



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA

TESINA

**PROGRAMA INTEGRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA SECUNDARIA.
UN ESTUDIO CAUSAL DE APROXIMACIÓN**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

ADRIANA LÓPEZ PADILLA

ASESOR. DR. JOSÉ O. MEDEL BELLO



Facultad de
Filosofía y Letras

MÉXICO, D.F. NOVIEMBRE DE 2011
CIUDAD UNIVERSITARIA



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Para el ángel que vivirá siempre en mi alma y corazón

A mis padres, Ana y Proto

A mis hermanos, Elsa, Gabriela y Uriel

A mi maestro y guía, Pepe Medel

A mis amigos Laura y Daniel

Contenido	Página
Introducción	5
Capítulo 1. La educación física en México	8
1.1 Esbozo histórico de la educación física en México	8
1.2 Formación del docente en educación física en México	17
1.3 Importancia de la educación física	26
1.4 La educación física en la secundaria	28
Capítulo 2. Programa integral de educación física para secundaria	34
2.1 Aspectos generales	34
2.1.1 Presentación	34
2.1.2 Consideraciones previas	35
2.1.3 Fundamentos	36
2.1.4 Consideraciones metodológicas	40
2.1.5 Perfil docente	41
2.2 Programa para primer grado: integración corporal y social	42
2.2.1 Objetivos generales	42
2.2.2 Descripción de los ejes transversales	42
2.2.3 Evaluación	49
2.3 Programa para segundo grado: iniciación deportiva.	
Curso 1	50
2.3.1 Objetivos generales	51
2.3.2 Descripción de los deportes eje	53
2.3.3 Evaluación	57
2.4 Programa para tercer grado: iniciación deportiva.	
Curso 2	57
2.3.1 Objetivos generales	58
2.3.2 Descripción de los deportes eje	60
2.3.3 Evaluación	62
Capítulo 3. Instrumentación del Programa integral de educación física para secundaria. Programa para primer grado	63
3.1 La problemática	64
3.1.1 Planteamiento general del problema	64

3.1.2 Planteamiento de la hipótesis de trabajo	65
3.1.3 Especificación de variables	65
3.1.4 Límites de la investigación	67
3.2 Indicadores	67
3.2.1 Control de variables	67
3.2.2 Aparatos, equipo e instrumentos	68
3.3 Metodología	69
3.3.1 Muestra	69
3.3.2 Selección del diseño	71
3.4 Procedimiento	75
3.5 Análisis y presentación de resultados	102
3.5.1 Tratamiento estadístico	102
3.5.2 Conclusiones de la investigación	111
Conclusiones generales	112
Fuentes de consulta	115
Anexos	119

Introducción

La atención de la sociedad hacia la educación física, el deporte y el ejercicio físico ha cobrado mayor importancia debido a diversos factores relacionados con problemas de obesidad, mercantilización de los deportes y de la actividad física, así como los mensajes sociales que apuntan hacia una idea de imagen corporal modelada por intereses económicos, lo que hace patente la necesidad de educar en torno al cuerpo.

Si bien es cierto que a nivel mundial los países con mayor nivel de desarrollo tecnológico han destacado su importancia, en México es un ámbito de poco reconocimiento debido a que en diversos contextos se percibe como innecesario, aislándolo de la discusión de los especialistas en educación. Es importante señalar que la inclusión de estas actividades en las escuelas no es una pérdida de tiempo ni un espacio de juego libre en donde no se aprende nada, sino una actividad complementaria que desarrolla capacidades y habilidades instrumentales que posibilitan el desarrollo integral y armónico del educando, que le otorgan valores, actitudes y normas referentes al cuerpo y a la conducta motriz.

A través de la actividad física orientada se desarrolla el hábito y el sentido de la cooperación y cuidado de la salud, lo que contribuye al desarrollo de normas para la convivencia social y coadyuva a mejorar la habilidad del estudiante para aprender, proporcionando beneficios psicológicos y físicos.

El presente trabajo propone un programa de educación física para la educación secundaria en México retomando al deporte educativo¹ como principal eje. Además, se presenta su aplicación en el contexto actual como una contribución al aumento del rendimiento escolar de los alumnos.

¹ Su objetivo es estimular los procesos de percepción, abstracción, imaginación, pensamiento, memoria, creatividad y desarrollo motor a través de las actividades deportivas. Véase: Eduardo, Gómez *La iniciación deportiva: ¿un nuevo concepto dentro del área de la educación física?*, Escribiendo, revista pedagógica, México, Año 3, No. 8, mayo/agosto 2006, 40 pp.

El documento está organizado en tres capítulos. En el primero, se exponen los aspectos generales de la educación física en México, haciendo un breve recorrido que señala aspectos relevantes de la formación docente, así como la importancia y situación actual en la educación secundaria.

En el capítulo dos se detalla la propuesta central nombrada *Programa Integral de Educación Física para Secundaria*, el cual consta de tres programas internos para cada uno de los grados de la educación secundaria en México. El primer curso se denomina *Integración corporal y social* y los cursos consecuentes son *Iniciación deportiva 1 y 2*. Es importante destacar que para el desarrollo de este programa se contó con la asesoría de dos expertos en educación física y deporte, el Lic. Bruno Ángel del Puerto Rodríguez y el Lic. Fernando Guevara Galicia.

El último capítulo presenta la aplicación del programa en la *Escuela Secundaria Técnica 114*, el cual fue instrumentado con el objetivo de contribuir a la mejora del rendimiento escolar de los alumnos a través de los beneficios psicológicos y físicos que otorga el programa. La investigación se llevó a cabo en el turno vespertino de la escuela, en la actividad tecnológica de secretariado con la colaboración de la profesora titular Lic. María Dolores Yañez Mirón quién puso a disposición un grupo para el desarrollo de la investigación y fue instrumentado por el Lic. Del puerto. Para enmarcar el desarrollo del programa también se detallan los planes de sesiones y se muestran algunas fotografías de la aplicación.

La investigación se realizó y analizó desde el enfoque empírico-analítico. El diseño del experimento se basó en un modelo causal cuasiexperimental de grupo control no equivalente, éste debe ser considerado exclusivamente un estudio exploratorio debido a las diversas variables intervinientes que pueden limitar los resultados de la investigación. Por último, se presenta el análisis de la validez y el tratamiento estadístico de los resultados para integrar las conclusiones generales y de la investigación.

Es muy importante agradecer a todas las personas que contribuyeron a la conclusión de este trabajo, en primer lugar a mi familia, Ana, Proto, Elsa, Gaby y Beto, por su apoyo, amor, confianza y por todas las cosas que me brindan para que diariamente me encuentre con ganas de seguir adelante, este trabajo es la concreción de nuestro esfuerzo.

Gracias a mis maestros, Joel y Lolita por creer siempre en mí, al Dr. Benito Guillén, a Harvey Sánchez por sus enseñanzas, cariño y amistad, y principalmente al Dr. José O. Medel Bello por confiar en mí, por brindarme su cariño, conocimientos, experiencia, apoyo y paciencia.

También agradezco a Juan Arturo Sánchez Curiel por estar a mi lado y ayudarme a crecer como persona, a mis amigos: Daniel, Pamela, Eduardo, Eric y Paola, a las personas que comparten conmigo un sueño que se hace realidad diariamente: Dayli Campos y Daniel Wing.

Capítulo 1. La Educación Física en México

En materia de educación, no hay pequeñeces
A. Makarenko

1.1 Esbozo histórico de la educación física en México

Para este esfuerzo nos remontaremos hasta 1845, año en que comienza a visualizarse la necesidad de la educación física en la ciudadanía mexicana. Es en esta época, durante el gobierno de José J. Herrera, que el ejército se convierte en la primera institución en incorporar oficialmente a la práctica escolar ejercicios gimnásticos. Durante toda esa época la educación física es sinónimo de ejercicios militares, esgrima y gimnasia, bajo esta concepción lo importante era la uniformidad de la ejecución y la manifestación de la capacidad del hombre para ejecutar un movimiento homogéneo en formal grupal.

Pero es en 1875, durante cuando se reconoce que el aspecto físico e higiénico del niño se ha hallado en el total abandono. Y en 1882 se celebra el Congreso Higiénico Pedagógico en el que se presentó la propuesta de trabajo conjunto entre médicos y docentes con el propósito de mejorar la salud de los educandos, lo que dio pauta al inicio de la educación física en la enseñanza básica.

La educación corporal debe ser una parte integrante de la educación del hombre y debe marchar paralelamente con la que se da a la inteligencia de los niños y de los jóvenes [...] es indispensable, es urgente puede decirse, el establecimiento de ejercicios gimnásticos en las escuelas. No se trata de la gimnasia que tiene por objeto hacer funámbulos y atletas, sino de la gimnasia higiénica que desarrolla conveniente y moderadamente las diversas partes del cuerpo.²

Es a partir de este período que la educación física toma un carácter necesario en la educación mexicana y para 1883 se crea la escuela modelo de Orizaba siendo la primera escuela civil en cuyos planes de estudio se incluían las actividades deportivas y físicas.

² José Díaz C. *La instrucción pública en México. Estado que guardan la instrucción primaria, la secundaria y la profesional en la República*, pp. 34 y 36

En la segunda mitad del siglo XIX, con la interacción de México con el extranjero, se introdujeron deportes como el béisbol jugado por primera vez en Guaymas en 1887, el fútbol en Pachuca y deportes provenientes de prácticas inglesas como el críquet, el tenis, el polo y el golf. Fue en este mismo periodo que se difunde el boxeo, la lucha y el frontón de mano.

En el primer Congreso Nacional de Instrucción Pública de 1889 se establece que en los programas de enseñanza desde primaria hasta nivel superior se integren juegos gimnásticos, gimnasia y ejercicios militares respectivamente, con esta disposición surge la necesidad de tener personas capacitadas para la enseñanza de la educación física en todas las escuelas.

El 12 de noviembre de 1908 se promulga la Ley Constitutiva de la Escuela Normal Primaria³ fijando el objetivo de formar a los alumnos de la escuela normal en metodología de la enseñanza y cuidado de su desarrollo físico. Siendo esta la primera disposición legal que fundamenta la necesidad de la educación física en la formación escolar.⁴ Durante esta época los fines de la educación física iban encaminados hacia el desarrollo de un cuerpo sano e higiénico, eficiente para las labores escolares, para la eficacia de la inteligencia y para la formación de un cuerpo resistente a las enfermedades. Asimismo, el país demandaba una población sana y fuerte para el desarrollo de la milicia.

En este mismo año se funda la Escuela Magistral de Esgrima para varones, dependiente de la Secretaría de Guerra y Marina, de Instrucción Pública y Bellas Artes en la cual en tres años se formaba a profesores titulados para impartir clases de esgrima, tiro, gimnasia y otros deportes de corte militar, tanto en escuelas militares como en oficiales. Siendo la primera institución cuyo propósito fue la formación de profesores en educación física.

³ Martha, Zamora. *Legislación educativa*. Disponible en: <<http://biblioweb.tic.unam.mx/diccionario/htm/articulos/sec_4.2.htm>> [10102011]

⁴ José María Kobayashi, *et. al. Historia de la Educación en México*, en: Lourdes Otero en: *Propuesta metodológica para la definición de estándares de calidad de escuelas formadoras de la educación física y deporte*, p. 13

En 1910 el Consejo Superior de Instrucción Pública emite las consideraciones respecto a lo que debe ser la educación física en las escuelas:

1. La educación física es la base de la salud y el vigor corporal: en consecuencia, de una necesidad e importancia tan imperiosa en el ser humano como lo son la educación intelectual y moral.
2. La educación física no debe tender únicamente a fomentar el desarrollo armónico del cuerpo y mejorar la salud del individuo, sino a dotarlo también de las aptitudes que lo hagan capaz de afrontar con éxito las mil dificultades que ofrece a diario la vida moderna y le permitan luchar por su conservación y defensa personal en caso necesario.
3. Los ideales más altos de la educación física son tres:
 - a) Fomentar y procurar el desarrollo físico de nuestra raza como la base de su educación intelectual y moral.
 - b) Crear individuos sanos, fuertes y vigorosos como un medio eficaz de defensa nacional y
 - c) Cultivar ideales estéticos verdaderos acerca de la belleza y proporción de la forma humana respecto a la necesidad del desarrollo armónico de los músculos y de los órganos de la vida vegetativa.⁵

Durante los años previos a la Revolución Mexicana la educación física encuentra un lugar en la educación, su enfoque es primordialmente gimnástico, militar e higiénico pero es la época en la que

...se formulan los principales problemas pedagógicos que hoy día cruzan a este campo social. Se formula la preocupación por establecer bases científicas que se objetivan en técnicas, para determinar los volúmenes de trabajo y las disciplinas deportivas más idóneas, para diferenciar los normales de los anormales y hacer propuestas de corrección, para percibir los ejercicios adecuados y la edad y capacidades de los alumnos, de tal manera que no tengan efectos nocivos para los cuerpos. Se establece la preocupación por alejarse o acercarse a su vez, de una lógica científica que deje fuera o eclipse las esencias naturales de los alumnos y sobre valore la idea apolínea del cuerpo, asociada exclusivamente al desarrollo muscular y a un modelo mecanicista que enaltece la geometría del cuerpo bajo los ideales de perfección y hermosura corporal para el desarrollo de la raza.⁶

Al término de la Revolución Mexicana, en el año de 1920, frente a un contexto de catástrofe y desorganización educativa nacional, en donde el analfabetismo afectaba a más del 80% de la población, con daño social, político y económico la

⁵ Boletín de Instrucción Pública. *Conclusión del dictamen de la Comisión de Educación del Consejo Superior de Instrucción Pública encargada de estudiar las bases que deben normar la educación física en las escuelas, tales como fueron aprobadas por el mismo Consejo*, tomado de, Daniel Molina, *La formación de maestros de educación física en México. De principios a mediados del siglo XX*, pp. 102 y 103

⁶ Daniel Molina. *Op cit.*, p.122

educación física es desatendida y “en un país eminentemente rural cuya prioridad es aliviar el elevado índice de analfabetismo, la educación física es una utopía.”⁷

Durante el gobierno de Álvaro Obregón, en 1921, se retoma el análisis y discusión entre docentes, académicos y gente interesada en la educación física lo que se ve reflejado en el Primer Congreso del Niño en el que se discutieron aspectos biológicos, psicológicos y pedagógicos del infante mexicano, retomando la importancia de la educación física en el desarrollo integral del niño.⁸ Mientras el país se encaminaba a reactivar la economía, “el proyecto para solucionar los problemas de la educación física implicaba impulsar una escuela de educación física en donde se profesionalizara a los docentes.”⁹

En el periodo de 1920 a 1924, la educación física seguía teniendo ejercicios militares, sin embargo dejó de ser sinónimo de ellos ya que se fundamentó en aspectos biológicos, higiénicos, psicológicos y sociales. Es en esta misma época que se ejecutan grandes tablas gimnásticas con implementos como aros y fondo musical aunque sin dejar la tendencia militar.

En 1923, con la participación de deportistas mexicanos en los juegos olímpicos de Los Ángeles, California, se fortalece la formación de especialistas en educación física y deporte surgiendo así la Escuela Elemental de Educación Física, la cual desarrolló un plan de estudios que incluía materias de contenido social, artístico, gimnasia, rítmica, ciencias de la educación, juegos deportivos, higiene y baile. En 1928 la escuela organiza el Primer Congreso de Educación Física en donde se pretendió la unificación de criterios, analizar la situación y problemática en jardín de niños, primaria, secundaria y estudios superiores, así como para obreros, empleados, profesionistas, mujeres y maestros.

⁷ *Ibidem*, p. 128

⁸ Lourdes Otero. *Op. cit.*, p. 14

⁹ Daniel Molina. *Op. cit.*, p. 131

Con la formación del Partido Nacional Revolucionario, en 1929, en un contexto de reconstrucción política del país se convoca a los *Juegos Deportivos de la Revolución*, es en este momento en el que, en términos políticos, se retoma nacionalmente la idea de la formación del cuerpo como medio para el desarrollo del país.

El comité ejecutivo del Partido Nacional Revolucionario, partido político institucional representativo de las grandes aspiraciones del pueblo mexicano, en su deseo de establecer nuevas orientaciones en las actividades de ciudadanos y tomando en cuenta que el porvenir de la raza estriba esencialmente en la práctica metodizada y constante de las actividades deportivas en general, como un medio único de obtener un real y positivo mejoramiento físico ha determinado establecer la celebración anual de competencias de carácter deportivo que comprenderán la casi totalidad de las ramas ahora existentes.¹⁰

Sin embargo las intenciones de esta época no rindieron resultados en el ámbito de la educación física y no se encuentra ningún cambio significativo hasta 1936 durante el gobierno de Lázaro Cárdenas cuando se funda la Escuela Normal de Educación Física (ENEF) en el Distrito Federal, bajo la política de que la educación física era un medio para fortalecer a las nuevas generaciones como alternativa para alejarlas de vicios. La ENEF tenía la finalidad de formar profesores en educación física pero su plan de estudios tenía mayor carga de asignaturas de corte deportivo-militar y no tantas de educación psicomotriz.

Ya para mediados del siglo XX, en 1950, se establece el Instituto Nacional de la Juventud (Injuve), dependiente de la Secretaría de Educación Pública, en las que una de sus principales funciones se encontraba en fomentar la práctica deportiva. El Injuve fue sustituido en 1951 por el Centro Nacional de Recursos para la Atención a la Juventud (CREA).

Durante el gobierno de Adolfo López Mateos (1958-1964) se inició el Plan de Once años para la expansión y mejoramiento de la educación primaria estando como secretario de educación Jaime Torres Bodet. Durante su gestión se incrementó en un 60% la matrícula, se distribuyeron desayunos escolares y libros

¹⁰ *Se convoca a los primeros juegos deportivos de la revolución*, en el Nacional Revolucionario, 6 de octubre de 1930, 1° sección, tomado de, María G. Chávez. *La legitimación del partido nacional revolucionario. El desfile y los juegos deportivos de la revolución en 1930*, p. 6

de texto gratuitos en toda la república, en este contexto, la educación física estuvo orientada hacia la protección de la salud y el mejoramiento del vigor físico con una fundamentación biológica.¹¹

Con la celebración de los Juegos Olímpicos en 1968, se incrementaron las instalaciones deportivas y se pone en marcha el Plan General de Educación Física para las fuerzas armadas en el cual en 1967 se enseñaba equitación, tiro, esgrima, pentatlón moderno y atletismo. Es en este mismo año que se autorizan las bases para los juegos deportivos escolares de primaria y secundaria que hasta ahora, en 2011, siguen celebrándose.

Durante el gobierno de Luis Echeverría (1970-1976), se llevó a cabo una reforma a la educación, como consecuencia del movimiento estudiantil de 1968, en la que, con la participación del Instituto Politécnico Nacional, “se reformaron los libros de texto gratuito para primaria, así como los planes de estudio, basándose fundamentalmente en el método científico y en centrar la atención en la formación integral del educando”.¹² Para operar esta reforma, se creó el Centro de Estudios Medios y Procedimientos Avanzados de Educación (CEMPAE) y el Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE).

Durante este periodo se elabora el Plan Nacional de Educación Física, Deporte y Recreación y se da apertura a nuevas instituciones de formación de profesores de educación física en el país. Así, en 1976 se fundó el Instituto Nacional de Deporte (INDE) con el propósito de articular un sistema deportivo nacional que coordinara la actividad de las distintas instituciones públicas y privadas en la materia.

En el Plan Nacional de Educación, Cultura, Recreación y Deporte de 1984 bajo el gobierno de Miguel de la Madrid Hurtado y en un contexto de crisis económica con una política educativa de *Revolución Educativa* que pretendía elevar la calidad de la educación normalista, lo que trajo como consecuencia el desplome del número

¹¹ Maricela Olivera. *Evolución histórica de la educación básica a través de los proyectos nacionales: 1921-1999*, p. 8, disponible en <<biblioweb.dgsca.unam.mx/diccionario/htm/articulos/sec_6.htm>> [15072011]

¹² *Ibidem*, p. 9

de alumnos, sin embargo durante este periodo se abrieron más escuelas para la formación de profesores de educación física.

En 1988 se sustituye al CREA por la Comisión Nacional del Deporte¹³ (CONADE) para instrumentar el Programa Nacional del Deporte y la Juventud (1988-1994) que formó parte del Plan Nacional de Desarrollo del gobierno de Carlos Salinas de Gortari, el cual se vio empapado de la globalización y el Tratado de Libre Comercio (TLC) bajo su programa de modernización educativa. Por lo que se buscaba la estandarización de las profesiones de tal manera que no existieran diferencias entre México, EUA y Canadá. En este mismo año surge la Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos (ENED) dependiendo en su totalidad de la CONADE.

Ya para 1991 se crean licenciaturas en el ámbito de la educación física en diferentes instituciones del país como son:

- Escuela Normal Superior de Nayarit, licenciatura en educación física
- Centro Regional de Educación Normal de Oaxaca
- Universidad de Alica en Nayarit
- Centenaria y Benemérita Escuela Normal “Andrés Balvanera” de Querétaro, entre otras.¹⁴

Durante el gobierno de Ernesto Zedillo Ponce de León la política educativa respondía al igual que el sexenio anterior a la globalización económica del país por lo que el proyecto educativo se ve subordinado a las necesidades económicas de la modernización, el vínculo educación y vida laboral es prioridad durante este periodo y es cuando se promueve con acentuada atención el aprendizaje por medio de las competencias y las habilidades básicas y también se pone atención a la pertinencia de los contenidos educativos con relación a la vida real.

¹³ Lourdes Otero. *Op. cit.*, p. 21

¹⁴ *Ibidem*, p. 22

Bajo dicho marco contextual la educación física y el deporte fueron orientados a la mejora de la calidad de vida del mexicano, es decir, el enfoque de la educación física fue médico y en el deporte se buscaba mejorar el nivel competitivo de los atletas para alcanzar la excelencia en el deporte de alto rendimiento, con este objetivo el 6 de Junio del 2000 se decreta la Ley General de Deporte.

Durante el gobierno de Vicente Fox Quesada (2000-2006) la orientación de la educación física y el deporte continuaron en el mismo sentido de búsqueda de excelencia deportiva; sin embargo, se agregaron aspectos de promoción del deporte y la cultura física, en congruencia con esto, el 24 de febrero de 2003 la Ley general de Deporte pasa a ser la Ley General de Cultura Física y Deporte.

El compromiso de esta administración, en el ámbito de la cultura física y deporte, se ha propuesto establecer un modelo nacional promotor de la práctica sistemática y organizada de este tipo de actividades, como un elemento indispensable para su formación integral y desarrollo físico.¹⁵

Bajo esta disposición y propósito se crea el *Programa Nacional de Cultura Física y Deporte 2001-2006* que tiene siete principales objetivos:

1. Transformar la óptica de la participación en la promoción del deporte de los organismos gubernamentales de un enfoque operativo de programas gestores de servicios.
2. Promover el acceso masivo de la población a la práctica sistemática de actividades físicas, recreativas y deportivas.
3. Establecer un modelo nacional de desarrollo del deporte que fomente una estructura de planeación y participación masiva organizada entre la población.
4. Establecer programas de atención y apoyo para atletas, entrenadores directivos y personal de soporte con relación a los resultados obtenidos, para la alta competencia deportiva.
5. Regular la utilización de los recursos financieros gubernamentales como inversión al deporte, en lugar de gasto administrativo, para asegurar el desarrollo sostenido de actividades y programas de cultura física y deporte, a través de implantar procesos de innovación y calidad entre los miembros del Sistema Nacional del Deporte
6. Fomentar programas de difusión de la cultura física y deporte.
7. Promover la participación de los miembros del Sistema Nacional de Deporte en los proyectos legislativos para establecer un nuevo marco jurídico para la cultura física y deporte que permita fortalecer la respuesta a las demandas de la población.¹⁶

¹⁵ Vicente Fox Q. *Tercer informe de gobierno*, sección 38, disponible en:

[http://tercer.informe.fox.presidencia.gob.mx/index.php?idseccion=38&ruta1\[28042011\]](http://tercer.informe.fox.presidencia.gob.mx/index.php?idseccion=38&ruta1[28042011])

¹⁶ Gobierno de Estados Unidos Mexicanos. *Programa Nacional de Desarrollo 2001-2006*, anexo 3.2: Juventud y deporte, objetivos, disponible en www.diputados.gob.mx/cesop/Comisiones/3_jyd_anexo_3.2.htm [25042011]

En esta gestión se comienza a trabajar en el programa de Activación Física pero es hasta el 2007, bajo la presidencia de Felipe Calderón Hinojosa, con un panorama en el que México ocupa el segundo país en obesidad y el primer lugar en obesidad infantil, que dicho programa se pone en operación bajo el nombre de programa nacional *Activación Física para vivir mejor*, promovido por la Secretaría de Educación Pública, la Secretaría de la Defensa Nacional y la Comisión Nacional del Deporte en el que se definen líneas para que toda la población mexicana realice actividades físicas y deportivas.

En este periodo el Plan Nacional de Desarrollo tiene como uno de sus principales objetivos “promover el desarrollo sano e integral de la niñez mexicana garantizando el pleno respeto a sus derechos, la atención a sus necesidades de salud, alimentación, educación y vivienda, y promoviendo el desarrollo pleno de sus capacidades.”¹⁷ En este marco la educación física y el deporte son consideradas actividades centrales para la salud y vitalidad de la sociedad fortaleciendo formas para la recreación sana impulsando “también la práctica del deporte en sus diferentes manifestaciones para que más mexicanos se ejerciten y se superen a sí mismos en disciplinas físicas que los convierta en ejemplo y orgullo de su comunidad y de la nación.”¹⁸

Actualmente, en 2011, la atención se centra en el fomento del deporte de alto rendimiento así como el impulso a la cultura física y deportiva dentro y fuera de las escuelas con un enfoque de salud pública para reducir la cantidad de personas con sobrepeso y obesidad.

¹⁷ Gobierno de Estados Unidos Mexicanos. *Programa Nacional de Desarrollo 2006*, Eje 3: Igualdad de oportunidades, objetivo 20, p. 224. Disponible en <<<http://dgpp.sep.gob.mx/planeacion/pdf%20inf/PND.pdf>>> [Fecha de consulta: 25042011]

¹⁸ *Ibidem*, p. 225

1.2 Formación del docente en Educación Física en México

Con la celebración del Congreso Nacional de Instrucción Pública en 1889, surge la necesidad de buscar mecanismos de formación docente en el ámbito de la educación física. Es en este momento histórico que comienzan a concurrir diferentes disciplinas para establecer y desarrollar la formación de docentes de educación física tales como la medicina, pedagogía, biología, psicología, sociología e historia.

