



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA
“VÍCTOR ANDRÉS BELAUNDE”
JAÉN**

TESIS

**JUEGOS DEPORTIVOS PARA MEJORAR LAS
COORDINACIONES COMPLEJAS DE LOS
ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
“SEÑOR DE LOS MILAGROS” - JAÉN**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
EN EL PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA**

PRESENTADO POR:

Bach. CANO IZQUIERDO, LUIS ÁNGEL

Bach. OLIVA JIMÉNEZ, JULIO CÉSAR

Bach. ROMÁN ZURITA, ROSA VIDELLA

JAÉN – PERÚ

2026

REPORTE DE SIMILITUD

JUEGOS DEPORTIVOS PARA MEJORAR LAS COORDINACIONES COMPLEJAS DE LOS ESTUDIANTES DEL S...

Quick Submit

Quick Submit

Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Víctor Andrés Bello"

Detalles del documento

Identificador de la entrega:

trn:oid::1:3650200532

101 páginas

Fecha de entrega:

15 sep 2026, 12:19 p.m. GMT-5

29.669 palabras

170.416 caracteres

Fecha de descarga:

15 sep 2026, 12:23 p.m. GMT-5

Nombre del archivo:

TESIS_Rosita_15-09-2026-Turnitin.docx

Tamaño del archivo:

8.2 MB



Página 2 de 110 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: trn:oid::1:3650200532

8% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Fuentes principales

8% Fuentes de Internet

2% Publicaciones

2% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)



Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitan distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

TITULO:

Juegos deportivos para mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa “Señor de Los Milagros” – Jaén.

AUTORES:

Cano Izquierdo, Luis Ángel

Oliva Jiménez, Julio César

Román Zurita, Rosa Vidella

ASESOR DE LA INVESTIGACIÓN:

Lic. Jhon Carlos Cabrejos Benavides

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-8330-2309>

SEDE Y LUGAR DE LA INVESTIGACIÓN:

Institución Educativa N°16011 “Señor de los Milagros”

Lugar: Nuevo Horizonte

Distrito: Jaén

Provincia: Jaén

Región: Cajamarca

DURACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:

Fecha de Inicio: 22 de abril de 2024

Fecha de término: 25 de julio de 2025

LÍNEA DE LA INVESTIGACIÓN Y EJE TEMÁTICO

Línea de investigación: Pedagogía, Currículo y Didáctica

Eje temático: Didáctica aplicada en la educación básica

JURADO:

Presidente: Dr. Juan Carlos Saavedra Montenegro

Secretario: Lic. Jhon Carlos Cabrejos Benavides

Vocal: Lic. Luis Alberto Tejada Grandez

Una motivación, es lo que te impulsa a seguir adelante, dios te ayuda y no te abandona. Con amor y esfuerzo dedico este trabajo a mis padres Lino Cano y Yanet Izquierdo por su apoyo incondicional a mi hermano Carlos Eduardo.

Así mismo a los integrantes de mi grupo por el apoyo mutuo y momentos inolvidables para lograr ser profesionales de la educación.

Luis

Dedico este trabajo a mi esposa e hijos que estuvieron conmigo siempre, también a mis compañeros de investigación por los momentos inolvidables para lograr este objetivo.

Julio

Con profundo amor y gratitud, dedico este trabajo de tesis a ustedes, queridos padres: Santiago Román Núñez y Yaqueline Zurita Flores, quienes han sido mi mayor fuente de inspiración y apoyo incondicional. Gracias por su paciencia, sus consejos sabios y su confianza en mis capacidades, incluso en los momentos más difíciles. Su esfuerzo, sacrificio y ejemplo de perseverancia me han enseñado el verdadero valor del trabajo y la dedicación.

Rosa

Agradecemos a todos nuestros docentes de la EESPP “VAB” por sus enseñanzas, conocimientos oportunos y precisos que han contribuido a lo largo de nuestra formación.

También nuestra gratitud a los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa N°16011 “Señor de los Milagros”, al director y sus docentes por el apoyo incondicional al habernos permitido realizar nuestras prácticas e investigación

Luis, Julio y Rosa

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Cano Izquierdo, Luis Ángel identificado con el DNI 76861095 Oliva Jiménez, Julio César identificado con el DNI 17617852, Román Zurita, Rosa Vidella identificada con el DNI 71580261 ; egresados de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Víctor Andrés Belaunde" de Jaén, presentamos la tesis titulada: "Juegos deportivos para mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa "Señor de Los Milagros" – Jaén", para obtener el título de Licenciado en Educación en el Programa de Estudios de Educación Física.

Declaramos, en honor a la verdad, que la tesis es producto de nuestra autoría. Los datos, el análisis e interpretación de los resultados constituyen nuestro aporte a la realidad educativa investigada. Asimismo, todos los estudios o investigaciones previas han sido debidamente consultados y referenciados en la investigación, respetando los derechos de autor.

En calidad de autores, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad u ocultamiento de información, estampando nuestra firma.

Jaén, 25 de septiembre de 2026.



Luis Á. Cano Izquierdo
DNI: 76861095



Julio C. Oliva Jiménez
DNI: 17617852



Rosa V. Román Zurita
DNI: 71580261

ÍNDICE

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	16
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	16
1.1.1. Antecedentes de la investigación	16
1.1.1.1. Antecedentes internacionales.....	16
1.1.1.2. Antecedentes nacionales.....	19
1.1.2. Análisis del contexto y caracterización del problema	22
1.1.3. Enunciado del problema	23
1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	23
1.2.1. Objetivo general	23
1.2.2. Objetivos específicos	23
1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	23
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	25
2.1. TEORÍAS QUE FUNDAMENTAN LA INVESTIGACIÓN	25
2.1.1. Teoría sociocultural.....	25
2.1.2. Teoría de la psicomotricidad de Ajuriaguerra	26
2.1.3. Teoría del desarrollo psicomotriz de Wallon.....	26
2.1.4. Teoría de la Praxiología Motriz de Pierre Parlebas	31
2.1.5. Enfoque de la corporeidad en educación física.....	33
2.2. COORDINACIONES COMPLEJAS	35
2.2.1. Desarrollo de habilidades motoras	36
2.2.2. Desarrollo psicomotor adolescente.....	37
2.2.3. Habilidades motrices específicas.....	38
2.2.4. Coordinación motora fina	38
2.2.5. Coordinación motora gruesa.....	39

2.2.6.	Coordinación óculo manual	40
2.3.	JUEGOS DEPORTIVOS.....	40
2.3.1.	Juegos de coordinación y equilibrio.....	41
2.3.1.1.	Juego deportivo: Gimnasia deportiva	41
2.3.2.	Juegos de Estrategia y Trabajo en Equipo.....	45
2.3.2.1.	Juego deportivo: Vóleibol.....	45
2.3.2.2.	Juego deportivo: Básquetbol	49
2.3.2.3.	Juego deportivo: Futsal.....	54
2.4.	COMPETENCIAS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA	57
2.5.	PLANIFICACIÓN CURRICULAR.....	58
2.5.1	Planificación curricular de corto plazo	60
2.5.2	Unidades de aprendizaje	60
2.5.3	Sesiones de aprendizaje.....	61
	CAPÍTULO III INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA	64
3.1.	MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	64
3.2.	DESARROLLO DEL PLAN DE ACCIÓN	67
3.2.1.	Descripción y análisis de las acciones realizadas	67
3.2.1.1	Campo de acción: planificación unidades y sesiones de aprendizaje .	67
3.2.1.2	Campo de acción: aplicación de juegos deportivos	74
	CAPÍTULO IV ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	99
	CONCLUSIONES	108
	RECOMENDACIONES.....	110
	REFERENCIAS	111
	ANEXOS	120

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria, de la Institución Educativa N° 16011 – Jaén, mediante juegos deportivos. La investigación se sustentó en el enfoque cualitativo y la metodología de la investigación acción. La población y muestra comprendió 30 estudiantes, de quienes se recogió información utilizando la técnica de la observación participante y la aplicación de los instrumentos: diarios de campo, rúbricas de evaluación y lista de cotejo. Los resultados obtenidos mostraron que los estudiantes fueron capaces de realizar movimientos de coordinación gruesa precisos y sincronizados; mantener el equilibrio corporal estático y dinámico; así como, desplazarse combinando la fluidez, fuerza, control y adaptación de la velocidad; asimismo, se comprobó que la planificación y contextualización curricular de unidades y sesiones de aprendizaje es una actividad esencial que orientó la práctica pedagógica en la mejorar de las coordinaciones complejas. Se concluyó que, la planificación, implementación y aplicación de sesiones de aprendizaje que incluyeron juegos deportivos colectivos como el vóley, fútbol, baloncesto, y la gimnasia deportiva permitieron a los estudiantes realizar movimientos, desplazamientos y expresiones corporales autónomas de coordinación compleja.

Palabras clave: coordinaciones complejas, juegos deportivos.

ABSTRACT

The study aimed to improve the complex coordination skills of second-year secondary school students at Educational Institution No. 16011 – Jaén, through sports games. The research was based on a qualitative approach and action research methodology. The population and sample comprised 30 students, from whom information was collected using participant observation and the following instruments: field notes, evaluation rubrics, and a checklist. The results showed that the students were able to perform precise and synchronized gross motor coordination movements; maintain static and dynamic body balance; and move by combining fluidity, strength, control, and speed adaptation. Furthermore, it was found that the planning and contextualization of learning units and sessions within the curriculum is an essential activity that guided pedagogical practice in improving complex coordination skills. It was concluded that the planning, implementation, and application of learning sessions that included collective sports games such as volleyball, futsal, basketball, and gymnastics allowed students to perform autonomous movements, displacements, and body expressions of complex coordination.

Keywords: complex coordination, sports games.

INTRODUCCIÓN

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física debe ser integral y holístico. Esta perspectiva plantea el desafío de transitar desde una práctica pedagógica basada en el ejercicio físico básico, simple y desarticulado hacia la planificación e implementación de actividades motrices complejas; es decir, la integración del sistema muscular, nervioso, y sensorial. Lo anterior implica integrar los sistemas muscular, nervioso y sensorial; combinar la fuerza, el ritmo y la velocidad; y movilizar diversas capacidades motoras relacionadas con el dominio del equilibrio, la flexibilidad y la fluidez de los movimientos (Bennasar et al., 2024).

Asimismo, es fundamental que los estudiantes accedan a experiencias de coordinación motriz diversificadas que incluyan desempeños perceptivos, aceleración cinética; relaciones entre espacio – temporales y y armonía óculo-manual y óculo-podal (vista, manos y pies), al mismo tiempo que se estimule el espíritu de alta competitividad (Romeu et al., 2023).

El problema central de esta investigación radica en el insuficiente desarrollo de capacidades de coordinación compleja en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16011 – Jaén. Esta deficiencia se evidencia en el descontrol en sus movimientos de precisión y proyección, así como en la asincronía y pérdida de equilibrio durante las actividades gimnásticas.

Asimismo, los estudiantes muestran desplazamientos rígidos y lentos, al igual que notorias limitaciones para regular la velocidad y ejecutar cambios de dirección fluidos.

Esta realidad se ve agravada por una insuficiente planificación de las actividades físicas; la aplicación de rutinas de ejercicios monótonas y un escaso manejo de estrategias colaborativas que estimulen la práctica deportiva. Dichos factores limitan oportunidades de aprendizaje, provocando un retraso en el desarrollo de habilidades motoras complejas y restringiendo tanto la coordinación y rendimientos físico de los estudiantes.

Frente a la situación adversa descrita, el enunciado del problema que se respondió fue ¿Cómo mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa N° 16011 – Jaén?; de igual forma, se propuso como objetivo general mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria, de la Institución Educativa N° 16011 – Jaén, mediante juegos deportivos; propósito que alcanzó a través de la planificación y ejecución de unidades y sesiones de aprendizaje donde se incorporó el juego del vóley, fútbol, baloncesto, y la gimnasia deportiva para fortalecer las coordinaciones complejas.

Por su parte, el proceso metodológico de la investigación estuvo enmarcado en el enfoque cualitativo y el método de la investigación acción que permitió realizar el análisis diagnóstico de la problemática; construir un marco teórico que contribuyó en la comprensión y explicación de las categorías de estudio, y elaborar un plan de intervención configurado en campos de acción teórico y práctico que potenció la planificación y contextualización curricular de la práctica y la aplicación de juegos deportivos dirigidos a mejorar las coordinaciones complejas en los estudiantes. La población y muestra censal estuvo conformada por 30 participantes del segundo grado de secundaria; y el recojo de datos se obtuvo mediante la técnica de la observación participante y la aplicación de diarios de campo, rubrica de evaluación, y listas de cotejo.

El informe de la investigación para su lectura y comprensión se estructuró a través de cuatro capítulos:

Capítulo I, comprende el planteamiento de la investigación, que incluye el análisis contextual del planteamiento del problema, los antecedentes investigativos que asumió el estudio; la caracterización y el enunciado del problema; además, contiene los objetivos y justificación de la investigación.

Capítulo II, presenta el marco teórico, donde se interpretan y textualizan las teorías, enfoques y conceptos que fundamenta las categorías relacionadas con los juegos deportivos y las coordinaciones complejas.

Capítulo III, relacionado con la intervención pedagógica, que considera el método de investigación, el desarrollo del plan de acción, así como, la descripción y análisis de los dos campos de acción pedagógica: la planificación curricular y la aplicación de juegos deportivos.

Capítulo IV, muestra el análisis y discusión de los resultados que entrelaza perspectivas teóricas, referentes de investigación previos y los objetivos de la investigación.

Finalmente se exponen las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y los anexos que evidencian la concreción de las actividades ejecutadas.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1. Antecedentes de la investigación

1.1.1.1. Antecedentes internacionales

La investigación Bennasar et al. (2024) denominada “importancia de la coordinación motriz para el desarrollo de capacidades físicas en alumnos de primaria”, se trazaron como objetivo evaluar la importancia de la coordinación motora en el reforzamiento de las capacidades físicas en estudiantes de una escuela de República Dominicana. La metodología de carácter descriptiva y diseño de revisión documental se centró en analizar información en escolares de educación primaria. Los resultados cualitativos expresaron que la coordinación sociomotriz fortalece los procesos cognitivos, emocionales y destrezas físicas. Concluyen que el desarrollo de la coordinación y control de los movimientos corporales posibilita que los educandos participen de forma eficiente en acciones deportivas, recreativas, lúdicas y complejas. Este estudio aporta referentes empíricos a la investigación relacionado con la relevancia de la estimulación del sistema motor, muscular, óseo y sensorial en la coordinación motriz básica y

compleja en los estudiantes y el desarrollo de habilidades físicas esenciales. De igual forma, es significativo porque sustenta la incorporación de juegos deportivos en las sesiones, revalorizándolos como herramientas colaborativas y contextualizadas y transversales que permiten observar y comprender cómo los involucrados perfeccionan sus coordinaciones complejas, articulando el aspecto motriz con el desarrollo socioafectivo y cognitivo.

Hayman et al. (2023) realizó el estudio titulado “Juegos recreativos para el desarrollo de la coordinación motriz en estudiantes de educación física”, elaboraron una propuesta de juegos para reforzar las capacidades motrices y coordinativa en estudiantes de una unidad educativa de Ecuador. La metodología se orientó por el enfoque mixto de tipo aplicada y diseño descriptivo y preexperimental. Para el recojo de datos aplicaron un test de coordinación motriz a una muestra de 21 participantes. Los resultados iniciales comprendieron el nivel bajo en salto vertical, giro de eje longitudinal, control y dominio de objeto-bote (23,8%, 19% y 57,1%); sin embargo, luego de la intervención con sesiones de trabajo recreativo lograron alcanzar el nivel alto. En consecuencia, se concluyó que los juegos recreativos impulsaron el desarrollo de capacidades, habilidades y destrezas físicas coordinativas. Este antecedente aporta a la investigación evidencias sobre como las dificultades coordinativas pueden superarse mediante la mediación lúdica y deportiva. Asimismo, brinda pautas para la planificación de las sesiones de aprendizaje, justificando la incorporación de situaciones recreativas y preconcebidas del deporte como vehículos didácticos para observar, analizar y fortalecer progresivamente las coordinaciones complejas y el equilibrio motriz en los estudiantes del segundo grado de secundaria.

Velandia et al. (2022), en su estudio titulado “Incidencia de los juegos deportivos en la coordinación motriz de los escolares. Propuesta Didáctica Motor Learning”, realizado en Colombia, destacaron el análisis de la coordinación motriz en el desarrollo integral de los estudiantes. A través de una metodología no experimental, aplicaron una guía de observación a una muestra de escolares de 9 a 12 años para recolectar datos. Los resultados confirmaron que la propuesta de aprendizaje motor (Motor Learning) mejoró significativamente la

capacidad de coordinación de los participantes tras un periodo de intervención de 13 semanas. En consecuencia, se concluyó que los juegos deportivos favorecen de manera integral el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional. Este antecedente aporta a la investigación sustento didáctico sobre la eficacia de los modelos de aprendizaje motriz para la optimización de la coordinación compleja mediante procesos progresivos. Asimismo, justifica el diseño de las sesiones de aprendizaje al utilizar los juegos deportivos como herramientas impulsoras del desarrollo sociocognitivo, físico y emocional de los estudiantes de segundo grado de secundaria.

Oñate et al. (2021), en su investigación realizada en Chile y titulada “Asociación del enfoque en competencia motora y habilidades motrices, con la mantención de la adherencia a la actividad física en adolescentes. Una revisión de alcance”, analizaron la relación entre las habilidades motrices y la adherencia a la actividad física en adolescentes. El estudio empleó un diseño no experimental basado en la revisión y análisis documental de fuentes enfocadas en adolescentes de 13 a 21 años. Los resultados demostraron que un alto desempeño motor se asocia positivamente con la participación en actividades físicas, favoreciendo la competencia motriz y el mantenimiento de un IMC saludable. Por tanto, se concluyó que la diversificación de movimientos promovida desde las clases de educación física optimiza las habilidades motrices y los hábitos sostenibles. Este antecedente contribuye a la investigación un sólido sustento teórico sobre la importancia de diversificar los patrones de movimiento en la adolescencia. Asimismo, respalda la planificación de sesiones orientadas al desarrollo de coordinaciones complejas mediante juegos deportivos, fortaleciendo la autonomía y la competencia sociomotriz en los estudiantes de segundo grado de secundaria.

Armero y Cuaspa (2023), en su investigación realizada en Ecuador y titulada “Test de Coordinación Motriz Aplicados al Área de Educación Física: Una revisión sistemática de literatura. MENTOR”, revisaron la producción científica relativa a la evaluación de la coordinación motriz en la educación física. El estudio empleó un diseño no experimental mediante el análisis documental de más de 15 fuentes especializadas. Los resultados expusieron que el test KTK

fue la herramienta predilecta en el 25 % de los estudios analizados, debido a su efectividad para valorar la relación entre la frecuencia de actividad física y el desarrollo motriz del estudiante. Se concluyó que la evaluación continua de la coordinación resulta esencial para determinar los niveles reales de desarrollo psicomotor. Este antecedente aporta a la investigación un valioso marco metodológico al resaltar la importancia de la evaluación diagnóstica cualitativa y el monitoreo motriz. Asimismo, respalda la planificación de las sesiones de aprendizaje, justificando el uso de los juegos deportivos para regular y fortalecer gradualmente las capacidades coordinativas complejas, de forma individual y colectiva, en los estudiantes de segundo grado de secundaria.

1.1.1.2. Antecedentes nacionales

Casas et al. (2023), en su investigación realizada en Chimbote y denominada “Juegos predeportivos para la coordinación motora en estudiantes de secundaria de la institución educativa Politécnico Nacional del Santa, Chimbote, 2022”, determinaron los niveles de mejora en la coordinación motora de estudiantes de secundaria. La metodología fue de diseño preexperimental y aplicaron una guía de observación a una muestra de 99 estudiantes para recopilar información. Los resultados señalaron que el 50,50 % de los participantes alcanzó una coordinación dinámica efectiva, mientras que el 45,46 % logró este mismo comportamiento en la coordinación óculo-pedal. Se concluyó que el 55,56 % del impacto pedagógico favorable demostró la eficiencia de las estrategias lúdicas empleadas. Este antecedente contribuye a la investigación con evidencias sobre la influencia positiva de los juegos predeportivos para elevar significativamente la coordinación dinámica general y segmentaria en la etapa escolar. Asimismo, respalda el diseño de sesiones de aprendizaje que incorporen actividades motrices adaptadas a los intereses de los estudiantes, revalorizando la práctica deportiva como un medio estratégico para estimular las coordinaciones complejas y la agilidad en los discentes de segundo grado de secundaria.

Cruz et al. (2024), en su investigación realizada en Huánuco y titulada “Juegos con balón para mejorar la coordinación motora gruesa en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Garu, Choras – 2023”,

determinaron la influencia de un programa de juegos deportivos respecto a la coordinación motora gruesa. Bajo una metodología cuasiexperimental, aplicaron una guía de observación a una muestra de 25 escolares para recoger información. Los resultados comprobaron una influencia significativa al obtener un nivel de significancia $p < 0,05$, evidenciando los beneficios del programa de juegos en la coordinación motora. Se concluyó que los juegos con balón potencian directamente las habilidades físicas de los estudiantes, favoreciendo su toma de decisiones y su destreza en el campo deportivo. Este antecedente contribuye a la investigación con evidencias empíricas sobre cómo los juegos con balón optimizan el control dinámico general, el equilibrio y la agilidad. Asimismo, justifica el diseño de las sesiones de aprendizaje al incorporar disciplinas como el voleibol, baloncesto y fútbol sala como recursos didácticos intencionados para fortalecer las coordinaciones complejas y el desempeño motriz en los estudiantes de segundo grado de secundaria.

Nieto (2021), en su investigación realizada en El Tambo y titulada “Juegos para la iniciación en el desarrollo de la coordinación óculo-manual en estudiantes del Primer Grado “D” de la I.E. Javier Heraud N° 31593 - El Tambo”, determinó la relación entre los juegos de iniciación y la coordinación óculo-manual en estudiantes de primer grado. La metodología fue de diseño descriptivo-correlacional, aplicando una ficha de observación a una muestra de 20 estudiantes. Los resultados constataron que en la evaluación inicial los estudiantes presentaron deficiencias en sus capacidades coordinativas debido a la escasa práctica motriz. Se concluyó que el empleo de juegos de iniciación fortalece la agilidad motriz, el pensamiento táctico y la toma de decisiones en las tareas corporales. Este antecedente contribuye a la investigación al destacar que la estimulación temprana mediante el juego es determinante para superar carencias coordinativas. Asimismo, respalda la aplicación de sesiones basadas en juegos deportivos para potenciar la precisión óculo-manual y la toma de decisiones dinámicas en los estudiantes de segundo grado de secundaria.

Álvarez y Cunias (2023), en su investigación realizada en Piura y titulada “Juegos deportivos para aprender los pases con el pie en el fútbol con estudiantes del 1° de secundaria, I.E. José Gabriel Condorcanqui, Huarmaca

Piura”, analizaron el impacto del juego deportivo en el desarrollo técnico del pase en el fútbol. Optaron por la metodología descriptiva y aplicaron una guía de observación a una muestra de 22 escolares. Los resultados evidenciaron que la limitada experiencia motriz previa y el uso de espacios inadecuados afectaban el desempeño inicial; sin embargo, la aplicación de los juegos impulsó el progreso en sus habilidades físicas y motrices. Se concluyó que los juegos deportivos favorecen significativamente la precisión técnica en los pases como consecuencia del desarrollo de la coordinación general. Este antecedente contribuye a la investigación al confirmar que la falta de vivencias motrices puede revertirse mediante la práctica lúdica estructurada. Asimismo, justifica la planificación de sesiones de aprendizaje centradas en la ejecución de juegos deportivos para estimular la precisión visomotriz, la anticipación, el control del movimiento y la toma de decisiones responsables y creativas en los estudiantes de segundo grado de secundaria.

Ruiz et al. (2025) realizaron la investigación denominada “Efectos de intervención: coordinación dinámica general, óculo-manual y espacial del jugador de baloncesto”, se propusieron comprobar el impacto de un programa de entrenamiento en el desarrollo de la coordinación dinámica general, óculo-manual y espacial en la disciplina del baloncesto. La metodología de tipo cuantitativa y aplicada optó por el diseño preexperimental. Recogieron datos de una muestra de 50 participantes utilizando la técnica de la observación y como instrumento un test que midió la coordinación motriz. Los resultados pre y posttest constataron que la coordinación: dinámica general, óculo-manual y orientación espacial transitaban de un nivel deficiente (8 % y 10 %) a un nivel bueno (86 %, 20 % y 22 %). Concluyendo, que la propuesta influyó positiva y significativamente en la coordinación motriz compleja, sincronización visomotriz y orientación del tiempo y espacio. Este estudio aporta a la investigación validando la efectividad del entrenamiento deportivo en el dominio de las coordinaciones corporales y la sincronización muscular integral. Asimismo, refuerza la intención de incorporar los juegos deportivos para potenciar las dinámicas coordinativas gruesas y finas básicas y complejas, el control y equilibrio corporal y la adquisición de capacidades sociomotrices en los estudiantes participantes.

1.1.2. Análisis del contexto y caracterización del problema

La insuficiente planificación en actividades deportivas ha derivado en significativos inconvenientes de coordinación motriz en alumnos de secundaria. Aunque existen normativas que fomentan la obligatoriedad de la educación física, la implementación de programas deportivos es deficiente y carece de un seguimiento eficaz, manifestándose en áreas como Cajamarca (Solari, 2025). Los estudiantes presentan falencias en habilidades motoras complejas, afectando su rendimiento académico y salud, con un aumento en casos de obesidad y enfermedades vinculadas al sedentarismo. Asimismo, la aplicación de metodologías de enseñanza poco dinámicas y el uso limitado de materiales didácticos por parte del docente restringen el desarrollo de las capacidades físicas y el dominio de la coordinación motora integral de los estudiantes (Villanueva, 2024).

Las deficiencias en la planificación y ejecución de programas deportivos en la Institución Educativa "Señor de los Milagros" de Nuevo Horizonte - Jaén están generando una diversidad de problemas en la coordinación motriz de los estudiantes de segundo grado de secundaria, esto se pudo observar durante los meses de junio y julio en las practicas preprofesionales que se realizaron en esta institución educativa, los mismos que explican los inconvenientes causantes de estas dificultades que abordamos en esta investigación y tratamos de dar solución. Las actividades deportivas que se llevan a cabo no están adecuadamente estructuradas ni supervisadas, lo que podría generar una disminución en el desarrollo de habilidades motoras complejas. Esta situación puede estar provocando un bajo rendimiento académico y problemas de salud relacionados con la inactividad física, como el sobrepeso.

Entre las principales causas identificadas se encuentran el aprovechamiento deficiente del material deportivo, la insuficiente aplicación de estrategias colaborativas y la escasa promoción de experiencias prácticas y reflexivas enfocadas en la coordinación compleja. Estos factores contribuyen en la construcción de un entorno en el cual los alumnos no pueden mejorar sus capacidades motrices de manera efectiva, limitando su desarrollo integral y su capacidad para participar activamente en actividades deportivas. La ausencia de

un enfoque sistemático y riguroso en la implementación de estos programas podría estar agravando la situación, impidiendo que los estudiantes alcancen niveles óptimos de coordinación física y rendimiento académico (Anexo 5).

1.1.3. Enunciado del problema

¿Cómo mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa N° 16011 – Jaén?

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. Objetivo general

Mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria, de la Institución Educativa N° 16011 – Jaén, mediante juegos deportivos.

1.2.2. Objetivos específicos

- Planificar unidades y sesiones de aprendizaje para mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa N° 16011 – Jaén.
- Aplicar juegos deportivos para mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa N° 16011 – Jaén.

1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio busca llenar un vacío en la comprensión de cómo los juegos deportivos influyen en el desarrollo de la coordinación compleja en adolescentes. Asimismo, aporta nuevos conocimientos teóricos que profundizan en la relación entre la actividad física y las habilidades motoras, enriqueciendo así el cuerpo de literatura existente. Este análisis detallado no solo contribuye a teorías sobre el desarrollo motor en la adolescencia, sino que también ofrece perspectivas innovadoras para futuras investigaciones, avanzando en el entendimiento de los mecanismos subyacentes que facilitan la mejora de estas habilidades a través de la práctica deportiva. Además, en el campo educativo los docentes refuerzan

sus enseñanzas basadas en una educación física intencionada, significativa, dinámica y respaldada en enfoques teóricos consistentes.

En su justificación práctica el estudio es importante porque pretende implementar juegos deportivos pertinentes para estudiantes de secundaria a fin de mejora sustancialmente la coordinación motriz compleja. Asimismo, esta investigación proporcionará datos relevantes relacionados con la eficiencia de los juegos deportivos, permitiendo que los educadores adapten y optimicen las actividades físicas y deportivas de acuerdo con los intereses, necesidades, capacidades y características de los estudiantes. Estas evidencias servirán como referentes válidos para diseñar intervenciones eficientes, contribuyendo en el fortalecimiento del desempeño físico, toma de decisiones responsables y rendimiento académico.

En el aspecto social, las actividades deportivas son fundamentales para la inclusión en la sociedad, pues refuerzan la coordinación en el desenvolvimiento motriz autónomo, aseguran el bienestar socioemocional, la consolidación de estilos de vida saludables y hábitos alimenticios que garantizan un eficiente desempeño laboral. De igual forma, al fortalecer las coordinaciones motrices los estudiantes pueden participar en diversas disciplinas deportivas en la sociedad, afirmar su sentido de pertenencia e identidad cultural, y construir una convivencia armónica basada en la empatía, equidad y colaboración.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. TEORÍAS QUE FUNDAMENTAN LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. Teoría sociocultural

El postulado fundamental de esta teoría está centrado en afirmar que la construcción del conocimiento y el aprendizaje es producto de la interacción con el entorno sociocultural (Vygotsky, 1978). Dentro de este marco, se otorga un lugar central a la interacción con los demás, y particularmente en situaciones educativas. Los mediadores culturales, incluido el lenguaje, desempeñan una función importante en la mediación del conocimiento y contribuyen a la internalización de habilidades y conceptos (Sánchez et al., 2020).

Además, se cree que el desarrollo cognitivo no ocurre en un vacío y está altamente interrelacionado con la participación en actividades sociales. Al cooperar y comunicarse con compañeros más avanzados, los estudiantes pueden ir más allá de la zona de desarrollo próximo. Esto refuerza el hecho del papel único del apoyo de maestros y compañeros en el aprendizaje de nuevas habilidades (Capan et al., 2024).

Más importante aún, sin embargo, esta forma de pensar insiste en que la cultura y el contexto dictan cómo las personas encuentran y dan sentido al mundo que les rodea. Las prácticas y creencias en una comunidad ayudan a moldear las mentes y acciones de los individuos dentro de ella, y la estructura también da forma al aprendizaje. Por lo tanto, la cultura debe ser bien reconocida y respetada para mejorar la enseñanza y el aprendizaje efectivos y significativos (Musijowska y Kwilosz, 2024).

La teoría sociocultural es una de las bases que guían esta investigación, ya que subraya que el aprendizaje se da como un proceso social que se construye a través de la interacción entre el alumno, sus compañeros y el profesor. Desde este enfoque, los deportes se convierten en entornos de aprendizaje conjunto en los cuales los alumnos pueden mejorar sus habilidades de coordinación complejas mediante la observación, la práctica con guía, la retroalimentación y la resolución colaborativa de desafíos motores.

De acuerdo con Vygotsky, el profesor desempeña el rol de mediador en el aprendizaje, ofreciendo estrategias pedagógicas que ayudan a los alumnos a progresar desde su nivel actual de desarrollo hasta alcanzar niveles más altos de destreza motriz dentro de la zona de desarrollo próxima. Además, las actividades de cooperación y competición características de los deportes contribuyen al desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y sociales que son esenciales para optimizar la coordinación compleja en estudiantes de secundaria (Vygotsky, 1978; Sánchez et al., 2020; Capan et al., 2024).

2.1.2. Teoría de la psicomotricidad de Ajuriaguerra

La teoría de la psicomotricidad de Ajuriaguerra (1983) se centra en explicar cómo el cuerpo se convierte en una herramienta de comunicación y relación con el entorno. Establece diversos postulados, entre ellos: los estudiantes construyen su identidad a través de las experiencias corporales; el movimiento es el mediador entre las personas y el mundo extrínseco. Y su aporte relevante es el diálogo tónico referido a intercambio de estados de tensión y relajación muscular entre los niños y las figuras progenitoras; además, sostiene que ellos primero se expresan a través de su estructura corporal antes de la adquisición del lenguaje; incluso asume que el tono muscular es una función

fisiológica y un medio que permite manifestar sus necesidades, sentimientos, estados emocionales y construir relaciones afectivas en sus interacciones con los demás. En base a los aportes de este enfoque las coordinaciones complejas se manifiestan en la transición de la motricidad refleja a una consciente y voluntaria mediante la maduración del sistema nervioso central.

Respecto al estirón puberal de acuerdo a los planteamientos de Ajuriaguerra (1983) se caracteriza por un rápido crecimiento óseo y un aumento repentino en la longitud de las extremidades. Es decir, en la etapa adolescente se produce un acelerado crecimiento de la estructura corporal que desconecta de forma temporal la imagen y esquema corporal construidos durante la niñez. Esta desarticulación genera la pérdida esporádica del control motriz fino, manifestándose como torpeza motora y descoordinación de los movimientos; asimismo, estas transformaciones neurofuncionales y biológicas impulsan al adolescente a realizar ajustes relacionadas con el reconocimiento y adaptación del su cuerpo y la reconstrucción de su identidad corporal; de igual forma, el acelerado cambio de los segmentos musculares y óseos repercuten en la carga de tensiones emocionales, preocupaciones propioceptivas y la necesidad de reestructurar sus relaciones interpersonales, regular el equilibrio, sostener la postura y autorregular la fuerza de la gravedad.

Complementa, Guimón (2010) sosteniendo que el estirón puberal, típico de la adolescencia, cambia el centro de gravedad y altera los automatismos motores que se han establecido en la infancia, y por lo tanto se necesita un cambio en la melodía cinética. El cerebro se ve obligado a reorganizar el esquema corporal, recalcular los niveles de fuerza y ajustar la dosificación del tiempo para poder combinar movimientos complejos con la nueva conciencia somática de las dimensiones físicas y la proyección del cuerpo en el espacio. Además, hay una necesidad de eficiencia motora que inhibe la sincinesia, y por lo tanto el gesto tónico, y la especialización motora para realizar una coordinación disociada y simultánea de alta dificultad con el fin de ahorrar energía y optimizar la calidad del trabajo).

Según las palabras de Ajuriaguerra, la psicomotricidad establece la conexión entre las habilidades motoras, el pensamiento y el aspecto emocional,

y convierte el movimiento en una parte integral del crecimiento del estudiante (Hernández, 2023). Es la teoría de la actividad física que no solo permite mejorar el movimiento, sino que también desarrolla las capacidades mentales y emocionales. Esto es una parte esencial de una educación completa y una forma de comunicar a los estudiantes la experiencia y la realidad del mundo.

Esta teoría enfatiza el juego y la exploración y la naturaleza espontánea de estos como clave en el desarrollo de habilidades psicomotoras en el aprendizaje congénito. La exploración en el entorno y la manipulación de objetos son esenciales para la cognición. Las actividades lúdicas promovidas no solo fomentan la destreza física, sino que también estimulan la creatividad y la resolución de problemas, elementos necesarios en la educación temprana (Bobo et al., 2024).

Este procedimiento también enfatiza un entorno de aprendizaje que apoya el desarrollo psicomotor. Un espacio que sea adecuado y seguro para experimentar y descubrir permite a los niños dominar el control sobre sí mismos y su mundo. Ayuda a formar la autoimagen de los niños y una comprensión saludable del entorno, así como de sus habilidades físicas y mentales (Yang y Qian, 2024).

La teoría psicomotriz de Ajuriaguerra es uno de los pilares fundamentales de este estudio, puesto que señala que el progreso en la coordinación motriz está vinculado a la unión entre el sistema nervioso, la conciencia corporal, el tono muscular y las vivencias relacionadas con el movimiento. Durante la adolescencia, las transformaciones propias del crecimiento requieren una reestructuración de los patrones de movimiento, por lo que la práctica regular de deportes facilita la adaptación gradual de los jóvenes a nuevas demandas motoras (Ajuriaguerra, 1983).

En este contexto, las actividades incluidas en el plan de acción promueven la coordinación dinámica, el equilibrio, la percepción del espacio y el control de la postura, elementos esenciales para mejorar las coordinaciones complejas. Además, la teoría apoya la utilización de diversas experiencias motrices como una forma de armonizar y articular el crecimiento óseo y muscular, autoafirmación de la personalidad, reconfiguración del cuerpo con su

entorno; así como potenciar la integración entre los procesos perceptivos, cognitivos y motores, favoreciendo un aprendizaje profundo de las habilidades motrices (Ajuriaguerra, 1983; Guimón, 2010; Hernández, 2023).

2.1.3. Teoría del desarrollo psicomotriz de Wallon

Desde la posición de Wallon (1987) la psicomotricidad representa una cohesión dialéctica y holística entre el cuerpo y la mente. Argumenta que el desarrollo humano es un proceso progresivo que articula lo orgánico y el componente psíquico y el puente que media y los une es el movimiento, el mismo que a su vez es el motor de la construcción de la personalidad y el pensamiento. Resalta que el movimiento tiene dos funciones. Función clónica (externa) expresado en los desplazamientos, manipulación y exploración de objetos y la ejecución de actividades directas sobre el entorno. Función tónica (interior) asociado con la postura, actitudes y expresión de emociones.

Los aportes que plantea el modelo motriz de Wallon (1981) se enmarca en los siguientes postulados: El ser humano es una unidad biológica, psicológica y social; por tanto, descarta la premisa que fragmentaba la materia y el pensamiento, por el contrario, sostenía que la persona es una totalidad indisoluble en el cual intervienen y se condicionan mutuamente la maduración nerviosa, la dimensión cognitiva, afectiva, emocional, sentimental y las relaciones interpersonales. Asimismo, considera que gracias a las experiencias motrices los niños de estar en un estado natural y biológico para a ser un individuo social, cultural, consciente de sí mismo y capaz de actuar de manera inteligente; además, el movimiento es el impulsor de la comunicación e interacción con los demás.

Los principios que explican el desarrollo motor, según Wallon (1979) son el principio de integración funcional expresado en la complementación y reestructuración jerárquica de las acciones motrices. El principio de alternancia práctica, afirmando que el desarrollo del niño es en zigzag, por un lado, se centra en la formación de su propia identidad, reconocimiento del cuerpo y las emociones, y por el otro lado, se encamina a descubrir el mundo exterior, asimilar conocimientos y mejorar el dominio motriz. Por último, el principio de preponderancia funcional relacionado con las etapas de desarrollo donde los

niños adaptan movimientos de acuerdo a su edad cronológica y biológica. Respecto a las coordinaciones complejas Wallon (1980) asume que éstas se aprenden a través del estadio proyectivo, periodo en el cual prevalece el movimiento coordinado y la representación mental abstracta como el uso de las manos y la vista para combinar actividades físicas y manipular objetos.

La teoría del desarrollo psicomotor aborda la interrelación dinámica del desarrollo motor y cognitivo dentro del individuo. Cree que los niños perfeccionan habilidades físicas, intelectuales y emocionales a través del movimiento. Esta visión subraya la relevancia de las actividades deportivas en el desarrollo integral de la persona, equilibrando lo físico y lo mental (Archila, 2022).

Luego, se describe que el entorno tiene un efecto significativo en la aparición de estas competencias. Un entorno rico en estímulos y movimientos es propicio para el desarrollo de habilidades psicomotoras. Debe estar disponible para los niños durante el contacto con varios objetos o superficies (por ejemplo, objetos, juegos) y mientras participan en actividades de juego y deportes, para promover su desarrollo de diferentes habilidades motoras y cognitivas (Hayotte et al., 2024).

Además, esta teoría enfatiza la necesidad de una evaluación y observación continua del desarrollo de un niño. Nombrar las etapas y sus respectivos hitos del desarrollo psicomotor para que educadores y padres puedan brindar la asistencia adecuada en cada nivel. Adaptar el entrenamiento, los ejercicios y los desafíos a los niveles únicos de cada niño facilita el desarrollo del programa en armonía y efectividad y apoya al niño en su totalidad hacia los futuros requerimientos de habilidades académicas y sociales (Brown et al., 2024).

Wallon (1981) **aborda el estirón puberal en el estadio de la pubertad** y la adolescencia destacando contradicciones entre el contexto social y las necesidades internas de carácter biológico. Lo explica mediante tres principios: El primero: inestabilidad y desorganización motriz por el desarrollo de los segmentos musculares que ocasiona torpeza en los movimientos, desajustes en el sistema tónico-postural. El segundo, relacionado con la ruptura de la conciencia del propio cuerpo y crisis de identidad producto de la

transformaciones fisiológicas, biológicas y morfológicas. Y, el tercero asociado con la reconstrucción del autoconcepto y la autonomía que va a permitir el desapego respecto a la dependencia con los adultos y transitar a la inclusión social y expresión libre de sus emociones.

En el marco de esta investigación, la teoría del desarrollo psicomotriz de Wallon sustenta el uso de juegos deportivos como método educativo para mejorar las coordinaciones complejas, al considerar que el movimiento es fundamental para el desarrollo integral del estudiante. Desde esta perspectiva, las actividades motrices sugeridas promueven la unión de las dimensiones motriz, cognitiva, emocional y social, permitiendo a los estudiantes incrementar su control corporal, optimizar la coordinación de sus movimientos y reforzar su habilidad para reaccionar de manera efectiva ante las diversas situaciones motrices que surgen durante la práctica de deportes (Wallon, 1987; Archila, 2022).

2.1.4. Teoría de la Praxiología Motriz de Pierre Parlebas

Pierre Parlebas introdujo la praxeología motriz para definir la acción motriz como un tema específico en la educación física. Su contribución más importante es que podemos considerar el movimiento humano no solo desde una técnica de ejecución, sino también desde un comportamiento motriz donde están involucrados procesos cognitivos, emocionales, sociales y de toma de decisiones. Desde esta perspectiva, las situaciones de movimiento no se tratan solo de técnicas de ejecución, sino de una interacción en la que el estudiante procesa información del entorno, predice las acciones de los demás y elige la respuesta motriz más correcta para lograr un objetivo específico (Parlebas, 2001).

Parlebas (2001) argumenta que cada práctica motriz tiene una lógica interna influenciada por las conexiones que el participante establece con el entorno, los materiales, el tiempo y otros jugadores. Estas conexiones dan forma a diversas situaciones motrices, que pueden ser psicomotrices, cuando la acción ocurre sin interacción directa con otros, o sociomotrices, que se presentan cuando hay cooperación, oposición o una combinación de ambas entre los jugadores. En el contexto escolar, los juegos deportivos son el ejemplo más claro

de situaciones sociomotrices, ya que requieren una interacción continua entre los alumnos para solucionar problemas motrices y alcanzar metas comunes a través de acciones organizadas.

Uno de los principales conceptos que aporta la Praxiología Motriz es la idea de comunicación motriz, que se refiere al constante intercambio de información que ocurre entre quienes participan en una actividad física o deportiva. Esta comunicación puede ser a través de gestos, movimientos, posturas, modificaciones de velocidad o elecciones tácticas, y permite a los estudiantes ver las acciones de sus compañeros de equipo y oponentes en respuesta. Por lo tanto, aprender habilidades motoras no solo tiene que ver con la técnica de ejecución, sino también con la capacidad de entender la dinámica del juego y ajustar el comportamiento motor a las diversas situaciones que surgen durante la actividad (Parlebas, 2001).

En este sentido, los deportes están muy involucrados en el aprendizaje, ya que permiten a los estudiantes procesar la percepción, el análisis y la toma de decisiones al mismo tiempo. Con cada movimiento, deben comprender la información del entorno, predecir las reacciones de otros jugadores y elegir el mejor movimiento que se adapte al juego. Las experiencias conducen a un aumento en la complejidad de las habilidades aprendidas a medida que combinan habilidades perceptivas, cognitivas y motoras en el mismo entorno y proporcionan a los estudiantes un valioso entrenamiento en habilidades de Educación Física (Parlebas, 2001).

El aspecto clave de la praxeología motriz es la clasificación de las situaciones motrices según si hay interacción motriz con más de un otro (cooperación u oposición), lo que determina la naturaleza sociomotriz o psicomotriz de las tareas deportivas programadas. Parlebas (2001) señala que en situaciones de cooperación los estudiantes colaboran para alcanzar un objetivo común, pero en oposición una persona utiliza estrategias para vencer a la otra. También existe cooperación y oposición, como en la mayoría de los deportes de equipo, donde los jugadores trabajan en equipo y contra otros. En ambos casos, nos enfrentamos a un oponente al mismo tiempo.

En el ámbito educativo, esta teoría es especialmente relevante, ya que aprender habilidades motoras, de hecho, no se trata solo de repetir cosas, sino de aprender a interpretar y responder a situaciones de juego. Mientras practican deportes, los estudiantes están constantemente reaccionando al entorno, estudiando las acciones de sus amigos y oponentes, anticipando lo que podría suceder y ajustando sus movimientos de acuerdo con la situación. Este proceso es el proceso de construir coordinaciones complejas al mezclar percepción, pensamiento, toma de decisiones y acción motora en una sola acción (Parlebas, 2001).

