma obligatoria y esa práctica es uno de los rasgos dominantes de la vida griega” (Roose, 2010). La Educación Física era uno de los aspectos más esenciales que iniciaron en la vida civilizada en la educación. A partir de la época arcaica, Grecia descubrió la existencia de concursos atléticos y así una educación física para los niños. Se dice que desde la secundaria los niños empezaban a recibir este tipo de formación deportiva, estos comenzaban a la edad de los 14 años (Roose, 2010).

La Educación Física Helenista se caracterizaba por ser una pedagogía, las fuerzas deportivas de los jóvenes eran también menos duras que las de los efebos². A la sociedad de la Grecia antigua se le considera como cuna de la civilización occidental. La sociedad griega antigua centró sus esfuerzos en el desarrollo del físico logrando un nivel más alto. Estas civilizaciones estaban compuestas por dos polis, Atenas y Esparta. El entrenamiento físico se desempeñaba como un papel muy privilegiado que tenía como objetivo la preparación para los diferentes juegos helénicos y la preparación militar.

² En la Antigua Grecia, los efebos eran jóvenes de entre 14 y 18 años. Los jóvenes efebos eran aquellos a los que se instruía en la efebeia, una especie de servicio militar (Akatzin, 2019).

4.6 El Deporte Helénico.

“El deporte profesional se fue diferenciando cada vez más del deporte aficionado, y, por consiguiente, del deporte escolar” (Roose, 2010). En esta época la Educación Física fue especialmente deportiva, trataba de imitar el deseo de competitividad preparando al niño y al joven para participar en las rigurosas pruebas del atletismo.

La historia de la educación física se correlaciona con el acoso de como antes se implementaba y se transmitía la educación hacia los niños. Por ejemplo, en Roma se hace mucha referencia a que los maestros daban “azotes” a sus alumnos como una forma de aprendizaje o cuando tenían conductas inadecuadas recurrían a algún tipo de violencia para “corregir” al alumno.

En la antigüedad a las mujeres y niñas no se les permitía realizar cualquier tipo de ejercicio o actividad física, no podían competir en torneos o juegos que demandara algún premio o recompensa, eso, se relaciona a la discriminación.

La correlación que existe entre la historia de la educación física, su evolución y el acoso escolar de hoy en día, es que sigue siendo una herramienta que está siendo utilizada para promover valores, aportar y transmitir diferentes conceptos como la cooperación entre grupos, el respeto entre compañeros y el trabajo en equipo. Sin embargo, también se ha visto marcada por distintas dinámicas de competitividad y exclusión, como lo era antes la desigualdad de género, la edad, color de piel, estatus, que es similar a lo que pasa hoy en día, en algunos casos, pueden existir actitudes negativas de discriminación y abuso, lo que se logra al promover la educación física en las escuelas y el tipo de actividades que propone esta tesina es combatir y controlar ese tipo de conductas y que con ayuda de sesiones puedan ser positivas. En el contexto actual, el acoso escolar (bullying) puede presentarse en entornos deportivos y escolares (clase de educación física) en donde la diferencia de habilidades físicas, dinámicas de poder y liderazgo y el rendimiento de cada persona que al participar entre grupo pueden existir y aparecer conflictos. Por otro lado, haciendo énfasis en un enfoque moderno, bien planificado y bien dirigido de una sesión de educación física pueden alterar y tener buenos resultados.

5 BULLYING.

Uno de los problemas más grandes que tenemos a nivel nacional e incluso mundial es el acoso escolar, también conocido como bullying. Encontrar alguna estrategia en la que se pueda educar más en valores a los niños erradicaría el bullying de una vez por todas.

El bullying es una palabra inglesa que significa intimidación. “Se refiere a todas las formas o actitudes agresivas, intencionadas y repetidas, que ocurren sin motivación evidente, adoptadas por uno o más estudiantes contra otro u otros” (Esteban, 2020). Por desgracia esta palabra está de moda debido a los innumerables casos de persecución y de agresiones que se están detectando en las escuelas y colegios, llevando a muchos niños y jóvenes a muchas situaciones aterradoras.

Algunos expertos señalan que el bullying o acoso escolar o en algunas veces llamado intimidación, implica 3 componentes clave:

Existe un desequilibrio de poder entre el acosador y la víctima.

“La agresión se lleva a cabo por un acosador o un grupo que intentan dañar a la víctima de un modo intencionado”.

Existe un comportamiento agresivo hacia una misma víctima, que se produce de forma repetitiva (Esteban, 2020).

Existen varios tipos de acoso escolar que aparecen con frecuencia, tenemos el físico, el verbal, el psicológico, el social y desgraciadamente algunas veces causando el acoso sexual.

El rol que juegan los padres en este contexto del acoso es de suma importancia. Al momento de hablar con sus hijos es muy fácil identificar si sufren de algún tipo de acoso escolar debido al comportamiento del niño (se encierran en la habitación, no quieren salir en tiempos prolongados y utilizan cualquier excusa para no asistir al colegio). ¿Qué es lo que realmente se tiene que hacer cuando ocurra esta situación?

Se debe analizar todo el contexto y la situación por la cual el niño está cambiando su comportamiento de forma extraña. Es importante escuchar al niño en todo momento. Normalmente cuando esto ocurre, él tiene miedo o vergüenza de lo que le está pasando entonces se debe de evitar que se tengan sentimientos de culpa hacia él ya que esto le provocara intimidación y miedo. También se debe animar al niño a que enfrente la situación platicando con algún docente de su escuela. Sin embargo, todo esto hay que tratarlo con paciencia. Es recomendable que antes se evalúe al niño con algún profesional (psicólogo) para ver su grado de ansiedad y su estado mental (Esteban, 2020).

Como bien sabemos la actividad física está presente en nuestro día a día, pero no es algo de lo que se hable todos los días o regularmente, en cambio el bullying o acoso escolar, es algo de lo que se habla todos los días pero que de igual manera no existe cierto interés por el tema.

Uno de los objetivos de esta investigación es exponer diversas teorías del por qué se dan ciertos comportamientos en varias etapas, especialmente en la adolescencia, identificar qué es lo que ocasiona el acoso escolar y explicar cómo influye la actividad física en el tema.

En las instituciones o escuelas de México, la mayoría no da prioridad o deja como segunda opción a la clase de educación física, clase única en inculcar la actividad física a los estudiantes en dichas escuelas. Sin embargo, existen sistemas deportivos que ejercen la promoción de la salud y del deporte.

Es importante sistematizar o ejecutar una programática en la clase de educación física para identificar el motivo por el cual el comportamiento del adolescente cambia durante una situación de acoso, en este caso más agresivo.

5.1 BULLYING EN MEXICO

A diferencia de otras partes del mundo, en México, el acoso escolar no ha recibido el mismo nivel de atención por parte de los poderes públicos y de las instituciones escolares, con frecuencia este tema pasa desapercibido, por parte de padres de familia, estudiantes, directivos y maestros, ya que esto tiende a considerarse algo cotidiano. Suelen conceptualizar el acoso escolar como algo “normal” de la propia experiencia de “ir a la escuela” que emerge de las etapas más difíciles del desarrollo de los alumnos, como es en la adolescencia. (Santoyo & Sonia, 2014)

Sin embargo, las consecuencias de acoso escolar son múltiples, como la baja autoestima, ausentismo escolar, disminución del acoso escolar, involucramiento en acciones violentas, uso recurrente de sustancias nocivas que repercuten en la salud física y mental entre otras. (Santoyo & Sonia, 2014)

En México, el estudio del acoso escolar empezó de la década de los noventa, centrándose principalmente en el nivel de educación básica y adoptando una percepción cualitativa. Algunos estudios del (INEE) evaluación de la educación, señalan que un porcentaje pequeño (6.8%) de estudiantes de secundaria intimidado a otros estudiantes, casi el (14%) ha sufrido burlas constantes por parte de sus compañeros. (Santoyo & Sonia, 2014)

Algunos factores asociados en el ámbito individual de cada estudiante, suelen ser características biológicas, cognitivas, motoras y la condición del estatus de cada sujeto. Por ejemplo, la fuerza física, la popularidad, la autoestima y el rendimiento del estudiante están asociados con el acoso escolar. Con respecto a los alumnos de sexo femenino son víctimas de acoso escolar más que los varones, tienden a encontrar diferencias con diferentes tipos de acoso (físico, sexual y emocional) que se manifiestan de acuerdo con el sexo del estudiante. (Santoyo & Sonia, 2014)

5.1.1 Valores universales.

Amistad	Libertad
Amor	Paz
Bondad	Respeto
Confianza	Solidaridad
Fraternidad	Tolerancia
Honor	Verdad

Todos estos valores están relacionados con la cultura física, especialmente con la clase de educación física que es donde deben de ser más inculcados por parte del educador, pero a la vez desde casa. El aprendizaje de los valores y las actitudes es un proceso lento y gradual en donde influyen distintos factores.

Aunque los rasgos de personalidad de todas las personas son distintos, también desempeñan un papel muy importante en las experiencias personales previas, el medio en el que crecemos, las actitudes que nos transmiten las personas significativas, la información y vivencias escolares y los medios masivos de comunicación.

Dentro del ámbito escolar y la relación con los valores, no basta con que los alumnos reciban información sobre los valores, “sino que nuestra sociedad demanda jóvenes inteligentes, sensibles y capaces de desarrollar habilidades adquiridas durante su proceso de evolución como seres humanos”. Para lograrlo, deben de conocerse a sí mismos, tienen que saber con más claridad “cuáles son los valores y actitudes que guían su conducta, a qué conflictos de valores se enfrentarán habitualmente y cómo lo resolverán”. En segundo plano, “es necesario que los jóvenes comprendan los problemas del mundo actual y tomen una posición comprometida ante ellos”. Es decir, la educación tiende a transmitir valores para apoyar el desarrollo individual y profesional y así formar a más personas reflexivas, comprometidas y congruentes (Negrete, 2014).

6 BARRERAS PARA EL APRENDIZAJE Y LA PARTICIPACIÓN.

Las barreras de aprendizaje son todas aquellas dificultades que tienen los alumnos para aprender conceptos, integrarse en la comunidad educativa y poder participar e interactuar dentro y fuera de ella. Hay todo tipo de barreras, como están las sociales, culturales materiales, actitudinales, etc., estas nacen por las circunstancias sociales o los problemas que afectan a la vida de los individuos (Wetto, 2021).

6.1 Barreras metodológicas y prácticas.

Es toda relación directa con el trabajador docente, son todos aquellos ajustes como la planeación, implementación, uso de recursos, estrategias y organización que el docente debe de llevar a cabo para que todos los alumnos aprendan considerando sus características y condiciones. Si el docente no lleva a cabo esta implementación entonces ya se está convirtiendo en una barrera metodológica o de práctica.

6.2 Barreras socioeconómicas.

Aquí entra el tema socioeconómico que se vive en los hogares, es decir, las carencias materiales que puede tener el alumno. Otro factor muy importante, es que exista la posibilidad de que se implemente barreras a la distancia entre el hogar y el centro educativo. Esto involucra la dificultad para trasladarse, la necesidad y el esfuerzo de levantarse más temprano, así como demorarse y hacer el mismo esfuerzo en el regreso a casa. Un ejemplo muy claro es no tener dinero suficiente para la compra de material didáctico, del uniforme o incluso para poder alimentarse adecuadamente.

6.3 Barreras actitudinales.

“Se trata del rechazo, segregación o exclusión. En todas las comunidades escolares ha habido una natural segregación en cualquier momento de la historia, realizada entre los propios alumnos e incluso por prácticas erradas y prejuicios por parte de los profesores” (Wetto, 2021).

Esta segregación puede pasar por diferentes razones, por la raza, por status económico, por apariencia física, por diferentes tipos de caracteres o actitudes, por mayores o menores cualidades intelectuales y/o capacidades para aprender.

6.4 Barreras de infraestructura.

Muchas veces los centros educativos no tienen las condiciones ideales para facilitar el aprendizaje y la inclusión. En su mayoría cuentan de condiciones deficientes de higiene e iluminación, así como la falta de condiciones necesarias para facilitar el acceso a alumnos con discapacidad o necesidades especiales.

6.5 Barreras prácticas.

Es el diseño de programas curriculares que sean versátiles, flexibles y adaptables, para cada comunidad escolar incluso cada individuo en particular.

6.6 Barreras Comunicacionales.

Es la relación que existe entre el maestro y el alumno. Es necesario hablar un lenguaje entendible, ser asertivo, motivador y empático con el alumno. Es importante para el maestro conocer al alumno en todos los sentidos para así implementar y planear su clase de forma flexible y que todos puedan entenderla.

6.7 Barreras socioculturales.

“En este caso, las barreras se presentan de muchas formas, como la dificultad de la familia para participar y ayudar al alumno en el aprendizaje, debido a la falta de tiempo, a relaciones familiares erosionadas o falta de motivación” (Wetto, 2021).

Un factor muy importante para causar o sufrir bullying, son los problemas de aprendizaje. Estos suelen causar algún tipo de desesperación, ansiedad y en algunos casos suelen presentar síntomas de depresión, esto provoca un temor en los jóvenes en el que ellos toman una severa decisión de ya no continuar en la escuela o simplemente dejar de ir. Algunos especialistas recomiendan que, si después de 15 días no hay intención o atención por parte del joven de ir a la escuela, es indispensable poner atención de qué es lo que está

pasando o por qué la reacción de este es muy negativa “porque detrás del miedo de ir a la escuela, puede haber un problema más serio”.

“Sotelo Arias resaltó que el miedo que sufren los jóvenes al ir al colegio son cifras muy altas, cifras de su organización que afectan al 50% de los jóvenes, la sobreprotección se representa en un 30% y los problemas de aprendizaje que se da en un 20% de los infantes” (Anónimo, 2018).

En este caso el bullying se refiere a un problema de acoso escolar constante. En los adolescentes, la sobreprotección se da cuando no se aprendió a tener una autonomía, por eso cuando llega el día de ir a la escuela usan como protección el berrinche para no separarse de sus padres. En cuanto a los infantes que tienen problemas de aprendizaje, a ellos se les nota un poco más frustrados, principalmente porque su aprovechamiento constante escolar no está siendo lo bastante bueno como ellos esperaban, llegan a sentir depresión y su autoestima no se ve elevada (Anónimo, 2018).

En este punto, es fundamental tomar medidas inmediatas “como detectar los escenarios y motivos del acoso escolar, implementar medidas para atenuar la separación con los padres y determinar el origen del bajo rendimiento escolar” (Anónimo, 2018).

El acoso escolar (bullying) puede considerarse como una sub categoría de la conducta agresiva. Este cuenta con características distintas que lo diferencian de otras conductas agresivas. El bullying va más allá de la jerarquía que empieza a tomar el alumno dentro de un centro educativo, en este caso a nivel secundaria, este acoso está por encima del control tanto emocional y psicológico; es un trastorno o un traumatismo de temor por parte de algún acontecimiento ocurrido fuera o dentro del sitio en el que no quiere estar presente la persona. En ese momento es cuando aparecen los síntomas como ansiedad y depresión.

A diferencia de otros sitios, los casos de bullying ocurren mucho más en las instituciones dentro de las aulas, esto se debe a que hay una desadaptación del agresor hacia su víctima o víctimas; el problema es que este tipo de personas nunca se van a sentir seguras en dicho lugar facilitándoseles más el convivir con los demás compañeros. Lamentablemente, saliendo de la escuela tienden a ir perdiendo los valores, y prontamente volverse delincuentes o hacerse pandilleros.

En el nivel educativo secundaria es donde se ven más a menudo estos casos de acoso y de violencia, esto se debe al rango de edad que cumplen los estudiantes. Entre los 13 y 16 años de edad, su ciclo de vida empieza a desarrollarse iniciando la adolescencia y provocando dificultades. Empiezan a tener ciertos y numerosos cambios de apariencia, personalidad, autoestima y cambios hormonales influyendo en sus conductas y en su desarrollo físico durante el proceso de transformación de niño a joven-adulto. De aquí se da origen a cuando las mujeres empiezan a tener cambios hormonales como la menstruación y cambios físicos como el crecimiento de senos; en los hombres, cambios hormonales como el crecimiento del aparato reproductor masculino, atracción por el sexo femenino y sus cambios físicos, como crecimiento de vello, engrosamiento de la voz y el volumen muscular.

Todos estos factores físicos influyen en que los jóvenes desconocen los cambios físicos de su cuerpo. Esto se da más en las mujeres ya que tienden a ser más reservadas con su vida íntima, a muchas les llega a dar vergüenza que alguien más sepa que tienen su regla, y desde ahí comienza la inseguridad en esta etapa de crecimiento. El principal problema es que no tienen un gran acercamiento con sus padres a esta edad por diferentes razones, les da miedo, inseguridad, desconfianza o porque tienen miedo de saber qué es lo que les está pasando.

En la etapa de la secundaria es donde los jóvenes descubren todo aquello que no saben si es bueno o malo para ellos, empiezan a salir, consumir alcohol, probar el tabaco, incluso unos llegan a probar la droga. Esto se debe a que empiezan a sentirse independientes de sí mismos. Cabe retomar que la actitud y aptitud que ellos tengan en casa y en la escuela es de suma importancia ya que ellos se dan cuenta de las acciones positivas y negativas que existen dentro de su círculo social. La educación y los valores que los padres brindan desde pequeños son muy importantes para evitar estas conductas y más a esta edad.

En un contexto más amplio, aunque en todas las escuelas existan políticas y reglas para todos los estudiantes, las escuelas de gobierno no promueven los valores tan minuciosamente como las escuelas que cumplen con un sistema más alto y de calidad. A pesar de que las normas y políticas de estos sistemas son más exigentes, los jóvenes muestran más interés en promover los valores dentro y fuera de la escuela.

En cuanto al desenlace académico que tienen los adolescentes es importante resaltar que puede estar muy averiado ya que si no les gusta alguna materia puede generarse un cambio

en ellos (como la desesperación), creando un espacio en el que se sienten inquietos y no están cómodos en ese lugar. Una solución a lo que necesitan es que en ellos se genere la disciplina y esto solo lo pueden ver en el educador especialista en educación física.

El papel que tiene el profesor de educación física es promover, disciplinar y enseñar el manejo de las diferentes técnicas y reglas dentro de juegos individuales y cooperativos tendiendo a motivar a su alumnado. Todo esto es de gran ayuda ya que su meta es lograr integrar a un joven con perspectivas negativas a un círculo deportivo social donde tiene que ver con la integración, competencia y preparación del juego.

Cuando el profesor logra transmitir a sus alumnos esa disciplina y esos valores (que, aunque dentro del deporte también sean aplicados dentro y fuera del centro educativo), lo van a mirar como el centro de atención y eso va a generar confianza para que así los jóvenes se puedan abrir emocionalmente con él generando seguridad.

Durante la clase de educación física fácilmente se puede detectar algún comportamiento negativo o tipo de inquietud por parte del joven-adolescente. Cuando el agresor dentro de una clase de educación física se va en contra de la víctima, cual sea la razón (las más frecuentes son, por que este gordo, porque este moreno, porque no tienen tanto dinero o por que huele feo), el profesor tiene que encargarse de saber cuál es el problema, qué es lo que le inquieta al agresor de la víctima y cuál el motivo de que esté causando tanto desorden en su clase o en las demás clases.

Una de las formas en las que actúa el agresor es cuando deja que la víctima se le acerque, pero sólo cuando se encuentran varias personas cerca o alrededor, esto con el objetivo de humillar y ofender a la persona y así “quedar bien” ante la sociedad. En el aula de clases se da cuando el agresor está empujando al compañero con la silla, le quita la silla para que se caiga, le tira sus cosas sin alguna razón, le da golpes en la cabeza (sapes), le jala la ropa, lo empuja, le llega a escupir, le ataca verbalmente; en la clase de educación física se da cuando el agresor golpea a la víctima con el balón, lo empuja, le mete el pie con la intención de que se tropiece, etc.