Es entonces que comienza la discusión del deber ser del docente de educación física resaltando que “es un error el creer que para esta enseñanza se necesitan hombres hercúleos”,¹⁹ ya que puede dirigirla un hombre medianamente constituido e inteligente. Con este hecho, comienzan a surgir las primeras instituciones que buscan la formación de personas en este ámbito.

Como se mencionó, la primera escuela que surge es la *Escuela Magistral de Esgrima* para varones, dependiente de la Secretaría de Guerra y Marina de Instrucción Pública y Bellas Artes, los egresados de esta escuela estaban capacitados para impartir clases de esgrima, tiro, gimnasia entre otros deportes de corte militar.

La escuela magistral tiene por objeto formar profesores aptos para que enseñen indistintamente y según las necesidades, la esgrima y la gimnasia en el ejército y en las escuelas de gobierno²⁰

Es decir, la formación del docente de educación física estaba encaminada al aprendizaje de la enseñanza principalmente de la gimnasia con el objetivo de fortalecer el cuerpo desde el punto de vista biológico y a ejercicios de corte militar para defensa de la patria y del honor.

Las materias que cursaban en tres años eran:

- Esgrima: El florete, sable y espada de combate
- Gimnasia: Sueca y teoría de la gimnasia

¹⁹ José Díaz C. *Op. cit.*, p. 15

²⁰ Merignag Lucien. Proyecto *para la formación de la Escuela Magistral de Esgrima y Gimnasia*, caja 254 expediente 28. AGN, tomado de, Daniel Molina. *Op. cit.*, p. 92

- Cultura física y grandes aparatos²¹

Sin embargo, debido al conflicto de la Revolución Mexicana, la escuela desaparece en 1914 logrando titular sólo a dos generaciones.

Al término de la revolución, durante el gobierno de Álvaro Obregón, se instauró el plan para solucionar los problemas en el ámbito de la educación física teniendo como prioridad el establecimiento de una escuela de educación física y en 1923 surge la *Escuela Elemental de Educación Física* que se constituye con una inscripción de más de 400 alumnos, esta escuela tiene el propósito de ser “una especie de ensayo para ser más tarde una dependencia universitaria donde se eduquen verdaderos profesionales.”²²

La Escuela Elemental de Educación Física tuvo un periodo de existencia de tres años, de 1923 a 1926, en ella las materias que se impartieron fueron:

- Gimnasia libre y en aparatos
- Juegos educativos, teoría y práctica
- Deportes, teoría y práctica
- Natación
- Deportes de grupo
- Gimnasia rítmica
- Primeros auxilios
- Exámenes físicos
- Pedagogía
- Eficiencia personal.²³

²¹ Diario Oficial. Secretaría de Guerra y Marina. *Convocatoria para la Escuela Superior de Esgrima y Gimnasia*. 5 de febrero de 1908. pp. 470-471, tomado de, Daniel Molina. *Op. cit.*, p. 93

²² José Peralta. *La Escuela Elemental de Educación Física*. Revista de Educación física, No. 2, febrero-agosto de 1923, p. 47, tomado de, Daniel Molina. *Op. cit.*, p.131

²³ *Convocatoria para la inscripción de la escuela elemental de educación Física*. El Heraldo, 12 de enero, México, 1923, tomado de, Daniel Molina. *Op. cit.*, p.132

En esta escuela se integra al currículo la danza y los bailes tradicionales, según el informe de la Dirección General de Educación Física,²⁴ el Departamento de Cultura Física de la Secretaría de Educación adoptó la forma teatral del jarabe tapatío y lo enseñó con otras danzas típicas en las escuelas públicas federales.

Aunque la escuela incorporaba habilidades corporales, juegos educativos y deportes son asignaturas que, a diferencia de la gimnasia, no se habían provisto de entramados teóricos que justificaran de forma científica su inclusión en el plan de estudios por lo que quedaban en segundo plano cuando se justificaba de manera científica los beneficios del ejercicio.

En 1928 la Escuela Elemental de Educación Física es clausurada y la Universidad Nacional Autónoma de México adopta el proyecto con el nombre de *Escuela Universitaria de Educación Física*. El mapa curricular se divide en materias académicas y materias deportivas que serían cursadas en tres años.

Materias Académicas de la Escuela Universitaria de Educación Física

Primer Año	Segundo Año	Tercer Año
Biología	Anatomía y Kinesiología	Fisiología
Física	Química	Antropometría, primeros auxilios y masoterapia
Pedagogía	Psicología	Psicología
Inglés	Historia y principios de la educación física	Teoría del juego, organización de recurso, distribución y organización del departamento de educación física
Ética		Higiene personal, escolar y pública

Fuente: Daniel Molina. *La formación de maestros de educación física en México. De principios a mediados del siglo XX.* p.150

²⁴ Citado en: Daniel Molina. *Op cit.*, p. 137

Las materias cursadas en dicha escuela muestran que el enfoque de la formación del docente es biológico y médico, es en este momento que comienzan a realizarse mediciones antropométricas a los alumnos por lo que, a pesar de su formación, el maestro de educación física estaba subordinado al médico escolar.

Sin embargo, la escuela universitaria, congruente con la idea de educación integral, incluye psicología y pedagogía que proveen al maestro de conocimientos generales sobre la gestión y el aprendizaje.

La enseñanza de los deportes en la escuela fue trimestral como se puede ver a continuación.

Materias Deportivas de la Escuela Universitaria de Educación Física en el primer año

Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
Calisténica	Aparatos	Balables
Juegos recreativos	Rítmica	Danza
Atletismo	Fútbol	Básquetbol
Voleibol	Natación	Frontón
Base Ball, Playground	Danza	Tenis
Campamentos	Box y Lucha	

Fuente: Daniel Molina. *La formación de maestros de educación física en México. De principios a mediados del siglo XX.* pp.150 y 151.

De la Escuela Universitaria de Educación Física sólo egresaron cinco generaciones.

Para 1936, bajo el gobierno de Lázaro Cárdenas, se inaugura la *Escuela Normal de Educación Física (ENEF)*, para formar a los maestros en un periodo de tres años en los que cursaran las materias que se muestran en la página siguiente.

Asignaturas de la Escuela Normal de Educación Física (ENEF)

Materias Teóricas	Materias Teórico-Prácticas
Primer año	
Biología	Gimnasia natural y juegos recreativos
Anatomía, fisiología e higiene	Calisténico
Psicología	Rítmica y métrica
Inglés	Atletismo
Historia de la educación física	Básquetbol
Reglamento de maniobras de infantería	Fútbol
	Natación
	Tenis
	Box
	Frontón a mano
	Bailables nacionales
	Esgrima
	Maniobras militares
	Tiro
	Pelota mixteca
Segundo Año	
Anatomía, fisiología e higiene	Gimnasia natural y juegos recreativos
Ciencias de la educación	Rítmica, estética y danza
Inglés	Atletismo
Primeros auxilios	Básquetbol
Física y química biológicas	Fútbol
	Béisbol
	Natación y deportes acuáticos
	Box
	Lucha grecorromana
	Esgrima
	Frontón a pala y cesta
	Tiro
Tercer año	
Kinesiología y kinesiterapia	Gimnasia en aparatos
Antropometría y masoterapia	Gimnasia natural y juegos recreativos
Organización y administración de la educación física	Rítmica, estética y danza
Sociología	Atletismo
	Básquetbol
	Fútbol
	Natación y deportes acuáticos
	Tenis
	Box
	Esgrima
	Tiro
	Lucha grecorromana

Fuente Daniel Molina. *La formación de maestros de educación física en México. De principios a mediados del siglo XX.* pp. 198-200

El plan de estudios tenía mayor carga de asignaturas de corte deportivo-militar que de educación psicomotriz.

Con la reestructuración de la SEP en 1939, acorde con el proyecto de unidad nacional de la presidencia de Ávila Camacho, se crea la Dirección Nacional de Educación Física y la ENEF queda bajo su responsabilidad y el nombre de la escuela es modificado por *Escuela Nacional de Educación Física y Premilitar* la cual no cambia los contenidos de la ENEF sólo agrega *tiro de pistola, esgrima de florete y esgrima de sable*.

Posteriormente, la Universidad Autónoma de Chihuahua (1957) crea una escuela de educación física y, como no es una escuela normalista, su perfil profesional se amplía para atender otros niveles educativos además del básico.

Con la elaboración del Plan Nacional de Educación Física, Deporte y Recreación, en el mismo año, se da apertura a nuevas instituciones de educación física en el país, tales como:

- Escuela de Educación Física en Jalisco
- Escuela Normal Oficial de Educación Física en Guanajuato
- Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León con nivel de licenciatura
- Normal Superior del Sur de Tamaulipas
- Escuela Normal de Educación Física “José Vasconcelos”, de Guanajuato²⁵

Con esta tendencia y debido a que en 1976 “todos los estudios para la formación de profesores normalistas se transforman a estudios de licenciatura, la ENEF se transforma en *Escuela Superior de Educación Física, ESEF*”.²⁶

Asimismo, aumentó la creación de escuelas de educación física en todo el país, por ejemplo:

- La Escuela Superior de Cultura Física y Deporte de la Universidad de Guadalajara (1982)

²⁵ Lourdes Otero. *Op. cit.*, p. 18

²⁶ *ídem*

- Escuela Normal de Educación Física “Luis Montaña Buis” en Guerrero (1983)
- Escuela de Educación Física de Tijuana, Baja California (1983)
- Escuela Normal Oficial “Dora Madero” en Coahuila (1986)
- Escuela Normal Superior de Ciudad Madero, Tamaulipas (1987)
- Centro Regional de Educación Normal de Oaxaca (1991)
- En el Instituto Superior de Educación Normal de Nayarit, se crea la Licenciatura en Educación Física (1994)
- En el Instituto Michoacano de Ciencias de la Educación “José María Morelos”, se crea la Licenciatura en Educación Física y Deportes (1994)²⁷

Actualmente, la ESEF es la principal formadora de licenciados en educación física, en el Distrito Federal, preparados para impartir clases en los tres diferentes niveles de la educación básica en México. Su plan de estudios vigente fue reformado en el año 2002²⁸ y tiene trece objetivos principales para sus egresados, que son:

1. Adquirir plena conciencia del significado de nacionalidad, de nuestros propios valores, de las relaciones sociales, culturales y económicas del país con otras naciones.
2. Comprender el valor de la Democracia como medio para mejorar las condiciones sociales, económicas y culturales de nuestro pueblo.
3. Fortalecer los conocimientos en materia de Política Educativa, para preparar agentes de transformación social.
4. Conocer de la estructura orgánica y funcional del Sistema Educativo Nacional, para que su desarrollo profesional en él, responda a las necesidades reales del servicio.
5. Adquirir conciencia de que la Educación es un proceso permanente que debe ser estimulado y orientado a través de toda la existencia del ser humano.
6. Lograr una formación ética y profesional acorde con el desarrollo científico, tecnológico y humanístico de nuestro tiempo.
7. Obtener la preparación pedagógica necesaria para realizar funciones profesionales en los diferentes niveles educativos, mediante el conocimiento de los factores que integran la función educativa.
8. Profundizar en el concepto de Educación Integral e identificar el área psicomotriz, como el campo a través del cual habrá de contribuirse a su formación afectiva y cognoscitiva.
9. Comprender la importancia que la educación física tiene en el campo biomédico.
10. Procurar que en la formación profesional se ubique al juego como base de la recreación, mediante la actividad física para establecer una razonable transición entre la Educación Física y el Deporte.

²⁷ *Ibidem*, pp. 19-23

²⁸ Dirección General de Educación Normal y Actualización del Magisterio. Disponible en <<http://dgenam.sep.gob.mx/formacion_inicial.html>> [05052011]

11. Iniciar el proceso de formación profesional con los estudios de Licenciatura y continuarlos hasta alcanzar los estudios de Especialización y Posgrados.
12. Implementar las condiciones necesarias para la investigación científica de la Educación Física en sus diferentes campos operativos.
13. Dentro de este contexto, la Escuela Superior de Educación Física ha logrado obtener un lugar preponderante dentro del Sistema Educativo Nacional, a la vez que ha propiciado su desarrollo técnico-científico en las áreas de la Docencia, Administración e Investigación.²⁹

La ESEF encamina sus objetivos al cumplimiento de los ideales educativos del país.

El Plan de Estudios 2002 de la Licenciatura en Educación Física pretende formar profesores que desempeñen su labor profesional dentro y fuera de las escuelas de educación básica con niños de preescolar, de primaria y con adolescentes que cursan la secundaria (incluidos en cada nivel los alumnos con necesidades educativas especiales). Los futuros profesores de educación física, desde el campo de la motricidad –entendida como el movimiento corporal intencional, consciente, ejecutado de acuerdo a ideas concretas que implican un razonamiento continuo sobre las experiencias y acciones propias–, contribuirán con su labor docente al logro de los propósitos de la educación básica señalados en los programas de estudio vigentes en los tres niveles que la conforman. En especial, trabajarán para que todos los niños y los adolescentes, según sus características y condiciones personales, desarrollen su motricidad; específicamente, promoverán que los alumnos desarrollen sistemáticamente sus habilidades y competencias motrices; mejoren sus niveles de desarrollo físico y su expresión corporal; adquieran conocimientos, hábitos y actitudes para el fomento de su salud y se desenvuelvan en el campo intelectual, así como en los campos afectivo y de socialización, para alcanzar una formación integral que contribuya a elevar su nivel de vida.³⁰

Las líneas de formación, con sus respectivas asignaturas, son las siguientes³¹:

El conocimiento del sistema educativo mexicano, de la política educativa y de la escuela básica.

Bases filosóficas, legales y organizativas del sistema educativo mexicano.

Problemas y políticas de la educación básica.

La educación en el desarrollo histórico de México I y II.

Escuela y contexto social.

Observación del proceso escolar.

Gestión escolar.

²⁹ Dirección General de Educación Normal y Actualización del Magisterio. *Objetivos de la ESEF*, disponible en <<<http://dgenamdf.tripod.com/esef/objetivo.html>>> [05052011]

³⁰ Escuela Superior de Educación Física. *Plan de Estudios, Licenciatura en Educación Física / plan de Estudios para la formación inicial de profesores de Educación Física. . La reorientación de la educación física en la educación básica*. Disponible en <<<http://normalista.ilce.edu.mx/normalista/index.htm>>>[08052011]

³¹ Dirección General de Educación Superior para Profesionales de la Educación. Plan de Estudios 2002. Licenciatura en Educación Física. Disponible en: <<<http://www.dgespe.sep.gob.mx/sites/default/files/planes/lef/plan.pdf>>>[06112011]

El análisis de los propósitos de la educación física y de su evolución como parte de la educación básica

Propósitos y contenidos de la educación básica I y II.

Introducción a la educación física.

Seminario de temas selectos de historia de la pedagogía y la educación I y II.

El conocimiento del desarrollo de los niños y de los adolescentes

Desarrollo infantil I y II.

Desarrollo de los adolescentes I y II.

Niños y adolescentes en situaciones de riesgo.

Necesidades educativas especiales.

El conocimiento del cuerpo y su maduración, y la promoción de la salud durante la infancia y la adolescencia

El cuerpo. Estructura y funciones I y II.

Actividad física y salud I y II.

El contenido, diseño, aplicación y análisis de las estrategias pedagógicas en educación física

Estrategias para el estudio y la comunicación.

Formación perceptivo-motriz a través del ritmo I y II.

Desarrollo corporal y motricidad I y II.

Juego y educación física.

Iniciación deportiva.

La actividad motriz en el medio acuático.

Deporte educativo y los adolescentes I y II.

Planeación de la enseñanza y evaluación del aprendizaje I y II.

Educación para el uso del tiempo libre I y II.

Asignatura regional.

Organización de actividades de educación física en la escuela.

Observación y práctica docente I, II, III y IV.

Trabajo docente I y II.

Taller de análisis del trabajo docente y diseño de propuestas didácticas I y II

En este plan podemos observar materias relacionadas con la enseñanza y la pedagogía, así como las materias relacionadas con el cuidado de la salud, el desarrollo y cuidado corporal son parte fundamental de la formación de los licenciados en educación física egresados de la ESEF.

México, de manera histórica, ha hecho un esfuerzo por incluir y mejorar la enseñanza de la educación física, empero, como en todo el campo educativo, se necesitan mejoras y acciones encaminadas al desarrollo pleno de la disciplina.

1.3 Importancia de la Educación Física

Previo a destacar la importancia de la educación física, cabe señalar que es aquella que “se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionan y aumentan las posibilidades de movimiento de los alumnos, se profundiza en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y se asumen actitudes, valores y normas referentes al cuerpo”,³² incorporando elementos del entorno sociocultural propios de las diversas manifestaciones de la motricidad humana, la educación física no promueve la competitividad en ningún sentido, si ésta llegase a ser necesaria para alguna temática se realiza de manera muy controlada.

En esta época la importancia de la educación física debe ser justificada debido a que ha sido considerada un género menor ya que la herencia del racionalismo moderno que dio lugar a una concepción antropológica que escindió el ámbito intelectual y moral de la esfera corporal.

La educación del cuerpo no sólo es importante para sus funciones inmediatas o físicas sino que tiene un inmenso eco en las facultades del espíritu [...] la misma inteligencia trabaja mejor y con menos fatiga cuando dispone de un temperamento corporal menos impresionable y más resistente; en una palabra si se quiere que se ejerzan bien las facultades del espíritu, es preciso mejorar su instrumento que es el cuerpo³³

³² Jordi Díaz. *El currículo de la educación física en la reforma educativa*. p. 60

³³ José Díaz C. *Op. cit.*, p. 33

La Ley General de Educación establece en su Artículo 7 Fracción IX, que además de los fines establecidos en el artículo tercero constitucional, la educación estimulará la educación física y la práctica del deporte, en este sentido es importante su atención ya que se cumple con lo legalmente establecido y se contribuye al logro de los objetivos de la educación nacional.

La educación física tiene un papel importante a escala individual, comunitaria, nacional y mundial. Individualmente, potencializa las habilidades personales, salud en general, conocimiento y confianza en nosotros mismos, “proporciona beneficios psicológicos como la disminución de la depresión y el mejoramiento de la concentración”,³⁴ mejora la habilidad para aprender, aumenta la concentración, la asistencia a clase y el rendimiento en general. Los jóvenes tienen mayor interés cuando se divierten y están activos. Se vigoriza y conoce el cuerpo mediante el movimiento, la relación y la convivencia con los pares es más armónica y se pone en acción la potencialidad física.

La educación física contribuye al desarrollo integral por medio de la corporeidad, cuando un niño o un adolescente se mueven, actúan como un ser total, es decir, manifiestan su unidad corporal, con formada por conocimientos, afectos, motivaciones, actitudes, valores, y por una herencia familiar y cultural. La interrelación de estos aspectos confiere un estilo propio de motricidad a cada individuo, a la vez que lo dota de una identidad corporal, es decir, de un conocimiento de sí mismo.

En el ámbito social y nacional, la educación física, al igual que el deporte, contribuye al crecimiento económico y desarrollo social ya que mejora la salud pública y une a las diferentes comunidades, además de que se transmiten valores como la comunicación, la inclusión, la disciplina, el respeto y el juego limpio. Así también, elimina la discriminación de género ya que las mujeres tienen

³⁴ ONU. *Educación salud desarrollo paz*, en <<<http://www.un.org/spanish/sport2005/concepto.html>>> [05042011]

oportunidad de ser líderes y de competir, por lo que se mejora su autoestima y confianza; además brinda a los discapacitados oportunidades de desarrollo, y tampoco se hacen distinciones entre simpatizantes de partidos políticos y religiones.

A nivel mundial, “tienen un impacto positivo y duradero sobre el desarrollo, la salud pública, la paz y el medio ambiente, los individuos pueden experimentar la igualdad, la libertad y un medio digno de fortalecimiento”.³⁵

El sentido formativo de la educación física consiste en interrelacionar aspectos sociales y motores para conferir a los movimientos corporales de los estudiantes un carácter intencional y consciente, que implica un razonamiento continuo sobre las realizaciones y acciones del movimiento y educación del cuerpo.

Se debe entender a la actividad física como una experiencia personal y una práctica sociocultural además de la tradicional concepción biológica, y tener una visión global y equilibrada de las relaciones entre la actividad física y la salud que no limite a una visión terapéutica y preventiva sino que permita hablar de bienestar personal y social.³⁶

1.4 La educación física en secundaria

En México, en 1865 fue organizada un tipo de educación secundaria al estilo de los liceos franceses que detallaba un plan de estudios que debía cumplirse en siete u ochos años, empero, la educación secundaria que se estableció oficialmente desde 1925 como un nivel educativo dirigido exclusivamente a atender a la población de entre 12 y 15 años de edad tiene una duración de tres años.

³⁵ *Ídem*

³⁶ José D. Devís. *Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud*, p. 295

Debido al desajuste en la estructura social a causa de la Primera Guerra Mundial y la Revolución Mexicana se abordan una serie de corrientes para la reconstrucción nacional. Con los modelos pedagógicos alemanes y los postulados democráticos estadounidenses, ajustados ambos a las aspiraciones populares que vivía México, se funda la escuela secundaria para ampliar la base piramidal del sistema educativo nacional.³⁷ “Los principios que le dan vida se agrupan en tres categorías: 1) preparar para la vida ciudadana, 2) propiciar la participación en la producción y en el disfrute de las riquezas y 3) cultivar la personalidad independiente y libre.”³⁸

La educación secundaria tal como se conoce hoy es resultado de un proceso de reformas y búsqueda de soluciones a las necesidades, la reforma más significativa, porque marca las bases de la educación secundaria como es actualmente, es la reforma de 1993 a los artículos tercero y treinta y uno de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en donde se estipula la obligatoriedad y se reconoce como etapa final de la educación básica, lo que implicó el derecho de que todos los mexicanos deben recibirla.

Con esta decisión la secundaria se articuló a la primaria y al preescolar, con un enfoque centrado en reconocer los saberes y las experiencias previas de los estudiantes, propiciar la reflexión y la comprensión, el trabajo en equipo y el fortalecimiento de actitudes para la convivencia democrática y para la participación, y de manera relevante, en desarrollar capacidades y competencias. Sin embargo, después de 13 años de iniciada la reforma los resultados de diferentes evaluaciones no muestran los logros esperados. El exceso de contenidos ha impedido que los maestros apliquen cabalmente los enfoques propuestos; la atomización de los contenidos ha obstaculizado su integración; la motivación ha sido insuficiente para que los alumnos aprendan y realicen con agrado su trabajo escolar.³⁹

De tal forma se lleva a cabo la *Reforma de la Educación Secundaria (RES)* en el año 2006, en la que se modifican los planes y programas de este nivel educativo y

³⁷ Fernando, Solana. *Historia de la Educación Pública en México*. p. 225

³⁸ *Ídem*, p. 225

³⁹ SEP. *Plan de estudios de educación física 2006*, p. 6. Disponible en <<http://www.sepbcs.gob.mx/Educacion_Fisica/Documentos_10-11/REFORMA%20EDUCATIVA%2010-11/PLAN%20Y%20PROGRAMAS%20DE%20EDUC%20FISICA/Reforma%20Secundaria/Fundamentacion_Educ_Fisica.pdf>>[30042011]

es en este que se plasman las bases teóricas de la educación física en la secundaria actual.

El propósito central de la educación física en secundaria mexicana es que los adolescentes disfruten de la actividad física, los juegos, la iniciación deportiva y el deporte educativo como una forma de realización personal.⁴⁰

Para lo cual es necesario que los alumnos:

- Exploren, descubran y disfruten las acciones corporales a través de la práctica de actividades físicas, juegos y deportes que les permitan reencontrarse consigo mismos logrando así la satisfacción por lo realizado personalmente y el gusto por el trabajo colectivo.
- Mejoren su competencia física a partir del reconocimiento de sus posibilidades corporales, y del conocimiento de un estilo de vida activo y saludable; se prueben a sí mismos y superen dificultades en la realización de prácticas motrices, juegos y deportes.
- Tomen decisiones, presenten respuestas imaginativas, elaboren estrategias para enfrentar diversas situaciones y solucionen problemas en actividades de cancha propia, común y de invasión.
- Practiquen deportes acordes con sus expectativas e intereses, asuman con responsabilidad actitudes y valores hacia la coparticipación entre géneros, reconozcan las ventajas del juego limpio, y colaboren en forma placentera con los demás.