La praxeología motriz se presenta aquí como la base teórica fundamental para implementar deportes que se centran en el desarrollo de coordinaciones complejas en este estudio. Las acciones motrices en los deportes se caracterizan por la percepción, el análisis, la comunicación, la colaboración, la confrontación y la toma de decisiones al mismo tiempo que el procesamiento en acciones motrices. Desde esta perspectiva, las actividades en el plan de acción no solo se refieren a la perfección técnica de los movimientos, sino también a la preparación de los estudiantes para una respuesta motriz más precisa, coordinada y adaptada a las diferentes circunstancias del juego. Por lo tanto, esta teoría apoya el uso de los deportes como un enfoque didáctico para reforzar las coordinaciones complejas y para apoyar el aprendizaje motriz relevante en estudiantes de educación secundaria (Parlebas, 2001).

2.1.5. Enfoque de la corporeidad en educación física

El énfasis en la corporeidad en la educación física no se centra solo en la biología o la estructura mecánica; también considera el cuerpo como un todo, vivido y en constante desarrollo de procesos socio-afectivos, cognitivos y motores. Desde esta perspectiva, la corporeidad es el núcleo del proceso educativo y el estudiante no tiene un cuerpo, sino que es su cuerpo a través del movimiento, la percepción y la interacción con su entorno. El desarrollo físico está estrechamente relacionado con los procesos cognitivos y emocionales, y por lo tanto, existe la necesidad de una educación integral en la que las habilidades motoras estén conectadas con el pensamiento afectivo y crítico (Ruiz et al., 2022).

En la educación secundaria, la corporeidad es especialmente relevante como resultado de las adaptaciones morfofuncionales y el estirón puberal en el que los estudiantes necesitan revisar su imagen corporal y ajustar sus patrones de movimiento. Las actividades físicas y deportivas pueden facilitar el desarrollo continuo de una vida saludable y activa, así como el vínculo social y la cooperación. En los juegos deportivos, los estudiantes toman decisiones en tiempo real y adaptan su disponibilidad física en respuesta a los aspectos tácticos y coordinativos del juego. De esta manera, los estudiantes desarrollan la capacidad de cooperar, colaborar y autorregularse, y establecen relaciones entre ellos en un entorno diverso (Figuerola et al., 2024).

Este enfoque también enfatiza escenarios pedagógicos que son adecuados para la autoexpresión, la resolución de problemas motores y el pensamiento táctico. Se anima a los estudiantes a practicar movimientos complejos y participar en diferentes actividades deportivas para desarrollar autonomía, autoestima y una percepción de sus propios cuerpos en el espacio y el tiempo. La sesión de educación física, entonces, se convierte en un espacio de aprendizaje significativo en el que la experiencia corporal desarrolla habilidades motoras complejas y una persona integral al darse cuenta de que son capaces (Pirwani y Szabo, 2024).

En su investigación, Bernate y Fonseca (2022) sostienen que la educación física puede considerarse como una forma holística e integral de educación basada en la corporeidad. La intervención del docente es, por lo tanto, crítica más allá de la repetición técnica y mecánica, y es esto lo que permite a los estudiantes tener una verdadera conciencia motriz. La experiencia corporal intencionada a través de experiencias motoras reflexivas permite que lo físico se integre con experiencias afectivas, sociales y cognitivas, y que el estudiante comprenda cómo puede hacer uso de la acción, controlar su movimiento y tener un sentido de autocuidado y autoconfianza en su entorno sociocultural.

Finalmente, según Garduño et al. (2024) en su trabajo, el enfoque de la corporeidad en la educación secundaria no debe limitarse a la visión reduccionista del cuerpo como una especie de material anatómico o habilidades biomecánicas, sino más bien considerar el cuerpo entero como la vida real del

adolescente. En esta fase crítica (marcada por cambios biológicos dramáticos, la reconfiguración de la imagen corporal y la búsqueda de identidad social), la educación física debería ir más allá del entrenamiento físico y tratarse de experiencias motoras reales que puedan ser significativas y contextualizadas. Con la neurociencia y la enseñanza lúdica y cooperativa, el docente ha hecho posible que el estudiante reflexione sobre sus experiencias motoras, supere experiencias motoras negativas e inhibidoras, y asuma la autonomía motora, desarrollando así una vida activa y saludable y una plena conciencia de su propia corporeidad (por ejemplo, ser consciente de su propio cuerpo y ser capaz de expresarse, así como ver y actuar como una persona).

2.2. COORDINACIONES COMPLEJAS

Las coordinaciones motrices complejas se refieren a la ejecución de movimientos sincronizados e implica la sinergia de los sistemas sensoriales, musculares y óseos. Requiere de precisión, plasticidad y autorregulación físico-motora y facilitan la práctica de danzas, actividades gimnásticas y artes marciales. La repetición de ejercicios desarrollará aún más estas habilidades y conducirá a una mayor eficiencia y fluidez en sus ejecuciones (Diesra y Albornoz, 2021).

En cuanto a la coordinación motora compleja, significa que el niño puede realizar movimientos precisos y eficientes que involucran diferentes grupos musculares al mismo tiempo. Dicha coordinación es esencial para tareas basadas en habilidades avanzadas, por ejemplo, tocar un instrumento musical, ejecutar rutinas gimnásticas y dominar deportes de alto rendimiento. Estas habilidades se desarrollan a partir de un entrenamiento constante y una integración sensorial adecuada (Morocho y Romero, 2022).

Además, adquirir estas habilidades está asociado no solo con la participación en actividades deportivas específicas, sino que también tiene ventajas cognitivas. Los ejercicios de movimiento funcional y complejo promueven la neuroplasticidad y el disparo conjunto de las neuronas del cerebro, resultando en el desarrollo de una mejor capacidad para resolver problemas, memoria y procesamiento de información; haciéndonos mejores (Figuerola et al., 2024).

De manera similar, también sabemos que una mayor coordinación está asociada con el sistema nervioso central que recibe y transmite comandos motores. El cerebro permite que los músculos funcionen de manera óptima y permite al individuo ejecutar la actividad con más facilidad, eficiencia y precisión porque las vías neuronales entre el cerebro y los músculos son más fuertes (neuroplasticidad). Esto es ventajoso no solo para el rendimiento físico sino también para el desarrollo cognitivo y el aprendizaje (Ren et al., 2024).

Por el contrario, el aprendizaje de estas habilidades en el ámbito pedagógico inculca disciplina y determinación en las personas. A través de la presión de tareas que requieren una gran coordinación, los jóvenes experimentan de primera mano la necesidad de práctica y paciencia. Tal experiencia también refuerza la determinación y la capacidad de enfrentar obstáculos, necesarios para el éxito en otros aspectos de sus vidas, ya sean académicos o de otro tipo (Pirwani & Szabo, 2024).

Además, este tipo de coordinación también es importante para establecer en las habilidades motoras de los niños. La participación en actividades que exigen coordinación como juegos de equipo y ejercicios particulares no solo fomentan el desarrollo físico, sino que también tienen el potencial de mejorar la atención y el trabajo en equipo. La educación moral responde a esta tendencia global y ha contribuido al desarrollo holístico de los estudiantes en las escuelas al nutrir habilidades que son aplicables en muchos aspectos de su vida (Zhihao et al., 2024).

2.2.1. Desarrollo de habilidades motoras

El desarrollo de habilidades motoras es el término utilizado para describir el proceso mediante el cual las personas adquieren y desarrollan la capacidad de producir movimientos que requieren coordinación y control. Estas habilidades son esenciales desde los primeros años de vida, porque permiten acciones simples, como caminar, correr y saltar. El entrenamiento frecuente y la repetición continua son necesarios para mejorar la precisión y el desarrollo de estos movimientos (Huamán, 2023).

Por el contrario, el desarrollo de habilidades motoras avanzadas es importante durante la adolescencia para preparar a los jóvenes para actividades más exigentes. La participación en deportes y ciertos ejercicios ayuda a desarrollar la coordinación, la fuerza y la movilidad. Además, estos deportes fomentan la disciplina, la persistencia y otros valores de vida; este desarrollo, a su vez, es de gran importancia en la construcción de otras habilidades de vida (Bobo et al., 2024).

Además, cuando estas habilidades se convierten en parte del clima educativo, hay un desarrollo holístico de los estudiantes. La salud física y el desarrollo mental/cognitivo y emocional se estimulan a través de programas organizados que incluyen actividades físicas, así como juegos. Los estudiantes también aumentan su condición física y adquieren competencias sociales y cognitivas que promueven su desarrollo integral (Yang y Qian, 2024).

2.2.2. Desarrollo psicomotor adolescente

López y Guzmán (2023) argumentan que la práctica constante de actividades deportivas favorece el desarrollo de la coordinación y perfecciona las habilidades motoras complejas, al demandar precisión, sincronización, equilibrio y ajustes constantes en el movimiento. Esta perspectiva resulta altamente pertinente para la investigación, pues las estrategias motrices implementadas mediante juegos deportivos buscan generar experiencias variadas que estimulen y fortalezcan el repertorio coordinativo de los estudiantes de segundo año de secundaria.

Dentro de este marco, una pregunta importante a considerar es cómo la actividad física afecta la autoestima y la autopercepción de los jóvenes. Los sentimientos positivos respecto a las experiencias en la práctica deportiva son capaces de reforzar la autoconfianza en el cuerpo y fomentar una imagen corporal más saludable. Además, el ejercicio está vinculado a una mejora del estrés y la resiliencia, que son fundamentales para el bienestar mental durante este período de transición (Li et al., 2024).

De igual manera, el contacto social en los deportes de equipo es importante para el desarrollo psicosocial. Los adolescentes también forman

habilidades de trabajo en equipo saludables, comprenden reglas y comunicación, lo cual es útil en otras áreas de sus vidas. La educación física, por lo tanto, ayuda no solo en el desarrollo motor, sino también en la formación de buenas relaciones interpersonales e integración social (Oshita et al., 2024).

2.2.3. Habilidades motrices específicas

Según Armero y Cuaspa (2023), las habilidades motrices específicas se refieren a las destrezas precisas necesarias para realizar movimientos complejos en actividades deportivas o físicas. Estas habilidades incluyen acciones como lanzar una pelota, realizar una voltereta o ejecutar una coreografía de danza. Los estudiantes al ejercitar estas destrezas motoras de forma permanente van a lograr perfeccionar sus movimientos y coordinaciones durante la ejecución de tareas específicas y complejas.

Además, estas habilidades no solo son importantes para los deportes, sino también para la vida cotidiana. Escribir, cocinar, conducir, por nombrar solo algunas cosas, requieren acciones precisas que son parte de estas habilidades. El desarrollo temprano de estas habilidades a través de programas educativos apropiados es beneficioso para adaptarse y desempeñarse mejor en diferentes contextos de la vida diaria (Stefansfottir et al., 2024).

De manera similar, el aprendizaje y perfeccionamiento de estas habilidades motoras implica una adaptación neuromuscular. La repetición y la práctica regular fortalecen las conexiones neuronales que mejorarán la memoria motora y la capacidad de respuesta. Este desarrollo también es beneficioso no solo para la función física, sino también para la salud cognitiva y muestra el vínculo entre cuerpo y mente y cómo nos desarrollamos a lo largo de toda nuestra vida (Ji et al., 2024).

2.2.4. Coordinación motora fina

La coordinación motora fina es imprescindible en tareas que requieren precisión y habilidad (por ejemplo, escribir o abotonarse una camisa). Estas habilidades implican la sincronización precisa de los pequeños músculos de las manos y los dedos con el sistema nervioso central. Estas habilidades son

esenciales en la infancia porque brindan a los niños libertad en su vida diaria y facilitan el aprendizaje académico (Morocho y Romero, 2022).

El desarrollo de estas habilidades no solo es importante en la vida de un niño, sino que también lo ha sido a lo largo de toda la vida adulta de una persona. Tocar un instrumento musical o hacer cosas puede ayudarnos a mantener y mejorar nuestra destreza manual. No solo se pueden fortalecer los músculos, sino que también se puede mejorar la agilidad mental y la concentración (Zhihao et al., 2024).

Y la evaluación y el entrenamiento específicos en esta área son esenciales para los programas de rehabilitación de personas con lesiones o enfermedades que afectan su movilidad. Los terapeutas ocupacionales realizan varios ejercicios y utilizan herramientas para ayudar a los pacientes a recuperar la destreza en sus manos (Ren et al., 2024).

2.2.5. Coordinación motora gruesa

La coordinación motora gruesa es importante en movimientos grandes y dinámicos como correr, saltar o lanzar. Estas habilidades requieren la integración de grandes grupos musculares y el sistema nervioso para controlar y sincronizar los movimientos del cuerpo. El desarrollo de estas habilidades en la infancia es crucial para asegurar una movilidad y equilibrio óptimos y garantizar una vida saludable y activa (López y Guzmán, 2023).

La rutina de actividad deportiva que involucra tales movimientos también aumenta la fuerza, la flexibilidad y la resistencia. Deportes como el fútbol, el baloncesto y la natación son actividades que requieren una alta coordinación de los grandes músculos. Estas actividades no solo aumentan la capacidad física, sino que también son muy buenas para la salud emocional y social de las personas (Li et al., 2024).

Por otro lado, los programas de educación física en las escuelas son uno de los aspectos clave en el desarrollo de estas habilidades. Los ejercicios y juegos específicamente diseñados ayudan a los niños a controlar sus movimientos, lo que a su vez conduce a un mejor rendimiento en actividades diarias y deportivas. Una buena orientación y motivación por parte de los

maestros son importantes para desarrollar una actitud positiva hacia la actividad física desde una edad temprana (Oshita et al., 2024).

2.2.6. Coordinación óculo manual

La coordinación ojo-mano es la capacidad de sincronizar los movimientos de la mano con lo que se percibe a través de los ojos. Esto es muy importante en el contexto de la destreza visual y la concentración en actividades como escribir, dibujar o atrapar una pelota. Esto es especialmente importante en la infancia, cuando estamos aprendiendo a leer y escribir y a jugar (Oñate et al., 2021).

Más adelante, estas habilidades no solo son importantes para los niños, sino a lo largo de toda nuestra vida. Por ejemplo, tocar instrumentos musicales, practicar deportes y hacer bricolaje requieren una buena coordinación mano-ojo. Mantener estas habilidades activas contribuye a una mejor coordinación general e incluso puede mejorar la agudeza mental (Yang et al., 2024).

2.3. JUEGOS DEPORTIVOS

Los juegos deportivos son actividades físicas estructuradas que promueven el desarrollo integral de las personas. Estas actividades ayudan no solo a mejorar la condición física, sino que también fomentan la disciplina, la cooperación y el trabajo en equipo. También son útiles para el aprendizaje social y emocional y son cruciales en la educación de los estudiantes (Yu et al., 2024).

Por otro lado, físicamente, estas competiciones son diferentes entre sí en que pueden ser más que competiciones físicas, desde deportes individuales hasta equipos. Así, las personas pueden experimentar y perfeccionar sus habilidades y capacidades y personalizarlas también. En muchos casos, las escuelas y comunidades han organizado estas actividades para que los jóvenes participen y sientan un sentido de pertenencia a la comunidad (Teuber et al., 2024).

Estas actividades recreativas tienen un impacto mental y emocional significativo en la salud de las personas que las realizan. Se liberan endorfinas cuando se hace ejercicio regularmente; ayudan a aliviar el estrés y mejorar el estado de ánimo (Carrasca y Huancas, 2023). Como recreación, también es una

oportunidad para la socialización y la formación de amistades, y tienen un fuerte impacto en la salud de las personas (Romeu et al., 2023).

2.3.1. Juegos de coordinación y equilibrio

Los juegos de coordinación y equilibrio son actividades motoras fundamentales que ayudan a desarrollar habilidades para que puedan controlar y mover sus cuerpos con precisión. Se ha demostrado que el equilibrio, la estabilidad y la agilidad también son importantes para un entrenamiento físico adecuado (Romeu et al., 2023).

Por lo tanto, estos no solo son para el desarrollo físico, sino también para la confianza y la autoestima. A través de la repetición de los movimientos y la superación de obstáculos, las personas desarrollan confianza en sus habilidades motoras. En la educación física, estas actividades son importantes ya que en algunas ocasiones los estudiantes enfrentan tareas más difíciles en el contexto de los deportes (Morocho y Romero, 2022).

También mencionamos la contribución positiva que estas actividades tienen en la integración social y la colaboración. En la mayoría de los casos, estas dinámicas se llevan a cabo en grupos, lo que lleva a la cooperación y la comunicación. Este aspecto social es importante y nos enseña a cooperar y respetar las habilidades de los demás y a construir comunidad (López y Guzmán, 2023).

2.3.1.1. Juego deportivo: Gimnasia deportiva

La gimnasia es un deporte mediante el cual se valora las cualidades y capacidades de los estudiantes para realizar movimientos, cincelandos su estructura corporal hasta alcanzar la forma que se pretende conseguir. Tiene como propósito la formación, perfeccionamiento y mantenimiento de las condiciones físicas de las personas; asimismo, desarrolla, fortalece, flexibiliza y ejercita al cuerpo con acciones específicas a través de posturas y movimientos complejos y especiales. Igualmente, su realización fomenta la socialización, integración, desarrollo motor, salud emocional y psicológica; además, la participación en escenarios culturales y competitivos (Mamani et al., 2022).

Para Salinas y Castro (2024) la gimnasia se refiere a los ejercicios y actividades centradas en el movimiento corporal, su objetivo esencial es asegurar la armonía, equilibrio y la ergonomía física de las condiciones corporales y de movimiento de los estudiantes; en ese sentido, apunta potenciar y controlar el aspecto motriz, elevar la valoración, autoconocimiento y autoaceptación del propio cuerpo. Es uno de los deportes que involucra los músculos y extremidades, en cuanto a los ejercicios gimnásticos éstos demandan progresión y adaptación para su ejecución entre ellos: los rodamientos, equilibrios, verticales y roles.

Su ejecución básica permite elevar el rendimiento, preparación y desempeño físico del organismo, valiéndose de acciones motrices como: andar, lanzar, trepar, escalar, saltar, correr, las mismas que requieren de la autorregulación de la fuerza, resistencia y rapidez; a ello se suma el aspecto coordinativo de la agilidad, movilidad articular y sincronización viso motor; incluye también la expresión de una personalidad perseverante, disciplinada, optimista, y con valores éticos y morales. Desde esta perspectiva, los estudiantes pueden realizar ejercicios gimnásticos con instrumentos, aparatos, acrobacias, juegos multilaterales, que van a fortificar las diversas partes del cuerpo (Mamani et al., 2022). En relación con la funcionalidad, la gimnasia abarca movimientos de bajo y alto impacto, e integra la fuerza dinámica, estática y espacial; incluso la flexibilidad y potencia; además, los estudiantes ponen en juego todo el sistema muscular, a la par la velocidad corta, ritmo, velocidad, resistencia y coordinación en la acción del movimiento (Salinas y Castro, 2024).

A. Importancia y beneficios

La enseñanza de la gimnasia obtiene valor porque mejora las condiciones físicas de los estudiantes respecto a las capacidades motrices relacionadas con la flexibilidad, fuerza, coordinación, resistencia, potencia y velocidad; de igual forma, favorece la percepción, estabilidad emocional y dominio de la estructura corporal ayudándole al alumno comprender, reflexionar y buscar soluciones a las limitaciones de su propio cuerpo; adquirir autoconfianza, autoestima y seguridad en la ejecución de movimientos y la posibilidad de crear y trabajar nuevas acciones motoras (Chávez, 2023).

Contribuye en la afirmación de la articulación entre los sistemas coordinativos y sensoriales, manejo corporal, desarrollo integral, y el aprendizaje significativo promoviendo la práctica de ejercicio isométricos, concéntricos y excéntricos (Chávez, 2023). Su entrenamiento en el campo educativo mejora la coordinación muscular gruesa; estimula las conductas prosociales, asumir compromisos y corresponsabilidades, el trabajo colaborativo, inclusión, y la aceptación de las diferencias y potencialidades (Aguirre, 2021).

Respecto a los beneficios influye en la salud física mejorando la coordinación, flexibilidad, fuerza, ritmo, elasticidad, rapidez, el equilibrio, dominio corporal, capacidad de reacción y respuesta a reflejos y estímulos involuntarios del cuerpo; de igual modo, previene enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, tensiones arteriales, regulación de la masa corporal. En relación con la salud psicosocial, produce la liberación de tensiones, ansiedades, el estrés, malhumor; aumenta la autoestima, confianza, comunicación, relajación y bienestar consigo mismo; perfecciona y desarrolla el cuerpo de forma armónica; incentiva las actitudes colaborativas; mantener posturas corporales correctas, y convivir dentro de las diferencias (Chávez, 2023).

B. Fundamentos técnicos y metodológicos de la gimnasia deportiva

Se refiere a los ejercicios donde los estudiantes ponen de manifiesto sus capacidades coordinativas, físicas, elasticidad, flexibilidad, agilidad, equilibrio, y resistencia; entre las cuales podemos considerar (Ministerio de Deportes, 2019):

- Volteretas: definida como la acción que realiza el estudiante para dar vueltas en el aire o apoyándose en la superficie del suelo, retorciendo su cuerpo e impulsando las piernas hacia arriba para luego caer y volviendo a reincorporarse, hasta alcanzar su trayectoria de inicio. Puede darse en posición hacia adelante o de manera inversa.
- Voltereta hacia adelante: Consiste en optar la posición de cuclillas, luego apoyar las manos en el piso, seguido los hombros se impulsan hacia adelante al mismo tiempo que las piernas y junto con la elevación de las caderas; se doblegan los brazos y el pecho se mete hacia el interior, con el mentón pegado al pecho. Consecutivamente, se genera el rodamiento, que implica pegar la espalda al suelo, sin que la cabeza toque la superficie; posteriormente, con la

espalda encorvada, los hombros y las rodillas dobladas, así como los talones cerca de los glúteos vuelve a su posición de cuclillas e inicial. El proceso metodológico incluye: posición de cuclillas con tensión tónica; pegar el mentón al pecho antes de rodamiento, empuje de las piernas para que el cuerpo realice un movimiento angular; el cuerpo debe estar en forma redonda, los hombros al rodar inclinarlos hacia adelante invirtiendo la voltereta.

- Voltereta hacia atrás: El estudiante asume la posición de firmes, luego flexiona el tronco, mantiene los brazos estirados y rectos a las piernas y rodillas, se desplaza lenta y con precaución hacia atrás. Durante este proceso las manos cubren la cabeza; y antes de apoyar la espalda, doblan las piernas, mantienen los pies rectos y al apoyar la espalda en el suelo elevan verticalmente las rodillas; en ese mismo sentido, utilizan las manos para empujar las caderas hacia arriba y concluir con el apoyo de las piernas y pies. Los procedimientos metodológicos envuelven: cunclilla rígida, tensión isométrica en ambas piernas; desequilibrio del cuerpo hacia atrás; mentón cerca del pecho al momento de ejecutar la voltereta; impulso de las manos para desprenderse del suelo, el cuerpo redondeado; y al concluir tener los pies y manos cerca para ocupar la posición inicial.

- Vertical teniendo como soporte las manos y cabeza: El estudiante toma la posición de cuclillas, apoya sus manos a la altura de los hombros, los dedos e índices deben estar separados apuntando hacia adelante. Luego apoya la frente al suelo construyendo un triángulo equilátero, posteriormente eleva la cadera progresivamente hasta alcanzar a estirar el cuerpo con cierta inclinación hacia adelante, logrando que los pies y dedos concuerden con el punto central del triángulo construido

- Vertical con apoyo de las manos: El estudiante con las manos levantadas y en forma vertical procede a dar un paso hacia adelante, bajando los brazos sobre la colchoneta y la parte superior del cuerpo, se impulsa con la pierna que quedó en la posición inicial hasta conseguir pararse de manos, manteniendo las piernas rectas y los dedos estirados. Es importante que el paso sea largo, el cuerpo totalmente recto; al tocar el suelo los brazos deben empujar el cuerpo hacia arriba, la vista centrada en las manos y la cabeza entre los hombros; y sostener en un estado vertical estático (Mendoza, 2023).

2.3.2. Juegos de estrategia y trabajo en equipo

Los juegos de estrategia y trabajo en equipo están diseñados para desarrollar habilidades de planificación y cooperación entre los jugadores. Estas dinámicas requieren que los jugadores ejecuten bien y trabajen en equipo para lograr objetivos comunes. Las habilidades que se desarrollan a lo largo de estas actividades (toma de decisiones, comunicación, resolución de problemas en grupo) aumentan las capacidades cognitivas, así como las conexiones sociales (Lihon, 2022).

Al trabajar juntos para lograr un objetivo común, aprendemos a confiar en nuestros compañeros de equipo y a respetar las contribuciones de cada miembro. Esto es importante para el desarrollo de la empatía y la cohesión grupal en la educación y en un entorno profesional (Diesra y Albornoz, 2021).

Y es igualmente importante considerar el efecto de estas actividades en el desarrollo personal y profesional. De esta manera, uno se entrena para lidiar con este tipo de dinámicas y se capacita para adaptarse a los diferentes roles y responsabilidades que deben ocurrir cuando trabajamos en estas situaciones. También proporciona una gran base para trabajar en y trabajar junto con otros, y es esencial en cualquier entorno competitivo (Huamán, 2023).

2.3.2.1. Juego deportivo: Vóleybol

El voleibol es un deporte de cooperación-oposición que requiere altas habilidades psicomotoras e incertidumbre espacial y temporal. Su dinámica exige constantes ajustes espacio-temporales, precisa coordinación mano-ojo, equilibrio dinámico y movimientos motores explosivos (saltos, movimientos e interceptaciones) en períodos cortos (García, 2022; LLuglla, 2023). Desde la perspectiva del control motor, cada acción (como el saque, la recepción o el remate) requiere una compleja integración sensorial donde el atleta debe procesar rápidamente la trayectoria del balón, la posición de los compañeros de equipo y la lectura del bloqueo contrario (Torres & Prieto, 2021).

En el voleibol, esta constante variación lo convierte en el escenario perfecto para la toma de decisiones y el desarrollo de la neuroplasticidad. Al enfrentarse a situaciones aleatorias e impredecibles, el cerebro tiene que

involucrarse en procesos cognitivos superiores de anticipación, inhibición de respuestas ineficientes y selección táctica en fracciones de segundo (García, 2022). La práctica regular de estas respuestas adaptativas promueve la reorganización sináptica y el fortalecimiento de las redes neuronales relacionadas con la planificación motora y la velocidad del procesamiento neurocognitivo (LLuglla, 2023). La disciplina se combina así no solo como un ejercicio físico, sino también como un estímulo integral para la flexibilidad cognitiva y la eficiencia motora.

Basado en esto, el voleibol es un catalizador para coordinaciones complejas porque requiere la integración simultánea de habilidades segmentales y dinámico-generales. Su práctica continua requiere que el salto vertical se sincronice con la trayectoria y la extensión del miembro superior durante eventos como el remate o el bloqueo. Esta separación segmental demanda autorregulación cinestésica para adaptar la posición aérea y mantener el equilibrio después del impacto. Así, la disciplina mejora la eficiencia neuromotora, ya que convierte movimientos aislados en cadenas intersegmentales fluidas y altamente precisas (Meinel y Schnabel y Lluglla, 2023)

A. Importancia y beneficios

La importancia de esta disciplina deportiva se refleja en el entrenamiento de destrezas motrices básicas, autorregulación del sistema muscular, asimilación y exteriorización de técnicas y tácticas deportivas, modelación de comportamientos colaborativos, poner en práctica habilidades y valores sociales, promoción de compromisos recíprocos y corresponsables. Asimismo, contribuye en la salud física, mental, social y emocional y posibilita que los jugadores logren superar temores, inhibiciones y participen con seguridad y confianza en sí mismo. En el caso de las mujeres ofrece la oportunidad para demostrar competitividad, fuerza física creativa, autonomía, determinación, y estar a la altura para desempeñarse en cualquier campo de la sociedad (García & García, 2023).

Respecto a los beneficios, este juego deportivo permite el entrenamiento de la respiración previniendo enfermedades cardíacas, pulmonares y la reducción de la presión arterial; incrementa la energía y condición física, potencia

el sistema muscular y óseo, la coordinación entre las manos y el ojo. Asimismo, aumenta el desempeño físico, la relajación y satisfacción emocional; estar alerta y reaccionar de forma rápida ante cualquier estímulo; refuerza la coordinación al momento que fija los ojos en el adversario, a su vez está listo para calcular y responder con las manos y regresar la pelota al lado del equipo contrario. También, contribuye en la mejora del metabolismo reduciendo los riesgos de obesidad al quemar grasa en la práctica; promueve las relaciones interpersonales, libera la ansiedad, fatiga, el estrés, las emociones negativas, e incrementa la autoestima (Guerrero et al., 2022).

B. Fundamentos técnicos y metodológico del vóleybol

Existen diversos fundamentos técnicos de este juego deportivo, no obstante, el estudio abordó aquellos que en su práctica es necesario coordinaciones motoras complejas, entre ellos (Torres & Prieto, 2021):

- El saque: esta acción consiste en precisar la mirada en el campo contrario y tirar el balón con la palma o puño de la mano sobre la red, y así dar por iniciado el juego. Mediante el saque el jugador puede que obtenga un punto o también se da el caso que lo pierda. Es de vital importancia el saque porque la coordinación viso manual es esencial para que la acción sea correcta, genera en el jugador responsabilidad, pero a la vez, presión del público y control emocional para sacar con seguridad y confianza el balón y dirigirlo hacia el otro equipo
- Saque desde abajo: No se necesita de mucha fuerza muscular, sin embargo, tiene mayor exactitud. Su ejercicio es básico para proceder con los demás tipos de saques. Incluye tres fases, el primero relacionado con la preparación, donde el sacador se apoya en el pie contrario al brazo que ejecutará el saque; con la mano contraria se sostiene el balón, y con el brazo ejecutor extendido realiza la acción del saque; el segundo se refiere al golpeo, y se refiere a golpear con la mano en forma de cuchara la parte posterior inferior del balón, en esta fase el jugador realiza la coordinación de la mano que aplica el golpe con las piernas; y la tercera fase, significa la entrada al terreno de juego, asegurando el cambio de peso de una pierna y dando un paso hacia adelante.
- Saque de tenis: posibilita realizar saques con potencia y precisión, golpeando el balón con fuerza y por encima de la red, causando efectos

psicológicos sobre el otro equipo. Su ejecución requiere de tres pasos: en el primero, los jugadores mantienen los pies de forma perpendicular a la red; las rodillas relativamente flexionadas; asimismo, la distribución del peso del cuerpo se sostiene en los dos pies; los brazos siguen la trayectoria del balón hasta la ejecución, al momento de tirar el balón la cintura forma un ángulo de 40°; y la torción del cuerpo se inclina al lado del brazo ejecutor; el segundo paso, consiste en interceptar el balón en el punto de mayor altitud; adelantado al sacador, y delante de la mano ejecutadora; seguido del contacto con la cara anterior de la mano y muñeca flexionada; y el tercer paso, implica que tanto el brazo ejecutor como el cuerpo acompañan el balón hacia adelante.

- **Recepción baja del saque:** Es el fundamento que le permite al equipo atacar en sentido contrario. Surge en el dinamismo del juego, entre la ejecución del juego y los posibles ataques, generándose en esta interacción la recepción con precisión. La recepción facilita que los jugadores demuestren su habilidad para atacar al equipo adverso y colocar el balón a su par. Implica la movilidad de los pies, agilidad de movimientos, ritmo y orientación en el espacio. Su importancia en el juego se refleja en la construcción de jugadas que recaen en un ataque exitoso. De igual modo, el receptor se mantiene atento a la trayectoria de la pelota, con el cuerpo inclinado, los pies en el suelo y los brazos listos para llegar hasta el balón, incluso regula la fuerza de la recepción para no botarla fuera del campo. En la fase de preparación, la mirada está fijada en el saque y ataque del equipo adverso, con los pies separados y con ligera flexión del cuerpo y hombros; en la fase de contacto, tiene la percepción fija en el balón, se inclina hacia adelante, y realiza el contacto con los antebrazos; y en la fase final, el cuerpo del jugador está direccionado al curso del balón y los pies transitan hacia adelante para continuar con la jugada.

- **Colocación de dedos:** Es una técnica que consiste en impulsar el balón hacia arriba utilizando ambas manos. Se caracteriza por ser el pase más preciso que realizan los que tienen la función de colocar, otorgando la oportunidad que los atacantes rematen de manera efectiva; requiere dominio de los jugadores que defienden y lograr un buen contraataque; deben estar cerca de la red, pero a la vez evitar tocarla. En la fase de preparación, los jugadores deben tener el cuerpo extendido, los pies separados, tobillos flexionados, brazos relajados, y

estar enfocados en el deslazamiento de la pelota. En la fase de contacto, flexión de tobillo y rodillas, la cadera en constante movimiento siguiendo el balón, los brazos elevados para colocar el balón en los espacios vacíos o entre el hueco que ofrecen las manos de los bloqueadores. Para un eficiente contacto los jugadores mantienen coordinación de las manos con la pelota, los ojos están detrás de las manos evaluando el uso de la muñecas para enviar el balón; de igual forma, los dedos permanecen separados y flexibles dando mayor cobertura al contacto con el balón; por último, al impulsar el balón con los índices y pulgares de ambas manos, los jugadores extienden las piernas, los brazos dirigen el balón hacia el propósito del pase, y luego se ubican en la posición correspondiente para proseguir con el juego.

2.3.2.2. Juego deportivo: Básquetbol

El baloncesto es una disciplina deportiva sociomotriz de invasión y espacio compartido, caracterizada por un entorno caótico de coacción simultánea que demanda una constante autorregulación psicomotriz. Desde la perspectiva del control motor, su práctica no se limita al despliegue de capacidades físicas aisladas, sino que exige la integración sensorial continua para coordinar ejecuciones biomecánicas complejas, tales como desplazamientos multidireccionales, saltos e intercepciones, bajo condiciones de velocidad e intensidad fluctuantes (Garzón, 2024). En este ecosistema, las habilidades motoras del atleta se caracterizan por un alto grado de ajuste espacio-temporal y una fina coordinación mano-ojo para mover la pelota y adaptarse a las trayectorias cambiantes de otros en el campo de juego.

Lamas (2023) argumenta que el baloncesto es un juego cooperativo, persistente y competitivo con el objetivo de meter la pelota en la canasta. Este concepto está en línea con la demanda psicomotora del deporte que ya no es una habilidad individual, sino más bien una actividad condicionada por el entorno. En este enfoque, las habilidades motoras finas y gruesas se representan en el tiro, el salto y el movimiento, mientras que el esquema corporal del jugador necesita expandirse para abarcar los movimientos de los compañeros de equipo y sincronizarse en espacio y tiempo para lograr un objetivo común (Lamas, 2023).

Desde la perspectiva de la neuroplasticidad, la perseverancia del autor puede verse como el motor conductual que impulsa la potenciación a largo plazo. Este proceso estimula las conexiones sinápticas a través de la automotivación y la disciplina, permitiendo que la corteza motora y el cerebelo automaticen patrones de movimiento complejos y, por lo tanto, sean más eficientes e inmunes a la fatiga (Lamas, 2023).

Asimismo, la toma de decisiones bajo el mismo objetivo competitivo estimula un flujo dual de información en la corteza prefrontal. En el aspecto cooperativo de Lamas (2023), necesitamos controlar los impulsos individuales en el sistema de neuronas espejo y la empatía táctica para pasar el balón (Lamas, 2023).

La competencia, por el contrario, obliga al sistema cognitivo a detectar debilidades en el comportamiento del oponente. Como tal, el éxito táctico radica en que el cerebro sea capaz de equilibrar estas dos fuerzas en milisegundos (Lamas, 2023). El cerebro es entonces capaz de realizar un ajuste táctico de estas dos fuerzas (Lamas, 2023).

Según Chalán y Navas (2021), el rendimiento en diferentes posiciones en la cancha (base, escolta, alero, ala-pívot, pívot) depende de un enfoque multifactorial que incluye habilidades físicas y corporales, disciplina nutricional, automotivación, autodeterminación, estabilidad psicológica y responsabilidad por uno mismo y por los demás, autonomía en el juego y compatibilidad funcional. Para las necesidades psicomotoras, las habilidades físicas y corporales mencionadas por los autores no existen de manera aislada, sino que lo hacen de manera funcional. Esto significa que el esquema corporal para cada jugador debe diseñarse para adaptarse a los requisitos biomecánicos del rol del jugador con el fin de poder trabajar en una coordinación intersubjetiva donde ese motor individual pueda desplegarse de manera armoniosa para coincidir con la dinámica de otros en el espacio de movimiento.

En cuanto a la neuroplasticidad, la disciplina nutricional, la automotivación y la autodeterminación identificadas por Chalán y Navas (2021) pueden considerarse como factores conductuales que regulan la estructura del sistema nervioso. Desde una perspectiva neuroendocrina y conductual, estos

son factores que sirven para optimizar la neurogénesis y el entorno químico del cerebro para ayudar a organizar la corteza motora y formar nuevos mapas de acción. La responsabilidad individual y colectiva enumerada por los autores también es un refuerzo atencional que ayuda a mielinizar las vías motoras y a convertirse en habitual y eficiente para entrenar el cerebro con comportamiento táctico y entrenamiento.

En el caótico mundo del juego, la toma de decisiones está muy vinculada a la autonomía en el juego y a la estabilidad psicológica descrita por Chalán y Navas (2021). El pensamiento autónomo toma efectivamente el control de las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal y permite al jugador resolver problemas a través de la cognición y la autorregulación sin ningún control externo. Esto se logra mediante la estabilidad psicológica, que actúa como un filtro homeostático del sistema límbico y asegura que el jugador esté consciente de la información ambiental y sea capaz de decidir la opción motora correcta bajo el alto nivel de presión competitiva.

Las restricciones espacio-temporales de la lógica interna del baloncesto (posesión corta del balón, espacio en el área restringida y velocidad de ataque rápida) actúan como reguladores de coordinaciones complejas y procesamiento neurocognitivo. Estas constantes presiones de tiempo obligan al sistema nervioso a realizar una integración sensoriomotora ultrarrápida, donde el cálculo de trayectorias, la disociación segmentaria y la velocidad de lanzamiento precisa pueden automatizarse en sinergias intersegmentarias fluidas. Así, la demanda de responder con precisión dentro de límites regulatorios tan estrictos conduce a la flexibilidad cognitiva y a la velocidad de respuesta, fusionando patrones motores altamente eficientes que son inmunes a la fatiga del juego (Lamas, 2023).

A. Importancia y beneficios

El baloncesto es tan importante porque es donde los estudiantes desarrollan y perfeccionan su coordinación motora, habilidades sociales y emocionales, desarrollan actitudes positivas y una base axiológica para el rendimiento deportivo y la vida escolar (solidaridad, respeto, tolerancia, responsabilidad, puntualidad); ayuda en la coordinación muscular conjunta y la

contracción del movimiento y las acciones motoras; también estimula diversas habilidades físicas, volitivas, neuromusculares, de coordinación y precisión; regula y controla la fuerza de la velocidad y las acciones ojo-mano; además, influye en la salud social, biológica, psicológica y mental (Gutiérrez et al., 2022).

Promueve estilos y forma de vivir saludables, los estudiantes practican valores personales e interpersonales; fortalece en ellos aspectos cognitivos como la atención, concentración, flexibilidad mental, el trabajo coordinado y cooperativo; tomar decisiones rápidas y eficientes, proponerse y emprender metas y desafíos. Asimismo, potencia el desempeño físico, la salud cardiovascular, refuerza el sistema muscular, coordinación gruesa e incrementa la agilidad en pies y manos; previene enfermedades vinculadas con la obesidad, diabetes, sedentarismo, y la alteración de los estados emocionales como el estrés, ansiedad, frustración; también propicia la comunicación eficiente y horizontal, interacción empática y asertiva, confianza en sí mismo y con los demás, respetar las reglas de juego, cumplimiento efectivo de responsabilidad, recrear habilidades sociales (escucha, relaciones sanas y productivas); estimula la construcción de esquemas y redes cognitivas mediante el análisis estratégico, proyección anticipada; resolución de situaciones complejas; de igual forma, contribuye en la disciplina en las actividades previas, durante y después del juego, e incentiva la mejora y el esfuerzo continuo (Lamas (2023).

B. Fundamentos del baloncesto

El baloncesto en su ejecución se expresan diversos fundamentos básicos que hacen posible su desarrollo y práctica entre ellos tenemos (Núñez, 2021 y Tipán & Dávila, 2023):

- El Dribling: consiste en hacer rebotar el balón en la superficie sólida del campo, el contacto con las manos debe ser momentáneo, los dedos se encuentran en una posición cóncava para aprisionar el balón que dando el mismo sostenido y listo para empezar las jugadas. Existen diversos tipos de dribling o boteo: el de protección que permite proteger el balón ante la oposición del defensor, ubicando el cuerpo de manera flexionada como barrera interponiéndose a que el balón sea quitado por el contrario; progresión y avance hacia adelante donde el balón y el jugador avanzan (delante o a un costado)

juntos teniendo en cuenta que no debe sobrepasar la altura de la cintura; dribling de velocidad y habilidad, ambos facilitan el desplazamiento dinámico, e implica correr con mayor frecuencia y botear menos, además, botear más bajo y de forma rápida para encontrar salidas; igualmente, el bote con dos manos y lateral que se expresan al pasar el balón entre las piernas, realizar movimientos laterales para definir los pases de penetración.

- El pase: representa una acción intencionada del juego, está sujeto al jugador que precede o el que tiene el balón y el jugador que seguirá con la jugada; el que ejecuta el pase como el que recibe toman decisiones rápidas, reflexionando y a la vez pensado a quién va a dirigir el balón, donde lo va a dirigir y el momento en que se ejecuta dicha acción, asimismo, esta actividad necesita del pasante saber direccionar la pelota, hacerlo de forma breve, con velocidad y precisión. Su propósito es hacer que el balón avance dentro del área de juego, generando posiciones para el tiro a la canasta. Los tipos de pases son: de pecho, pique y encima de la cabeza. El de pecho consiste en separar las piernas, ubicar el balón en el pecho entre las dos manos y proceder a extenderlos, impulsándolo el mismo al compañero de equipo; el pase de pique es algo similar al anterior, pero se diferencia porque las piernas flexionadas y las manos extendidas impulsan el balón hacia la superficie de la cancha permitiendo que la pelota primero rebote para luego ser capturada por el receptor. Y el pase que se realiza por arriba de la cabeza de los jugadores contrarios, significa que se sujeta el balón con ambas manos, requiere la coordinación y extensión de las piernas y brazos, procediendo a dar una trayectoria de mayor altura del balón.

- Lanzamiento o tiro: es producto de un buen ataque individual o colectivo, reside en lanzar intencionalmente de arriba hacia abajo el balón a la canasta que corresponde al equipo contrincante para conseguir puntos. Los lanzamientos más frecuentes se consideran a: el tiro en el cual el jugador está suspendido verticalmente, ejecutándose con la extensión del cuerpo que sobrepasa a los defensores en altura; el tiro libre realizado como consecuencia de una falta ocurrida al jugador adverso, su ejecución es desde la zona de tiros libres, requiere la flexión de los brazos, los dedos, cadera, hombros y pies en posición de una línea recta; también, puede darse el caso de un tiro de entrada directo a la cesta realizado en movimiento y después de pasar por debajo del aro o haya

un acercamiento después de 2 pasos; incluye el tiro de gancho y mate, que se concretiza con una sola mano por la parte lateral del aro; y al saltar para insertar el balón a la canasta empleando una o las dos manos, terminado colgado en el aro si el jugador lo cree conveniente.

2.3.2.3. Juego deportivo: Futsal

El fútbol sala es un juego de equipo altamente físico con dinamismo y habilidades motoras del pie y se juega en un espacio constantemente reducido, por lo que requiere un delicado control psicomotor. A diferencia de la manipulación con las manos, se lleva el balón al tren inferior y requiere coordinación ojo-pie para moverlo a través de movimientos orientados, pases y regates cuando el balón está bajo presión (Romero, 2022). Desde el punto de vista del control motor, el atleta está gestionando su equilibrio en una base de apoyo más baja y también está reaccionando a estímulos visuales a alta velocidad, por lo que el balón se mueve en fracciones de segundo.

Desde una perspectiva constructivista y de aprendizaje motor, el docente es un mediador y proporciona un camino para la producción de toma de decisiones autónoma sobre la base de un andamiaje pedagógico. Al enfrentarse a situaciones de juego impredecibles, el jugador no imita patrones rígidos, sino que es guiado hacia procesos cognitivos superiores de análisis contextual e inhibición de respuestas ineficientes e innovación (Romero, 2022). Esta constante resolución de problemas motores en el campo de juego estimula la neuroplasticidad, favoreciendo el desarrollo de vías sinápticas en la corteza motora y los ganglios basales. La retroalimentación y el descubrimiento guiado consolidan mapas de acción más adaptativos, resultando en que la práctica se convierta en un proceso de autoestructuración neurocognitiva.