Hoy en día es importante que tanto los padres como los educadores presten atención en el comportamiento de los jóvenes-adolescentes para evitar situaciones de alto riesgo (suicidio) relacionadas con el bullying.

7 SEDENTARISMO.

El sedentarismo en la adolescencia es un tema serio ya que a largo plazo se convierte en el bienestar y la calidad del adolescente. El educador debe estar alerta y darle importancia al por qué al alumno no le gusta practicar el deporte, esto específicamente hablando de la clase de educación física. La organización mundial de la salud (OMS) menciona que el 60% de los adolescentes no realiza actividad física dejándolos más vulnerables a diversas enfermedades (generalmente las mujeres son las que más reciben estos achosques por causa de inactividad física). Para conocer un poco más sobre lo que se considera una persona activa y sedentaria tenemos las siguientes definiciones:

La persona sedentaria es aquella que realiza menos de diez minutos de actividad física por día.

La persona considerada como poca activa es aquella que realiza entre diez y media hora de actividad física por día.

La persona activa es la que cumple con las recomendaciones correctas para estar en una forma saludable; estos son los treinta minutos de actividad física de intensa a moderada entre cinco o más días de la semana.

7.1 El sedentarismo es un factor de riesgo

“La OMS asegura que la inactividad física está detrás de hasta el 25% de cánceres de mama y de colon, del 27% de los casos de diabetes y del 30% de las cardiopatías isquémicas” (Muñoz, s.f.).

8 CICLO EXPERIMENTAL DE APRENDIZAJE.

En 1975 David Kolb desarrolló el modelo experiencial en el cual el aprendizaje es concebido como un ciclo de cuatro etapas que funciona como un espiral continuo.

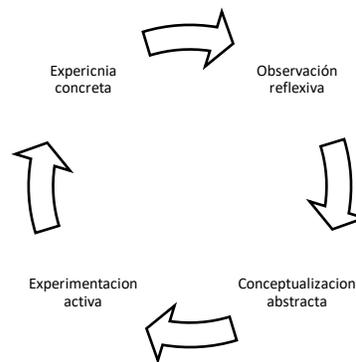


Ilustración 1 Etapa del ciclo de aprendizaje experiencial de David Kolb

“La idea es que cada tema de aprendizaje sea abordado a través de las cuatro etapas para que este realmente ocurra y sea significativo para el sujeto que aprende” (Díaz, 2012). Según Kolb es importante que todo aprendizaje utilice las cuatro etapas del ciclo, puesto que esta relacionadas con su dotación individual, preferencias y gustos y cada estudiante se sentirán más cómodo con alguna de ellas. De esta manera, aquel que prefiera la etapa de experiencia concreta será un alumno activo, aquel que prefiera la etapa de observación reflexiva es un alumno reflexivo, aquel que escoja la conceptualización abstracta, será un alumno teórico, y aquel que elija la experimentación activa será un alumno pragmático.

8.1 Estilos de aprendizaje.

A partir del modelo experiencial de aprendizaje David Kolb y su colega Roger Fry crearon en 1995 los Estilos de Aprendizaje, bajo la concepción de que, según las características de

cada estudiante, alguna de las combinaciones de las etapas del ciclo favorece más su aprendizaje que las otras. (Díaz, 2012)

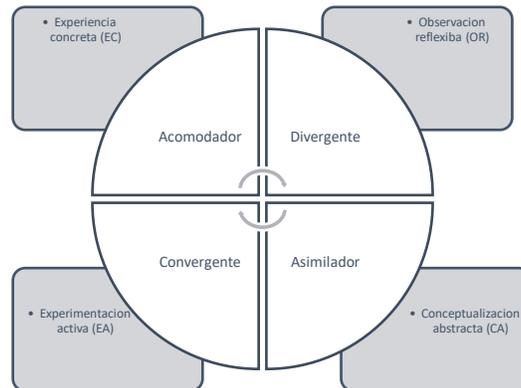


Ilustración 2 Estilos de aprendizaje (Díaz Mosquera, 2012)

Como se puede mostrar en la ilustración 2, de acuerdo con los planteamientos de Kolb, un estudiante que aprende mejor combinando la experiencia concreta con la observación reflexiva, tiene un estilo de aprendizaje divergente; un estudiante que prefiere aprender combinando la observación reflexiva con la conceptualización abstracta, tiene un estilo de aprendizaje asimilador; el estudiante que aprovecha más la conceptualización abstracta con la experimentación activa, es de estilo convergente; finalmente aquel que aprende combinando la experimentación activa con la experimentación concreta, demuestra un estilo de aprendizaje acomodador. (Díaz, 2012)

Estilo de aprendizaje divergente. “Se caracteriza por su capacidad imaginativa y por la producción de ideas, en general estos estudiantes suelen ser kinestésicos (aprenden con el movimiento)”

Estilo de aprendizaje asimilador. Se caracteriza por su capacidad de crear modelos teóricos, tienden a concentrarse en un objeto de estudio.

Estilo de aprendizaje convergente. Se caracteriza por la aplicación práctica de ideas, por lo general estos estudiantes entran fácil al tema en estudio.

Estilo de aprendizaje acomodador. Se caracteriza por la capacidad para adaptarse a circunstancias inmediatas específicas, estos generalmente son observadores, atentos a los detalles, imaginativos, intuitivos a la hora de anticipar soluciones y son emocionales (Díaz, 2012).

8.1.1 Estrategias Metodológicas Según el Estilo de Aprendizaje

ESTILOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS
DIVERGENTE (EC + OR)	Lluvia de ideas, ejercicios de simulación, uso de analogías, realización de experimentos, resolución de adivinanzas, crucigramas, rompecabezas.
ASIMILADOR (OR + CA)	Análisis de textos, ordenamiento de datos, participación de debates, realización de investigación, elaboración de informes.
CONVERGENTE (CA + EA)	Actividades manuales, elaboración de gráficos y mapas, clasificación de información, resolución de problemas, demostraciones prácticas.
ACOMODADOR (EA + EC)	Expresión artística, uso de la imaginación, actividades de periodismo, trabajos grupales, discusión socializada.

Tabla 1 Estrategias metodológicas según el estilo de aprendizaje. (Díaz, 2012)

8.1.2 Sistema de Representación Sensorial.

La Programación Neurolingüística (PNL) es un enfoque de aprendizaje y de terapia, que se fundamenta en tres componentes la programación, que se refiere a la aptitud humana de producir y utilizar programas de comportamiento: el componente neurológico, conformado por las percepciones sensoriales que determinan el estado emocional propio de cada

persona; y el componente lingüístico, referido a la comunicación verbal y no verbal (Díaz, 2012).

S de R S DOMINANTE	CARACTERISTICAS
VISUAL	Piensan con imágenes. Hablan y escriben rápidamente porque tienen la percepción de que el tiempo no les alcanza. Pueden hacer varias cosas al mismo tiempo.
AUDITIVO	El proceso de pensamiento es ordenado. Piensan en una idea, luego la mueven para darle lugar a la siguiente. Hablan más lento que los visuales. Hacen una cosa a la vez. Necesitan escuchar y ser escuchados y recibir retroalimentación oral.
KINESTÉSICO	Se involucran en aquello que hacen, les agrada participar en sus acciones y opiniones. Tienen facilidad de percibir y expresar sus estados internos, tales como las sensaciones y emociones. Piensan de acuerdo con lo que sienten. Necesitan y buscan el contacto físico con los demás (estrechar las manos, abrazar).

Tabla 2 Características de los estudiantes según el sistema de representación sensorial dominante (Díaz, 2012)

9 ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Con frecuencia, los resultados del trabajo escolar no son los esperados, aunque permiten evidenciar que, en circunstancias similares, no todos los niños y adolescentes logran el aprendizaje de manera satisfactoria. ¿Qué queremos decir con “circunstancias similares”? Se refieren a las características personales parecidas, por ejemplo, todos los niños de un grupo de clase pueden tener necesidad educativa especial o una capacidad intelectual dentro de ciertos parámetros. Por otro lado “circunstancias similares” hacen referencia a

que reciben el mismo método y experiencia de aprendizaje ofrecidas por los docentes a cargo (Díaz, 2012).

¿Qué es lo que hace que unos niños aprendan más y otros menos?, la respuesta podría ser la motivación. Se podría decir que algunos niños están más motivados que otros. ¿Será una cuestión de intereses o gustos? No se pueden conocer las preferencias que tengan los alumnos, pero una estrategia sería que el docente pueda intervenir de alguna manera en los intereses o preferencias de sus alumnos (Díaz, 2012).

El aprendizaje engloba una serie de procesos que se han ido investigando a lo largo del tiempo. El aprendizaje es una serie de procesos biológicos y psicológicos que ocurren en la corteza cerebral que, gracias a la meditación del pensamiento, llevan al sujeto a modificar su actitud, habilidad, conocimiento e información, así como sus formas de ejecución, por las experiencias que adquiere en la interacción con el ambiente externo...

... como ejemplo, un niño que está en la situación de aprender a multiplicar necesita de varios factores. En primer lugar, entender el proceso (entra el caso de lo biológico y psicológico con la meditación del pensamiento, gracias a la oportunidad de aprendizaje que su medio, lo social, le brinda), después, práctica lo aprendido a través de juegos, resolución de operaciones, resolución de problemas, que el docente a cargo le ofrece. Finalmente aprende a multiplicar; este hecho será evidente cuando el niño, de manera totalmente espontánea, aplique la multiplicación para resolver problemas cotidianos que requieren en ella. (Díaz, 2012)

10 LIDERAZGO Y TIPOS DE LIDERAZGO.

Es el conjunto de habilidades de un individuo que el permiten ejercer tareas como líder. Un líder es aquel que está al mando de un grupo y tiene la capacidad de motivar a sus integrantes a través de un discurso o de su empatía. (Raffino, 2021)

El liderazgo se basa según en la relación con los miembros que forman parte de un grupo. Existen diferentes tipos de líderes, dentro de ellos podemos encontrar los siguientes:

Líder dictador. Impone su autoridad y sus decisiones sin dejar espacio para el dialogo; fuerza sus ideas y puntos de vista al grupo.

Líder autocrático. Tiene el poder de decisión sobre el grupo y guía el camino a seguir sin permitir la participación del resto de los miembros del equipo.

Líder democrático. Alienta la participación de los miembros del grupo o equipo para tomar decisiones en conjunto, respeta las opiniones ajenas.

Líder liberar. Deja el poder de decisión y el cumplimiento de las funciones en manos de los miembros ya que confía en su equipo y da su apoyo.

Líder transaccional. Busca el cumplimiento de las tareas de los miembros del equipo por medio de un sistema de premios y castigos.

Líder transformacional. Motiva a los seguidores y se centra en ellos y su potencial para lograr los cambios esperados en la organización.

Líder autentico. Conoce sus fortalezas y debilidades, comparte opiniones, pensamientos y sentimientos, y escucha a los demás miembros del grupo.

Líder lateral. Tiene experiencia en el cargo en el que se desempeña y lidera un grupo sin ser jefe, se destaca por su poder de motivación, comunicación y guía al grupo.

Líder longitudinal. Utiliza la autoridad y el poder que le da tener un puesto jerárquico. (Raffino, 2021).

11 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE HOWARD GARDNER.

Esta propuesta se originó en año de 1983. Howard Gardner encontró poca empatía entre sus colegas; “mi teoría gustó a unos cuantos psicólogos, desagradó a unos pocos más y la mayoría la ignora” (Macías, 2002).

Cuando Gardner continuó con esta teoría no tenía la gran influencia de género en la educación, más bien tenía un gran interés como psicólogo en aportar su propia área de especialización, esto lo plantea cuando señala lo siguiente:

“pensaba sobre todo en una contribución a mi propia disciplina de la psicología del desarrollo, y de manera más general, a las ciencias cognitivas y conductuales, deseaba ampliar las nociones de inteligencia hasta incluir no solo los resultados de las pruebas escritas si no también los descubrimientos acerca del cerebro y de la sensibilidad a las diversas culturas humanas” (1995).

Cada inteligencia expresa una capacidad que opera de acuerdo a sus propios procedimientos, sistemas, reglas y bases biológicas. Este es el referente clave para resolver el status de inteligencia de una capacidad.

11.1 ¿Qué es la Inteligencia?

Capacidad unitaria, o que abarca varias capacidades.

11.2 Concepto personal

Facultad cognoscitiva para resolver problemas en base a la experiencia.

11.3 Que es la inteligencia según Ausubel

Capacidad para procesar información y utilizar símbolos abstractos para resolver problemas abstractos.

Facultad propia del hombre para conocer, analizar y comprender situaciones.

11.4 Que es la inteligencia según Piaget

Es la capacidad de mantener una constante adaptación de los esquemas del sujeto al mundo que lo rodea, es decir, el entorno. (Lopez Garay, 2011)

11.5 ¿Qué son Inteligencias múltiples?

Se trata de un planteamiento sugerente y provocativo, que permite problematizar sobre el fenómeno de la inteligencia más allá del universo de lo cognitivo.

Una inteligencia, para Howard Gardner (1995), “implica una habilidad necesaria para resolver un problema o para elaborar productos que son importantes en un contexto cultural” (Macías, 2002).

Inteligencias Múltiples identificadas por Gardner.

11.6 Inteligencia lingüística.

Se refiere a la adecuada construcción de las oraciones, utilización de palabras de acuerdo a su significado y sonido. Por ejemplo, los poetas, novelistas, entre otro.

11.7 Inteligencia musical.

Se refiere al uso adecuado del ritmo y apreciación musical.

11.8 Inteligencia lógico-matemática.

Referida a la facilidad para manejar cadenas de razonamiento e identificar patrones de funcionamiento en la resolución de problemas.

11.9 Inteligencia cenestésico-corporal.

Señala la capacidad para manejar el cuerpo en la realización de movimientos en función del espacio físico y los objetos con destreza.

11.10 Inteligencia espacial.

Referida a la habilidad para manejar los espacios, planos, mapas, y la capacidad de visualizar objetos desde perspectivas diferentes.

11.11 Inteligencia intrapersonal.

Señala la capacidad que tiene una persona para conocer su mundo interno, es decir, sus propias y más íntimas emociones y sentimientos derivados de las relaciones, entre personas y grupos.

11.12 Inteligencia interpersonal.

Muestra habilidad para reconocer las emociones y sentimientos derivados de las relaciones entre personas y grupos.

Inteligencia moral. Referida a las capacidades presentes en algunas personas para discernir entre el bien y el mal.

11.13 Inteligencia existencial.

Señala la sensibilidad por la existencia del ser humano, se muestra inquieto por reflexiones sobre la trascendencia humana, alfa u omega (Macías, 2002).

Si en un proceso de aprendizaje cada persona aprende de forma distinta, el problema se complicará aún más puesto que el sistema educativo suele privilegiar la inteligencia lingüística y lógico-matemática sobre todas las demás

“Es posible – dice Gardner – enseñarle a cada chico según su inteligencia, respetando su forma de aprender y dándole la posibilidad de demostrar lo que va comprendiendo”.

“Es posible realizarlo con 40 o 50 chicos en un aula; las computadoras son importantes, pero no son esenciales ya que lo importante es la labor del maestro, del alumno y de los padres en un proceso que involucre a todos” (Macías, 2002).

12 TEORIA DEL DESARROLLO DEL SER HUMANO

(0 A 20 AÑOS)

12.1 Estudio del desarrollo humano.

La palabra desarrollo es una de las más escuchadas en el ámbito educacional, pero, ¿qué significa? Las siguientes definiciones son tomadas de diferentes autores y ayudarán a comprender mejor el tema.

El Dr. Luis Miguel Ruiz Pérez define el término desarrollo refiriéndose a todos los cambios que el ser humano sufre a lo largo de su existencia. Implica la maduración del organismo, de sus estructuras y del crecimiento corporal, así como el influjo del ambiente. El desarrollo humano se realiza en estrecha relación con el medio ambiente (1994).

La Profesora Mayra Lugo dice que el desarrollo humano son los cambios que ocurren en la estructura, pensamiento o conducta de una persona a consecuencia de factores biológicos y ambientales (2008).

Aurelina Rafael Linares menciona que es el conjunto de transformaciones que se dan en el transcurso de la vida, por el cual se aumentan los conocimientos y habilidades para percibir, pensar y comprender (2007).

Desde el momento del nacimiento los seres humanos emprendemos un proceso de cambio y una adaptación que continúa durante toda la vida. Los bebés crecen y se transforman en niños, que siguen creciendo hasta convertirse en adultos. Existen ciertas características humanas que siguen distintas pautas comunes. Por ejemplo, entre el 10 y el 15 % de los niños son siempre tímidos mientras que el otro 10 y 15 % son audaces. Dichos rasgos pueden ser modificados por distintas influencias.

El desarrollo humano se centra en el estudio científico de los procesos sistemáticos de cambio y estabilidad en las personas.

Los expertos en el tema, en este caso los científicos que estudian el desarrollo humano, toman en cuenta 3 ámbitos principales: el físico, el cognoscitivo y el psicosocial.

12.1.1 Físico.

Dentro del desarrollo físico existen diversos factores que están relacionados con el desarrollo físico, el crecimiento del cuerpo y el cerebro, las capacidades sensoriales, las habilidades motoras y la salud.

12.1.2 Cognoscitivo.

El desarrollo cognoscitivo son hábitos que empieza a adquirir y a desarrollar el ser humano durante el proceso de crecimiento, tales como el aprendizaje, atención, lenguaje, pensamiento, razonamiento y creatividad.

12.1.3 Psicosocial.

El desarrollo psicosocial va evolucionando, se va adquiriendo a medida del tiempo, las emociones, la personalidad, y las relaciones sociales.

Los avances cognoscitivos tienen una relación con los factores físicos, emocionales y sociales. El desarrollo de la memoria dará aumentos o pérdidas de conexiones físicas cerebrales. Un adulto que tiene problemas para recordar el nombre de las personas se sentirá inseguro en situaciones sociales.

Sin embargo, el desarrollo psicosocial afecta al funcionamiento cognoscitivo y físico. La estabilidad emocional suele ser muy importante o tendría que serlo, ya que con conexiones positivas aumentas el rendimiento, sin ellas es posible y más que nada probable que la salud física y mental pueda verse afectadas. La motivación y la autoconfianza son fundamentales para un buen rendimiento escolar, mientras tanto las emociones negativas como la ansiedad y el estrés puedan afectar dicho rendimiento.

12.2 CRECIMIENTO.

Para la Doctora Guadalupe Moguel Parra el crecimiento se entiende como el aumento de peso y de las dimensiones de todo organismo, así como de las partes que lo conforman, se expresa en kilogramos y se mide en centímetros (1996).

Desde un segundo punto de vista dado por la Profesora Mayra Lugo tenemos que, el crecimiento hace referencia al aumento en el número de células organismo (aumento de tamaño). Es el proceso mediante el cual los seres humanos aumentan su tamaño y se desarrollan hasta alcanzar la forma y la fisiología propia de su estado de madurez (2008).

El Doctor Luis Miguel Ruiz Pérez se basa en su significado etimológico teniendo *cresco* – *crescere* como parte radical significando aumento de tamaño del cuerpo, es decir, aumento progresivo de un organismo y de sus partes (1994).

Gracias a estas tres definiciones se puede deducir que el crecimiento se da cuando se inicia la etapa de la adolescencia ya que una vez mencionados todos los cambios físicos (apartado de bullying), se entiende que la persona crece cuando existe un aumento de tamaño en nuestro organismo o una transformación visible.

12.3 Adolescencia

La adolescencia es la etapa del crecer hacia la madurez, atraviesa largos procesos durante el crecimiento y el desarrollo. Es una etapa que puede ser conflictiva ya que puede despertar ciertos intereses o preocupaciones. Sin embargo, el punto más importante es que el proceso de la adolescencia se inicia con la activación hormonal y madurez sexual (pubertad).