⁴⁰ *Ibidem*, p. 40

- Participen en acciones organizadas y reglamentadas de confrontación lúdica, analicen los distintos roles de participación y vinculen los procesos de pensamiento con la actuación estratégica, la acción motriz y la expresión de la actividad física (juegos y deportes).⁴¹

Este plan contempla a la corriente sociomotriz y psicomotriz y toma en cuenta la inteligencia motora ya que se considera que aporta desde lo individual permitiendo que una persona actúe, en esquemas de movimiento, ante una situación que le permita interactuar cada vez de forma más compleja con los demás, asimismo se considera el cuidado y la preservación de la salud, la expresión corporal y el deporte educativo. Se pone como prioridad el desarrollo del conocimiento de sí mismo, la superación de la dicotomía cuerpo-mente para la visión de un ser integral y las características propias de la adolescencia. Lo anterior queda plasmado en el programa que se presenta a continuación:⁴²

Distribución de ejes, bloques, temas y contenidos en cada grado de la educación secundaria

Ejes	1er grado	2° grado	3er grado
El significado del cuerpo	<p>Bloque 1 Conocimiento de mí mismo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocimiento del cuerpo 2. Experimentar y expresar 3. Comunicación y relación con otros <p>Actividad complementaria: Conozco mi frecuencia cardiaca</p>	<p>Bloque 1 Lo que soy, proyecto y construyo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La percepción y el funcionamiento del cuerpo 2. Conozco mi potencial y mis límites 3. Conciencia corporal <p>Actividad complementaria: Esfuézrate con medida</p>	<p>Bloque 1 El lenguaje corporal: sentido y significado</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Las diferentes formas de comunicación del cuerpo 2. La representación corporal 3. Dominios del cuerpo <p>Actividad complementaria: Prever el riesgo</p>

⁴¹ *Ibidem*, p. 40 y 41

⁴² SEP. *Plan de estudios de educación física 2006*, Pág. 28. Disponible en <<http://www.sepbcs.gob.mx/Educacion_Fisica/Documentos_10-11/REFORMA%20EDUCATIVA%2010-11/PLAN%20Y%20PROGRAMAS%20DE%20EDUC%20FISICA/Reforma%20Secundaria/Fundamentacion_Educ_Fisica.pdf>>[30042011]

	<p>Bloque 2 El desempeño de mis compañeros</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Comprendemos lo que hacemos? 2. ¿Qué ganamos al participar? 3. Juegos de cancha propia con implementos <p>Actividad complementaria: Nuestros diferentes ritmos</p>	<p>Bloque 2 Los valores de jugar limpio</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes y sus interacciones 2. Tareas motrices de cancha propia que modifican el área 3. Formarse en valores <p>Actividad complementaria: Jugar y cooperar</p>	<p>Bloque 2 Acordemos las reglas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Planeación de un torneo 2. Elaboración del código de ética 3. Evaluación del trabajo <p>Actividad complementaria: Cinco contra cinco</p>
El desempeño y la motricidad inteligentes	<p>Bloque 3 Todos contra todos y en el mismo equipo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo nos relacionamos? 2. La cooperación en deportes alternativos 3. ¿Qué roles desempeñamos durante el juego? <p>Actividad complementaria: A correr se ha dicho</p>	<p>Bloque 3 Todo es cuestión de estrategia</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La interacción como estrategia 2. La actuación estratégica en actividades de cancha propia 3. Organización de un torneo <p>Actividad complementaria: Cuidado del cuerpo</p>	<p>Bloque 3 Ajustes y estrategias en las actividades físicas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Planear estrategias 2. Deportes de invasión 3. Valorar la actuación táctica <p>Actividad complementaria: Cinco y cinco, invasión</p>
La acción motriz con creatividad	<p>Bloque 4 Cómo formular una estrategia efectiva</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La estrategia y la táctica 2. La iniciación deportiva en actividades de invasión 3. Organización de un torneo <p>Actividad complementaria: Mi condición física</p>	<p>Bloque 4 Descubrir estrategias</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La cooperación-oposición 2. Deportes alternativos de invasión 	<p>Bloque 4 Cooperación y confrontación en actividades paradójicas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Juegos paradójicos 2. Conocimiento de la lógica interna del juego deportivo 3. Móvil, área e implementos en deportes de invasión 4. Evaluación del torneo

	<p align="center">Bloque 5</p> <p align="center">Ejercito mi cuerpo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Planear y organizar un club de actividad física 2. A la conquista de mi condición física <p>Actividad complementaria: El ritmo de mi corazón</p>	<p align="center">Bloque 5</p> <p align="center">Elijo un reto</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Incremento mi velocidad y fuerza 2. Diseño y realizo circuitos de acción motriz 3. Conozco y practico juegos populares de mi comunidad 	<p align="center">Bloque 5</p> <p align="center">Soy mi propio estratega</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fortalecimiento, equilibrio y coordinación 2. Deportes con imaginación
--	---	---	--

El programa oficial de educación física para secundaria es un esfuerzo de cuerpos colegiados y expertos en el ámbito.

Capítulo 2. Programa integral de educación física para secundaria

Que tu cuerpo no sea la primera fosa de tu esqueleto
J. Giraudoux.

2.1 Aspectos generales

2.1.1 Presentación

En los últimos años se resaltan los múltiples beneficios que ofrece el deporte y la educación física a nivel personal y colectivo, estos beneficios han sido trasladados a la escuela y se han hecho diversos esfuerzos por revolucionar a la educación física dándole nuevas perspectivas para un mejor desarrollo de los alumnos, por ejemplo la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) ha puesto en marcha el programa *Activación física*. Sin embargo los resultados no han sido del todo satisfactorios ya que la adolescencia mexicana, al igual que toda la población, presenta altos índices de obesidad y sobrepeso.

El presente trabajo muestra la planeación de un programa de apoyo a la educación secundaria que busca ser instrumentado, además de sus materias académicas incluida educación física y tecnología, en 50 minutos adicionales por semana para fomentar el desarrollo y adquisición de competencias y habilidades deseadas en la educación básica secundaria, tomando en cuenta las necesidades propias de los adolescentes en un contexto mexicano apoyando a la formación integral por medio de hábitos de salud, educación física y deporte.

El programa es resultado del deseo de una mejor educación secundaria para el desarrollo de los jóvenes mexicanos, es un esfuerzo para que la formación secundaria sea integral aumentando el tiempo de activación física de los estudiantes por semana proponiendo que se conjunten hábitos de higiene, formación cívica, promoción de valores, cuidado del cuerpo y la salud para reducir el estrés que se genera en los estudiantes, aumentar su rendimiento escolar y la adquisición de habilidades y competencias, dicho programa reúne actividades lúdicas, de convivencia, recreación, deporte y actividad física, pretende ser un

complemento a la educación física del actual programa de SEP el cual advierte el desarrollo de habilidades motrices, la convivencia social y promoción de valores.

2.1.2 Consideraciones Previas

La variedad de términos utilizados de forma arbitraria hace parecer que la educación física cuenta con una serie de sinónimos como activación física, educación deportiva o educación sensorio-motriz, entre otros. Por lo que es importante acotar y definir los dos términos utilizados en este trabajo: educación física y deporte educativo.

La educación física es entendida como “...el proceso pedagógico tendiente a considerar y desarrollar la corporeidad humana en su dimensión global y compleja incluyendo a la motricidad como aspecto constitutivo y calificador”,⁴³ que favorece el equilibrio biopsicosocial mediante la reflexión, la toma de conciencia y la práctica sistemática de actividades físicas propiciando el conocimiento y aceptación del cuerpo para favorecer la autoestima.

Por otro lado, se retoma el concepto de deporte educativo, que fue planteado por Jean Le Boulch, “...cuyo objetivo [...] es estimular los procesos de percepción, abstracción, imaginación, pensamiento, memoria, creatividad y desarrollo motor a través de las actividades deportivas”,⁴⁴ propiciando, mediante la práctica orientada, la adopción del hábito de la actividad física, el sentido de la cooperación, en donde existe la competencia, pero no con la pretensión de competir sólo para vencer al adversario sino con el sentimiento de vencer obstáculos, miedos, incertidumbres, de conocerse o enfrentarse consigo mismo y disfrutar lo realizado; “...el deporte educativo promueve el cuidado de la salud,

⁴³ Pierre, Parlebas. *La enseñanza de los deportes*, citado en: Pedro Filleul, en: *Educación Física. Pedagogía de la motricidad*. Novedades Educativas, p. 14

⁴⁴ Eduardo, Gómez. *La iniciación Deportiva: ¿Un nuevo concepto dentro del área de la educación física?*, Escribiendo, p. 26

fomenta valores, normas y contenidos éticos para la convivencia social y el trabajo en equipo”.⁴⁵

También es importante resaltar que la población a quien va dirigido el programa se encuentra en un momento de transformación de carácter psíquico, físico y orgánico, por lo que los sujetos conceden gran valor a su cuerpo, imagen y a lo que de él piensan los demás.

2.1.3 Fundamentos

Filosóficos:

La educación física parte de la relación del hombre con su cuerpo ya que el movimiento corporal es una condición fundamental e inherente de su existencia. De acuerdo con Kant, que considera que el hombre es un todo, constituido de espíritu y cuerpo, es importante revalorar los aspectos corporales y no sólo los intelectuales ya que el hombre cobra poder sobre su vida mediante el cuerpo.

Poseer un cuerpo implica disciplinarlo y cuidarlo. “Disciplinarlo porque en él hay principios que afectan a nuestro espíritu y pueden llegar a modificarlo”,⁴⁶ ya que aunque el espíritu tiene que evitar que el cuerpo lo determine, no puede evitar verse afectado por él. Sin embargo, no se debe llegar a destruirlo o vulnerarlo, la disciplina del cuerpo debe estar orientada a un fortalecimiento provechoso y se deben procurar los cuidados para favorecer su vivacidad, fortaleza y coraje.

Cuando el sujeto cuida y disciplina su cuerpo pone de manifiesto sus principios éticos como lo es la decisión de evitar o no los excesos, para dicha decisión el sujeto debe tener un mínimo de libertad para hablar, esto es la capacidad de usar el lenguaje en un contexto ético y racional.

⁴⁵ Escuela Superior de Educación Física. *Plan de Estudios, Licenciatura en Educación Física / plan de Estudios para la formación inicial de profesores de Educación Física. . La reorientación de la educación física en la educación básica.* Disponible en: <http://normalista.ilce.edu.mx/normalista/index.htm> [08052011]

⁴⁶ Immanuel, Kant. *Lecciones de Ética.* p.198

Nunca se debe olvidar la supremacía de lo intelectual sobre la sensualidad ya que cuando el espíritu no ejerce un dominio suficiente sobre el cuerpo, las costumbres del cuerpo se convierten en necesidades y el espíritu será incapaz de someter las inclinaciones corporales.

Cuidar del cuerpo implica un esfuerzo, que en conjunto con otras acciones éticas, tienen como efecto la dignidad y en ella descansa la autoestima del sujeto.

El cuidado del cuerpo da pauta para cuidar el espíritu, cabe aclarar que si se sobrestima este valor de cuidado del cuerpo, se pierde la supremacía del espíritu el cual permite moderar y disciplinar los instintos.

De acuerdo con Pestalozzi, el desarrollo del hombre debe ser completo y lograr su autonomía personal, autonomía que se manifiesta de tres formas: "...la moral por la independencia del corazón, espiritual por la independencia del pensamiento y físico con la independencia del cuerpo. El desarrollo de una de las partes afecta a las otras, de modo que cuando una se cultiva mucho y en detrimento de las demás se produce un desequilibrio antinatural."⁴⁷

Psicológicos:

El programa integral de educación física para secundaria retoma el trabajo de diversos investigadores⁴⁸ que han puesto de manifiesto los beneficios psicológicos de la actividad física.

El bienestar mental-psicológico se produce cuando el sujeto tiene un estado de ánimo positivo y una sensación de bienestar general, con baja frecuencia de síntomas de ansiedad y depresión.

⁴⁷ Benilde, Vázquez. *La educación física en la educación básica*, citado en: Berenice Aguayo en: *Las prácticas escolares de los educadores físicos*, 2008, p. 14

⁴⁸ Berguer, B. G. y Motl. R. *Physical activity and quality of life*, 2001 (Nueva York), Biddle, S. J. H. *Psychological benefits of exercise and physical activity*, 1993 (Londres), Gruber, J. J. *Physical activity and self-esteem development in children: A meta-analysis*, 1986, Guillén, F. y Castro, J. J. *Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial*, 1997 (España), Martinsen, E.W. *Physical activity and depression: clinical experience*, 1994, Maslow, A. H. *Motivation and personality*, 1970 (Nueva York), Weinberg, R. S. y Gould, D. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*, 1996 (España). Citados en: Joaquín, Dosal. *Psicología de la actividad física y del deporte*. pp. 423-427

En este sentido, está comprobado que la actividad física contribuye a superar o a evitar caer en depresión ya que el ejercicio aumenta el flujo sanguíneo y la oxigenación por lo que el sistema nervioso se ve beneficiado directamente, las sensaciones corporales de autocontrol que se viven con la realización del ejercicio debido a que aumenta los niveles de norepinefrina⁴⁹ en el cuerpo que ayuda a salir de estados depresivos.

El ejercicio físico es una experiencia positiva que ayuda a romper con el estado de estrés puesto que tiene un efecto distractor y relajante ya que disminuye la tensión muscular, para este beneficio es necesario que no haya competencia.

Asimismo, la autoestima y el autoconcepto se ven reforzados con la práctica del ejercicio, el estado de ánimo que se define como "...el estado de activación emocional o afectiva, con una duración variable, no permanente"⁵⁰ mejora ya que el sentimiento de felicidad se ve incrementado con la producción de endorfinas, encefalina, serótina, dopamina y norepinefrina.

Algunos problemas relacionados con la salud psicológica como fobias, problemas de sueño, agresividad, problemas de socialización, introversión, exceso de pasividad y pesimismo así como el respeto a las normas se ven disminuidos con la actividad física.

En este sentido, la actividad física resulta sumamente benéfica para la población de educación secundaria considerando que se encuentran en una etapa de desarrollo en la cual es común encontrar depresión, baja autoestima, introversión y estrés.

⁴⁹ La norepinefrina está fuertemente asociada con la puesta en "alerta máxima" de nuestro sistema nervioso. Es prevalente en el sistema nervioso simpático, e incrementa la tasa cardíaca y la presión sanguínea. Nuestras glándulas adrenales la liberan en el torrente sanguíneo, junto con la epinefrina. En: George Boeree. *Neurotransmisores*. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/ebooks/general/neurotransmisores.htm> [20052011]

⁵⁰ Joaquín Dosil. *Op. Cit.*, p. 426

Psicosociales:

La práctica física ya sea individual o colectiva, implica interacciones sociales que bien orientadas ayudan a la formación del carácter y al desarrollo de valores como la cooperación, amistad, empatía, voluntad, disciplina, honradez y participación; se facilita el contacto con el entorno social y se favorece la aceptación de las normas sociales.

Con la educación física lo anterior es posible ya que, de acuerdo con Bandura,⁵¹ las personas pueden ejercer control sobre su conducta, disponiendo de factores ambientales que la inducen, generando apoyos cognoscitivos y produciendo determinadas consecuencias de sus propias acciones, es decir, la capacidad de autorregulación tiene un origen externo pero, una vez establecida, su influencia determina en gran medida las acciones del sujeto.

Kohlberg⁵² señala que la adolescencia se caracteriza por la conformidad con las normas, acuerdos y expectativas sociales, el yo si identifica con el contexto social y los intereses individuales quedan supeditados a los intereses y punto de vista del grupo social, la observancia de las reglas sociales ya no se basa en las consecuencias gratificantes de las propias acciones, sino que el respeto de las prescripciones morales es considerado importante en sí mismo. Las normas, en consecuencia, se consideran expectativas compartidas por las personas que mantienen relación entre sí.

Para el logro de lo anterior, el programa plantea que todos los alumnos tendrán la posibilidad de expresarse y participar en la elaboración de las reglas de actuación viviendo el compromiso con el grupo en el respeto de las reglas.

⁵¹ Bandura, citado en: Jesús Ruíz. *Pedagogía de los valores en la educación física*, p. 41

⁵² *Ibidem*, p. 45

2.1.4 Consideraciones metodológicas

El programa tiene una duración de tres años que corresponden a los grados de la educación secundaria. Cada sesión tiene una duración de 50 minutos semanales, adicionales a la clase de educación física, la cual se realizará con base en el siguiente modelo.

El trabajo de cada una de las sesiones del programa tiene tres momentos:

- a) **Adecuación Morfo-funcional.** En esta etapa de la sesión se realiza un calentamiento, es decir, un conjunto de ejercicios que se realizan antes de toda actividad física en que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de preparar al organismo ante el esfuerzo.

Los objetivos de este momento son:

- Prevenir lesiones: el calentamiento va a aumentar la temperatura en el músculo y en el ligamento. Un músculo que ha sido calentado puede ser estirado mejor.
- Preparar a los músculos y articulaciones, para el ejercicio, posibilitando un mayor rendimiento. El aumento de temperatura mencionado, permite una contracción más eficaz (mayor velocidad y fuerza de contracción).
- Permitir un aumento progresivo de la frecuencia cardíaca y respiratoria: Es fundamental en actividades físicas intensas ya que si comenzamos una actividad de forma brusca se produce una disminución de sangre en el músculo cardíaco en los primeros momentos.
- Aumentar la coordinación: por la repetición de un gesto técnico durante el calentamiento.

Se toman en cuenta cuatro factores importantes:

- El calentamiento será progresivo, es decir, de menor a mayor intensidad.
- No se incluirán ejercicios complejos, ni que impliquen un esfuerzo.
- Se hará hincapié en las zonas más débiles o lesionadas, así como en las partes que utilizemos en el ejercicio posterior en mayor medida.
- El número de repeticiones oscilará entre cinco y diez.

- b) Ejecución.** En este momento se llevará a cabo la actividad principal de la sesión, en donde se realizarán los ejercicios enfocados al cumplimiento del objetivo, propios al grado correspondiente.
- c) Recuperación.** Se realizarán ejercicios y actividades que busquen disminuir la frecuencia cardiaca para lograr un estado de confort y descanso del sujeto. Asimismo se realizaran ejercicios de respiración.

2.1.5 Perfil docente

El profesor es determinante en la intervención educativa, para la enseñanza y aplicación de este programa el profesor debe ser, en primera instancia, licenciado en educación física acreditado por cualquier institución en la que se imparta en México, debe tener cualidades personales como ingenio, estabilidad emocional, cooperación, honradez, sentido del humor, disposición y constancia así como interés por los alumnos para desarrollar en ellos el gusto por la actividad física.

El profesor deberá pensar, reflexionar sobre su práctica, poner atención en el cumplimiento de los objetivos de cada sesión y tener comunicación constante, amable y empática con los alumnos. Promoverá que los alumnos desarrollen sistemáticamente sus habilidades y competencias motrices; mejoren sus niveles de desarrollo físico y su expresión corporal; adquieran conocimientos, hábitos y actitudes para el fomento de su salud y se desenvuelvan en el campo intelectual, así como en los campos afectivo y de socialización, para alcanzar una formación integral que contribuya a elevar su nivel de vida.

El conocimiento y comprensión de la educación física así como de la población con la que trabajará es imprescindible para que el programa se desarrolle de manera armónica y completa.

2.2 Programa para primer grado: Integración corporal y social

El programa para primer grado está dividido en cinco bloques generales que corresponden a los cinco bimestres en los que se divide el trabajo actual de la secundaria, cada uno comprende ocho sesiones cada una con una duración de 50 minutos, lo que suma un total de 34 horas adicionales de educación física durante el ciclo escolar.

Los cinco bloques contienen siete ejes transversales: alimentación, acondicionamiento físico, juegos modificados, juegos metafóricos, juegos pre-deportivos, juegos colectivos o cooperativos y actividades recreativas⁵³.

2.2.1 Objetivos generales

Al finalizar el curso el alumno será capaz de:

- Identificar los elementos de una buena alimentación.
- Aplicar sus cualidades físicas en la práctica de actividades para la mejora de su condición física.
- Participar en actividades organizadas y reglamentadas.
- Manifestar respeto hacia sus pares durante la práctica de actividades físicas.
- Identificar la importancia del cuidado de su cuerpo comprendiendo sus propias posibilidades.

⁵³ Como se muestra en el cuadro de la página siguiente

**CUADRO 1. PROGRAMA PARA PRIMER GRADO. INTEGRACIÓN CORPORAL Y SOCIAL
ESQUEMA DE SESIONES**

Bloque	Alimentación	Acondicionamiento Físico	Juego Modificado	Juego Metafórico	Juego Pre-deportivo	Juego Colectivo	Actividad Recreativa	Cierre
1° Bimestre	Presentación General del Curso. Juego de integración	Acondicionamiento Físico	Juego Modificado	Juego Metafórico	Juego Pre deportivo	Juego Colectivo	Actividad Recreativa	Cierre del Bloque
2° Bimestre	Alimentación I	Acondicionamiento Físico	Juego Modificado	Juego Metafórico	Juego Pre deportivo	Juego Colectivo	Actividad Recreativa	Cierre del Bloque
3° Bimestre	Alimentación II	Acondicionamiento Físico	Juego Modificado	Juego Metafórico	Juego Pre deportivo	Juego Colectivo	Actividad Recreativa	Cierre del Bloque
4° Bimestre	Alimentación III	Acondicionamiento Físico	Juego Modificado	Juego Metafórico	Juego Pre deportivo	Juego Colectivo	Actividad Recreativa	Cierre del Bloque
5° Bimestre	Alimentación IV	Acondicionamiento Físico	Juego Modificado	Juego Metafórico	Juego Pre deportivo	Juego Colectivo	Actividad Recreativa	Cierre Final del Curso.

2.2.2 Descripción de los ejes transversales

Alimentación. La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos. Sobre estos últimos la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales, para hacer frente a estos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud.

Se desea hacer frente a la alimentación del adolescente guiándolo para que conozca los requerimientos nutricionales, sabiendo elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes, organizando y estructurando las comidas a lo largo del día.

Ejemplo de actividad

Rally	Se formarán equipos de 6 a 8 personas las cuales tienen la labor de armar un rompecabezas con cada uno de los grupos del plato del buen comer. En cada base los equipos tendrán que realizar alguna prueba física para conseguir la pieza del rompecabezas. Al final del juego los equipos expondrán su rompecabezas al grupo. Es importante que el profesor remarque la importancia del buen uso del plato del buen comer.
Tema: El plato del buen comer	

Acondicionamiento Físico. El acondicionamiento físico es el desarrollo de la suma de cualidades físicas básicas importantes para el rendimiento. Las cualidades físicas son:

Fuerza: es la capacidad de un músculo de vencer o mantener un peso.

Resistencia: capacidad que permite realizar actividades que implican un tiempo prolongado. Son actividades de larga duración y continuas (más de 45 segundos).

Velocidad: capacidad que permite realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas. Está basada en la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar fuerza.

Tipos de velocidad:

- **Velocidad de desplazamiento:** Consiste en recorrer una distancia corta (máximo 200 m) en el menor tiempo posible.
- **Velocidad gestual:** Consiste en realizar un gesto lo más rápido posible.
- **Velocidad de reacción:** Consiste en comenzar un movimiento lo más rápidamente posible tras un estímulo.

Flexibilidad: La flexibilidad es la capacidad de realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

Componentes de la flexibilidad:

- **Movilidad:** Propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento, dependiendo de su estructura morfológica.
- **Elasticidad:** Propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal y retornando a su forma original cuando cesa la acción.
- **Plasticidad:** Propiedad que poseen algunos componentes de los músculos y articulaciones de tomar formas diversas a las originales por efecto de fuerzas externas y permanecer así después de cesada la fuerza deformante.

- Maleabilidad: Propiedad de la piel de ser plegada repetidamente, con facilidad, retomando a su apariencia anterior al retornar a la posición original.

Ejemplo de actividad

Flexibilidad	Flexión de tronco de pie Flexión de tronco sentado Flexión lateral del tronco Flexión lateral del tronco con una pierna Estiramiento de abductores Estiramiento de la zona ventral de las extremidades Extensión de la columna Flexión vertebral Flexión dorso-lumbar Estiramiento lateral y frontal del cuello Estiramiento palmar de la mano Estiramiento del antebrazo Estiramiento de la muñeca
--------------	---

Juegos Modificados. En éstos el componente técnico queda subordinado al proceso de desarrollo del juego exagerándose los principios tácticos y reduciéndose las exigencias técnicas. El juego modificado es una simplificación de las reglas de un deporte, sin que altere su esencia.

Ejemplo de actividad

Relevos de autopase con disco	Se forman equipos de tres a seis participantes. Se colocan en fila detrás de una línea de fondo, el primer participante con el disco. A la señal del maestro, el primer participante de cada equipo lanza el disco y corre hasta alcanzarlo procurando que el disco no caiga al piso. Cuando lo atrape regresa a darle pase a su compañero y le entrega el disco. Gana el equipo que termine primero.
-------------------------------	---

Juegos Metafóricos: Son aquellos que de forma metafórica presentan la exposición a normas, actitudes o valores específicos. Son actividades de reflexión y toma de conciencia en torno al juego limpio, trabajo en equipo, responsabilidad, libertad, salud, respeto, diálogo, tolerancia, cooperación, justicia, autoestima, empatía, entre otros.

Ejemplo de actividad

Conociéndome	Los alumnos se sientan en pequeños grupos. Cada miembro del grupo representa ante los demás algo que, en alguna ocasión, ha visto hacer a su compañero que tiene el lado y que le ha gustado. Hecha la representación por todos, los alumnos cierran los ojos y cambian sus posiciones para volver a empezar.
--------------	---

Juegos Pre-deportivos. Son juegos simples con actividades lúdicas de corta duración, reglas simples, sin exigencias físicas ni complejidades técnicas. Tienen por objeto desarrollar las percepciones y coordinaciones necesarias en las destrezas deportivas genéricas.

Ejemplo de actividad

Carreras de obstáculos	Se divide el grupo en tres o cuatro equipos los cuales se colocan en fila, cada uno tiene que llegar a un objetivo de meta pasando obstáculos o con un ejercicio (gateando, saltando con pies juntos etc.) al llegar al punto objetivo regresan corriendo para darle el paso a su compañero, obtiene el punto el equipo que termine primero.
------------------------	--

Juegos Colectivos o Cooperativos. Éstos se centran en el juego con otros, más que contra otros, en la superación de desafíos y no en la superación de rivales. La estructura interna de los juegos cooperativos se concreta en el establecimiento del principio en el que mayor número de personas compartan el juego para conseguir el objetivo, es decir, se juega junto a otros para conseguir fines comunes en vez de contra otros para lograr fines mutuamente excluyentes.

Ejemplo de actividad

Nave espacial	Los jugadores construyen una especie la satélite uniendo por los nudos varios globos inflados. Simplemente se trata de pasárselo sin que caiga golpeando con diferentes segmentos corporales según indique el profesor.
---------------	---

Actividades Recreativas. Estas actividades tienen como finalidad proporcionar un descanso al individuo, apartándolo de las actividades rutinarias. Para este programa es importante que al menos un 80% de las actividades sean físicas.

Las cuatro esquinas

Se forman dos equipos y se colocan cuatro pañuelos en las puntas de un cuadrado. El equipo A se coloca en una fila perpendicular a uno de los lados del cuadrado, fuera de él y el equipo B se esparce por todo el cuadrado y sus alrededores. El balón lo tiene el primero de la fila del equipo B.

El juego comienza cuando el jugador del equipo B arroja el balón lo más lejos posible y corre a buscar los cuatro pañuelos. El equipo A debe tomar el balón y dándose pases, sin caminar con él en las manos, deben tratar de golpear al jugador del equipo B antes de que pueda recoger los cuatro pañuelos. Luego de que pasen todos los jugadores de equipo B, se cambian los papeles y el equipo A forma la fila. Gana el equipo que en total alcance a recoger el mayor número de pañuelos.

La octava sesión de cada bloque está dedicada a un cierre para la retroalimentación del grupo y del profesor; dirigida a la mejora de la integración y desarrollo de habilidades de bloque a bloque.

2.2.3 Evaluación

Los procedimientos de evaluación propuestos son:

Para medir la mejora en las cualidades físicas del alumno se implementará un test para medir las cualidades físicas de los alumnos.

La autoevaluación de los alumnos en cada cierre de bloque será indispensable para que dichas experiencias sean consideradas por el profesor para el bloque siguiente.