Las limitaciones de espacio y tiempo del fútbol sala (la alta densidad de jugadores en superficies pequeñas y la rápida recuperación del balón) regulan la coordinación compleja en las habilidades motoras finas de la parte inferior del cuerpo. La incapacidad para alcanzar soluciones amplias lleva al sistema nervioso a desarrollar una velocidad de procesamiento ultra rápida, automatizando los acoplamientos de coordinación motora para reajustar la

postura corporal después de golpear el balón (Sanabria y Mendieta, 2022). Esta demanda de precisión bajo constante aceleración y desaceleración no solo aumenta la flexibilidad cognitiva, sino que también transforma las reacciones motoras rudimentarias en patrones de ejecución ojo-pie fluidos y altamente eficientes que son resistentes a la fatiga física y mental.

A. Importancia y beneficios

Esta disciplina deportiva es relevante porque favorece la construcción de relaciones personales sanas y saludables, refuerza la sinergia de habilidades físicas y pensamientos de un colectivo de jugadores, incentiva la constitución de una visión compartida para alcanzar metas y objetivos deportivos, y potencia el desempeño volitivo, motor, físico, social y emocional, incluso motiva seguir participando en eventos deportivos de alta competencia.

Ofrece oportunidades para que desplieguen habilidades y capacidades físicas empíricas y con criterios técnicos científicos; reaccionar y resistir la presión e interferencias de los oponentes; potenciar la inteligencia kinestésica para tomar decisiones acertadas; flexibilizar las articulaciones y posturas en los cambios de posición y recuperación del balón; dominen la coordinación holística (fina y gruesa) del cuerpo; disciplinarse en sus dietas alimenticias, reducir errores mediante la constancia y experiencia; recrear y estabilizar el manejo de las técnicas y tácticas; así como, la regulación neuromuscular, agilidad corporal, velocidad de las piernas para enfocarse en estrategias y tácticas cooperativas (Córdova y Saltos, 2023).

Los beneficios que ofrece están relacionadas con el aseguramiento de la salud cognitiva, física y social, aumentando la interacción, coordinación, y comunión interpersonal; ayuda en el crecimiento corporal, desarrollo motor, madurez emocional; de igual modo, a través de esta actividad deportiva los estudiantes aprenden a socializarse, asumir compromisos de grupo, trabajar organizada y horizontalmente donde todos se colaboran para conseguir metas; fomenta la co-motivación, perseverancia y la eficiencia de los esfuerzos, resistencia, agilidad, y la optimización de energías; interiorizan y transfieren sentimientos, pensamientos, valores y actitudes positivas que permanecerán a lo largo de sus vidas; asimismo, en la etapa adolescente, enseña que ellos

respeten y cumplan las reglas de convivencia dentro y fuera del campo; mantener la atención y concentración mental; ampliar los círculos de amigos, aprender a resolver problemas colectivamente; aliviar el estrés, mantenerse en forma, evitar situaciones que afecten el sistema cardiovascular y la obesidad (Avilez y Méndez, 2022).

B. Fundamentos técnicos y tácticos del futsal

Los fundamentos del futsal están representados por los aspectos técnicos y tácticos, a continuación, se detallan cada uno de ellos (Ronquillo, 2022):

- El pase: tiene como propósito pasar el balón de forma precisa al otro jugador, exige del mantener concentración, percepción afectiva y equilibrio corporal para dar correctamente el pase y sin que el oponente se apropie del balón; el timing y la precisión adecuada de la pelota son esenciales para intercambiar el balón, conectarse en las jugadas y rematar al arco.
- El control: es la acción de controlar la pelota utilizando para ello las diferentes partes del cuerpo; permite posicionarse y reducir la velocidad del balón, flexibilizar el cuerpo e iniciar diferentes acciones y contactos con los demás participantes
- La conducción: significa que el jugador se desplaza con el balón en diversas direcciones y en algunos casos en zigzag; requiere que el balón y el pie este estrechamente conectados; las vistas centradas en la proyección del juego para asegurar la ampliación del campo visual y decidir de estratégicamente la entrega o el tiro final; en todo momento, el jugador evita que el equipo adverso recupere el balón, combinando la técnica, táctica, posesión y coordinación para avanzar hacia adelante o cruzar el balón
- El regate: es la función de esquivar y driblear al jugador contrario, posibilita superar la organización defensiva del equipo contrario, y crear condiciones favorables para anotar el gol; la maniobras que realizan los jugadores son impredecibles y/o imprevisibles, generando en el oponente duda, sorpresa, inseguridad e incertidumbre, abriendo oportunidades para la ejecución de ataques precisos y efectivos.

- El tiro: constituye la finalización de la jugada y el ataque intencionado; se expresa en la culminación de la acción ofensiva, decisión de patear al arco y acceder al gol. La ejecución necesita de precisión, potencia, colocación, picando el balón, claves para que el portero evite la captura o desvío del balón.
- Sistema defensivo: su intención es defender que los jugadores contrarios tengan la posibilidad de tirar el balón hacia la portería y anoten un gol. Incluye un conjunto de movimientos, habilidades motrices y procedimientos cooperativos; asimismo, marcación, coordinación y comunicación entre los jugadores defensivos; además, repliegues y protección del arco, apoyo al compañero, permuta de posición, intercambiar responsabilidades; atención a las jugadas de los oponentes; interceptación anticipada del balón; recuperación de la posesión de la pelota; presión en las marcas para forzar el error del equipo contrario (Andino y Sinche, 2024).
- Sistema ofensivo: el propósito está centrado en la movilidad de los participantes para atacar al equipo contrario, aplicando las técnicas aprendidas y lograr anotar el gol. También incluye la combinación y movilización de movimientos corporales, procedimientos y destrezas motrices; y su contundencia demanda de cooperación, trabajo en equipo, coordinación fluida, comunicación en los pases; creación de jugadas que permitan recepcionar y ejecutar los disparos al arco contrario; de igual forma, habilidades para controlar y conducir el balón superando la defensa del otro equipo; el ataque, contrataque coordinado; las rotaciones, desmarques, el apoyo para la recepción de los pases; aprovechar los espacios y oportunidades que ofrecen los jugadores contrarios (Andino y Sinche, 2024).

2.4. COMPETENCIAS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física según el Ministerio de Educación (2016) es un área pedagógica que se fundamenta en el enfoque de la corporeidad que implica la valoración y construcción continua y dinámica del cuerpo. Está dirigida a la formación integral del estudiante, utiliza conocimientos conceptuales, actitudinales y procedimentales relacionados con el movimiento corporal y las actividades deportivas, recreativas y lúdicas; y su propósito está enfocado en el desarrollo de competencias y capacidades físicas, cognitivas y

socioemocionales; asimismo busca el bienestar psicológico y la toma de conciencia crítica, autónoma y responsable respecto al cuidado de la salud.

Su implementación curricular incluye las competencias: desenvolvimiento autónomo mediante los movimientos motores; interacción y comunicación a través de la práctica de habilidades sociomotrices; e interiorización de una vida responsable y saludable. La primera competencia consiste en el desarrollo de capacidades relacionadas con la comprensión del cuerpo y la expresión corporal; la segunda abarca capacidades como la relación interpersonal por medio de las habilidades sociomotrices y la creación y aplicación de estrategias y tácticas en los juegos. Y, las capacidades congruentes con la tercera competencia están orientadas a comprender las interacciones entre la acción física, el consumo de alimentos, posturas, y cuidado del ambiente, la salud e higiene personal; incluye también las prácticas físicas alineadas con la mejora de la calidad de vida (Ministerio de Educación, 2016).

Los desempeños coherentes con el estudio tuvieron coherencia con las dos primera competencias entre los cuales tenemos: regulación de los tonos musculares, equilibrio postural, coordinación segura de las partes del cuerpo, confianza en la realización de acciones motrices desafiantes, secuenciación de movimientos y gestos motrices, creación de actividades corporales utilizando diversos materiales y objetos; actuación asertiva en situaciones motrices complejas, participación en juegos contextualizados, solución de problemas motores a través de estrategias, técnicas y tácticas, trabajo colaborativo y propuesta de reglas de juego (Ministerio de Educación, 2016).

2.5. PLANIFICACIÓN CURRICULAR

La planificación curricular se define como un proceso en el cual los docentes prevén qué, cómo y cuándo se llevará a cabo los aprendizajes en los alumnos en el aula; incluye una serie de actividades y procedimientos los cuales se organizan y se utilizan para lograr los propósitos de aprendizajes; asimismo, se refiere a las decisiones oportunas y prácticas que facilitan la conducción efectiva de la enseñanza (González, 2022).

Y para el Ministerio de Educación (2022) es una acción consciente, responsable, participativa, flexible y abierta que permite al docente imaginar, anticipar y decidir de forma reflexiva y creativa las actividades o experiencias de aprendizajes retadoras y desafiantes que van a contribuir en el desarrollo de las competencias en los estudiantes. De igual modo considera que a través de la planificación se logra la diversificación y contextualización curricular; organizar los recursos y materiales educativo que se van a emplear en labor educativa con antelación, y ayuda a sentirnos seguros del trabajo a realizar evitando la improvisación.

Los procesos de la planificación curricular se expresan en: Caracterización del estudiante y el entorno; definición de los propósitos de aprendizaje; determinación de criterios para recopilar evidencias del progreso del aprendizaje; así como, diseñar y organizar situaciones significativas, estrategias y las condiciones apropiadas (Ministerio de Educación, 2016).

- El primero, en identificar las características, necesidades, diferencias, potencialidades y perspectivas de los estudiantes respecto a sus niveles de aprendizaje; igualmente, implica conocer el contexto sociocultural, oportunidades de aprendizaje en los diversos entornos donde los se desenvuelven e interactúan los estudiantes.
- El segundo, consiste en precisar, priorizar y contextualizar las necesidades de aprendizaje. Requiere comprensión de las competencias, capacidades, estándares y enfoque transversales para dar sentido a los aprendizajes; identificar el nivel situacional de los aprendizajes de los estudiantes en relación con los estándares; recopilar, analizar e interpretar evidencias disponibles y en base a ello establecer los propósitos de aprendizaje situados y significativos.
- El tercero, implica definir previamente las evidencias de aprendizaje y los criterios de valoración que se utilizarán para obtener información que posibilite verificar el progreso de las competencias. Para establecer los criterios de evaluación de las evidencias se consideran los estándares (desempeños); propósitos de aprendizajes, situaciones significativas e instrumentos de evaluación formativa.

- Y, el cuarto, refiere al diseño y organización de las situaciones problemáticas, recursos y estrategias didácticas, materiales educativos diversos; textualización de actividades pedagógicas y metodológicas pertinentes; fomentos de un clima positivo; ofrecer oportunidades diferenciadas y personalizadas; generar la construcción de evidencias; brindar retroalimentación descriptiva y reflexiva.

2.5.1 Planificación curricular de corto plazo

Proceso que tiene como propósito organizar las situaciones problemáticas, los recursos y estrategias pedagógicas en un tiempo limitado (entre uno o dos meses) asegurando coherencia, secuencialidad y sentido al ejercicio docente y la implementación de los aprendizajes. En su desarrollo el docente plasma iniciativas creativas en la creación de actividades, experiencias, diseña escenarios acogedores, elabora materiales educativos; estrategias, además, dosifica el tiempo, y establece criterios claros y concertados para la evaluación y retroalimentación formativa; de tal forma, que se garantice el desarrollo significativo y participativo de las competencias en los estudiantes (Ministerio de Educación, 2022). Corresponde a la planificación de corto plazo: las unidades didácticas conformadas por unidades, proyectos, talleres y sesiones de aprendizaje.

Respecto a las unidades didácticas, se caracterizan porque ofrecen una visión precisa y minuciosa acerca de cómo las acciones pedagógicas de corto plazo contribuirán en el desarrollo, evaluación, y logro de los propósitos de aprendizaje (competencias, capacidades, enfoques y desempeños precisados) previstos en la programación anual, y a través de la implementación de sesiones de aprendizaje. Los elementos que se consideran en una unidad didáctica son: título, propósito de aprendizajes; situación significativa, criterios valorativos, evidencias de aprendizaje; instrumentos de evaluación; secuencia de sesiones, estrategias, materiales y recursos (Cruz y Valero, 2022).

2.5.2 Unidades de aprendizaje

Es una herramienta pedagógica que dinamiza el quehacer educativo en el desarrollo integral del aprendizaje. Toma en cuenta las características, intereses, diferencias y necesidades de los estudiantes, los mismos que

contextualiza la gradualidad y progreso de las competencias curriculares; el número de unidades queda a criterio del docente; asimismo, es responsable de determinar y articular las acciones educativas y formativas a implementar; de igual, visualizan una ruta o guía intencionada al docente para conducir los procesos de enseñanza aprendizaje. Se caracterizan porque son flexibles y factibles de hacer ajustes pertinentes; giran en torno a una situación problemática específica; promueven la participación y protagonismo del estudiante en las actividades pedagógicas; pueden abordar interdisciplinariamente la movilización y combinación de capacidades (Ministerio de Educación, 2022).

2.5.3 Sesiones de aprendizaje

Es una herramienta básica de la acción educativa, materializa la práctica docente en el aula, y en su estructura contiene un conjunto de actividades de aprendizaje organizadas por los maestros con el propósito de que los estudiantes interioricen y transfieran aprendizajes relacionadas con las competencias. Se caracteriza porque las acciones pedagógicas están articuladas, presentan secuencialidad lógica, y su implementación es dosificada temporalmente; orienta a los estudiantes a afrontar situaciones problemáticas desafiantes y retadoras; vivencien y compartan interaprendizajes; utilicen estrategias y materiales que estimulen la exploración e indagación en la construcción de saberes; y en su diseño comprende momentos de inicio, desarrollo y cierre (Cruz y Valero (2022). Seguidamente se describen:

- Respecto al momento de inicio. En esta fase el docente se dirige a los estudiantes y plantea retos y desafíos; despierta el interés y conexión del colectivo con los propósitos de aprendizaje; comunica los aprendizajes que se esperan alcanzar; socializa y da a conocer los criterios de evaluación; y establece preguntas de ida y vuelta para recoger saberes previos, predecir o anticipar el tema a tratar; y junto a los estudiantes determina las reglas de convivencia y compromisos para el aprendizaje.
- En relación con el momento de desarrollo. En esta fase el docente crea ambientes y escenarios favorables para el aprendizaje y el trabajo colaborativo; utiliza estrategias, técnicas, materiales y actividades de acuerdo con las

necesidades de aprendizaje de los estudiantes; asimismo, fomenta la cooperación e interacción en el aula mediante; acompaña y retroalimenta afectiva y de manera asertiva a los estudiantes que requieren mayor atención; y asume un rol mediador entre los saberes previos y el procesamiento de la nueva información.

- Y, en el momento de cierre. En esta fase el docente motiva e incentiva a los estudiantes a realizar actividades reflexivas y metacognitivas. Propone la sistematización de conclusiones, expresión de reflexiones argumentativas para demostrar lo aprendido; verifica el logro del propósito de aprendizaje para identificar fortalezas y limitaciones; valora las evidencias construidas al inicio y desarrollo de la sesión; complementa con ideas fuerza el tema abordado; autoevalúa su propio desempeño; y contrasta los aprendizajes asimilados.

Por otro lado, los procesos pedagógicos para tener en cuenta en las actividades de inicio, desarrollo y cierre son (Pacheco y Porras, 2014):

- Problematización de situaciones reales, auténticas o simuladas que movilicen y combinen capacidades, así como estimulen el interés de los estudiantes para enfrentarlas y resolverlas;
- Promoción de la motivación extrínseca e intrínseca; es decir, el docente debe activar la puesta en práctica de capacidades y operaciones mentales en los estudiantes; además, ofrecer actividades recreativas, lúdicas, y entretenidas para propicien en ellos disfrutar de lo que hacen, y perseverar en sus metas de aprendizaje.
- Recuperación de saberes previos, mediante la evocación de vivencias, experiencias, conocimientos, creencias y perspectivas que trae consigo el estudiante al aula. Permite que el docente contextualice la información nueva y a su vez contrastarla; además, favorece generar diálogos en confianza y la escucha atenta y valorativa.
- Conflicto cognitivo, expresado en la provocación de interacciones polémicas, contradictorias: y en hacer que el estudiante tenga conciencia de los límites del conocimiento y la necesidad de seguir aprendiendo. Es responsable del desequilibrio cognitivo, la activación de los saberes previos, generación de expectativas, adaptación y acomodación de los nuevos aprendizajes.

- Comunicación del propósito y organización del trabajo. Consiste en informar a los estudiantes de manera clara y precisa los propósitos de aprendizaje, y organizar los espacios del aula para el trabajo en equipo de manera segura y con las condiciones apropiadas.
- Presentación de la información nueva. Implica la socializado del campo temático contextualizado y significativo para contribuir en el incremento del marco teórico del estudiante.
- Procesamiento de la información. Implica impulsar la exteriorización de diversas capacidades cognitivas con el fin de analizar, comprender, interpretar, y evaluar la información brindada por el docente. Este proceso incluye la deducción de nuevos conocimientos mediante el razonamiento lógico, argumentación consistente y emisión de juicios críticos y autónomos.
- Sistematización y transferencia de aprendizajes. Consisten en promover en los estudiantes a imaginar soluciones creativas e innovadoras a las situaciones problemáticas.
- Evaluación de los aprendizajes esperados. Es permanente y tiene la intensión de observar y registrar continuamente el desempeño y actuación del estudiante en la construcción de los aprendizajes. El docente valora y califica formativamente las actividades de inicio, desarrollo y cierre, teniendo como referente los criterios de evaluación, y además, se apoya en la aplicación de los instrumentos de recojo de información.
- Reforzamiento y retroalimentación. Esta acción pedagógica se manifiesta en todo el desarrollo de la sesión de aprendizaje. El docente está atento a las dudas, preocupaciones y frustraciones del estudiante y se acerca para dar apoyo y solucionar sus inquietudes; además, puede optar por dar ejemplos, recomendaciones precisas y generar espacios de reflexión reflexiva autónoma.
- Actividades de extensión. Se refiere a las actividades libres que pueden realizarlas fuera del aula. Estas tareas extras extracurriculares tienen el propósito de afianzar el consolidar los aprendizajes y pueden ser individuales y grupales.

CAPÍTULO III

INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

3.1. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

La investigación acción es un proceso de intervención pedagógica que se da para resolver los problemas en las escuelas, por ello según Kemmis y MacTaggart (1988). Es considerada un método de investigación orientado al cambio educativo, una de sus características metodológicas comprende la colaboración y transformación a través de la práctica para mejorar la acción docente; al mismo tiempo busca la comprensión y explicación de los problemas, y requiere que los maestros participen en la mejora de sus prácticas, mediante acciones colectivas, a través de la cual los sujetos involucrados coordinan y asumen compromisos en todas las etapas del proceso de investigación, que incluye el análisis del desempeño de situaciones críticas, y se configura como un ciclo espiral de planificación, acción, observación y reflexión.

En este trabajo se optó por la investigación acción, los motivos para su desarrollo se ven reflejados en la deficiente motricidad compleja que se percibe en los estudiantes de segundo grado “A” de secundaria de la institución educativa “Señor de los Milagros” – Nuevo Horizonte, mediante lo cual se nos

hace favorable la intervención de este problema para el diseño e implementación de juegos deportivos que mejoren los sistemas de coordinación, promoviendo un ambiente de acción colaborativo, coparticipativa y eficiente.

Este trabajo fue implementado con fines de identificar y analizar la problemática relacionado con las coordinaciones motrices complejas, diseñar un plan de acción que nos ayude en las decisiones resolutorias, y generación de conocimientos pedagógicos sobre las contribuciones de los juegos deportivos en la transformación del problema; también incluyó la evaluación recopilando datos y evidencias en procesos indagativo.

La población estuvo representada por 30 estudiantes del segundo grado de secundaria de la I.E. Señor de los Milagros. Para Sánchez et al. (2018) el universo poblacional representa una serie de individuos que muestran características habituales, y el investigador tiene la posibilidad de recoger información acerca de una determinada temática de estudio.

Por su parte, la muestra fue de tipo censal, siendo conformada por la totalidad de los individuos de la población, los mismos que ofrecieron información relevante a los investigadores antes y después de la intervención (Hernández y Mendoza, 2018). Por tanto, la muestra quedó constituida por 30 estudiantes.

Con relación al muestreo comprendió el no probabilístico de tipo intencional. Los investigadores fueron los que determinaron la selección de los participantes, según criterios de accesibilidad y proximidad de la práctica docente preprofesional: además, fueron incluidos solo los estudiantes de la sesión y grado focalizada. Según Sánchez et al. (2018), en este tipo de muestreo no se aplican procedimientos matemáticos o estadísticos, sino que se basa en buscar la calidad durante el recojo de datos.

Por su parte, la técnica de recojo de datos, se consideró el empleo de la observación participante, de acuerdo con Arias et al. (2022), esta técnica tiene como propósito percibir y valorar el comportamiento de un grupo de estudio, para entender el desarrollo dentro de un contexto específico. Es participante porque tuvo la intención de observar y describir las habilidades motrices complejas en los estudiantes identificando particularidades y aspectos generales en los

estudiantes; para ello los investigadores se involucraron en el grupo de estudio y compartieron experiencias y vivencias.

Los instrumentos que se aplicaron fueron: Diarios de campo, rúbricas de evaluación y lista de cotejo.

El diario de campo permitió registrar y analizar situaciones diagnósticas de la práctica del docente responsable del área de educación física; asimismo, se utilizó en el desarrollo de las sesiones de aprendizaje ejecutadas durante la intervención pedagógica logrando textualizar los logros y limitaciones de los juegos deportivos y desempeño de los docentes involucrados. Al respecto, Luna et al. (2022) consideran que el diario de campo es un instrumento apropiado para el registro y anotación de observaciones, percepciones y experiencias colaborativa en el desarrollo de la investigación acción; sirve como ayuda memoria al observador y además posibilita la correflexión y autocrítica.

En relación con las rúbricas de evaluación de entrada y salida, se aplicó con el propósito de identificar y reconocer las habilidades de coordinación compleja en estudiantes de segundo grado, considerando aspectos como la motricidad gruesa, la coordinación general, equilibrio y agilidad en ejecución de movimientos corporales, de acuerdo con la siguiente escala de puntuación; 13 - 16 puntos: Logro destacado - El estudiante demuestra un alto nivel de coordinación motriz y habilidades físicas. 9 - 12 puntos: Logrado - El estudiante muestra un buen nivel de coordinación, con algunas áreas de mejora. 5 - 8 puntos: Proceso - El estudiante tiene habilidades básicas de coordinación, pero necesita mejorar en varias áreas. 1 - 4 puntos: Inicio - El estudiante presenta serias dificultades en la coordinación motriz y necesita mejorar. Teniendo en cuenta a Menzala et al. (2024) la rúbrica es un instrumento que le facilita al observador contrastar de manera auténtica si el observado cumple con una serie de indicadores y/o aprendizaje en diversos niveles.

Asimismo, en las sesiones de aprendizajes se incluyó listas de cotejo con la finalidad de evaluar el progreso de las competencias y desempeños contextualizados en base a una escala ordinal de valoración: En inicio (C), En proceso (B); Logro esperado (A) y Logro destacado (AD). Según Pérez (2018) este instrumento consiste en plasmar una serie de enunciados precisos sobre

tareas, desempeños, productos y comportamientos con el fin de registrar de forma rápida, fácil y continua el desarrollo de los aprendizajes; por su carácter flexible se puede replicar las veces que se considera necesario.

3.2. DESARROLLO DEL PLAN DE ACCIÓN

El desarrollo del plan de acción consistió en la selección e implementación de juegos deportivos para mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa "Señor de los Milagros" en Jaén, se realizaron actividades físicas, desarrollando habilidades motoras que mejoran la coordinación compleja incrementando la capacidad de trabajo en equipo y fomentando habilidades saludables. Además, permitió el desarrollo de sesiones de aprendizajes donde se incorporó los juegos deportivos como el vóley, fútbol, básquet, y gimnasia deportiva; asimismo, facilitó la evaluación y monitoreo de los mismos.

Los principios que orientaron estuvieron sustentados en la teoría sociocultural, en donde todo proceso de mejora cognitiva y de aprendizaje, se ven influenciados por medio del entorno social y los juegos a los que los estudiantes llegan a ser expuestos, con la finalidad de que este pueda interactuar con sus pares (Sánchez et al., 2020). Además, se apoyó en el enfoque de la corporeidad, cuyo planteamiento refiere que el cuerpo corresponde a ser un eje central para mejorar el proceso educativo, buscando entender el entorno por medio del movimiento (Ruiz et al., 2022).

3.2.1. Descripción y análisis de las acciones realizadas

3.2.1.1. Campo de acción 1: Planificación de unidades y sesiones de aprendizaje.

La planificación incluye la secuenciación lógica y temporalización adecuada de las actividades, junto con una evaluación continua para medir el progreso de los propósitos de aprendizaje. Además, tiene en cuenta la adaptación al contexto y la flexibilidad en la implementación asegurando de esta forma que el proceso educativo sea relevante, significativo y responda a las necesidades y características de los estudiantes. Desde esta perspectiva, las unidades de aprendizaje abarcaron temas amplios con objetivos claros, mientras

que las sesiones son partes específicas que abordan objetivos concretos en un tiempo determinado.

Actividad específica 1: Coordinación con la Dirección de la Institución Educativa para la ejecución del proyecto.

El lunes 26 de agosto de 2024, a las 17:00 horas, el equipo investigador acudió a la institución educativa con el fin de presentar formalmente la documentación requerida para la ejecución del proyecto de investigación. El director de la institución recibió la propuesta en un entorno de apertura y colaboración profesional. Luego de revisar los objetivos del plan, se formalizó la autorización correspondiente en la oficina del director, donde la autoridad educativa hizo recomendaciones sobre cómo mejorar el uso de los recursos materiales disponibles en la escuela, mostrando un sólido compromiso con el avance de la investigación pedagógica.

Las evidencias que corroboran esta primera acción son: Carta para la ejecución de la investigación en la institución educativa (Anexo 11), registro fotográfico (Anexo 3); y autorización física de la Dirección de la IE para la ejecución del proyecto (Anexo 12)

Actividad específica 2: Aplicación de una evaluación diagnóstica sobre habilidades de coordinación y equilibrio

El 3 de septiembre a la 16:55 horas, el equipo de investigación se trasladó al aula del segundo grado “A” del nivel secundario con el propósito de ejecutar la evaluación diagnóstica según lo planificado.

La docente a cargo de ejecutar esta acción, respetuosamente saludó a los estudiantes y les informó que serían evaluados con el propósito de observar en ellos sus habilidades y dificultades físicas en las coordinaciones complejas, para ello explicó el nombre de la sesión, el propósito y la forma que serían evaluados. A continuación, presentó el nombre de la sesión de aprendizaje: “Juntos nos divertimos controlando el balón en el futsal”. Con el apoyo del equipo investigador compartieron información sobre las coordinaciones relacionados al tema logrando la participación de la mayoría de los estudiantes.

Del mismo modo se recordaron las normas de convivencia con el fin de lograr que la sesión de aprendizaje se desarrolle correctamente y poder aplicar la evaluación. Durante el desarrollo de las actividades de la clase el compañero de práctica se sintió tranquilo sereno ya que tenía que cumplir con el objetivo de terminar con la evaluación diagnóstica, y la docente responsable por su parte era quien dirigía la clase se desempeñó de forma eficiente antes y durante la sesión.

El apoyo del equipo investigador fue esencial ya que algunos estudiantes no tomaban interés por la clase y tenía que intervenir para lograr que participen, al finalizar las actividades programadas nos dimos con la sorpresa que más del 50% del aula expusieron dificultades relacionadas con las coordinaciones complejas, se evidenció en la rúbrica diagnóstica, lo cual nos permitió realizar unidades y sesiones de aprendizaje. Culminado la sesión no despedimos de los estudiantes, agradeciendo su participación, y comprometiéndolo a seguir esforzando y mejorar sus habilidades motoras.

La evaluación inicial se realizó a través de una rúbrica dirigida a observar de forma directa las coordinaciones complejas en los estudiantes de segundo grado "A" en la I.E "Señor De Los Milagros"; tuvo como propósito evaluar la motricidad gruesa, coordinación general, equilibrio y agilidad en la complejidad de las coordinaciones. En base al análisis estadístico la observación diagnóstica permitió determinar que, respecto a la motricidad gruesa el 50 % (15 - Inicio) de estudiantes presentaron serias limitaciones en el control motriz; es decir, la mayoría manifestó desequilibrio postural, baja regulación tónica y control emocional; análogamente, el 40 % (12 - proceso) de los participantes expresaron dificultades para realizar movimientos de coordinación general, como desajustes en la estructuración del esquema corporal, y falta de fluidez y precisión en los desplazamientos. En consecuencia, en ambos casos se percibió la necesidad de mejorar esta subcategoría.

Similarmente, el 40 % (12 - inicio) y 53,33% (16 - proceso) de los participantes expusieron problemas e inconsistencias en la sincronización global de los movimientos. En relación con el equilibrio los resultados fueron 53,33 % (16 - inicio) y 40% (12 - proceso) reflejando también inestabilidad y desequilibrio corporal; y en cuanto a la agilidad, las percepciones indicaron que

el 40 % (12 - inicio) y 56,67 % (17 - proceso) mostraron lentitud, rigidez y torpeza en la realización de movimientos; en consecuencia, los datos expuestos confirman el insuficiente desarrollo de las coordinaciones complejas en los estudiantes. Las evidencias de esta actividad específicas se presentan en el anexo 4.

Actividad específica 3: Planificación de las unidades de aprendizaje.

Entre el 2 y el 8 de septiembre, el equipo investigador desarrolló de forma colaborativa la planificación de las unidades didácticas y sesiones de aprendizaje, orientadas a responder a las dificultades en la coordinación motriz compleja identificadas durante la fase diagnóstica. En el transcurso de estas reuniones, se discutió de forma técnica y metodológica sobre las habilidades y los deportes más adecuados para el grupo de estudio. Como resultado del análisis educativo, se acordó la creación de tres unidades didácticas que se presentarían de forma secuencial: la primera centrada en el vóleybol y el fútbol, la segunda en los principios del baloncesto, y la tercera en la gimnasia deportiva, enfocándose en el control del cuerpo y el equilibrio.

En esta reunión se acordó elaborar la primera unidad denominada “Mejoro las coordinaciones complejas mediante juegos y ejercicios en el vóleybol y fútbol” cuya implementación se consideró abordarla desde el 10 de septiembre al 15 de octubre del 2024; la situación significativa se centró en superar y fortalecer problemas de coordinación motora precisa, efectiva y el rendimiento físico personal y colectivo; y tuvo como propósito fortalecer el desenvolvimiento autónomo mediante la comprensión movimientos del cuerpo y la expresividad corporal; además potenciar las capacidades motrices a través del trabajo en equipo y el ejercicio de técnicas deportivas.

La segunda unidad diseñada fue “Realizamos algunas técnicas de baloncesto” la misma que se planteó desarrollarla desde el 22 de octubre al 19 de noviembre de 2024, la situación significativa estuvo encauzada en solucionar limitaciones de coordinación visual, espacial y motriz en el dominio del balón; y el propósito de aprendizaje se orientó al fortalecimiento de las actuaciones y comportamientos autónomos mediante la actividad motora; incluyó la

comprensión y expresión del cuerpo y los movimientos corporales; a través de la práctica de técnicas y tácticas del juego deportivo mencionado.

Por su parte, la tercera unidad “Demuestro mis habilidades mediante la gimnasia deportiva” se planificó aplicarla desde el día 26 de noviembre hasta el 17 de diciembre del 2024; abordó la situación significativa relacionada con el desequilibrio y descoordinación de las partes específicas y globales del cuerpo; y el propósito de aprendizaje consideró el desarrollo de la competencia se desenvuelve autónomamente utilizando el cuerpo la expresión corporal; para ello se promovió ejercicios combinados, de equilibrio y coordinación muscular de la manos, piernas, tronco y cabeza. Estas unidades nos permitieron abordar los problemas identificados en el diagnóstico.

La planificación de unidades en educación física fue fundamental para garantizar que los estudiantes no solo aprendan sobre diferentes deportes, sino que también desarrollen habilidades motrices, trabajo en equipo y una actitud positiva hacia la actividad física. Las unidades didácticas estuvieron centradas centrada en el aprendizaje de los fundamentos del Futsal, el Voleibol, técnicas del Baloncesto, y el desarrollo de habilidades en Gimnasia deportiva, y se muestran en el anexo 6.

Actividad específica 4: Elaboración de las sesiones de aprendizaje

Entre el 9 y el 13 de septiembre se elaboraron las sesiones correspondientes a la primera unidad didáctica, mientras que del 16 al 20 se diseñaron las pertenecientes a la segunda. Finalmente, entre 23 al 27 del mismo mes se concluyó la formulación de las sesiones de la tercera unidad. Esta acción se concretizó mediante reuniones colegiadas en los ambientes de la institución educativa; donde se estableció que la unidad orientada al futsal y vóleybol constaría de seis sesiones, distribuidas en tres para cada disciplina. Por su parte, la segunda y tercera unidad se estructuraron en dos sesiones cada una. La implementación de las sesiones se desarrolló los días martes; mientras que, para la dotación de materiales, el equipo investigador gestionó la adquisición de balones deportivos para las disciplinas deportivos de Futsal, vóleybol y basquetbol.

Las dificultades que se presentaron tuvieron relación con los equipos tecnológicos para la elaboración de las sesiones; cruce de actividades pedagógicas con las olimpiadas deportivas, y los horarios de práctica. Respecto a las evidencias que dan testimonio de esta actividad es la carpeta pedagógica (virtual y física) y diario de campo.

En las tablas 1,2 y 3 se presentarán las unidades y sesiones trabajadas durante las practicas realizadas.

Tabla 1

Unidad mejoro las coordinaciones complejas mediante juegos y ejercicios en el vóleibol y futsal y sesiones

N°	Sesiones de aprendizaje	Juego deportivo	Recursos y materiales
01	Sesión de aprendizaje 01: “Me divierto realizando un circuito para medir mis capacidades físicas”	Futsal	• Silbato. • Conos. • Platos. • bastones
02	Sesión de aprendizaje 02: “Desarrollo mis habilidades motoras practicando el voleo y la recepción en el voleibol”	Vóleibol	• Silbato. • Conos. • Net. • Balón de vóley.
03	Sesión de aprendizaje 03: “Me siento contento cuando trabajo mis coordinaciones controlando el balón en futsal”	Futsal	• Silbato. • Balones • Platos • Conos. • Barrotes,
04	Sesión de aprendizaje 04: “Demuestro mis habilidades al sacar con estilo, cuando juego voleibol con mis compañeros”	Vóleibol	• Silbato • Conos, aros • Net • Balón de vóley,
05	Sesión de aprendizaje 05: “Coordino mis movimientos al conducir el balón respetando las reglas del futsal”	Futsal	• Conos. • Platos. • silbato. • Balón • Barrotes
06	Sesión de aprendizaje 06: “Jugando voleibol y cumpliendo las reglas, desarrollo mis capacidades físicas”	Vóleibol	• Silbato. • Conos. • Barrotes, aros. • Balón de voleibol. • Net.

Nota. Sesiones de aprendizaje desarrolladas en la primara unidad y relacionadas con los juegos deportivos futsal y vóleibol.

Tabla 2*Unidad realizamos algunas técnicas de baloncesto y sesiones*

N°	Sesiones de aprendizaje	Juego deportivo	Recursos y materiales
01	Sesión de aprendizaje 07: “Desarrollo la coordinación, dominando y manipulando el balón del baloncesto”	Baloncesto	• Silbato. • Pelota de basquetbol u objetos similares • Conos
02	Sesión de aprendizaje 08: “Realizo el dribbling, pase y recepción. Coordinando mis movimientos”	Baloncesto	• Silbato. • Pelota de basquetbol u objetos similares • Conos • Platos

Nota. Sesiones de aprendizaje desarrolladas en la segunda unidad y relacionadas con el juego deportivo baloncesto.

Tabla 3*Unidad demuestro mis habilidades mediante la gimnasia deportiva y sesiones*

N°	Sesiones de aprendizaje	Juego deportivo	Recursos y materiales
01	Sesión de aprendizaje 09: “Identificarnos las habilidades motrices que debemos mejorar. realizando volteretas hacia adelante y atrás”	Gimnasia deportiva	• Silbato. • Balones. • Colchonetas. • Conos.
02	Sesión de aprendizaje 10: “Realizamos la vertical invertida con tres apoyos, para mejorar nuestros movimientos en situaciones diversas”	Gimnasia deportiva	• Silbato. • Balones. • Colchonetas. • Conos. • Bastones

Nota. Sesiones de aprendizaje desarrolladas en la tercera unidad y relacionadas con el juego deportivo gimnasia deportiva.

Las evidencias de esta actividad específica se presentan en el anexo 7.

Actividad específica 5: Evaluación y reflexión sobre la elaboración de unidades y sesiones de aprendizaje

El día 27 de septiembre, a horas 8.00 pm, se llevó a cabo una reunión de trabajo del equipo investigador junto a los maestros del área de educación física “Señor de los Milagros” con el propósito de realizar un proceso de evaluación y reflexión crítica sobre la elaboración de las unidades y sesiones de aprendizaje. Respecto a las unidades se elaboraron tres unidades las cuales incorporaron sesiones de aprendizaje contextualizadas, con procesos metodológicos y actividades pedagógicas pertinentes que incluyeron juegos deportivos y tuvieron en cuentas las características e interés de los estudiantes, y los propósitos estuvieron orientados a mejorar las coordinaciones motrices complejas.

Entre las dificultades que se revelaron estuvieron asociadas con la puntualidad de algunos compañeros; y las evidencias se muestran en la autoevaluación personal donde se explicitó los logros y dificultades que se manifestaron en la elaboración de las herramientas pedagógicas; también existe registro fotográfico de dicha reunión.

3.2.1.2. Campo de acción 2: Aplicación de juegos deportivos.

Se planificaron y organizaron unidades y sesiones de aprendizaje que incluyeron juegos deportivos que requirieron alta coordinación motora y colaboración entre los participantes. Estas actividades no solo mejoraron las habilidades físicas de los estudiantes, sino que también promovieron la socialización, el trabajo en equipo y la resolución de problemas, habilidades cruciales para su desarrollo integral.

Actividad específica 1: Selección y adaptación de juegos deportivos.

Del 2 al 27 de setiembre, el equipo investigador se reunió en la sala de profesores de la institución para seleccionar las actividades físicas que serían incorporadas en las unidades, y posteriormente en las sesiones de aprendizaje. La jornada de trabajo colegiado inició a la 16:50 horas y culminó a las 18:30 horas. Durante esta jornada se presentaron algunas dificultades al momento de

seleccionar las actividades que nos permitan abordar los problemas que presentan los estudiantes del 2° grado “A” aportando cada uno de los docentes diferentes juegos y ejercicios deportivos para la planificación de las sesiones de aprendizaje. Producto de esta deliberación se optó por cuatro juegos, los mismos que se describen seguidamente:

- Futsal: su propósito es la colaboración y oposición, participan dos equipos conformados por 5 jugadores, uno de ellos es portero y defiende el arco; el terreno donde se desarrolló el juego es rectangular con medidas de 40 X 20 metros (de cemento, madera, material artificial); la duración es de 20 minutos en dos tiempos, al finalizar el medio tiempo los participantes descansan 15 minutos y un minuto extra; se interrumpe el juego cuando un equipo se queda con tres integrantes; la vestimenta debe ser diferente para cada equipo; está prohibido utilizar objetos o materiales que pueda perjudicar a los oponentes; la sustitución de los jugadores es limitada; el portero no puede mantener el balón más de 4 minutos; el balón debe tener una circunferencia entre 62 y 64 centímetros; un peso de 400 y 440 gramos; en el centro del campo existe un círculo, además, del área de ejecución de penales, y para los relevos. Respecto a las faltas, se acumulan en la medida que éstas se producen; también son acciones como: patear deliberadamente, molestar, cargar, empujar, escupir, manotear, taclear; jalar, insultar; realizar jugadas peligrosas intencionadas que afecten la integridad física; las faltas se sancionan con tarjetas amarilla y roja; el juego está dirigido por uno o dos árbitros.

- Voleibol: deporte que utiliza una red, impidiendo el contacto entre los jugadores de equipos contrarios, su propósito es que la pelota no toque o caiga al suelo. Las reglas son: cada equipo está constituido de 6 jugadores, puede tocar y pasar el balón solo tres veces, rotan de sus posiciones luego de lograr un punto; durante el juego están permitidos emplear todas las partes del cuerpo; los golpes al balón son limpios y sin retención, los jugadores pueden bloquear, recepcionar, colocar y rematar. La net o red está ubicada a una altura de 2.43 metros para los varones, y 2.24 metros para el caso de la mujeres; además, divide el campo de juego y esta sincronizada con la amplitud del terreno; las medidas del espacio del juego comprende 18 metros de longitud y 8 metros de

ancho; y cada equipo desarrolla el juego en una área es de 9 X 9 metros; incluso los jugadores pueden utilizar áreas externas con tal que no toque el balón el suelo; asimismo, a 3 metros existe una línea horizontal que separa las zonas de ataque y la posición de defensa; la duración del partido depende de los puntos que alcancen los equipos (25) sacando una ventaja de 2 puntos, y se disputan en tres sets, salvo que empaten en dos sets se prolonga hasta el quinto set el mismo que se juega a 15 puntos.

- Baloncesto: juego que se da con la participación de dos equipos, su propósito es que los jugadores logren atravesar el balón en el aro contrario utilizando solamente las manos; gana el equipo que más canastas haya conseguido; por ende, mayor puntaje al final del encuentro. Cada canasta se valora como una anotación, sin embargo, tienen distintos puntajes; vale 2 puntos si la canasta es producida a 6,75 metros del aro; 3 puntos si se genera a larga distancia; y 1 punto si la anotación es efectuada por un tiro libre; el área de baloncesto tiene la forma de un rectángulo, es llana y libre de obstáculos, sus mediciones son 15 metros de ancho y 28 de largo; dividida en dos campo por una línea en el medio, en el centro de ésta línea hay una circunferencia de 3.6 metros de diámetro. La canasta está diseñada por un aro del cual cuelga una red unida por 12 puntos y donde se introduce el balón para obtener anotaciones su ubicación es a 3.05 metros del terreno; asimismo, el aro es de acero, esta adherido a un tablero cuyas mediciones son de 1.05 metros de alto y 1.80 metros de largo. El balón es esférico, el tamaño varía según la categoría, tipo de juego o simplemente se usa el estándar; en el básquet profesional los varones utilizan los balones que miden entre 75 y 78 centímetros, y las mujeres aquellos que miden entre 72 y 74 centímetros, se caracterizan por tener buen rebote, están elaborados por una cámara cubierta de cuero, goma, material sintético y presentan diversos colores. El juego comienza con el salto de dos participantes en el centro del campo, las sustituciones son frecuentes, la posición de la pelota es de 24 segundos para impulsarla al aro, tres segundos para el ataque en el espacio restringido del aro, dos pasos para intentar tirar el balón al arco o pasar a su compañero; además, luego de pasar la línea divisorio del campo no podrá regresar; las faltas son: contactos bruscos y mal intencionados; los jugadores sólo pueden cometer 5 faltas, y los tiros libre son ocasionados al recibir una falta

el jugador que intenta lanzar el balón al aro; la duración del juego comprende 4 tiempos de 10 minutos cada uno, y puede ampliarse a un tiempo extra de 5 minutos al existir empates, el tiempo se detiene al momento en que la pelota no está en actividad, además, se puede manifestar el tiempo muerto que dura 1 minuto solicitado por los entrenadores y se den algunas orientaciones en el banco.

- Gimnasia deportiva: consiste en la ejecución de movimientos de fuerza, coordinación y equilibrio, se expresa en ejercicio motrices coreográficos, composiciones giratorias, acrobáticas, combinando la velocidad, agilidad, coordinación y la corporalidad. En sus reglas incluyen la seguridad es decir la práctica deporte de tener en cuenta la salud física, emocional y psicológica; además, de hacer rutinas de calentamiento y estiramiento previo. Los participantes reciben puntuaciones de acuerdo con la dificultad y ejecución que queda a criterio de cada docente; ambos criterios están en función a la complejidad de los movimientos, errores técnicos, desequilibrios, caídas, y en las caídas desproporcionadas; cada ejercicio dura entre 50 y 90 segundos. Las faltas pueden manifestarse cuando: el gimnasta se cae o pierde el equilibrio; se desubica en el espacio o sale del área de ejecución por falta de control de los movimientos; realiza flexiones incorrectas; deficiencias técnicas, culminación inestable de la rutina; presencia de pausas o acomodados para la realización de las volteretas, parada de manos. Los espacios físicos para la competencia son variables, no obstante, se recomienda que deben tener 12 metros de ancho y largo; la superficie deber ser segura, antideslizante, y de preferencia utilizar colchonetas; los docentes acompañan de cerca los movimientos, y están atentos para prevenir accidentes.