12.3.1 Etapas de la adolescencia

La adolescencia es un periodo de transición largo, apareciendo generalmente primero en las niñas, que dura en un promedio de 5 a 6 años.

12.3.2 Mujeres.

Empezando de los 12 o 13 años hasta los 18 años.

12.3.3 Hombres.

Empezando de los 13 o 14 años hasta los 18 años.

Estos se dividen o suelen distinguirse entre tres estadios o subperiodos en la adolescencia:

12.3.4 Pubertad.

Este es el estadio en el que se produce la madurez sexual durante unos cuatro años aproximadamente. Dos en la preadolescencia (de preparación para la reproducción), y dos ya en la adolescencia (completan el proceso).

12.3.5 Adolescencia inicial.

Desde la etapa inicial dependiendo de la persona (12, 13, 14 años) hasta los 17 años.

12.3.6 Adolescencia final o juventud.

Se da de los 17 años a los 18 años.

12.4 Aspectos – Características Biológicas del Adolescente

12.4.1 Biológico

Estudia la estructura y funcionamiento del organismo.

Es importante recalcar que los cambios biológicos en la adolescencia tienen un enorme peso en la madurez sexual, tanto hombres como mujeres presentan una serie de cambios secundarios en su cuerpo.

El hombre es un ser vivo, pero a diferencia de los vegetales o algún otro ser vivo es el único que posee características exclusivas adquiridas dentro de un proceso evolutivo. Dentro de

este proceso tiene capacidades como el lenguaje simbólico, el pensamiento abstracto y la capacidad de creación cultural.

Los cambios biológicos, sociales y psicológicos van relacionados en muchas ocasiones, esto quiere decir que el cuerpo humano pasa por cambios múltiples, especialmente por un gran movimiento hormonal, entre otros procesos, conocido coloquialmente como estirón.

Además, no dejemos de lado que a nivel psicológico el adolescente está en pleno proceso de personalidad.

Desde este momento empiezan los cambios físicos, como el aumento de estatura, aumento de peso, y se empieza a modificar la configuración del cuerpo, es decir, las extremidades crecen con más rapidez que el tronco y los rasgos de la cara adquieren aspectos de adulto.

Eje hipotálamo-hipofisario. Encargado de segregar diferentes tipos de hormonas: gonadotropinas, hormona luteinizante y hormonas sexuales. Estas hormonas se encargan de regular la función gonadal masculina y femenina, así como la síntesis de las hormonas sexuales.

12.4.1.1 Hombres

“Los testículos empiezan a producir andrógenos, principalmente testosterona; esta provoca la aparición de los caracteres sexuales secundarios: vello en el pubis, axilas y cara. Cuando aparece vello en las axilas aumenta una actividad de las glándulas (sudoríparas)” (Higashida, 2013).

El pene ha alcanzado su máximo desarrollo gracias a uno de sus cartílagos, el tiroideo, y aumenta mucho su tamaño. También se modifica el tono de voz volviéndose más grave.

¿Por qué se presenta acné en la adolescencia? Cuando en la cara empieza a salir vello en el labio superior y en la mandíbula quiere decir que hay un aumento en la actividad de las glándulas sebáceas y se agrega una infección, es por eso que el acné empieza a aparecer (Higashida, 2013).

“El crecimiento se acelera notablemente entre los nueve y medio y los trece años. Poco después además de los cambios físicos, se inician cambios psicológicos determinantes en la formación de su personalidad” (Higashida, 2013).

12.4.1.2 Mujeres

“Es en el sexo femenino que la pubertad ocurre entre los 9 y medio y los 13 años; en el sexo masculino se da entre los 11 y los 12 años” (Higashida, 2013).

Entre los 8 y los 13 años comienza el desarrollo mamario, que por lo general es anterior a la aparición del vello pubiano, que se caracteriza por ser un vello muy fino, aparece vello en las axilas se incrementa la actividad de las glándulas sudoríparas y sebáceas; se producen modificaciones en los órganos genitales: el útero crece y empieza a responder al estímulo de los ovarios que producen estrógenos y progesterona; viene la primera menstruación o menarca.

Tanto en el hombre como en la mujer disminuye la frecuencia cardiaca y respiratoria, aunque la respiración se hace más profunda que en el niño porque la caja torácica está más desarrollada; la presión arterial aumenta, debido a que el sistema circulatorio igualmente está más desarrollado. (Higashida, 2013)

12.5 Aspectos – Características Psicológicas del Adolescente

Los cambios psicológicos que presentan los jóvenes durante la adolescencia, relacionan varios puntos importantes tales como: la aceptación, la convivencia, comprender una nueva identidad, sentirse más autónomo y dependiente.

12.5.1 Características del adolescente.

12.5.2 Perfil Biológico.

A partir de los 11 años, el crecimiento se somete a una elevada aceleración, estos cambios se producen en el esqueleto y la musculatura, así como en los órganos internos, siendo el más importante el aparato respiratorio. Empiezan a manifestarse ciertos indicadores tales como el engrosamiento de la voz y el desarrollo de los órganos sexuales.

Las causas de estos cambios tienen un origen interno y externo; los internos son las hormonas y el desarrollo del SNC, entre otros; los externos son las condiciones de vida, el ambiente social, la salud y el cuidado de la alimentación.

Dentro de la adolescencia tenemos tres etapas importantes, pre pubertad, la pubertad y la post pubertad. La dependencia de ciertos factores o cambios está relacionada con el

desarrollo pisco-social, en otras palabras, estas etapas aún no están tan claras en el adolescente.

La pre pubertad es la etapa en la cual aparecen los indicadores anteriores (cambios biológicos, no visibles); la pubertad aparece cuando se cuestionan los cambios físicos, el adolescente comienza a compararse físicamente con los demás (cambios visibles) y la post pubertad es el momento en el que se completa el proceso de maduración, se alcanza un desarrollo pleno y una estabilidad.

12.5.3 Perfil Psicológico

En este proceso llamado pubertad, el adolescente pasa por un proceso psicológico con características críticas, en donde puede llegar a tomar decisiones y tomar caminos diferentes, en función a la educación que reciba. Durante este desarrollo y proceso el adolescente adopta características básicas en las cuales se va guiando para tomar futuras decisiones a lo largo de su crecimiento, es decir, tiene cambios corporales, que, aunque esto entre en el perfil biológico, también se crean repercusiones en el perfil psicológico al presenciar disgustos de su propio cuerpo, su deseo a la intimidad aumenta, descubrimiento del otro sexo, oposición de los padres.

En el perfil psicológico se van determinando y desarrollando varios conceptos que el adolescente llevara a lo largo de su vida, como es la imaginación, la memoria, la percepción y la parte de las emociones y los sentimientos, todo esto en esta etapa es muy importante, ya que existe una inestabilidad emocional, sus vivencias con los adultos pueden ser complejas y contradictorias y aparecen vivencias relacionadas con la maduración sexual, la motivación para el adolescente puede ser muy importante ya que le ayudara a elegir una profesión en un futuro, y puede que eso le ayude a evadir la inseguridad, timidez y tenga mejor comunicación con sus compañeros.

La personalidad del adolescente puede ser contradictoria a llevar una buena vida en cómo se desenvuelve conductualmente, existen varios problemas y varios trastornos que se dan en esta etapa, los más comunes, trastorno alimenticio, trastorno disocial en el contexto familiar, y problemas como la ansiedad, estrés, depresión, timidez, desconfianza e inseguridad.

Todos los problemas psicológicos anteriores, los podemos prevenir, primero tenemos que identificar por qué se están manifestando y con qué frecuencia están presenciando estos problemas. Los padres tienen una tarea muy importante ya que tienen la responsabilidad y obligación de saber lo que le está pasando a su hijo en la escuela o no solo en la escuela si no en su vida diaria.

12.5.4 Perfil Social

Lo más importante que le ocurre al adolescente y que para él eso es lo más interesante es la intensidad que adquiere la relación con su grupo de pares, el cómo visten, los accesorios que portan y estos a su vez son diferentes a los de los adultos, es ahí donde se vuelve una riña y un conflicto más con los padres.

Los adolescentes poseen un gran sentido de justicia, la defienden tanto en lo individual como en los hechos que afectan a la humanidad, aceptan el castigo si sienten que fue realmente merecido, si es lo contrario, se les provoca una rebeldía capaz de no detenerse hasta que sea corregido este error.

En el contexto familiar caen en el conflicto entre rechazo y dependencia. El o la adolescente quisiera ser más independiente, específicamente en lo afectivo es muy importante.

Para el adolescente es crucial no dejarse caer en un contexto de relación entre lo familiar y lo social (grupo de amigos), esto sería un error fatal. El adolescente debe de entender que la familia es un apoyo incondicional que va a estar con él o ella toda la vida y los amigos como ya se mencionó es una adquisición de la destreza social que les permite incorporarse de forma adecuada al mundo externo, siendo la familia un sistema protector que no otorga los conocimientos suficientes en este ámbito.

12.6 Desarrollo cognitivo y aprendizaje.

Según Jean Piaget, las personas atraviesan su desarrollo cognitivo desde el nacimiento hasta la adultez, sirven de base para el aprendizaje que se realiza. Se desarrollan dos procesos simultáneos en las estructuras cognitivas del ser humano:

La asimilación que consiste en la incorporación de nuevos acontecimientos e información de los esquemas cognoscitivos ya existentes en la persona y la acomodación que se refiere al cambio que experimentan tales esquemas cognoscitivos a causa de la asimilación.

En el juego dinámico entre estos dos procesos aparece una contradicción cognoscitiva transitoria que hace que las estructuras antiguas avancen gracias al aprendizaje que está en busca del Principio de Equilibrio. “Para que esto ocurra, el ser humano modifica sus propios esquemas con la finalidad de dar coherencia, el aprendizaje y dicho principio de equilibrio se producen como resultado de la interacción del sujeto con el mundo físico y social” (Díaz, 2012). Este es un proceso que ocurre durante toda la vida, todo acto humano es un acto de enseñanza-aprendizaje.

13 PRINCIPALES AUTORES DEL DESARROLLO HUMANO ENFOCADO AL ACOSO ESCOLAR

La educación física ha demostrado ser una herramienta eficaz no solo para el desarrollo físico y motriz de los estudiantes, sino también para la promoción de valores y habilidades sociales que contribuyen a la prevención del acoso escolar.

Diversos autores e investigadores han dedicado sus estudios a explorar las diferentes dinámicas deportivas, estrategias didácticas que pueden ser utilizadas como herramientas dentro de las sesiones en las unidades didácticas, tanto así, que sus aportaciones e investigaciones han impactado positivamente en los alumnos, fomentando el trabajo en equipo, crear un clima escolar seguro, fomentar la inclusión y el respeto mutuo.

A continuación, algunos de los principales autores que han aportado ideas y estrategias en la educación física y así prevenir el acoso escolar.

13.1 DR. DAN OLWEUS

Fue investigador y profesor en el área de psicología y es reconocido como uno de los principales pioneros en la investigación sobre el acoso escolar y violencia entre compañeros. Su enfoque está basado en la creación de un clima escolar positivo y en el involucramiento activo de toda la comunidad educativa, estudiantes, maestros, padres y directivos.

13.1.1 TEORIA Y APORTACIONES

En 1970 inicio la investigación en el estudio hacia la intimidación, inicialmente comenzó con la investigación de la intimidación sistemática. Un estudiante es acosado o victimizado cuando está expuesto de manera repetitiva a acciones negativas por parte de uno o más estudiantes y al tipo de entornos tanto en la escuela como en el hogar. Este autor se basa en la conducta positiva o negativa que puede llegar a presentar el alumno de acuerdo a alguna situación que se presente.

Uno de los principales factores es que el alumno presente una actitud negativa caracterizada por carencia de afecto esto sin duda incrementa el riesgo de que él o ella se convierta en una persona agresiva y hostil hacia los demás.

Y el segundo factor es la relación que tiene el educador con él o ella la permisividad que le transmite el monitor al alumno, si los educadores no marcan un límite en aquello que se considera un acto agresivo con los compañeros es probable que la agresividad aumente.

A continuación, se presenta un bosquejo sobre la clasificación de las formas de maltrato entre iguales.

	<i>Directa</i>	<i>Indirecta</i>
<i>Física</i>	<i>-Dar empujones -Pegar -Amenazar con armas...</i>	<i>-Robar objetos de uno -Romper objetos de uno -Esconder objetos de uno...</i>
<i>Verbal</i>	<i>-Insultar -Burlarse -Poner mote...</i>	<i>-Hablar mal de uno -Difundir falsos rumores...</i>
<i>Exclusión Social</i>	<i>-Excluir del grupo -No dejar participar...</i>	<i>-Ignorar -Ningunear...</i>

Ilustración 3 Clasificación de las formas de maltrato entre iguales

13.2 MUSKA MOSSTON

Fue un influyente educador en el campo de la educación física conocido principalmente por desarrollar los “Estilos de Enseñanza”, Mosston cambio la forma en la que se manejaba la enseñanza de la educación física, proponiendo una metodología más flexible y centrada en las necesidades individuales de los estudiantes.

Los estilos de enseñanza son una teoría que abarca ciertos estilos, aquellos desde donde el profesor tiene mayor control como él (mando directo) hasta estilos donde el alumno tiene más autonomía. Este enfoque innovador adapta la enseñanza a las capacidades y formas de aprendizajes de cada estudiante promoviendo la participación activa, pensamiento crítico y toma de decisiones.

El trabajo de Mosston ha tenido un gran impacto en la educación física hoy en día, promoviendo la inclusión y el desarrollo integral del alumno. Algunos principios de Mosston que son relevantes en la prevención del acoso escolar ya que al brindar más autonomía y responsabilidad a los estudiantes donde se promueve el respeto mutuo, la cooperación y el aprendizaje compartido.

13.2.1 TEORIA Y APORTACIONES

En 1959 como profesor de educación física implemento una idea de cómo llevar las sesiones con un sistema diferente, a continuación, los estilos de enseñanza de Mosston.

Mando directo. Estimulo – respuesta, donde el profesor da una consigna y el estudiante debe atacar mediante la ejecución, la repetición y el cumplimiento.

Enseñanza basada en la tarea. Toma de decisiones, del profesor al alumno, el profesor empieza acatar las decisiones antes y después del juego, mientras que el alumno lo hace durante el proceso.

Enseñanza recíproca. Caracterizado por la reciprocidad que hay entre los alumnos al buscar una idea o solución para cumplir el objetivo de la actividad. Así entonces el profesor solo explica los roles que tendrá cada estudiante donde uno ejecuta la actividad y el otro observa.

Autoevaluación. El profesor prepara la actividad estableciendo los criterios que se deben tener en cuenta, mientras que el estudiante tiene una guía para identificar sus propias limitaciones y posibilidades.

Inclusión. El profesor decide que se hará en la clase mientras que los estudiantes eligen la manera de interactuar con dicha tarea. Es decir, las características que tendrá la actividad.

Descubrimiento Guiado. El profesor guía a los estudiantes a través de preguntas, que les permita a los estudiantes reflexionar y experimentar la propuesta del profesor para resolver un problema.

13.3 PIERRE PARLEBAS

Fue un profesor y psicólogo francés, considerado como un investigador clave dentro de la educación física y la praxeología motriz (ciencia que estudia las practicas corporales y motrices).

Parlebas redefinió el concepto de los juegos y deportes al enfatizar la importancia de las interacciones sociales y las reglas dentro de la actividad física.

La acción motriz es un común denominador de la identidad a la educación física, esta se expande dentro de una serie de actividades entre las que se consideran como un ejercicio físico. Por ejemplo; Juegos tradicionales, deportes, ejercicios gimnásticos y las actividades libres entre otras.

La educación física desde un punto científico se centra en el movimiento y la interacción en donde se manifiesta algunas observaciones del comportamiento motor.

13.3.1 TEORIA Y APORTACIONES

13.3.1.1 PRAXOLOGIA MOTRIZ

Ciencia de la conducta motriz en el deporte, que se denominan conductas motrices que se observan desde un tipo de comunicación.

El ejercicio físico obliga a hacer reflexión sobre la metacomunicación motriz que se produce cuando se está ejecutando, el proceso comunicativo se lleva a cabo en cualquier acción motriz.

13.4 DAVID AUSBEL

David Ausubel es conocido por haber desarrollado la teoría del aprendizaje significativo.

13.4.1 TEORIA Y APORTACIONES

Ausubel defendía la idea de que el aprender no solo era copiar datos en la mente, si no, era dar sentido a lo que se había aprendido y relacionar eso con el entorno.

El retomaba que los métodos educativos suelen estar relacionados con la actividad que se realiza en el aula con dichos factores cognoscitivos.

El proceso educativo

En base a los planteamientos de Ausubel, se extrae que, en el proceso educativo, los implicados deben reunir una serie de características, las cuales vamos a ver a continuación.

Características del profesor

Debe presentar la información al alumno como debe ser aprendida en su forma final.

Presentar temas usando y aprovechando esquemas previos del estudiante.

Dar información al estudiante para que vaya descubriendo nuevos conocimientos.

Proveer información útil para que el alumno tenga nuevas ideas por su cuenta.

Mostrar materiales pedagógicos de forma coloquial y organizada.

Hacer que el alumno participe de forma activa.

Papel del educando

Recibir el tema o información del docente en su forma final.

Relacionar la información con su estructura cognitiva.

Descubrir nuevo conocimiento a partir de lo visto en clase.

Crear nuevas ideas con los contenidos adquiridos en el aula.

Organizar y ordenar el material proporcionado por el profesor.

14 PROPUESTA DE INTERVENCION DIDÁCTICA.

Presentación.

La unidad didáctica es un documento de apoyo que sirve como herramienta para llevar a cabo el proceso de planeación por medio de la enseñanza-aprendizaje. Esta propuesta tiene como finalidad acompañar al profesor de educación física durante su planificación en el transcurso del ciclo escolar. También fue diseñada para trabajar la integración de grupos y así tratar la disminución del acoso escolar.

Dentro de estas unidades encontraremos varios conceptos como es el ejercicio que se refiere a una actividad física planificada para alcanzar ciertos objetivos, mejorar y mantener nuestra condición física y que está orientado a nuestras habilidades motrices básicas, luego tenemos los juegos cooperativos que son actividades en los que los alumnos trabajan y fomentan la comunicación y el trabajo en equipo para llegar a un objetivo específico. Los juegos modificados son adaptaciones entre juegos tradicionales y las actividades enfocadas a algún deporte, en este tipo de juegos existen variantes o en este caso modificaciones con el fin de fomentar algún objetivo en específico y que los juegos sean más inclusivos. El juego motor son actividades lúdicas orientadas al desarrollo de habilidades motoras, tiene similitud con el concepto de ejercicio solo que las habilidades motrices básicas antes mencionadas son aplicadas en juegos o actividades que conlleven reglas u objetivos. El juego paradójico es un tipo de actividad en el que las reglas y situaciones se presentan de manera sorpresiva ante el alumno o el grupo, estos juegos suelen generar experiencias inesperadas al plantear alguna modificación. El juego simbólico es una actividad que puede llegar a representar alguna situación a través de la imaginación y el uso de símbolos.

El propósito de estas unidades didácticas es buscar y aplicar estrategias que promuevan un ambiente inclusivo, respetuoso, colaborativo e integral. Algunos propósitos clave, fomentar la inclusión y el respeto entre los alumnos, desarrollar habilidades sociales y de comunicación, inculcar valores de empatía y solidaridad, fortalecer la autoestima y la autoconfianza entre alumnos, establecer un entorno seguro y libre de violencia, desarrollar y aplicar herramientas para la solución de conflictos y toma de decisiones entre grupo,

incorporar juegos y actividades para prevenir algún tipo de violencia. Aprovechar su potencial al participar en situaciones de juego y expresión, que les permitirán enriquecer sus habilidades motrices y expresivas; y organizar estrategias de juego al participar en actividades de iniciación deportiva y deporte educativo para solucionar los retos motores que se presentan.