El profesor deberá llevar un registro de incidencias en las sesiones, en las cuales creará un portafolio de evidencias que será analizado al cierre de cada bloque y al final del curso.

2.3 Programa para segundo grado: Iniciación deportiva. Curso 1

El programa para segundo grado busca la formación de los alumnos a través del deporte educativo. Fomenta el conocimiento y la recuperación de los deportes tradicionales utilizando al juego modificado y predeportivo como herramientas principales para su desarrollo, para este momento ya se realizaron actividades de esta índole en el curso anterior.

De igual forma que el programa de primer grado, este se conforma de 40 sesiones de trabajo con una duración de 50 minutos. El acondicionamiento físico y los cierres de bloque son ejes que se repiten en los tres cursos.

En este curso la primera sesión incluye un juego de integración con objeto de unificar al grupo como equipo de trabajo.

Además se potenciarán tres deportes eje a través de la recreación y adaptación de espacios y situaciones para facilitar su aprendizaje con normas simples y requerimiento de material con escaso riesgo de lesión y de bajo costo, los cuales son: Básquetbol, Fútbol y Voleibol.

Se dedican dos bimestres a Básquetbol y Voleibol, a Fútbol se dedica un bimestre⁵⁴ ya que es un deporte que en México es ampliamente conocido. Según las estadísticas el 78.5% de la población es aficionada al fútbol, mientras que el 28.2 % al basquetbol y el 10.2 % al voleibol,⁵⁵ por lo que se desea que los jóvenes se acerquen a los deportes menos promocionados en el país.

⁵⁴ Como se muestra en el cuadro de la página 52

⁵⁵ Foro Medio Tiempo. *Gustos deportivos en México. 1ra Parte*, Disponible en: <http://foro.mediotiempo.com/showthread.php?28763-Gustos-deportivos-en-M%E9xico-1%AA-Parte> [10082011]

2.3.1 Objetivos Generales

Al finalizar el curso el alumno será capaz de:

- Identificar y respetar las reglas y modo de juego de cada uno de los deportes potenciados en este curso.
- Aplicar sus habilidades técnicas adquiridas en las modalidades deportivas en situaciones reales de juego.
- Demostrar actitud solidaria antes, durante y al finalizar el encuentro deportivo
- Aplicar estrategias variadas en la resolución de situaciones de juego, coordinando las acciones propias con las del equipo y considerando las acciones del otro equipo.

**CUADRO 2. PROGRAMA PARA SEGUNDO GRADO. INICIACIÓN DEPORTIVA CURSO 1
ESQUEMA DE SESIONES**

Bloque	Acondicionamiento Físico	Teoría	Juego Predeportivo	Juego Modificado	Juego Predeportivo	Juego Modificado	Juego Modificado y Predeportivo	Cierre de sesiones
1 Bimestre Básquetbol	Presentación General del Curso. Juego de integración	Teoría del Básquetbol 1	Juego Predeportivo Básquetbol	Juego Modificado Básquetbol	Juego Predeportivo Básquetbol	Juego Modificado Básquetbol	Juego Modificado Básquetbol	Cierre parcial del bloque
2 Bimestre Básquetbol	Acondicionamiento Físico	Teoría del Básquetbol 2	Juego Predeportivo Básquetbol	Juego Modificado Básquetbol	Juego Predeportivo Básquetbol	Juego Modificado Básquetbol	Juego Predeportivo Básquetbol	Cierre del bloque
3 Bimestre Voleibol	Acondicionamiento Físico	Teoría del Voleibol 1	Juego Predeportivo Voleibol	Juego Modificado Voleibol	Juego Predeportivo Voleibol	Juego Modificado Voleibol	Juego Modificado Voleibol	Cierre parcial del bloque
4 Bimestre Voleibol	Acondicionamiento Físico	Teoría del Voleibol 2	Juego Predeportivo Voleibol	Juego Modificado Voleibol	Juego Predeportivo Voleibol	Juego Modificado Voleibol	Juego Predeportivo Voleibol	Cierre del bloque
5 Bimestre Fútbol	Acondicionamiento Físico	Teoría del Fútbol	Juego Predeportivo Fútbol	Juego Modificado Fútbol	Juego Predeportivo Fútbol	Juego Modificado Fútbol	Juego Modificado Fútbol	Cierre Final del Curso.

2.3.2 Descripción de los deportes eje

Básquetbol. El baloncesto o básquetbol es un deporte de conjunto que consiste básicamente en introducir la pelota en un aro. Cada equipo está formado por 12 jugadores y 5 de ellos abren el partido.

Como juego modificado existen diversas variantes de número de jugadores, estrategias, reglas y espacios, sin embargo es fundamental que antes de comenzar con las modificaciones se dé a conocer el reglamento, las técnicas y acciones del básquetbol. Asimismo se debe poner atención especial en el desarrollo de los aspectos físicos que se requieren, como son:

Posición básica. Rodillas flexionadas, peso del cuerpo sobre las puntas de los pies, tronco ligeramente echado hacia adelante y cabeza alta.

Desplazamiento. Deben ser sin cruzar los pies deslizándolos por el suelo en diferentes direcciones.

Progresión con el balón. Se deben considerar los cambios de dirección, ritmo, salidas, juego ofensivo y defensivo, paradas y bote abierto y cruzado.

Comunicación. Necesariamente tiene que haber pases (pecho, picado y por encima de la cabeza), movimientos de recepción (fintas y autobloqueo) y protección del balón.

Lanzamiento a la canasta. Se debe buscar la máxima eficacia en tiros desde espacios cercanos, lejanos, posiciones libres y contrapuestas.

Un ejemplo de juego modificado para el básquetbol es *balones a la canasta* en el que se modifica el número de jugadores de acuerdo al grupo y la estrategia de juego, sin embargo las acciones de bote y anotación se deben realizar como se indica en el básquetbol.

Ejemplo de juego modificado para el básquetbol

Balones a la canasta	Se forman dos equipos, se colocan tres conos en forma de triángulo, alrededor de los cuales correrán los jugadores del grupo A (todos juntos) después de lanzar los balones (cinco por ejemplo) dentro del área del juego. Dejarán de dar vueltas cuando el grupo B haya recogido haciendo una trayectoria marcada por el profesor de bote del balón y encestado los balones. Los grupos cambian sus puestos.
----------------------	---

Voleibol. El voleibol debe jugarse en una cancha rectangular dividida por una red (colocada a una altura superior a la de los jugadores) en dos partes iguales. Puede jugarse en lugares abiertos como cerrados.

El equipo se conforma de 12 jugadores en total, pero durante el juego sólo participan seis de cada equipo. Cada conjunto debe nombrar a un capitán, quien será el responsable de la conducta y disciplina de todos los demás. Cada miembro ocupa un puesto determinado en la cancha. Hay tres adelante denominados atacantes, ocupan las posiciones 4, 3, 2, y tres atrás denominados zagueros en las posiciones 5, 6, 1.

Para este deporte también se puede modificar el número de jugadores, estrategias, reglas y espacios. Pero es necesario tomar en cuenta los siguientes aspectos:

Posición básica. Existen tres posiciones básicas, **alta** que se utiliza para la realización del pase de dedos, saque de tenis, bloqueo y remate; **media** para el pase de dedos, antebrazos y pase de seguridad y **baja** utilizada para las acciones de defensa de campo y apoyos al ataque.

Desplazamiento. Los desplazamientos son variados ya que dependen del espacio y velocidad en que deba ser realizado, éstos son: pasos laterales, cruzados, añadidos y de carrera.

Comunicación. Esta se da a través de los pases los cuales se engloban en dos tipos: pase de dedos y pases de antebrazos.

Saques. Existen dos tipos de saques, el de abajo y el de arriba, dentro de ellos se encuentran elementos sustanciales como la posición del cuerpo, hombros, brazos y mano.

Existe una amplia diversidad de juegos modificados para el vóleybol, un ejemplo es el *fuego a discreción* en donde se modifican las reglas y el balón por una pelota de vinil para evitar lesiones.

Ejemplo de juego modificado para voleibol

Fuego a discreción	Se divide el grupo en dos equipos y se coloca una cuerda o red de voleibol, cada equipo se coloca en una cancha y a cada jugador se le da una pelota de plástico suave la cual lanzará al la cancha contraria. Los jugadores debe atrapar las pelotas procurando que ninguna caiga al suelo, las que caigan ya no valen, el juego termina cuando todas las pelotas están en el suelo.
--------------------	---

Fútbol. El futbol asociación, también llamado futbol soccer es un deporte de equipo, en el que se enfrentan dos conjuntos de 11 jugadores cada uno y el árbitro que se ocupa de que las normas se cumplan correctamente. Se juega en un campo rectangular de césped, con una meta o portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo para intentar ubicarla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al cabo del partido es el que resulta ganador.

En este deporte también se pueden modificar el número de jugadores, estrategias, reglas y espacios. Para estas modificaciones se debe tomar en cuenta:

Control del balón. Para controlar el balón se necesita conocer la posición del cuerpo en las diferentes posiciones de juego como son el ataque con el balón y la

defensa. Asimismo se debe enseñar a conducir el balón de diversas formas como la conducción de protección, velocidad, con cambio de ritmo y dirección y conducción de salida.

Posición básica. Se debe dar a conocer la posición básica del portero y de los jugadores cuando se encuentran en ataque sin balón.

Desplazamiento. El desplazamiento sin cruzar ni juntar nunca los pies durante los desplazamientos hacia delante, atrás, laterales y diagonales.

Comunicación. Los pases son indispensables tanto los de corta como larga trayectoria. Existen pases hacia atrás, laterales, diagonales y en profundidad. Así también es necesario conocer y desarrollar la habilidad de recepción del balón.

El profesor puede instrumentar las modificaciones que sean necesarias y que se adapten a los recursos de la institución en espacio y materiales, sin dejar de lado los aspectos técnicos del fútbol y los juegos predeportivos para el desarrollo de las habilidades motrices.

Ejemplo de juego predeportivo para fútbol

Rueda de pases en movimiento

Se forman equipos de tres integrantes parten desde el centro, el balón es puesto en juego desde el medio y durante el ejercicio todos los miembros del equipo intercambian sus posiciones constantemente hasta que el balón llegue al área de tiro para que el alumno que se encuentre más cerca de la portería termine el juego con un tiro a la portería.

2.3.3 Evaluación

Los procedimientos de evaluación propuestos para este grado son:

Aplicación de test de conocimiento deportivo

El profesor llevará un registro de incidencias en las sesiones y creará un portafolio de evidencias que será analizado junto con el grupo al cierre de cada bloque y al final del curso.

Se ejecutará una sesión en la cual el profesor someta a los alumnos a una prueba deportiva en la que manifiesten el aprendizaje de las reglas y técnicas de su deporte preferido.

2.4 Programa para tercer grado: Iniciación Deportiva. Curso 2

El programa para tercer grado es la continuación del curso anterior. Propone el desarrollo de dos deportes poco promovidos en México y se desea fortalecer las cualidades orgánicas de los alumnos con mayor énfasis que en los cursos anteriores sin que las actividades dejen de ser divertidas para ellos. En este curso se incluyen juegos metafóricos, ya descritos anteriormente, para reforzar la autoestima, la aceptación y conocimiento de su cuerpo.

Los deportes que se eligieron son el atletismo y la gimnasia rítmica, en los dos se requiere de condición física, fuerza y velocidad. La promoción de estos deportes en nuestro país es muy escasa por lo que se busca que los jóvenes tengan conocimiento de ellos beneficiándose de las habilidades que su práctica proporcionan.

El curso se divide en 5 bloques, al igual que los anteriores, que corresponden a los bimestres escolares. Cada uno tiene 8 sesiones de 50 minutos cada una⁵⁶.

⁵⁶ Ver el cuadro de la página 59

2.4.1 Objetivos generales

Al finalizar el curso el alumno será capaz de:

- Identificar las principales características del entrenamiento en atletismo y gimnasia rítmica
- Reconocer la importancia del desarrollo y mejora de las cualidades físicas
- Asumir con responsabilidad la práctica sistemática de actividades que favorecen sus cualidades físicas.

CUADRO 3. PROGRAMA PARA TERCER GRADO. INICIACIÓN DEPORTIVA. CURSO 2
ESQUEMA DE SESIONES

Bloque	Juego Metafórico	Juego Predeportivo	Juego Modificado	Juego Predeportivo	Juego Modificado	Juego Predeportivo	Juego Metafórico	Cierre
1 Bimestre Atletismo	Presentación General del Curso. Juego de integración	Juego Predeportivo Atletismo	Juego Modificado Atletismo	Juego Predeportivo Atletismo	Juego Modificado Atletismo	Juego Predeportivo Atletismo	Juego Metafórico Atletismo	Cierre del Bloque.
2 Bimestre Atletismo	Juego Metafórico	Juego Predeportivo Atletismo	Juego Modificado Atletismo	Juego Predeportivo Atletismo	Juego Modificado Atletismo	Juego Predeportivo Atletismo	Juego Metafórico Atletismo	Cierre del Bloque
3 Bimestre Gimnasia Rítmica	Juego Metafórico	Juego predeportivo para ritmo y coordinación	Juego modificado Flexibilidad	Juego predeportivo para velocidad y resistencia con material alternativo	Juego modificado para gimnasia rítmica con pelota	Juego predeportivo para gimnasia rítmica con aro	Juego Metafórico	Cierre del Bloque
4 Bimestre Gimnasia Rítmica	Juego Metafórico	Juego predeportivo para ritmo y coordinación	Juego modificado Flexibilidad	Juego predeportivo para reacción y equilibrio	Juego modificado para gimnasia rítmica con cinta	Juego predeportivo para gimnasia rítmica con cuerda	Juego Metafórico	Cierre del Bloque
5 Bimestre Gimnasia Rítmica	Juego Metafórico	Juego predeportivo para reacción y equilibrio	Ritmo y coordinación	Juego predeportivo para velocidad y resistencia con material alternativo	Juego modificado para gimnasia rítmica con cuerda	Juego predeportivo para gimnasia rítmica con cinta	Juego Metafórico	Cierre Final del Curso.

2.4.2 Descripción de los deportes eje

Atletismo. Es un deporte antiguo que agrupa diferentes pruebas y éstas se dividen en pista y campo. Así, están las carreras de velocidad (100, 200 y 400 metros), de fondo y medio fondo, los saltos (altura, triple, garrocha o pértiga) los lanzamientos de martillo, bala, disco y jabalina.

Las modificaciones para este deporte deben considerar aspectos de acondicionamiento físico como son la resistencia, velocidad, fuerza, equilibrio y flexibilidad. Asimismo se deben dar a conocer los diferentes tipos de carreras (velocidad, relevos, vallas, fondo), saltos (altura y longitud) y lanzamientos (bala, jabalina y disco). Los ejercicios tendrán que adecuarse a las instalaciones de la institución y no en todas será posible realizar saltos y lanzamientos sin embargo no debe eximirse su conocimiento.

Se pueden hacer modificaciones de espacio y reglas, se puede utilizar material alternativo como globos, pañuelos, etcétera.

Ejemplo de juego modificado para atletismo

Carreras por parejas	Carrera en la que cada pareja debe transportar un globo sirviéndose únicamente de una parte del cuerpo determinada. En caso de que pierdan el control y el globo se les escape deben pararse y colocarlo en su sitio antes de seguir el camino.
----------------------	---

Gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica es un deporte para el que se necesita creatividad, deja lugar a la imaginación, como casi todas las disciplinas relacionadas con la música y la expresión corporal, así como las modalidades de la danza. Se busca lograr exhibiciones originales, encadenar ejercicios difíciles, además de lograr un ejercicio equilibrado y bello que potencie la expresividad y que sus exhibiciones

impresionen por la técnica depurada y la belleza, considerándose la máxima expresión armónica corporal, el ritmo bajo, la inspiración deportiva y la belleza del cuerpo en movimiento.

La apuesta por este deporte es debido a que, bien dirigida, fomenta el trabajo en equipo, la cooperación y la solidaridad entre otros valores de convivencia social. Además requiere de la formación previa del cuerpo porque pone de manifiesto las cualidades orgánicas de los alumnos, mismas que ya han pasado por un proceso de fortalecimiento en los dos cursos anteriores.

El entrenamiento para este deporte se puede llevar a cabo en las instalaciones de la mayoría de las escuelas del país, los materiales con lo que se trabaja son de bajo costo y de poco riesgo de lesión.

Para la modificación de su entrenamiento se debe tomar en cuenta:

La velocidad de desplazamiento y resistencia con material alternativo. Se ejecutaran actividades que fortalezcan la resistencia y la velocidad de desplazamiento con materiales alternativos como globos y botellas.

Velocidad de reacción y equilibrio. La velocidad de reacción es la capacidad física de dar una respuesta a un estímulo lo más rápidamente. El equilibrio es el estado de un cuerpo cuando fuerzas encontradas que obran en él se compensan destruyéndose mutuamente. El desarrollo de estas dos habilidades permitirá el mejor desarrollo orgánico de los alumnos y favorecerá las actividades de la gimnasia.

Ritmo y coordinación. El ritmo dentro de la educación física, va de la mano con la coordinación, esto lo vemos en distintos ejercicios, como lo son las clases de gimnasia masiva o grupal, en donde las personas entrenan bajo una música de fondo, logrando así, una especie de “coreografía”, basada en ejercicios cardiovasculares. El fortalecimiento de estas cualidades es imprescindible para el éxito de las sesiones de gimnasia rítmica.

Flexibilidad. Es la capacidad de realizar movimientos con la mayor amplitud posible, ésta es indispensable para ejecutar movimientos extensos y estéticos sin lesión.

Los juegos predeportivos y modificados tienen que ser dirigidos con la mayor atención del profesor, estos pueden ser juegos en equipo o individuales ya que el desarrollo de las habilidades motrices requiere de ejercicios y acondicionamiento de cada uno de los alumnos.

Ejemplo de juego predeportivo para gimnasia rítmica con pelota

Rodamiento	De manera individual ejecutarán el rodamiento de una pelota por los brazos y cuerpo haciendo flexiones y lanzamientos cortos sin que caiga la pelota. Posteriormente se formarán tres equipos y cada uno ejecutará el rodamiento de la pelota entre cada uno de sus integrantes, gana el equipo que haga el rodamiento sin ninguna caída de la pelota.
------------	--

2.4.3 Evaluación

Los procedimientos de evaluación propuestos para este grado son:

Evaluación de cualidades físicas para cada uno de los deportes que puede ser instrumentado en los cierres de sesión.

El profesor llevará un registro de incidencias en las sesiones y creará un portafolio de evidencias que será analizado junto con el grupo al cierre de cada bloque y al final del curso.

Capítulo 3. Instrumentación del programa integral de educación física para secundaria. Programa para primer grado

Los logros más importantes no se miden sólo por los resultados, sino por el esfuerzo que ponemos en realizarlos
Anónimo

El presente apartado muestra los resultados de la aplicación del programa para primer grado en la Escuela Secundaria Técnica 114, ubicada en la delegación Iztapalapa del Distrito Federal, con el objeto de comprobar los efectos del programa en los alumnos y legitimar la propuesta utilizando los beneficios teóricos de la educación física para la mejora de su rendimiento escolar.

La aplicación del programa se realizó en el año 2009 en los meses de mayo y junio, fue encaminada a contribuir en la mejora del rendimiento escolar⁵⁷ de los alumnos de primer grado en la Actividad Tecnológica de Secretariado, en el turno vespertino, ello debido a diversos factores institucionales de tiempo, espacio y disponibilidad de los docentes.

El permiso para la aplicación consideró un periodo de tiempo de dos meses por ello se programó la aplicación de un solo bloque del programa, sin embargo se comenzaría en abril pero debido a la contingencia de influenza que atravesó el país la aplicación se retrasó al mes de mayo y el número de sesiones fue reducido de ocho a cinco.

3.1 La problemática

3.1.1 Planteamiento general del problema

Uno de los problemas de la educación secundaria en el país es el bajo rendimiento escolar, basta con observar los resultados obtenidos en las evaluaciones que se realizan en el país.

⁵⁷ El rendimiento escolar, en este trabajo, es entendido como una expresión valorativa particular de un proceso educativo que se da en el marco de la institución haciendo énfasis en la cuantificación de las representaciones empíricas específicamente la calificación otorgada como un criterio válido y oficial. Véase: Rosa María Camarena, et. al. Reflexiones en torno al rendimiento escolar y eficiencia terminal. Disponible en <<http://www.anuies.mx/servicios/p_anuies/publicaciones/revsup/res053/txt2.htm>> [06062011]

Específicamente los resultados de la prueba ENLACE de los alumnos de primer grado en el turno vespertino de la escuela secundaria técnica 114, en el año 2009, fueron los siguientes:

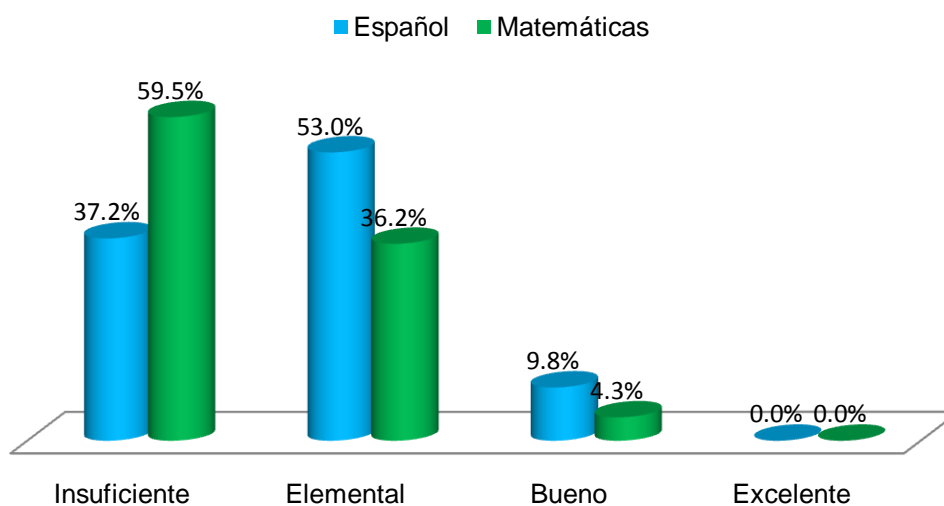
Materia	Insuficiente	Elemental	Bueno	Excelente
Español	37.2%	53.0%	9.8%	0.0%
Matemáticas	59.5%	36.2%	4.3%	0.0%

N= 478

Insuficiente	Necesita adquirir los conocimientos y desarrollar las habilidades de la asignatura evaluada.
Elemental	Requiere fortalecer la mayoría de los conocimientos y desarrollar las habilidades de la asignatura evaluada.
Bueno	Muestra un nivel de dominio adecuado de los conocimientos y posee las habilidades de la asignatura evaluada.
Excelente	Posee un alto nivel de dominio de los conocimientos y las habilidades de la asignatura evaluada

Fuente: Evaluación Nacional del Logro Académico en Centros Escolares, ENLACE. *Resultados 2009*, Escuela Secundaria Técnica 114

Gráfica 1. Resultados de ENLACE 2009. EST 114, primer grado



Como puede notarse en la gráfica 1 más del 90% de la población de la secundaria se encuentra en los niveles *insuficiente y elemental* de las asignaturas que evalúa la prueba, lo que pone de manifiesto el bajo rendimiento escolar de los alumnos de la institución.

Concretamente en la Actividad Tecnológica de Secretariado el grupo de primer grado obtuvo un promedio de 8.3.

Es importante señalar que la población se encuentra en la adolescencia lo que la hace especialmente vulnerable debido al cambio y desarrollo previo a la edad adulta.

Ante esta problemática, se quiere apoyar instrumentando el *Programa Integral de Educación Física para primer grado*, aquí propuesto, y se plantea, **¿mejora el rendimiento escolar con la instrumentación del programa?**

3.1.2 Planteamiento de la hipótesis de trabajo

Hipótesis de trabajo (H_1). Si se instrumenta el *Programa Integral de Educación Física para primer grado. Integración corporal y social* a los alumnos de la Actividad Tecnológica de Secretariado de la secundaria técnica 114 en el turno vespertino, entonces se incrementa su rendimiento escolar en dicha asignatura

3.1.3 Especificación de variables

Las variables manejadas en este trabajo son:

- Variable independiente: **Programa Integral de Educación Física para primer grado. Integración corporal y social.**

Se toman en cuenta los beneficios psicológicos que proporciona la práctica de la actividad física, principalmente la disminución del estrés para el aumento de la concentración, la disminución del sueño y aburrimiento.

Se considera que los beneficios psicosociales ayudarán a la mejor integración del grupo lo que es benéfico para las actividades grupales y de equipo.

Se aplicaron los siete ejes transversales del programa que son:

1. Alimentación
2. Juegos Colectivos
3. Juegos Modificados
4. Juegos Metafóricos
5. Juegos Pre-deportivos
6. Acondicionamiento Físico
7. Actividades Recreativas

- Variable Dependiente: **Rendimiento escolar.**

Para efectos de esta investigación, el rendimiento escolar debe ser entendido como una estimación que expresa lo que el alumno ha aprendido como consecuencia de un proceso de formación en la actividad tecnológica. Dicha estimación es expresada mediante una calificación cuantitativa dentro de una escala de 5 a 10, apegándose a los lineamientos de la Secretaría de Educación Pública.

La actividad tecnológica de secretariado toma en cuenta para asentar la calificación los seis aspectos siguientes:

Asistencia a clase

Actitud entendida como la disposición de ánimo favorable.

Participación. Se toma en cuenta cuando el alumno expone su punto de vista de forma estructurada y significativa para la clase.

Cumplimiento de Tareas

Aprobación de las pruebas escritas de Taquigrafía

Aprobación de las pruebas del manejo de la máquina de escribir

3.1.4 Límites de la Investigación

La investigación está enmarcada en el turno vespertino de la escuela secundaria técnica 114 en la actividad tecnológica de secretariado, la institución puso a disposición a un grupo determinado de primer grado.

Por lo anterior los resultados no contemplan el rendimiento escolar global del alumno y tampoco se consideran todos los grupos de primer grado.

3.2 Indicadores

3.2.1 Control de variables

El control de variables en este trabajo fue de la siguiente forma:

Eliminación. La variable extraña que se presentó durante la investigación fue la *contingencia de influenza* que atravesó el país, la cual no podía ser eliminada.