Actividad específica 2: Ejecución de las sesiones de aprendizaje

Entre el 10 de septiembre y el 3 de diciembre se ejecutaron 10 sesiones de aprendizaje (Anexo 7). En la primera unidad se aplicaron 6 sesiones relacionadas donde se incorporó el juego deportivo futsal y voleibol; en la segunda y tercera unidad se trabajaron 4 sesiones que integraron las disciplinas de baloncesto y gimnasia deportiva. Seguidamente se describen y analizan las sesiones de aprendizaje teniendo en cuenta las observaciones registradas en los diarios de investigación (anexo 9:

La primera sesión de aprendizaje se desarrolló el 10/09/2024, se denominó “Me divierto realizando un circuito para medir mis capacidades físicas” (Anexo 9). Luego de realizar una introducción teórica, los estudiantes se trasladaron al campo deportivo, mostrando entusiasmo y motivación por participar en las actividades sugeridas y el ambiente era muy activo.

Los estudiantes participaron activamente y siguieron las instrucciones en la activación física y escucharon en el camino al campo. A través de preguntas reflexivas sobre el esfuerzo físico, la fatiga y las actividades diarias, se les pidió a los estudiantes que supieran cuál es el propósito de la sesión y también que identificaran sus habilidades físicas y cómo han trabajado en ellas, así como cómo participaron los estudiantes y cómo hacen actividad física en el circuito.

Al comienzo de la sesión, los estudiantes participaron en un circuito para observar, medir y evaluar sus habilidades físicas realizando diferentes actividades motoras. Desde el calentamiento hasta los circuitos, la cooperación de los estudiantes y la aceptación del ejercicio fueron una muy buena señal de participación y disposición para enfrentar la actividad física. Los estudiantes hicieron saltos, movimientos laterales y cambios de ritmo, lo cual fue un buen comienzo para la observación de su coordinación, velocidad, resistencia y capacidad para adaptarse a diversas actividades físicas. Esta primera experiencia proporcionó información útil sobre el rendimiento de los estudiantes y del grupo y proporcionó un punto de referencia para las próximas sesiones del proyecto.

Pero debido a que fue una sesión diagnóstica e inicial, también hubo problemas. Algunos estudiantes tuvieron dificultades para regular sus esfuerzos en las actividades y otros parecían confundidos sobre qué habilidades físicas eran más importantes. También hubo problemas en la organización y gestión del tiempo, especialmente con las transiciones entre las estaciones del circuito. En el trabajo en grupo, algunos estudiantes con mejores habilidades motoras eran más propensos a liderar y tomar la mayoría de las decisiones, mientras que los estudiantes menos seguros o con habilidades físicas más bajas participaban menos.

Figura 1

Estudiantes ubicados en circuitos para ejercitar sus capacidades físicas.



En estas situaciones, el papel del maestro fue observar, registrar y darnos la instrucción necesaria según la forma correcta de desarrollar el circuito. Se desarrollaron preguntas simples y orientación para ayudar a los estudiantes a descubrir qué habilidad física se estaba observando en cada actividad y qué estaban aprendiendo de ella, y para determinar su propio potencial y dificultades. Además, se fomentó que todos los miembros del equipo participaran activamente para que todos los estudiantes del equipo estuvieran involucrados y que necesitábamos tomar decisiones en las que todos pudiéramos participar y no solo aquellos con mayores habilidades motoras.

Basado en el aprendizaje de esta sesión, se concluyó que necesitamos trabajar en la autorregulación del esfuerzo, las habilidades físicas, así como en el trabajo colaborativo. Para las próximas sesiones, necesitamos dar instrucciones y tiempos más específicos para cada actividad y rotar los equipos para asegurar una participación equitativa. Los resultados y observaciones en la primera sesión serán una referencia para guiar las próximas actividades del proyecto basadas en las necesidades y características descubiertas por los estudiantes.

La segunda sesión de aprendizaje se realizó el 17/09/2024, titulada "Desarrollando mis habilidades motoras practicando el voleo y la recepción en voleibol" (Anexo 9), observamos que los estudiantes de segundo grado de la Institución Educativa Señor de los Milagros en Nuevo Horizonte, Jaén, están dispuestos a participar en las actividades propuestas. Después de la activación corporal, se explicaron y demostraron los fundamentos del voleo y la recepción para que los estudiantes supieran cómo colocar las manos, doblar las piernas y orientar sus cuerpos hacia el balón. La sesión fue diseñada para desarrollar la coordinación motora mediante la realización de un ejercicio que involucraba diferentes movimientos corporales.

Figura 2

Estudiantes practicando el vóleybol



Muchos estudiantes tuvieron problemas para sincronizar sus brazos y piernas durante las primeras actividades. Algunos estudiantes intentaron volear solo con los brazos, y algunos no estaban en la posición correcta para recibir el balón; otros no pudieron. Cuando el balón se movía de su posición inicial, algunos estudiantes tardaban en reaccionar y no podían colocarse detrás de él en el lugar correcto. Esto nos permitió ver que aún era necesario aumentar la relación entre la percepción visual, el movimiento y la ejecución.

En la segunda parte, los estudiantes se pusieron en parejas para lanzar, recibir y volear a cortas distancias. Hubo más tiempo para que todos practicasen y corrigieran sus movimientos, y pudieron hacerlo mejor trabajando juntos. A medida que avanzaba la actividad, los estudiantes comenzaron a ver que no era suficiente solo usar las manos; tenían que colocarse en la postura correcta, doblar las piernas, poner las manos en el aire, orientarse hacia el balón y moverse cuando fuera necesario. También noté cómo algunos estudiantes comenzaron a dar instrucciones a otros, creando un ambiente cooperativo y de apoyo durante el ejercicio.

El mayor desafío de la sesión fue coordinar la percepción del movimiento del balón, el movimiento corporal y la ejecución del voleo o la recepción. Algunos estudiantes observaban el balón, pero no reaccionaban rápidamente a sus cambios de dirección, y su posicionamiento no era adecuado. También hubo cierta inseguridad entre aquellos estudiantes que no controlaban el balón durante sus primeros intentos.

Como resultado de la sesión, se consideró que los estudiantes comenzaron a darse cuenta de que la acción motora coordinada requiere integrar diferentes partes del cuerpo y responder rápidamente a los estímulos del entorno. Trabajar en parejas también favoreció la colaboración y permitió a los estudiantes aprender a través de la observación y la retroalimentación de sus compañeros. La práctica constante aumentó gradualmente la confianza y la disposición para intentar los movimientos nuevamente cuando no se realizaban correctamente.

Basándonos en estas actuaciones, necesitamos proponer actividades progresivas que permitan pasar de movimientos simples a situaciones que requieran más movimiento, control corporal y respuesta motora. También necesitaremos mantener a los estudiantes activos durante la ejecución y realizar demostraciones y correcciones breves. Esta experiencia nos mostró que la coordinación motora compleja es una cuestión de práctica constante, variedad de situaciones motoras y oportunidades para que cada estudiante progrese según su nivel.

La tercera sesión de aprendizaje se ejecutó el 24/09/2024, y se denominó “Me siento contento cuando trabajo mis coordinaciones controlando el balón en futsal” (Anexo 9). Los estudiantes pudieron identificar diferentes niveles de coordinación entre ellos al driblar el balón y cambiar su trayectoria. La forma correcta de driblar cuando estábamos físicamente calentados fue explicada y demostrada después del calentamiento, y se tuvo en cuenta el toque del balón con los pies, la orientación del cuerpo y la conciencia del espacio.

Al comenzar los ejercicios, algunos estudiantes mantenían el balón cerca de sus pies y se movían en línea recta, pero tenían dificultad para cambiar de dirección. A veces, el balón se alejaba demasiado y tenían que detenerse para recuperarlo. De hecho, algunos estudiantes mantenían los ojos fijos en el balón y no podían ver los conos y a sus compañeros, y los movimientos eran caóticos.

Se formaron pequeños grupos para resolver estos problemas y se utilizaron conos, platos y otros materiales en los cursos. Los estudiantes tenían que driblar el balón a lo largo de diferentes caminos, sortear obstáculos y continuar sin perder el control. La repetición les ayudó a aprender a aumentar gradualmente la intensidad de sus movimientos y a reducir la velocidad antes de girar en otra dirección para tener un mejor control del balón.

Figura 3

Estudiantes realizando coordinaciones controlando el balón



La principal dificultad fue la orientación espacial mientras driblaban. Los estudiantes realizaban el movimiento básico, pero les resultaba difícil concentrarse en el balón, los obstáculos y el curso en general. En otras palabras, la coordinación motora compleja no solo se trata de repetición, sino también de toma de decisiones y adaptación de las respuestas motoras.

La actividad ayudó a entender que controlar el balón implica regular la fuerza y la frecuencia de los contactos, y el espacio durante el movimiento. El circuito amplió las oportunidades de práctica y permitió a los estudiantes descubrir otras formas de superar obstáculos, y algunos comenzaron a corregirse entre ellos y a regular su velocidad.

Basándonos en las observaciones, propusimos aumentar gradualmente la complejidad de los cursos añadiendo cambios de dirección y variaciones de velocidad una vez que se consolidó el control básico del balón. También consideramos que sería beneficioso cambiar la disposición de los obstáculos en futuras actividades con el objetivo de crear nuevas situaciones motoras que mejoren la percepción, la orientación espacial y la capacidad de adaptar los movimientos a diferentes estímulos.

Al final del curso, hubo avances por parte de los estudiantes que inicialmente tenían más dificultad con el control del balón. Todavía había diferencias en la ejecución, pero practicar con circuitos llevó a la experimentación, corrección y mejora incremental de los movimientos. Los resultados sugieren que el nivel de dificultad de las actividades aumentaría en sesiones posteriores.

La cuarta sesión de aprendizaje se realizó el 1/10/2024, se tituló “Demuestro mis habilidades al sacar con estilo, cuando juego voleibol con mis compañeros” (Anexo 9). Tuvo como objetivo fortalecer la coordinación de movimientos a través de la ejecución progresiva del saque. Se recordaron brevemente algunos de los movimientos trabajados anteriormente y se mostró la ejecución, explicando la importancia de estar en una posición estable, controlar el lanzamiento y coordinar el brazo con el golpe.

Hubo algunas dificultades al inicio del juego. Algunos estudiantes lanzaban la pelota sin coordinar el momento del golpe, lo que provocaba que se desviara o cayera antes de cruzar la red. Algunos realizaban el movimiento del brazo con demasiada fuerza y sin dirección, mientras que otros se sentían inseguros para sacar en la escuela. Estas situaciones mostraron que la dificultad no era golpear la pelota, sino lograr que muchas acciones se movieran al mismo tiempo.

Figura 4

Estudiantes demostrando sus habilidades con el balón



En respuesta, se ofreció apoyo cercano y se corrigieron las posiciones corporales individuales. En algunos casos, tuvimos que detener temporalmente la ejecución para reestructurar el movimiento y descomponerlo en pequeños pasos: posición inicial, lanzamiento, preparación del brazo y golpe. Este cambio trajo efectos positivos ya que algunos estudiantes comenzaron a lograr ejecuciones más controladas después de varios intentos.

El principal desafío fue que el lanzamiento y el golpe no estaban coordinados. Algunos comenzaban el movimiento del brazo antes de que la pelota llegara al lugar correcto y otros reaccionaban demasiado tarde. También

hubo algo de frustración con los intentos fallidos, por lo que se elevó la confianza y se valoró el esfuerzo además del resultado.

El apoyo del profesor fue muy útil en el proceso. Las correcciones individuales, las demostraciones breves, las preguntas y la retroalimentación inmediata ayudaron a los estudiantes a darse cuenta de sus propios errores y pasar de repetir mecánicamente el movimiento a intentar corregirlo conscientemente.

Se pensó en aprovechar 45 minutos de trabajo para continuar practicando el saque a través de una progresión gradual, comenzando con distancias cortas y objetivos grandes, luego más precisión. También se emplearán ejercicios para coordinar individualmente el lanzamiento y el golpe, luego integrarlos en una sola acción para asegurar una ejecución más segura.

Uno de los cambios más importantes fue en aquellos que inicialmente tenían miedo de sacar frente a sus compañeros. Después de recibir orientación y la oportunidad de practicar, se aclararon nuevas cosas, por lo que comenzaron a pedir lo mismo en el futuro. Esto confirmó que las demostraciones claras, las correcciones oportunas y el estímulo son las cosas que convierten los errores en oportunidades para desarrollar la coordinación motora.

La quinta sesión de aprendizaje se implementó el 8/10/2024, su denominación fue “Coordino mis movimientos al conducir el balón respetando las reglas del fútbol” (Anexo 9). La actividad comenzó con la orientación para el manejo del balón. Después de eso, se establecieron rutas dentro de las cuales los estudiantes debían moverse entre obstáculos, controlar el balón y responder a las instrucciones dadas. Esto no solo se trataba de hacer cosas, sino de aprender a regular su movimiento considerando el espacio, los compañeros y las reglas de la actividad.

En las primeras rutas, se encontraron algunas dificultades. Algunos estudiantes iban demasiado rápido con el balón y perdían el equilibrio, otros se adelantaban a la señal o invadían el espacio de otros (es decir, cuando no tenían tiempo para girar o se daba la señal, así como si se salían de sus grupos). También hubo confusión en los turnos, y tomar turnos sin saber qué hacer. Estas

situaciones enfatizaron que para tener la capacidad de controlar nuestro movimiento y comportarnos de manera controlada de forma sistemática en actividades grupales, debemos estar presentes y actuar de manera adecuada.

Figura 5

Estudiantes conduciendo el balón por los conos



En respuesta, se hicieron breves pausas para recordar las instrucciones y se realizaron otros intentos en los que los estudiantes debían tomarse el tiempo para observar el espacio y asegurarse de que podían ver el espacio antes de moverse. También se reforzó el respeto por los turnos, la distancia entre compañeros y la regulación de la velocidad. La orientación les permitió comprender gradualmente que, para seguir una regla, debes ser capaz de regular tu cuerpo y considerar las acciones de los demás en la actividad, y así podrán sentirlas y vigilarlas.

Uno de los aspectos más significativos de la sesión fue que los estudiantes comenzaron a conectar la coordinación motora y la toma de decisiones. No se trataba solo de cómo mantener el balón en las manos correctas, y cuándo moverse, desacelerar, detenerse o cambiar la trayectoria para no entrar en conflicto con otros. De esta manera, se combinaron la percepción, el control corporal y la respuesta motora.

Algunos estudiantes que inicialmente se dejaban llevar por el impulso hicieron algunos cambios positivos durante la orientación. La retroalimentación inmediata les ayudó a controlar su velocidad y esperar para participar. Los grupos pequeños también proporcionaron mucho enfoque, y en su mayoría hicimos las correcciones sin detener toda la actividad.

Basándonos en las dificultades identificadas, propusimos incluir situaciones motoras en las siguientes sesiones que demanden una mayor toma de decisiones, a través de diferentes estímulos y variaciones en las condiciones de las rutas. También continuaremos trabajando en grupos pequeños y con espacios definidos, favoreciendo gradualmente el control corporal, la orientación espacial y la capacidad de adaptar los movimientos a situaciones cambiantes.

Esta experiencia resultó en un buen control del balón, organización de movimientos y cumplimiento de reglas durante las actividades. También ayudó a entender que el desarrollo de una coordinación motora compleja se fortalece cuando los estudiantes deben integrar el control corporal, el manejo del balón, la orientación espacial y la toma de decisiones. En el programa, esos aspectos serán revisados y profundizados.

El 15/10/2024 se desarrolló la sexta sesión de aprendizaje denominada “Jugando voleibol y cumpliendo las reglas, desarrollo mis capacidades físicas” (Anexo 9). La experiencia de esta sesión nos permitió apreciar algo que no se había abordado en tantas sesiones de manera tan explícita: el uso que los estudiantes hacen de sus capacidades físicas y la coordinación de sus movimientos. Durante la actividad de voleibol, se sugirieron movimientos, saltos, cambios de posición y acciones con el balón que requerían mantener una participación constante. Más que observar si estaban haciendo bien los movimientos, me centré en cómo respondían cuando el esfuerzo aumentaba y aparecía la fatiga.

También empezaron a disminuir el ritmo después de unos minutos al final de la sesión, cuando los estudiantes empezaban a cansarse. Sus movimientos se volvieron más lentos, sus saltos perdieron precisión y, en algunos casos, dejaron de moverse para esperar que el balón llegara a ellos.

Se optó por no interrumpir continuamente la práctica con correcciones y trabajar con los estudiantes en el tiempo de recuperación para hablar brevemente con ellos sobre lo que estaban experimentando. También tendrían que evaluar cómo estaba su respiración, qué tipos de movimientos les resultaban más difíciles y qué podían hacer para seguir adelante sin salir de su zona de confort. Esta estrategia también fue exitosa en el sentido de que algunos estudiantes comenzaron a moverse de manera más voluntaria y se acercaban a posiciones para estar activos, pero no solo se detenían por completo.

Figura 6

Estudiantes jugando vóleibol



También hubo un cambio en la dinámica del grupo. Los estudiantes empezaron a ver que el rendimiento de un compañero podía variar cuando ocurría la fatiga y estaban más dispuestos a respetar su tiempo de recuperación. Así que, en lugar de solo velocidad, comenzaron a valorar el compromiso y la tenacidad. También fue un factor en el desarrollo de las actividades: mantuvo a todos en la misma sala y las diferencias individuales no se convirtieron en una fuente de desmoralización.

La intervención del profesor fue el principal factor contribuyente, ya que pudieron ayudar a los estudiantes a ver su propio potencial físico. No solo se

trataba de corregir una postura o movimiento, sino de enseñarles a controlar la intensidad y mantener el control del cuerpo cuando empezaban a sentirse cansados. Aprendimos que cuando los estudiantes entendían lo que necesitaban mejorar, podían obtener mejores calificaciones y así sucesivamente cuando recibían una orden para hacerlo, y en particular para otros.

Basado en la experiencia, se decidió continuar añadiendo actividades con períodos de esfuerzo y recuperación, pero aumentando gradualmente las exigencias. También se consideró introducir estímulos que obliguen a los estudiantes a cambiar de ritmo, dirección o movimiento, para que puedan mantener la coordinación incluso cuando cambian las condiciones de la actividad.

Esta sesión fue un gran paso hacia el programa porque demostró que aprender a aumentar la coordinación motora compleja no solo es realizar movimientos desafiantes, sino también tener control sobre tu cuerpo, controlar el esfuerzo y reaccionar a las condiciones que cambian en la actividad. Esta observación será muy útil para dar seguimiento a medida que las experiencias en la próxima sesión avancen hacia problemas motores cada vez más complejos.

El 22/10/2024 se ejecutó la séptima sesión de aprendizaje titulada “Desarrollo la coordinación, dominando y manipulando el balón del baloncesto” (Anexo 9). Los estudiantes realizaron diversas actividades de baloncesto convirtiéndose en el principal desafío de coordinación, ya que los estudiantes tenían que trabajar con sus manos, moverse y responder a diferentes instrucciones sin perder el control. Eso cambió las demandas motoras y permitió una mejor comprensión de sus reacciones ante una situación no vivida en el pasado.

La coordinación mano-ojo se observó durante los ejercicios de familiarización. Algunos estudiantes tuvieron dificultades para controlar la dirección del balón después de recibirlo, mientras que otros usaron demasiada fuerza al lanzarlo y no pudieron recuperarlo fácilmente. Cuando se movían con el balón, su control también disminuía y era difícil coordinar sus manos, mirada y movimientos corporales.

Algunas actividades se modificaron en la práctica con fines de aprendizaje (distancias cortas y movimientos más lentos). Luego, se añadieron movimientos y cambios de posición para permitir más práctica a aquellos con dificultades y para que se familiarizaran con el balón.

Una de las cosas más interesantes fue cómo los estudiantes que inicialmente estaban inseguros desarrollaron un mejor control de sus movimientos y su mirada para predecir una trayectoria. Algunos incluso encontraron espontáneamente nuevas formas de lanzar, recibir y mover el balón en la actividad y mostraron más iniciativa también.

Figura 7

Estudiantes demostrando coordinación y dominio del balón



La asistencia del profesor consistió en guiar y adaptar las actividades según las respuestas de los estudiantes. En lugar de exigir la misma ejecución, se propusieron diferentes niveles de dificultad para que la coordinación pudiera mejorarse. Con esta decisión, los estudiantes pudieron progresar de acuerdo a sus habilidades y seguir trabajando.

La experiencia nos permitió darnos cuenta de que cambiar el implemento y el tipo de movimiento es un estímulo importante para desarrollar una coordinación motora compleja. Por lo tanto, proponemos seguir utilizando el balón a través de movimientos, cambios de dirección y acciones combinadas que requieren coordinar la percepción visual, el movimiento de las manos y el control corporal.

Los estudiantes comenzaron a sentirse más seguros al manejar el balón y tenían un rango más amplio de posibilidades de movimiento. Estos desarrollos fueron el comienzo de situaciones más difíciles y la forma del juego en el que la dirección del balón cambiaba, la velocidad de movimiento y la respuesta a nuevos estímulos cambiaban en tiempo y espacio.

El 29/10/2024 se trabajó la octava sesión de aprendizaje denominada “Realizo el dribbling, pase y recepción. Coordinando mis movimientos” (Anexo 9). Uno de los momentos clave en los que identificamos el mayor desafío de esta experiencia fue cuando los estudiantes tenían que recibir el balón después de pasar. Algunos lograron el dribbling perfectamente, pero cuando se trataba de combinarlo con el pase y luego recibir el balón, perdían la continuidad del movimiento. En algunos casos, se les escapaba de las manos o iba a un compañero que no estaba listo para recibirlo. Esto mostró que mezclar dos acciones consecutivas era una mayor demanda para los estudiantes.

Basado en lo que sucedió, las actividades fueron reorganizadas para comenzar con el pase y la recepción en parejas, de modo que los estudiantes pudieran controlar la dirección y la fuerza del balón. Una vez que se sintieron más seguros, se incorporó el dribbling antes del pase y luego movimientos hacia diferentes espacios. El movimiento se integró todo a la vez para que no fuera necesario realizar todo de una vez.

Figura 8

Estudiantes realizando el dribbling en la práctica del básquetbol



También encontramos problemas para predecir lo que sucedería después de cada movimiento al desarrollar los ejercicios. Algunos estudiantes permanecían estáticos después de hacer el pase, mientras que otros se movían sin mirar el balón. Fue necesario enseñarles que el movimiento no terminaba al entregar el balón, sino que debían prepararse inmediatamente para una nueva acción.

En este proceso, este acompañamiento se dirigió principalmente a desarrollar la anticipación y la toma de decisiones. Se hicieron preguntas breves antes y durante las actividades para que los estudiantes pensaran sobre dónde moverse, cuándo hacer el pase y cómo prepararse para recibir. Pudieron hacer estos cambios en sus compañeros a medida que empezaron a mejorar en observar y evaluar a sus compañeros antes de enviar el balón y se sintieron más cómodos en el espacio de trabajo.

La interacción de los estudiantes se volvió aún más importante. Algunos jugadores al principio hacían pases sin comunicación y simplemente miraban al compañero para resolver el problema. Luego comenzaron a hacer contacto visual, avisar a los compañeros con anticipación y moverse hacia donde estaban las oportunidades disponibles, y estas acciones ayudaron al equipo a trabajar mejor en conjunto e indicaron que el control corporal también depende de la capacidad de ver la acción de los demás.

La dificultad clave fue mezclar dribbling, pase y recepción en la misma secuencia motora. Aunque cada acción se puede realizar por separado, juntas había pérdidas de control y movimientos mal coordinados. Por lo tanto, se sugirió continuar aumentando gradualmente la velocidad, la distancia y la dirección, y evitar avanzar hacia situaciones más complejas hasta que los estudiantes lograran una mejor continuidad.

Los resultados indicaron claramente un progreso significativo en la vinculación de diferentes movimientos. Algunos estudiantes que inicialmente tenían que detenerse entre cada acción comenzaron a realizarlas con más fluidez y confianza. Este progreso nos permitió verificar que las actividades encadenadas pueden llevar a coordinaciones motoras más complejas,

especialmente cuando el estudiante necesita observar, anticipar, moverse y realizar una acción al mismo tiempo.

El 26/11/2024 se realizó la novena sesión de aprendizaje denominada “Identificarnos las habilidades motrices que debemos mejorar. realizando volteretas hacia adelante y atrás” (Anexo 9). En esta experiencia, los saltos mortales hacia adelante y hacia atrás fueron los que generaron más emoción en esta sesión para demostrar las habilidades motoras que los estudiantes habían desarrollado durante este programa. El espacio se preparó con colchonetas y se explicó la forma más segura de realizar cada movimiento antes de comenzar, la necesidad de estar en la posición correcta, el apoyo de las manos y el control de la cabeza y el tronco durante el giro.

Los primeros intentos fueron bastante diferentes entre los estudiantes. Los estudiantes pudieron hacer el salto mortal hacia adelante, pero el salto mortal hacia atrás fue más difícil porque sentían el miedo de perder el equilibrio y el impulso, y la coordinación de brazos y piernas. Algunos estudiantes también necesitaban más confianza para intentar el movimiento.

Figura 9

Estudiantes realizando volteretas



Se proporcionaron demostraciones y apoyo individual durante la práctica con instrucciones simples para guiar cada fase del salto mortal. En algunos

casos, el ejercicio no fue tan difícil y se instruyó a los estudiantes a tomar la posición, los apoyos y pequeños balanceos antes de practicar. De esta manera, los estudiantes pudieron entender el movimiento y trabajar para realizarlo completamente.

Los saltos mortales pueden revelar diferentes conjuntos de habilidades motoras. El equilibrio, la coordinación, la orientación espacial, la flexibilidad y el control corporal son diferentes para cada estudiante. Algunos estudiantes pudieron coordinar todo el movimiento, mientras que otros tardaron más en organizar las partes de su cuerpo y completar el giro. Así que fue necesario ver qué se hizo bien y qué necesitaba mejorarse.

Un aspecto que fue muy importante fue la seguridad. El maestro siempre estuvo allí; incluso para los saltos mortales hacia atrás donde algunos estudiantes se sentían inseguros. Se hicieron correcciones individuales y se reforzó el progreso sin sobrepremiar a aquellos que obviamente no estaban del todo listos para ello. De esa manera, creo que los estudiantes ganaron más confianza y aprendieron que podían mejorar a través de la progresión.

Las observaciones obtenidas nos hicieron querer seguir añadiendo actividades para el equilibrio, la coordinación, la orientación espacial y el control postural. También fue importante mantener la progresión de movimientos simples a acciones más complejas, y asegurar las condiciones de seguridad para su ejecución con anticipación.

Más que solo ver quién realizó el salto mortal correctamente, nos dio una idea de cómo los estudiantes usaron sus habilidades motoras para resolver el salto mortal. Las diferencias estaban allí para ver el progreso realizado durante el programa y las áreas que necesitaban ser reintroducidas para consolidar la coordinación motora compleja.

Por último, el 3/12/2024 se implementó la décima sesión de aprendizaje titulada “Realizamos la vertical invertida con tres apoyos, para mejorar nuestros movimientos en situaciones diversas” (Anexo 9). En esta experiencia pedagógica la actividad vertical invertida con tres apoyos primero causó un poco de susto a los estudiantes, ya que tuvieron que cambiar su posición y sostener

su cuerpo con las manos y la cabeza mientras mantenían las piernas elevadas. El espacio antes de realizarla estaba equipado con colchonetas y se explicó la importancia de la distribución del peso, el control del cuerpo y que cada movimiento se realizara de manera segura.

Se observó que había diferentes niveles de dominio en los primeros intentos. Algunos estudiantes lograron levantar las piernas, pero luego las bajaron de nuevo; algunos estudiantes pusieron demasiado peso en sus cabezas o sus piernas estaban demasiado separadas para equilibrar el peso y luego desequilibraron los cuerpos. Algunos también tenían miedo de levantar los pies del suelo y necesitaban ayuda para ganar confianza y saber qué posición corporal se requería.

Para facilitar la ejecución, se realizaron ejercicios de apoyo de manos, transferencia progresiva de peso y elevación controlada de piernas. Luego, los estudiantes intentaron mantenerse en la posición durante unos segundos con la ayuda del profesor. Esta fue una forma de reducir el miedo inicial y entender que la vertical no se trataba simplemente de fuerza, sino también de coordinación, equilibrio y control del cuerpo.

Figura 10

Estudiantes realizando ejercicios de apoyos de manos



Como guía, también se discutió la postura y la distribución del peso. Se hicieron correcciones individualmente para ajustar la posición de las manos, acercar las piernas o controlar el descenso. También se utilizaron demostraciones para observar la secuencia y repetirla. Algunas personas lograron mantener la posición por más tiempo y pudieron manejar mejor la entrada y salida.

La actividad permitió identificar habilidades motoras trabajadas progresivamente, particularmente el equilibrio, la coordinación, la orientación espacial y el control del cuerpo. Para mantener una posición en posición invertida, tuvimos que organizar las diferentes partes del cuerpo a la vez y mantenerlas sincronizadas para evitar que giraran.

La segunda fue cómo algunos estudiantes que parecían inseguros cambiaron su actitud. Una vez que hicieron algunos intentos y tuvieron el apoyo de su mentor, estaban más seguros y corrigieron algunos errores mientras lo intentaban. Este progreso se trató de la ejecución motora y la disposición para abordar cosas difíciles al principio.

Las experiencias ganadas durante el programa permitieron a los estudiantes continuar con esta actividad porque ya habían trabajado en el equilibrio, la coordinación y el control del cuerpo en varias situaciones. Por lo tanto, la vertical invertida fue un desafío integrador donde pudieron poner en juego varias habilidades y ver un progreso que aún necesita mucho trabajo.

La experiencia demostró que la coordinación motora compleja se fortalece cuando los estudiantes enfrentan nuevas situaciones que requieren que controlen, ajusten y reorganicen sus movimientos. La vertical invertida con tres apoyos permitió demostrar este proceso y apreciar cómo la práctica acompañada promueve una mayor seguridad, dominio del cuerpo y la capacidad de responder a nuevos desafíos motores.

Los resultados de las sesiones de aprendizaje se presentan en los diarios del anexo 9.

Actividad específica 3: Realizar una evaluación de salida de las habilidades de coordinación y equilibrio de los estudiantes

En diciembre se procedió a evaluar por segunda vez a los estudiantes del segundo grado de secundaria con el fin de obtener resultados sobre las coordinaciones complejas. El día martes 10 a las 4.55 pm, el equipo investigador ingresó al aula con la finalidad de informar a los estudiantes sobre la realización de una evaluación orientada a verificar sus avances y progresos en sus capacidades motrices complejas.

Los resultados fueron: motricidad gruesa 20% (6 - logrado) y 80% (24 – logro destacado) demostraron dominio en la coordinación óculo manual y viso motor, autocontrol y regulación del sistema muscular y corporal; respecto a la coordinación general 16,67% (5 - logrado) y 83,33% (25 – logro destacado) controlaron los movimientos simples y complejos del cuerpo, articulando las acciones motoras con el procesamiento cognitivo de las actividad físicas, rítmicas, acrobáticas; asimismo, en cuanto al equilibrio, el 16,67% (5 - logrado) y 83,33% (25 – logro destacado) demostraron habilidades para mantenerse en una postura vertical, invertida, balanceada; manejar la fuerza muscular en sus acciones y presiones gimnásticas; igualmente, en relación a la agilidad 10% (3 - logrado) y 90% (27 – logro destacado) tuvieron actuaciones dinámicas, fluidas, flexibles para dar respuestas rápidas; y de adaptabilidad a situaciones inciertas e intencionadas (Anexo 10).

Y con base al análisis comparativo de la evaluación de entrada y salida se visualizó un avance significativo en el fortalecimiento de las coordinaciones complejas; los estudiantes después de haber presentado los niveles inicio y proceso, expresados en dificultades para el control motor grueso (50%); inconsistencia en la sincronización de los movimientos corporales (53,33%); desequilibrio en las actividades deportivas (53,33%); y realizar movimientos lentos, rígidos y torpes (56,67%); transitaron hacia los niveles logrado y logro destacado, demostrando habilidades físicas para realizar movimientos amplios, coordinados y complejos; sincronización perfecta de los movimientos; sostener el equilibrio corporal de manera estable; y ejecutar movimientos dinámicos, ágiles, y de respuesta rápida en los juegos deportivos

Actividad específica 4: Evaluación y reflexión de los resultados en la ejecución de las actividades planificadas

Al finalizar la intervención se obtuvo los siguientes logros: selección y adaptación de actividades físicas vinculadas con los juegos deportivos; ejecución de las 10 sesiones de aprendizaje y la aplicación de una rubrica de salida que evaluó las habilidades de coordinación y equilibrio de los estudiantes

Respecto a las unidades se trabajó en un 70% debido que dentro de ellas hubo sesiones que abordaron otras temáticas; sobre el desarrollo de las sesiones de aprendizaje coincidimos en realizar algunos ajustes de carácter metodológico porque no hubo materiales para todos los estudiantes; además, hubo el compromiso de parte de los docentes de planta que nos acompañaron en el logro de los propósitos de las sesiones

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Este capítulo se centró en analizar y contrastar los hallazgos significativos que se obtuvieron en el proceso investigativo, reconociendo coincidencia y discrepancias con otros estudios, y asegurando de esta forma la consistencia empírica y científica del estudio. En ese sentido, seguidamente, se discuten y analizan los resultados de la intervención pedagógica con los antecedentes, fundamentos teóricos y propósitos de la investigación.

En relación con el primer objetivo específico, cuya intención fue planificar unidades y sesiones de aprendizaje para mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa N° 16011 de Jaén. Este propósito se alcanzó mediante la concreción y articulación de tres actividades específicas.

De la primera acción se consiguió evaluar mediante una rúbrica de entrada (Anexo 4) las coordinaciones complejas, encontrando que, el 50% de los estudiantes están en inicio, los cuales expresaron dificultades en la motricidad gruesa, 40% expresaron limitaciones para ejecutar movimientos corporales, laterales, combinar los músculos de las manos y de los pies para realizar

ejercicios de precisión; asimismo, solo el 10% (logrado) realizó movimientos siguiendo acciones de lateralidad y comprensión amplia y coordinada de las diferentes partes del cuerpo.

Respecto a la coordinación general, solo el 6,67% logró sincronizar la coordinación de sus movimientos con ligeros errores. En cuanto al equilibrio, el 6,67% se ubicó en el nivel logrado, mostrando equilibrio corporal con ligero descontrol del centro de gravedad en la posición del cuerpo. Por su parte, la agilidad en los estudiantes se manifestó una mínima proporción 3,33% (logrado) se movió con relativa fluidez, naturalidad y realizó cambios de posición y velocidad del cuerpo.

Los resultados expuestos coinciden con la investigación de Hayman et al. (2023) al indicar que las inadecuadas condiciones físicas están afectando las habilidades de coordinación motriz compleja; por su parte, Nieto (2021) en su estudio constató carente desarrollo de capacidades de coordinación, como consecuencia de la falta de práctica deportiva; asimismo, Álvarez y Cunias (2023) confirmaron que las limitaciones físicas y motrices se debe a la escasa experiencia motriz y los espacios inapropiados para el desarrollo del área de educación física.

Teniendo como base los resultados diagnósticos, la segunda acción permitió planificar, contextualizar e implementar tres unidades de aprendizaje (Anexo 6): “Mejoro mis coordinaciones complejas mediante juegos y ejercicios en el vóley y fútbol”; “Realizamos algunas técnicas de baloncesto”, y “Demuestro mis habilidades mediante la gimnasia deportiva”. Su elaboración fue producto del trabajo colaborativo, reflexivo y corresponsable; además, en su diseño se textualizaron los siguientes componentes: organización de los aprendizajes que incluyó la situación significativa, los propósitos, retos y productos de las unidades; ruta de los aprendizajes donde se plasmó la secuencia de actividades en consonancia con el tiempo de ejecución; matriz lógica de la unidad que describió la congruencia entre las competencias / capacidades, actividades de aprendizaje, desempeños precisados; propósitos, evidencia y criterios de evaluación; también incorporaron, las competencias y enfoques transversales; y los medios y materiales a utilizar.

Las unidades en su redacción tuvieron coherencia con los lineamientos que establece el Ministerio de Educación (2022) al considerar que visualizan una ruta o guía intencionada al docente para conducir los procesos de enseñanza aprendizaje, responden a las características, intereses, diferencias y necesidades de los estudiantes, contextualiza la gradualidad y progreso de las competencias; giran en torno a una situación problemática específica; y abordan de manera interdisciplinaria la movilización y combinación de capacidades.

De acuerdo con las actividades establecidas en las unidades, la tercera acción consistió en la elaboración de las sesiones de aprendizaje que incorporaron los juegos deportivos: fútbol, voleibol, baloncesto y gimnasia deportiva (Anexo 7).

Dichas sesiones en su estructura presentaron: los aprendizajes esperados donde se explicitaron: los propósitos, evidencias, competencias, capacidades, estándares, criterios de evaluación; las competencias y enfoques transversales; igualmente, describieron procesos didácticos, metodológicos y pedagógicos en los momentos de inicio, desarrollo y cierre; además, mostraron los recursos a utilizar y el instrumento de evaluación. Por tanto, la planificación e implementación de unidades y sesiones de aprendizaje, permitió atender y plasmar acciones pertinentes vinculadas con los resultados diagnósticos y la problemática percibida y registrada en los diarios de campo (Anexo 4 y 5); de igual modo, se adaptaron a las características y necesidades de los estudiantes.

Su elaboración también concordó con la secuencia metodológica que propone Cruz y Valero (2022) es decir, los momentos de inicio, desarrollo y cierre; además, procesos metodológicos establecidos por Pacheco y Porras (2014) a saber: problematización de situaciones reales; promoción de la motivación extrínseca e intrínseca; recuperación de saberes previos; conflicto cognitivo; comunicación del propósito y organización del trabajo; presentación de la información nueva; procesamiento de la información; sistematización y transferencia de aprendizajes; evaluación de los aprendizajes esperados; reforzamiento y retroalimentación; y actividades de extensión.

Asimismo, se optó por seleccionar e incluir los juegos deportivos en las unidades y sesiones de aprendizaje porque, coincidimos con Guerrero et al.

(2022) quienes señalaron que el voleibol fortalece la coordinación entre las manos y el ojo; y según LLuglla (2023) permite la combinación de habilidades motrices globales, regulación y precisión de la fuerza; así como, decisiones y reacciones rápidas; por su parte, Córdova y Saltos (2023) en referencia al fútbol sostuvieron que este deporte potencia la inteligencia kinestésica; flexibiliza las articulaciones y posturas en los cambios de posición y recuperación del balón; refuerza la coordinación holística (fina y gruesa) del cuerpo; Ronquillo (2022) agrega la percepción efectiva, equilibrio corporal, coordinación, potencia y proyección intencionada.

Respecto a la contribución del baloncesto, teniendo en cuenta a Garzón (2024) favorece el dominio corporal, agilidad y regulación de los movimientos; y en palabras de Gutiérrez et al. (2022) estimula la sincronía y contracción de los músculos en los desplazamientos y movimientos; ejercita capacidades físicas, volitivas, neuromusculares y de coordinación y precisión corporal; además, regula y controla la fuerza de la velocidad y las acciones óculo manual.

En cuanto a la gimnasia deportiva, siguiendo a Salinas y Castro (2024) los beneficios que ofrece se enfocan en la autorregulación de la fuerza dinámica, estática y espacial; flexibilidad y potencia de las rutinas; manejo del sistema muscular, la velocidad corta, ritmo, resistencia y coordinación en la acción del movimiento; a su vez, según Chávez (2023) posibilita la articulación entre los sistemas coordinativos y sensoriales, dominio corporal, y la práctica de ejercicio isométricos, concéntricos y excéntricos.

Por consiguiente, podemos afirmar que los fundamentos técnicos y tácticos de los juegos deportivos priorizados e incluidos en las programaciones facilitaron alcanzar el objetivo antes descrito; se contó con el apoyo de los docentes de planta que acompañaron en la elaboración de las sesiones: no obstante, previo a su aplicación realizamos algunos ajustes de carácter metodológico porque hubo ciertas limitaciones de materiales para todos los estudiantes.

En cuanto al segundo objetivo específico, estuvo orientado a aplicar juegos deportivos para mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa N° 16011 de Jaén.

La intervención pedagógica mediante las sesiones (1, 3 y 5) relacionadas con el juego deportivo del futsal permitió la combinación de habilidades motrices; comprensión y regulación del cuerpo; fijación de la percepción en la trayectoria del balón y los desplazamientos de los jugadores; realizar circuitos y rotaciones de defensa y ataque. Asimismo, contribuyó en el dominio de técnicas del control del balón, poniendo en práctica su agilidad y dinamismo motor; respetar las reglas de juego; reforzar e innovar sus propias técnicas; adaptarse a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con la actividad deportiva. Igualmente, favoreció la conducción, dominio y precisión de los pases del balón reflejando cohesión y sinergia en las acciones colaborativas. Hay que reconocer que la participación fue activa y con buen ánimo en los ejercicios de calentamiento porque lograron dosificar su esfuerzo y aprender de los demás. Incluso mejoraron su rendimiento e internalizaron hábitos deportivos saludables, dominaron la condición del balón con las diferentes partes del pie; tomaron conciencia de los beneficios del futsal en la relajación emocional, el fomento del pensamiento autónomo y creativo, y la consecución de metas compartidas.

Asimismo, el juego deportivo del vóleybol (sesión 2, 4 y 6) propiciaron la práctica de habilidades técnicas motoras necesarias para ejecutar correctamente los fundamentos del voleo, la recepción y el saque durante su desarrollo, adaptar y regular el cuerpo para responder eficazmente; comunicación fluida para evitar fallas, fomentar el trabajo colaborativo, ejecutar movimientos de pies y manos con seguridad y confianza; así mismo, facilitó a los participantes aplicar reglas y estrategias garantizando un desempeño y coordinación eficiente de sus capacidades motrices dentro del campo; además, se promovió el consumo saludable de alimentos y hábitos de higiene personal

Respecto al juego deportivo Baloncesto (sesión 7 y 8) las actividades estuvieron centradas en el dominio y manipulación del balón, logrando el fortalecimiento de la coordinación mano – ojo, dominio preciso del balón al driblar en zigzag, realizar pases en movimiento manteniendo correctamente la posesión de su cuerpo; sincronización de los brazos y piernas al ejecutar el bote del balón; desplazamientos con rapidez mediante la administración con el balón; asimismo, los estudiantes en grupos tuvieron la oportunidad de hacer círculos de ejercicios

dominando coordinadamente el dribling, pase y recepción, y recrearon previamente las técnicas y estrategias ejercitando habilidades corporales y motrices

Y el juego deportivo gimnasia deportiva (sesión 9 y 10) su aporte se orientó a potenciar el equilibrio y la agilidad, realizando práctica de volteretas hacia adelante y hacia atrás; ejercicios de vertical invertida con tres apoyos que refuercen la estabilidad de los movimientos y la posición transpuesta durante más tiempo; asimismo, mantener un tono muscular adecuado al ejecutar movimientos con precisión; demostrar coordinación, equilibrio, y reacción al trabajar con diversos artefactos, además, realizaron secuencias coreográficas, movimientos rítmicos y gestos corporales para manifestar sus emociones utilizando la música diferentes materiales.

Se logró, mediante la ejecución de las sesiones de aprendizaje (Anexo 7) que incluyó en los procesos metodológicos actividades físicas asociadas con los juegos deportivos, obteniendo resultados favorables respecto al progreso de las competencias: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad; e interactúa a través de sus habilidades sociomotrices; evidenciándose en las valoraciones de las listas de cotejo (Anexo 8). Al respecto, siguiendo a Pérez (2018) este instrumento facilita registrar de forma rápida, sencilla y continua el desarrollo de los aprendizajes; por su carácter flexible se decidió replicar en cada una de las sesiones, atendiendo los criterios de evaluación sobre tareas, desempeños, productos y comportamientos en las actividades físicas.

Donde la mayoría de estudiantes transitaron gradualmente del nivel proceso a los niveles logro esperado y destacado, demostrando que fueron capaces de identificar sus capacidades físicas; practica juegos motores complejos, mantener un tono muscular adecuado al ejecutar movimientos con precisión; exponer coordinación, equilibrio, y agilidad; combinar sus habilidades motrices en los ejercicios; participar y colaborar con el equipo; desplazarse coordinadamente; dominar la condición del balón con las diferentes partes del pie; comunicarse con sus compañeros para evitar cometer faltas; manejar el balón con precisión y correcta posición de su cuerpo; coordina movimientos de

brazos y piernas; moverse con rapidez mediante la manipulación con el balón; ejecutar de forma eficiente volteretas hacia adelante y atrás; sostener coordinación y equilibrio al realizar habilidades motrices específicas.

Complementa los resultados antes mencionados, las observaciones registradas en los diarios de campo (Anexo 9), en los cuales se mencionan que, la mayoría de los estudiantes consiguió comprender y utilizar la postura adecuada, junto con el uso correcto de las manos para producir potencia y exactitud; realizaron correctamente estiramientos dinámicos y movimientos circulares de cuello, hombros y brazos piernas, movimientos de avance y retroceso, además de extendimientos de cuádriceps e isquiotibiales; de igual forma, ejecutaron ejercicios con mayor fluidez y control, combinando diferentes movimientos de precisión mientras se desplazaban y hacían pases efectivos a sus compañeros sin perder el ritmo.