El componente curricular que se encuentra en las unidades menciona que la educación básica requiere de una propuesta que considere las características del desarrollo y crecimiento de los alumnos, y al mismo tiempo la intervención pedagógica de los docentes en cada uno de los niveles educativos, por ellos este programa delimita con fines didácticos un eje curricular.

A continuación, se presenta la competencia motriz utilizada en las unidades variando el enfoque en cada una de ellas exceptuando la primera que utiliza todos los componentes siguientes:

14.1 Enfoque pedagógico de las unidades didácticas

14.1.1 EDUCACIÓN FÍSICA Y EDUCACIÓN SOCIEMOCIONAL.

La educación física se sustenta de una orientación sistemática e integral de la motricidad. Es sistemática porque ocurre en un contexto determinado y responde a la manera organizada de satisfacer los intereses y expectativas, por lo que el desarrollo corporal y motor se comparten y existe una vivencia de forma colectiva incidiendo en el aprendizaje de todos los estudiantes y reafirmando su carácter incluyente; y es integral por que dichas acciones responden también a procesos de crecimiento y maduración en lo que cada estudiante explora de manera global, sus capacidades, habilidades y destrezas, ya que estas no estimulan de manera aislada.

Cada unidad estará conformada de ocho sesiones dividiéndose cada una en tres etapas: parte inicial, parte medular y parte final. En la estructura del documento encontraremos una tabla que tendrá ciertos elementos que conformarán cada sesión de la unidad didáctica tales como: datos generales, secuencia de trabajo, materiales, contenido, aprendizajes

esperados, propósito general, metodología, objetivos particulares y estrategias didácticas (especificadas estas últimas tres sólo en ciertas actividades). Para finalizar conceptualizaremos dicha unidad didáctica como un medio que guiará al docente durante su proceso de preparación.

14.2 TAREAS DENTRO DE LA DIDACTICA

No definida. En esta tarea el profesor de educación física no menciona los objetivos correspondientes ni las acciones a desarrollar dentro de la actividad. Lo que el profesor quiere lograr es que el alumno aprenda a desarrollarse libremente tanto individual como personalmente en base a experiencias y la observación, es aquí donde el alumno desarrolla una competencia motriz.

Semi – definidas. Aquí el profesor menciona y determina un objetivo a seguir. Es decir, les dirá hasta donde tienen que llegar, pero no como resolverlo.

Definidas. Esta tarea está enfocada a la iniciación deportiva, ya que el alumno necesita un objetivo y acciones en base a instrucciones para resolver cualquier ejercicio asignado por el profesor.

15 PRIMERA UNIDAD DIDÁCTICA

“ME MUEVO JUGANDO”

En esta unidad didáctica llamada Me muevo jugando, presentaremos algunas estrategias didácticas (por medio de las actividades que observamos dentro de una clase de educación física [sesión]), para desarrollar el proceso que se llevara a cabo a fin de prevenir-controlar el acoso escolar (bullying).

15.1 Introducción

En esta unidad didáctica se propondrán actividades ligadas a la motricidad en relación con las estructuras espacio – temporales que implicarán la prevención-control del acoso escolar. Su finalidad es que los alumnos de 1er año de secundaria desarrollen el interés por el aprendizaje al jugar en equipo necesitando siempre estar atentos y unidos cuando se necesite.

En las actividades de esta unidad didáctica se propondrán algunas sesiones vinculadas con la integración para que así los alumnos concienticen cada sesión y saber en qué momento aplicar la cooperación y trabajo en equipo por medio de las estrategias didácticas.

Los juegos cooperativos y juegos modificados buscan promover el trabajo en equipo, la participación equitativa y la construcción de relaciones saludables enfocado en la clase de educación física.

15.2 Justificación

Esta unidad didáctica está diseñada para fundamentar la observación, el trabajo en equipo y desarrollar la creatividad motriz en cada alumno, esto se hará de acuerdo a una serie de evaluaciones y observaciones por parte del docente durante el proceso de la unidad didáctica. Teniendo en cuenta los estilos de enseñanza, descubrimiento guiado y mando directo, con ayuda de estos estilos podemos permitir que el alumno se permita más comunicación con el profesor y sus compañeros, estaremos poniendo en práctica las tareas (no definida y semi definida). El aprendizaje que recibirán los alumnos por medio de esta unidad estará basado en el diagnóstico que una vez antes el profesor habrá concluido con cada alumno. El diagnóstico, la observación y la evaluación se verá reflejadas por medio de la instrumentación cada actividad que se muestra en esta unidad didáctica tiene como finalidad incrementar el trabajo en equipo y disminuir el acoso escolar especialmente en la clase de educación física.

15.3 Propósito

Que el alumno identifique el trabajo en equipo y desarrolle la creatividad motriz por medio de las actividades y observar de qué forma logra los objetivos.

15.4 Contenidos

15.4.1 Cognitivas

Como interviene la educación física en el acoso escolar dentro de las actividades.

15.4.2 Actitudinales

La integración del alumno con sus demás compañeros a través del juego.

Fomentar actitudes positivas y hábitos de convivencia cuando se trabaja en equipo.

15.4.3 Procedimentales

Pautas de prevención de acoso escolar en las aulas y en sesión de educación física.

Con ayuda de estos contenidos el alumno identifica el sentido de cada sesión para comprender el objetivo e integrarse con sus compañeros a partir de cada estrategia didáctica.

15.5 Metodología

Esta unidad didáctica se compone de una serie de actividades programadas para realizar en 8 sesiones, cada sesión tendrá una duración de una hora activa dinámica.

La metodología utilizada será dinámica – practica, solicitando la participación activa del alumnado, basándose en el conocimiento y experiencias sobre el acoso escolar, para que los aprendizajes esperados sean significativos.

15.6 Núcleos

La motricidad de los alumnos

15.6.1 Conceptual:

Darles una breve explicación de la secuencia que sucederá en cada clase o sesión, darles la libertad de dejarlos proponer actividades para que la sesión sea más fluida y su aprendizaje se vea reflejado en las actividades.

15.6.2 Actitudinal:

Observar las conductas de cada alumno dentro de cada sesión e identificar qué actividades les interesan y cuáles no.

15.6.3 Procedimental:

Explicarles a los alumnos el procedimiento que se llevara en cada sesión durante el tiempo determinado de cada una.

A continuación, se presentarán las sesiones correspondientes a la primera unidad didáctica.

CAMPO FORMATIVO	Educación Física y Educación Socioemocional.		
ELEMENTOS ESCENCIALES QUE INTEGRAN LA EDUCACION FISICA			
MOTRICIDAD CREATIVIDAD MOTRIZ			
FINALIDAD DEL OBJETIVO EN EL CAMPO FORMATIVO	Que el alumno fortalezca habilidades socioemocionales como la empatía, la colaboración, integración, comunicación afectiva y resolución de conflictos. por medio del juego cooperativo		
APRENDIZAJES ESPERADOS	<ul style="list-style-type: none"> - Por medio del juego cooperativo los alumnos transmitan una comunicación clara, efectiva y puedan expresarse de una manera asertiva sin recurrir a la violencia verbal. - Que el alumno desarrolle habilidades como el liderazgo en cada actividad sin imponer a las demás personas, que transmita el respeto y equidad sobre todos como iguales. - Fomentar la autoestima en cada actividad, al participar y estar colaborando con el grupo y que los alumnos desarrollen una mayor confianza en sus habilidades. - Que el alumno cree escenarios seguros y que aprenda y comprenda a asumir responsabilidades colectivas con el grupo, previniendo el impulso de culpar a otros. 		
INTENCIÓN PEDAGOGICA	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar acciones motrices en la que se presente algún tipo de dificultad para abordar temas que no delimiten el aprendizaje. - Identificar pautas de desarrollo en el alumno de cómo se desenvuelve al trabajar en equipo en una sesión de clase. 		
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	TECNICAS APLICADAS		
Juego motor	TIPOS DE TAREA	No definidas.	Semi – definidas.
Juegos Cooperativos	ESTILOS DE ENSEÑANZA UTILIZADOS EN LAS SESIONES	Descubrimiento guiado.	Mando Directo.
Juegos Tradicionales			
DIALOGO Y REFLEXIÓN SOBRE ACOSO ESCOLAR DESPUES DE CADA PRACTICA	TEMA TRANSVERSAL SOBRE EL ACOSO ESCOLAR		
Valoramos nuestras características y las de otras personas (corporales, gustos, intereses, necesidades y capacidades), para reconocer similitudes y diferencias que permiten convivir, interactuar, aprender y cuidarnos mutuamente.	<ul style="list-style-type: none"> - Inclusión - Integración - Prevención de accidentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en Equipo - Permitir la convivencia 	
EJES ARTICULADORES	Inclusión, Igualdad de género, Permitir la integración por parte del grupo.		

Tabla 3 Ficha Didáctica, UD No.1

UNIDAD DIDACTICA	1
SESIÓN	1

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente	
INICIAL	<p>Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos. Ejercicio de calentamiento para la elevación de temperatura. Para este ejercicio necesitaremos conos. Formaremos 4 filas en la línea de la cancha, posteriormente se colocarán 4 conos en el lado contrario de la cancha, cada jugador que este al principio de cada fila saldrá corriendo a la señal del profesor, dará una vuelta al cono y regresará a la fila para darle un palmazo al siguiente compañero en línea como señal de salida para hacer el mismo recorrido.</p> <p>Variante: modificar la distancia de los conos, u otra; que, en vez de dar un palmazo, salgan agarrados de la mano o de alguna parte del cuerpo que el alumno o el grupo proponga ya sea (piernas, brazos, con algún objeto.).</p>	
40 min.	2-Persecución en la selva: 1 es el lobo, otro venado y el resto piedras (sentados en el suelo). El lobo persigue al venado. Si el venado abraza una piedra, la piedra se convierte en LOBO, el venado en PIEDRA y el lobo en VENADO. Si el lobo pilla al venado, cambian los papeles.	
DESARROLLO	<p>3-Cementerio: 2 equipos, 2 campos, 2 cementerios (parte de detrás de cada campo). Cada equipo tiene que golpear al otro sin que el balón bote. Si les da, el “muerto” se va a su cementerio (detrás del equipo contrario). Si desde el cementerio golpea a alguien, revive. Si alguien lo coge al aire, mata a quien lanzó el balón, salvo si ya estaba muerto.</p> <p>4-Achicar balones: 2 equipos, cada uno a un lado de un terreno cerrado. Se reparten muchos balones en cada parte del campo. A la 1ª señal deben lanzar los balones de su campo, al contrario. A la 2ª señal se quedan todos quietos como estatuas, se cuentan los balones de cada campo. Gana el equipo que menos balones tenga en su mitad.</p> <p>5- Captura la bandera: En este juego se divide al grupo en dos equipos. Cada equipo se sitúa en las dos partes de la cancha, en la esquina se acomodará un aro con las banderas adentro y lo rodearan los conos, al lado se pondrán dos aros de diferente color que simularán la cárcel, cuando empiece el juego los del equipo azul tendrán que atrapar todas las banderas del equipo rojo, pero si uno es atrapado tendrá que ir a la cárcel, el que tiene más banderas gana.</p>	
10min.	6-Estiramiento torso: Coloque las manos detrás de la cabeza, tal como se muestra, con los codos hacia fuera. También puede cruzar los brazos por encima del cuerpo, o bien dejarlos a los lados; lo que le resulte más cómodo. Incline el cuerpo hacia un lado, doblando la cintura. Mantenga la cabeza orientada hacia delante. Mantenga la postura durante 5 segundos. Vuelva a la posición inicial. Repita la operación con el otro lado.	
FINAL	Despedida del grupo y levantamiento de material.	
Materiales	Sugerencias de Evaluación	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
Pelota/ balón/banderas o paliacates/conos/aros	Observaciones	

Tabla 4 1er Sesión, UD No.1

UNIDAD DIDACTICA	1
SESIÓN	2

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente	
INICIAL	Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos. 2 equipos, solo pueden desplazarse sentados. Deben intentar marcar gol a base de pases y lanzamientos con una pelota. Hidratación y trabajos de Respiración	
40 min.	2-Contra reloj: 2 equipos. 1 tiene que dar vueltas corriendo a un recorrido mientras el otro da pases con un balón en círculo. Objetivo: dar el mayor número de vueltas con el balón antes de que todos los miembros del otro equipo finalicen el recorrido. 3-10 pases: 2 equipos. Con un balón, deben tratar de completar 10 pases sin que el contrario toque o les quite el balón. 4-Espalda pegadas: Se jugará en parejas; las parejas las definirá el profesor aleatoriamente, posteriormente el colocara 4 filas de conos, mencionara el objetivo al grupo rápidamente el grupo empezara a proponer dinámicas en las que se puede llevar a cabo el juego, pueden incluir materiales extra, hacer competencias, la decisión será del grupo el cómo se ira desarrollando el juego. 5-Todos a bordo: El profesor designará pequeños grupos, el regara aros por un área delimitada de la cancha, la señal para que comience la actividad será el decir un número de personas que deberán de estar dentro de los aros, quien consiga estar dentro del aro seguirá jugando los que vayan quedando fuera quedaran eliminados.	
10min.	6-Estiramiento torso: Coloque las manos detrás de la cabeza, con los codos hacia fuera. También puede cruzar los brazos por encima del cuerpo, o bien dejarlos a los lados; lo que le resulte más cómodo. Incline el cuerpo hacia un lado, doblando la cintura. Mantenga la cabeza orientada hacia delante. Mantenga la postura durante 5 segundos. Vuelva a la posición inicial. Repita la operación con el otro lado. Despedida del grupo y levantamiento de material.	
FINAL		
Materiales		
Balón/conos/aros	Sugerencias de Evaluación	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
	Observaciones	

Tabla 5 2da sesión, UD No. 1

UNIDAD DIDACTICA	1
SESIÓN	3

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente	
INICIAL	Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos. 3 alumnos tienen que pillar al resto. Cuando pillan a alguien se cogen de la mano y siguen pillando. Cuando una cadena sea de 4, se divide en 2 cadenas de 2 alumnos Hidratación y trabajos de Respiración	
40 min.	2-La cigüeña: 3 o 4 la quedan, tienen que pillar al resto. Para no ser pillados, deben adquirir posición de cigüeña (1 pie en el suelo, el otro apoyado al lado de la rodilla y agarrada con las dos manos). Si les pillan, cambio de papeles 3-Cazapatos: 4 equipos, Rojos vs Verdes, Amarillos vs Azules. En parejas, manos cogidas, deben pillar al otro equipo, que escapa a la pata coja. Si les pillan, se sientan. Cuando pillen a todos, cambian roles. Para cambiar la “pata” con la que escapan, deben tocar el suelo con una mano. Si tocan con los dos pies o cambian sin hacer esto, están pillados automáticamente 4-El gusano pelotero: Se harán dos filas, sentado uno de tras de otro, primero lo haremos niños vs niñas y en una segunda ronda nos mezclaremos. El objetivo es pasar la pelota hasta que llegue al final de la fila, el que tenga la pelota va corriendo con la pelota hasta el principio de la fila y volvemos a hacer lo mismo, así iremos avanzando hasta un punto marcado previamente. El profesor solo dará el objetivo que es pasar la pelota, los alumnos tendrán que desarrollar y proponer su creatividad para averiguar la acción de cómo pasarán la pelota. 5-El profesor determina el espacio de juego, colocando tres filas, enfrente de cada fila estarán acomodados varios conos o platos que muestra el camino hacia una meta, el profesor entregara una pelota a los primeros tres alumnos de cada fila, ellos decidirán el cómo llevar la pelota hacia el otro lado, la única regla es que la pelota nunca deberá tocar el suelo. Los alumnos deberán proponer el cómo organizarse para jugar, si serán en parejas en tercias o individualmente, de acuerdo a como lo hayan decidido el profesor tendrá a disposición cierto material que los alumnos podrán usar para poder cumplir el objetivo.	
10min.	6-Trabajar dorsales: Estando de pie, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de tus muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. Al flexionar exhala y al levantarte, inhala. Mantén la posición de 10 a 15 segundos y alterna con la otra pierna. Despedida del grupo y levantamiento de material.	
FINAL		
Materiales	Sugerencias de Evaluación	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante una descripción oral o escrita, o un circuito creado por ella o él mismo.
Balones/pelotas y Pañuelos	Observaciones	

Tabla 6 3ra Sesión, UD No. 1

UNIDAD DIDACTICA	1
SESIÓN	4

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente	
INICIAL	Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos. La brújula: colocados en filas enfrente del profesor; este va indicando: “delante, detrás, derecha e izquierda” y los alumnos deben ir moviéndose en la dirección indicada todos a la vez. Hidratación y trabajos de Respiración	
40 min.	2-Safari de canguros: Cada niño/a con una pelota entre los pies, excepto dos o tres que se quedan y en cuadrupedia tratarán de sacar la pelota a los canguros que están saltando. Cuando un cazador saque la pelota de los pies de un canguro se intercambian los papeles. 3-Robar al vecino: Cada uno en un aro con 3 objetos (Pelotas). A la señal, debe ir a robar un objeto a otro aro y traerlo al suyo. No pueden impedir que les roben. ¿Cuántos objetos tenemos al terminar el juego? 4-Que no caiga en mi lado: Dos equipos. Divididos por una línea de aros. El objetivo es devolver la pelota al campo contrario para ello, deberá botar dentro de un aro y salir despedida al otro campo. Allí deberán cogerla y con un máximo de 3 pases devolverla. En el momento que toque el suelo punto para el equipo contrario.	
10min.	6-Trabajar cuádriceps: Estando sobre el suelo arrodíllate con las piernas juntas, apoya los brazos en el suelo hacia atrás de tu espalda. Tus glúteos no deben tocar tus talones. Mantén la postura 10 segundos, descansa y repite 3 veces.	
FINAL	Despedida del grupo y levantamiento de material.	
Materiales	Sugerencias de Evaluación	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
Aros//Pelotas	Observaciones	

Tabla 7 4ta Sesión, UD No. 1

UNIDAD DIDACTICA	1
SESIÓN	5

Indicador		SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA
10 min.	INICIAL	<p>Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente</p> <p>Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.</p> <p>Giradores: Dos equipos. Unos son los giradores y otros los colocadores. Se coloca por el terreno de juego platos o conos, unos colocados bien y otros al revés. A la señal cada equipo deberá cumplir su función. Transcurrido un tiempo, se contabilizada los conos bien puestos y los de al revés. Gana quien consiga más.</p> <p>Hidratación y trabajos de Respiración</p>
40 min.		<p>2- Pelota cazadora: Dos se la quedan con una pelota. Tratan de dar a los demás pasándosela. Con la pelota no pueden correr. A los que van dando se integran en el equipo que pilla. Gana el último en ser tocado.</p> <p>3-Cuerpo y pelota: Formaremos parejas, cada pareja tomará una pelota; se acostarán en el suelo en supinación (cada uno de un lado), la pelota se colocará en medio de los dos, por turnos los alumnos irán diciendo partes del cuerpo que ellos tienen que ir tocando, a la señal tendrán que agarrar la pelota antes que su compañero</p> <p>4- Cortahilos: En grupos pequeños (de 5 o 6), uno la queda y debe tratar de pillar a otro que dirá en voz alta. Ambos estarán unidos por un hilo imaginario. Si alguien corta el hilo (pasa entre los dos), el perseguidor debe pillar a quien lo ha cortado.</p>
10min.	FINAL	<p>5- Teléfono descompuesto: En fila india, un alumno le dice al siguiente un mensaje en el oído, que lo repetirá al siguiente y así sucesivamente hasta llegar al último, que lo dirá en voz alta. ¿Se parece al mensaje original?</p> <p>Despedida del grupo y levantamiento de material.</p>
Materiales		
Platos/Conos/Pelotas	Sugerencias de Evaluación	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
	Observaciones	