Constancia de condiciones. Las condiciones pudieron ser mantenidas en igualdad de circunstancias, en el desarrollo del programa propuesto (variable independiente) tuvieron al mismo profesor de educación física en todas las sesiones, los espacios utilizados fueron los mismos, el horario de aplicación fue el mismo en cada sesión y siempre estuvo presente el observador. Asimismo durante las clases de la Actividad Tecnológica de secretariado tuvieron a la misma profesora, el horario fue constante y el aula también fue la misma.

Balanceo. En este caso la rotación de sujetos fue nula, es decir, siempre permanecieron en el grupo asignado, además la variable extraña *contingencia de influenza* fue controlada porque todos los sujetos estuvieron expuestos a ella por lo que hubo balance de la misma.

Selección al azar. El grupo con el que se trabajó fue un grupo asignado por la institución el cual fue dividido en dos para hacer la comparación entre sujetos, sin embargo esta división no pudo ser seleccionada al azar ya que la maestra de la actividad tecnológica solicitó el ingreso al grupo experimental de algunos alumnos debido a que su rendimiento era bajo, lo que ocasionó que el grupo experimental se encontrara en desventaja desde el inicio de la investigación. Por lo que esta variable no fue controlada.

3.2.2 Aparatos, material e instrumentos

Los aparatos utilizados durante el proceso de investigación fueron:

Cámara de video con el objeto de registrar detalles de las actividades que no estuvieran en el alcance del observador.

Cámara fotográfica para plasmar en imágenes movimientos específicos de las actividades.

Cronómetro utilizado por el profesor de educación física

El material manejado durante las sesiones del programa fue:

Paliacates, aros, discos voladores, pelotas de esponja, pelotas de vinil, cuerdas, conos fosforescentes, listones y globos

Los instrumentos empleados para la recolección de información (ver anexo) se especifican a continuación.

Entrevista con el propósito de conocer las características específicas del grupo y de los sujetos, así como su opinión sobre el aumento de tiempo dedicado a las actividades físicas. Se realizó antes de la aplicación de la variable independiente a cada uno de los sujetos. (Véase el anexo 1)

Guía de observación para cada una de las sesiones que tuvo como objeto registrar conductas como la disposición, atención, y cooperación. (Véase el anexo 2)

Cuestionario de inicio para las actividades metafóricas que sirvió para conocer las actitudes personales con respecto a las actividades físicas y juegos en equipo. (Véase el anexo 3)

3.3 Metodología

3.3.1 Muestra

Población Objetivo: Conjunto total de elementos existentes con una característica específica en común que los define como grupo, en este caso estudiantes mexicanos de educación secundaria en el Distrito Federal.

Población: Parte de la población objetivo que es cercana al investigador y que es susceptible de quedar en la investigación. Para esta investigación, estudiantes mexicanos de la escuela secundaria técnica 114 del turno vespertino de un grupo de primer grado en la actividad tecnológica de secretariado con una extensión de 34 alumnos.

El grupo fue asignado por la institución, debido al horario para la disposición de espacios físicos así como la aprobación del docente de la actividad tecnológica de secretariado para el uso de 50 minutos correspondientes a su clase. Por lo que se asignó un grupo preformado.

Muestra: Es una parte de la población que participa en la investigación. Tiene dos características:

Representativa (aspecto cualitativo): Todas las características posibles reflejadas en la muestra.

Adecuada (aspecto cuantitativo): Mínimo de sujetos que se necesitan al finalizar la investigación.

El siguiente cálculo se realizó con objeto de obtener la adecuación de la muestra, para el cual se trabajaron las puntuaciones del postest.

$$n = \frac{t^2 pq}{e^2}$$

Donde:

n = Número de sujetos mínimos con los que se debe contar al final de la investigación.

t = Valor de la distribución de *t de student* con grados de n libertad.

gl = Grados de libertad. Es el número de datos que pueden variar libremente.

p = Presencia de la variable independiente en los sujetos. Alumnos que aumentaron su rendimiento escolar.

q = Ausencia de la variable independiente en los sujetos. Alumnos que no aumentaron su rendimiento escolar.

e = Error estándar estimado para el 95% de confianza.

$$p = 8/17 = 0.470$$

$$q = 1-p = 1-0.470 = 0.530$$

$$t \text{ (0.05 de error) con } 16 \text{ gl} = 2.120$$

$$t^2 = 4.494$$

$$e = 0.05$$

$$n = \frac{(2.120)^2(0.470)(0.530)}{(0.05)^2} = 447.600 = 448$$

En ocasiones la proporción adecuada de la muestra resulta más grande que la propia población o es muy cercana a ella, por ello se puede hacer una corrección en la que se contempla el número total de la población y se reduce la cantidad de sujetos necesarios para la investigación. En este caso, se corrige de la siguiente forma:

Corrección:

$$n = \frac{447.6}{1 + 447.6/478}$$

$$n = \frac{447.6}{1.936} = 231.198 = 232$$

Entonces, una muestra adecuada debe tener al menos 232 alumnos al finalizar la investigación.

En este caso, el grupo asignado con 34 alumnos se dividió en dos subgrupos de 17 alumnos cada uno, uno de ellos se utilizó como grupo experimental y otro como grupo control, sin embargo esta división no pudo ser seleccionada con una técnica de muestreo para su representatividad ya que la profesora titular de la actividad tecnológica solicitó el ingreso al grupo experimental de algunos alumnos, debido a que su rendimiento escolar era bajo. Por tal motivo, este trabajo es considerado un estudio exploratorio ya que no cumple con los requerimientos de una muestra adecuada y representativa.

3.3.2 Selección del diseño

Se seleccionó el diseño cuasiexperimental *diseño de grupo control no equivalente*, el cual requiere de dos grupos a los que se les aplica un pretest y posttest pero no tienen equivalencia aleatoria, es decir, los grupos constituyen entidades formadas naturalmente, aunque la asignación de la variable independiente a uno o a otro grupo debe ser aleatoria y controlada por el investigador.⁵⁸

Su representación gráfica es⁵⁹:

$$\begin{array}{ccc} O_1 & X & O_3 \\ \cdots & \cdots & \cdots \\ O_2 & & O_4 \end{array}$$

⁵⁸ Donald, Campbell y J. Stanley. *Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social*. p. 93

⁵⁹ *Íbidem* p. 80

En donde:

- O₁ Proceso de observación o medición de la variable. Pretest del grupo experimental
- O₂ Observación o medición de la variable. Pretest del grupo control
- O₃ Observación o medición de la variable dependiente. Postest del grupo experimental
- O₄ Medición u observación de la variable. Postest del grupo control
- X Exposición del grupo a la variable Independiente *Programa Integral Deportivo para Secundaria. Primer grado*

La principal deficiencia de este diseño en cuanto a validez interna es que si los grupos participantes son elegidos con base en puntajes extremos, puede presentarse la variable extraña de regresión estadística, [...] una variable extraña que no controla este diseño es la interacción entre la selección y la maduración de los sujetos, ya que los antecedentes de los sujetos y su proceso madurativo pueden alterar las mediciones de la variable independiente.⁶⁰

Las variables extrañas que se deben controlar para tener mayor validez interna en la investigación son:

Historia. Son los acontecimientos específicos ocurridos a lo largo del experimento, entre la primera y segunda medición, además de la variable experimental. Teóricamente el diseño controla esta variable, en este caso ambos grupos vivieron situaciones académicas iguales y se concluye que este factor se controló.

Maduración. Son los cambios biológicos y psicológicos que sufren los sujetos como resultado del paso del tiempo, incluye aumento de edad, hambre, cansancio etcétera. El diseño, teóricamente, controla esta variable y ya que los grupos se desprenden de un único grupo escolar sus condiciones y edades son las mismas por tal motivo en esta investigación fue controlada la maduración.

⁶⁰ José O. Medel. *Los diseños cuasiexperimentales en la investigación educativa*, p. 20

Administración del pretest. Es la influencia que tiene una primera medición en los sujetos ya que si se hace un post-test los resultados pueden ser modificados por la experiencia del primero. Esta variable teóricamente es controlada y en esta investigación pudo serlo ya que como pretest fueron tomadas las calificaciones de la actividad tecnológica de secretariado anteriores a la aplicación del programa, por lo que estas calificaciones, ya asentadas, no tuvieron influencia en la segunda medición.

Instrumentación. Aquellos cambios en los instrumentos de medición o en los evaluadores u observadores participantes que pueden producir variaciones en las mediciones de los grupos.

Para el postest se consideraron las calificaciones de la materia posteriores a la aplicación del programa por lo que están bajo criterio de la profesora y resultan ambiguas, por lo tanto este aspecto no fue controlado.

Regresión estadística. Se produce a partir de una segunda medición ya que los puntajes extremos (bajos y altos) comienzan a desplazarse hacia la media. Esto puede deberse a la saturación de aplicaciones de la prueba. En este diseño es impreciso el control de esta variable. Específicamente en esta investigación no se controló ya que los sujetos del grupo experimental tenían puntuaciones bajas en su rendimiento escolar desde el inicio, lo cuales se desplazaron hacia la media.

Sesgos de selección. Cuando la muestra no es representativa, es decir, cuando los sujetos de los diferentes grupos no fueron elegidos al azar. La muestra estuvo definida por la institución por lo que no fue controlado.

Mortalidad experimental. Es la pérdida de sujetos en los grupos del experimento. Teóricamente esta variable es controlada y en este caso se controló ya que ningún sujeto abandonó la investigación.

Interacción entre la selección y la maduración. Es la interacción entre los antecedentes de los sujetos y su proceso de maduración. Debido a que no hubo selección al azar, en el estudio no se controló, los antecedentes propios de los alumnos y su proceso de maduración pueden confundir el efecto de la variable, teóricamente este diseño tampoco controla esta variable.

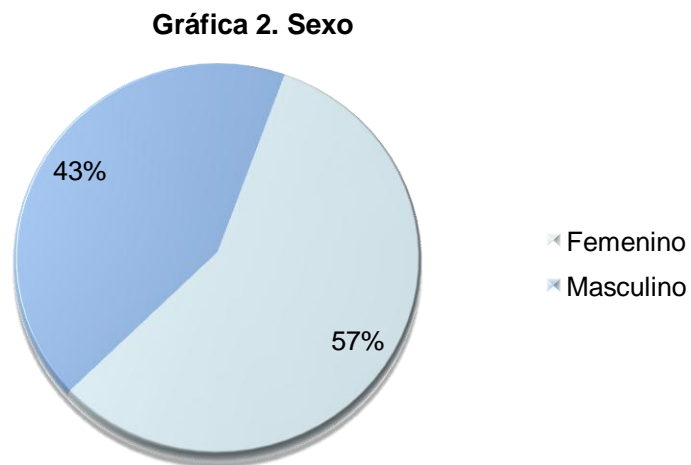
Análisis de validez interna

Validez Interna								
	Historia	Maduración	Admón. De test	Instrumentación	Regresión estadística	Selección	Mortalidad	Interacción de selección y maduración
Teórica	+	+	+	+	¿?	+	+	-
Real	+	+	+	-	-	-	+	-
	(+) Se controla (-) No se controla (¿?) No sé sabe							

3.4 Procedimiento

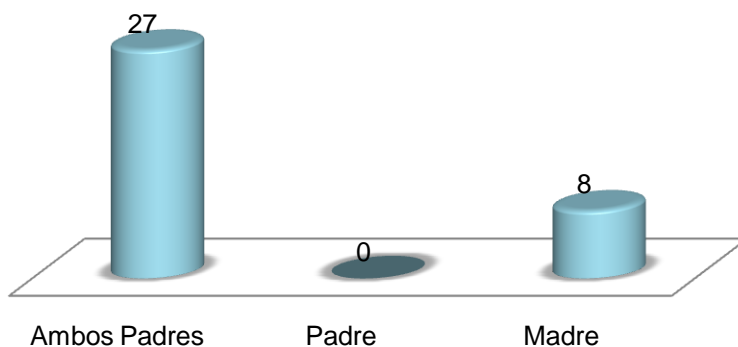
Como fue señalado anteriormente, se realizó una entrevista a los sujetos para conocer las características de la población con la que se trabajó, a continuación se presentan algunos resultados.

El promedio de la edad de la población es de **12.4 años** y de 35 sujetos entrevistados; 20 representan al sexo femenino y 15 al masculino como se puede apreciar en la gráfica 2.



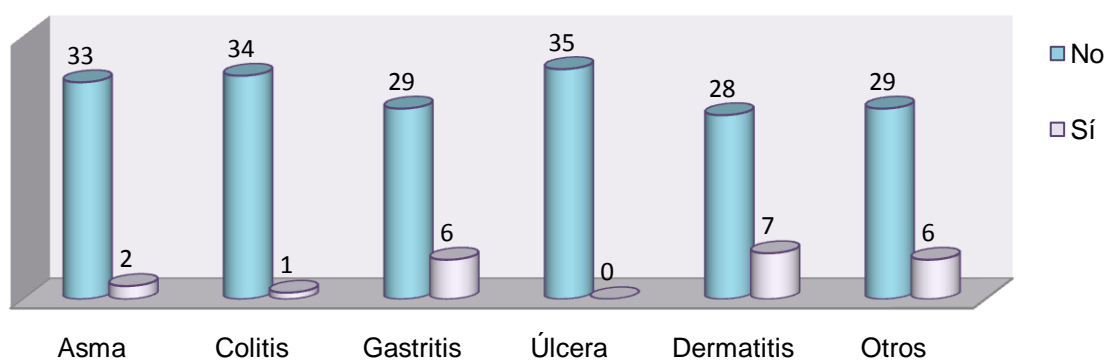
Por otro lado, 27 alumnos viven con ambos padres, mientras que 8 viven solo con su madre y ninguno de ellos declaró que solo viviera con su padre.

Gráfica 3. Actualmente vives con...

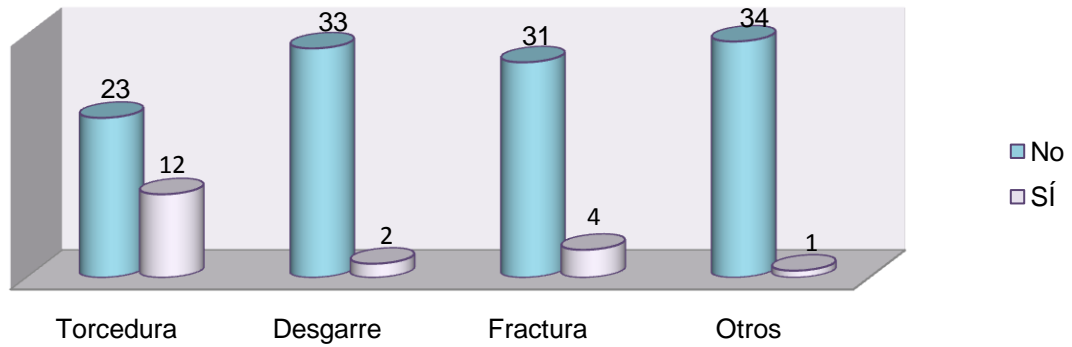


Con el objetivo de prevenir algún incidente relacionado con la salud de los jóvenes se indagaron los padecimientos que tenían o alguna vez habían presentado, los resultados se muestra en la gráfica 4 y 5.

Gráfica 4. Padecimientos

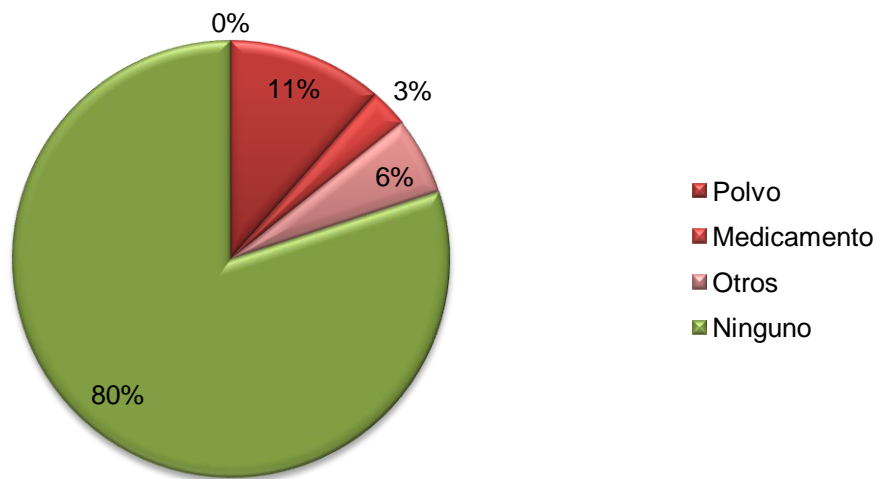


Gráfica 5. Padecimientos



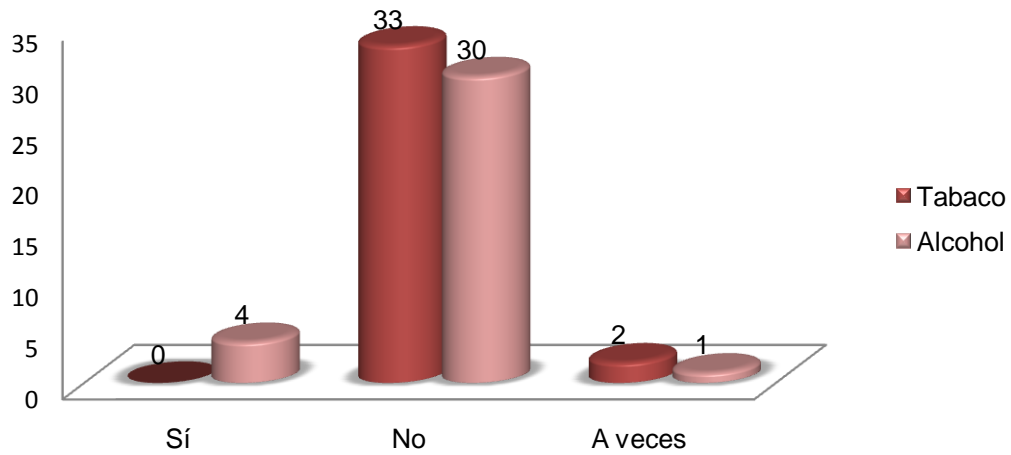
Asimismo 7 personas declararon tener algún tipo de alergia, como es al polvo y a algún medicamento, mientras que los 28 restantes dicen no presentarlas.

Gráfica 6. Alergias



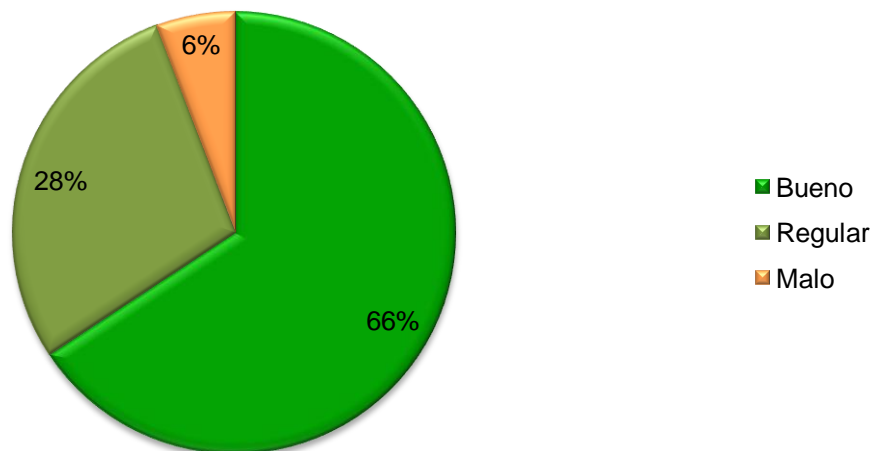
En relación con el consumo de sustancias adictivas, específicamente al tabaco y alcohol, 4 alumnos declararon que consumen alcohol.

Gráfica 7. Consumo de sustancias adictivas



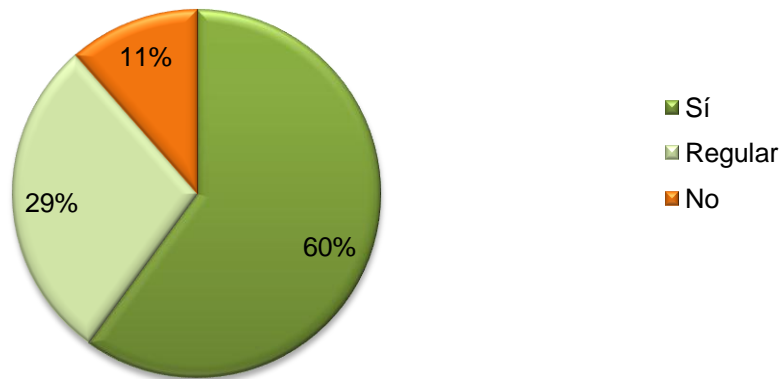
Por otro lado, 23 de los alumnos evalúan su estado de salud como bueno, 10 regular y 2 consideran que su estado de salud es malo.

Gráfica 8. Autoevaluación del estado de salud



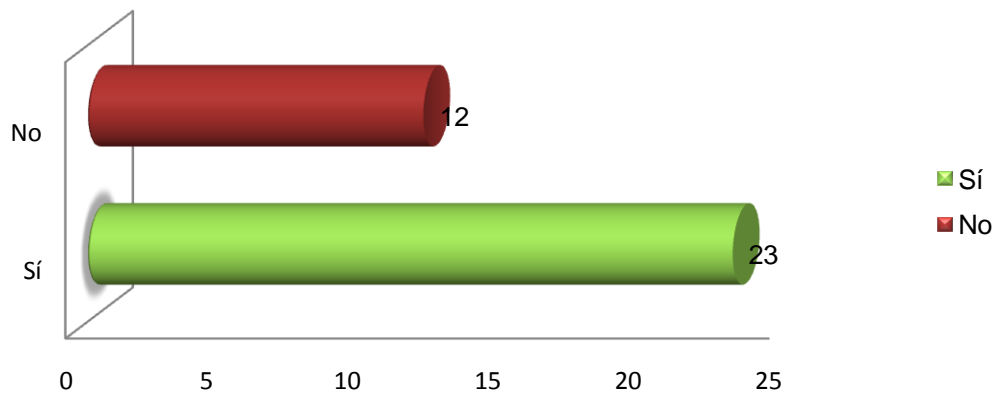
Además, se indagó acerca del gusto por la actividad tecnológica de secretariado, y de los 35 alumnos, 21 mencionan que sí es de su agrado el taller, 10 dicen que regular mientras que 4 declaran que no les gusta.

Gráfica 9. Gusto por el taller de secretariado



Doce de los alumnos entrevistados mencionan que la Actividad tecnológica de secretariado, no fue el taller de su elección, como se observa en la gráfica 10.

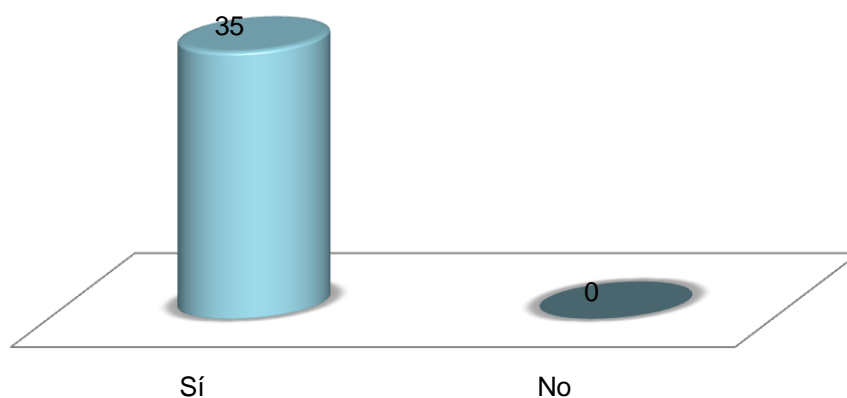
Gráfica 10. Secretariado, ¿fue el taller de tu elección?



Para efectos de la investigación, era importante conocer la opinión de los alumnos con relación a la práctica de las actividades físicas.

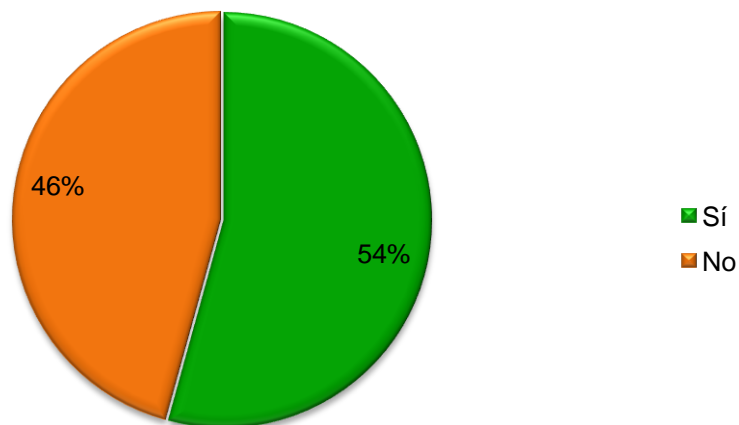
Como se puede observar en la siguiente gráfica, al 100% de los entrevistados les gusta practicar actividades físicas.

Gráfica 11. ¿Te gusta practicar actividades deportivas o físicas?



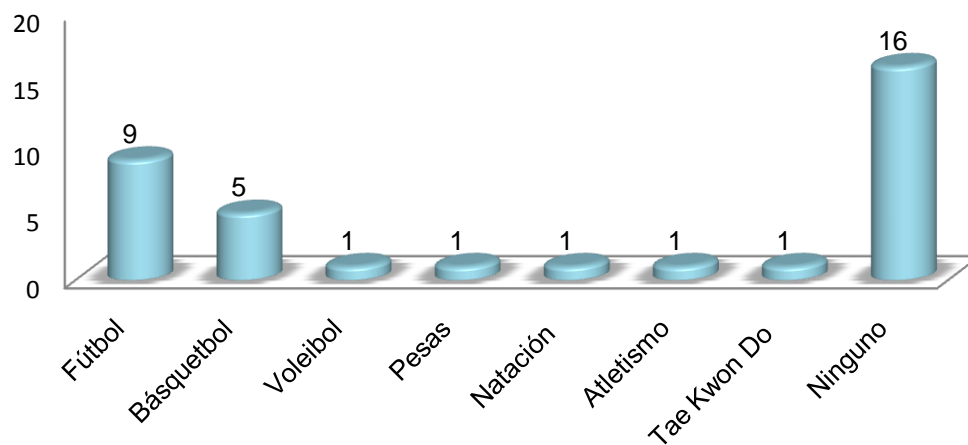
En la gráfica 12 se observa que 19 alumnos practican algún deporte, mientras que 16 no realizan ninguno.