También, se percibió, la práctica de diferentes tipos de regatees; trabajar la coordinación entre sus manos y pies; ejercicios en parejas donde debían pasarse el balón mientras se desplazaban, fijación de la vista en el balón y en su compañero; igualmente, controlaron el balón y sincronizaron con la acción corporal; y pudieron completar volteretas con facilidad y confianza; desempeños que indicaron un nivel más avanzado en sus habilidades motrices. Sobre los diarios de campo Luna et al. (2022) consideran que son apropiados para el registro y anotación de observaciones, percepciones y experiencias colaborativa en el desarrollo de la investigación acción; y sirve como un referente textual al observador e incentiva correflexión y autocrítica bidireccional.

Posterior a la aplicación de las sesiones donde se incluyó los juegos deportivos seleccionados, se procedió a realizar la evaluación de salida (Anexo 10), adquiriendo resultados satisfactorios en el desarrollo de las coordinaciones complejas a saber. En motricidad gruesa el 80% (logro destacado) y 20% (logrado) de estudiantes fueron capaces de realizar movimientos amplios y coordinados; es decir, realizaron eficientemente secuencias de lateralidad, emplearon adecuadamente las partes del cuerpo para ejecutar acciones de precisión; y tuvieron dominio y regulación de la fuerza muscular de manos y pies; asimismo, en la coordinación general la mayoría obtuvo el nivel logro destacado

(83,33%) y una proporción el nivel logrado (16,67%) determinando que consiguieron sincronizar perfectamente los movimientos; en ese sentido, las actividades físicas y deportivas fueron coordinadas; integraron y combinaron diversos músculos del cuerpo y las acciones deportivas se caracterizaron por ser fluidas, dinámicas, consistentes y guardaban conexión con las técnicas y tácticas deportivas. Igualmente, en referencia al equilibrio el 83,33% (logro destacado) y 16,67% (logrado) mantuvieron estabilidad en las actividades motrices; por lo cual, se puede confirmar que sostuvieron la postura y posicionamiento del cuerpo en estado estático y dinámico sin ser alterados por la gravedad; realizaron desplazamientos siguiendo la trayectoria y direccionalidad del objetivo; además controlaron las tensiones musculares. Por último, respecto a la agilidad, el 90% (logro destacado) y el 10% (logrado) se movieron con rapidez, facilidad y flexibilidad; pudieron controlar la velocidad, adecuarse a los cambios de dirección, reaccionar ante situaciones imprevistas, regular la fuerza de los músculos de piernas y brazos; acelerar cuando era necesario y mantener constancia del desplazamiento. Comprobándose efectividad positiva de la intervención pedagógica en el fortalecimiento de las habilidades físicas para realizar movimientos amplios, coordinados y complejos; sincronización perfecta de los movimientos; sostener el equilibrio corporal de manera estable; y ejecutar movimientos dinámicos, ágiles, y de respuesta rápida en los juegos deportivos.

Respaldan estos resultados, el trabajo de Velandia et al. (2022) confirmando que los juegos deportivos han mejorado sustancialmente la capacidad de coordinación de los estudiantes; la investigación de Casas et al. (2023) quienes verificaron que los juegos predeportivos incrementaron la coordinación dinámica (50,5%); y la coordinación óculo podal (45.45%); asimismo, Cruz et al. (2024) demostró que los juegos con balón potencian las habilidades y destrezas físicas; además, beneficia la toma de decisiones en el campo; por su parte, Nieto (2021) y Álvarez y Cunias (2023) comprobaron que los juegos deportivos refuerzan la coordinación óculo-manual, agilidad para cambiar de dirección, y la coordinación general; de igual modo, Ruiz et al. (2025) resaltó que el entrenamiento de actividades deportivas contribuyen en potenciar la coordinación motriz dinámica general.

Por tanto, desde los aportes de la teoría de la psicomotricidad la actividad deportiva, mejora la coordinación motriz, y las habilidades intelectuales y afectivas (Hernández, 2023); y en base a la teoría sociocultural (Sánchez et al., 2020) el juego interactivo y colaborativo moldean influyen en el pensamiento y comportamiento motriz de los estudiantes; y desde el enfoque de la corporeidad, mediante la exploración del movimiento y la participación en diversas actividades deportivas, los estudiantes desarrollan su autonomía y coordinación motora (Pirwani y Szabo, 2024).

Finalmente, en relación con el objetivo general, se logró mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria, en la Institución Educativa N° 16011 de Jaén, a través de la planificación, implementación y ejecución de sesiones de aprendizaje (anexo 6 y 7), las mismas que incluyeron juegos deportivos y una serie de acciones teóricas y prácticas contextualizadas, secuenciales, lógicas, colaborativas y corresponsables. Además, esta afirmación puede ser corroborada en los resultados significativos expuestos de las listas de cotejo, diarios de campo y rúbrica de salida (anexos 8, 9 y 10). Al respecto, González (2022) plantea que la planificación curricular es una herramienta flexible, colaborativa y participativa que tiene como propósito superar a través de la labor docente problemas de aprendizaje cognitivo, motor y socioemocional de los estudiantes; de acuerdo con el Ministerio de Educación (2022) es una acción consciente, reflexiva y responsable que permite imaginar, anticipar y decidir de forma creativa las experiencias de aprendizajes retadoras y desafiantes que van a contribuir en el desarrollo de las competencias en los estudiantes.

CONCLUSIONES

La planificación de unidades y sesiones de aprendizaje contribuyó en el fortalecimiento de la práctica pedagógica, contextualización de los propósitos de aprendizaje, e implementación de recursos y materiales educativos y deportivos que permitieron combinar y movilizar capacidades y desempeños motrices autónomas relacionadas con la comprensión del cuerpo en su estado estático y dinámico; expresión corporal rítmica y artística; e interacción y colaboración en los desafíos de actividades físicas.

La ejecución de las programaciones curriculares incorporando los juegos deportivos como el vóley, fútbol, baloncesto, y la gimnasia deportiva en el desarrollo de las actividades de aprendizaje contribuyeron en los estudiantes potenciar la versatilidad de la motricidad gruesa; sincronización y coordinación de movimientos del cuerpo; equilibrio y estabilidad corporal, sensorial y muscular; y el desplazamiento preciso, fluido, ágil y de adaptación rápida a nuevas situaciones motoras.

La implementación de unidades y sesiones de aprendizaje basadas en juegos deportivos contribuyó significativamente al desarrollo y mejora de las coordinaciones complejas en los estudiantes del segundo grado de secundaria, de la Institución Educativa N° 16011 – Jaén, esta intervención pedagógica ofreció resultados satisfactorios, comprobándose que los juegos deportivos

facilitaron que los estudiantes realicen movimientos amplios y coordinados; sincronicen las diferentes partes del cuerpo; mantengan el equilibrio corporal; y se muevan con agilidad y velocidad.

RECOMENDACIONES

Se recomienda al director de la Institución Educativa N° 16011 de Jaén, socializar mediante jornadas pedagógicas a los maestros responsables del área de educación física sobre los beneficios que ofrecen los juegos deportivos en el fortalecimiento autónomo del rendimiento físico, capacidades sociomotrices y desempeños deportivos de alta complejidad.

A los docentes de educación física de educación secundaria de la Institución Educativa N° 16011 de Jaén, incluir en sus programaciones curriculares los juegos deportivos como el vóley, fútbol, baloncesto, y la gimnasia deportiva para desarrollar, regular y perfeccionar movimientos, desplazamientos y coordinaciones motrices complejas.

A los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 16011 de Jaén, realizar prácticas deportivas que impliquen coordinaciones complejas con el fin de tener mayor dominio, sincronización y equilibrio de los movimientos corporales, e incrementar la optimización y adaptación de la agilidad y velocidad motora.

REFERENCIAS

- Aguirre, M. (2021). Estrategias metodológicas en proceso de enseñanza y aprendizaje de la gimnasia para estudiantes de Educación Física. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 5(21), 1673–1682.
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.307>
- Ajuriaguerra, J. (1983). *Manual de psiquiatría infantil* (4.^a ed.). Toray-Masson.
- Álvarez, A. y Cunias, E. (2023). *Juegos deportivos para aprender los pases con el pie en el fútbol con estudiantes del 1° de secundaria, I.E. José Gabriel Condorcanqui, Huarmaca Piura*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo].
<https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/12290>
- Andino, C. y Sinche, A. (2024). *Creación de una escuela de fútbol sala y el uso del tiempo libre en los adolescentes*. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Chimborazo].
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13053>
- Archila, J. (2022). Neurociencias del lenguaje y su influencia en el desarrollo cognitivo. *Revista Académica CUNZAC*, 5(2), 73–80.
<https://doi.org/10.46780/cunzac.v5i2.72>
- Arias, J., Holgado, J., Tafur, T., y Vásquez, M. (2022). *Metodología de la investigación: El método ARIAS para desarrollar un proyecto de tesis*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.016>
- Armero, P. y Cuaspa, H. (2023). Test de Coordinación Motriz Aplicados al Área de Educación Física: Una Revisión Sistemática de Literatura. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(5), 332–366.
<https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5886>
- Avilez, E. y Méndez, K. R. (2022). *Escuela de fútbol sala para la práctica deportiva en los grupos de adolescentes del recinto San José de la Parroquia Antonio Sotomayor del cantón Vinces, Provincia Los Ríos*. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Babahoyo].
<https://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/12141>

- Bennasar, M.; Santiago, O. y Durán, A. (2024). Importancia de la coordinación motriz para el desarrollo de capacidades físicas en estudiantes de primaria. (2024). *Revista Multi-Ensayos*, 10(19), 64-76. <https://revistas.unan.edu.ni/index.php/Multiensayo/es/article/view/3553>
- Bernate, J., y Fonseca, I. (2022). Formación de la Corporeidad hacia un Desarrollo Integral. *Retos*, 43, 634-642. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88804>
- BobBrown, C.; Richardson, K.; Halil, B.; Atkins, L.; Yucel, M. y Segrave, R. (2024) Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24, (1), 41 - 61. DOI: 10.1186/s12889-023-17621-4
- Capan, M.; Bigelow, L.; Kathuria, Y.; Paluch, A. y Chung, J. (2024) Analysis of multi-level barriers to physical activity among nursing students using regularized regression. *PLoS ONE*, 19, (5), 3 - 24. DOI: 10.1371/journal.pone.0304214
- Casas, A.; Cayotopa, A.; Domínguez, J. y Silva, B. (2023). *Juegos predeportivos para la coordinación motora en estudiantes de secundaria de la institución educativa Politécnico Nacional del Santa, Chimbote, 2022* [Informe de pregrado]. Escuela de educación superior pedagógica pública de Chimbote. https://repositorio.pedagogicochimbote.edu.pe/vistas/images/pdf/DO7445025213/Tesis_71140373.pdf
- Chávez, D. (2023). La gimnasia educativa y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas básicas: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 89-107. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/215>
- Córdova, R. y Saltos, A. (2023). Implementación de actividades de iniciación en el futbol sala para el desarrollo físico de los estudiantes del básico superior de la Unidad Educativa “Abdón Calderón de Portoviejo”. *Polo del Conocimiento*, 8(6), 1298-1319.

<https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/574>

6

- Cruz, R. y Valero, V. (2022). *Procesos de planificación curricular para la práctica pedagógica*. Puno: IDICAP PACÍFICO. DOI: <https://doi.org/10.53595/eip.002.2022>
- Cruz, T.; Espinoza, L. y Rodríguez, F. (2024). *Juegos con balón para mejorar la coordinación motora gruesa en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Garu, Choras – 2023* [Informe de pregrado]. UNHEVAL. <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/10187>
- Diesra, A. y Albornoz, R. (2021). *Relación entre la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión, 2018* [Informe de pregrado]. Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4514>
- Figuerola, C.; Gómez, L.; Khan, I.; Williams, J.; Lyles, C. y Aguilera, A. (2024) Ratings and experiences in using a mobile application to increase physical activity among university students: implications for future design. *Universal Access in the Information Society*, 23, (2), 821 - 830. DOI: 10.1007/s10209-022-00962-z
- García, L. y García, T. (2023). Análisis de la saltabilidad en atletas juveniles femeninas de voleibol. *Ciencia y Deporte*, 8(2), 256-271. <https://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2023.v8.no2.008>
- Garduño, J., Ruiz, J., Grasso, A. y Velázquez, C. (2024). *Motricidad, corporeidad y creatividad motriz en la Educación Física*. Qartuppi. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=983553>
- González, R. (2022). La planificación curricular: Punto de partida del trabajo pedagógico. *Cultura Educación Sociedad*, 13(1), 219–232. <https://doi.org/10.17981/cultedusoc.13.1.2022.13>
- Guerrero, E., Campos, W., Arias, E. y Bone, C. (2022). El voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal en estudiantes universitarios. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 1(2), 204–221. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.2670>

- Guimón, J. (2010). Empatía y diálogo tónico: el trabajo precursor de Julián Ajuriaguerra. *Revista de Psicopatología y Salud Mental del niño y del adolescente*, (15), 43-52.
- Hayman, J., Chila, J. y Castro, J. (2023). Juegos recreativos para el desarrollo de la coordinación motriz en estudiantes de educación física. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 3928–3955. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.537>
- Hayotte, M.; Malano, C.; De Toni, F. y D'Arripe, F. (2024) Does a person's body size and the application type influence healthcare students' perceptions of technologies to promote physical activity? Findings from a cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 139, (1), 10 - 36. DOI: 10.1016/j.nedt.2024.106236
- Hernández, A. (2023). Una psicomotricidad para el siglo XXI. *Revista de psicoterapia*, 34 (125), 97 – 112. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9007699>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A. DE C.V. México. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Huamán, N. (2023). *Actividad física y calidad de movimiento durante la pandemia en estudiantes de Educación Física Ayacucho-2021* [Informe de pregrado]. Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13327>
- Lihon, F. (2022). *Uso de dinámicas para desarrollar actividad física aeróbica en los estudiantes del 1° grado de educación secundaria en la I.E. Mariscal Cáceres - Amarilis – 2021* [Informe de pregrado]3 Universidad UNHEVAL. <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/7011>
- LLuglla, K. (2023). *La enseñanza del voleibol dentro de la clase de educación física en la lateralidad de movimiento de escolares de educación general básica superior*. [Tesis de grado, Universidad técnica de Ambato] <https://repositorio.uta.edu.ec/items/bcf3364f-3ca1-481d-81b3-c3c05eb2b3b7>

- López, D. y Guzmán, E. (2023). Análisis de contenidos y competencias específicas en educación física en diferentes niveles educativos. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(6), 1199–1212. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i6.6521>
- Luna, G., Nava, A. y Martínez, D. (2022). El diario de campo como herramienta formativa durante el proceso de aprendizaje en el diseño de información. *Zincografía*, 6(11), 245-264. <https://doi.org/10.32870/zcr.v6i11.131>
- Mamani, D., Laque, G., Casa, M., Cervantes, S., Pérez, K. y Mamani, P. (2022). *Gimnasia educativa básica*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.048>
- Meinel, K., & Schnabel, G. (2013). *Teoría del movimiento: Motricidad deportiva* (2.ª ed.). Ediciones Stadium.
- Mendoza, M. (2023). *Pedagogía de la gimnasia para el desarrollo del trabajo colaborativo en estudiantes del grado octavo de la Institución Educativa Santa Rosa de Lima de Montería-Córdoba*. [Tesis de grado, Universidad de Córdoba] <https://repositorio.unicordoba.edu.co/server/api/core/bitstreams/0e8c9143-c14c-48fe-9131-b2d358c67dfd/content>
- Menzala, R., Ortega, E. y Zanabria, E. (2024). Uso de la rúbrica en la educación: Una revisión sistemática. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 8(34), 1727–1743. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i34.829>
- Ministerio de Deportes (2019). *Metodología de la Gimnasia Artística Dirigido a los JDEP*. Bolivia https://pepm-sal.infed.edu.ar/sitio/wp-content/uploads/2020/05/Metodologia_de_la_Gimnasia.pdf
- Ministerio de Educación (2016). *Programa Curricular de Educación Secundaria. Educación Básica Regular*. <https://www.minedu.gob.pe/curriculo/>
- Ministerio de Educación (2021) ¿Cómo realizamos la planificación curricular y evaluación formativa en la Educación Secundaria Intercultural Bilingüe? <https://repositorio.perueduca.pe/recursos/2022/DEIB22-0635.pdf>

- Ministerio de Educación (2022). *La planificación curricular de aula en el Centro de Educación Básica Especial: guía de orientaciones*. Lima Perú.
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/8840>
- Morocho, P. y Romero, E. (2022). Actividades Físico-Recreativas para mejorar la coordinación especial en niños/as. *Revista acción*, 18 (1), 1 – 6.
<https://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/226/746>
- Nieto, E. (2021). *Juegos para la iniciación en el desarrollo de la coordinación óculo-manual en estudiantes del Primer Grado “D” de la I.E. Javier Heraud N° 31593 - El Tambo* [Informe de pregrado]. Universidad Nacional del Centro del Perú.
<https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/6785>
- Oñate, C.; Aranela, S.; Navarrete, C. y Sepúlveda, C. (2021). Asociación del enfoque en competencia motora y habilidades motrices, con la mantención de la adherencia a la actividad física en adolescentes. Una revisión de alcance. *Revista nuevas tendencias en educación física y recreación*, 1 (42), 735 – 743.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986333>
- Pacheco, E., y Porras, S. (2014). Los momentos de la sesión a través de las rutas de aprendizaje. Propuesta de trabajo para los alumnos de las carreras de educación secundaria de la UNDAC. *Horizonte de la Ciencia*, 4 (7), 77-83
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5420542>
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deportes y sociedades: Léxico de praxiología motriz (Colección Cuerpo y Educación, Vol. 3)*. Editorial Paidotribo.
<http://www.paidotribo.com/ficha.aspx?id=634>
- Pérez, C. (2018). *Uso De Listas De Cotejo Una Guía Para El Profesor. Universidad Tecnológica Metropolitana*. https://vrac.utem.cl/wp-content/uploads/2018/10/manua.Lista_Cotejo-1.pdf
- Ramoni, J. y Orlandoni, G. (2022). Dinámica de sistemas y crecimiento económico. *Revista de Economía institucional*, 24 (6), 1 – 12.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-59962022000100115&script=sci_arttext

- Ren, Y.; Chu, J.; Zhang, Z. y Luo, B. (2024) Research on the effect of different aerobic activity on physical fitness and executive function in primary school students. *Scientific Reports*, 14, (1), 56 - 79. DOI: 10.1038/s41598-024-58009-7
- Romero, J. (2022). *La práctica del futsal en el desarrollo social en escolares de Educación Básica Superior*. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/f4e17451-2aae-4391-bdba-be3c9b260bf1>
- Romeu, J., Camerino, O. y Castañer, M. (2023). Optimizar la coordinación motriz en la Educación Física, un estudio observacional. *Apunts Educación Física y Deportes*, 39 (153), 67-78. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551674794008>
- Romeu, J.; Camerino, O. y Castañer, M. (2023). Optimizar la coordinación motriz en la Educación Física, un estudio observacional. *Revista apuntes educación física y deportes*, 39 (153), 67 – 78. <https://www.redalyc.org/journal/5516/551674794008/551674794008.pdf>
- Ronquillo, K. (2022). *El futsal en las habilidades motrices específicas en escolares de educación general básica superior*. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato] <https://repositorio.uta.edu.ec/items/64918a62-be4e-4faf-9d67-68ca3bf08709>
- Ruiz, E.; Sotoca, P. y Arévalo, M. (2022). El valor del humor en el desarrollo de la desinhibición en expresión corporal en educación física. *Revista digital de educación física*, 1 (75), 251 – 267. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8358771>
- Ruiz, P., Durán, K., y Santa, F. (2025). Efectos de intervención: coordinación dinámica general, óculo-manual y espacial del jugador de baloncesto. *Retos*, 71, 229–238. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.114757>
- Salinas, A. y Castro, E. (2024). Las Prácticas Gimnásticas y la Condición Física: Un Estudio Cuantitativo en Estudiantes de la Escuela Alonso Castillo. *Dominio De Las Ciencias*, 10(3), 2491–2508. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i3.4090>

- Sanabria, J. y Mendieta, V. (2022). *Iniciación al fútbol sala como estrategia para el desarrollo psicomotriz en estudiantes de 8 a 10 años*. Tesis de grado, Universidad Técnica de Machala] <https://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/19357>
- Sánchez, H. Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Sánchez, J.; Castillo, S. y Hernández, B. (2020). El juego como representación del signo en niños y niñas preescolares: un enfoque sociocultural. *Revista educación*, 44 (2), 1 – 16. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/edu/v44n2/2215-2644-edu-44-02-00331.pdf>
- Solari, S. (2025). *Actividad física y coordinación motora gruesa en estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Breña, periodo 2024*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos] <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/dbb10e97-ebd2-4a60-a15f-236bddea1048>
- Strale, C.; Giakoni, F.; Pinochet, F.; Godoy, A.; Fuentes, P. y Duclos, D. (2024) Physical Fitness, Physical Activity and Quality of Life in Chilean College Students. *Retos*, 56, (1), 521 - 530. DOI: 10.47197/retosv56.104184
- Teuber, M.; Leyhr, D. y Sudeck, G. (2024) Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24, (1), 59 - 98. DOI: 10.1186/s12889-024-18082-z
- Torres, S., y Prieto, Y. (2021). Análisis del proceso de enseñanza y aprendizaje: fundamentos técnico-tácticos del mini voleibol en niños de 10 años de la Unidad Educativa Bilingüe Torremar. *593 Digital Publisher CEIT*, 6(5-1), 116-139. <https://doi.org/10.33386/593dp.2021.5-1.791>
- Velandia, J.; Zamora, J.; Zelextherón, C. y Rondón, J. (2022). *Incidencia de los juegos deportivos en la coordinación motriz de los escolares. Propuesta Didáctica Motor Learning* [Informe de pregrado]. Universidad Pedagógica Nacional. <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/17586>

- Villagrán, A. (2024) Imaginaries of physical activity and health in university students during the Covid-19 pandemic. *Retos*, 56, (1), 296 - 300. DOI: 10.47197/retosv56.101722
- Villanueva, J. (2024). *Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres, Baños del Inca – 2023* [Informe de pregrado]. Universidad Nacional de Cajamarca. http://190.116.36.86/bitstream/handle/20.500.14074/6575/T016_26680626_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vygotsky, L. S. (1978). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores* (M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner y E. Souberman, Eds.). Editorial Crítica; Grupo Editorial Grijalbo. <http://www.editorialcritica.es/handle/123456789/1024>
- Wallon, H. (1979). *Los orígenes del carácter en el niño: Los preludios del sentimiento de personalidad* (2ª ed.). Editorial Nueva Visión. (Obra original publicada en 1934).
- Wallon, H. (1980). *La evolución psicológica del niño*. Editorial Psique. (Obra original publicada en 1941).
- Wallon, H. (1981). *Estudios sobre psicología genética de la infancia*. Editorial Aguilar. (Obra original publicada en 1959).
- Wallon, H. (1987). *El niño del nacimiento a los tres años*. diciones Nueva Visión. (Obra original publicada en 1941).

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia de la investigación

TÍTULO: Juegos deportivos para mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa N° 16011- Jaén.

PROBLEMA	OBJETIVOS	CAMPOS DE ACCIÓN	ACCIÓN GENERAL	ACTIVIDADES ESPECÍFICAS	METODOLOGÍA
¿Cómo mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa N° 16011 – Jaén?	OBJETIVO GENERAL: Mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria, de la Institución Educativa N° 16011 – Jaén, mediante juegos deportivos. OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Planificar unidades y sesiones de aprendizaje para mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa N° 16011 – Jaén. Aplicar juegos deportivos para mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa N° 16011 – Jaén.	Unidades y sesiones de aprendizaje	Planificación de unidades y sesiones de aprendizaje	- Coordinación con la Dirección de la Institución Educativa. - Aplicación de una evaluación diagnóstica sobre habilidades de coordinación y equilibrio. - Planificación de las unidades de aprendizaje. - Elaboración de las sesiones de aprendizaje. - Evaluación y reflexión sobre la elaboración de unidades y sesiones de aprendizaje.	TIPO DE INVESTIGACIÓN Investigación Acción Educativa FASES DE LA INVESTIGACIÓN - Planificación - Acción - Observación - Reflexión PARTICIPANTES 1 docente de aula 3 practicantes 35 estudiantes de secundaria
		Juegos deportivos	Aplicación de juegos deportivos	- Selección y adaptación de actividades físicas (juegos deportivos). - Ejecución de las sesiones de aprendizaje. - Realizar una evaluación salida de las habilidades de coordinación y equilibrio de los estudiantes - Evaluación y reflexión de los resultados en la ejecución de las actividades planificadas.	

Anexo 2

Plan de acción

OBJETIVO ESPECÍFICO 1: Planificar unidades y sesiones de aprendizaje para mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa N° 16011 – Jaén.			
Acción General	Actividades específicas	Fecha	Técnicas y procedimientos para el control y registro de información
Planificación de unidades y sesiones de aprendizaje	Coordinación con la Dirección de la Institución Educativa	26 de agosto	Solicitud de aplicación del proyecto en su institución educativa Registro fotográfico Constancia de confirmación para la aplicación del proyecto
	Realizar una evaluación inicial de las habilidades de coordinación y equilibrio de los estudiantes	03 de septiembre	Registro fotográfico Observación Rúbrica de entrada
	Planificación para la elaboración de las unidades de aprendizaje	02 al 08 de septiembre	Carpeta pedagógica Unidades de aprendizaje
	Elaboración de las sesiones de aprendizaje	09 al 27 de septiembre	Carpeta pedagógica Sesiones de aprendizaje
	Evaluación y reflexión sobre la elaboración de unidades y sesiones de aprendizaje	27 de septiembre	Análisis de logros y dificultades

OBJETIVO ESPECÍFICO 2: Aplicar juegos deportivos para mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa N° 16011 – Jaén.			
Acción General	Actividades específicas	Fecha	Técnicas y procedimientos para el control y registro de información
Aplicación de juegos deportivos	Selección y adaptación de actividades físicas (juegos deportivos)	02 al 27 de septiembre	Observación Juegos deportivos
	Ejecución de las sesiones de aprendizaje	10 de septiembre al 17 de diciembre	Fichas de análisis Diarios de campo
	Realizar una evaluación salida de las habilidades de coordinación y equilibrio de los estudiantes	10 de diciembre	Registro fotográfico Rúbrica de salida
	Evaluación y reflexión de los resultados en la ejecución de las actividades planificadas	11 de diciembre	Análisis de logros y dificultades

Anexo 3

Reunión de coordinación con el director de la institución



Reunión de coordinación con el director Joaquín Gonzales Días para presentar la carta solicitando la autorización que permita el desarrollo del proyecto de investigación.



Presentación del proyecto en físico al director de la Institución >Educativa señor de los Milagros, nuevo Horizonte, Jaén.

Anexo 4
Instrumento de evaluación de entrada

**RÚBRICA PARA EVALUAR COORDINACIONES COMPLEJAS EN
ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO “A” DE EBR DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA “SEÑOR DE LOS MILAGROS” NUEVO HORIZONTE - JAÉN.**

Objetivo: Evaluar las habilidades de coordinación compleja en estudiantes de segundo grado, considerando aspectos como la motricidad gruesa, la coordinación general, equilibrio y agilidad en ejecución de movimientos corporales.

Criterios de evaluación.

Criterio	Logro destacado (4 puntos)	Logrado (3 puntos)	Proceso (2 puntos)	Inicio (1 punto)
Motricidad Gruesa	Realiza movimientos amplios y coordinados.	Realiza movimientos mayormente coordinados.	Muestra dificultad en movimientos gruesos.	Tiene serias dificultades en el control motor.
Coordinación General	Sincroniza perfectamente los movimientos.	Sincroniza bien, con ligeros errores.	Sincroniza de manera inconsistente.	No logra sincronizar los movimientos.
Equilibrio	Mantiene el equilibrio de manera estable.	Mantiene el equilibrio, con ligeros desequilibrios.	Muestra dificultad para mantener el equilibrio.	Pierde el equilibrio con facilidad.
Agilidad	Se mueve con fluidez y rapidez.	Se mueve con relativa fluidez.	Muestra lentitud y rigidez en los movimientos.	Tiene movimientos torpes y lentos.

Escala de Puntuación:

13 - 16 puntos: Logro destacado - El estudiante demuestra un alto nivel de coordinación motriz y habilidades físicas.

9 - 12 puntos: Logrado - El estudiante muestra un buen nivel de coordinación, con algunas áreas de mejora.

5 - 8 puntos: Proceso - El estudiante tiene habilidades básicas de coordinación, pero necesita mejorar en varias áreas.

1 - 4 puntos: Inicio - El estudiante presenta serias dificultades en la coordinación motriz y necesita mejorar.

Consideraciones para la Evaluación.

Observación Directa: La evaluación se realizará a través de la observación directa durante actividades físicas que involucren coordinación motriz, como juegos, ejercicios de movimiento o actividades de educación física.

Retroalimentación descriptiva y reflexiva: Es importante proporcionar retroalimentación específica a cada estudiante, destacando sus fortalezas y áreas de mejora.

Involucrar a los Estudiantes: Fomentar la autoevaluación y la reflexión sobre su propio desempeño y rendimiento motriz puede ayudar a los estudiantes a reconocer sus logros y establecer metas de mejora.

Conclusión.

Esta rúbrica proporciona un marco claro y estructurado para evaluar las habilidades de coordinación compleja en estudiantes de segundo grado “A”. Al utilizarla, los docentes pueden identificar áreas de fortaleza y oportunidades de crecimiento, lo que contribuirá al desarrollo integral de los estudiantes.

RESULTADOS RÚBRICA DE ENTRADA

Subcategoría: Motricidad gruesa

Nivel	Puntuación	Frecuencia	%
Inicio	1 - 4	15	50%
Proceso	5 - 8	12	40%
Logrado	9 - 12	3	10%
Logro destacado	13 - 16	0	0.00%

50% (15 - Inicio) de estudiantes presentaron limitaciones en el control motriz; análogamente, el 40% (12 - proceso) expresaron dificultades para realizar movimientos de coordinación general.

Subcategoría: Coordinación general

Nivel	Puntuación	Frecuencia	%
Inicio	1 - 4	12	40%
Proceso	5 - 8	16	53.33%
Logrado	9 - 12	2	6.67%
Logro destacado	13 - 16	0	0.00%

El 40% (12 - inicio) y 53,33% (16 - proceso) de los participantes expusieron problemas e inconsistencias en la sincronización global de los movimientos.

Subcategoría: Equilibrio

Nivel	Puntuación	Frecuencia	%
Inicio	1 - 4	16	53.33%
Proceso	5 - 8	12	40%
Logrado	9 - 12	2	6.67%
Logro destacado	13 - 16	0	0.00%

53,33% (16 - inicio) y 40% (12 - proceso) reflejando inestabilidad y desequilibrio corporal.

Subcategoría: Agilidad

Nivel	Puntuación	Frecuencia	%
Inicio	1 - 4	12	40%
Proceso	5 - 8	17	56.67%
Logrado	9 - 12	1	3.33%
Logro destacado	13 - 16	0	0.00%

El 40% (12 - inicio) y 56,67% (17 - proceso) expusieron lentitud, rigidez y torpeza en la realización de movimientos.

Fichas de validación de expertos



ESCUELA SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "VICTOR ANDRÉS BELAUNDE"

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

Instrumento: RÚBRICA PARA EVALUAR COORDINACIONES COMPLEJAS

Nombres y Apellidos del Experto: Segundo Juan Sánchez Tarrillo

- Grado académico: Doctor
- Cargo e Institución donde Labora: Docente en la Escuela Superior Pedagógica Pública- "VAB"

Validación de Contenido del Instrumento:

Criterios		CRITERIOS A EVALUAR								Observaciones
		Claridad en la esecota redacción		Lenguaje adecuado al nivel del informante		Mide lo que pretende		Inducción a la respuesta (sesgo)		
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Motricidad gruesa.	✓		✓		✓		✓		
2	Coordinación general.	✓		✓		✓		✓		
3	Equilibrio	✓		✓		✓		✓		
4	Agilidad.	✓		✓		✓		✓		

ASPECTOS GENERALES			
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para poder llenarlo o responder.			✓
Los criterios corresponden a las dimensiones y indicadores de la variable a evaluar.			✓
El número de criterios es suficiente para recoger la información pertinente.			✓
VALIDEZ:			
APLICABLE (X)			
NO APLICABLE ()			

Lugar y fecha: Jaén, 10 de Agosto del 2024

Segundo Juan Sánchez Tarrillo
DNI: 16784873
Especialidad: Ciencias Sociales



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

Instrumento: RÚBRICA PARA EVALUAR COORDINACIONES COMPLEJAS

Nombres y apellidos del experto: Amando Cieza Neira

- Grado académico: Maestría
- Cargo e institución donde labora: Docente de la LE "Aplicación"

Validación de contenido del instrumento:

Criterios		CRITERIOS A EVALUAR								Observaciones
		Claridad en la eseoata redacción		Lenguaje adecuado al nivel del informante		Mide lo que pretende		Inducción a la respuesta (sesgo)		
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Motricidad gruesa.	✓		✓		✓		✓		
2	Coordinación general.	✓		✓		✓		✓		
3	Equilibrio	✓		✓		✓		✓		
4	Agilidad.	✓		✓		✓		✓		

ASPECTOS GENERALES			
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para poder llenarlo o responder.		✓	
Los criterios corresponden a las dimensiones e indicadores de la variable a evaluar.		✓	
El número de criterios es suficiente para recoger la información pertinente.		✓	
VALIDEZ:			
APLICABLE (X)			
NO APLICABLE ()			

Lugar y fecha: Jaén, 10 de Agosto del 2024

Armando Cieza Neira
DNI. 27727367
Especialidad: Investigación y docencia superior



VÍCTOR ANDRÉS BELAUNDE

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

Instrumento: RÚBRICA PARA EVALUAR COORDINACIONES COMPLEJAS

Nombres y apellidos del experto: Lusiano Trolles Rivera

- Grado académico: Maestría
- Cargo e institución donde labora: Docente de la I.E "Señor de los Milagros"

Validación de contenido del instrumento:

Criterios		CRITERIOS A EVALUAR								Observaciones
		Claridad en la eseota redacción		Lenguaje adecuado al nivel del informante e		Mide lo que pretende e		Inducción a la respuesta (sesgo)		
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Motricidad gruesa.	X		X		X		X		
2	Coordinación general.	X		X		X		X		
3	Equilibrio	X		X		X		X		
4	Agilidad.	X		X		X		X		

ASPECTOS GENERALES		
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para poder llenarlo o responder.	X	
Los criterios corresponden a las dimensiones y indicadores de la variable a evaluar.	X	
El número de criterios es suficiente para recoger la información pertinente.	X	
VALIDEZ:		
APLICABLE (X)		
NO APLICABLE ()		

Lugar y fecha: Jaén, 10 de Agosto del 2024

Lusiano Trolles Rivera
DNI: 27714874

Especialidad: Investigación en docencia y educación investigación superior

Anexo 05
Registro y análisis del diario de campo

DIARIOS DE CAMPO N° 01

IE: Señor de los Milagros nuevo horizonte – Jaén 16011 Responsable: Docente de Educación Física de la institución educativa Sesión de aprendizaje: “Desarrollamos nuestras habilidades motrices. Realizando ejercicios gimnásticos” Fecha: 24 de junio del 2024 Hora: 4:45 pm. – 7:15 pm. Observador: Equipo de investigación
Durante la sesión de aprendizaje “Desarrollamos nuestras habilidades motrices. Realizando ejercicios gimnásticos” realizada con los estudiantes del segundo grado “A”, del nivel secundario, comenzó con una breve reunión en donde se les explico los fundamentos técnicos de la gimnasia y los beneficios que este deporte brinda en la vida diaria de las personas que lo practican. Se les animó a compartir sus experiencias y sentimientos sobre las actividades físicas, creando un ambiente de confianza y apertura. En el transcurso de las actividades se pudo observar que la mayoría tenían problemas para realizar los ejercicios, como el de un estudiante que al realizar el ejercicio del equilibrio invertido con tres apoyos, no pudo mantener el equilibrio a pesar que lo intento muchas veces, otro estudiante no coordinaba sus movimientos y realizaba el ejercicio de manera brusca, en otro momento cayo aparatosamente lastimándose la espalda, mientras que otros simplemente se tiraban sobre la colchoneta fingiendo hacer el ejercicio, del mismo modo se pudo observar el desánimo y frustración al no poder desarrollar correctamente los ejercicios, a pesar de que constantemente se les repetía las técnicas de los ejercicios. Análisis e interpretación Los hallazgos clave de la observación realizada en la clase de educación física del 25 de junio del 2024 del nivel secundario del segundo 2° “A”, indican que los estudiantes presentan problemas significativos de coordinación, equilibrio, agilidad y anticipación. Los mismos que se evidencian en la falta de fluidez e imprecisión al realizar ejercicios gimnásticos. En ese sentido, se determina que un grupo significativo del 2° grado “A” enfrentan dificultades en diferentes aspectos relacionados a la coordinación compleja.

Problemas que en el futuro pueden tener un impacto significativo en su desarrollo físico emocional y social.

Por lo tanto, es importante implementar estrategias de intervención adecuadas para guardar estas necesidades.

DIARIOS DE CAMPO N° 02

IE: Señor de los Milagros nuevo horizonte – Jaén 16011

Responsable: Docente de Educación Física de la institución educativa

Sesión de aprendizaje: “Me divierto practicando volantines para adelante y hacia atrás”

Fecha: 02 de julio del 2024

Hora: 4:45 pm. – 7:15 pm.

Observador: Equipo de investigación

En esta sesión se planifico desarrollar la sesión de aprendizaje, “Me divierto practicando volantines para adelante y hacia atrás”.

Reunidos en el campo deportivo desarrollaron juegos, y ejercicios para realizar volantines para adelante y hacia atrás.

En el transcurso de la sesión se pudo observar la falta de coordinación en la mayoría de los estudiantes. Puesto que algunos al momento de hacer el volantín terminaban fuera de la colchoneta golpeándose contra el piso, una estudiante se dobló el brazo, otro estudiante el cuello. Reflejando en cada acción la falta de coordinación. A pesar de explicarles detalladamente las técnicas.

Al terminar la sesión quedo como evidencia que los estudiantes no desarrollan sus habilidades de coordinación compleja

Análisis e interpretación

El resultado de esta sesión arroja como resultado la falta de habilidades de coordinación compleja, puesto que los estudiantes presentan dificultades al desarrollar los ejercicios encomendados los mismos que requieren de una atención inmediata para corregirlos y generar en los estudiantes confianza y seguridad.

DIARIOS DE CAMPO N° 03

IE: Señor de los Milagros nuevo horizonte – Jaén 16011

Responsable: Docente de Educación Física de la institución educativa

Sesión de aprendizaje: “soy feliz practicando el aspa de molino”.

Fecha: 08 de julio del 2024

Hora: 4:45 pm. – 7:15 pm.

Observador: Equipo de investigación

Los estudiantes agrupados en el campo deportivo realizaron ejercicios de activación corporal y un juego que motivador para desarrollar la sesión de aprendizaje el “soy feliz practicando el aspa de molino”.

Al momento que toco ejecutar el aspa de molino se notó la torpeza en cada movimiento que realizaban los estudiantes generando en ellos frustración, miedos y burlas de algún de sus compañeros que los desanimó a seguir realizando los ejercicios pese a que los docentes tomaban como ejemplo algunos compañeros que tienen la habilidad para realizar este tipo de ejercicios.

Análisis e interpretación

Esta clase evidencia los problemas que presentan los estudiantes para ejecutar actividades de coordinación compleja por lo tanto se debe tomar medidas urgentes para hacer frente y evitar en este caso la frustración y burla de los compañeros que pueden causarles problemas psicológicos y sociales.

Anexo 6
Unidades de aprendizaje
PRIMERA UNIDAD DE APRENDIZAJE

MEJORO MIS COORDINACIONES COMPLEJAS MEDIANTE JUEGOS Y EJERCICIOS EN EL VÓLEIBOL Y FUTSAL

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Institución Educativa : Señor de los Milagros

1.2. Director : Joaquín Gonzales Díaz

1.3. Docentes : Julio César Oliva Jiménez, Luis Ángel Cano Izquierdo, Rosa Vidella Román Zurita.

1.4. Área curricular : Educación Física

1.5. Ciclo : VI **Grado** 2° **Nivel** Secundaria **Sección** "A"

1.6. Fechas de inicio : 10/09/2024 **Fecha de término** 15/10/2024

II. ORGANIZACIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Situación significativa	En el contexto del deporte, la coordinación compleja es una habilidad esencial que permite a los atletas ejecutar movimientos precisos y efectivos en situaciones de alta presión. En nuestra experiencia reciente durante el desarrollo de algunas sesiones de aprendizaje, hemos observado que la falta de coordinación de los estudiantes del segundo grado "A" del nivel secundario del colegio "Señor de los Milagros", limita significativamente el rendimiento individual y colectivo. Por ello, proponemos una unidad de aprendizaje de voleibol y futsal que integre nuevos ejercicios diseñados específicamente para mejorar las coordinaciones complejas de los estudiantes.
Propósito de la unidad	Destacar la importancia de la coordinación compleja, el trabajo en equipo y la planificación estratégica en el Voleibol y Futsal, además de demostrar cómo una técnica bien entrenada y ejecutada puede marcar la diferencia en momentos cruciales en un partido de voleibol o Futsal.
Reto de la unidad	¿Cómo podemos promover la participación de todos los estudiantes en la práctica del voleibol y Futsal, independientemente de sus habilidades físicas o recursos, para asegurar una mejor coordinación compleja?
Producto de la unidad	Demuestra sus logros habilidades, coordinación, equilibrio, agilidad y desplazamientos en un partido de voleibol y Futsal mostrando las técnicas aprendidas.

III. RUTA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Fecha	Secuencia de actividades	Materiales, medios y recursos educativos
10/09/2024	Actividad 01: “Me divierto realizando un circuito para medir mis capacidades físicas”.	• Fichas de actividades PPT • Cuadernos o libros de consulta. • Papelotes, plumones • Hojas recicladas • Proyector/Laptop • Ficha de autoevaluación Formato de evaluación del trabajo colaborativo (Lista de cotejo/rubrica)
17/09/2024	Actividad 02: “Desarrollo mis habilidades motoras practicando el voleo y la recepción en el voleibol”.	
24/09/2024	Actividad 03: “Me siento contento cuando trabajo mis coordinaciones controlando el balón en futsal”.	
1/10/2024	Actividad 04: “Demuestro mis habilidades al sacar con estilo, cuando juego voleibol con mis compañeros”.	
8/10/2024	Actividad 05: “Coordino mis movimientos al conducir el balón respetando las reglas del futsal”	
15/10/2024	Actividad 06: “Jugando voleibol y cumpliendo las reglas, desarrollo mis capacidades físicas”.	

IV. MATRIZ LÓGICA DE LA UNIDAD

Competencias/ capacidades	Actividades	Desempeños Precisos	Propósito	Evidencia	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad/ • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Actividad 01: “Me divierto realizando un circuito para medir mis capacidades físicas”. Actividad 02: “Desarrollo mis habilidades motoras practicando el voleo y la recepción en el voleibol”. Actividad 03: “Me siento contento cuando trabajo mis	• Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones predeportivas y deportivas. • Toma como referencia la trayectoria de objetos y a sus compañeros. • Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la pubertad durante la práctica de actividades lúdicas,	Que los estudiantes realicen y aprendan correctamente las técnicas del vóley respetando sus posibilidades de sí mismo y el de sus pares.	Realizar un circuito con el balón por todo el campo deportivo sin dejar caer al piso.	• Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones pre deportivas y deportivas. • Toma como referencia la trayectoria de objetos y a sus compañeros

• Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. • Crea y aplica estrategias y prácticas de juego. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad/ • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente	coordinaciones controlando el balón en futsal”. Actividad 04: “Demuestro mis habilidades al sacar con estilo, cuando juego voleibol con mis compañeros”. Actividad 05: “Coordino mis movimientos al conducir el balón respetando las reglas del futsal”. Actividad 06: “Jugando voleibol y cumpliendo las reglas, desarrollo mis capacidades físicas”	recreativas, predeportivas y deportivas. • Mediante la práctica de actividades predeportivas de futsal y voleibol interactúan con facilidad en los diferentes grupos que logran formar. • Son conscientes de poder organizar eventos deportivos de futsal y voleibol en sus respectivas secciones aplicando sus propias reglas. • Actúa asertivamente en situaciones motrices que no le son favorables asumiendo las dificultades y desafíos. Asimismo, participa con entusiasmo en juegos tradicionales o populares, y deportivos, así como en la organización colectiva de actividades físicas en la naturaleza mostrando una actitud de cuidado hacia el medio ambiente desde su propia iniciativa. • Plantea junto con sus pares soluciones estratégicas incorporando elementos técnicos y tácticos, adecuándose a los cambios que se dan en el entorno y las reglas de juego propuestas, y evaluando el desempeño del grupo a través de posibles aciertos y dificultades que le	Identificar las técnicas del control del balón mediante los pases.	Practica los pases. Elabora un organizador visual sobre los pases.	durante el desarrollo de las actividades • Plantee y ejecute soluciones en situaciones lúdicas y deportivas al utilizar los pases en el voleibol teniendo en cuenta los elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego. • Distribuye roles y funciones a los integrantes del equipo de acuerdo con sus fortalezas y características personales de cada uno para mejorar los pases en el voleibol.
---	--	--	---	---	---

		sirvan para ofrecer alternativas de solución y mejora de sus desempeños en la práctica de los juegos predeportivos y deportivos			
Producto final	Demuestra sus logros habilidades y destrezas en un partido de vóleybol y fútbol, mostrando las técnicas y estrategias aprendidas.				