Tabla 8 5ta Sesión, UD No.1

UNIDAD DIDACTICA	1
SESIÓN	6

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	<p>Pillar y proteger: En círculo agarrados de las manos, menos uno. Se enumeran los del círculo. A la señal se grita un número y esa persona libre debe de pillarla. Los demás deben de protegerla girando hacia la derecha o izquierda. Si consigue tocarla cambia de rol.</p> <p>Hidratación y trabajos de Respiración</p>	
40 min.	<p>2- Que no atrape el cono: Se reparten pañuelos a varios alumnos/as, los cuales serán los únicos que podrán moverse por el espacio. Los demás estarán inmóviles. Varias personas deberán capturar los conos, para ello solo tienen que tocar a la persona que lo tiene. Para evitar perder los conos se le puede entregar a un compañero que cobrará vida.</p> <p>3- Calamar: Un niño/a la queda en el centro. El resto están en un fondo de la pista. A la señal, todos deben tratar de llegar al fondo contrario, y ocopas debe pillarlos antes de que lleguen. Si pilla a alguien, se queda quieto en el sitio sin mover piernas, y podrá pillar a quien pase por su lado.</p> <p>4- Numero y letra: Se dividen en dos equipos, ambos equipos forman una hilera en los extremos de la cancha, cada alumno de la hilera uno se asignará un número y la hilera dos una letra, se dejará un pañuelo en medio de la cancha, a la señal la letra o el número a los que les corresponda saldrán a toda velocidad para agarrar el pañuelo. Gana el equipo que más veces haya ganado el pañuelo.</p>	
10min.	<p>5- Deshacer el nudo: Un alumno se sale de clase, el resto se cogen de la mano en círculo y comienzan a hacer un nudo gigante con sus brazos. A la señal, el que se ha salido tiene que entrar y deshacer el nudo</p> <p>Despedida del grupo y levantamiento de material.</p>	
FINAL		
Materiales	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.	
Pañuelos	Sugerencias de Evaluación	
	Observaciones	

Tabla 9 6ta Sesión, UD No.1

UNIDAD DIDACTICA	1
SESIÓN	7

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente	
INICIAL	Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos. Gatos panza arriba: Se forman grupos de 6 alumnos. Los alumnos se cogerán de las manos formando un círculo menos uno que se sitúa en el centro en posición de cuadrupedia invertida. El del centro tratará de desplazarse y tocar a uno de los que forman el círculo mientras que éstos deben coordinar sus movimientos para evitar ser tocados por el del centro Hidratación y trabajos de Respiración	
40 min.	2- En busca del tesoro: Se forman grupos de 8 a 10 participantes que se cogen de los manos y forman un círculo. Varios alumnos se sitúan fuera del círculo, pero unidos a éste por un brazo. Los alumnos situados fuera del círculo deben estirar su cuerpo para intentar coger diferentes aros que se sitúan a una distancia determinada del círculo 3-BalónAro: Se repartirá un aro y un balón a cada alumno, este se moverá libremente por toda la cancha, podrá manipular el aro y el balón como él decida, el decidirá si jugar en equipo o individualmente, a lo largo de la actividad el proceso ira poniendo reglas, pero el alumno decidirá como ejecutar los ejercicios. 4- Aros andantes: Se forman equipos de 5 jugadores. Sobre el terreno de juego se colocan diferentes marcas en distancias progresivas. Todos los equipos comienzan con un aro sobre la marca más cercana a la salida. Los jugadores irán lanzando la pelota para tratar que ésta dé dentro del aro, en cuyo caso el aro se colocará en la siguiente marca. Ganará el equipo que llegue antes a la meta con su aro.	
10min.	5- Chocolate inglés: Un alumno situado cara a la pared, cantando: “un, dos, tres, chocolate inglés”. Mientras éste canta los demás marchan hacia él, parando cuando éste termine la frase. Al terminar la frase el alumno cara a la pared se girará rápidamente para comprobar que todos los alumnos/as están parados. Despedida del grupo y levantamiento de material.	
FINAL		
Materiales	Sugerencias de Evaluación	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante - una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
Aros/Balones	Observaciones	

Tabla 10 7ma Sesión, UD No. 1

UNIDAD DIDACTICA	1
SESIÓN	8

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente	
INICIAL	Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos. El profesor fijará una meta, el material que el alumno utilizará será un bastón y una pelota, el objetivo es que el alumno tendrá que desplazar la pelota con ayuda del bastón hasta la meta y tratar de conseguir más puntos. El alumno que consiga más puntos gana.	
40 min.	2- Los colores: Todos los jugadores sentados rodeando al profesor. Éste gritará un color. Los alumnos deberán marchar rápidamente para tocar el color que ha gritado el maestro. 3- Córrele que te alcanzo: Se formará al grupo en círculo, todos de pie. Después le darás una pelota a un miembro del grupo y otra a otro miembro en el extremo. A la señal de “derecha” o “izquierda”, el grupo irá pasando la pelota, en ese sentido, lo más rápido que puedan ya que el objetivo es que una pelota alcance a la otra. Para darle mayor agilidad al juego, cambiarás el sentido de la pelota pasado determinado tiempo, que depende de la habilidad del grupo y del grado de entusiasmo. 4- El gorila: Se dibujan dos círculos uno dentro del otro de unos cuatro y seis metros de diámetro. En el círculo del centro de coloca un jugador que desempeñara el papel de gorila. Los demás se sitúan en el espacio comprendido entre los dos círculos, los jugadores deberán intentar tocar al gorila sin que este los atrape y los arrastres dentro del círculo en el que se encuentren los jugadores arrastrados dentro del círculo se transforman en gorilas. El juego acaba cuando no quedan jugadores libres.	
10min.	5- Brazos y dorsales: Brazos y dorsales Entrelaza las manos y estíralas hacia arriba, sobre la cabeza. Coloca las palmas hacia arriba. Levanta lo más posible los brazos, llevándolos ligeramente hacia atrás. Sostén la posición por 20 segundos.	
FINAL	Despedida del grupo y levantamiento de material.	
Materiales	Sugerencias de Evaluación	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante - una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
Aros/Balones	Observaciones	

Tabla 11 8va Sesión, UD No. 1

16 SEGUNDA UNIDAD DIDÁCTICA

INTEGRACIÓN AFECTIVA

16.1 Introducción

En esta unidad didáctica llamada integración afectiva se implementarán actividades ligadas a la integración y expresión corporal que ayudarán a la prevención-control del acoso escolar. Su finalidad es que los alumnos de primer año de secundaria desarrollen el interés por el aprendizaje al aplicar situaciones de comunicación, interacción y personificación en un ambiente de respeto y diversión.

16.2 Justificación

Esta unidad didáctica está diseñada para fundamentar la expresión corporal, el trabajo en equipo y desarrollar la creatividad motriz en cada alumno, esto se hará de acuerdo a una serie de evaluaciones y observaciones por parte del docente durante el proceso de la unidad didáctica. Teniendo en cuenta los estilos de enseñanza, mando directo, con ayuda de este estilo estaremos poniendo en práctica las tareas (Definida y semi definida). Observaremos como el alumno se integra con el grupo y como se desenvuelve al trabajar en equipo. El aprendizaje que recibirán los alumnos por medio de esta unidad estará basado en el diagnóstico que una vez antes el profesor habrá concluido con cada alumno. El diagnóstico, la observación y la evaluación se verá reflejadas por medio de la instrumentación entrevistas a los alumnos y así poder identificar que se está logrando. Cada actividad que se muestra en esta unidad didáctica tiene como finalidad incrementar el trabajo en equipo y disminuir el acoso escolar especialmente en la clase de educación física.

16.3 Propósito

Que el alumno identifique el trabajo en equipo y desarrolle la creatividad motriz por medio de las actividades y la expresión corporal y de qué forma logra los aprendizajes esperados.

16.4 Contenidos

16.4.1 Conceptuales:

Como influye la expresión corporal como medio para la prevención del acoso escolar

16.4.2 Actitudinales:

Implementar la inclusión y la integración grupal por medio del baile.

Fomentar actitudes positivas que transmitan confianza y seguridad en el alumno al realizar las sesiones.

16.4.3 Procedimentales:

Que el alumno tenga libertad de expresión al aportar variantes u opiniones en las sesiones de clase.

16.5 Metodología

Estas actividades constaran de ocho sesiones, la metodología que se utilizara será dinámica, llevando a cabo el mando directo, basándose en la experiencia y conocimiento, para que nuestros aprendizajes esperados y objetivos sean satisfactorios.

16.6 Núcleos

La motricidad de los alumnos

16.6.1 Conceptual:

Darles una breve explicación de la secuencia que sucederá en cada clase o sesión, darles la libertad de dejarlos proponer actividades para que la sesión sea más fluida y su aprendizaje se vea reflejado en las actividades.

16.6.2 Actitudinal:

Observar las conductas de cada alumno dentro de cada sesión e identificar qué actividades les interesan y cuáles no.

16.6.3 Procedimental:

explicarles a los alumnos el procedimiento que se llevara en cada sesión durante el tiempo determinado de cada una.

A continuación, se presentarán las sesiones correspondientes a la segunda unidad didáctica.

CAMPO FORMATIVO	Desarrollo personal y educación artística.		
ELEMENTOS ESCENCIALES QUE INTEGRAN LA EDUCACION FISICA			
CORPOREIDAD			
FINALIDAD DEL OBJETIVO EN EL CAMPO FORMATIVO	Reconoce nuevos intereses, habilidades y necesidades personales y de las demás personas, con la finalidad de replantear metas individuales y grupales en favor del bienestar común.		
APRENDIZAJES ESPERADOS	<ul style="list-style-type: none"> - Que el alumno desarrolle la empatía en las actividades a través de su lenguaje corporal y que aprenda a reconocer y comprender las emociones de los demás, evitando mayormente la expresión verbal. - Enseñar al alumno la correlación entre inclusión y cooperación entre grupos y que todos deben saber colaborar con los demás respetando opiniones, decisiones y situaciones que demande la actividad. - Que los alumnos comprendan los conceptos como es la sensibilidad emocional y aprendan a identificar y reaccionar adecuadamente ante una situación que se trate de las emociones de los demás. 		
INTENCIÓN PEDAGOGICA	<ul style="list-style-type: none"> - Descubrir la integración entre los compañeros por medio de actividades en el aula/patio y fortalecer la relación entre ellos como grupo. - En cada actividad o durante la misma, hablar sobre sus conductas y emociones y hablar de las consecuencias o beneficios de ellas. 		
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	TECNICAS APLICADAS		
Juegos Modificados	TIPOS DE TAREA	Definidas.	Semi – definidas.
Juegos Simbólicos	ESTILOS DE ENSEÑANZA UTILIZADOS EN LAS SESIONES	Mando Directo.	
Juegos de Ejercicio			
DIALOGO Y REFLEXIÓN SOBRE ACOSO ESCOLAR DESPUES DE CADA PRACTICA	TEMA TRANSVERSAL SOBRE EL ACOSO ESCOLAR		
Valoramos nuestras características y las de otras personas (corporales, gustos, intereses, necesidades y capacidades), para reconocer similitudes y diferencias que permiten convivir, interactuar, aprender y cuidarnos mutuamente.	<ul style="list-style-type: none"> - Inclusión - Integración - Control de emociones 	<ul style="list-style-type: none"> - Permitir la convivencia - Expresión corporal 	
EJES ARTICULADORES	Inclusión.		

Tabla 12 Ficha Didáctica, UD No. 2

UNIDAD DIDACTICA	2
SESIÓN	1

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA	
10 min.	<p>Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente</p> <p>Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.</p> <p>El espejo: En parejas, uno hará de persona y el otro de espejo (le imita). Realizarán movimientos con piernas y manos libremente, para comprobar las situaciones de mi derecha, su izquierda...</p> <p>Hidratación y trabajos de Respiración.,</p>	
INICIAL		
40 min.	<p>2- Los colores: Todos los jugadores sentados rodeando al profesor. Éste gritará un color. Los alumnos deberán marchar rápidamente para tocar el color que ha gritado el maestro.</p> <p>3- Hilito: El profesor comenzará la actividad, para esta actividad se utilizará una bola de estambre o de hilo, los alumnos jugaran formando un círculo y desde sus lugares, cuando el profesor comience tendrá que presentarse, decir que es lo que más le gusta hacer y que espera de su salón o del salón en general (relación entre los alumnos), cuando termine, lanzará la bola de estambre a un alumno al azar y este hará lo mismo, el juego seguirá así hasta que todos los participantes hayan pasado, todos tienen que tener una parte del estambre. Al final de la actividad el profesor explicara el motivo de la actividad.</p> <p>4- Tempestad: Formaremos un círculo en todo el patio incluiremos sillas, el profesor pedirá que pase un voluntario al centro, él dice “un barco en medio del mar, con rumbo desconocido”. Cuando diga ola hacia la derecha todos cambian una posición a la derecha, cuando diga ola hacia la izquierda cambiaran hacia el lado izquierdo, cuando diga la palabra tempestad todos tratarán de buscar otro lugar que no sea cercano al que están sentados, el voluntario busca una oportunidad para sentarse al desocuparse las sillas, el que quede sin silla le tocara dirigir el juego.</p>	
DESARROLLO		
10min.	<p>5-Robot sin pilas: Los participantes se colocan en un espacio imitando los lentos movimientos de los robots. Al comienzo del juego tienen pilas todos los segmentos corporales, pero poco a poco se les van agotando, obedeciendo las órdenes del profesor: “nos sentamos quedando sin pilas en la pierna...” y así sucesivamente hasta que todos se quedan tumbados en el suelo sin energía.</p> <p>Despedida del grupo y levantamiento de material.</p>	
FINAL		
Materiales	Sugerencias de Evaluación	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
Estambre	Observaciones	

Tabla 13 1ra Sesión, UD No. 2

UNIDAD DIDACTICA	2
SESIÓN	2

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente	
INICIAL	Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos. Cuento revuelto: Nos formaremos en círculo, el profesor comenzará el juego, empezará contando una historia y después le pasara la palabra al de la derecha y el seguirá la historia y así hasta que todo el grupo haya contado una parte de esa historia. Cuando llegue de nuevo la palabra al profesor se volverá a contar la historia, pero tiene que ser igual a como se contó desde un principio. El profesor tendrá un frasco con papelitos que contendrán castigos para los que se equivoquen o no recuerden la historia.	
40 min.	2- Allí: Para este juego necesitaremos de preferencia un pandero, jugaremos en parejas al ritmo del pandero o ritmos variados como pueden ser sonidos lentos, rápidos, dos golpes lentos uno rápido, dos rápidos y uno lento. Los participantes deben moverse al ritmo que este marcando el profesor, cuando empiecen a desplazarse por el espacio no pueden ir juntos deben irse lo más lejos de su pareja, pero siempre moviéndose libremente al ritmo del pandero. Cuando se marque un sonido en seco, se paran en el lugar que se quedaron y tienen que buscar a su otro compañero cuando lo encuentren lo señalan y gritaran "allí" una vez que se realizó esto vamos añadiendo acciones, cuando se encuentren van a hacer lo anterior, pero se van a juntar y van a añadir un saludo y siguen bailando e ir implementando más acciones.	
DESARROLLO	3- Los Aros: Es un juego similar a las sillas solo que los aros suplirán a este otro material. Utilizaremos música para esta actividad, formaremos un círculo con los aros, cada alumno tendrá un aro menos uno, cuando empiece a sonar la música estos irán bailando al ritmo de la música pueden hacer los movimientos que quieran mientras la música suene, cuando se deje de escuchar todos deberán intentar ganar un aro, el participante que se haya quedado sin aro no queda fuera sacara un aro y el continuara bailando. Gana el alumno que gane el último aro.	
10min.	4- La sombra: Se disponen en parejas que tendrán que ir desplazándose uno detrás de otro a una distancia mínima de 2/3 metros (procurar mantenerla siempre). Cuando el primero se detenga adopta una postura determinada que el que está detrás tiene que imitar, permaneciendo en esa posición unos instantes. Despedida del grupo y levantamiento de material.	
FINAL		
Materiales		
Aros	Sugerencias de Evaluación	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
	Observaciones	

Tabla 14 2da Sesión, UD No. 2

UNIDAD DIDACTICA	2
SESIÓN	3

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	Maratón: Comienza un alumno marcando algunos pasos de baile libre. Cada 3 o 4 variantes será sustituido por otro alumno del grupo que continuará con el mismo proceso. Así sucesivamente pasando todos los alumnos	
40 min.	2- Al escenario: Para esta actividad necesitaremos dos colchonetas que funcionaran como escenario, un voluntario se subirá al escenario el resto de sus compañeros lo imita, el que está arriba puede hacer los movimientos que el prefiera los demás lo seguirán 15 segundos y pasa el siguiente. Nos podemos apoyar con música o con sonidos que marque el profesor.	
DESARROLLO	3- El robot espejo: Todos nos acomodamos de forma que estemos viendo de frente hacia un mismo lado, el profesor escogerá a un alumno, ese alumno tendrá que hacer los pasos de baile o bailar de la forma que él quiera, los demás lo seguirán, pero harán todo al revés. El que se equivoque tendrá un castigo al final de la actividad. La música la escogerá el grupo; cuando el alumno termine de bailar el escogerá al siguiente.	
	4- Estatuas sentimentales: Jugaremos el clásico juego de las estatuas, pero lo haremos con música y bailando. Cuando se pare la música todos quedaran congelados sin moverse, pero transmitiendo algún gesto referente a la música.	
10min.	5- Stop ya!: Colocarse por todo el espacio. Caminar sobre todo el espacio mientras suena la música, cuando esta se detenga los alumnos se quedarán en la posición en la que estaban durante 5 segundos rígidamente creando la tensión muscular.	
FINAL	Despedida del grupo y levantamiento de material.	
Materiales	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.	
Colchonetas.	Sugerencias de Evaluación	
	Observaciones	

Tabla 15 3ra Sesión, UD no. 2

UNIDAD DIDACTICA	2
SESIÓN	4

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente	
INICIAL	Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos. Carrera de pie cojito: Se colocan por parejas libres por todo el espacio. A la señal comienzan a desplazarse por todo el espacio sin chocar con los compañeros alternando de piernas. Hidratación y trabajos de Respiración	
40 min.	2- El suelo es lava: Para esta actividad necesitaremos un globo por alumno del color que ellos prefieran, los alumnos trataran de evitar que el globo no toque el suelo, lo harán con ayuda de su cuerpo, primero lo realizaran libremente con los movimientos que eligen después el profesor ira señalando que partes del cuerpo pueden usar para evitar el que el globo se caiga.	
DESARROLLO	3- Baila y coordínate: De forma individual por un espacio determinado bailaremos una canción en la que menciona las partes de nuestro cuerpo, la haremos en repetidas ocasiones entre más rápido coordinemos más rápido haremos la actividad y así hasta ir incrementando la velocidad, al ir mencionando las partes del cuerpo por medio de la canción también tenemos que ir las tocando, y la canción es la siguiente: "cabeza, hombros rodilla y pies rodilla y pies"; "ojos, orejas, boca y nariz" y de nuevo se dice la frase del principio : "cabeza, hombros rodilla y pies rodilla y pies...". Así hasta que todos lo hagamos igual y coordinados iremos aumentando la dificultad de acuerdo a la velocidad de los alumnos.	
10min.	4- Toco mi cuerpo: Formaremos una hilera, cada quien tendrá un cono a lo lejos que es a donde se tiene que llegar. Las señales serán las siguientes: el profesor dará señales de que parte de su cuerpo deben tocar, un silbatazo es aplaudir, dos silbatazos es ir corriendo al cono y regresar, un silbatazo fuerte es ir corriendo de ida y de regreso al cono. El que no coordine tendrá una sentencia al final.	
FINAL		
Materiales	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante - una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.	
Globos	Sugerencias de Evaluación	
	Observaciones	