Gráfica 12. ¿Practicas algún deporte?



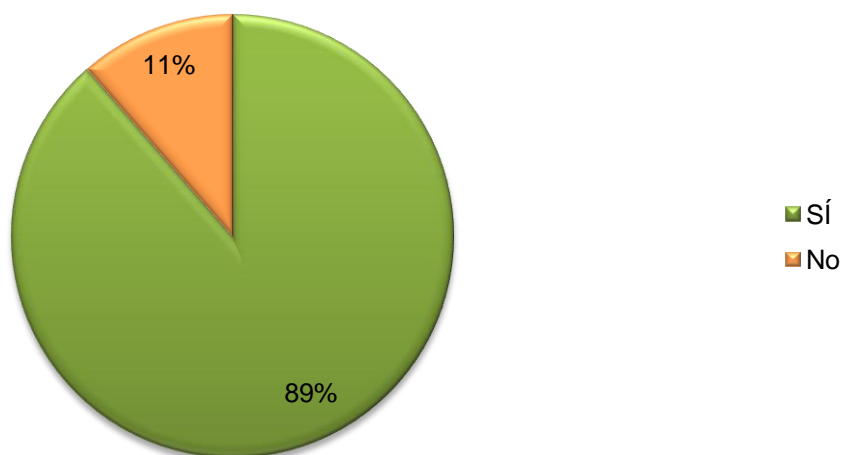
La distribución de la práctica del deporte se muestra en la gráfica 13

Gráfica 13. Deporte practicado



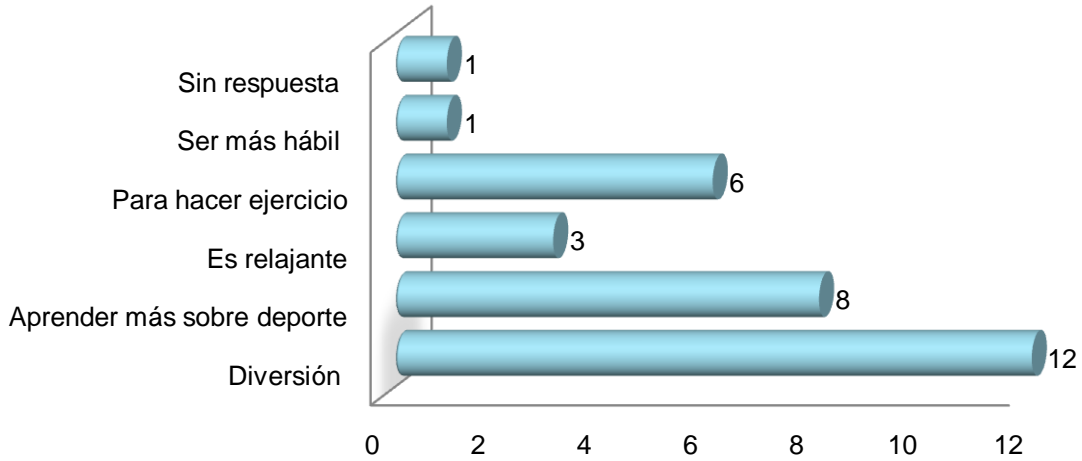
Asimismo, se preguntó si les gustaría practicar más actividades físicas en su escuela adicionales a la asignatura de educación física y por qué. La gráfica 14 muestra que a 31 alumnos que representan el 89% de la población les gustaría realizar más actividades físicas mientras que al 11%, es decir 4 sujetos, no le gustaría.

Gráfica 14. ¿Te gustaría realizar actividades físicas en tu escuela?

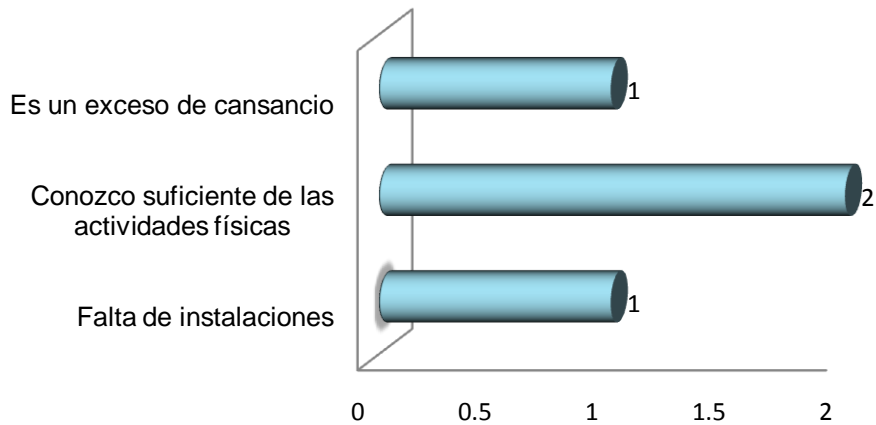


Las razones por las cuales les gustaría y no, se muestran en las gráficas 15 y 16.

Gráfica 15. ¿Por qué te gustaría practicar actividades físicas en la escuela?



Gráfica 16. ¿Por qué no te gustaría practicar actividades físicas en la escuela?



Posteriormente, debido a la contingencia de influenza en 2009, la aplicación de la variable independiente fue reducida a sólo cinco sesiones por lo que el eje de alimentación no pudo ser realizada.

En la primera sesión se realizó la presentación del curso y se llevaron a cabo juegos de integración, el plan de clase para esta sesión fue el siguiente:

Plan de Clase.

Escuela: Secundaria Técnica 114	Programa Integral de Educación Física para Secundaria. Primer Grado. Juegos de integración	
Grupo : 1ºH	Sesión 1	Fecha: 21 – 05 – 09

OBJETIVO: Mejorar en los alumnos la cooperación y la integración por medio de actividades recreativas.

Desarrollo de la clase:

Adecuación Morfofuncional	Ejecución	Recuperación
<p>Movimientos articulares</p> <p>Juego “A ver quien toca más” Los alumnos a la señal deben tocar la parte del cuerpo que el profesor les indique.</p> <p>Bokwele Se delimita un espacio rectangular dividido en dos mitades. Cada equipo defiende un aro en cuyo interior reposan tres pañuelos. Cuando el profesor indique, los jugadores de ambos equipos tratan de robar los pañuelos del equipo contrario sin ser capturados en territorio enemigo.</p>	<p>De pie En parejas , se sientan en el suelo espalda con espalda y entrelazan los brazos, a la orden intentan levantarse los dos al mismo tiempo sin</p> <p>Submarinos Se forman equipos de 3 A 6 integrantes, los que deben tomarse de la cintura o del hombro. Todos los integrantes del equipo deben estar vendados excepto el último y sin ver deben moverse por el terreno de juego, sólo guiados por las instrucciones del último de la fila.</p>	<p>Espejos En parejas se colocan frente a frente. Uno conduce con movimientos muy lentos; el otro se limita a reflejarlos como si fuera un espejo.</p> <p>Pac Man En parejas un alumno controla los movimientos de su compañero tocándole los hombros.</p>

Medios Didácticos
Pañuelos, aros, silbato.

Profesor
Lic. Bruno Ángel Del Puerto Rodríguez



Fotografía 1. Movimientos articulares de la primera sesión. Movimiento de cadera con fines de calentamiento.



Fotografía 2. Juego *A ver quién toca más*. Los alumnos buscan tocar el hombro derecho de su compañero.

La segunda sesión fue dedicada al acondicionamiento físico de los alumnos, correspondiente al plan de clase que se detalla a continuación.

Plan de Clase.

Escuela: Secundaria Técnica 114	Programa Integral de Educación Física para Secundaria. Primer Grado. Acondicionamiento Físico	
Grupo : 1°H	Sesión 2	Fecha: 28 – 05 – 09

OBJETIVO: Contribuir al Desarrollo de las cualidades físicas básicas importantes para el rendimiento: Fuerza, Velocidad, Resistencia, Flexibilidad

Desarrollo de la clase:

Adecuación Morfofuncional	Ejecución Actividades Sociomotrices	Recuperación
<p>Calentamiento Dinámico General. Fase de Activación</p> <p>Movimientos articulares, Estiramientos. Carrera Suave (Laterales, yogui, talones a glúteos, etc.)</p> <p>El asalto Se divide el grupo en dos equipos (defensores y atacantes), y se les asigna a cada uno un terreno de juego. Los atacantes llevan un pañuelo en la cintura a modo de cola. En el terreno defensivo se coloca un tesoro (pelotas), los atacantes tienen que traspasar el campo para alcanzar el tesoro sin que les sean arrebatados los pañuelos de la cintura, si esto ocurre serán llevados a la cárcel. Si los defensores atrapan a todos los atacantes ganan el punto, si los atacantes atrapan el tesoro ganan el punto. (Velocidad, Resistencia)</p>	<p>Tracciones Se divide el grupo en cuatro equipos con características similares, los cuales se colocan en los extremos de dos cuerdas situadas a lo ancho del terreno. En el exterior del campo se colocan obstáculos. El juego consiste en traccionar la cuerda intentando llevar al grupo opositor al centro del espacio. Cuando el profesor indique los jugadores dejan la cuerda y deben correr por el exterior pasando los obstáculos, El equipo que consigue llegar antes a su lugar de origen consigue un punto. (Fuerza y resistencia)</p> <p>Carreras de obstáculos Se divide el grupo en tres o cuatro equipos los cuales se colocan en fila, cada uno tiene que llegar a un objetivo de meta pasando obstáculos o con un ejercicio (gateando, saltando con pies juntos etc.) al llegar al punto objetivo regresan corriendo para darle el paso a su compañero, obtiene el punto el equipo que termine primero. (Resistencia, Velocidad)</p>	<p>Respiración</p> <p>Ejercicios de flexibilidad Flexión de tronco de pie Flexión de tronco sentado Flexión lateral del tronco Flexión lateral del tronco con una pierna Estiramiento de abductores Estiramiento de la zona ventral de las extremidades Extensión de la columna Flexión vertebral Flexión dorso-lumbar Estiramiento lateral y frontal del cuello Estiramiento palmar de la mano Estiramiento del antebrazo Estiramiento de la muñeca</p> <p>Respiración y cierre de sesión</p>

Medios Didácticos. Pañuelos, aros, silbato, conos, pelotas de esponja, cuerda.

Profesor
Lic. Bruno Ángel Del Puerto Rodríguez



Fotografía 3. *Juego el asalto*. Fomento de la velocidad y resistencia de los alumnos



Fotografía 4. *Tracciones*. Fomento de la fuerza y resistencia en los alumnos

Durante la tercera sesión se puso a prueba el eje de los juegos modificados, los cuales utilizarían discos voladores sin embargo por cuestiones de espacio el profesor consideró pertinente utilizar pelotas de vinil, el plan de clase correspondiente fue:

Plan de Clase.

Escuela: Secundaria Técnica 114	Programa Integral de Educación Física para Secundaria. Primer Grado. Juegos Modificados	
Grupo : 1°H	Sesión 3	Fecha: 04 – 06 – 09

OBJETIVO: Mejorar habilidades de precisión, velocidad de desplazamiento.

Mejorar la cooperación en el grupo y por equipos.

Conocer a grandes rasgos los deportes mediante juegos modificados.

Desarrollo de la clase:

Adecuación Morfofuncional	Ejecución	Recuperación
<p style="text-align: center;">Calentamiento y movimientos articulares</p> <p>Relevos de autopase con disco</p> <p>Se forman equipos de 3 a 6 participantes. Se colocan en fila detrás de una línea de fondo, el primer participante con el disco. A la señal del maestro, el primer participante de cada equipo lanza el disco y corre hasta alcanzarlo procurando que el disco no caiga al piso. Cuando lo atrape regresa a darle pase a su compañero y le entrega el disco. Gana el equipo que termine primero.</p>	<p style="text-align: center;">Béisbol con disco volador</p> <p>Se forman dos equipos de 5 a 8 jugadores y se siguen las reglas prescritas en el béisbol. El jugador lanza el disco con la mano hacia el área de juego y comienza su función como corredor. Los jugadores se lanzan el disco como si fuera la pelota de béisbol e igualmente tratan de eliminar a los contrarios.</p> <p style="text-align: center;">Cesto-Disco</p> <p>Se trata de un partido de balón cesto con un disco volador. No se puede correr con el disco en la mano, para progresar hay que lanzarlo a un compañero o tirar canasta. Están permitidos los autopases. Si el disco cae al suelo es falta del último jugador que lo tocó y sacará el equipo contrario desde el punto donde se cometió la infracción</p>	<p style="text-align: center;">Fuego a discreción</p> <p>Se divide el grupo en dos equipos y se coloca una cuerda o red de voleibol, cada equipo se coloca en una cancha y a cada jugador se le da un disco volador el cual lanzará al la cancha contraria. Los jugadores debe atrapar los discos procurando que ninguno caiga al suelo, los disco que caigan ya no valen, el juego termina cuando todos los discos están en el suelo.</p> <p style="text-align: center;">Respiración y cierre de sesión</p>

Medios Didácticos

Pelotas, silbato, conos, discos voladores, cuerda.

Profesor
Lic. Bruno Ángel Del Puerto Rodríguez



Fotografía 5. *Fuego a discreción*. Juego modificado de voleibol modificado con pelotas de vinil



Fotografía 6. *Béisbol*. Juego modificado con pelotas de vinil.

Para la sesión cuatro se programó la aplicación de dos ejes, juegos colectivos y juegos metafóricos en el que se aplicó el cuestionario de inicio para las actividades metafóricas (ver anexo). El plan de clase fue:

Plan de Clase

Escuela: Secundaria Técnica 114	Programa Integral de Educación Física para Secundaria. Primer Grado. Juegos Colectivos/Metafóricos	
Grupo : 1°H	Sesión 4	Fecha: 11 – 06 – 09

OBJETIVO: Fomentar el trabajo en equipo.
Concientizar acerca de sus opiniones, creencias e intereses.
Fomentar el control de emociones.

Desarrollo de la clase:

Adecuación Morfofuncional	Ejecución	Recuperación
<p>-Calentamiento y movimientos articulares</p> <p>Balones a la caja Se forman dos equipos, se colocan tres conos en forma de triángulo, alrededor de los cuales correrán los jugadores del grupo A (todos juntos) después de lanzar los balones (cinco por ejemplo) dentro del área del juego. Dejarán de dar vueltas cuando el grupo B haya recogido y colocado en la caja todos los balones. Se suman las carreras o vueltas de cuatro intentos. Los grupos cambian sus puestos.</p>	<p>Porterías. Balonmano, Fútbol</p> <p>Se divide el grupo en dos equipos, se colocan cuatro o cinco porterías cada una con un número diferente, el juego comienza con un saque en el centro y un pase en cualquier dirección, el profesor indica a que portería se puede meter gol, puede mencionar la portería con una fórmula matemática, no es necesario que haya porteros.</p>	<p>Respiración y cierre de sesión</p> <p>Cuestionario de inicio para las actividades metafóricas</p>

Medios Didácticos
Pelotas, silbato, conos, cuestionario impreso.

Profesor
Lic. Bruno Ángel Del Puerto Rodríguez

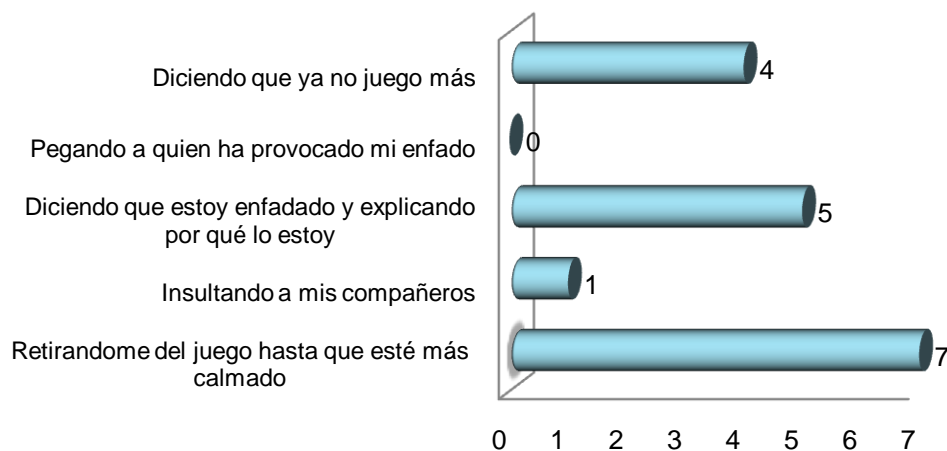


Fotografía 6. *Balonmano*. Juego colectivo con pelotas de vinil.

Por otro lado los resultados del cuestionario arrojaron la información que se detalla a continuación.

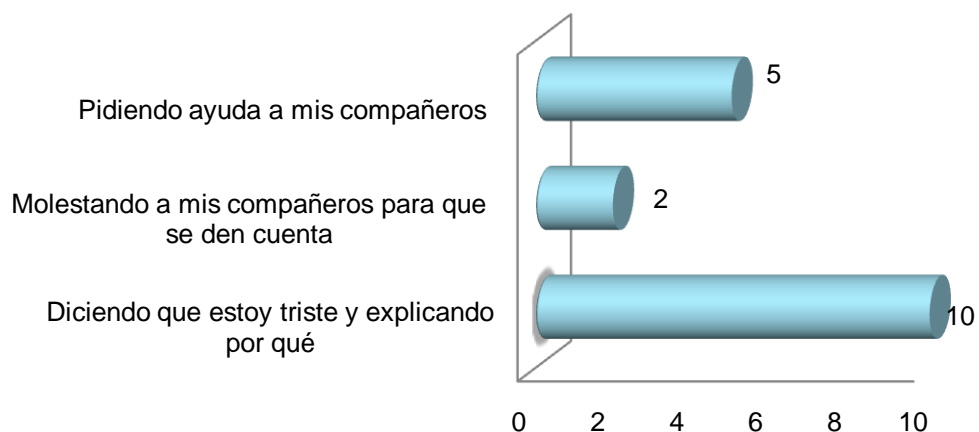
La gráfica 17 expone que ante el enfado durante el juego en equipo, 7 sujetos declaran que se retirarían del juego hasta estar más calmados, 1 insultaría a sus compañeros, 5 dirían que están enfadados y explicarían por qué lo estoy, ninguno pegaría a quien ha provocado su enfado y 4 dirían que no juegan más.

Gráfica 17. Cuando estoy enfadado puedo acabar con mi enfado



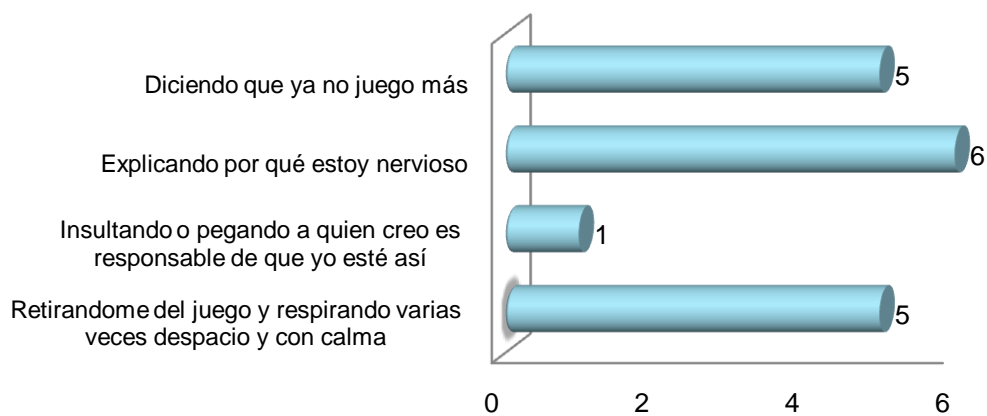
Asimismo, ante la tristeza 10 alumnos expresan acabar con ella diciendo que están tristes y explicando por qué, 2 molestando a sus compañeros para que se den cuenta y 5 pidiendo ayuda a sus compañeros como se muestra en la gráfica 18.

Gráfica 18. Cuando estoy triste puedo acabar con mi tristeza



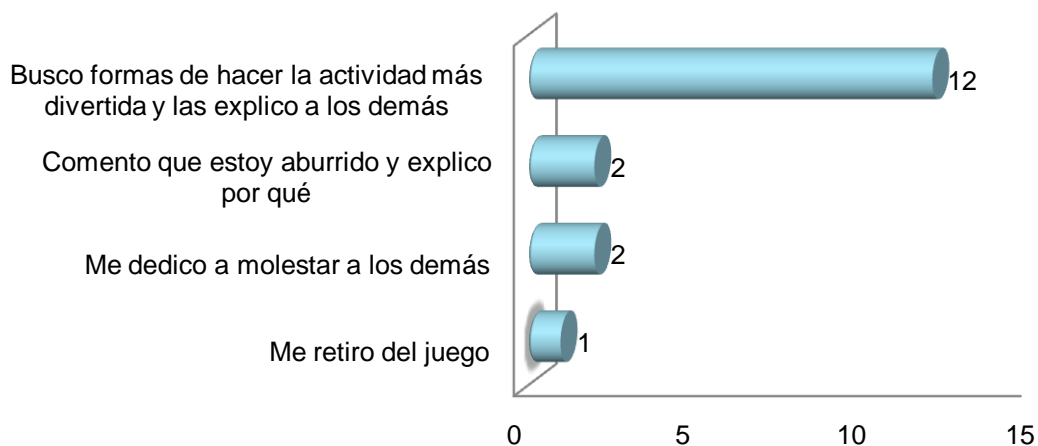
En la siguiente gráfica se pueden observar las acciones realizadas por los alumnos para tranquilizarse ante el nerviosismo, 5 alumnos se retiran del juego y respiran varias veces con calma, 1 insulta o pega a quien cree es responsable de que esté nervioso, 6 explican por qué lo están y 5 dicen que ya no juegan más.

Gráfica 19. Cuando estoy nervioso, me puedo tranquilizar



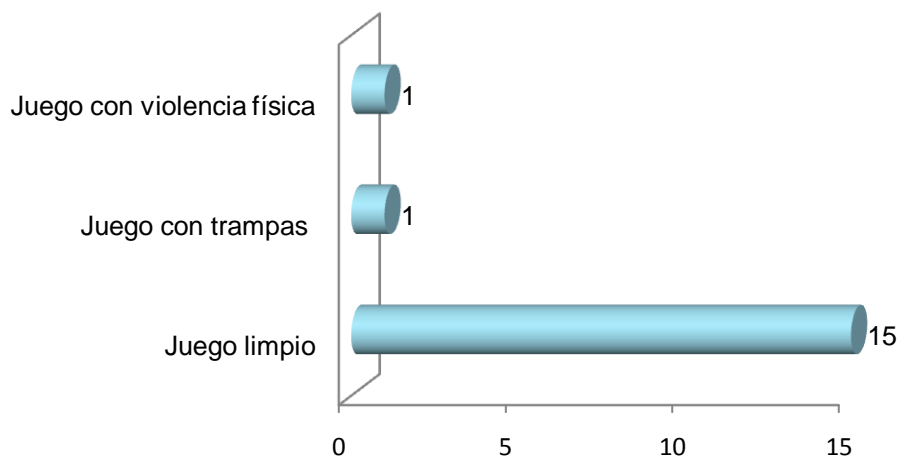
Como se muestra en la gráfica 20, para acabar con el aburrimiento durante el juego, 12 sujetos declaran buscar formas de hacer la actividad más divertida y explicarla a los demás, 2 comentan que están aburridos y por qué, 2 se dedican a molestar a los demás y 1 se retira del juego.

Gráfica 20. Cuando estoy aburrido para acabar con mi aburrimiento

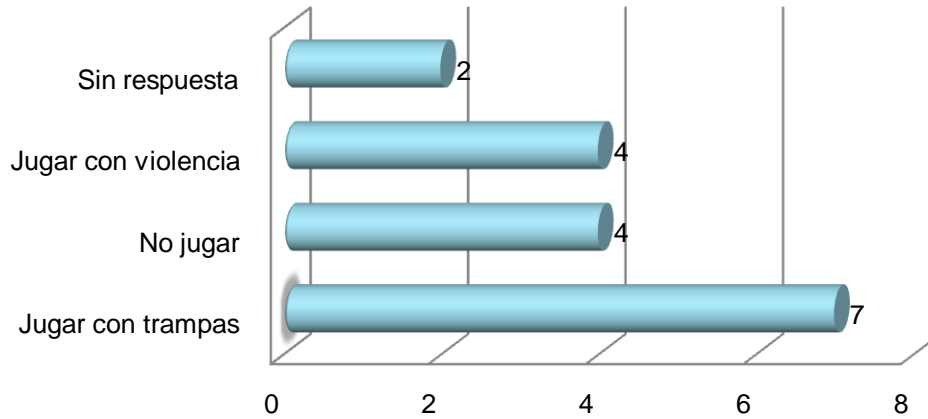


En la siguiente gráfica se muestra lo que los alumnos responden hacer para ganar un partido.

Gráfica 21. Lo que haría por ganar un partido

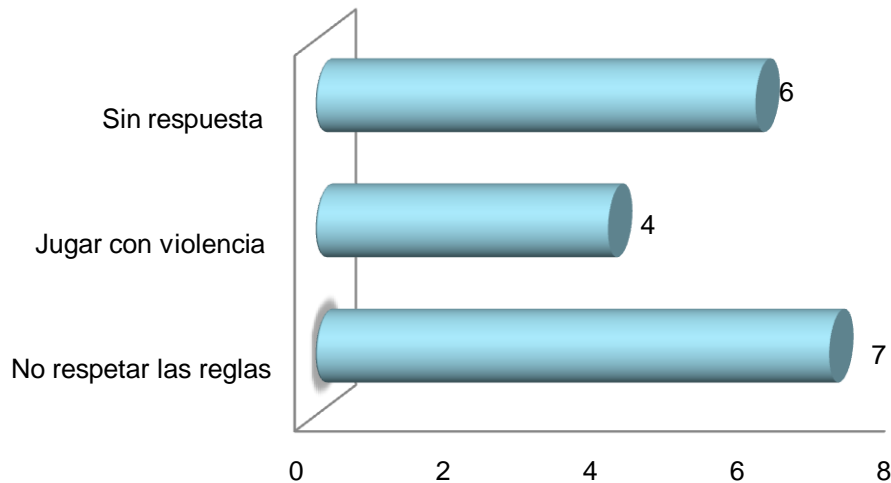


Quince alumnos contestaron un juego limpio, 1 un juego con trampas y 1 un juego con violencia física.