V. COMPETENCIAS TRANSVERSALES DE LAS ACTIVIDADES

Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	
Capacidades	Desempeños
• Personaliza entornos virtuales • Gestiona información del entorno virtual. • Interactúa en entornos virtuales. • Crea objetos virtuales en diversos formatos.	• Organiza aplicaciones y materiales digitales según su utilidad y propósitos variados en un entorno virtual determinado, como televisor, computadora personal, dispositivo móvil, aula virtual, entre otros, para uso personal y necesidades educativas. • Contrasta información recopilada de diversas fuentes y entornos que respondan a consignas y necesidades de investigación o tareas escolares, y resume la información un documento con pertinencia y considerando la autoría. • Procesa datos mediante hojas de cálculo y base de datos cuando representa gráficamente información con criterios e indicaciones. • Participa en actividades colaborativas en comunidades y redes virtuales para intercambiar y compartir información de manera individual o en grupos de trabajo desde perspectivas multiculturales y de acuerdo con su contexto. • Elabora animaciones, videos y material interactivo en distintos formatos con creatividad e iniciativa, con aplicaciones de modelado y multimedia. • Resuelve situaciones problemáticas mediante la programación de código con procedimientos y secuencias lógicas estructuradas planteando soluciones creativas.
GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTONOMA	
Capacidades	Desempeños
• Define metas de aprendizaje. • Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. • Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	• Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, limitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva. • Organiza un conjunto de estrategias y acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone, para lo cual establece un orden y una prioridad para alcanzar las metas de aprendizaje. • Explica los resultados obtenidos de acuerdo con sus posibilidades y en función de su pertinencia para el logro de las metas de aprendizaje.

VI. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADAS

Enfoque búsqueda de la excelencia	
Valor	Superación personal
Definición del valor	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes van a mejorar su coordinación y habilidades motrices específicas para un mejor dominio corporal e incremento de su autoconfianza y autoestima. En este periodo de cambios físicos, los estudiantes van a practicar y proponer diversas actividades lúdicas y predeportivas.	

VII. MEDIOS Y MATERIALES

Para el docente:
- Fuentes de internet. - Recursos Perú educa. - Ministerio de Educación. Rutas del aprendizaje. - Editorial Pearson. - Hart-Davis, Adam (2013). Ciencia, la Guía Visual Definitiva. Hong Kong, editorial DK. - https://aprendoencasa.pe/#/experiencias/modalidad/ebr/nivel/secundaria.sub-level/secundaria-regular/grado/3 - https://repositorio.perueduca.pe/docentes/recursos-orientaciones.html
Para el estudiante:
- Fichas de trabajo. - Fuentes de internet - Ministerio de Educación. Perú Educa.

SEGUNDA UNIDAD DE APRENDIZAJE

REALIZAMOS ALGUNAS TÉCNICAS DE BALONCESTO

I. DATOS INFORMATIVOS

I.1. Institución Educativa	: Señor de los Milagros			
I.2. Director	: Joaquín Gonzales Díaz			
I.3. Docentes	: Julio César Oliva Jiménez, Luis Ángel Cano Izquierdo, Rosa Vidella Román Zurita.			
I.4. Área curricular	: Educación Física	Nivel	Secundaria	
I.5. Ciclo	: VI y VII	Grado	2°	Sección "A"
I.6. Fechas de inicio	: 22/10/2024	Fecha de término	19/11/2024	

II. ORGANIZACIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Situación significativa	El baloncesto es un deporte que puede aportar múltiples beneficios a los niños y adolescentes que deseen disfrutar de este deporte. No solo por el propio ejercicio físico en sí, sino por los valores que conlleva, a mejorar la salud física. El baloncesto implica un trabajo aeróbico y anaeróbico que mejora, la resistencia, la fuerza, la coordinación y la flexibilidad. Fomenta la socialización y el trabajo en equipo. El baloncesto es un deporte colectivo que requiere de la comunicación, la cooperación y el respeto entre los compañeros y los rivales. Además, favorece la creación de amistades y el sentido de pertenencia a un grupo. Desarrolla la autoestima y la confianza. El baloncesto ayuda a los adolescentes a superar sus miedos, a aceptar sus errores, a reconocer sus logros y a valorar sus capacidades. También les enseña a afrontar los retos, a tomar decisiones y a asumir responsabilidades. Analicemos la siguiente situación: En un partido de basquetbol, durante la clase de educación física, los estudiantes de segundo grado "A", de la I.E. Señor De Los Milagros, presentan problemas de coordinación compleja (visual, motora y espacial). Puesto que muchos mostraron dificultades para ejecutar movimientos básicos, como driblar, pasar el balón, realizar tiros a la canasta, lo que afectó su rendimiento y la dinámica del juego. La falta de coordinación motriz se tradujo en errores frecuentes, como perder el control del balón o chocar con otros jugadores, evidenciando problemas en la diferenciación y acoplamiento de movimientos. Esto resalta la necesidad de intervenciones específicas para mejorar sus habilidades
--------------------------------	--

	motrices y fomentar la confianza en actividades deportivas, tal como cada equipo reconoce que la coordinación y la práctica influyen en el rendimiento deportivo.
Propósito de la unidad	Destacar la importancia de la coordinación, el trabajo en equipo y la planificación estratégica en el dominio del baloncesto, además de demostrar cómo una técnica bien entrenada y ejecutada puede marcar la diferencia en momentos cruciales en un partido de baloncesto
Reto de la unidad	¿Cuál es el papel del baloncesto en la educación de los estudiantes y cómo puede esta disciplina contribuir al desarrollo físico, social y emocional de los jóvenes?
Producto de la unidad	Demuestra sus logros habilidades y destrezas en un partido de baloncesto, mostrando las técnicas y estrategias aprendidas.

III. RUTA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Fecha	Secuencia de actividades	Materiales, medios y recursos educativos
22/10/2024	Actividad 01: Desarrollo la coordinación, dominando y manipulando el balón del baloncesto.	• Fichas de actividades PPT • Cuadernos o libros de consulta. • Pelotes, plumones • Hojas recicladas • Proyector/Laptop • Ficha de autoevaluación Formato de evaluación del trabajo colaborativo (Lista de cotejo/rubrica)
29/10/2024	Actividad 02: Realizo el dribbling, pase y recepción. Coordinando mis movimientos.	
05/11/2024	Actividad 03: Desarrollan nuestras habilidades ejecutando el pase / bote	
12/11/2024	Actividad 04: Mediante juegos trabajamos la coordinación óculo - manual.	
19/11/2024	Actividad 05: Ataque / defensa.	

IV. MATRIZ LÓGICA DE LA UNIDAD

Competencias/ capacidades	Actividades	Desempeños Precisados	Propósito	Evidencia	Criterios de evaluación/ Lista de cotejo
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad/ • Comprende su cuerpo.	Actividad 01: dominio y manipulación de la pelota.	• Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones predeportivas y deportivas. Toma como referencia la trayectoria	Adquirir confianza con el balón y dominar la manipulación.	En parejas realizar unos 5 ejercicios demostrando el dominio del balón	• Logre realizar los desplazamientos con rapidez mediante la manipulación con el balón. • Realice las variantes a los diferentes juegos propuestos para lograr mejor el dominio del balón en el básquet.

• Se expresa corporalmente		de objetos y a sus compañeros.			
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad/ • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente.	Actividad 02: Mediante juegos trabajamos la coordinación óculo - manual.	• Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la pubertad durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.	Mejorar los movimientos para una correcta ejecución de las acciones técnico-tácticas en el básquet.	Realizar un circuito de ejercicios de coordinación óculo-manual, haciendo uso del material educativo.	• Ejecute los ejercicios de coordinación óculo-manual sin dificultad durante la trayectoria de la sesión de clase. • Realice correctamente los desplazamientos pasándose el balón de una mano a otra.
	Actividad 03: Desarrollan nuestras habilidades ejecutando el pase / bote	• Elabora secuencias rítmicas individuales comunicando sus ideas y emociones, y aceptando y valorando sus aportes y el de sus compañeros.	Es conseguir velocidad en desplazamiento sin defensores cerca.	Crea tu propio ejercicio o juego para dominar el pase/bote	• Ejecute el pase con seguridad sin caerse al suelo tras un pase ante otro compañero. • Es capaz de botar y manipular un balón de baloncesto.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad/ • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente.	Actividad 04: Dribbling / pasar y recibir	• Crea rutinas de movimientos colectivos (drilles, coreografías, etc.) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.).	Ejecutar el pase y recibir realizando las técnicas correctas.	En parejas realizar un circuito de ejercicios dominando el dribbling/ pasar y recibir.	• Plantee y ejecute soluciones en situaciones lúdicas y deportivas al utilizar los fundamentos básicos, reglas, elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego que le permiten mayor eficacia en la práctica deportiva.
	Actividad 05: Ataque / defensa		Identificar la importancia que existe entre el ataque y defensa durante un juego de básquet.	realizar una demostración en parejas, realizando tiros a canasta, haciendo uso del material deportivo.	• Identifique las técnicas de juego durante la actividad • Realice la acción de ataque y defensa en los juegos/ejercicios practicados.
Producto final	Demuestra sus logros habilidades y destrezas en un partido de baloncesto, mostrando las técnicas y estrategias aprendidas.				

V. COMPETENCIAS TRANSVERSALES DE LAS ACTIVIDADES

Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	
Capacidades	Desempeños
• Personaliza entornos virtuales • Gestiona información del entorno virtual. • Interactúa en entornos virtuales. • Crea objetos virtuales en diversos formatos.	• Organiza aplicaciones y materiales digitales según su utilidad y propósitos variados en un entorno virtual determinado, como televisor, computadora personal, dispositivo móvil, aula virtual, entre otros, para uso personal y necesidades educativas. • Contrasta información recopilada de diversas fuentes y entornos que respondan a consignas y necesidades de investigación o tareas escolares, y resume la información un documento con pertinencia y considerando la autoría. • Procesa datos mediante hojas de cálculo y base de datos cuando representa gráficamente información con criterios e indicaciones. • Participa en actividades colaborativas en comunidades y redes virtuales para intercambiar y compartir información de manera individual o en grupos de trabajo desde perspectivas multiculturales y de acuerdo con su contexto. • Elabora animaciones, videos y material interactivo en distintos formatos con creatividad e iniciativa, con aplicaciones de modelado y multimedia. • Resuelve situaciones problemáticas mediante la programación de código con procedimientos y secuencias lógicas estructuradas planteando soluciones creativas.
GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTONOMA	
Capacidades	Desempeños
• Define metas de aprendizaje. • Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. • Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	• Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, limitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva. • Organiza un conjunto de estrategias y acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone, para lo cual establece un orden y una prioridad para alcanzar las metas de aprendizaje. • Explica los resultados obtenidos de acuerdo con sus posibilidades y en función de su pertinencia para el logro de las metas de aprendizaje.

VI. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADAS

Enfoque búsqueda de la excelencia	
Valor	Superación personal
Definición del valor	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.

En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes van a mejorar su coordinación y habilidades motrices específicas para un mejor dominio corporal e incremento de su autoconfianza y autoestima. En este periodo de cambios físicos, los estudiantes van a practicar y proponer diversas actividades lúdicas y predeportivas.

VII. MEDIOS Y MATERIALES

Para el docente:
- Recursos Perú educa. - Ministerio de Educación. <i>Rutas del aprendizaje</i>. - Editorial Pearson. - Hart-Davis, Adam (2013). Ciencia, la Guía Visual Definitiva. Hong Kong, editorial DK. - https://aprendoencasa.pe/#!/experiencias/modalidad/ebr/nivel/secundaria.sub-level/secundaria-regular/grado/3 - https://repositorio.perueduca.pe/docentes/recursos-orientaciones.html
Para el estudiante:
- Fichas de trabajo - Fuentes de internet - Ministerio de Educación. Perú educa

TERCERA UNIDAD DE APRENDIZAJE
DEMUESTRO MIS HABILIDADES MEDIANTE LA GIMNASIA DEPORTIVA

I. DATOS INFORMATIVOS

I.1. Institución Educativa : Señor de los Milagros

I.2. Director : Joaquín Gonzales Díaz

I.3. Docentes : Julio César Oliva Jiménez, Luis Ángel Cano Izquierdo, Rosa Vidella Román Zurita.

I.4. Área curricular : Educación Física **Nivel** Secundaria

I.5. Ciclo : VI y VII **Grado** 2° **Sección** "A"

I.6. Fechas de inicio : 26/11/2024 **Fecha de término** 17/12/2024

II. ORGANIZACIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Situación significativa	En el Colegio Señor de los Milagros, se ha observado que muchos estudiantes presentan dificultades en la coordinación compleja, lo que afecta su desempeño en actividades físicas y deportivas. Para abordar esta situación, se implementará actividades de gimnasia centrado en ejercicios específicos que mejoren la coordinación motora. La propuesta incluye un conjunto de ejercicios gimnásticos deportivos escolares donde los estudiantes realizarán actividades como saltos, giros y ejercicios de equilibrio, rodamiento sobre colchonetas y superficies inestables. Estas prácticas no solo fortalecerán sus habilidades físicas, sino que también fomentarán el trabajo en equipo y la confianza en sí mismos, contribuyendo a un desarrollo integral.
Propósito de la unidad	En esta experiencia de aprendizaje, vas a combinar sus habilidades motrices específicas mediante el desarrollo de actividades lúdicas y deportivas, coordinando tu cuerpo con precisión en diferentes situaciones. De esta manera, te vas a adaptar a los cambios que experimenta tu cuerpo durante la adolescencia
Reto de la unidad	¿Qué actividades lúdicas o deportivas puedo incorporar como parte de mi actividad física en mi vida diaria para la mejora de mis coordinaciones motrices y un estado saludable?
Producto de la unidad	Que los estudiantes desarrollan y exploran habilidades motrices específicas y complejas donde se evidencia en una competición de presentación de la Gimnasia Educativa entre sus equipos

III. RUTA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Fecha	Secuencia de actividades	Materiales, medios y recursos educativos
26-11-2024	Actividad 01: Identificarnos las habilidades motrices que debemos mejorar. realizando volteretas hacia adelante y atrás.	• Fichas de actividades • PPT • Cuadernos o libros de consulta. • Papelotes, plumones • Proyector/Laptop • Ficha de autoevaluación
3-12-2024	Actividad 02: Realizamos la vertical invertida con apoyos, para mejorar nuestros movimientos en situaciones diversas.	
10-12-2024	Actividad 03: Coordinamos los movimientos de nuestro cuerpo con precisión al realizar rodamiento sobre el taburete.	
12-12-2024	Actividad 04: Realizamos saltos en el taburete para mejorar la calidad y la eficacia de nuestras habilidades motrices.	
17-12-2024	Actividad 05: Ejecución de gimnasia para mejorar nuestras habilidades motrices y coordinación, poniendo en práctica lo aprendido.	

IV. MATRIZ LÓGICA DE LA UNIDAD

Competencias/ capacidades	Actividades	Desempeños Precisados	Propósito	Evidencia	Criterios de evaluación/
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente	Actividad 1: Identificarnos las habilidades motrices que debemos mejorar. realizando volteretas hacia adelante y atrás	• Propuse el uso de mis habilidades motrices de acuerdo con la actividad física que realicé. • Utilicé materiales de mi entorno y/o construí nuevos empleando los que pude reutilizar. • Realicé la actividad física demostrando dominio de mi cuerpo.	En esta primera actividad, vas a realizar ejercicios que te ayudarán a reconocer las habilidades motrices que debes mejorar y seguir potenciando para adaptarte a los cambios que tu cuerpo experimenta y que son propios de tu edad.	Ejercicios que ayuden a reconocer sus habilidades motrices.	• Propuse el uso de mis habilidades motrices de acuerdo con la actividad física que realicé. • Utilicé materiales de mi entorno y/o construí nuevos empleando los que pude reutilizar. • Realicé la actividad física demostrando dominio de mi cuerpo. • Creé o modifiqué actividades físicas de mi preferencia para el desarrollo mis habilidades motrices específicas.

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Actividad 2: Realizamos la vertical invertida con apoyos, para mejorar nuestros movimientos en situaciones diversas	• Creé o modifiqué actividades físicas de mi preferencia para el desarrollo mis habilidades motrices específicas.	En esta oportunidad, vas a realizar actividades deportivas en las que ejercitarás tus habilidades motrices. Para su desarrollo.	Realizarán actividades deportivas en las que ejercitarán tus habilidades motrices	• Propuse el uso de mis habilidades motrices de acuerdo con la actividad física que realicé. • Utilicé materiales de mi entorno y/o construí nuevos empleando los que pude reutilizar. • Realicé la actividad física demostrando dominio de mi cuerpo. • Creé o modifiqué actividades físicas de mi preferencia para el desarrollo mis habilidades motrices específicas.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Actividad 3: Coordinamos los movimientos de nuestro cuerpo con precisión al realizar rodamiento sobre el taburete		En esta oportunidad, vas a poner en práctica tus habilidades motrices específicas. Para ello, vas a realizar actividades deportivas que requieran precisión de tus movimientos	Realizarán actividades deportivas que requieran precisión de tus movimientos	• Propuse el uso de mis habilidades motrices de acuerdo con la actividad física que realicé. • Utilicé materiales de mi entorno y/o construí nuevos empleando los que pude reutilizar. • Realicé la actividad física demostrando dominio de mi cuerpo. • Creé o modifiqué actividades físicas de mi preferencia para el desarrollo mis habilidades motrices específicas
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Actividad 4: Realizamos saltos en el taburete para mejorar la calidad y la eficacia de nuestras habilidades motrices		Vas a elaborar y desarrollar actividades de tu preferencia que te ayuden a mejorar la calidad y la eficacia de tus habilidades motrices específicas, así	Reconocer y elaborar actividades que ayuden a mejorar sus habilidades motrices	• Propuse el uso de mis habilidades motrices de acuerdo con la actividad física que realicé. • Utilicé materiales de mi entorno y/o construí nuevos empleando los que pude reutilizar. • Realicé la actividad física demostrando dominio de mi cuerpo.

			como reconocer aquellas actividades que puedes incorporar en tu vida diaria para mantener un buen estado físico y mejorar tu imagen corporal		• Creé o modifiqué actividades físicas de mi preferencia para el desarrollo mis habilidades motrices específicas.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente	Actividad 5: Ejecución de gimnasia para mejorar nuestras habilidades motrices y coordinación, poniendo en práctica lo aprendido		Aplican de manera practica los conocimientos adquiridos, realizando en equipo, ejercicios gimnásticos que les permita mejorar sus habilidades motoras y su coordinación	Aplican de manera practica los conocimientos adquiridos, realizando en equipo, ejercicios gimnásticos que les permita mejorar sus habilidades motoras y su coordinación	• Propuse el uso de mis habilidades motrices de acuerdo con la actividad física que realicé. • Utilicé materiales de mi entorno y/o construí nuevos empleando los que pude reutilizar. • Realicé la actividad física demostrando dominio de mi cuerpo. • Creé o modifiqué actividades físicas de mi preferencia para el desarrollo mis habilidades motrices específicas
Producto final	Demuestra sus logros habilidades y destrezas en los ejercicios de gimnasia, mostrando las técnicas y estrategias aprendidas.				

V. COMPETENCIAS TRANSVERSALES DE LAS ACTIVIDADES

Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	
Capacidades	Desempeños
• Personaliza entornos virtuales • Gestiona información del entorno virtual. • Interactúa en entornos virtuales. • Crea objetos virtuales en diversos formatos.	• Organiza aplicaciones y materiales digitales según su utilidad y propósitos variados en un entorno virtual determinado, como televisor, computadora personal, dispositivo móvil, aula virtual, entre otros, para uso personal y necesidades educativas. • Contrasta información recopilada de diversas fuentes y entornos que respondan a consignas y necesidades de investigación o tareas escolares, y resume la información un documento con pertinencia y considerando la autoría.

	• Procesa datos mediante hojas de cálculo y base de datos cuando representa gráficamente información con criterios e indicaciones. • Participa en actividades colaborativas en comunidades y redes virtuales para intercambiar y compartir información de manera individual o en grupos de trabajo desde perspectivas multiculturales y de acuerdo con su contexto. • Elabora animaciones, videos y material interactivo en distintos formatos con creatividad e iniciativa, con aplicaciones de modelado y multimedia. • Resuelve situaciones problemáticas mediante la programación de código con procedimientos y secuencias lógicas estructuradas planteando soluciones creativas.
GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTONOMA	
Capacidades	Desempeños
• Define metas de aprendizaje. • Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. • Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	• Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, limitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva. • Organiza un conjunto de estrategias y acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone, para lo cual establece un orden y una prioridad para alcanzar las metas de aprendizaje. • Explica los resultados obtenidos de acuerdo con sus posibilidades y en función de su pertinencia para el logro de las metas de aprendizaje.

VI. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADAS

Enfoque Ambiental	
Valor	Justicia y solidaridad
	Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables
Enfoque Intercultural	
Valor	Respeto a la identidad cultural
	Los docentes y estudiantes acogen con respeto a todos, sin menospreciar ni excluir a nadie en razón de su lengua, su manera de hablar, su forma de vestir, sus costumbres o sus creencias
Enfoque Orientación al Bien Común	
Valor	Empatía
	Los docentes identifican, valoran y destacan continuamente actos espontáneos de los estudiantes en beneficio de otros, dirigidos a procurar o restaurar su bienestar en situaciones que lo requieran

VII. MEDIOS Y MATERIALES

Para el docente:
- PPT Multimedia - Organizadores visuales - Libros de educación física
Para el estudiante:
- Fichas de aprendizaje. - Colchonetas - Taburete - Balones - Vallas y conos.

Anexo 7

Sesiones de aprendizaje

PRIMERA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Mejoro mis coordinaciones complejas mediante juegos y ejercicios en el vóleybol y fútbol

SESIÓN DE APRENDIZAJE 1

ACTIVIDAD 1: “Me divierto realizando un circuito para medir mis capacidades físicas”

I. DATOS INFORMATIVOS

UGEL	Jaén		
I.E	“Señor de los Milagros”		
Nivel	Secundario	Semana	01
Ciclo	VI	Duración	135 minutos
Área	Educación física	Fecha	10/09/2024
Grado/sección	2° “A”	Docente	Julio César Oliva Jiménez
		Observador	Luis Ángel Cano Izquierdo

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Propósito	Identificamos las capacidades físicas, mediante circuitos.		
Evidencia	Presentar el esquema de su propio circuito creado, teniendo en cuenta los pasos de los ejemplos demostrados.		
Competencias	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad/		
Capacidades	Comprende su cuerpo.		
Estándar	- Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones predeportivas y deportivas. - Toma como referencia la trayectoria de objetos y a sus compañeros.		
Criterios de evaluación/ Lista de cotejo	- Identifica sus capacidades físicas mediante los circuitos planteados. - Practica juegos motores durante la actividad. - Explica los propósitos que pretenden lograr en su propuesta. - Participa activamente durante la actividad física		
Competencias transversales			
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	- Personaliza entornos virtuales - Gestiona información del entorno virtual. - Interactúa en entornos virtuales. - Crea objetos virtuales en diversos formatos.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	- Define metas de aprendizaje. - Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. - Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.		
Enfoque transversal	Valores	Actitudes	
Enfoque búsqueda de la excelencia	Superación personal	Los estudiantes se ponen de acuerdo para plantear y desarrollar un circuito respetando la opinión de cada integrante.	
Orientación al bien común	Equidad y justicia	En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes van a mejorar su coordinación y habilidades motrices específicas para un mejor dominio corporal e incremento de su autoconfianza y autoestima. En este periodo de cambios físicos, los estudiantes van a practicar y	

		proponer diversas actividades lúdicas y predeportivas.
--	--	--

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momento	Procesos pedagógicos	Tiempo
Inicio	• El docente mediante la acción motivante busca despertar el interés de los estudiantes rescatando los saberes previos con los que cuentan los y las estudiantes • El docente, saluda a los estudiantes y se presenta. • El docente y los estudiantes acuerdan normas para la interacción en el trabajo: escucharse atentamente, esperar turnos para participar, entre otros - Levantamos la mano para participar. - Respetamos las opiniones de los demás. • Se les pregunta cómo están emocionalmente y se les recuerda realizar actividades físicas, y comer saludable, hidratarse y practicar hábitos de higiene personal. • En seguida se invita a los estudiantes trasladarse al campo deportivo iniciando la actividad realizando ejercicios articulares y de estiramientos para activar el cuerpo y estar preparados para el desarrollo de las actividades en esta sesión de aprendizaje. • Se les comunica el propósito de aprendizaje de la actividad: • “Me divierto realizando un circuito para medir mis capacidades físicas”. • Se da a conocer los criterios de evaluación del reto de la actividad del área. • Después de realizar los ejercicios de activación corporal, responden las siguientes preguntas: - ¿Qué diferencia encuentran entre el ejercicio uno y el dos? - ¿será importante realizar estos tipos de ejercicios antes de la actividad física? ¿Por qué? • El docente realiza la retroalimentación.	25 min
Desarrollo	• El docente realiza la explicación del tema de manera objetiva, siempre tratando de localizar el foco de participaciones en los estudiantes. • El docente indica a los estudiantes que realizaran los siguientes ejercicios para lograr desarrollar las capacidades básicas: Actividad 1: Correr alrededor de la loza realizando algunas variantes, (trotando, tocando los muslos, talones, levantando la pierna y finalmente, correr a velocidad adelante y atrás). Actividad 2: Circuito técnico sin balón. (los estudiantes se desplazan por un circuito realizando diferentes movimientos de skipping de frente, lateral, en zig zag el ejercicio se repiten tres a cuatro veces). • Una vez que realizamos el circuito planteado, los estudiantes en grupos de seis y de forma democrática crean su propio circuito teniendo en cuenta todos los pasos de los juegos anteriores. • Un integrante de cada grupo ejecutara el circuito creado con todos sus compañeros y explicara el propósito.	55 min
Cierre	• Los estudiantes regresan a la calma realizando ejercicios de relajación y se hidratan. • El docente finaliza la sesión solicitando respondan las preguntas de la Metacognición:	10 min

	- ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Por qué es importante lo aprendido? ¿Para qué nos sirve lo aprendido? ¿Qué más necesito aprender para mejorar? • El docente da por concluida la sesión y anima a los estudiantes seguir practicando.	
Libre	• El docente y los estudiantes forman equipos de seis para jugar partidos de fútbol. Y poner en práctica sus capacidades físicas. • Finalmente, diez minutos antes de la hora se dirigen a los servicios higiénicos a realizar el aseo personal y pasar al aula.	45 min

IV. RECURSOS A UTILIZAR

Materiales	Bibliografía
• Silbato. • Conos. • Platos. • Bastones.	Ministerio de Educación (2016). <i>Currículo Nacional de la Educación Básica</i> . https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf

V. INSTRUMENTO

LISTA DE COTEJO

DOCENTE:	Julio César Oliva Jiménez	FECHA	10/09/2024
ÁREA	Educación Física	GRAD/SECC	2° "A"

EVALUACIÓN POR LISTA DE COTEJO	
Unidad de aprendizaje	Mejoro mis coordinaciones complejas mediante juegos y ejercicios en el vóleibol y futsal
Actividad: 1	"Me divierto realizando un circuito para medir mis capacidades físicas"
Propósito:	Identificamos las capacidades físicas, mediante circuitos.
Evidencia:	Presentar el esquema de su propio circuito creado, teniendo en cuenta los pasos de los ejemplos demostrados.
Competencias:	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad/
Capacidades:	Comprende su cuerpo.
CRITERIOS	
01	Identifica sus capacidades físicas mediante los circuitos planteados.
02	Practica juegos motores durante la actividad
03	Explica los propósitos que pretenden lograr en su propuesta
04	Participa activamente durante la actividad física

NIVELES	VALORACIÓN
Logro destacado	AD
Logro esperado	A
En proceso	B
En inicio	C

N°	ESTUDIANTES	CRITERIO 1				CRITERIO 2				CRITERIO 3				CRITERIO 4			
		I	P	LE	LD	I	P	LE	LD	I	P	LE	LD	I	P	LE	LD
01	Aguilar Zurita, Manuel Alexander		X				X				X				X		
02	Arteaga Parinango, Maykol José		X				X				X				X		
03	Bernal Cubas, Joseph		X				X				X				X		
04	Bustamante Pua, Felix Yonatan		X				X				X				X		
05	Carrasco Rubio, Leyven Isaith			X				X				X				X	
06	Chugden Huaman, Herbert Fabian			X				X				X				X	
07	Cieza Mego, Saul Daniel			X				X				X				X	
08	Francisco Reyes, Rosmary Daniela			X				X				X				X	
09	García Campos, Luis Ángel			X				X				X				X	
10	García Santacruz, Janyuri Jimena			X				X				X				X	

11	González Pomagallan, Jesús Alejandro		X				X				X				X		
12	Guevara Sandoval, Tereza Nasty Sharick		X				X				X				X		
13	Huamán Bazan, Erick Gianfranco		X				X				X				X		
14	Huertas Sánchez, Andriu Gabriel		X				X				X				X		
15	Leyva García, Milagros Bright		X				X				X				X		
16	Lizana Vilela, Alex Jampier		X				X				X				X		
17	Lozano Cayao, Brenda Sujhey		X				X				X				X		
18	Maldonado Vargas, Adaly			X				X				X				X	
19	Maluquis Chilcon, Denilson Aldair		X				X				X				X		
20	Mejía Diaz, Jhair Edinson			X				X				X				X	
21	Nicudemos Rinza, Dayron Leonel		X				X				X				X		
22	Núñez Navarro, Leunam Palermo			X				X				X				X	
23	Quintana Gonzales, Milagros Abigail			X				X				X				X	
24	Rivasplata Tapia, Brenda Nicoll			X				X				X				X	
25	Rivera Paisig, Eduardo José			X				X				X				X	
26	Rojas Sánchez, Kory Shanell		X				X				X				X		
27	Rojas Vicente, Erick Adrian			X				X				X				X	
28	Sánchez García, Astrid Tatiana			X				X				X				X	
29	Vásquez Guevara, Patricia Noemi			X				X				X				X	
30	Vega Soto, Luis Ángel		X				X				X				X		

SESIÓN DE APRENDIZAJE 2

ACTIVIDAD 2: “Desarrollo mis habilidades motoras practicando el voleo y la recepción en el voleibol”

I. DATOS INFORMATIVOS

UGEL	Jaén		
I.E	“Señor de los Milagros”		
Nivel	Secundario	Semana	01
Ciclo	VI	Duración	135 minutos
Área	Educación física	Fecha	17/09/2024
Grado/sección	2° “A”	Docente	Rosa Vidella Román Zurita
		Observador	Julio César Oliva Jiménez

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Propósito	Desarrollar sus habilidades técnicas motoras necesarias para ejecutar correctamente los fundamentos del voleo y la recepción durante la práctica.	
Evidencia	Utilizar adecuadamente las manos y antebrazos para volear y recepcionar el balón.	
Competencias	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	
Capacidades	Comprende su cuerpo. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	
Estándar	- Identifica objetivos de aprendizaje viables que satisfagan sus necesidades, prioridades de aprendizaje y recursos disponibles que les permitirán completar las tareas. - Participa en actividades físicas que se adecuen a las necesidades y posibilidades del grupo y a la lógica del juego deportivo, interactuando con sus pares de distinto género y compañeros con desarrollo diferente, con una actitud crítica ante todo tipo de discriminación durante la actividad física.	
Criterios de evaluación/ Lista de cotejo	- Identifica sus capacidades físicas mediante los circuitos planteados. - Practica juegos motores durante la actividad. - Explica los propósitos que pretenden lograr en su propuesta. - Participa activamente durante la actividad física	
Competencias transversales		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	- Personaliza entornos virtuales - Gestiona información del entorno virtual. - Interactúa en entornos virtuales. - Crea objetos virtuales en diversos formatos.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	- Define metas de aprendizaje. - Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. - Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	
Enfoque transversal	Valores	Actitudes
Enfoque de derechos	Conciencia de derechos	Los estudiantes se ponen de acuerdo para plantear y desarrollar un circuito respetando la opinión de cada integrante.
Orientación al bien común	Equidad y justicia	Los estudiantes reconocen que es importante trabajar en equipo considerando la equidad de género y el bien común.

Ambiental	Justicia y Solidaridad	Los estudiantes reconocen la importancia de una alimentación saludable, el consumo de agua y practicar los hábitos de higiene personal.
-----------	------------------------	---

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momento	Procesos pedagógicos	Tiempo
Inicio	• El docente, saluda a los estudiantes y se presenta. • El docente y los estudiantes acuerdan normas para la interacción en el trabajo: escucharse atentamente, esperar turnos para participar, entre otros - Levantamos la mano para participar. - Respetamos las opiniones de los demás. • Se les pregunta cómo están emocionalmente y se les recuerda realizar actividades físicas, y comer saludable, hidratarse y practicar hábitos de higiene personal. • En seguida se invita a los estudiantes trasladarse al campo deportivo iniciando la actividad realizando ejercicios articulares y de estiramientos para activar el cuerpo y estar preparados para el desarrollo de las actividades en esta sesión de aprendizaje. • Participan en la actividad propuesta: “No me dejes caer”, forman grupos de cuatro estudiantes y se les entrega un globo el cual deben de mantenerlo en el aire y evitar que caiga al suelo; para ello pueden utilizar cualquier parte del cuerpo. Gana el equipo que mantenga más tiempo el globo en el aire. • Dialogamos: - ¿Qué fue lo que más les agradó de la actividad? ¿Les fue difícil mantener el globo en el aire? ¿Fue importante la participación de todos los integrantes del grupo? • Rescatamos los saberes previos: - ¿Qué parte de su cuerpo utilizan en la recepción de antebrazos? ¿Qué posición deben de tener los brazos para la recepción? ¿La recepción también la pueden hacer con los pies? ¿Está permitido? • El docente comparte conocimientos respecto al tema.: • Se les comunica el propósito de aprendizaje de la actividad: “Me siento contento practicando el voleo y la recepción”. • Se da a conocer los criterios de evaluación del reto de la actividad del área	25 min
Desarrollo	• El docente indica a los estudiantes que realizaran los siguientes ejercicios para lograr desarrollar el voleo y la recepción: Actividad 1: Rebotando el balón. En grupos los estudiantes al sonido del silbato rebotan el balón contra el piso utilizando las yemas de los dedos de sus manos, en inicio lo harán cogiendo el balón, luego sin cogerlo y finalmente desplazándose en diferentes direcciones. Activa 2. Voleo por encima de la cabeza de manera estática, los estudiantes se enfocan en el fluido de las manos con el balón, durante el ejercicio se utilizan otras variantes como un voleo corto y otro largo, o desplazándose. Actividad 3: desplazamiento en triangulo. los estudiantes al sonido del silbato se desplazan rápidamente en dirección de los conos y hacer finta de recepción.	55 min

	Actividad 4: recepción al aire. los estudiantes realizan diferentes variantes en la recepción del balón: con ambos brazos de forma estática, con un brazo y desplazándose. Actividad 5: Combinamos el voleo y la recepción. los estudiantes en parejas desarrollan el voleo y recepción del balón, luego lo realizan en grupos.	
Cierre	• Ahora regresan a la calma realizando ejercicios de relajación y se hidratan. • El docente finaliza la sesión solicitando respondan el cuadro de autoevaluación donde manifestaran sus logros durante la sesión de aprendizaje (Lo logré, Estoy en proceso, Necesito mejorar) en base a los criterios de evaluación planteados en nuestra actividad con la finalidad de lograr el RETO de la actividad. • El docente también menciona respondan las preguntas Metacognición: - ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? - ¿Por qué es importante lo aprendido? - ¿Para qué nos sirve lo aprendido? - ¿Qué más necesito aprender para mejorar? • El docente da por concluida la sesión y los anima a los estudiantes seguir adelante.	10 min
Libre	• Se forman equipos para jugar vóley y poner en práctica lo aprendido, permitiéndola participación de todos. • Finalmente, diez minutos antes de la hora se les invita a realizar el aseo personal y pasar al aula.	45 min

IV. RECURSOS A UTILIZAR

Materiales	Bibliografía
• Silbato. • Conos. • Net. • Balón de vóley.	Ministerio de Educación (2016). <i>Currículo Nacional de la Educación Básica</i> . https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf

V. INSTRUMENTO

LISTA DE COTEJO

DOCENTE:	Julio César Oliva Jiménez	FECHA	17/09/2024
ÁREA	Educación Física	GRAD/SECC	2° "A"

EVALUACIÓN POR LISTA DE COTEJO	
Unidad de aprendizaje	Mejoro mis coordinaciones complejas mediante juegos y ejercicios en el vóleibol y futsal
Actividad: 2	"Desarrollo mis habilidades motoras practicando el voleo y la recepción en el voleibol"
Propósito:	Desarrollar sus habilidades técnicas motoras necesarias para ejecutar correctamente los fundamentos del voleo y la recepción durante la práctica.
Evidencia:	Utilizar adecuadamente las manos y antebrazos para volear y recepcionar el balón.
Competencias:	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices
Capacidades:	Comprende su cuerpo. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.
CRITERIOS	
01	Identifica sus capacidades físicas mediante los circuitos planteados.
02	Practica juegos motores durante la actividad
03	Explica los propósitos que pretenden lograr en su propuesta
04	Participa activamente durante la actividad física

NIVELES	VALORACIÓN
Logro destacado	AD
Logro esperado	A
En proceso	B
En inicio	C

N°	ESTUDIANTES	CRITERIO 1				CRITERIO 2				CRITERIO 3				CRITERIO 4			
		I	P	LE	LD	I	P	LE	LD	I	P	LE	LD	I	P	LE	LD
01	Aguilar Zurita, Manuel Alexander		X				X				X				X		
02	Arteaga Parinango, Maykol José			X				X				X				X	
03	Bernal Cubas, Joseph			X				X				X				X	
04	Bustamante Pua, Felix Yonatan		X				X				X				X		
05	Carrasco Rubio, Leyven Isaith			X				X				X				X	
06	Chugden Huaman, Herbert Fabian			X				X				X				X	
07	Cieza Mego, Saul Daniel			X				X				X				X	
08	Francisco Reyes, Rosmary Daniela			X				X				X				X	
09	García Campos, Luis Ángel			X				X				X				X	

10	García Santacruz, Janyuri Jimena			X				X				X				X	
11	González Pomagallan, Jesús Alejandro		X				X				X					X	
12	Guevara Sandoval, Tereza Nasty Sharick		X				X				X					X	
13	Huamán Bazan, Erick Gianfranco		X				X				X					X	
14	Huertas Sánchez, Andriu Gabriel		X				X				X					X	
15	Leyva García, Milagros Bright		X				X				X					X	
16	Lizana Vilela, Alex Jampier		X				X				X					X	
17	Lozano Cayao, Brenda Sujhey		X				X				X					X	
18	Maldonado Vargas, Adaly			X				X				X					X
19	Maluquis Chilcon, Denilson Aldair			X				X				X					X
20	Mejía Diaz, Jhair Edinson			X				X				X					X
21	Nicudemos Rinza, Dayron Leonel			X				X				X					X
22	Núñez Navarro, Leunam Palermo			X				X				X					X
23	Quintana Gonzales, Milagros Abigail			X				X				X					X
24	Rivasplata Tapia, Brenda Nicoll			X				X				X					X
25	Rivera Paisig, Eduardo José			X				X				X					X
26	Rojas Sánchez, Kory Shanell		X				X				X					X	
27	Rojas Vicente, Erick Adrian			X				X				X					X
28	Sánchez García, Astrid Tatiana			X				X				X					X
29	Vásquez Guevara, Patricia Noemi			X				X				X					X
30	Vega Soto, Luis Ángel		X				X				X					X	

SESIÓN DE APRENDIZAJE 3

ACTIVIDAD 3: “Me siento contento cuando trabajo mis coordinaciones controlando el balón en futsal”

I. DATOS INFORMATIVOS

UGEL	Jaén		
I.E	“Señor de los Milagros”		
Nivel	Secundario	Semana	02
Ciclo	VI	Duración	135 minutos
Área	Educación física	Fecha	24/09/2024
Grado/sección	2° “A”	Docente	Julio César Oliva Jiménez
		Observadora	Rosa Vidella Román Zurita

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Propósito	Mejoro mis coordinaciones controlando el balón, en el Futsal.		
Evidencia	Desarrollo eficazmente las técnicas del control del balón en el futsal, poniendo en práctica sus habilidades motrices, respetando las reglas y tomando en cuenta el desempeño de mis compañeros para mejorar sus propias técnicas.		
Competencias	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad		
Capacidades	Comprende su cuerpo. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.		
Estándar	- Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones predeportivas y deportivas. Toma como referencia la trayectoria de objetos y a sus compañeros. - Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la pubertad durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.		
Criterios de evaluación/ Lista de cotejo	- Mantiene un tono muscular adecuado al ejecutar movimientos que le permiten controlar el balón con precisión. - Muestra coordinación, equilibrio, y agilidad al trabajar el control del balón. - Aplica los fundamentos técnicos del control del balón. - Participa activamente y con buen ánimo en las actividades físicas.		
Competencias transversales			
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	- Personaliza entornos virtuales - Gestiona información del entorno virtual. - Interactúa en entornos virtuales. - Crea objetos virtuales en diversos formatos.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	- Define metas de aprendizaje. - Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. - Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.		
Enfoque transversal	Valores	Actitudes	
Enfoque búsqueda de la excelencia	Superación personal	En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes van a mejorar su coordinación y habilidades motrices específicas para un mejor dominio corporal e incremento de su autoconfianza y autoestima. En este periodo de cambios físicos, los estudiantes van a practicar y proponer diversas actividades lúdicas y predeportivas.	