Tabla 16 4ta Sesión, UD No. 2

UNIDAD DIDACTICA	2
SESIÓN	5

Indicador		SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA
10 min.		Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.
INICIAL		Las cabezas: Se colocan por parejas uniendo la cabeza frente a frente. A la señal el maestro dará indicaciones que los alumnos deben realizar sin despegar sus cabezas, por ejemplo; gatear, correr, saltar, etc. Hidratación y trabajos de Respiración
40 min.		2- Agrupaciones por número: Todos los participantes deberán estar repartidos por un espacio (previamente delimitado) y en movimiento, cada uno sabe el número del grupo al que pertenece. Todos estarán en movimiento, el que no participa indica un número y todos los pertenecientes a ese grupo deberán agruparse, recibe un punto el grupo que mejor y más rápido lo haga.
DESARROLLO		3- Mimitame: Haremos una fila con todo el grupo, todos volteados, sin poder voltear solo hacia enfrente, el último de la fila, toca el hombro de su compañero para que voltee a verlo luego hará mímica, movimientos, sonidos pero no puede hablar, cuando este haya terminado volverá a tocar su hombro como señal de que se debe voltear y este realizara lo mismo, toca el hombro de su compañero, este volteara y realizara la mímica que le transmitió el siguiente y así hasta que termine toda la fila, el ultimo alumno al que le llego el mensaje tratara de averiguar de qué se trata.
10min.		4- La telaraña: Divididos por parejas, cada pareja tiene dos cuerdas que los sitúan en una determinada posición, se juntarán todas las parejas para formar un pasillo, los que no tienen cuerdas deberán pasar por el pasillo sin tocarlas.
FINAL		
Materiales		Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
Cuerdas.	Sugerencias de Evaluación	
	Observaciones	

Tabla 17 5ta Sesión, UD No. 2

UNIDAD DIDACTICA	2
SESIÓN	6

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	La figura mecánica: individualmente cada uno se va transformando en una figura mecánica y realiza una serie completa de movimientos, la cual se repetirá en lo sucesivo (ejemplo: un brazo arriba, el hombro atrás y la cabeza gira al lado contrario), cada alumno crea su serie. Hidratación y trabajos de Respiración	
40 min.	2- Baile de la ensalada: Formaremos un círculo, después todos en coro cantaremos lo siguiente: "este es el baile de la ensalada (con palmadas al ritmo del tono), y está la verdura que más me gusta (después... dos palmadas en las piernas) "atención" ... "prepara" (dos golpes en el pecho en forma de mariposa), y se dice la verdura que el participante elige; hace un movimiento al azar y todos deben de seguirlo, todos los alumnos deberán decir una verdura, y seguirá la canción, pero sin olvidar los ingredientes ni los movimientos realizados anteriores.	
DESARROLLO	3-Sálvese quien pueda: La clase se divide en tres grupos. Un equipo al fondo de la pista, los otros dos en los laterales. Los jugadores de los equipos laterales tendrán un balón cada uno. A la señal, el equipo del fondo de la pista debe atravesar ésta evitando los balones lanzados/rodados/chutados, por los demás compañeros.	
10min.	4-Masajes: Tumbados en tendido supino, con la palma de la mano sobre el balón o pelota, rodarlo alrededor de nuestro cuerpo o el del compañero.	
FINAL	Despedida del grupo y levantamiento de material	
Materiales		Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
Balones/Pelotas.	Sugerencias de Evaluación	
	Observaciones	

Tabla 18 6ta Sesión, UD No. 2

UNIDAD DIDACTICA	2
SESIÓN	7

Indicador		SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA
10 min.		Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.
INICIAL		El enredo: todos cogidos por las manos, uno que no mira, los demás hacen un enredo, que luego tiene que deshacer el que no miraba.
40 min.		2- Dibujo descompuesto: El grupo se dividirá en cuatro equipos, ambos equipos se forman en fila y se sentarán. Todos tendrán un plumón y una hoja el alumno de hasta atrás de la fila dibujará en la espalda del compañero de adelante alguna palabra o indicación que el profesor elija, cuando este esté dibujando los demás también lo irán haciendo, hasta que el primero de la fila dibuje lo que sus compañeros le transmitieron. 3- Los sabios: Es una actividad similar a la de los brujos, en esta ocasión se escogerán a 3 voluntarios quienes serán "los sabios", estos tratarán de atrapar a sus compañeros, cuando estos sean atrapados ya no se quedaran congelados ahora en el lugar donde los hayan atrapado harán movimientos escogidos por el profesor, por ejemplo, el baile del robot, saltando en su propio lugar o haciendo unas cuantas sentadillas, dejarán de hacerlo hasta que igualmente alguien pase por debajo de las piernas para poder seguir en el juego.
10min.		4- Aductores: Lateralmente a la espaldera y apoyado con una mano. Elevar la pierna exterior flexionada llevándola de un lado a otro.
FINAL		Despedida del grupo y levantamiento de material.
Materiales		Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
Hojas/Plumones	Sugerencias de Evaluación	
	Observaciones	

Tabla 19 7ma Sesión, UD No. 2

UNIDAD DIDACTICA	2
SESIÓN	8

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	<p>Atentos: Correr hacia delante y hacia atrás, cambiando la trayectoria a la indicación del profesor. Desplazamientos laterales a derecha e izquierda, cambiando la trayectoria en el momento que indique el profesor, correr hacia delante, a la señal, agacharse, tocar el suelo y saltar. Correr levantando rodillas a la indicación del profesor.</p> <p>Hidratación y trabajos de Respiración</p>	
40 min.	<p>2- Pies quietos: Todos se formarán en un círculo, se escogerá a un voluntario quien estará en medio con una pelota, el que está en medio con la pelota dirá “declaro la guerra a..” y dice el nombre de alguno de sus compañeros y arroja la pelota hacia arriba, en ese momento todos corren y el compañero que fue mencionado grita “pies quietos” y todos se paran donde se quedaron, al compañero que tenga más cerca tratara de darle con la pelota contando el número de pasos que crea tener para alcanzarlo.</p> <p>3- Ovillo de lana: Formaremos un círculo, el profesor designará de qué tema se hablará por ejemplo de matemáticas. Para esta actividad utilizaremos un estambre, el jugador que inicia dirá una palabra que tenga que ver con dicho tema, cuando lo diga aventara el estambre a un compañero al azar, este hará lo mismo y así hasta que pasen todos. Todos deberán tener un pedazo del estambre, cuando hayan terminado todos. Ahora se regresará del final hasta el principio para ello tienen que adivinar quién les arrojó el estambre y decir la palabra que dijo la persona anterior a ellos.</p>	
10min.	<p>4- Postura: Para realizarla nos arrodillamos en la colchoneta, con las rodillas separadas a la anchura de nuestra cadera, y nos sentamos sobre nuestros talones con los pulgares de los pies juntos. Expirando, inclinamos nuestra espalda hasta que la frente llegue al suelo. Debemos asegurarnos de que nuestro cuerpo esté relajado. Podemos estirar los brazos hacia atrás a ambos lados del cuerpo, o bien hacia adelante si queremos estirar los hombros.</p> <p>Despedida del grupo y levantamiento de material.</p>	
FINAL		
Materiales		
Pelotas/Estambre	Sugerencias de Evaluación	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
	Observaciones	

Tabla 20 8va Sesión, UD No. 2

17 TERCERA UNIDAD DIDÁCTICA

DINAMICO MOTRIZ

17.1 Introducción

En esta unidad didáctica llamada dinámico motriz se implementarán actividades ligadas a situaciones reales de juego del voleibol y baloncesto que ayudarán a la prevención-control del acoso escolar y fortalecerán el conocimiento de los fundamentos técnicos de dichos deportes. Su finalidad es que los alumnos de primer año de secundaria desarrollen el interés por el deporte al aplicar situaciones de juego, estrategias y cumplir con las normas que rige cada deporte.

17.2 Justificación

Esta unidad didáctica está diseñada para fundamentar el juego pre deportivo en base a los fundamentos del baloncesto y volibol, trabajo en equipo y desarrollar la acción motriz en situaciones de juego. Teniendo en cuenta los estilos de enseñanza, resolución de problemas y enseñanza basada en la tarea, con ayuda de estos estilos estaremos poniendo en práctica las tareas (Definida y semi definida). El aprendizaje que recibirán los alumnos por medio de esta unidad estará basado en el diagnóstico que una vez antes el profesor habrá concluido con cada alumno. El diagnóstico, la observación y la evaluación se verá reflejadas por medio de la instrumentación entrevistas a los alumnos y así poder identificar que se está logrando. Cada actividad que se muestra en esta unidad didáctica tiene como finalidad incrementar el trabajo en equipo y disminuir el acoso escolar especialmente en la clase de educación física.

17.3 Propósito

Que el alumno identifique el trabajo en equipo y desarrolle la acción motriz por medio de las actividades y el juego pre deportivo y de qué forma logra los aprendizajes esperados.

17.4 Contenidos

17.4.1 Conceptuales:

Como interviene el juego predeportivo en el acoso y como lograr transmitirlo al alumno.

17.4.2 Actitudinales:

Fomentar la competencia dentro de las sesiones y crear hábitos que prevengan algún tipo de violencia en situaciones de juego.

17.4.3 Procedimentales:

Crear situaciones en las que el alumno experimente confrontamientos en base a la competencia y como saber controlar alguna situación dentro de la actividad.

Con ayuda de estos contenidos, el alumno se familiarizará con el deporte y situaciones reales de juego, estrategias, etc.

17.5 Metodología

Esta sesión contara con ocho sesiones, será teórica – practica, en donde el alumno en base a su experiencia en el juego pre deportivo tenga la capacidad de proponer ciertas variables y estrategias.

17.6 Núcleos

La motricidad de los alumnos

17.6.1 Conceptual:

Darles una breve explicación de la secuencia que sucederá en cada clase o sesión, darles la libertad de dejarlos proponer actividades para que la sesión sea más fluida y su aprendizaje se vea reflejado en las actividades.

17.6.2 Actitudinal:

Observar las conductas de cada alumno dentro de cada sesión e identificar qué actividades les interesan y cuáles no.

17.6.3 Procedimental:

explicarles a los alumnos el procedimiento que se llevara en cada sesión durante el tiempo determinado de cada una.

A continuación, se presentarán las sesiones correspondientes a la tercera unidad didáctica.

CAMPO FORMATIVO	Orientación integral de la motricidad.	
ELEMENTOS ESCENCIALES QUE INTEGRAN LA EDUCACION FISICA		
MOTRICIDAD		
FINALIDAD DEL OBJETIVO EN EL CAMPO FORMATIVO	Construyan su identidad personal, desarrollen sus potencialidades, generen sentido de comunidad, fortalezcan sus capacidades perceptivo, socio y físico motrices, por medio de juegos predeportivos y fundamentos técnicos en situaciones de juego.	
APRENDIZAJES ESPERADOS	<ul style="list-style-type: none"> - DESARROLLO DE HABILIDADES COGNITIVAS, EXPRESIVAS, MOTRICES CREATIVAS Y DE RELACION: - Que el alumno desarrolle la habilidad y capacidad de interactuar con otro equipo o grupo aplicando empatía y que sepa demostrar respeto ante los demás. - Que identifique las emociones, habilidades y limitaciones que se puedan presentar dentro de las actividades y que los mismos alumnos promuevan un ambiente de comprensión y respeto mutuo. - Que los alumnos comprendan, entiendan y transmitan la importancia de las reglas dentro de cada actividad o juego para crear un ambiente y situaciones fuera de violencia. 	
INTENCIÓN PEDAGOGICA	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades que integren a los alumnos y se familiaricen con los fundamentos de distintos deportes expuestos en esta unidad didáctica. - Intervención y diversificación por parte del maestro dentro de las actividades. - Conocer el desarrollo motriz de cada persona, así como sus aprendizajes obtenidos durante la sesión. - Ofrecer y proponer espacios de practica que permitan que cada alumno tenga un desarrollo distinto. 	
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	TECNICAS APLICADAS	
Juego de Reglas	TIPOS DE TAREA	Definidas.
Juegos Modificados	ESTILOS DE ENSEÑANZA UTILIZADOS EN LAS SESIONES	Mando Directo.
Juegos Psicomotor		Resolución de problemas.
Juegos predeportivos.		Enseñanza basada en la tarea.
DIALOGO Y REFLEXIÓN SOBRE ACOSO ESCOLAR DESPUES DE CADA PRACTICA	TEMA TRANSVERSAL SOBRE EL ACOSO ESCOLAR	
Valoramos nuestras características y las de otras personas (corporales, gustos, intereses, necesidades y capacidades), para reconocer similitudes y diferencias que permiten convivir, interactuar, aprender y cuidarnos mutuamente.	<ul style="list-style-type: none"> - Inclusión - Integración - Control de emociones 	<ul style="list-style-type: none"> - Permitir la convivencia - Competir en equipo e individualmente
EJES ARTICULADORES	Inclusión, Igualdad de género, integración y comunicación.	

Tabla 21 Ficha Didáctica, UD No.3

UNIDAD DIDACTICA	3
SESIÓN	1

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA Fundamentos de baloncesto (exploración, manipulación bote y control de balón).	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	Comenzaremos a caminar por toda la cancha de baloncesto, todos irán haciendo movimiento articular libremente, cuando se haya realizado una vuelta a la cancha seguiremos haciendo lo mismo, pero ahora recorrerán la cancha en forma de ocho de igual manera realizando movimiento articular, al silbatazo del profesor irán subiendo la intensidad, lo haremos de la siguiente manera, por ejemplo, un silbatazo, irán aumentando la velocidad (trotando) con rodillas arriba, dos silbatazos sprint, tres silbatazos darán un salto, y un silbatazo largo caminaran y harán ejercicios de respiración (inhalar-exhalar) para bajar la intensidad. Al terminar la actividad nos juntaremos en un círculo en el centro de la cancha para realizar una serie de estiramientos y prevenir futuras lesiones.	
40 min.	2- Pelota viajera: Cada alumno con una pelota realizar las siguientes actividades: Caminar botando la pelota con las dos manos. Trotar botando la pelota con mano derecha y luego la mano izquierda. Patear a pelota y correr tras ella y regresar. Lanzar y atrapar la pelota. Lanzar la pelota hacia arriba y golpearla con la cabeza.	
DESARROLLO	3- Dominio y control: Pasamos el balón alrededor de la cabeza sin que la toque lo más rápido posible. Pasamos el balón alrededor de la cintura sin que la toque lo más rápido posible. Pasamos el balón alrededor de las dos piernas sin que las toque y lo más rápido posible.	
10min.	4- Manipulación de balón: Pasamos el balón entre las dos piernas abiertas sin que las toque y lo más rápido posible. Combinamos los tres primeros pasos en un ejercicio. Hacemos rodar el balón por el suelo alrededor de nuestro cuerpo, impulsándolo con la yema de los dedos.	
FINAL	5- Estiramiento de articulaciones: Formaremos un círculo en el centro de la cancha, el profesor indicara los tiempos y las partes del cuerpo a estirar, comenzaremos de arriba hacia abajo.	
Materiales	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante - una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.	
Pelotas/Balones	Sugerencias de Evaluación	
	Observaciones	

Tabla 22 1ra Sesión, UD No. 3

UNIDAD DIDACTICA	3
SESIÓN	2

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA Fundamentos de baloncesto (exploración, manipulación bote y control de balón).	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	Formaremos cuatro filas, delante de cada fila habrá un cono, es el límite en cada uno de los siguientes ejercicios: Saldrán en sprint tocando rodillas. Haciendo laterales cada dos cambian de lado. Tocando talones. Haciendo eléctricos en nuestro lugar y al silbatazo sprint. Salgo trotando hasta media cancha toco el suelo regreso al primer cono salgo hacia el ultimo cono en sprint y regreso caminando a la fila.	
40 min.	2- Lanzamiento de pelotas: Cada alumno con una pelota deberá lanzarla como bombas en todas las direcciones que él quiera. Realizar la acción anterior, pero todos hacia la misma dirección y ver quien lo lanza más lejos., lanzar con un bote antes.	
DESARROLLO	3- El balón y yo: Hacemos rodar el balón por el suelo entre las dos piernas (sin mover los pies, impulsándolo con la yema de los dedos. Lanzamos el balón hacia arriba e intentamos cogerlo con las dos manos y sin mover los pies. Lanzamos el balón hacia arriba y lo recogemos por detrás de la espalda con las dos manos sin girarnos y sin mover los pies. Lanzamos el balón desde la parte de atrás hacia delante y lo cogemos con las dos manos sin mover los pies.	
10min.	4- Bote entre conos o botellas: Se ubicarán una serie de conos en línea recta separados por un paso entre cada uno donde el alumno botará su balón caminando y esquivará las botellas. Si tira o toca alguna, reinicia el ejercicio.	
FINAL	5- Estiramiento de articulaciones: Formaremos un círculo en el centro de la cancha, el profesor indicara los tiempos y las partes del cuerpo a estirar, comenzaremos de arriba hacia abajo.	
Materiales		Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante - una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
Balones/Botellas	Sugerencias de Evaluación	
	Observaciones	

Tabla 23 2da Sesión, UD No. 3

UNIDAD DIDACTICA	3
SESIÓN	3

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA Fundamentos de baloncesto (pivotes y pases)	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	Este juego se llama invade la zona. Nos dividiremos en dos equipos, cada equipo delimitara la zona a donde tiene que llegar el rival, el juego comienza cuando el profesor lanza el balón al aire y el quien lo gane inicia el juego. Los jugadores tendrán que dar pase de pecho para llegar a la zona de anotación, cuando el jugador traiga el balón no se podrá mover, quien esté en la zona y recepción el pase correctamente se lleva el punto.	
40 min.	2- El vigilante: Los alumnos se desplazan se desplazan imitando movimientos de animales, robots. A la indicación del profesor se asumen distintas posiciones de equilibrio, sin moverse. Uno de ellos toma el rol de vigilante, su trabajo consiste en detectar cualquier cambio de posición de sus compañeros. 3- Pase picado: A la señal del indicador, el jugador con su balón pasa con ambas manos de picado al frente de él donde se ubicará una pared o un compañero con el objetivo de que rebote hacia el mismo y practicar el pase picado, pueden ponerse retos de cuantos logran con mano derecha o mano izquierda o alternado. 4- Efecto domino: Se organiza al grupo por tercias y se colocan en hileras separadas a una distancia considerable entre uno y otro, dentro del área se reparten diferentes materiales. El primero de la fila “capitán” camina y va realizando gestos, así como movimientos los cuales van repitiendo los que les siguen, a la vez que esquiva o interactúa con los obstáculos que existen. Pueden saltar, rodar, reptar. Todos deben pasar por el puesto de “capitán”.	
10min.	5- Estiramiento de articulaciones: Formaremos un círculo en el centro de la cancha, el profesor indicara los tiempos y las partes del cuerpo a estirar, comenzaremos de arriba hacia abajo.	
FINAL		
Materiales		
Balones	Sugerencias de Evaluación	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante - una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
	Observaciones	