Gráfica 22. Lo que nunca haría por ganar un partido

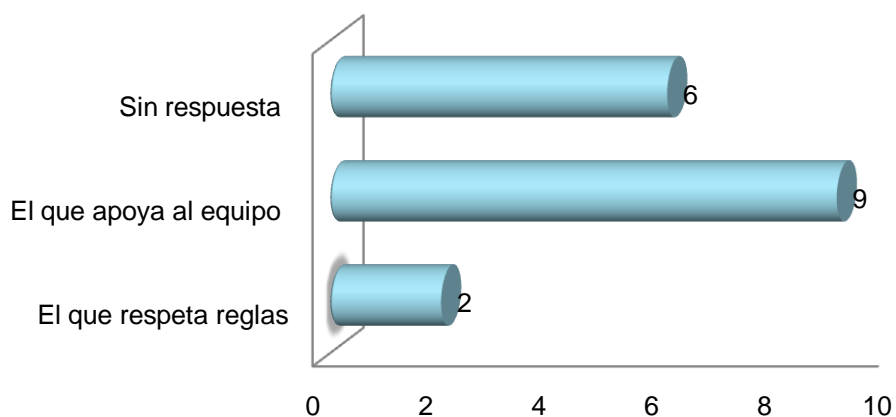
En la gráfica 22 se muestra lo que los alumnos respondieron nunca hacer por ganar un partido.

Por otro lado, en la gráfica 23 se puede observar que los alumnos consideran que en un partido es reprochable no respetar las reglas (7 alumnos), 6 no dieron respuesta a la pregunta y 4 consideran reprochable jugar con violencia.

Gráfica 23. En un partido es reprochable

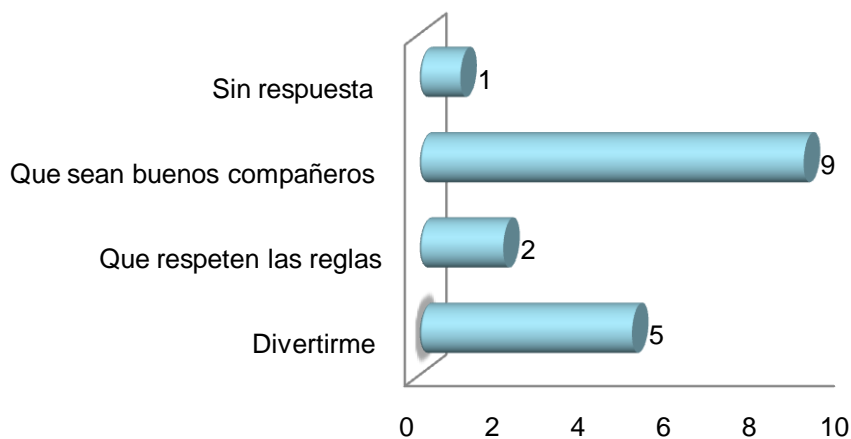
Dos de los alumnos expresan que un buen compañero de juego es aquel que respeta las reglas, 9 aquel que apoya al equipo y 6 no dieron respuesta a la pregunta como se muestra en la gráfica 24.

Gráfica 24. Un buen compañero de juego



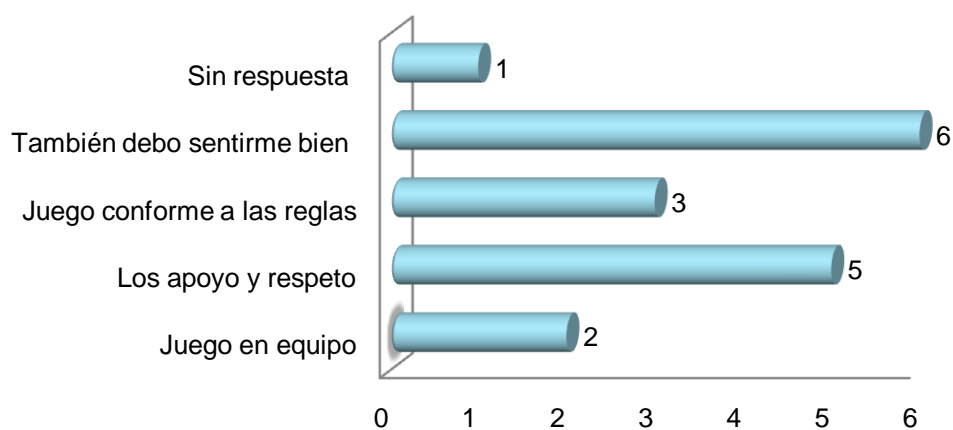
En la siguiente gráfica se muestra lo que los alumnos consideran para sentirse a gusto en el juego con otras personas. 5 declaran que necesitan divertirse, 2 que se respeten las reglas, 9 que sean buenos compañeros y 1 no respondió a la cuestión.

Gráfica 25. Para sentirme a gusto en el juego con otras personas necesito



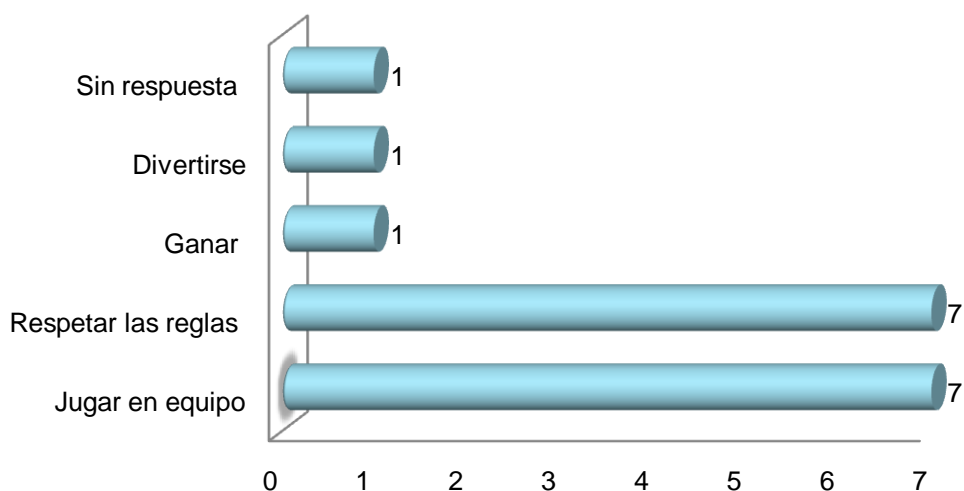
Gráfica 26. Los alumnos declaran que para que sus compañeros se sientan a gusto ellos juegan en equipo (2), los apoyan y respetan (5), juegan conforme a las reglas (3) y también deben sentirse bien (6).

Gráfica 26. Para que mis compañeros se sientan a gusto yo



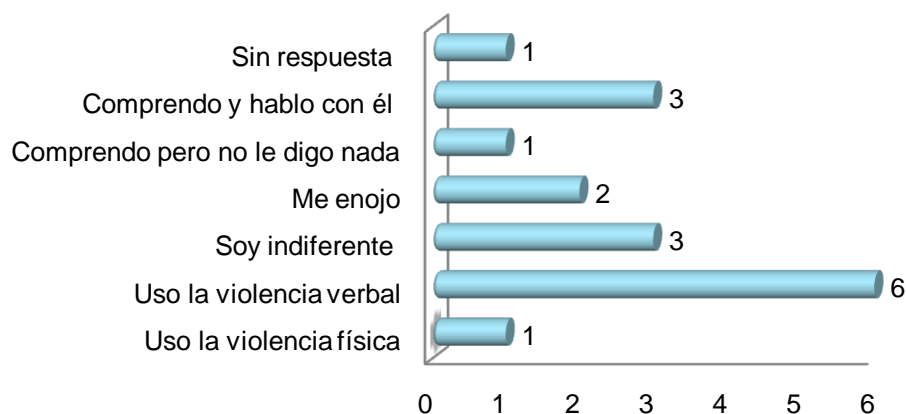
Frente a la pregunta: ¿Qué es lo más importante cuando participas en un deporte en equipo?, 7 alumnos consideran que jugar en equipo es lo más importante, 7 respetar las reglas, 1 ganar, 1 divertirse y 1 no contestó como se expresa en la siguiente gráfica.

Gráfica 27. ¿Qué es lo más importante cuando participas en un deporte en equipo?



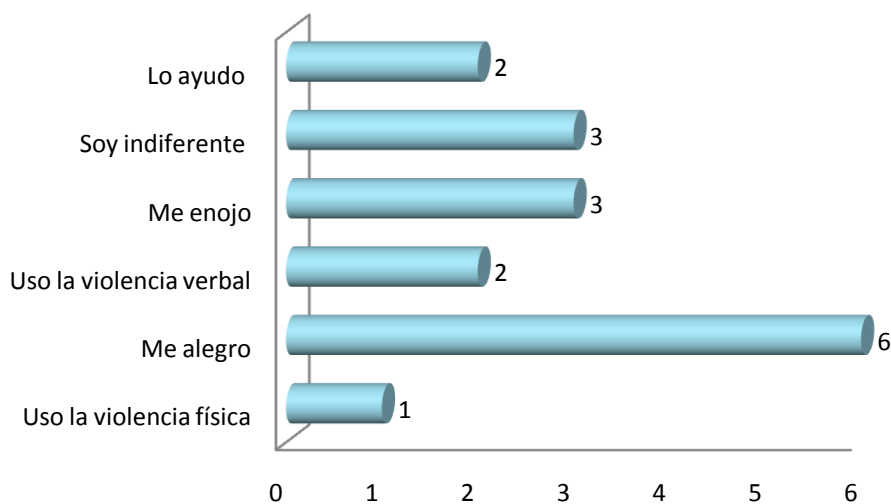
Como muestra la gráfica 28 los alumnos expresan que cuando un compañero de equipo comete un error, 6 de ellos usan la violencia verbal, 3 lo comprenden y hablan con él, 3 son indiferentes, 2 se enojan, 1; usa la violencia física, otro lo comprende pero no le dice nada y otro no proporciona respuesta.

Gráfica 28. ¿Cómo actúas cuando un compañero de equipo comete un error?



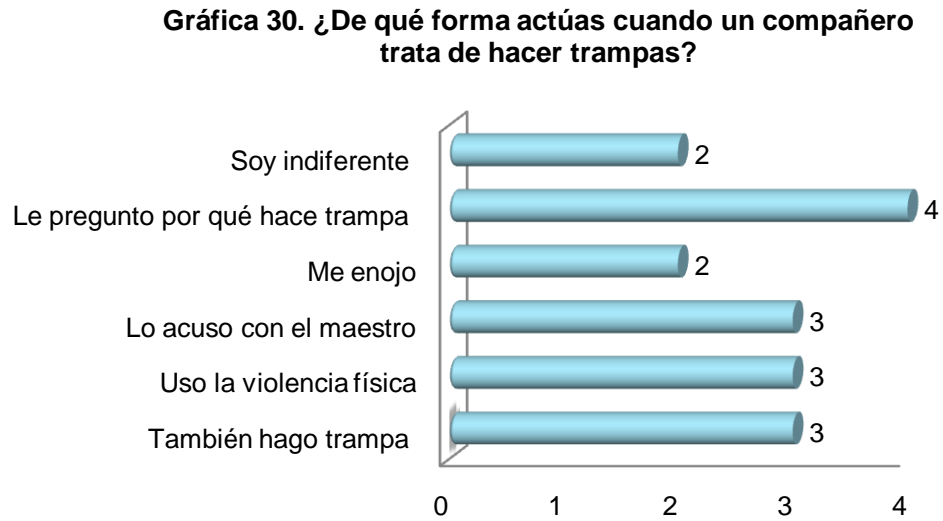
De la misma forma la gráfica 29 expresa la reacción que los alumnos declaran tener cuando un miembro de otro equipo comete un error: 1 alumno usa la violencia física, 6 se alegran, 2 usan la violencia verbal, 3 se enojan, 3 son indiferentes y 2 lo ayudan.

Gráfica 29. ¿Cómo reaccionas cuando un miembro del otro equipo comete un error?



Finalmente, se les cuestionó sobre la forma de actuar frente a situaciones en las que algún compañero intenta violar las reglas. Los resultados se muestran a continuación

En la gráfica 30 se aprecia lo que los alumnos declaran hacer cuando un compañero trata de hacer trampas.



Tres alumnos también hacen trampa, 3 hacen uso de la violencia física, 3 lo acusan con el maestro, 2 se enojan, 4 le preguntan por qué hace trampa y 2 se muestran indiferentes ante la situación.

Asimismo, la gráfica 31 expresa lo que los alumnos declaran hacer cuando un rival intenta hacer trampas. 5 alumnos usan la violencia física, 3 también hacen trampa, 3 se enojan, 2 lo acusan con el grupo, 1 le pregunta por qué hace trampa, 2 son indiferentes y 1 no respondió la pregunta.

Gráfica 31. ¿De qué forma actúas cuando un rival trata de hacer trampas?



Finalmente, durante la sesión cinco se realizó el cierre de la aplicación y se llevó a cabo el plan de clase que se detalla a continuación.

Plan de Clase.

Escuela: Secundaria Técnica 114	Programa Integral de Educación Física para Secundaria. Primer Grado. Juegos con material alternativo (globos).	
Grupo : 1°H	Sesión 5	Fecha: 18 – 06 – 09

OBJETIVO: Mejorar la coordinación, la velocidad de desplazamiento y el trabajo en equipo rescatando la individualidad del sujeto.

Desarrollo de la clase:

Adecuación Morfofuncional	Parte central	Recuperación
<p>Calentamiento y movimientos articulares</p> <p>Juegos con globos los alumnos Inflan los globos</p> <p>Escalera. (Individual). Se establece un orden de golpeo según la siguiente secuencia: Cabeza, hombro, rodilla, pie; con objeto de no perder el control sin saltarse ninguna fase.</p>	<p>Carreras por parejas Carrera en la que cada pareja debe transportar el globo sirviéndose únicamente de una parte del cuerpo determinada. En caso de que pierdan el control y el globo se les escape deben pararse y colocarlo en su sitio antes de seguir el camino.</p> <p>Los sujetos llevan atados al pie una cuerda de aproximadamente 1 m de longitud en cuyo extremo se coloca el globo inflado. Los jugadores trataran de pisar el globo del rival evitando que éste aplaste los suyos. No se permite agarrar al adversario o coger el hilo o cualquier globo con las manos.</p>	<p>Nave espacial</p> <p>Los jugadores construyen una especie la satélite uniendo por los nudos varios globos inflados. Simplemente se trata de pasárselo sin que caiga golpeando con diferentes segmentos corporales según indique el profesor.</p> <p>Respiración y cierre de sesión</p>

Medios Didácticos Globos, silbato, cuerda
--

Profesor
Lic. Bruno Ángel Del Puerto Rodríguez



Fotografía 7. *Escalera*. Mejora de la coordinación.



Fotografía 8. Cierre de aplicación.

Finalmente, la siguiente tabla muestra las puntuaciones registradas durante las cinco sesiones de aplicación obtenidas por cada uno de los alumnos participantes.

NOMBRE DEL ALUMNO	Interés (1)	Participación (2)	Disposición (3)	Atención (4)	Cooperación (5)	Cumplimiento de Reglas (6)	TOTAL
PUNTUACIONES DE 5 A 10	PUNTAJE	PUNTAJE	PUNTAJE	PUNTAJE	PUNTAJE	PUNTAJE	PUNTAJE PROMEDIO POR ALUMNO
Ana	8	9	8	8	9	9	8.50
Lesly	9	9	9	9	9	10	9.17
Alberto	9	9	9	9	9	10	9.17
Alejandro	8	8	8	6	8	6	7.33
Brandon	10	10	10	10	9	10	9.83
Fernanda	9	8	9	9	9	10	9.00
Brenda	10	10	10	10	10	10	10.00
Brandon	10	10	10	6	9	8	8.83
Ramón	10	9	10	9	9	10	9.50
Norma	10	10	10	10	10	10	10.00
Adrian	10	10	10	10	10	10	10.00
David	10	8	10	7	9	8	8.67
Merari	10	10	10	10	10	10	10.00
Geovanni	10	10	10	6	10	7	8.83
Salvador	8	8	7	6	7	7	7.17
Allison	10	10	10	10	10	10	10.00
Areli	10	10	10	10	10	10	10.00
TOTAL	9.47	9.29	9.41	8.53	9.24	9.12	9.18

Es importante destacar que estas puntuaciones se encuentran sometidas a la subjetividad del observador.

3.5 Análisis y presentación de resultados

3.5.1 Tratamiento estadístico

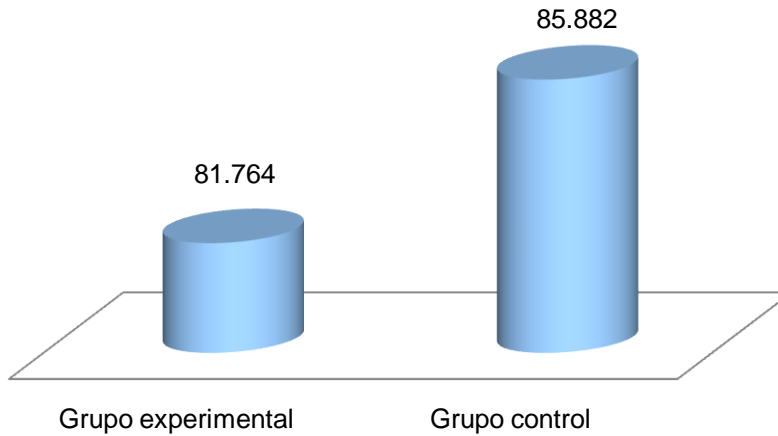
Para responder a la pregunta de investigación en el planteamiento del problema, se tomaron en cuenta las calificaciones de los alumnos del grupo que fue expuesto a la variable independiente (grupo experimental) y las calificaciones del grupo perteneciente a la actividad tecnológica de secretariado que no fue afectada por la variable independiente (grupo control).

Las calificaciones de la actividad tecnológica de secretariado antes de la intervención de la variable independiente eran las siguientes:

No.	Alumno	Grupo experimental (O_1)
1	Ana	80
2	Lesly	70
3	Alberto	90
4	Alejandro	60
5	Brandon	100
6	Fernanda	80
7	Brenda	80
8	Brandon	90
9	Ramón	100
10	Norma	80
11	Adrian	80
12	David	70
13	Merari	90
14	Geovanni	60
15	Salvador	60
16	Allison	100
17	Areli	100
	Promedio del grupo en la actividad tecnológica de secretariado	81.764

No.	Alumno	Grupo Control (O ₂)
1	Omar	100
2	Citlali	100
3	Fernando	70
4	Manuel	60
5	Alejandra	80
6	Fany	60
7	Lizeth	100
8	Militza	80
9	Selene	100
10	Guadalupe	100
11	Adolfo	80
12	Brenda	70
13	Zuriel	90
14	Evelaidy	100
15	Erendira	100
16	Iraís	70
17	Berenice	100
	Promedio del grupo en la actividad tecnológica de secretariado	85.882

Promedio de los grupos anterior a la intervención de la variable independiente



Para determinar si entre estos dos grupos existe diferencia estadísticamente significativa se utiliza la prueba *t de student*, el cálculo se muestra a continuación (véase el anexo 4):

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left(\frac{SC_1 + SC_2}{(n_1 - 1) + (n_2 - 1)}\right) \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

$$SC = \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}$$

$$SC_1 = 129,200 - \frac{(1460)^2}{17}$$

$$SC_2 = \boxed{3,247.054}$$

$$SC_1 = 129,200 - \frac{2,131,600}{17}$$

$$t = \frac{85.882 - 81.764}{\sqrt{\left(\frac{3811.765 + 3247.054}{(17 - 1) + (17 - 1)}\right) \left(\frac{1}{17} + \frac{1}{17}\right)}}$$

$$SC_1 = 129,200 - 125,388.235$$

$$t = \frac{4.118}{\sqrt{\left(\frac{7058.819}{32}\right) (0.058 + 0.058)}}$$

$$SC_1 = \boxed{3,811.765}$$

$$t = \frac{4.118}{\sqrt{(220.588)(0.116)}}$$

$$SC_2 = 116,900 - \frac{(1390)^2}{17}$$

$$t = \frac{4.118}{\sqrt{25.588}}$$

$$t = \frac{4.118}{5.058}$$

$$SC_2 = 116,900 - \frac{1,932,100}{17}$$

$$t = \boxed{0.814}$$

$$SC_2 = 116,900 - 113,652.941$$

$$gl = n - 1 = 17 - 1 = \mathbf{16}$$

Comparando el valor obtenido de *t* con el valor estandarizado, tenemos que:

$p > 0.4$ ($0.865 > t$ (0.814)) con gl $16 > p > 0.5$ (0.690)

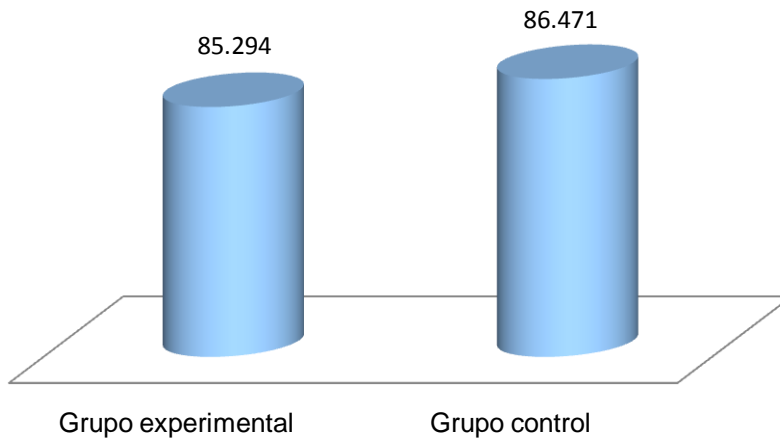
Por lo tanto no existe diferencia estadísticamente significativa entre los dos grupos al inicio de la investigación porque la probabilidad elegida es del 0.05, lo que equivale al 95% de confianza.

Después de la aplicación de la variable independiente las calificaciones obtenidas por los alumnos fueron:

No.	Alumno	Grupo experimental (O ₃)
1	Ana	90
2	Lesly	80
3	Alberto	80
4	Alejandro	90
5	Brandon	90
6	Fernanda	70
7	Brenda	100
8	Brandon	90
9	Ramón	80
10	Norma	80
11	Adrian	80
12	David	80
13	Merari	100
14	Geovanni	70
15	Salvador	70
16	Allison	100
17	Areli	100
	Promedio del grupo en la actividad tecnológica de secretariado	85.294

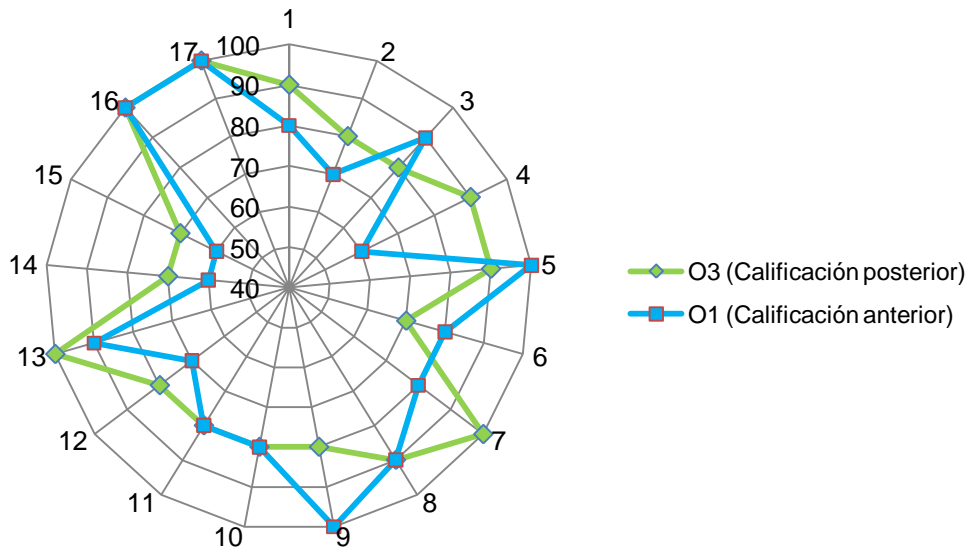
No.	Alumno	Grupo control (O ₄)
1	Omar	100
2	Citlali	100
3	Fernando	90
4	Manuel	60
5	Alejandra	60
6	Fany	100
7	Lizeth	100
8	Militza	100
9	Selene	100
10	Guadalupe	100
11	Adolfo	70
12	Brenda	70
13	Zuriel	90
14	Evelaidy	90
15	Erendira	80
16	Iraís	80
17	Berenice	80
	Promedio del grupo en la actividad tecnológica de secretariado	86.470

Promedio de los grupos posterior a la intervención de la variable independiente



Con estas calificaciones se realizan dos *pruebas*: A para conocer si existen diferencias estadísticamente significativas intragrupalas, es decir, se realiza la comparación de calificaciones del grupo experimental antes y después de la intervención de la variable independiente (X).