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momento	Procesos pedagógicos	Tiempo
Inicio	• El docente mediante la acción motivante busca despertar el interés de los estudiantes rescatando los saberes previos con los que cuentan los estudiantes. • El docente, saluda a los estudiantes y juntos recuerdan los compromisos acordados. • El docente inicia su actividad física realizando algunas recomendaciones sobre el desarrollo de la clase. • El docente inicia su actividad, indicando a los estudiantes observar las siguientes imágenes de acuerdo a la sesión de aprendizaje. • Luego respondemos las siguientes preguntas planteada - ¿Qué saben sobre el control del balón? - ¿Por qué es importante el control del balón? • Se les comunica el propósito de aprendizaje de la actividad: • Se da a conocer los criterios de evaluación del reto de la actividad del área. • Todos ordenadamente se dirigen al campo deportivo.	15 min
Desarrollo	• El docente realiza la explicación del tema de manera objetiva, siempre tratando de localizar el foco de participaciones en los estudiantes. 1. Activación corporal. El docente indica algunos ejercicios activación corporal para dar inicio a la práctica de la actividad, y otros ejercicios propuestos por los estudiantes. • En parejas los estudiantes realizan los siguientes ejercicios. 2. Control del balón con el Borde Interno. Se organizan en grupos, uno lanza el balón a una determinada altura para que su pareja controle el balón con el borde interno del pie, realizando movimientos laterales, este ejercicio se repite cinco veces para cada pie, después de ejecutar el control pasa al final del grupo, ocupando su lugar el que lanzaba el balón. 3. Recepción con el empeine. Este ejercicio se desarrolla realizando skipping y controlar con el borde interno del pie el balón. 4. Recepción con la planta del pie. Los estudiantes conducen el balón y al sonido del silbato controlan el balón con la planta del pie el balón, regresándolo a su lugar realizando un nuevo control y dejar el balón al compañero para que realice la misma acción con la parte interior. 5. Recepción con la cabeza. El docente ubica al estudiante en una fila y lanza el balón y los estudiantes lo controlan con la cabeza direccionándolo a un punto fijo. 6. Recepción con el pecho. recorriendo un circuito los estudiantes realizan el control del balón con el pecho. 7. Recepción con el muslo. Se organizan en grupos, uno lanza el balón a una determinada altura para que su pareja controle el balón con el muslo dominante, devolviéndolo a su	55 min

	compañero con un pase, este ejercicio se repite cinco veces, después de ejecutar el control pasa al final del grupo, ocupando su lugar el que lanzaba el balón.	
Cierre	• Ahora regresan a la calma realizando ejercicios de relajación y se hidratan • Reflexión final: ¿Cómo te has sentido al practicar esta actividad? - ¿Qué partes del cuerpo utilizaron? - ¿Por qué es importante desarrollar los fundamentos básicos de los deportes? • El docente también menciona respondan las preguntas Metacognición: - ¿Qué aprendimos hoy? - ¿Cómo lo aprendimos? - ¿Para qué nos sirve lo aprendido? • El docente da por concluida la sesión y los anima a los estudiantes seguir adelante.	10 min
Libre	• En equipos realizan partidos de práctica aplicando lo aprendido en la clase. Respetando su turno y las reglas de juego • Diez minutos antes se les invita a realizar el aseo personal y retornar al aula.	45 min

IV. RECURSOS A UTILIZAR

Materiales	Bibliografía
• Silbato. • Balones • Platos • Conos. • Barrotes, • Lista De Cotejo.	Ministerio de Educación (2016). <i>Currículo Nacional de la Educación Básica</i> . https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf

V. INSTRUMENTO

LISTA DE COTEJO

DOCENTE:	Julio César Oliva Jiménez	FECHA	24/09/2024
ÁREA	Educación Física	GRAD/SECC	2° "A"

EVALUACIÓN POR LISTA DE COTEJO	
Unidad de aprendizaje	Mejoro mis coordinaciones complejas mediante juegos y ejercicios en el vóleibol y futsal
Actividad: 3	"Me siento contento cuando trabajo mis coordinaciones controlando el balón en futsal"
Propósito:	Mejoro mis coordinaciones controlando el balón, en el Futsal.
Evidencia:	Desarrollo eficazmente las técnicas del control del balón en el futsal, poniendo en práctica sus habilidades motrices, respetando las reglas y tomando en cuenta el desempeño de mis compañeros para mejorar sus propias técnicas.
Competencias:	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad
Capacidades:	Comprende su cuerpo. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.
CRITERIOS	
01	Mantiene un tono muscular adecuado al ejecutar movimientos que le permiten controlar el balón con precisión.
02	Muestra coordinación, equilibrio, y agilidad al trabajar el control del balón
03	Aplica los fundamentos técnicos del control del balón
04	Participa activamente y con buen ánimo en las actividades físicas

NIVELES	VALORACIÓN
Logro destacado	AD
Logro esperado	A
En proceso	B
En inicio	C

N°	ESTUDIANTES	CRITERIO 1				CRITERIO 2				CRITERIO 3				CRITERIO 4			
		I	P	LE	LD	I	P	LE	LD	I	P	LE	LD	I	P	LE	LD
01	Aguilar Zurita, Manuel Alexander		X				X				X				X		
02	Arteaga Parinango, Maykol José			X				X				X				X	
03	Bernal Cubas, Joseph			X				X				X				X	
04	Bustamante Pua, Felix Yonatan		X				X				X				X		
05	Carrasco Rubio, Leyven Isaith			X				X				X				X	
06	Chugden Huaman, Herbert Fabian			X				X				X				X	
07	Cieza Mego, Saul Daniel			X				X				X				X	
08	Francisco Reyes, Rosmary Daniela			X				X				X				X	
09	García Campos, Luis Ángel			X				X				X				X	

10	García Santacruz, Janyuri Jimena			X				X				X				X	
11	González Pomagallan, Jesús Alejandro		X				X				X				X		
12	Guevara Sandoval, Tereza Nasty Sharick		X				X				X				X		
13	Huamán Bazan, Erick Gianfranco			X				X				X				X	
14	Huertas Sánchez, Andriu Gabriel			X				X				X				X	
15	Leyva García, Milagros Bright			X				X				X				X	
16	Lizana Vilela, Alex Jampier		X				X				X				X		
17	Lozano Cayao, Brenda Sujhey		X				X				X				X		
18	Maldonado Vargas, Adaly			X				X				X				X	
19	Maluquis Chilcon, Denilson Aldair			X				X				X				X	
20	Mejía Diaz, Jhair Edinson			X				X				X				X	
21	Nicudemos Rinza, Dayron Leonel			X				X				X				X	
22	Núñez Navarro, Leunam Palermo			X				X				X				X	
23	Quintana Gonzales, Milagros Abigail			X				X				X				X	
24	Rivasplata Tapia, Brenda Nicoll			X				X				X				X	
25	Rivera Paisig, Eduardo José			X				X				X				X	
26	Rojas Sánchez, Kory Shanell		X				X				X				X		
27	Rojas Vicente, Erick Adrian			X				X				X				X	
28	Sánchez García, Astrid Tatiana			X				X				X				X	
29	Vásquez Guevara, Patricia Noemi			X				X				X				X	
30	Vega Soto, Luis Ángel		X				X				X				X		

SESIÓN DE APRENDIZAJE 4

ACTIVIDAD 4: “Demuestro mis habilidades al sacar con estilo, cuando juego voleibol con mis compañeros”

I. DATOS INFORMATIVOS

UGEL	Jaén		
I.E	“Señor de los Milagros”		
Nivel	Secundario	Semana	02
Ciclo	VI	Duración	135 minutos
Área	Educación física	Fecha	1/10/2024
Grado/sección	2° “A”	Docente	Rosa Vidella Román Zurita
		Observador	Luis Ángel Cano Izquierdo

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Propósito	Desarrolla sus capacidades físicas, al ejecutar el saque en el voleibol a través de actividades lúdicas colaborativas, fomentando el trabajo en equipo y la diversión en el aprendizaje	
Evidencia	Demuestra sus habilidades físicas ejecutando correctamente el saque, al momento de jugar voleibol con sus compañeros.	
Competencias	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	
Capacidades	• Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente. • Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	
Estándar	• Adapta y regula su cuerpo, para dar respuestas motrices eficaces, durante la práctica del saque en el voleibol, ejecutando cada movimiento con seguridad y confianza. • Aplica estrategias tácticas en los juegos, para promover el trabajar en equipo, respetando las capacidades de cada uno de sus compañeros.	
Criterios de evaluación/ Lista de cotejo	• Desarrolla eficazmente sus habilidades motrices al momento de realizar el saque. • Realiza saques de manera consistente durante la práctica. • Participa y colabora con el equipo, para obtener un buen resultado durante el juego. • Participa activamente durante la actividad deportiva.	
Competencias transversales		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	• Personaliza entornos virtuales • Gestiona información del entorno virtual. • Interactúa en entornos virtuales. • Crea objetos virtuales en diversos formatos.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	• Define metas de aprendizaje. • Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. • Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	
Enfoque transversal	Valores	Actitudes
Enfoque de derechos	Conciencia de derechos	Los estudiantes trabajan coordinadamente para plantear y desarrollar correctamente las técnicas del juego, respetando la opinión de cada integrante.
Orientación al bien común	Equidad y justicia	Los estudiantes reconocen que es importante trabajar en equipo, considerando la equidad de género y el bien común.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momento	Procesos pedagógicos	Tiempo
Inicio	- El docente inicia la sesión saludando a los estudiantes haciéndoles recordar sus compromisos. - El docente presenta una imagen del saque. Preguntamos a los estudiantes ¿qué observamos en las imágenes?  - El docente escribe las respuestas de los estudiantes como parte de los saberes previos en la pizarra y las organiza, fortaleciéndolas con sus conocimientos. - El docente presenta a los estudiantes el propósito de la sesión: Me encanta sacar con estilo, cuando juego voleibol con mis compañeros”. - Después, menciona el título de la sesión y explica los criterios con los que serán evaluados. - De forma ordenada se dirigen al campo deportivo y realizan ejercicios de articulación y estiramiento. - Juego motivador. Vuela Vuela. Los estudiantes se forman en un círculo, a cada estudiante se le desina un número, un estudiante se ubica al centro y lanza el balón gritando un número, el estudiante que representa ese número deberá salir rápidamente y atrapar el balón antes de que caiga al ´piso, si el estudiante coge el balón, pasará a lanzarlo repitiendo la misma acción. - Los estudiantes se organizan y proponen un juego diferente	25 min
Desarrollo	- Formados en tres grupos los estudiantes desarrollan diferentes ejercicios iniciándolos al saque. - Ejercicio 1. Boliche. Al sonido del silbato. Los estudiantes se organizan en tres grupos, al sonido del silbato los tres primeros de cada grupo saldrán corriendo y saltando los conos hasta llegar al lugar donde se encuentra el balón, luego lo lanzan con una mano tratando de derribar el cono que se encuentra al otro extremo, otros tres estudiantes se ubican en cada cono, quienes cogerán el balón y lo conducen hasta el primero de cada grupo, colocándose al final, los que lanzaron toman el lugar de los que estaban en los conos. - Ejercicio 2. Dejar caer el balón dentro del aro. Los estudiantes practican a dejar caer el balón dentro del aro, después de cinco intentos el docente suena el silbato para que regresen a su grupo y ocupen su lugar otros tres compañeros. - Ejercicio 3. Dejar caer el balón y lo atrapa con la otra mano. Al igual que el ejercicio anterior, los estudiantes practican a dejar caer el balón atrapándolo con la otra mano, después de cinco intentos el docente suena el silbato para	55 min

	que regresen a su grupo y ocupen su lugar otros tres compañeros. - Ejercicio 4. Servicio con golpeo bajo. Los tres primeros estudiantes se ubican al frente de su grupo y ejecuta un servicio con golpe bajo al compañero que ocupó su lugar, quien ejecutara la misma acción, después de cinco intentos, los estudiantes que estaban al frente se ubican al final de la columna y los otros pasan a ocupar su lugar realizando el mismo ejercicio. - Ejercicio 5. Lanzar el balón hacia arriba y que caiga dentro del aro. Tres estudiantes practican a lanzar el balón con ambas manos hacia arriba y dejarlo caer dentro del aro, después de cinco intentos, realizarán el mismo ejercicio otros tres estudiantes. - Ejercicio 6. Lanzar el balón hacia arriba, atrapar simulando el golpe y al mismo tiempo poner el pie dentro del aro. En este ejercicio tres estudiantes practican a lanzar el balón atrapándolo en el aire y simulando un golpe y al mismo tiempo poner el pie dentro del aro, después de cinco intentos el docente suena el silbato para que otros estudiantes realicen esta acción. - Ejercicio 7. Servicio con golpeo alto. Los tres primeros estudiantes se ubican al frente de su grupo y ejecuta un servicio con golpe alto al compañero que ocupó su lugar, quien ejecutara la misma acción, después de cinco intentos, los estudiantes que estaban al frente se ubican al final de la columna y los otros pasan a ocupar su lugar realizando el mismo ejercicio.	
Cierre	• Volvemos a la calma, los estudiantes se hidratan y realizan ejercicios de relajación, • El docente realiza las siguientes preguntas. - ¿Les gusto la clase? - ¿Estaré en la condición de practicar los saques? - ¿Cómo podemos mejorar los saques? • Realizamos la meta cognición: - ¿Qué aprendimos hoy? - ¿Cómo lo aprendimos? - ¿para qué nos sirve lo que aprendimos hoy? • Felicitamos su participación y les informamos que en la siguiente clase hablaremos de las técnicas del saque.	10 min
Libre	• Juntos y ordenadamente forman equipos para jugar vóley y poner en práctica todo lo que aprendimos, permitiendo que todos participen. • Finalmente, diez minutos antes de la hora se les invita a realizar el aseo personal y pasar al aula.	45 min

IV. RECURSOS A UTILIZAR

Materiales	Bibliografía
• Silbato • Conos, aros • Net • Balón de vóley, • Agua, toalla, fruta, lista de cotejo.	Ministerio de Educación (2016). <i>Currículo Nacional de la Educación Básica</i>. https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf

V. INSTRUMENTO

LISTA DE COTEJO

DOCENTE:	Julio César Oliva Jiménez	FECHA	1/10/2024
ÁREA	Educación Física	GRAD/SECC	2° "A"

EVALUACIÓN POR LISTA DE COTEJO	
Unidad de aprendizaje	Mejoro mis coordinaciones complejas mediante juegos y ejercicios en el vóleibol y futsal
Actividad: 4	"Demuestro mis habilidades al sacar con estilo, cuando juego voleibol con mis compañeros"
Propósito:	Desarrolla sus capacidades físicas, al ejecutar el saque en el voleibol a través de actividades lúdicas colaborativas, fomentando el trabajo en equipo y la diversión en el aprendizaje
Evidencia:	Demuestra sus habilidades físicas ejecutando correctamente el saque, al momento de jugar voleibol con sus compañeros.
Competencias:	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices
Capacidades:	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.
CRITERIOS	
01	Desarrolla eficazmente sus habilidades motrices al momento de realizar el saque.
02	Realiza saques de manera consistente durante la práctica
03	Participa y colabora con el equipo, para obtener un buen resultado durante el juego
04	Participa activamente durante la actividad deportiva.

NIVELES	VALORACIÓN
Logro destacado	AD
Logro esperado	A
En proceso	B
En inicio	C

N°	ESTUDIANTES	CRITERIO 1				CRITERIO 2				CRITERIO 3				CRITERIO 4			
		I	P	LE	LD	I	P	LE	LD	I	P	LE	LD	I	P	LE	LD
01	Aguilar Zurita, Manuel Alexander				X				X				X				X
02	Arteaga Parinango, Maykol José				X				X				X				X
03	Bernal Cubas, Joseph				X				X				X				X
04	Bustamante Pua, Felix Yonatan		X				X				X				X		
05	Carrasco Rubio, Leyven Isaith			X				X				X				X	
06	Chugden Huaman, Herbert Fabian				X				X				X				X
07	Cieza Mego, Saul Daniel				X				X				X				X
08	Francisco Reyes, Rosmary Daniela			X				X				X				X	

09	García Campos, Luis Ángel			X			X			X				X	
10	García Santacruz, Janyuri Jimena			X			X			X				X	
11	González Pomagallan, Jesús Alejandro		X			X			X				X		
12	Guevara Sandoval, Tereza Nasty Sharick			X			X			X				X	
13	Huamán Bazan, Erick Gianfranco			X			X			X				X	
14	Huertas Sánchez, Andriu Gabriel			X			X			X				X	
15	Leyva García, Milagros Bright			X			X			X				X	
16	Lizana Vilela, Alex Jampier		X			X			X				X		
17	Lozano Cayao, Brenda Sujhey		X			X			X				X		
18	Maldonado Vargas, Adaly				X			X			X				X
19	Maluquis Chilcon, Denilson Aldair				X			X			X				X
20	Mejía Diaz, Jhair Edinson				X			X			X				X
21	Nicudemos Rinza, Dayron Leonel			X			X			X				X	
22	Núñez Navarro, Leunam Palermo			X			X			X				X	
23	Quintana Gonzales, Milagros Abigail			X			X			X				X	
24	Rivasplata Tapia, Brenda Nicoll			X			X			X				X	
25	Rivera Paisig, Eduardo José			X			X			X				X	
26	Rojas Sánchez, Kory Shanell		X			X			X				X		
27	Rojas Vicente, Erick Adrian			X			X			X				X	
28	Sánchez García, Astrid Tatiana				X			X			X				X
29	Vásquez Guevara, Patricia Noemi				X			X			X				X
30	Vega Soto, Luis Ángel		X			X			X				X		

SESIÓN DE APRENDIZAJE 5

ACTIVIDAD 5: “Coordino mis movimientos al conducir el balón respetando las reglas del futsal”

I. DATOS INFORMATIVOS

UGEL	Jaén		
I.E	“Señor de los Milagros”		
Nivel	Secundario	Semana	03
Ciclo	VI	Duración	135 minutos
Área	Educación física	Fecha	8/10/2024
Grado/Sección	2° “A”	Docente	Julio César Oliva Jiménez
		Observador	Luis Ángel Cano Izquierdo

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Propósito	Coordinar con el balón mediante juegos.	
Evidencia	Ejecuta coordinadamente el control, la conducción y los pases jugando futsal	
Competencias	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	
Capacidades	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices Crea y aplica estrategias de juego	
Estándar	- Comprende la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones, dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades predeportivas y deportivas. - Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas y condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud, según su aptitud física y ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	
Criterios de evaluación/ Lista de cotejo	- Participa activamente en las actividades y juegos propuestos en la actividad. - Ejecuta desplazamientos demostrando la coordinación en la conducción del balón. - Domina la condición del balón con las diferentes partes del pie.	
Competencias transversales		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	- Personaliza entornos virtuales - Gestiona información del entorno virtual. - Interactúa en entornos virtuales. - Crea objetos virtuales en diversos formatos.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	- Define metas de aprendizaje. - Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. - Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	
Enfoque transversal	Valores	Actitudes
Enfoque orientación al bien común	Solidaridad	En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes van a proponer e implementar estrategias diversas en situaciones de juego considerando los intereses y potencialidades de cada integrante de su familia o amigos, tomando conciencia de los valores que movilizan sus acciones y buscando la cohesión en el equipo para una mejor convivencia.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momento	Procesos pedagógicos	Tiempo
Inicio	• El docente mediante la acción motivante busca despertar el interés de los estudiantes rescatando los saberes previos con los que cuentan los y las estudiantes • El docente, saluda a los estudiantes • El docente y los estudiantes acuerdan normas para la interacción en el trabajo: escucharse atentamente, esperar turnos para participar, entre otros - Levantamos la mano para participar. - Respetamos las opiniones de los demás. • Se les pregunta cómo están emocionalmente y se les recuerda realizar los hábitos deportivos, comer saludable, leer, realizar sus actividades lúdicas y sobre todo la salud mental. • El docente inicia su actividad física realizando algunas recomendaciones sobre el desarrollo de la clase. • El docente inicia su actividad, indicando a los estudiantes observar las imágenes programados para la sesión de clase.  • Luego respondemos las siguientes preguntas planteada - ¿Qué tipo de coordinación se usa en el fútbol? La coordinación óculo-pédica se refiere a movimientos realizados con la coordinación visual con el pie, elemento motriz de utilidad para diversos deportes. - ¿Qué importancia tiene la coordinación en el fútbol? En el fútbol, la coordinación física es esencial para el control del balón, la precisión en los pases, los movimientos de cambio de dirección y para la ejecución de tiros y cabezazos. - ¿Qué es y para qué sirve la coordinación? La coordinación se define, a modo general, como la capacidad que tenemos los seres humanos para realizar movimientos corporales simples y complejos con facilidad. Para cumplir con esta tarea se debe lograr una comunicación adecuada entre el cerebro y el resto de las extremidades. • Se les comunica el propósito de aprendizaje de la actividad: • Se da a conocer los criterios de evaluación del reto de la actividad del área. • Todos participan de manera de lluvia de ideas.	15 min
Desarrollo	• El docente realiza la explicación del tema de manera objetiva, siempre tratando de localizar el foco de participaciones en los estudiantes. • El docente indica algunos ejercicios de calentamiento para dar inicio a la práctica de nuestra actividad, y otros ejercicios propuestos por los estudiantes. Activación corporal. • A continuación, el docente indica a los estudiantes realizar la siguiente dinámica “el tren viajero”	55 min

	• Por grupos y columnas trotaran pasándose la pelota por encima de la cabeza y al llegar al final este pasará adelante (Libre, zigzag, etc.) y realizará el mismo procedimiento. (cambios opinados por los estudiantes) • El docente realiza algunas preguntas de acuerdo a la dinámica ejecutada. • Luego el docente indica a los estudiantes que indiquen un ejercicio o juego donde desarrollen la conducción del balón, sea en grupos o en parejas. • A continuación, el docente indica practicar los siguientes ejercicios para desarrollar la conducción del balón: Ejercicio 1. Te tengo cerca de mis pies. Objetivo: Realizar la conducción con el empeine interior del pie, variando la distancia a recorrer, en forma ascendente y luego descendente. Este ejercicio consiste en que el alumno conduzca el balón con el empeine interior del pie, buscando la posibilidad de que la trayectoria recorrida le permita reproducir el elemento técnico, en condiciones diferentes, asociadas a situaciones de juego. Ejercicio 2. El dibujador geométrico Objetivo: Realizar la conducción con el empeine interior del pie, describiendo varias figuras geométricas. Este ejercicio se realiza, basado en la forma original de la conducción del balón con el empeine interior del pie, simulando figuras geométricas, que están asociadas, a variantes de trayectorias a realizar dentro de un partido de fútbol. Ejercicio 3. El que persevera triunfa Objetivo: Realizar la conducción con el empeine interior del pie, a una distancia escogida por el profesor, la que previamente habrá vencido el atleta utilizando como medio, una carrera volante. Este ejercicio, se realiza después de haber vencido una trayectoria con el empleo de una carrera, asociada a situaciones de juegos donde el atleta realice previamente un desplazamiento sin balón. • Realizan partidos de práctica aplicando lo aprendido en la sesión de clase. Reflexionamos: - ¿Qué fue lo que más les agrado de la actividad? ¿Les fue difícil seguir las instrucciones? - ¿Cuál es la importancia de la conducción del balón en el fútbol? - ¿Cómo se define la conducción y coordinación de balón? Reto: Realizar tiros penales.	
Cierre	• Ahora regresan a la calma realizando ejercicios de relajación. • Reflexión final: - ¿Cómo te has sentido al practicar esta actividad? • El docente también menciona respondan las preguntas Metacognición: - ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Por qué es importante lo aprendido? ¿Para qué nos sirve lo aprendido? ¿Qué más necesito aprender para mejorar?	15 min

	• El docente da por concluida la sesión y los anima a los estudiantes seguir adelante.	
Libre		45 min

IV. RECURSOS A UTILIZAR

Materiales	Bibliografía
• Conos. • Platos. • silbato. • Balón • barrotes	Ministerio de Educación (2016). <i>Currículo Nacional de la Educación Básica</i> . https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf

V. INSTRUMENTO

LISTA DE COTEJO

DOCENTE:	Julio César Oliva Jiménez	FECHA	8/10/2024
ÁREA	Educación Física	GRAD/SECC	2° "A"

EVALUACIÓN POR LISTA DE COTEJO	
Unidad de aprendizaje	Mejoro mis coordinaciones complejas mediante juegos y ejercicios en el vóleibol y fútbol
Actividad: 5	"Coordino mis movimientos al conducir el balón respetando las reglas del fútbol"
Propósito:	Coordinar con el balón mediante juegos.
Evidencia:	Ejecuta coordinadamente el control, la conducción y los pases jugando fútbol
Competencias:	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.
Capacidades:	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices Crea y aplica estrategias de juego
CRITERIOS	
01	Participa activamente en las actividades y juegos propuestos en la actividad.
02	Ejecuta desplazamientos demostrando la coordinación en la conducción del balón.
03	Domina la condición del balón con las diferentes partes del pie

NIVELES	VALORACIÓN
Logro destacado	AD
Logro esperado	A
En proceso	B
En inicio	C

N°	ESTUDIANTES	CRITERIO 1				CRITERIO 2				CRITERIO 3			
		I	P	LE	LD	I	P	LE	LD	I	P	LE	LD
01	Aguilar Zurita, Manuel Alexander				X				X				X
02	Arteaga Parinango, Maykol José				X				X				X
03	Bernal Cubas, Joseph				X				X				X
04	Bustamante Pua, Felix Yonatan			X				X				X	
05	Carrasco Rubio, Leyven Isaith			X				X				X	
06	Chugden Huaman, Herbert Fabian				X				X				X
07	Cieza Mego, Saul Daniel				X				X				X
08	Francisco Reyes, Rosmary Daniela			X				X				X	
09	García Campos, Luis Ángel			X				X				X	
10	García Santacruz, Janyuri Jimena			X				X				X	
11	González Pomagallan, Jesús Alejandro			X				X				X	
12	Guevara Sandoval, Tereza Nasty Sharick				X				X				X
13	Huamán Bazan, Erick Gianfranco				X				X				X
14	Huertas Sánchez, Andriu Gabriel			X				X				X	
15	Leyva García, Milagros Bright			X				X				X	
16	Lizana Vilela, Alex Jampier			X				X				X	

17	Lozano Cayao, Brenda Sujhey		X				X				X		
18	Maldonado Vargas, Adaly				X				X				X
19	Maluquis Chilcon, Denilson Aldair				X				X				X
20	Mejía Díaz, Jhair Edinson				X				X				X
21	Nicudemos Rinza, Dayron Leonel			X				X				X	
22	Núñez Navarro, Leunam Palermo				X				X				X
23	Quintana Gonzales, Milagros Abigail				X				X				X
24	Rivasplata Tapia, Brenda Nicoll			X				X				X	
25	Rivera Paisig, Eduardo José			X				X				X	
26	Rojas Sánchez, Kory Shanell		X					X				X	
27	Rojas Vicente, Erick Adrian			X				X				X	
28	Sánchez García, Astrid Tatiana				X				X				X
29	Vásquez Guevara, Patricia Noemi				X				X				X
30	Vega Soto, Luis Ángel		X					X				X	

SESIÓN DE APRENDIZAJE 6

ACTIVIDAD 6: “Jugando voleibol y cumpliendo las reglas, desarrollo mis capacidades físicas”

I. DATOS INFORMATIVOS

UGEL	Jaén		
I.E	“Señor de los Milagros”		
Nivel	Secundario	Semana	03
Ciclo	VI	Duración	135 minutos
Área	Educación física	Fecha	15/10/2024
Grado/sección	2° “A”	Docente	Rosa Vidella Román Zurita
		Observador	Julio César Oliva Jiménez

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Propósito	Comprenden y aplican las reglas básicas del voleibol en un juego simulado.	
Evidencia	Participan estratégicamente aplicando las reglas de juego, para lograr un buen desempeño dentro del campo y poner en prácticas sus habilidades motrices.	
Competencias	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	
Capacidades	Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	
Estándar	• Aplican junto a sus pares estrategias incorporando elementos técnicos y tácticos, adecuándose a los cambios que se dan en el entorno y las reglas de juego propuestas, evaluando el desempeño del grupo a través de posibles aciertos y dificultades que le sirvan para ofrecer alternativas de solución y mejora de su desempeño	
Criterios de evaluación/ Lista de cotejo	• Aplica las reglas de juego durante el partido. • Coordina con sus compañeros para evitar cometer faltas. • Incorpora hábitos de higiene, consumo de agua y frutas en sus actividades físicas. • Trabaja en equipo, respetando e involucrando a sus compañeros en todas las actividades.	
Competencias transversales		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	• Personaliza entornos virtuales • Gestiona información del entorno virtual. • Interactúa en entornos virtuales. • Crea objetos virtuales en diversos formatos.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	• Define metas de aprendizaje. • Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. • Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	
Enfoque transversal	Valores	Actitudes
Enfoque de derechos	Conciencia de derechos	Los estudiantes desarrollan actividades físicas, permitiendo la participación de todos y respetando sus opiniones.
Orientación al bien común	Equidad y justicia	Los estudiantes trabajan en equipo demostrando solidaridad reconociendo la equidad de género y el bien común.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momento	Procesos pedagógicos	Tiempo
Inicio	• El docente inicia la sesión saludando a los estudiantes y juntos recuerdan sus compromisos.	25 min

	• Responden en forma voluntaria. - ¿Qué saben sobre las reglas del voleibol? ¿Cuántas reglas básicas hay en el voleibol? • El docente entrega las reglas básicas del vóley. Preguntamos a los estudiantes - ¿Conocen algunas de las reglas básicas del voleibol? • El docente escribe las respuestas de los estudiantes como parte de los saberes previos en la pizarra y las organiza. • El docente presenta a los estudiantes el propósito de la sesión: Jugando aprendemos las reglas del voleibol. • Después, coloca el título de la sesión. • El docente invita a los estudiantes dirigirse al campo deportivo.	
Desarrollo	• Formados en grupos los estudiantes inician la activación corporal realizando movimientos articulares. - Mover las muñecas y al mismo tiempo realizar balanceos con la cabeza. - Calentamiento de los hombros con rotación del dedo pulgar hacia arriba y para abajo. - Giro de los brazos desde los hombros. - Movimientos de cintura. - Elevación de rodillas a los lados con los brazos entre las piernas. - Activación de tobillos con flexión y extensión. - Realizar dos contactos en el piso y dos como querer tocar el cielo. - Trotar por el campo. - juntos realizan un circuito • El docente forma equipos para jugar voleibol y poner en práctica las reglas de juego	60 min
Cierre	• Momento para relajarnos y hacer uso de los buenos hábitos saludables. • El docente pregunta. - ¿Estaré en la condición de aplicar las reglas del vóley? - ¿Cómo podemos mejorar las reglas del voleibol? • Realizamos la meta cognición: - ¿Qué aprendimos hoy? - ¿Cómo lo aprendimos? - ¿Para qué nos sirve? • En forma individual y en grupos se trasladan a los lavaderos y realizan su aseo personal.	5 min
Libre	• Juntos hacemos uso de este tiempo para seguir practicando las reglas del voleibol. • En equipos jugamos partidos de voleibol. • Finalmente, diez minutos antes de la hora se les invita a realizar el aseo personal y pasar al aula.	45 min

IV. RECURSOS A UTILIZAR

Materiales	Bibliografía
• Silbato. • Conos. • Barrotes. • Aros. • Balón de voleibol. • Agua, fruta y toalla. • Net.	Ministerio de Educación (2016). <i>Currículo Nacional de la Educación Básica</i> . https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf

V. INSTRUMENTO

LISTA DE COTEJO

DOCENTE:	Julio César Oliva Jiménez	FECHA	15/10/2024
ÁREA	Educación Física	GRAD/SECC	2° "A"

EVALUACIÓN POR LISTA DE COTEJO	
Unidad de aprendizaje	Mejoro mis coordinaciones complejas mediante juegos y ejercicios en el vóleibol y futsal
Actividad: 6	"Jugando voleibol y cumpliendo las reglas, desarrollo mis capacidades físicas"
Propósito:	Comprenden y aplican las reglas básicas del voleibol en un juego simulado.
Evidencia:	Participan estratégicamente aplicando las reglas de juego, para lograr un buen desempeño dentro del campo y poner en prácticas sus habilidades motrices.
Competencias:	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.
Capacidades:	Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.
CRITERIOS	
01	Aplica las reglas de juego durante el partido.
02	Coordina con sus compañeros para evitar cometer faltas.
03	Incorpora hábitos de higiene, consumo de agua y frutas en sus actividades físicas.
04	Trabaja en equipo, respetando e involucrando a sus compañeros en todas las actividades.

NIVELES	VALORACIÓN
Logro destacado	AD
Logro esperado	A
En proceso	B
En inicio	C

N°	ESTUDIANTES	CRITERIO 1				CRITERIO 2				CRITERIO 3				CRITERIO 4			
		I	P	LE	LD	I	P	LE	LD	I	P	LE	LD	I	P	LE	LD
01	Aguilar Zurita, Manuel Alexander				X				X				X				X
02	Arteaga Parinango, Maykol José				X			X					X				X
03	Bernal Cubas, Joseph				X				X			X					X
04	Bustamante Pua, Felix Yonatan				X				X				X				X
05	Carrasco Rubio, Leyven Isaith				X			X					X				X
06	Chugden Huaman, Herbert Fabian				X				X			X					X
07	Cieza Mego, Saul Daniel			X					X				X				X
08	Francisco Reyes, Rosmary Daniela				X				X				X				X

09	García Campos, Luis Ángel				X				X			X				X	
10	García Santacruz, Janyuri Jimena				X			X				X					X
11	González Pomagallan, Jesús Alejandro			X				X				X					X
12	Guevara Sandoval, Tereza Nasty Sharick			X				X				X					X
13	Huamán Bazan, Erick Gianfranco				X			X				X					X
14	Huertas Sánchez, Andriu Gabriel				X			X				X				X	
15	Leyva García, Milagros Bright				X			X				X					X
16	Lizana Vilela, Alex Jampier				X			X				X					X
17	Lozano Cayao, Brenda Sujhey			X				X				X					X
18	Maldonado Vargas, Adaly				X			X			X						X
19	Maluquis Chilcon, Denilson Aldair				X			X				X					X
20	Mejía Diaz, Jhair Edinson				X			X				X					X
21	Nicudemos Rinza, Dayron Leonel				X			X				X					X
22	Núñez Navarro, Leunam Palermo				X			X				X					X
23	Quintana Gonzales, Milagros Abigail				X			X				X					X
24	Rivasplata Tapia, Brenda Nicoll			X				X				X					X
25	Rivera Paisig, Eduardo José				X			X				X					X
26	Rojas Sánchez, Kory Shanell				X			X				X					X
27	Rojas Vicente, Erick Adrian				X			X				X					X
28	Sánchez García, Astrid Tatiana			X				X				X				X	
29	Vásquez Guevara, Patricia Noemi				X			X				X					X
30	Vega Soto, Luis Ángel				X			X				X					X

SEGUNDA UNIDAD DE APRENDIZAJE 2:
“Realizamos algunas técnicas de baloncesto”

SESIÓN DE APRENDIZAJE 7

ACTIVIDAD 7: “Desarrollo la coordinación, dominando y manipulando el balón del baloncesto”

I. DATOS INFORMATIVOS

UGEL	Jaén		
I.E	“Señor de los Milagros”		
Nivel	Secundario	Semana	01
Ciclo	VI	Duración	135 minutos
Área	Educación física	Fecha:	22/10/2024
Grado/Sección	2° “A”	Docente	Luis Ángel Cano Izquierdo
		Observador	Julio César Oliva Jiménez

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Propósito	Mejorar la coordinación compleja, a través de ejercicios prácticos, que fomenten el dominio y manipulación del balón.		
Evidencia	Demostrar coordinación mano – ojo, dominio del balón al driblar en zigzag y realizar pases en movimiento.		
Competencias	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad		
Capacidades	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente		
Estándar	• Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas y deportivas. • Resuelve situaciones motrices a través del dominio y alternancia de sus lados, de su orientación en un espacio, tiempo, los objetos y los demás, tomando conciencia de su cuerpo en la acción. • Produce secuencias y movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en las actividades y utilizando diferentes materiales.		
Criterios de evaluación/ Lista de cotejo	• Maneja el balón con precisión durante el dribbling, manteniendo correctamente la posesión de su cuerpo. • Coordina movimientos de brazos y piernas al ejecutar el bote del balón. • Logra realizar los desplazamientos con rapidez mediante la manipulación con el balón. • Participa activamente durante la actividad física.		
Competencias transversales			
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	• Personaliza entornos virtuales • Gestiona información del entorno virtual. • Interactúa en entornos virtuales. • Crea objetos virtuales en diversos formatos.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	• Define metas de aprendizaje. • Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. • Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.		
Enfoque transversal	Valores	Actitudes	
Enfoque orientación al bien común	Solidaridad	En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes van a proponer e implementar estrategias diversas en	

		situaciones de juego considerando los intereses y potencialidades de cada integrante de su familia o amigos, tomando conciencia de los valores que movilizan sus acciones y buscando la cohesión en el equipo para una mejor convivencia.
--	--	---

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momento	Procesos pedagógicos	Tiempo
Inicio	- El docente mediante la acción motivante busca despertar el interés de los estudiantes rescatando los saberes previos con los que cuentan los y las estudiantes - El docente, saluda a los estudiantes y se presenta. - El docente y los estudiantes acuerdan normas para la interacción en el trabajo: escucharse atentamente, esperar turnos para participar, entre otros - Levantamos la mano para participar. - Respetamos las opiniones de los demás. - Se les pregunta cómo están emocionalmente y se les recuerda realizar los hábitos deportivos, comer saludable, leer, realizar sus actividades lúdicas y sobre todo la salud mental. - El docente inicia su actividad física realizando algunas recomendaciones sobre el desarrollo de la clase. - El docente inicia su actividad presentando imágenes alusivas sobre el básquet.  - Luego respondemos las siguientes preguntas planteada ¿Cuál de las imágenes está realizando el bote correcto con la mano? ¿Por qué? ¿Cómo se realiza el dominio del balón de baloncesto? ¿Qué capacidades físicas observas en las imágenes? - Todos participan propiciando lluvia de ideas. - Se les comunica el propósito de aprendizaje de la actividad: - Se da a conocer los criterios de evaluación del reto de la actividad del área.	15 min
Desarrollo	- El docente realiza la explicación del tema de manera objetiva, siempre tratando de localizar el foco de participaciones en los estudiantes. - A continuación, el docente indica algunos ejercicios de activación corporal para dar inicio a la práctica de nuestra actividad, y otros ejercicios propuestos por los estudiantes. Activación corporal. En tres etapas calentar corriendo, articulaciones y realizar ejercicios aumentando progresivamente la intensidad. 1. Carrera. Trotan en la mitad del campo yendo y viniendo para aumentar la temperatura corporal y poner en marcha el sistema cardiovascular.	65 min

	2. Activar las articulaciones. Articular los hombros, las muñecas, las rodillas, los tobillos y dar saltos laterales con un pie y después con el otro. 3. Ejercicios con mayor intensidad. trotamos con intensidad desde la línea de fondo, después levantando las rodillas y finalmente tocando los glúteos con los talones. • Una vez realizado los ejercicios de activación corporal, pasamos de lleno al desarrollo de nuestros ejercicios para comprender el dominio y manipulación del balón. Ejercicio 1. El docente indica lo siguiente: EN EQUIPOS Y ESTATICOS: 1. Giran el balón cinco veces por el: 2. Cuello. 3. Cintura. 4. Piernas. 5. Entre las piernas dibujando el número 8. 6. Lanza cinco veces el balón con ambas manos a su compañero simulando el pase, luego a la orden del docente se ubica al final del equipo y su compañero ocupa su lugar y realiza los mismos ejercicios) Ejercicio 2. El docente indica lo siguiente: EN EQUIPOS Y ESTATICOS. 1. Inician dando botes al balón en el piso, con ambas manos y con las rodillas flexionadas. 2. Dan botes al balón en el piso, primero con una mano y después con la otra. 3. Dan botes al balón en el piso, alternando las manos y luego dando saltos. Ejercicio 3. El docente indica lo siguiente: EN EQUIPOS Y DINAMICOS. 1. Desplazarse dando botes al balón en el piso, primero con la mano dominante y después con la otra mano. 2. Intentan correr haciendo dribbling a los conos (cambiando de mano durante el dribbling) y ejecutar el pase. • Reflexionamos: - ¿Qué habilidades desarrollaste durante la ejecución de los ejercicios? - Describe dos variantes que puedas realizar a los juegos practicados. • Reto: Los estudiantes realizan unos 2 ejercicios demostrando el dominio del balón • Finalmente jugamos al basquetbol para poner en práctica lo aprendido	
Cierre	• Ahora regresan a la calma realizando ejercicios de relajación. • Reflexión final: ¿Cómo te has sentido al practicar esta actividad? ¿Qué aprendiste hoy? • El docente finaliza la sesión solicitando respondan sus logros durante la sesión de aprendizaje (Lo logré, Estoy en proceso, Necesito mejorar) en base a los criterios de evaluación planteados en nuestra actividad con la finalidad de lograr el RETO de la actividad. • El docente también menciona respondan las preguntas Metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos?	10 min

	¿Por qué es importante lo aprendido? ¿Para qué nos sirve lo aprendido? ¿Qué más necesito aprender para mejorar? • El docente da por concluida la sesión y anima a los estudiantes seguir adelante.	
Libre	• El docente coordina con los estudiantes, para realizar juegos libres durante este tiempo, manteniendo el orden y la participación de todos. • Diez minutos antes se dirigen a los baños para realizar el aseo personal y dirigirse al aula.	45 min

IV. RECURSOS A UTILIZAR

Materiales	Bibliografía
• Silbato. • Pelota de basquetbol u objetos similares • Conos	Ministerio de Educación (2016). <i>Currículo Nacional de la Educación Básica</i>. https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf

V. INSTRUMENTO

LISTA DE COTEJO

DOCENTE:	Julio César Oliva Jiménez	FECHA	22/10/2024
ÁREA	Educación Física	GRAD/SECC	2° "A"

EVALUACIÓN POR LISTA DE COTEJO	
Unidad de aprendizaje	"Realizamos algunas técnicas de baloncesto"
Actividad: 7	"Desarrollo la coordinación, dominando y manipulando el balón del baloncesto"
Propósito:	Mejorar la coordinación compleja, a través de ejercicios prácticos, que fomenten el dominio y manipulación del balón.
Evidencia:	Demostrar coordinación mano – ojo, dominio del balón al driblar en zigzag y realizar pases en movimiento.
Competencias:	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad
Capacidades:	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente
CRITERIOS	
01	Maneja el balón con precisión durante el dribbling, manteniendo correctamente la posesión de su cuerpo.
02	Coordina movimientos de brazos y piernas al ejecutar el bote del balón
03	Logra realizar los desplazamientos con rapidez mediante la manipulación con el balón.
04	Participa activamente durante la actividad física

NIVELES	VALORACIÓN
Logro destacado	AD
Logro esperado	A
En proceso	B
En inicio	C

N°	ESTUDIANTES	CRITERIO 1				CRITERIO 2				CRITERIO 3				CRITERIO 4			
		I	P	LE	LD	I	P	LE	LD	I	P	LE	LD	I	P	LE	LD
01	Aguilar Zurita, Manuel Alexander				X				X				X				X
02	Arteaga Parinango, Maykol José				X			X					X				X
03	Bernal Cubas, Joseph				X				X			X					X
04	Bustamante Pua, Felix Yonatan				X				X				X				X
05	Carrasco Rubio, Leyven Isaith				X			X					X				X
06	Chugden Huaman, Herbert Fabian				X				X			X					X
07	Cieza Mego, Saul Daniel			X					X				X				X
08	Francisco Reyes, Rosmary Daniela				X				X				X				X
09	García Campos, Luis Ángel				X				X			X				X	

10	García Santacruz, Janyuri Jimena				X			X					X				X
11	González Pomagallan, Jesús Alejandro			X					X				X				X
12	Guevara Sandoval, Tereza Nasty Sharick			X					X				X				X
13	Huamán Bazan, Erick Gianfranco				X				X				X				X
14	Huertas Sánchez, Andriu Gabriel				X				X				X			X	
15	Leyva García, Milagros Bright				X			X					X				X
16	Lizana Vilela, Alex Jampier				X				X				X				X
17	Lozano Cayao, Brenda Sujhey			X					X				X				X
18	Maldonado Vargas, Adaly				X				X			X					X
19	Maluquis Chilcon, Denilson Aldair				X				X				X				X
20	Mejía Diaz, Jhair Edinson				X				X				X				X
21	Nicudemos Rinza, Dayron Leonel				X				X				X				X
22	Núñez Navarro, Leunam Palermo				X				X				X				X
23	Quintana Gonzales, Milagros Abigail				X				X				X				X
24	Rivasplata Tapia, Brenda Nicoll			X					X				X				X
25	Rivera Paisig, Eduardo José				X				X				X				X
26	Rojas Sánchez, Kory Shanell				X				X				X				X
27	Rojas Vicente, Erick Adrian				X				X				X				X
28	Sánchez García, Astrid Tatiana			X				X				X				X	
29	Vásquez Guevara, Patricia Noemi				X				X				X				X
30	Vega Soto, Luis Ángel				X				X				X				X

SESIÓN DE APRENDIZAJE 8

ACTIVIDAD 8: “Realizo el dribbling, pase y recepción. Coordinando mis movimientos”

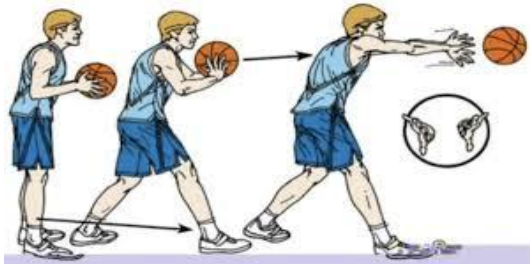
I. DATOS INFORMATIVOS

UGEL	Jaén		
I.E	“Señor de los Milagros”		
Nivel	Secundario	Semana	02
Ciclo	VI	Duración	135 minutos
Área	Educación física	Fecha:	29/10/2024
Grado/Sección	2° “A”	Docente	Luis Ángel Cano Izquierdo
		Observadora	Rosa Vidella Román Zurita

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Propósito	Realizar coordinadamente el dribling, pase y recepción, desarrollando las técnicas correctas.	
Evidencia	En grupos plantean un circuito de ejercicios dominando el bribbling, pase y recepción.	
Competencias	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	
Capacidades	Comprende su cuerpo.	
Estándar	Comprende la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones, dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades predeportivas y deportivas. Realiza actividades para mejorar la coordinación y sus capacidades físicas y condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud, según su aptitud física y ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	
Criterios de evaluación/ Lista de cotejo	• Plantea y ejecuta soluciones en situaciones lúdicas y deportivas al utilizar los fundamentos básicos, reglas, elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego que le permiten mayor eficacia en la práctica deportiva. • Plantea con su grupo un circuito de ejercicios para realizar el dribling, pase y recepción. • Participa activamente durante la actividad física.	
Competencias transversales		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	• Personaliza entornos virtuales • Gestiona información del entorno virtual. • Interactúa en entornos virtuales. • Crea objetos virtuales en diversos formatos.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	• Define metas de aprendizaje. • Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. • Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	
Enfoque transversal	Valores	Actitudes
Enfoque orientación al bien común	Solidaridad	En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes van a proponer e implementar estrategias diversas en situaciones de juego considerando los intereses y potencialidades de cada integrante de su familia o amigos, tomando conciencia de los valores que movilizan sus acciones y buscando la cohesión en el equipo para una mejor convivencia.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momento	Procesos pedagógicos	Tiempo
Inicio	- El docente mediante la acción motivante busca despertar el interés de los estudiantes rescatando los saberes previos con los que cuentan los y las estudiantes - El docente, saluda a los estudiantes y se presenta. - El docente y los estudiantes recuerdan normas para la interacción en el trabajo: escucharse atentamente, esperar turnos para participar, entre otros - Levantamos la mano para participar. - Respetamos las opiniones de los demás. - Se les pregunta cómo están emocionalmente y se les recuerda realizar los hábitos deportivos, comer saludable, leer, realizar sus actividades lúdicas y sobre todo la salud mental. - El docente inicia su actividad física realizando algunas recomendaciones sobre el desarrollo de la clase. - El docente presenta unas imágenes sobre la clase a desarrollar:  - Todos observan y dan sus opiniones generando lluvia de ideas: - Luego respondemos las siguientes preguntas planteada ¿Qué entienden por pase en el básquet? ¿Qué observamos en las imágenes? ¿Cómo se debe recibir y pasar el balón en baloncesto? - Todos participan propiciando lluvia de ideas. - Se les comunica el propósito de aprendizaje de la actividad: - Se da a conocer los criterios de evaluación del reto de la actividad del área. - El docente indica a los estudiantes trasladarse al campo deportivo.	15 min
Desarrollo	ACTIVACIÓN CORPORAL. - Realizamos ejercicios de articulaciones entre 5 a 8 minutos. - Trotar. - Movimiento de las articulaciones - Estiramientos. - El docente indica los siguientes circuitos a desarrollar y toros que serán propuestos por los estudiantes realizando diferentes variantes: Actividad 1. La magia de driblar. - Formados en dos columnas realizan el dribling en un circuito. - Utilizan ambas manos una para dominar el balón y la otra para manipular el cono, al llegar al punto final, regresa de espaldas dejando al cono en la posición que estuvo al inicio, luego entrega el balón a su compañero par que realice el mismo ejercicio - Realizan diferentes ejercicios al driblar, 1. dribla el balón alternando ambas manos, una para el balón y la otra para el	65 min

	cono, 2. driblar al rededor del cono primero con una mano luego con la otra previo a un auto pase.3. driblar el balón de forma lateral adelante y atrás, primero con una mano luego con la otra. Actividad 2. pase en movimiento. • Ejercicio 1. Se forman dos filas de tres estudiantes en cada línea latera del campo y uno que pasa y recibe el balón de cada compañero hasta llegar a la canasta y encestar, para esto el último de la primera fila lo acompaña y toma el balón pasando a realizar el mismo ejercicio con la fila contraria hasta llegar a encestar, los que encestan se ubican en el último lugar de la fila contraria, mientras que los otros avanzan un lugar y de esta forma realicen el mismo ejercicio. • Ejercicio 2. En parejas realizan pase picado y pase por encima de la cabeza recorriendo todo el contorno del campo. Una pareja sale del lateral izquierdo y el otro del lateral derecho cambiando el ejercicio al momento de ubicarse en el lugar que ocupo la pareja contraria, al llegar al inicio pasan el balón a la pareja siguiente para que desarrollen la misma acción. Actividad 3. Juego de los diez pases. • Dos equipos. Se inicia el juego lanzando la pelota al aire. El equipo que controla la pelota ha de conseguir pasarse la pelota diez veces. El otro grupo lo ha de impedir. Cada diez pases: un punto. • Reflexionamos: - ¿Cómo podemos mejorar los pases y recibir el balón? - ¿Que aprendieron en esta sesión? ¿Y para que les servirá? • Reto: En parejas realizar un circuito de ejercicios dominando el dribbling/ pasar y recibir.	
Cierre	• Ahora regresan a la calma realizando ejercicios de relajación. • Reflexión final: ¿Cómo te has sentido al practicar esta actividad? ¿Qué aprendiste hoy? • El docente también menciona respondan las preguntas Metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Por qué es importante lo aprendido? ¿Para qué nos sirve lo aprendido? ¿Qué más necesito aprender para mejorar? • El docente da por concluida la sesión y los anima a seguir esforzándose.	10 min
Libre	• Docente y estudiantes se organizan para jugar al baloncesto y poner en práctica todo lo aprendido, diez minutos antes el docente comunica a los estudiantes realizar el aseo personal y dirigirse al salón de clases.	45 min

IV. RECURSOS A UTILIZAR

Materiales	Bibliografía
• Silbato. • Pelota de basquetbol u objetos similares • Conos • Platos	Ministerio de Educación (2016). <i>Currículo Nacional de la Educación Básica</i>. https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf

V. INSTRUMENTO

LISTA DE COTEJO

DOCENTE:	Julio César Oliva Jiménez	FECHA	29/10/2024
ÁREA	Educación Física	GRAD/SECC	2° "A"

EVALUACIÓN POR LISTA DE COTEJO	
Unidad de aprendizaje	"Realizamos algunas técnicas de baloncesto"
Actividad: 8	"Realizo el dribbling, pase y recepción. Coordinando mis movimientos"
Propósito:	Realizar coordinadamente el dribbling, pase y recepción, desarrollando las técnicas correctas.
Evidencia:	En grupos plantean un circuito de ejercicios dominando el dribbling, pase y recepción.
Competencias:	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad
Capacidades:	Comprende su cuerpo.
CRITERIOS	
01	Plantea y ejecuta soluciones en situaciones lúdicas y deportivas al utilizar los fundamentos básicos, reglas, elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego que le permiten mayor eficacia en la práctica deportiva.
02	Plantea con su grupo un circuito de ejercicios para realizar el dribbling, pase y recepción.
03	Participa activamente durante la actividad física.