Tabla 24 3ra Sesión, UD No.3

UNIDAD DIDACTICA	3
SESIÓN	4

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA Fundamentos de baloncesto (Recepción, driblin, entrada a canasta y tiro)	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	Se dividirá al grupo en dos equipos, un equipo trabajará en una canasta y el otro equipo jugará del otro lado. Ambos equipos formarán una fila que iniciará en la media luna o zona de tiro, cada jugador tendrá un balón, el objetivo del juego es que los jugadores empiecen a tirar de uno en uno, si el primero la mete se vuelve a formar y así sucesivamente, pero si uno antes la falla y el que sigue anota este jugador quedara eliminado, los jugadores que vayan saliendo eliminados al final de la clase tendrán un castigo.	
40 min.	2- Autopases y conduzco: Consiste en darse autopases en la pared o con ayuda de un compañero por encima de la cabeza y recibirla a una mano, ya sea estático o en movimiento. Después de lograr cinco pases el competidor intenta salir conduciendo hacia canasta librando varios obstáculos como conos, y tirar a canasta. 3- Pisando líneas: Correr desde un punto hasta otro en el menor tiempo posible. Se puede elegir una distancia corta y repetir varias veces. Parar siempre muy bajo y de lado y volver a esprintar. También se puede hacer con un balón agarrado con las dos manos y al final del esprinte botar y hacer entrada a la canasta driblando la serie de obstáculos que decidan colorar para mayor dificultad. 4- Pasando por el túnel: Se colocan los aros en forma vertical, uno junto al otro, los alumnos pasaran por éste en diferentes formas (cuatro puntos de apoyo, agachados, de cangrejo, etc.)	
DESARROLLO		
10min.	5- Estiramiento de articulaciones: Formaremos un círculo en el centro de la cancha, el profesor indicara los tiempos y las partes del cuerpo a estirar, comenzaremos de arriba hacia abajo.	
FINAL		
Materiales		Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante - una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
Balones/Conos/Aros	Sugerencias de Evaluación	
	Observaciones	

Tabla 25 4ta Sesión, UD No. 3

UNIDAD DIDACTICA	3
SESIÓN	5

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA Fundamentos del voleibol (Golpe bajo, servicio y golpe)	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	Se realizará un pequeño calentamiento antes de comenzar la sesión, formaremos un círculo y comenzaremos a realizar movimiento articular empezando de arriba hacia abajo y cada ejercicio lo haremos ocho tiempos. Al terminar el calentamiento, formaremos dos filas detrás de la línea final cada una en un extremo, el primer jugador de cada fila saldrá en carrera hasta la mitad de la cancha realizara un desplazamiento en la red efectuando la técnica del bloqueo, cuando termine el desplazamiento regresará caminando a la fila y en cuanto termine saldrá el siguiente.	
40 min.	2- Golpe bajo a la pared: El ejercicio es conocido como golpe bajo en la pared y le permite al jugador tener una práctica bastante segura. Se separará unos metros y se auto lanzará el balón de abajo hacia arriba en forma de bandeja y diagonalmente. Posterior a eso, optar la posición fundamental y con hombros apretados devolver el balón a la pared.	
DESARROLLO	3- Corre y golpea: Se marcarán dos puntos de referencia con varios metros de separación. El alumno sale en carrera con el balón, antes de llegar a la mitad tira el balón y hace un golpe bajo hasta el otro extremo marcado. Desde allí saca hacia el otro lado. Ir alternando los dos pies en la parada antes del golpe bajo.	
10min.	4- Haz lo que yo hago: Por parejas, un alumno lanza la pelota al aire; realizando diversas acciones originales y creativas, intentando que esta no toque el suelo. El compañero debe imitar la misma acción.	
FINAL	5- Estiramiento de articulaciones: Formaremos un círculo en el centro de la cancha, el profesor indicara los tiempos y las partes del cuerpo a estirar, comenzaremos de arriba hacia abajo.	
Materiales		Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante - una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
Balones/Conos	Sugerencias de Evaluación	
	Observaciones	

Tabla 26 5ta Sesión, UD No.3

UNIDAD DIDACTICA	3
SESIÓN	6

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA Fundamentos del voleibol (Golpe bajo, servicio y golpe)	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	Se reúne el grupo en el centro de la cancha para calentar y ejecutar ejercicios para elevar la temperatura. Encestando objetos: Se colocan aros de tres colores distintos (azules, amarillos y verdes). La finalidad de la actividad es que los alumnos lancen algún objeto, indicando previamente a que aro quieren atinar.	
40 min.	2- Para atrás tras: El jugador se colocará en una marca previamente hecha con gis o cinta, a sus espaldas pondrá un cesto, canasta o bote que servirá como canasta en la línea de centro referente. Tratará de atinarle al cesto dando golpe bajo y lanzando para atrás. Para esto deberá arquear la espalda y elevar más los brazos de los 90°.	
DESARROLLO	3- Buscar la pelota: Cuatro grupos, cada uno en una esquina; el primero de cada grupo con los ojos tapados. El profesor coloca una pelota en medio de los equipos; a la señal los primeros de cada equipo guiados por los gritos de sus compañeros tratan de encontrar la pelota antes que los demás. 4- La mesa redonda: Se forma una cruz con cuatro niños. En el centro situamos un aro. Los niños sentados en el suelo deben introducir una pelota en el aro lanzándola o pateándola con un ligero toque. Cada vez que el grupo introduzca la pelota suma un punto positivo.	
10min.	5- Estiramiento de articulaciones: Formaremos un círculo en el centro de la cancha, el profesor indicara los tiempos y las partes del cuerpo a estirar, comenzaremos de arriba hacia abajo.	
FINAL		
Materiales		Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
Balones/Aros/Pañuelos	Sugerencias de Evaluación	
	Observaciones	

Tabla 27 6ta Sesión, UD No.3

UNIDAD DIDACTICA	3
SESIÓN	7

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA Fundamentos del voleibol (voleo)	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	Se reúne el grupo en el centro de la cancha para calentar y ejecutar ejercicios para elevar la temperatura. Recorridos: Por parejas, uno de los integrantes de cada pareja pinta una línea sobre el suelo haciendo una especie de recorrido el cual tiene que seguir el otro; dicho recorrido puede tener líneas de todo tipo (rectas, curvas, zigzag y espiral).	
40 min.	2- Voleo a pared: El jugador se sitúa frente a la pared con una pelota o balón, separado a una distancia de 2-3 metros aproximadamente, comienza a realizar pases de dedos (como anteriormente les explico el profesor). 3- Con control: Lanzamientos hacia arriba controlando el balón, con acciones de tocarse los hombros. Lanzamientos verticales y tomar la cabeza como dificultad a modo de realizar el gesto del voleo en forma continuada y de esta manera mantener la forma de las manos en forma correcta. Se coloca una línea en la pared con gis o cinta (a la altura de la red de voleibol) El jugador con pasa el balón sobre la línea, cada vez que se hace un pase se va retrocediendo un paso, hasta llegar a una distancia considerable. 4- El número de mi pelota: Todos los alumnos tienen una pelota en sus manos identificándola y dibujándole un número, a una señal del profesor lanzan todas las pelotas hacia arriba y después tratan de encontrarla lo más rápidamente posible.	
10min.	5- Estiramiento de articulaciones: Formaremos un círculo en el centro de la cancha, el profesor indicara los tiempos y las partes del cuerpo a estirar, comenzaremos de arriba hacia abajo.	
FINAL		
Materiales		
Balones/Conos	Sugerencias de Evaluación	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
	Observaciones	

Tabla 28 7ma Sesión, UD No. 3

UNIDAD DIDACTICA	3
SESIÓN	8

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA Fundamentos del voleibol (Remate y bloqueo)	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	Se reúne el grupo en el centro de la cancha para calentar y ejecutar ejercicios para elevar la temperatura. Bota que bota: En todo el espacio donde se pueda trabajar con balón rebotando, el alumno rebotará un balón fuerte en el piso y en lo que sube, calculará la altura para dar una entrada a remate con salto. Realizará 10 veces seguidas el ejercicio y tratará de realizar más entradas posibles.	
40 min.	2- Coordinación con remate: El alumno definirá cuál es su brazo dominante para así poder ensayar la entrada adecuada al remate con salto y los pasos. Diestros: primero pie izquierdo, paso corto; pie derecho, paso largo y pie izquierdo más delante del derecho con paso largo. Zurdos: derecho, izquierdo, derecho; con pasos corto, largo, corto respectivamente.	
DESARROLLO	3- Defendiendo: Este ejercicio consiste en que el compañero desde una posición alta detrás de la red (facilitada la altura por un banco, mesa o silla) le lanza pelotas para que el jugador en posición defensiva deba ser capaces de bloquear o rechazar sin evitar el contacto. 4- Pelea de aros: Cada alumno caminando por la cancha deberá de rodar su aro por el área de trabajo tratando de tirar el de sus compañeros, evitando que le tiren el suyo. Gana quien continúe rodando el aro.	
10min.	5- Estiramiento de articulaciones: Formaremos un círculo en el centro de la cancha, el profesor indicara los tiempos y las partes del cuerpo a estirar, comenzaremos de arriba hacia abajo.	
FINAL		
Materiales		Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
Balones/Conos	Sugerencias de Evaluación	
	Observaciones	

Tabla 29 8va Sesión, UD No. 3

18 CUARTA UNIDAD DIDACTIVA

EL DEPORTE ESTRATÉGICO

18.1 Introducción

En esta unidad didáctica llamada el deporte estratégico se implementarán actividades ligadas a situaciones reales de juego del atletismo y el balonmano que ayudarán a la prevención-control del acoso escolar y fortalecerán el conocimiento de los fundamentos técnicos de dichos deportes. Su finalidad es que los alumnos de primer año de secundaria desarrollen el interés por el deporte al aplicar situaciones de juego, estrategias y cumplir con las normas que rige cada deporte.

Justificación

Esta unidad didáctica está diseñada para fundamentar el juego pre deportivo en base a los fundamentos del baloncesto y volibol, trabajo en equipo y desarrollar la acción motriz en situaciones de juego. Teniendo en cuenta los estilos de enseñanza, resolución de problemas, enseñanza basado en la tarea y mando directo, con ayuda de estos estilos estaremos poniendo en práctica las tareas (Definida y semi definida). El aprendizaje que recibirán los alumnos por medio de esta unidad estará basado en el diagnóstico que una vez antes el profesor habrá concluido con cada alumno. El diagnóstico, la observación y la evaluación se verá reflejadas por medio de la instrumentación entrevistas a los alumnos y así poder identificar que se está logrando. Cada actividad que se muestra en esta unidad didáctica tiene como finalidad incrementar el trabajo en equipo y disminuir el acoso escolar especialmente en la clase de educación física.

18.2 Propósito

Que el alumno identifique el trabajo en equipo y desarrolle la acción motriz por medio de las actividades y el juego pre deportivo y de qué forma logra los aprendizajes esperados.

18.3 Contenidos

18.3.1 Cognitivos

Identificar los fundamentos de distintas actividades, derivados del juego predeportivo.

18.3.2 Actitudinales

Desarrollar en el alumno acciones motrices que adopte una actitud positiva dentro de las sesiones.

18.3.3 Procedimentales

Que el alumno tenga bases y fundamentos relacionados al juego predeportivo.

18.4 Metodología

En esta unidad didáctica se implementarán ocho sesiones teórico- práctico en base a fundamentos de juegos predeportivos.

En cada sesión se implementarán distintas estrategias y aprendizajes esperados para dar enfoque a la reducción del acoso escolar dentro de cada sesión.

18.5 Núcleos

La motricidad de los alumnos

18.5.1 Conceptual

Darles una breve explicación de la secuencia que sucederá en cada clase o sesión, darles la libertad de dejarlos proponer actividades para que la sesión sea más fluida y su aprendizaje se vea reflejado en las actividades.

18.5.2 Actitudinal

Observar las conductas de cada alumno dentro de cada sesión e identificar qué actividades les interesan y cuáles no.

18.5.3 Procedimental

explicarles a los alumnos el procedimiento que se llevara en cada sesión durante el tiempo determinado de cada una.

A continuación, se presentarán las sesiones correspondientes a la cuarta unidad didáctica.

CAMPO FORMATIVO	Orientación integral de la motricidad.	
ELEMENTO ESCENCIAL QUE INTEGRA LA EDUCACION FISICA Y AL JUEGO PREDEPORTIVO EN ESTA UNIDAD DIDACTICA		
MOTRICIDAD		
FINALIDAD DEL OBJETIVO EN EL CAMPO FORMATIVO	Que construyan su identidad personal, generen sentido de comunidad, fortalezcan sus capacidades perceptivo, socio y físico motrices, por medio de juegos predeportivos y fundamentos técnicos en situaciones de juego.	
APRENDIZAJES ESPERADOS	<ul style="list-style-type: none"> - Que el alumno comprenda y ejecute habilidades motrices en relación con el juego predeportivo. - Que el alumno mejore sus conductas emocionales y motrices por medio de juegos predeportivos y modificados. - Que los alumnos conozcan la importancia de convivir y cuidarse entre grupo. - Que las actividades ayuden a los alumnos a mejorar la gestión de conflictos en una situación de juego o actividad. - Que el alumno identifique limitaciones, habilidades motrices enseñándole a valorar la diversidad del grupo y a no juzgar a sus compañeros. 	
INTENCIÓN PEDAGOGICA	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades que integren a los alumnos y se familiaricen con los fundamentos de distintos deportes expuestos en esta unidad didáctica. - Intervención y diversificación por parte del maestro dentro de las actividades. - Conocer el desarrollo motriz de cada persona, así como sus aprendizajes obtenidos durante la sesión. - Ofrecer y proponer espacios de practica que permitan que cada alumno tenga un desarrollo distinto. 	
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	TECNICAS APLICADAS	
Juego de Reglas	TIPOS DE TAREA	Definidas.
Juegos Modificados	ESTILOS DE ENSEÑANZA UTILIZADOS EN LAS SESIONES	Mando Directo.
Juego Tradicional		Resolución de problemas.
Juegos predeportivos.		Enseñanza basada en la tarea.
DIALOGO Y REFLEXIÓN SOBRE ACOSO ESCOLAR DESPUES DE CADA PRACTICA	TEMA TRANSVERSAL SOBRE EL ACOSO ESCOLAR	
Valoramos nuestras características y las de otras personas (corporales, gustos, intereses, necesidades y capacidades), para reconocer similitudes y diferencias que permiten convivir, interactuar, aprender y cuidarnos mutuamente.	<ul style="list-style-type: none"> - Inclusión - Integración - Control de emociones 	<ul style="list-style-type: none"> - Permitir la convivencia - Competir en equipo e individualmente
EJES ARTICULADORES	Inclusión, Igualdad de género, pensamiento crítico, vida saludable.	

Tabla 30 Ficha Didáctica, UD No. 4

UNIDAD DIDACTICA	4
SESIÓN	1

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA Fundamentos del atletismo (carrera de velocidad)	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	Levantadores: Se divide el equipo en dos equipos, A y B, cada uno formado en uno de los extremos del área de trabajo. Se distribuyen todos los conos por la cancha, cada equipo tendrá que realizar las siguientes actividades: A: levanta los conos. B: Acuesta los conos y así sucesivamente, pueden ser pelotas o conos.	
40 min.	2- Perritos y el hueso (reacción): Dispuestos 2 equipos enfrentados y numerados en forma correlativa. En el centro de los dos equipo y equidistante se colocan 2 “huesos” (conos y pelotas) uno para cada equipo. Se indica un número y los correspondientes a cada equipo correrán para alcanzar los huesos y que lo haga primero obtiene un punto para su equipo.	
DESARROLLO	3- La cadena de todos: Uno alumno es quien debe ir a atrapar a sus compañeros que se desplazan moviendo diferentes segmentos corporales. Cuando son atrapados deben de tomarse de las manos e ir a atrapar a los demás hasta que todos queden unidos en cadena sin soltarse.	
10min.	4- Relevos llano y vallas: Como una variante y como inicio a las carreras con vallas, se agrega al juego anterior la vuelta salvando líneas o tablas o cintas en el suelo a una separación aproximada a los 5 o 6 metros dependiendo del desarrollo de los alumnos.	
FINAL	Al terminar la actividad realizaremos un estiramiento.	
Materiales	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.	
Pelotas/Conos	Sugerencias de Evaluación	
	Observaciones	

Tabla 31 1ra Sesión, UD No. 4

UNIDAD DIDACTICA	4
SESIÓN	2

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA Fundamentos del atletismo (carrera de fondos)	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	Ejercicio en parejas: Correr por parejas y hacer las siguientes indicaciones: al silbatazo el de atrás pasa adelante, el de atrás da dos vueltas a su compañero de adelante, el de atrás pasa por debajo de las piernas del que esta adelante.	
40 min.	2- Conquistando banderas: A la voz del profesor las primeras de cada hilera saldrán corriendo en línea recta darán 6 vueltas por detrás de la bandera y estos regresarán corriendo y se colocarán al final. Se puede realizar el juego alternando las vueltas.	
DESARROLLO	3- Carrera de cruces: Se forman dos equipos y cada uno en un extremo de la cancha, a la señal deberán caminar moviendo los segmentos corporales indicados hacia el extremo contrario, de esta manera se cruzan en el centro y no deberán chocar.	
	4- Carrera de héroes: Todos los alumnos se colocan en grupos de 4 participantes, los cuales saldrán los primeros saltando con una cuerda ida y vuelta, cuando lleguen al inicio la dejan y saldrán corriendo ida y vuelta, repitiendo esta acción 2 veces una saltando y otra no, antes de darle el turno a su otro compañero.	
10min.	5- La presa y el cazador: A la señal del profesor el cazador intenta dar alcance a la presa, la cual puede protegerse tocando a otro jugador, pero este no huye, sino que se convierte en cazador para perseguir al primer cazador que, a su vez, puede salvarse de la misma manera.	
FINAL		
Materiales		Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
Cuerdas/Pañuelos/Conos	Sugerencias de Evaluación	
	Observaciones	

Tabla 32 2da Sesión, UD No. 4

UNIDAD DIDACTICA	4
SESIÓN	3

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA Fundamentos del atletismo (salto)	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	Atrapa parejas: Se divide el grupo en parejas y se toman de la mano. Un alumno se quedará sin pareja y será quien deberá atrapar a las parejas. Éstas deberán de correr tratando de esquivar para que no las atrapen. Si esto ocurre deberán quedarse parados con los brazos levantados	
40 min.	2- Saltar y alcanzar: Se colocan pequeños aros colgándolos a diferentes alturas. Deben intentar alcanzar los aros y de acuerdo con la altura se asigna un puntaje al equipo.	
DESARROLLO	3- Juego de la cuerda (Juego tradicional): Se divide el grupo en 2 equipos debe de haber el mismo número de niñas y niños en los equipos. Se marca con una línea que divide la cancha en dos partes. Se les entregara una cuerda a los equipos, la cual deben sujetar todos en cada extremo. A la señal del maestro cada equipo debe jalar la cuerda tratando que el equipo contrario pase la línea que divide la cancha. Suma un punto el equipo que logre que pasen todos sus integrantes del equipo contrario.	
10min.	4- Estiramiento de articulaciones: El profesor comenzará el estiramiento al finalizar la actividad después, cada alumno decidirá qué parte del cuerpo continua.	
FINAL		
Materiales	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.	
Cuerdas/Pañuelos/Conos	Sugerencias de Evaluación	
	Observaciones	

Tabla 33 3ra Sesión, UD No. 3

UNIDAD DIDACTICA	4
SESIÓN	4

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA Fundamentos del atletismo (Relevos-)	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	Atrapa parejas: Se divide el grupo en parejas y se toman de la mano. Un alumno se quedará sin pareja y será quien deberá atrapar a las parejas. Éstas deberán de correr tratando de esquivar para que no las atrapen. Si esto ocurre deberán quedarse parados con los brazos levantados	
40 min.	2- Saltar y alcanzar: Se colocan pequeños aros colgándolos a diferentes alturas. Deben intentar alcanzar los aros y de acuerdo con la altura se asigna un puntaje al equipo.	
DESARROLLO	3- Juego de la cuerda (Juego tradicional): Se divide el grupo en 2 equipos debe de haber el mismo número de niñas y niños en los equipos. Se marca con una línea que divide la cancha en dos partes. Se les entregara una cuerda a los equipos, la cual deben sujetar todos en cada extremo. A la señal del maestro cada equipo debe jalar la cuerda tratando que el equipo contrario pase la línea que divide la cancha. Suma un punto el equipo que logre que pasen todos sus integrantes del equipo contrario.	
10min.	4- Estiramiento de articulaciones: El profesor comenzará el estiramiento al finalizar la actividad después, cada alumno decidirá qué parte del cuerpo continua.	
FINAL		
Materiales		
Cuerdas/Pañuelos/Conos	Sugerencias de Evaluación	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
	Observaciones	