Grupo Experimental



$$A = \frac{\sum D^2}{(\sum D)^2}$$

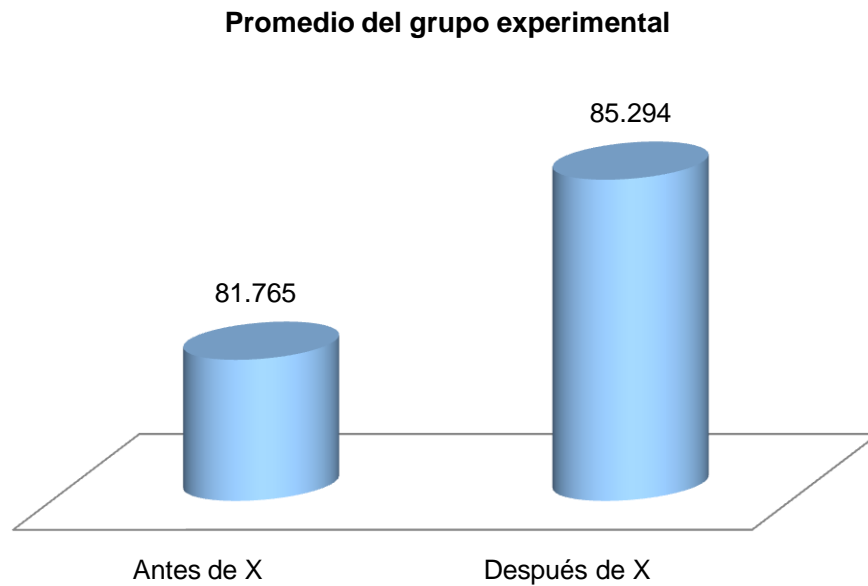
$$A = \frac{2,600}{(60)^2}$$

$$A = \frac{2,600}{3,600}$$

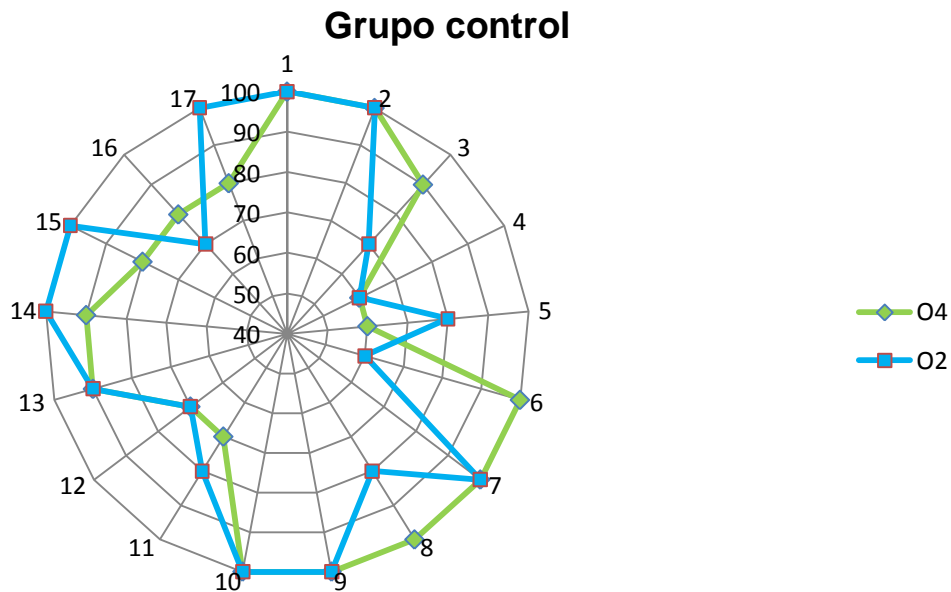
$$A = \boxed{0.722}$$

$$gl\ n-1 = 17-1 = 16$$

A (0.722) > p 0.10 (0.368) por lo que no existe diferencia estadísticamente significativa entre la primera y segunda medición del grupo experimental.



En la comparación de calificaciones del grupo control tampoco hubo diferencia estadísticamente significativa.



$$A = \frac{\sum D^2}{(\sum D)^2}$$

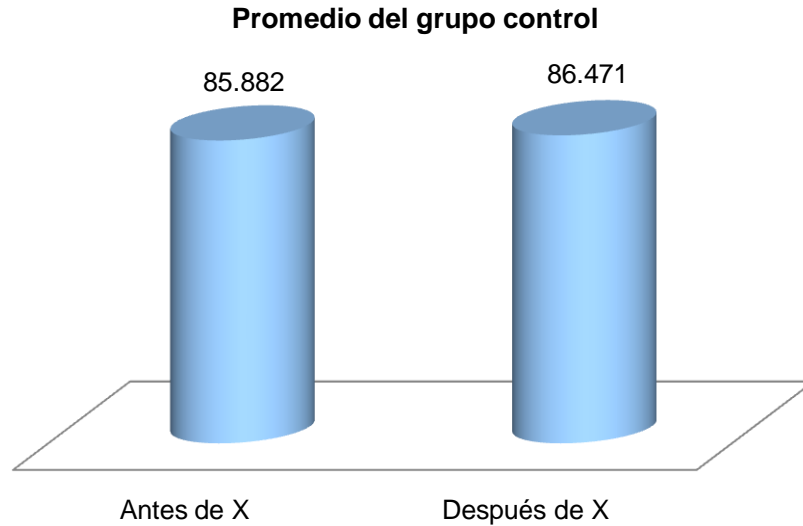
$$A = \frac{3,900}{(10)^2}$$

$$A = \frac{3,900}{100}$$

$$A = \boxed{39}$$

$$gl \ n-1 = 17-1 = 16$$

A (39) > p 0.10 (0.368) por lo que no existe diferencia estadísticamente significativa en las mediciones del grupo control.



Finalmente se compararon, a través de una prueba t , las calificaciones que obtuvo el grupo control con el grupo experimental, es decir, el que recibió la aplicación de la variable para determinar si existe diferencia estadísticamente significativa.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left(\frac{SC_1 + SC_2}{(n_1 - 1) + (n_2 - 1)}\right) \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

$$SC = \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}$$

$$SC_1 = 130,500 - \frac{(1470)^2}{17}$$

$$SC_1 = 130,500 - \frac{2,160,900}{17}$$

$$SC_1 = 130,500 - 127,111.764$$

$$SC_1 = \boxed{3,388.236}$$

$$SC_2 = 125,500 - \frac{(1450)^2}{17}$$

$$SC_2 = 125,500 - \frac{2,102,500}{17}$$

$$SC_2 = 125,500 - 123,676.470$$

$$SC_2 = \boxed{31,823.53}$$

$$t = \frac{86.470 - 85.294}{\sqrt{\left(\frac{3388.236 + 1823.53}{(17-1) + (17-1)}\right)\left(\frac{1}{17} + \frac{1}{17}\right)}} \cdot 1.176$$

$$t = \frac{\sqrt{\left(\frac{5211.766}{32}\right)(0.058 + 0.058)}}{1.176}$$

$$t = \frac{\sqrt{(162.867)(0.116)}}{1.176}$$

$$t = \frac{\sqrt{18.892}}{1.176}$$

$$t = \frac{4.346}{1.176}$$

$$t = \boxed{0.270}$$

$$gl\ n-1 = 17-1 = 16$$

Comparando el valor obtenido de t con el valor estandarizado, tenemos que:

$p\ 0.7\ (0.392) > t\ (0.270)$ con $gl\ 16 > p\ 0.8\ (0.258)$ por lo que no existe diferencia estadísticamente significativa, no se puede rechazar la hipótesis nula. En caso de existir diferencia, se presenta a favor del grupo control.

3.5.2 Conclusiones de la investigación

Después de analizar los resultados no se puede rechazar la hipótesis nula, lo que implica que no existió diferencia estadísticamente significativa entre los grupos antes y después del programa. En consecuencia, no se encontró evidencia de que la instrumentación del programa mejorara el rendimiento escolar. Entre las causas posibles de este resultado, se encuentran las variables intervinientes de selección, instrumentación e interacción entre la selección y la maduración.

Posiblemente, el factor principal fue la instrumentación, debido a que las calificaciones estuvieron sujetas al criterio de la profesora titular. En este primer acercamiento, considerado como un estudio exploratorio, se han detectado oportunidades de mejora para realizar una nueva investigación en la que el diseño tenga una selección aleatoria, además de buscar la posibilidad de aplicar el programa de manera integral para observar su influencia desde una perspectiva más amplia.

En este sentido, es conveniente buscar espacios para mejorar la instrumentación del programa con la intención de reducir las dificultades de aplicación tales como el espacio físico y la coordinación con la institución sobre el tiempo disponible para las actividades.

Por otro lado, *la aplicación del programa* se vio limitada por factores administrativos relacionados al espacio, recursos, tiempo y disposición. La dificultad para realizar investigaciones en espacios reales se ve incrementada con la poca disposición y cooperación de maestros, personal administrativo, alumnos y padres de familia. Sin embargo, cuando se logró el apoyo de algunas autoridades del plantel y la disposición de la maestra titular de la asignatura, la aplicación se dio de manera satisfactoria. El entusiasmo y alegría de los alumnos son factores que no son de fácil medición, sin embargo, las percepciones captadas indicaban que fue un espacio de diversión para los alumnos en donde se fomentó la unión como grupo.

La participación durante la aplicación del programa fue activa por parte de todos los alumnos, era un momento de relajación y recreación sin percatarse que la propia práctica del programa implica el desarrollo de habilidades motoras, sociales y psicológicas. Los alumnos sabían que no iban a ser evaluados y manifestaban en sus opiniones que era un privilegio tener una nueva clase de educación física con nuevos ejercicios y con un profesor que les prestaba toda su atención a ellos.

Conclusiones Generales

La educación física en México debe ser atendida desde una perspectiva más integral, aunque en este trabajo no se pudieron observar resultados concluyentes sobre los beneficios de la educación física sobre el rendimiento escolar. Aún así, la apuesta por la educación física como elemento indispensable en el desarrollo integral del ser humano es necesaria para su mejora y entendimiento.

También es importante mencionar que la educación física no es un tema de moda sino una necesidad para la sociedad, no se trata de realizar ejercicio en exceso para *mantenerse en forma* o bajar de peso únicamente, sino que debe ser una práctica sistemática, orientada a la mejorar la salud, la calidad de vida y el desarrollo de niños y jóvenes.

Como en todos los ámbitos educativos, en la educación física existen dificultades, un problema central es la falta recursos financieros, humanos, materiales y de infraestructura. Hacen falta más maestros mejor capacitados, materiales didácticos e instalaciones adecuadas para el desarrollo de actividades físicas. La importancia de orientar la educación física como una actividad fundamental en el desarrollo físico, social, emocional e intelectual permite revalorar los aspectos corporales en el campo educativo y, por lo tanto, se encuentra en el ámbito de competencia del quehacer pedagógico.

La educación física debe ser atendida desde el nivel preescolar hasta el nivel superior atendiendo al mismo tiempo a la población que no se encuentra inscrita en el sistema educativo nacional.

Durante el desarrollo de este trabajo se pusieron de manifiesto las complicaciones y dificultades que existen para investigar desde el enfoque empírico analítico en nuestro campo, la cual se agudiza por la falta de control que se ejerce frente a las condiciones de la recolección de información empírica. Trabajar con personas diferentes y únicas vuelve complicada la instrumentación, pero al mismo tiempo muestra la rica diversidad de ideas que mejoran los procesos de investigación, empero esta dificultad no debe desmotivar ni disminuir la importancia de investigar con los métodos cuantitativos ya que proveen de información útil para la toma de decisiones.

La propuesta del *Programa Integral de Educación Física* es un esfuerzo de mi creatividad para mejorar la educación y el desarrollo integral y armonioso de los jóvenes mexicanos que beneficia a la sociedad. Este programa tiene la bondad de ser aplicable en los diferentes contextos de las secundarias del Distrito Federal, basta con la disposición de la institución y alumnos para dedicar cincuenta minutos semanales adicionales a sus clases de educación física.

En esta investigación se atiende a la educación física asumiendo la responsabilidad que como pedagogos se nos confiere junto con otros especialistas. Nuestra presencia es importante porque imprime un punto de vista humano y resalta las cualidades de las personas, a través de la búsqueda de la mejora educativa en beneficio de ellas y de la sociedad como conjunto.

Quiero enfatizar que para investigar en educación, es útil la integración de un equipo interdisciplinario que enriquezca las opiniones y puntos de vista. El desarrollo derivado del estudio a través de este enfoque pone de manifiesto los conocimientos adquiridos durante mis estudios de licenciatura en didáctica, metodología en investigación pedagógica, estadística y psicotécnica.

La construcción del presente permite conocer el tema de la educación física en secundaria para el cual propongo trabajar en la gestión de espacios, reforma, actualización y evaluación constante de los programas, docentes y directivos responsables de ello, las instituciones encargadas de formar especialistas en educación deben abrir espacios de reflexión, discusión y propuesta en el campo de la educación física y deporte.

México tiene un gran potencial para crear a más atletas de alto rendimiento y tenemos la capacidad de hacer una campaña que integre a la sociedad en un proyecto de vida saludable, en donde los pedagogos poseemos una gran responsabilidad.

Por último, quiero expresar que fue esta experiencia la que me permitió integrar los conocimientos de investigación empírico analítica y que a través de ella he podido responder al compromiso social que tengo para con la educación de mi país y espero como profesional de la educación seguir contribuyendo a una mejora palpable en cualquier ámbito educativo.

Fuentes de consulta.

Libros

Campbell D. y J. Stanley. *Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social*, Amorrortu editores, Buenos Aires, 2005, 158 p.

Díaz, C. José. *La instrucción pública en México. Estado que guardan la instrucción primaria, la secundaria y la profesional en la República*, Imprenta de Gobierno en palacio, México, 1875, 218 p.

Devis, D. José. *Educación física, deporte y curriculum: Investigación y desarrollo curricular*, Aprendizaje Visor, Madrid, 1996, 227 p.

Devis, D. José. *Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud*, Marfil, España, 2001 322 p.

Díaz, Jordi. *El currículum de la educación física en la reforma educativa*, INDE Publicaciones, Barcelona, 1995, 244 p.

Dosil, Joaquín. *Psicología de la actividad física y del deporte*, Mc Graw Gill, Madrid, 2004, 516 p.

Hernández, A. J. y otros. *La evaluación de la educación física y el deporte*, Gymnos, Madrid, 1992, 286 p.

Kant, Immanuel. *Lecciones de Ética*. Grijalbo, Barcelona, 1988, 303 p.

Lleixá, Teresa. *Educación física hoy*. Auroch, Barcelona, 2003, 223 p.

Mathews K. Donald. *Gimnasia (Acondicionamiento físico)*, EDAMEX, México, 1992, 69 p.

Méndez G., Antonio. *Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de educación física. Juegos con material alternativo, juegos predeportivos y juegos multiculturales*, Paidotribo, Barcelona, 2003, 567 p.

Mestre S., Juan. *Planificación deportiva: teoría y práctica*, Inde. Barcelona, 1995, 340p.

Prawda, Juan. *Logros, inequidades y retos del Futuro del Sistema Educativo Mexicano*, Colección pedagógica Grijalbo, México, 1987, 299 p.

Prat Grau, María. *Actitudes, valores y normas en la educación física y el deporte: reflexiones y propuestas didácticas*, Inde. Barcelona, 2003, 218 p.

Ruiz Omeñaca, Jesús V. *Pedagogía de los valores en la educación física*, Editorial CCS, España, 2004, 368 p.

Sánchez, B. Fernando. *Bases para una didáctica de la educación física: investigación y práctica en el ámbito escolar*, Grao. Barcelona, 2004. 333 p.

Serrabana, Manuel. *1001 ejercicios y juegos de calentamiento*. Paidotribo, Barcelona, 2000, 329 p.

Solana, Fernando et. al. *Historia de la Educación Pública en México*. Secretaría de Educación Pública, México, 1982, 326 p.

Solomon, Henry. *El mito del ejercicio*. Edivisión, México, 1987, 169 p.

Tico C. Jordi. *1,013 ejercicios polideportivos*. Paidotribo, Barcelona, 2000, 494 p.

Fuentes hemerográficas

Filleul, Pedro. "Educación física. Pedagogía de la motricidad", En *Novedades Educativas. Ideas y Recursos*, Argentina, Año 16, No. 157, Enero 2004, pp. 14 y 15

Gómez, Eduardo. "La iniciación deportiva: ¿un nuevo concepto dentro del área de la educación física?", En *Escri-viendo*, revista pedagógica, México, Año 3, No. 8, mayo/agosto 2006, pp. 22-28

Tesis

Aguayo, H. Berenice. *Las prácticas escolares de los educadores físicos*, Universidad Nacional Autónoma de México, 2008, 255 p. (Tesis de Doctorado en Pedagogía)

Chávez G, María. *La legitimación del partido nacional revolucionario. El desfile y los juegos deportivos de la revolución en 1930*, Universidad Nacional Autónoma de México, 2008, 125 p. (Tesis de Licenciatura en Historia)

Medel, José. *Los diseños cuasiexperimentales en la investigación educativa*, Universidad Nacional Autónoma de México, 1979, 105 p. (Tesis de Licenciatura en Pedagogía)

Medel, José. *Egaig. Una experiencia globalizadora del aprendizaje de la ingeniería geológica*, Universidad Nacional Autónoma de México, 1983, 131 p. (Tesis de Maestría en Pedagogía)

Molina, Daniel. *La formación de maestros de educación física en México. De principios a mediados del siglo XX*, Universidad Nacional Autónoma de México, 2007, 302 p. (Tesis de Doctorado en Pedagogía)

Otero, Lourdes. *Propuesta metodológica para la definición de estándares de calidad de escuelas formadoras de la educación física y deporte*, Universidad Nacional Autónoma de México, 2005, 138 p. (Tesis de Maestría en Enseñanza Superior)

Referencias electrónicas

Boeree, George. *Neurotransmisores*. Disponible en <<<http://www.psicologia-online.com/ebooks/general/neurotransmisores.htm>>> [Fecha de consulta: 20052011]

Camarena, Rosa M., et. al. Reflexiones en torno al rendimiento escolar y eficiencia terminal. Disponible en <<http://www.anuies.mx/servicios/p_anuies/publicaciones/revsup/res053/txt2.htm>> [Fecha de consulta: 06062011]

Dirección General de Educación Normal y Actualización del Magisterio. Disponible en <<http://dgenam.sep.gob.mx/formacion_inicial.html>> [Fecha de consulta: 05052011]

Dirección General de Educación Normal y Actualización del Magisterio. *Objetivos de la ESEF*, disponible en <<<http://dgenamdf.tripod.com/esef/objetivo.html>>> [Fecha de consulta: 05052011]

Dirección General de Educación Superior para Profesionales de la Educación. Plan de Estudios 2002. Licenciatura en Educación Física. Disponible en: <<<http://www.dgespe.sep.gob.mx/sites/default/files/planes/lef/plan.pdf>>> [Fecha de consulta: 06112011]

Escuela Superior de Educación Física. *Plan de Estudios, Licenciatura en Educación Física / plan de Estudios para la formación inicial de profesores de Educación Física. . La reorientación de la educación física en la educación básica*. Disponible en <<<http://normalista.ilce.edu.mx/normalista/index.htm>>> [Fecha de consulta: 08052011]

Foro Medio Tiempo. *Gustos deportivos en México. 1ra Parte*, Disponible en <<<http://foro.mediotiempo.com/showthread.php?28763-Gustos-deportivos-en-M%E9xico-1%AA-Parte>>> [Fecha de consulta: 10082011]

Fox Q. Vicente, *Tercer informe de gobierno*, sección 38, disponible en <<<http://tercer.informe.fox.presidencia.gob.mx/index.php?idseccion=38&ruta1>>> [Fecha de consulta: 28042011]

Gobierno de Estados Unidos Mexicanos. *Programa Nacional de Desarrollo 2001-2006*, anexo 3.2: Juventud y deporte, objetivos, disponible en <<www.diputados.gob.mx/cesop/Comisiones/3_jyd_anexo_3.2.htm>> [Fecha de consulta: 25042011]

Gobierno de Estados Unidos Mexicanos. *Programa Nacional de Desarrollo 2006*, Eje 3: Igualdad de oportunidades, objetivo 20, p. 224. Disponible en <<<http://dgpp.sep.gob.mx/planeacion/pdf%20inf/PND.pdf>>> [Fecha de consulta: 25042011]

Martha, Zamora. *Legislación educativa*. Disponible en: <<http://biblioweb.tic.unam.mx/diccionario/htm/articulos/sec_4.2.htm>> [Fecha de consulta: 10102011]

Olivera, Maricela. *Evolución histórica de la educación básica a través de los proyectos nacionales: 1921-1999*, p. 8, disponible en <<biblioweb.dgsca.unam.mx/diccionario/htm/articulos/sec_6.htm>> [Fecha de consulta: 15072011]

Organización de las Naciones Unidas. *Educación salud desarrollo paz*, en <<<http://www.un.org/spanish/sport2005/concepto.html>>> [Fecha de consulta: 05042011]

Secretaría de Educación Pública. *Plan de estudios de educación física 2006*, Pág. 6. Disponible en <<http://www.sepbcs.gob.mx/Educacion_Fisica/Documentos_1011/REFORMA%20EDUCATIVA%201011/PLAN%20Y%20PROGRAMAS%20DE%20EDUC%20FISICA/Reforma%20Secundaria/Fundamentacion_Educ_Fisica.pdf>> [Fecha de consulta: 30042011]

Universidad Nacional Autónoma de México, Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas. *Disciplinas deportivas*. Disponible en <<<http://www.deportes.unam.mx/disciplinas/>>> [Fecha de consulta: 30052011]

Anexos

Anexo 1.

ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA #114. "NEZAHUALCOYOTL"

ENTREVISTA

Nombre: _____ Fecha _____

Edad: _____ Fecha de Nacimiento: _____ Sexo: F M

Dirección:

Teléfono: _____ Estatura: _____ Peso: _____

Actualmente vives con: _____

Ambos Padres () Padre () Madre () Hermanos () No. De Hermanos ____ Posición _____

Datos Familiares:

Nombre	Vive	Edad	Nivel máximo de estudios
Padre			
Madre			
Hermanos			

Salud.

¿Has tenido...?

	No	Sí	Hace cuánto tiempo	Tiempo de Recuperación
Asma				
Colitis				
Gastritis				
Úlcera				
Otros				

	No	Sí	En qué zona	Hace cuánto tiempo	Tiempo de Recuperación
Torcedura					
Desgarre					
Fractura					
Otros					

¿Eres alérgico? Sí () No () ¿A qué? _____

¿Fumas? Sí () No () A veces () ¿Cuánto? _____

¿Consumes bebidas alcohólicas? Sí () No () ¿Cada cuándo? _____

¿Cómo consideras tu estado actual de salud? Bueno () Malo () Regular () Por qué _____

Historia Académica.

Promedio General: _____ Promedio en Secretariado: _____

¿Te gusta Secretariado? Sí () No () Regular () Por qué _____

¿Fue el taller de tu elección? Sí () no () _____

¿Qué te gusta de Secretariado? _____

Por qué _____

¿Qué no te gusta de secretariado? _____

Por qué _____

Actividades Deportivas:

¿Te gusta practicar actividades deportivas o físicas? Sí () No () Por qué _____

¿Prácticas alguna actividad física o deporte? Sí () No ()Cuál _____

¿Cada cuándo? _____ ¿En dónde? _____

¿Con quién? _____

Además de Educación Física en tu escuela...

¿Te gustaría realizar actividades físicas en la escuela? Sí () No () Por qué _____

Anexo 2. Guía de observación por sesión

NOMBRE DEL ALUMNO	Asistencia	Interés (1)	Participación (2)	Disposición (3)	Atención (4)	Cooperación (5)	Cumplimiento de Reglas (6)
PUNTUACIONES DE 5 A 10		PUNTAJE	PUNTAJE	PUNTAJE	PUNTAJE	PUNTAJE	PUNTAJE
Ana							
Lesly							
Alberto							
Alejandro							
Brandon							
Fernanda							
Brenda							
Brandon							
Ramón							
Norma							
Adrian							
David							
Merari							
Geovanni							
Salvador							
Allison							
Areli							

OBSERVACIONES

Anexo 3

Programa Integral de Educación Física para Secundaria
Primer Grado
Cuestionario para iniciar los juegos metafóricos

A veces, cuando estoy jugando, surgen problemas que me hacen sentir mal. Yo puedo hacer varias cosas, pero no todas solucionan mi problema. En la siguiente lista voy a escoger las que me parecen soluciones útiles, poniendo una X en su recuadro.

Cuando estoy enfadado puedo acabar con mi enfado:

- Retirándome hasta que esté más calmado.
- Insultando a mis compañeros.
- Diciendo que estoy enfadado explicando porque lo estoy.
- Pegando a quien ha provocado mi enfado.
- Diciendo que ya no juego más.

Cuando estoy triste puedo acabar con mi tristeza:

- Diciendo que estoy triste y explicando por qué.
- Molestando a mis compañeros para que se den cuenta.
- Pidiendo ayuda a mis compañeros.

Cuando estoy nervioso, me puedo tranquilizar:

- Retirandome del juego y respirando varias veces despacio y con calma.
- Insultando o pegando a quien creo es responsable de que yo esté así.
- Explicando por qué estoy nervioso.
- Diciendo que ya no juego más.

Cuando estoy aburrido para acabar con mi aburrimiento:

- Me retiro del juego.
- Me dedico a molestar a los demás.
- Comento que estoy aburrido y explico por qué.
- Busco formas de hacer la actividad más divertida y las explico a los demás.

Lo que haría por ganar un partido es

Lo que nunca haría por ganar un partido es

En un partido es reprobable

Un buen compañero de juego

Para sentirme a gusto en el juego con otras personas necesito

Para que mis compañeros se sientan a gusto yo

¿Qué es lo más importante cuando participas en un deporte en equipo?

¿Cómo actúas cuando un compañero de equipo comete un error?

¿Cómo reaccionas cuando un miembro del otro equipo comete un error?

¿De qué forma actúas cuando un compañero trata de hacer trampas?

¿De qué forma actúas cuando un rival trata de hacer trampas?

Anexo 4. Datos para el cálculo de las pruebas *t de student* y prueba A

Para *t de student*

Sujeto	O ₁	(O ₁) ²	O ₂	(O ₂) ²
1	80	6400	100	10000
2	70	4900	100	10000
3	90	8100	70	4900
4	60	3600	60	3600
5	100	10000	80	6400
6	80	6400	60	3600
7	80	6400	100	10000
8	90	8100	80	6400
9	100	10000	100	10000
10	80	6400	100	10000
11	80	6400	80	6400
12	70	4900	70	4900
13	90	8100	90	8100
14	60	3600	100	10000
15	60	3600	100	10000
16	100	10000	70	4900
17	100	10000	100	10000
Media (\bar{X})	81.764	6,876	85.882	7600
Suma	1,390	116,900	1,460	129,200

Para pruebas A

Grupo experimental

	O ₃	O ₁	D	D ₂
1	90	80	10	100
2	80	70	10	100
3	80	90	-10	100
4	90	60	30	900
5	90	100	-10	100
6	70	80	-10	100
7	100	80	20	400
8	90	90	0	0
9	80	100	-20	400
10	80	80	0	0
11	80	80	0	0
12	80	70	10	100
13	100	90	10	100
14	70	60	10	100
15	70	60	10	100
16	100	100	0	0
17	100	100	0	0
Suma	1,450	1,390	60	2,600

Grupo control.

	O ₄	O ₂	D	D ²
1	100	100	0	0
2	100	100	0	0
3	90	70	20	400
4	60	60	0	0
5	60	80	-20	400
6	100	60	40	1600
7	100	100	0	0
8	100	80	20	400
9	100	100	0	0
10	100	100	0	0
11	70	80	-10	100
12	70	70	0	0
13	90	90	0	0
14	90	100	-10	100
15	80	100	-20	400
16	80	70	10	100
17	80	100	-20	400
Suma	1,470	1,460	10	3,900