Tabla 34 4ta Sesión, UD N. 4

UNIDAD DIDACTICA	4
SESIÓN	5

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA Fundamentos del Balonmano (Agarre y recepción del balón)	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	Cuidado con el precipicio: Por parejas, salidas de velocidad en diferentes posiciones hasta una línea a máxima velocidad, tendrán que frenar y no desequilibrarse hacia delante en el que recibirán la pelota de otro compañero y devolverla.	
40 min.	2- Carreras en círculo: Se forman 4 equipos de igual número de integrantes formados en filas en un círculo marcado por conos. Se numera a cada alumno del equipo. El maestro gritará un número y la persona que sea ese número deberá salir corriendo hacia la derecha pasando por atrás de los otros equipos hasta llegar a su lugar. El primero que llegue a su fila tiene un punto.	
DESARROLLO	3- Carrera entre aros: Se divide el grupo en equipos de igual número de integrantes formados en filas atrás de un cono. Frente a cada una de éstas se pondrá una hilera de 10 aros juntos y uno más separado a 1 metro de a hilera. El propósito es que al silbatazo el primero de cada fila deberá salir corriendo sobre los aros y llegar al aro que esta al final. Gana el que llegue primero.	
10min.	4- Estiramiento de articulaciones: El profesor comenzará el estiramiento al finalizar la actividad después, cada alumno decidirá qué parte del cuerpo continua.	
FINAL		
Materiales		
Aros/Conos	Sugerencias de Evaluación	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
	Observaciones	

Tabla 35 5ta Sesión, UD No. 4

UNIDAD DIDACTICA	4
SESIÓN	6

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA Fundamentos del Balonmano (Lanzamientos)	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	Las sillas pisando: Señalar diferentes zonas en la pista o colocar aros, las parejas con balón pasando, lanzando y desplazándose, a la señal, deberán meterse en un aro lo antes posible y de ahí se salen y siguen realizando el ejercicio.	
40 min.	2- Donde lanzo voy: Por tríos, de un área al otra, balón lo tiene el central, éste inicia pasando a uno de los laterales y desplazándose hacia esa zona, el lateral hará lo mismo hacia el otro lateral y se van rotando hacia donde lanzan la pelota desplazándose de un punto a otro.	
DESARROLLO	3- Barrera humana: Se delimita una línea central que divide la cancha de juego en dos mitades. Un alumno se ubica sobre esta línea y el resto de los compañeros a un lado del campo. Al silbatazo, los alumnos intentan llegar al otro lado de la cancha sin ser tocados por “la barrera humana”, quien deberá mantenerse siempre al menos en contacto un pie en la línea central. Los alumnos que sean atrapados o tocados se quedarán con la barrera humana sobre la línea tomados de las manos para tocar a más compañeros.	
10min.	4- Estiramiento de articulaciones: El profesor comenzará el estiramiento al finalizar la actividad después, cada alumno decidirá qué parte del cuerpo continua.	
FINAL		
Materiales		
Aros/Conos	Sugerencias de Evaluación	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
	Observaciones	

Tabla 36 6ta Sesión, UD No. 4

UNIDAD DIDACTICA	4
SESIÓN	7

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA Fundamentos del Balonmano (defensa)	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	Guerra de pelotas: Se divide el grupo en dos equipos. Cada uno de estos tendrá una mitad de la cancha, cada uno con una serie de pelotas en cada campo. Se trata de lanzar el mayor número de balones al equipo contrario en un tiempo determinado, de manera que perderá el equipo que más balones tenga en su campo al finalizar el tiempo.	
40 min.	2- Jugando con el bastón: Integrar equipos de 5 alumnos cada uno y con un bastón por equipo. Se deben formar uno atrás del otro y comienzan a correr. El propósito del juego es que se pasen el bastón de adelante hacia atrás y viceversa sin dejar de correr.	
DESARROLLO	3- Quitando pelotas: Todos los alumnos se desplazan libremente por el espacio lanzando la pelota al aire y atrapándola continuamente sin que ésta se caiga al suelo, desplazándose adelante, atrás, agachados, de lado, etcétera. En un segundo momento, hay que intentar golpear la pelota de diez compañeros al momento en que estos la lanzan, cuidando de que no golpeen la propia. Se indica al alumno que no vale tocar a nadie, ni dejar de lanzar la pelota por más de cinco segundos.	
10min.	4- Estiramiento de articulaciones: El profesor comenzará el estiramiento al finalizar la actividad después, cada alumno decidirá qué parte del cuerpo continua.	
FINAL		
Materiales		
Pelotas/Bastones	Sugerencias de Evaluación	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
	Observaciones	

Tabla 37 7ma Sesión, UD No. 4

UNIDAD DIDACTICA	4
SESIÓN	8

Indicador	SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA Fundamentos del Balonmano (Ataque)	
10 min.	Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente Explicación del propósito de la clase, mencionando los objetivos específicos.	
INICIAL	El reloj: Se divide al grupo en tercias. Dos voluntarios sujetan una cuerda por cada extremo a la mitad de la cancha y comienzan a girarla. Los demás tendrán que pasar dando los siguientes saltos: El primero: solo pasa la cuerda: El segundo: da 1 salto y sale: El tercero: da 2 saltos y sale: Se va haciendo así sucesivamente hasta llegar a 12 saltos seguidos sin tocar la cuerda. Gana el equipo que lo logre.	
40 min.	2- Pelota viajera: Se divide el grupo en dos equipos. Cada uno de estos tendrá una mitad de la cancha, cada uno con una serie de pelotas en cada campo. Se trata de lanzar el mayor número de balones al equipo contrario en un tiempo determinado, de manera que perderá el equipo que más balones tenga en su campo al finalizar el tiempo.	
DESARROLLO	3- Pañuelito ataca: Dos equipos numerados enfrentados, uno de los jugadores de cada equipo se coloca en el campo contrario, cuando el profesor diga un número estos deberán cruzar al campo contrario sin ser tocados por el jugador del otro equipo.	
10min.	4- Estiramiento de articulaciones: El profesor comenzará el estiramiento al finalizar la actividad después, cada alumno decidirá qué parte del cuerpo continua.	
FINAL		
Materiales		
Aros/Conos	Sugerencias de Evaluación	Pida que demuestre una nueva habilidad o destreza motriz, que identifique una mejora de sus capacidades físicas, o que comente sobre las potencialidades personales. Por ejemplo, mediante -una descripción oral o escrita-, o un circuito creado por ella o él mismo.
	Observaciones	

Tabla 38 8va Sesión, UD No. 4

19 CONCLUSIONES.

La educación física es una disciplina del ramo pedagógico que abarca el cuerpo humano desde diversas perspectivas físicas, aspirando a una educación integral respecto al cuerpo humano que no sólo contribuya al cuidado de la salud, pero también a la formación deportiva y contra la vida sedentaria.

El acoso escolar (bullying) no es una enfermedad, no es más que una serie de comportamientos y conductas que son ocasionadas por un desequilibrio mental en el adolescente. Sin embargo, esto puede ocasionar que al no tratarse con un especialista psicólogo pueda alterar cambios en el cerebro y ocasionar una enfermedad mental. El diagnóstico de esta situación, es que en la etapa de la adolescencia los jóvenes son vulnerables porque están en pleno desarrollo psicológico lo cual dificulta el manejo de autoprotección. Desde hace muchos años nuestro país es uno de los primeros lugares a nivel mundial en que los niños sufren acoso escolar (bullying), y es un tema que aún no se ha hecho prioritario ni en las escuelas ni a nivel gubernamental. Se ha visto que se realizan campañas en contra de otros tipos de violencia, pero la realidad es que ignoramos la violencia que viven los jóvenes hoy en día en las escuelas, el impacto que causa su comportamiento no solo en la escuela sino también en el hogar (está comprobado que el bullying también se da en casa). Hay varios factores que pueden estar involucrados en el tema, pueden ser tanto problemas escolares o hogareños, tales como la relación con sus familiares más cercanos, si se sufre de algún abandono, algún trauma o trastorno psicológico, violencia familiar, o en este caso y no menos importantes, los problemas escolares. Un factor en los que ponemos poca atención y es el más importante en la actualidad son las barreras de aprendizaje y el acercamiento de maestro-alumno. Es importante como profesor darnos cuenta e identificar cuando un alumno es agresor y cuando es victimario. Cuando se llega a este punto es fundamental tomar medidas para la prevención de este tipo de acoso. La mayoría de los casos es muy fácil darse cuenta cuando algo no marcha bien en el alumno, cuando se trata del victimario tienden a tener un buen rendimiento escolar, sin embargo se ha comprobado que algunos que sufren de bullying suelen tener bajas notas académicas además de que se sienten rechazados, solos y son tímidos; mientras tanto, el alumno agresor suele descuidar sus notas académicas y se vuelve hiperactivo ocasionando un descontrol en el grupo, normalmente el agresor es quien comanda el grupo de amigos con quien debe de atacar al victimario, si no es que todo el

grupo se le une. Esto pasa prácticamente en las aulas día a día, pero nos preguntaremos ¿qué pasara en la clase de educación física? No ocurre gran diferencia de lo que pasa en el aula o en el patio, es evidente que donde el agresor tenga oportunidad de poder atacar verbal o físicamente lo va a hacer, la diferencia es de que dentro de la clase de educación física esta distraído y se está divirtiendo y puede que esté haciendo algo que realmente lo apasiona y el aún no lo ha descubierto, pero si lo vemos del lado del victimario, este no juega, no participa y se excluye automáticamente del grupo, no suele pasar en su mayoría pero si es síntoma de que algo este pasando ahí.

Es importante que el profesor de educación física al ver esta situación actué de manera inmediata para que esto no siga sucediendo. Él tomara estrategias para que por medio del juego y las actividades puedan participar y realizarlas tranquilamente. El profesor tiene que hacer un análisis riguroso en cada uno de sus estudiantes, cual es el problema tanto, biológico, físico y psicológico para tomar diferentes estrategias y así poder transmitir la información con más facilidad hacia los alumnos.

Un factor contradictorio y que posiblemente también ocasione acoso escolar es que los alumnos sean sedentarios. El sedentarismo en la etapa de la adolescencia es un tema en el que se tienen que tomar medidas preventivas a largo plazo ya que es un tema que no se le ha prestado la atención para atenderlo directamente; indirectamente se atiende por medio de la clase de educación física pero no solo hablando desde el punto de vista deportivo, sino también que sean sedentarios en su casa, que no lleven a cabo una serie de normas o disciplinas que deberían llevar en casa siendo guiados por los padres así como la adquisición de valores que ven día a día tanto en casa como en la escuela. Este tema es muy importante porque involucra el aprender los valores y el formar líderes que comanden un grupo o sean quienes tomen decisiones que beneficien a dicho grupo o a el mismo, en el bullying es similar, el agresor toma el mando como líder y atrás de él están los observadores quienes apoyan e incluso participan en los casos como molestar a sus compañeros, en este caso los victimarios.

La clase de educación física es muy importante ya que crea un vínculo social y grupal por medio de juegos y actividades que están diseñadas con objetivos y estrategias para que el alumno se pueda desenvolver dentro de la clase. Tenemos que tener en cuenta el agrupar

o hacer que convivan y trabajen en equipo aquellos que el profesor ya haya identificado como dichos protagonistas del acoso escolar.

En este trabajo se realizó una propuesta de intervención didáctica que consta de cuatro unidades didácticas, trabajo de cuatro meses que se propone aplicar a alumnos de primer grado de secundaria (que dentro de mi investigación es el grado donde más casos de bullying existen). Dentro de las unidades didácticas podremos encontrar una serie de actividades y juegos cooperativos, modificados, pre- deportivos, juego motor, etc., que están dirigidos a la reducción de acoso escolar dentro de la clase de educación física. Esta propuesta de intervención tiene como finalidad integrar y objetivos, propósitos positivos en la reducción de acoso escolar dentro de la clase o fuera de ella, transmitiendo actividades y dinámicas que fomenten los valores, empatía, inclusión y trabajo en equipo.

En este proyecto no se realizó trabajo de campo solo de investigación, ya que al tratar de aplicar el proyecto en una situación real se atravesaron varios contratiempos tales fueron una pandemia. Sin embargo, en la práctica profesional, trabajamos con el mismo grado y aplicamos objetivos y actividades similares a las de este proyecto. Las encuestas, tablas de cotejo y los aprendizajes esperados que se aplicaron en las practicas fueron alcanzados.

La visión de este proyecto es promover y transmitir a los alumnos que no vean a la educación física como solo jugar y divertirse, lograr que el alumno cree conciencia de que aplicar la actividad física en nuestra vida diaria es muy importante tanto para su salud y un contexto psicológico más sano.

Al realizar esta tesina aprendimos como es que se diseña, ejecuta y aplica una sesión de educación física, es importante como maestro conocer las conceptualizaciones, las estrategias, métodos y todas las herramientas que se necesitan para que los alumnos más allá de que tener una clase satisfactoria, no solo lo apliquen en la escuela que los valores y los aprendizajes también los apliquen en casa.

Para finalizar, la educación física no solo contribuye al desarrollo físico de los estudiantes, sino que también tiene un papel fundamental en la promoción del bienestar emocional y social y todos esos aspectos pueden llegar a tener un gran impacto bueno en nuestros alumnos. Las actividades que se mostraron en cada una de las unidades didácticas fomentan los valores, cooperación, empatía y sobre todo la inclusión, como profesor, estar

generando un ambiente en donde los estudiantes desarrollen habilidades sociales, motrices y emocionales que puedan ayudarnos a reducir comportamientos agresivos o negativos dentro de las sesiones.

20 BIBLIOGRAFÍA

Akatzin Almazán, Y. (23 agosto 2019) Efebos, los bellos y jóvenes pasivos de la Antigua Grecia. Recuperado de: <https://www.homosensual.com/cultura/historia/efebos-los-bellos-y-jovenes-pasivos-de-la-antigua-grecia/>

Alcón Campos, F., Martín Castro, V. (febrero de 2011) Deporte y Educación Física. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd153/deporte-y-educacion-fisica.htm>

Ana, (2009, 10 de julio) ARTE Y DEPORTE: CULTURAS PREHISPÁNICAS DE MESOAMÉRICA. Recuperado de: <https://arelarte.blogspot.com/2009/07/arte-y-deporte-culturas-prehispanicas.html>

Batero Cuéllar, U. J., Certuche Guzmán, G. A., Bados Campos, R. A., Pinillos García, J. M. (febrero de 2012) Cultura física y necesidades de formación. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd165/cultura-fisica-y-necesidades-de-formacion.htm>

Begoña Pumar (15 de febrero) La violencia de los jóvenes y adolescentes: el Bullying. Recuperado de: https://axular.net/download/files/orientacion/escuela_padres/30_La_violencia_en_ninno_y_jovenes_el_Bullying.pdf

Chevalley, A. (2011). How well do you know the Olympic Games? Recuperado de: <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/Museum/Visit/TOM-Schools/Teaching-Resources/Do-you-know-the-Olympic-Games/Do-you-know-the-Olympic-Games-ES.pdf> (No. BOOK_B). Musée olympique

Díaz Mosquera, E. (20 de agosto del 2012) Estilos de Aprendizaje. Recuperado de: <https://revistas.ute.edu.ec/index.php/eidos/article/view/88/81>

Esteban, E. (25 de agosto, 2020) Acoso escolar o Bullying. Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/educacion/escuela/acosoescolar/index.htm>

García, A. y Ruiz, J.A., (2010) La Educación Física en la historia del mundo contemporáneo. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd148/la-educacion-fisica-en-la-historia.htm>

García-Piña, C. A., & Posadas-Pedraza, S. (2018). Acoso escolar: de lo tradicional a un enfoque integral. Recuperado de: *Acta pediátrica de México*, 39(2), 190-201.

Gómez, C., Jiménez, R., Ramírez, J., Rojas, A. (2003) ANTOLOGÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA. Recuperado de:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/679/Antolog_a_de_Educaci_n_F_sica_-_Carrera_Magisterial.pdf Secretaría de Educación Pública. Programa Nacional de Carrera Magisterial

Hernández, P. L. y Jova, L., (2013, abril) La actividad física en la comunidad primitiva. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd179/la-actividad-fisica-en-la-comunidad-primitiva.htm>

Higashida, B. (2013). Ciencias de la salud. Recuperado de: McGraw-Hill Interamerican.

Juárez Nazariéga, L. I., Pérez Hernández, A. G., Rosas Rios, R. Z., Petersson, E. (30 de junio de 2015) Línea del-tiempo-de-historia-de-educación-física-en-México. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/EmanemsPetersson/linea-deltiempodehistoriadeeducacinfsicaenmxico>

López, V. E., (2015, 16 de marzo). LINEA DEL TIEMPO EDUCACIÓN FÍSICA [presentación de diapositivas]. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/k4rol1n4/linea-del-tiempo-educacin-fsica>

Macías Amarís, M. (2002) LAS MÚLTIPLES INTELIGENCIAS. Recuperado de: <https://www.redalyc.org>

Martín Muñoz, C. (30 de octubre de 2011) La Agogé Espartana. Recuperado de: <http://lavisiondidacticacmm.blogspot.com/2011/10/la-agoqe-espartana.html>

Morales Rincón, C. A., (abril de 2014) El cuerpo humano desde la Cultura Física. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd191/el-cuerpo-humano-desde-la-cultura-fisica.htm>

Muñoz, S. (s.f.) LOS RIESGOS DEL SEDENTARISMO. Recuperado de: <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2896-los-riesgos-del-sedentarismo.html>

Negrete Lares, L. A. (2014). Valores Universales. Recuperado de: <https://www.uv.mx/psicologia/files/2014/11/VALORES-UNIVERSALES.pdf>

Nuño Mayer, A., Treviño Cantú, J., Bonilla Rius, E. (2017) APRENDIZAJES CLAVE PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL. Educación Física. Educación básica. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. Recuperado de: https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf

Raffino, M. E. (30 de abril de 2012) Liderazgo. Recuperado de <https://concepto.de/liderazgo-2/>

Robles, Francia. (12 de junio de 2020). Historia de la educación física desde sus orígenes. Lifeder. Recuperado de: <https://www.lifeder.com/historia-educacion-fisica/>.

Roose, (2010, 15 de septiembre) El Deporte y la Educación Física en la Grecia Antigua. Recuperado de: <http://rose-roose.blogspot.com/2010/09/el-deporte-y-la-educacion-fisica-en-la.html>

SEP, (2005, mayo) PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA. Recuperado de: https://efdgef.files.wordpress.com/2008/02/programa_de_ef_2006.pdf. D.R. SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, EDICIÓN 2006

Torres, M. (2016, 5 de octubre). Educación Física 551. Recuperado de: <http://torreshernandezmariana.blogspot.com/2016/10/la-educacion-fisica-en-atenas.html#:~:text=Era%20una%20cultura%20que%20no,hogar%2C%20entregado%20a%20sus%20juegos.&text=El%20ideal%20educativo%20tendía%20a,lo%20físico%20y%20lo%20espiritual.>

Valdez, B. (23 de mayo de 2014) México es el primer lugar de bullying a escala internacional. Recuperado de: <https://www.milenio.com/politica/mexico-es-el-primer-lugar-de-bullying-a-escala-internacional>. MILENIO, Política

Wetto, Milena. (21 de enero de 2021). 7 Barreras para el Aprendizaje y la Participación. Lifeder. Recuperado de: <https://www.lifeder.com/barreras-aprendizaje-y-participacion/>.