NIVELES	VALORACIÓN
Logro destacado	AD
Logro esperado	A
En proceso	B
En inicio	C

N°	ESTUDIANTES	CRITERIO 1				CRITERIO 2				CRITERIO 3			
		I	P	LE	LD	I	P	LE	LD	I	P	LE	LD
01	Aguilar Zurita, Manuel Alexander				X				X				X
02	Arteaga Parinango, Maykol José				X				X				X
03	Bernal Cubas, Joseph			X				X				X	
04	Bustamante Pua, Felix Yonatan				X				X				X
05	Carrasco Rubio, Leyven Isaith				X				X				X
06	Chugden Huaman, Herbert Fabian			X				X				X	
07	Cieza Mego, Saul Daniel				X				X				X
08	Francisco Reyes, Rosmary Daniela				X				X				X
09	García Campos, Luis Ángel			X				X				X	
10	García Santacruz, Janyuri Jimena				X				X				X
11	González Pomagallan, Jesús Alejandro				X				X				X
12	Guevara Sandoval, Tereza Nasty Sharick				X				X				X
13	Huamán Bazan, Erick Gianfranco				X				X				X

14	Huertas Sánchez, Andriu Gabriel				X				X				X
15	Leyva García, Milagros Bright				X				X				X
16	Lizana Vilela, Alex Jampier				X				X				X
17	Lozano Cayao, Brenda Sujhey				X				X				X
18	Maldonado Vargas, Adaly			X				X				X	
19	Maluquis Chilcon, Denilson Aldair				X				X				X
20	Mejía Diaz, Jhair Edinson				X				X				X
21	Nicudemos Rinza, Dayron Leonel				X				X				X
22	Núñez Navarro, Leunam Palermo				X				X				X
23	Quintana Gonzales, Milagros Abigail				X				X				X
24	Rivasplata Tapia, Brenda Nicoll				X				X				X
25	Rivera Paisig, Eduardo José				X				X				X
26	Rojas Sánchez, Kory Shanell				X				X				X
27	Rojas Vicente, Erick Adrian				X				X				X
28	Sánchez García, Astrid Tatiana			X				X				X	
29	Vásquez Guevara, Patricia Noemi				X				X				X
30	Vega Soto, Luis Ángel				X				X				X

TERCERA UNIDAD DE APRENDIZAJE 03:

“Practicamos gimnasia Educativa para mejorar las coordinaciones motrices complejas”

SESIÓN DE APRENDIZAJE 9

ACTIVIDAD 9: “Identificarnos las habilidades motrices que debemos mejorar. realizando volteretas hacia adelante y atrás”

I. DATOS INFORMATIVOS

UGEL	Jaén		
I.E	“Señor de los Milagros”		
Nivel	Secundario	Semana	01
Ciclo	VI	Duración	135 minutos
Área	Educación física	Fecha:	26-11-2024
Grado/Sección	2° “A”	Docente:	Julio César Oliva Jiménez
		Observadora	Rosa Vidella Román Zurita

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Propósito	Realizar ejercicios que le ayudarán a reconocer las habilidades motrices que debe mejorar y seguir potenciando para adaptarse a los cambios que su cuerpo experimenta y que son propios de tu edad.		
Evidencia	Desarrollan sus habilidades motoras ejecutando movimientos coordinados, eficaces y precisos		
Competencias	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad		
Capacidades	Comprende el cuerpo Se expresa corporalmente		
Estándar	- Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando relaciona cómo su imagen corporal y la aceptación de los otros influyen en el concepto de sí mismo. - Realiza habilidades motrices específicas, regulando su tono, postura, equilibrio y tomando como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos. - Produce secuencias, movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones utilizando diferentes materiales.		
Criterios de evaluación/ Lista de cotejo	- Desarrollé eficazmente mis habilidades motrices de acuerdo con la actividad física que realicé. - Ejecute correctamente las volteretas hacia adelante y atrás. - Demostre perseverancia y actúe de manera positiva, antes, durante y después de las actividades propias de la clase.		
Competencias transversales			
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	- Personaliza entornos virtuales - Gestiona información del entorno virtual. - Interactúa en entornos virtuales. - Crea objetos virtuales en diversos formatos.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	- Define metas de aprendizaje. - Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. - Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.		
Enfoque transversal	Valores	Actitudes	
Enfoque orientación al bien común	Solidaridad, Empatía.	Los estudiantes asumen responsabilidades diversas tomando en cuenta su propio bienestar y el de la colectividad.	

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momento	Procesos pedagógicos	Tiempo
Inicio	- El docente saluda cordialmente a los estudiantes, procediendo a registrar su asistencia. Asimismo, se le recuerda las normas de convivencia y los protocolos de bioseguridad, los cuales debemos tener en cuenta antes, durante y después de la sesión, para promover el cuidado de la nuestra salud. <u>Conflicto cognitivo:</u> - El docente genera la problematización cognitiva mediante la siguiente interrogante: - ¿Qué actividades lúdicas o deportivas puedo incorporar como parte de mi actividad física en mi vida diaria para la mejora de mis habilidades motrices y un estado saludable? - El docente apoya a los estudiantes que necesiten absolver dudas e inquietudes y luego refuerza las ideas emitidas. <u>Propósito y organización:</u> - El docente presenta el propósito de la sesión; asimismo da a conocer la ruta de actividades que deben tener en cuenta en el desarrollo de la sesión para construir sus aprendizajes para lo cual deben tomar en cuenta la evidencia y los criterios de evaluación. - De forma ordenada se dirigen al campo deportivo y realizan actividades que involucren movimientos articulares y estiramientos.	15 min
Desarrollo	Motivate - Juego motivador previo al rodamiento hacia adelante y atrás. El burrito lleva carga: En posición cuadrúpeda y llevando en su espalda un plato, los estudiantes se desplazan por el campo hasta un punto señalado y regresar hasta el punto de partida sin dejar caer el plato y seguidamente entregarlo a su compañero o compañera para que realice el mismo ejercicio, gana el equipo que más rápido hace el ejercicio. Pies en acción. Los estudiantes se acuestan de espaldas en una línea. El objetivo es pasar el balón hacia atrás usando solo los pies, sin levantarse. Un estudiante inicia el pase hacia atrás a su compañero quien debe recibirlo y continuar la cadena. El último en recibirlo inmediatamente se ubica al inicio de la fila hasta llegar al punto de llegada. Voltereta hacia adelante. - El docente ubica a los estudiantes en una hilera y al frente de ellos las colchonetas, recomendado a los estudiantes que deben tener mucho cuidado al realizar este ejercicio, mantener el orden y respetar su turno. Posición Inicial: Comienza de pie, con los pies juntos y brazos extendidos hacia arriba. Flexión: Baja en cuclillas, flexionando las piernas y apoyando las manos en el suelo, asegurándose de que estén alineadas con los hombros. Cabeza y Barbilla: Tira de la barbilla hacia el pecho y redondea la espalda. Esto ayudará a evitar lesiones en el cuello. Impulso: Con un movimiento explosivo, empuja con las piernas mientras apoyas las manos en el suelo. La energía debe provenir de tus piernas. Rodaje: Rueda sobre la parte posterior de la cabeza y la espalda, manteniendo el cuerpo curvado.	65 min

	6. Finalización: Al finalizar el rodaje, apoya los pies en el suelo y utiliza el impulso para levantarte, volviendo a la posición erguida. Voltereta hacia atrás. • Para realizar una voltereta hacia atrás, es importante seguir estos pasos: 1. Posición Inicial: Siéntate en el suelo con las piernas flexionadas y los pies apoyados. Mantén la espalda recta. 2. Preparación: Coloca las manos detrás de ti, con los dedos apuntando hacia tus pies. Inclina ligeramente la cabeza hacia un lado, mirando hacia el hombro. 3. Impulso: Usa tus piernas para impulsarte hacia atrás, llevando la cabeza y el cuello hacia el lado opuesto de donde miras. 4. Rodaje: Deja que tu espalda ruede por el suelo, manteniendo las piernas juntas y los brazos extendidos para equilibrar. 5. Finalización: Al rodar, lleva tus pies hacia el suelo y utiliza el impulso para levantarte de nuevo a la posición sentada o de pie. Reflexionamos: - ¿Cómo podemos mejorar las volteretas - ¿Que aprendieron en esta sesión? ¿Y para que les servirá?	
Cierre	• El docente finaliza la sesión solicitando respondan las preguntas Metacognición: - ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Por qué es importante lo aprendido? ¿Para qué nos sirve lo aprendido? ¿Qué más necesito aprender para mejorar? • El docente da por concluida la sesión y los anima a seguir adelante.	10 min
Libre	• Docente y estudiantes se organizan para jugar el deporte que más les gusta, diez minutos antes el docente comunica a los estudiantes realizar el aseo personal y dirigirse al salón de clases.	45 min

IV. RECURSOS A UTILIZAR

Materiales	Bibliografía
• Silbato. • Balones. • Colchonetas. • Conos.	Ministerio de Educación (2016). <i>Currículo Nacional de la Educación Básica</i> . https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf

V. INSTRUMENTO

LISTA DE COTEJO

DOCENTE:	Julio César Oliva Jiménez	FECHA	26-11-2024
ÁREA	Educación Física	GRAD/SECC	2° "A"

EVALUACIÓN POR LISTA DE COTEJO	
Unidad de aprendizaje	Practicamos gimnasia Educativa para mejorar las coordinaciones motrices complejas
Actividad: 9	"Identificarnos las habilidades motrices que debemos mejorar. realizando volteretas hacia adelante y atrás"
Propósito:	Realizar ejercicios que le ayudarán a reconocer las habilidades motrices que debe mejorar y seguir potenciando para adaptarse a los cambios que su cuerpo experimenta y que son propios de tu edad.
Evidencia:	Desarrollan sus habilidades motoras ejecutando movimientos coordinados, eficaces y precisos
Competencias:	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad
Capacidades:	Comprende el cuerpo Se expresa corporalmente
CRITERIOS	
01	Desarrollé eficazmente mis habilidades motrices de acuerdo con la actividad física que realicé.
02	Ejecute correctamente las volteretas hacia adelante y atrás
03	Demostre perseverancia y actúe de manera positiva, antes, durante y después de las actividades propias de la clase

NIVELES	VALORACIÓN
Logro destacado	AD
Logro esperado	A
En proceso	B
En inicio	C

N°	ESTUDIANTES	CRITERIO 1				CRITERIO 2				CRITERIO 3			
		I	P	LE	LD	I	P	LE	LD	I	P	LE	LD
01	Aguilar Zurita, Manuel Alexander				X				X				X
02	Arteaga Parinango, Maykol José				X				X				X
03	Bernal Cubas, Joseph				X				X				X
04	Bustamante Pua, Felix Yonatan				X				X				X
05	Carrasco Rubio, Leyven Isaith				X				X				X
06	Chugden Huaman, Herbert Fabian			X				X				X	
07	Cieza Mego, Saul Daniel				X				X				X
08	Francisco Reyes, Rosmary Daniela				X				X				X
09	García Campos, Luis Ángel			X				X				X	
10	García Santacruz, Janyuri Jimena				X				X				X
11	González Pomagallan, Jesús Alejandro				X				X				X
12	Guevara Sandoval, Tereza Nasty Sharick				X				X				X
13	Huamán Bazan, Erick Gianfranco				X				X				X

14	Huertas Sánchez, Andriu Gabriel				X				X				X
15	Leyva García, Milagros Bright				X				X				X
16	Lizana Vilela, Alex Jampier				X				X				X
17	Lozano Cayao, Brenda Sujhey				X				X				X
18	Maldonado Vargas, Adaly			X				X				X	
19	Maluquis Chilcon, Denilson Aldair				X				X				X
20	Mejía Diaz, Jhair Edinson				X				X				X
21	Nicudemos Rinza, Dayron Leonel				X				X				X
22	Núñez Navarro, Leunam Palermo				X				X				X
23	Quintana Gonzales, Milagros Abigail				X				X				X
24	Rivasplata Tapia, Brenda Nicoll				X				X				X
25	Rivera Paisig, Eduardo José				X				X				X
26	Rojas Sánchez, Kory Shanell				X				X				X
27	Rojas Vicente, Erick Adrian				X				X				X
28	Sánchez García, Astrid Tatiana			X				X				X	
29	Vásquez Guevara, Patricia Noemi				X				X				X
30	Vega Soto, Luis Ángel				X				X				X

SESIÓN DE APRENDIZAJE 10

ACTIVIDAD 10: “Realizamos la vertical invertida con tres apoyos, para mejorar nuestros movimientos en situaciones diversas”

I. DATOS INFORMATIVOS

UGEL	Jaén		
I.E	“Señor de los Milagros”		
Nivel	Secundario	Semana	02
Ciclo	VI	Duración	135 minutos
Área	Educación física	Fecha:	3-12-2024
Grado/Sección	2° “A”	Docente	Luis Ángel Cano Izquierdo
		Observador	Julio César Oliva Jiménez

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Propósito	En esta oportunidad, vas a fortalecer tus habilidades motoras y mejorar la coordinación en situaciones diversas, promoviendo la confianza y el control corporal	
Evidencia	Lograr mantener la posición invertida durante más tiempo y con mayor estabilidad.	
Competencias	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	
Capacidades	Comprende el cuerpo Se expresa corporalmente	
Estándar	• Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando relaciona cómo su imagen corporal y la aceptación de los otros influyen en el concepto de sí mismo. • Realiza habilidades motrices específicas, regulando su tono, postura, equilibrio y tomando como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos. • Produce secuencias y movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música y utilizando diferentes materiales.	
Criterios de evaluación/ Lista de cotejo	• Demuestra coordinación y equilibrio al realizar habilidades motrices específicas. • Ejecuta las actividades para mejorar sus capacidades físicas. • Demostré interés y disposición para aprender los ejercicios propuestos en la actividad.	
Competencias transversales		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	• Personaliza entornos virtuales • Gestiona información del entorno virtual. • Interactúa en entornos virtuales. • Crea objetos virtuales en diversos formatos.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	• Define metas de aprendizaje. • Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. • Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	
Enfoque transversal	Valores	Actitudes
Enfoque orientación al bien común	Solidaridad, Empatía.	Los estudiantes asumen responsabilidades diversas tomando en cuenta su propio bienestar y el de la colectividad.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momento	Procesos pedagógicos	Tiempo
Inicio	- El docente saluda cordialmente a los estudiantes, procediendo a registrar su asistencia. Asimismo, se le recuerda las normas de convivencia y los protocolos de bioseguridad, los cuales debemos tener en cuenta antes, durante y después de la sesión, para promover el cuidado de la nuestra salud. Conflicto cognitivo: ¿qué es la gimnasia? ¿En qué consiste la técnica de la vertical invertida con tres apoyos? Propósito y organización: - El docente presenta el propósito de la sesión; asimismo da a conocer la ruta de actividades que deben tener en cuenta en el desarrollo de la sesión para construir sus aprendizajes para lo cual deben tomar en cuenta la evidencia y los criterios de evaluación. - De forma ordenada se dirigen al campo deportivo y realizan actividades que involucren movimientos articulares y estiramientos.	15 min
Desarrollo	Motívate Juego motivador previo a la vertical invertida. 1. Juego con cuatro estilos de coordinación: formados cuatro grupo que representaran un tipo de coordinación, (coordinación dinámica, segmentada espacial y intermuscular), los equipos forman una cruz en el centro del campo deportivo, al sonido del silbato los primeros de cada grupo llevando un plato en las manos salen corriendo por su lado derecho y da una vuelta alrededor de cada grupo, al llegar a su base, luego pasaran el plato hasta llegar al primero y comenzar el mismo ejercicio, el equipo que realice más rápido el ejercicio gana. Actividad N° 1: Vertical invertida. Progresión 1. - Llevar un bastón con las manos lo más recto posible. Progresión 2. 1. Plancha frontal para ir cogiendo fuerza en brazos, hombros y abdomen. Progresión 3. - Utilizamos la escalinata de la grada y flexionamos cadera y rodilla para que caiga más peso sobre los hombros y ganar fuerza. Progresión 4. - En parejas realizan la posición escuadra. Progresión 5. - Con ayuda de un compañero prueba su impulso y su equilibrio. Progresión 6. - Posición del pino en el suelo, el compañero en vez de ayudar con los pies para mantener el equilibrio lo hará en la parte del abdomen y la espalda. Resultado final. Después de todas estas progresiones es importante saber que hay un truco fundamental que es formar un triángulo con las manos y la cabeza. Reflexionamos:	65 min

	- ¿Qué habilidades desarrollaste durante la ejecución de los ejercicios? Reto - Los estudiantes proponen nuevas variantes al ejercicio	
Cierre	• El docente finaliza la sesión solicitando respondan las preguntas Metacognición: - ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Por qué es importante lo aprendido? ¿Para qué nos sirve lo aprendido? ¿Qué más necesito aprender para mejorar? • El docente da por concluida la sesión y los anima a seguir practicando.	10 min
Libre	• Docente y estudiantes se organizan para jugar el deporte que más les gusta, diez minutos antes el docente comunica a los estudiantes realizar el aseo personal y dirigirse al salón de clases.	45 min

IV. RECURSOS A UTILIZAR

Materiales	Bibliografía
• Silbato. • Balones. • Colchonetas. • Conos. • Bastones	Ministerio de Educación (2016). <i>Currículo Nacional de la Educación Básica</i> . https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf

V. INSTRUMENTO

LISTA DE COTEJO

DOCENTE:	Julio César Oliva Jiménez	FECHA	3-12-2024
ÁREA	Educación Física	GRAD/SECC	2° "A"

EVALUACIÓN POR LISTA DE COTEJO	
Unidad de aprendizaje	Practicamos gimnasia Educativa para mejorar las coordinaciones motrices complejas
Actividad: 10	"Realizamos la vertical invertida con tres apoyos, para mejorar nuestros movimientos en situaciones diversas"
Propósito:	En esta oportunidad, vas a fortalecer tus habilidades motoras y mejorar la coordinación en situaciones diversas, promoviendo la confianza y el control corporal
Evidencia:	Lograr mantener la posición invertida durante más tiempo y con mayor estabilidad.
Competencias:	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad
Capacidades:	Comprende el cuerpo Se expresa corporalmente
CRITERIOS	
01	Demuestra coordinación y equilibrio al realizar habilidades motrices específicas.
02	Ejecuta las actividades para mejorar sus capacidades físicas.
03	Demostre interés y disposición para aprender los ejercicios propuestos en la actividad.

NIVELES	VALORACIÓN
Logro destacado	AD
Logro esperado	A
En proceso	B
En inicio	C

N°	ESTUDIANTES	CRITERIO 1				CRITERIO 2				CRITERIO 3			
		I	P	LE	LD	I	P	LE	LD	I	P	LE	LD
01	Aguilar Zurita, Manuel Alexander				X				X				X
02	Arteaga Parinango, Maykol José				X				X				X
03	Bernal Cubas, Joseph				X				X				X
04	Bustamante Pua, Felix Yonatan				X				X				X
05	Carrasco Rubio, Leyven Isaith				X				X				X
06	Chugden Huaman, Herbert Fabian			X				X				X	
07	Cieza Mego, Saul Daniel				X				X				X
08	Francisco Reyes, Rosmary Daniela				X				X				X
09	García Campos, Luis Ángel			X				X				X	
10	García Santacruz, Janyuri Jimena				X				X				X
11	González Pomagallan, Jesús Alejandro				X				X				X
12	Guevara Sandoval, Tereza Nasty Sharick				X				X				X
13	Huamán Bazan, Erick Gianfranco				X				X				X
14	Huertas Sánchez, Andriu Gabriel				X				X				X

15	Leyva García, Milagros Bright				X				X				X
16	Lizana Vilela, Alex Jampier				X				X				X
17	Lozano Cayao, Brenda Sujhey				X				X				X
18	Maldonado Vargas, Adaly			X				X				X	
19	Maluquis Chilcon, Denilson Aldair				X				X				X
20	Mejía Díaz, Jhair Edinson				X				X				X
21	Nicudemos Rinza, Dayron Leonel				X				X				X
22	Núñez Navarro, Leunam Palermo				X				X				X
23	Quintana Gonzales, Milagros Abigail				X				X				X
24	Rivasplata Tapia, Brenda Nicoll				X				X				X
25	Rivera Paisig, Eduardo José				X				X				X
26	Rojas Sánchez, Kory Shanell				X				X				X
27	Rojas Vicente, Erick Adrian				X				X				X
28	Sánchez García, Astrid Tatiana			X				X				X	
29	Vásquez Guevara, Patricia Noemi				X				X				X
30	Vega Soto, Luis Angel				X				X				X

Anexo 8

Procesamiento listas de cotejo

ACTIVIDAD 1: “Me divierto realizando un circuito para medir mis capacidades físicas”

CRITERIOS	VALORACIÓN				Total
	Inicio	Proceso	Logro Esperado	Logro Destacado	
Identifica sus capacidades físicas mediante los circuitos planteados.	0	15	15	0	30
Practica juegos motores durante la actividad	0	15	15	0	30
Explica los propósitos que pretenden lograr en su propuesta	0	15	15	0	30
Participa activamente durante la actividad física	0	15	15	0	30

Los resultados indican que 15 se encuentra en el nivel proceso y logro esperado; por tanto, los estudiantes, identificaron sus capacidades físicas mediante los circuitos planteados; practicaron juegos motores durante la actividad; explicaron los propósitos que pretendieron lograr en su propuesta; y participaron activamente durante las actividades físicas.

ACTIVIDAD 2: “Desarrollo mis habilidades motoras practicando el voleo y la recepción en el voleibol”

CRITERIOS	VALORACIÓN				Total
	Inicio	Proceso	Logro Esperado	Logro Destacado	
Identifica sus capacidades físicas mediante los circuitos planteados.	0	11	19	0	30
Practica juegos motores durante la actividad	0	11	19	0	30
Explica los propósitos que pretenden lograr en su propuesta	0	11	19	0	30
Participa activamente durante la actividad física	0	11	19	0	30

Los resultados indican que 11 se encuentra en el nivel proceso y 19 se ubican en logro esperado; por tanto, los estudiantes, identificaron sus capacidades físicas mediante los circuitos planteados; practicaron juegos motores durante la actividad; explicaron los propósitos que pretendieron lograr en su propuesta; y participaron activamente durante las actividades físicas.

ACTIVIDAD 3: “Me siento contento cuando trabajo mis coordinaciones controlando el balón en futsal”

CRITERIOS	VALORACIÓN				Total
	Inicio	Proceso	Logro Esperado	Logro Destacado	
Mantiene un tono muscular adecuado al ejecutar movimientos que le permiten controlar el balón con precisión.	0	8	22	0	30
Muestra coordinación, equilibrio, y agilidad al trabajar el control del balón	0	8	22	0	30

Aplica los fundamentos técnicos del control del balón	0	8	22	0	30
Participa activamente y con buen ánimo en las actividades físicas	0	8	22	0	30

Los resultados indican que 8 se encuentra en el nivel proceso y 22 se localizan en logro esperado; en consecuencia, los estudiantes, mantuvieron un tono muscular adecuado al ejecutar movimientos que le permitieron controlar el balón con precisión; mostraron coordinación, equilibrio, y agilidad al trabajar el control del balón; aplicaron los fundamentos técnicos del control del balón; y participaron activamente y con buen ánimo en las actividades físicas.

ACTIVIDAD 4: “Demuestro mis habilidades al sacar con estilo, cuando juego voleibol con mis compañeros”

CRITERIOS	VALORACIÓN				Total
	Inicio	Proceso	Logro Esperado	Logro Destacado	
Desarrolla eficazmente sus habilidades motrices al momento de realizar el saque.	0	6	14	10	30
Realiza saques de manera consistente durante la práctica	0	6	14	10	30
Participa y colabora con el equipo, para obtener un buen resultado durante el juego	0	6	14	10	30
Participa activamente durante la actividad deportiva.	0	6	14	10	30

Los resultados indican que 14 se encuentra en el nivel logro esperado y 10 alcanzaron el nivel logro esperado; por consiguiente, los estudiantes, desarrollaron eficazmente sus habilidades motrices al momento de realizar el saque; realizaron saques de manera consistente durante la práctica; participaron y colaboraron con el equipo, para obtener un buen resultado durante el juego; asimismo, participaron activamente durante las actividades deportivas.

ACTIVIDAD 5: “Coordino mis movimientos al conducir el balón respetando las reglas del fútbol”

CRITERIOS	VALORACIÓN				Total
	Inicio	Proceso	Logro Esperado	Logro Destacado	
Participa activamente en las actividades y juegos propuestos en la actividad.	0	3	13	14	30
Ejecuta desplazamientos demostrando la coordinación en la conducción del balón.	0	3	13	14	30
Domina la condición del balón con las diferentes partes del pie	0	3	13	14	30

Los resultados indican que 3 se mantienen en el nivel proceso; 14 se encuentra en el nivel logro esperado y 10 alcanzaron el nivel logro esperado; por tanto, los estudiantes, participaron activamente en las actividades y juegos propuestos en las actividades; ejecutaron desplazamientos demostrando la coordinación en la conducción del balón; y dominaron la condición del balón con las diferentes partes del pie.

ACTIVIDAD 6: “Jugando voleibol y cumpliendo las reglas, desarrollo mis capacidades físicas”

CRITERIOS	VALORACIÓN				Total
	Inicio	Proceso	Logro Esperado	Logro Destacado	
Aplica las reglas de juego durante el partido.	0	0	6	24	30
Coordina con sus compañeros para evitar cometer faltas.	0	0	6	24	30
Incorpora hábitos de higiene, consumo de agua y frutas en sus actividades físicas.	0	0	6	24	30
Trabaja en equipo, respetando e involucrando a sus compañeros en todas las actividades.	0	0	6	24	30

Los resultados indican que 6 se encuentra en el nivel logro esperado y 24 alcanzaron el nivel logro esperado; por consiguiente, los estudiantes, aplicaron las reglas de juego durante el partido; coordinaron con sus compañeros para evitar cometer faltas; incorporaron hábitos de higiene, consumo de agua y frutas en sus actividades físicas; y trabajaron en equipo, respetando e involucrando a sus compañeros en todas las actividades.

ACTIVIDAD 7: “Desarrollo la coordinación, dominando y manipulando el balón del baloncesto”

CRITERIOS	VALORACIÓN				Total
	Inicio	Proceso	Logro Esperado	Logro Destacado	
Maneja el balón con precisión durante el dribbling, manteniendo correctamente la posesión de su cuerpo.	0	0	6	24	30
Coordina movimientos de brazos y piernas al ejecutar el bote del balón	0	0	6	24	30
Logra realizar los desplazamientos con rapidez mediante la manipulación con el balón.	0	0	6	24	30
Participa activamente durante la actividad física	0	0	6	24	30

Los resultados indican que 6 se encuentra en el nivel logro esperado y 24 alcanzaron el nivel logro esperado; por tanto, los estudiantes, manejaron el balón con precisión durante el dribbling, manteniendo correctamente la posesión de su cuerpo; coordinaron movimientos de brazos y piernas al ejecutar el bote del balón; lograron realizar los desplazamientos con rapidez mediante la manipulación con el balón; y participaron activamente durante las actividades físicas.

ACTIVIDAD 8: “Realizo el dribbling, pase y recepción. Coordinando mis movimientos”

CRITERIOS	VALORACIÓN				Total
	Inicio	Proceso	Logro Esperado	Logro Destacado	
Plantea y ejecuta soluciones en situaciones lúdicas y deportivas al utilizar los fundamentos básicos, reglas, elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego que le permiten mayor eficacia en la práctica deportiva.	0	0	5	25	30
Plantea con su grupo un circuito de ejercicios para realizar el dribbling, pase y recepción.	0	0	5	25	30
Participa activamente durante la actividad física.	0	0	5	25	30

Los resultados indican que 5 se encuentra en el nivel logro esperado y 25 alcanzaron el nivel logro esperado; por tanto, los estudiantes, plantearon y ejecutaron soluciones en situaciones lúdicas y deportivas al utilizar los fundamentos básicos, reglas, elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego que le permitieron mayor eficacia en la práctica deportiva; establecieron con su grupo un circuito de ejercicios para realizar el dribbling, pase y recepción; y participaron activamente durante la actividad física.

ACTIVIDAD 9: “Identificarnos las habilidades motrices que debemos mejorar. realizando volteretas hacia adelante y atrás”

CRITERIOS	VALORACIÓN				Total
	Inicio	Proceso	Logro Esperado	Logro Destacado	
Desarrollé eficazmente mis habilidades motrices de acuerdo con la actividad física que realicé.	0	0	4	26	30
Ejecute correctamente las volteretas hacia adelante y atrás	0	0	4	26	30
Demostre perseverancia y actúe de manera positiva, antes, durante y después de las actividades propias de la clase	0	0	4	26	30

Los resultados indican que 4 se encuentra en el nivel logro esperado y 26 alcanzaron el nivel logro esperado, por consiguiente, los estudiantes, desarrollaron eficazmente mis habilidades motrices de acuerdo con la actividad física que realizaron; ejecutaron correctamente las volteretas hacia adelante y atrás; y demostraron perseverancia y actuaciones positivas, antes, durante y después de las actividades propias de la clase.

ACTIVIDAD 10: “Realizamos la vertical invertida con tres apoyos, para mejorar nuestros movimientos en situaciones diversas”

CRITERIOS	VALORACIÓN				Total
	Inicio	Proceso	Logro Esperado	Logro Destacado	
Demuestra coordinación y equilibrio al realizar habilidades motrices específicas.	0	0	4	26	30
Ejecuta las actividades para mejorar sus capacidades físicas.	0	0	4	26	30
Demostre interés y disposición para aprender los ejercicios propuestos en la actividad.	0	0	4	26	30

Los resultados indican que 4 se encuentra en el nivel logro esperado y 26 alcanzaron el nivel logro esperado; en consecuencia, desarrollaron eficazmente habilidades motrices de acuerdo con la actividad física que realizaron; ejecutaron correctamente las volteretas hacia adelante y atrás; y demostraron perseverancia y actuación positiva, antes, durante y después de las actividades propias de la clase.

Anexo 9

Diarios de observación de sesiones de aprendizaje

DIARIO DE CAMPO 1

Fecha: 10 setiembre de 2024

Sesión de Aprendizaje: "Me divierto realizando un circuito para medir mis capacidades físicas"

Duración: 2 horas.

Facilitador:

Tan pronto como fuimos al campo deportivo, los estudiantes estaban entusiasmados y ansiosos por participar en las actividades sugeridas y el ambiente era muy activo. Esta actividad en la que estábamos trabajando en la primera sesión de aprendizaje "Me divierto creando un circuito para medir mis habilidades físicas" que tuvimos en la activación física fue muy motivadora y motivó a los estudiantes. Los estudiantes participaron activamente y siguieron las instrucciones en la activación física y escucharon en el camino al campo. A través de preguntas reflexivas sobre el esfuerzo físico, la fatiga y las actividades diarias, se les pidió a los estudiantes que supieran cuál es el propósito de la sesión y también que identificaran sus habilidades físicas y cómo han trabajado en ellas, así como cómo participaron los estudiantes y cómo hacen actividad física en el circuito.

Al comienzo de la sesión, los estudiantes participaron en un circuito para observar, medir y evaluar sus habilidades físicas realizando diferentes actividades motoras. Desde el calentamiento hasta los circuitos, la cooperación de los estudiantes y la aceptación del ejercicio fueron una muy buena señal de participación y disposición para enfrentar la actividad física. Los estudiantes hicieron saltos, movimientos laterales y cambios de ritmo, lo cual fue un buen comienzo para la observación de su coordinación, velocidad, resistencia y capacidad para adaptarse a diversas actividades físicas. Esta primera experiencia proporcionó información útil sobre el rendimiento de los estudiantes y del grupo y proporcionó un punto de referencia para las próximas sesiones del proyecto.

Pero debido a que fue una sesión diagnóstica e inicial, también hubo problemas. Algunos estudiantes tuvieron dificultades para regular sus esfuerzos en las actividades y otros parecían confundidos sobre qué habilidades físicas eran más importantes. También hubo problemas en la organización y gestión del tiempo, especialmente con las transiciones entre las estaciones del circuito. En el trabajo en grupo, algunos estudiantes con mejores habilidades motoras eran más propensos a liderar y tomar la mayoría de las decisiones, mientras que los estudiantes menos seguros o con habilidades físicas más bajas participaban menos.

En estas situaciones, el papel del maestro fue observar, registrar y darnos la instrucción necesaria según la forma correcta de desarrollar el circuito. Se desarrollaron preguntas simples y orientación para ayudar a los estudiantes a descubrir qué habilidad física se estaba observando en cada actividad y qué estaban aprendiendo de ella, y para determinar su propio potencial y dificultades. Además, se fomentó que todos los miembros del equipo participaran activamente para que todos los estudiantes del equipo estuvieran involucrados y que necesitábamos tomar decisiones en las que todos pudiéramos participar y no solo aquellos con mayores habilidades motoras.

Basado en el aprendizaje de esta sesión, se concluyó que necesitamos trabajar en la autorregulación del esfuerzo, las habilidades físicas, así como en el trabajo colaborativo. Para las próximas sesiones, necesitamos dar instrucciones y tiempos más específicos para cada actividad y rotar los equipos para asegurar una participación equitativa. Los resultados y observaciones en la primera sesión serán una referencia para guiar las próximas actividades del proyecto basadas en las necesidades y características descubiertas por los estudiantes.

DIARIO DE CAMPO 2

Fecha: 17 setiembre de 2024

Sesión de Aprendizaje: "Desarrollo mis habilidades motoras practicando el voleo y la recepción en el voleibol"

Duración: 2 horas.

Facilitador:

En el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje, llamada "Desarrollando mis habilidades motoras practicando el voleo y la recepción en voleibol", observamos que los estudiantes de segundo grado de la Institución Educativa Señor de los Milagros en Nuevo Horizonte, Jaén, están dispuestos a participar en las actividades propuestas. Después de la activación corporal, se explicaron y demostraron los fundamentos del voleo y la recepción para que los estudiantes supieran cómo colocar las manos, doblar las piernas y orientar sus cuerpos hacia el balón. La sesión fue diseñada para desarrollar la coordinación motora mediante la realización de un ejercicio que involucraba diferentes movimientos corporales.

Muchos estudiantes tuvieron problemas para sincronizar sus brazos y piernas durante las primeras actividades. Algunos estudiantes intentaron volear solo con los brazos, y algunos no estaban en la posición correcta para recibir el balón; otros no pudieron. Cuando el balón se movía de su posición inicial, algunos estudiantes tardaban en reaccionar y no podían colocarse detrás de él en el lugar correcto. Esto nos permitió ver que aún era necesario aumentar la relación entre la percepción visual, el movimiento y la ejecución.

En la segunda parte, los estudiantes se pusieron en parejas para lanzar, recibir y volear a cortas distancias. Hubo más tiempo para que todos practicara y corrigieran sus movimientos, y pudieron hacerlo mejor trabajando juntos. A medida que avanzaba la actividad, los estudiantes comenzaron a ver que no era suficiente solo usar las manos; tenían que colocarse en la postura correcta, doblar las piernas, poner las manos en el aire, orientarse hacia el balón y moverse cuando fuera necesario. También noté cómo algunos estudiantes comenzaron a dar instrucciones a otros, creando un ambiente cooperativo y de apoyo durante el ejercicio.

El mayor desafío de la sesión fue coordinar la percepción del movimiento del balón, el movimiento corporal y la ejecución del voleo o la recepción. Algunos estudiantes observaban el balón, pero no reaccionaban rápidamente a sus cambios de dirección, y su posicionamiento no era adecuado. También hubo cierta inseguridad entre aquellos estudiantes que no controlaban el balón durante sus primeros intentos.

Como resultado de la sesión, se consideró que los estudiantes comenzaron a darse cuenta de que la acción motora coordinada requiere integrar diferentes partes del cuerpo y responder rápidamente a los estímulos del entorno. Trabajar en parejas también favoreció la colaboración y permitió a los estudiantes aprender a través de la observación y la retroalimentación de sus compañeros. La práctica constante aumentó gradualmente la confianza y la disposición para intentar los movimientos nuevamente cuando no se realizaban correctamente.

Basándonos en estas actuaciones, necesitamos proponer actividades progresivas que permitan pasar de movimientos simples a situaciones que requieran más movimiento, control corporal y respuesta motora. También necesitaremos mantener a los estudiantes activos durante la ejecución y realizar demostraciones y correcciones breves. Esta experiencia nos mostró que la coordinación motora compleja es una cuestión de práctica constante, variedad de situaciones motoras y oportunidades para que cada estudiante progrese según su nivel.

DIARIO DE CAMPO 3

Fecha: 24 setiembre de 2024

Sesión de Aprendizaje: "Me siento contento cuando trabajo mis coordinaciones controlando el balón en fútbol"

Duración: 2 horas.

Facilitador:

Al inicio de la tercera sesión, los estudiantes pudieron identificar diferentes niveles de coordinación entre ellos al driblar el balón y cambiar su trayectoria. La forma correcta de driblar cuando estábamos físicamente calentados fue explicada y demostrada después del calentamiento, y se tuvo en cuenta el toque del balón con los pies, la orientación del cuerpo y la conciencia del espacio.

Al comenzar los ejercicios, algunos estudiantes mantenían el balón cerca de sus pies y se movían en línea recta, pero tenían dificultad para cambiar de dirección. A veces, el balón se alejaba demasiado y tenían que detenerse para recuperarlo. De hecho, algunos estudiantes mantenían los ojos fijos en el balón y no podían ver los conos y a sus compañeros, y los movimientos eran caóticos.

Se formaron pequeños grupos para resolver estos problemas y se utilizaron conos, platos y otros materiales en los cursos. Los estudiantes tenían que driblar el balón a lo largo de diferentes caminos, sortear obstáculos y continuar sin perder el control. La repetición les ayudó a aprender a aumentar gradualmente la intensidad de sus movimientos y a reducir la velocidad antes de girar en otra dirección para tener un mejor control del balón.

La principal dificultad fue la orientación espacial mientras driblaban. Los estudiantes realizaban el movimiento básico, pero les resultaba difícil concentrarse en el balón, los obstáculos y el curso en general. En otras palabras, la coordinación motora compleja no solo se trata de repetición, sino también de toma de decisiones y adaptación de las respuestas motoras.

La actividad ayudó a entender que controlar el balón implica regular la fuerza y la frecuencia de los contactos, y el espacio durante el movimiento. El circuito amplió las oportunidades de práctica y permitió a los estudiantes descubrir otras formas de superar obstáculos, y algunos comenzaron a corregirse entre ellos y a regular su velocidad.

Basándonos en las observaciones, propusimos aumentar gradualmente la complejidad de los cursos añadiendo cambios de dirección y variaciones de velocidad una vez que se consolidó el control básico del balón. También consideramos que sería beneficioso cambiar la disposición de los obstáculos en futuras actividades con el objetivo de crear nuevas situaciones motoras que mejoren la percepción, la orientación espacial y la capacidad de adaptar los movimientos a diferentes estímulos.

Al final del curso, hubo avances por parte de los estudiantes que inicialmente tenían más dificultad con el control del balón. Todavía había diferencias en la ejecución, pero practicar con circuitos llevó a la experimentación, corrección y mejora incremental de los movimientos. Los resultados sugieren que el nivel de dificultad de las actividades aumentaría en sesiones posteriores.

DIARIO DE CAMPO 4

Fecha: 1 octubre de 2024

Sesión de Aprendizaje: "Demuestro mis habilidades al sacar con estilo, cuando juego voleibol con mis compañeros"

Duración: 2 horas.

Facilitador:

La cuarta sesión de aprendizaje, llamada "Muestro mis habilidades sirviendo con estilo cuando juego voleibol con mis compañeros", tenía como objetivo fortalecer la coordinación de movimientos a través de la ejecución progresiva del saque. Se recordaron brevemente algunos de los movimientos trabajados anteriormente y se mostró la ejecución, explicando la importancia de estar en una posición estable, controlar el lanzamiento y coordinar el brazo con el golpe.

Hubo algunas dificultades al inicio del juego. Algunos estudiantes lanzaban la pelota sin coordinar el momento del golpe, lo que provocaba que se desviara o cayera antes de cruzar la red. Algunos realizaban el movimiento del brazo con demasiada fuerza y sin dirección, mientras que otros se sentían inseguros para sacar en la escuela. Estas situaciones mostraron que la dificultad no era golpear la pelota, sino lograr que muchas acciones se movieran al mismo tiempo.

En respuesta, se ofreció apoyo cercano y se corrigieron las posiciones corporales individuales. En algunos casos, tuvimos que detener temporalmente la ejecución para reestructurar el movimiento y descomponerlo en pequeños pasos: posición inicial, lanzamiento, preparación del brazo y golpe. Este cambio trajo efectos positivos ya que algunos estudiantes comenzaron a lograr ejecuciones más controladas después de varios intentos.

El principal desafío fue que el lanzamiento y el golpe no estaban coordinados. Algunos comenzaban el movimiento del brazo antes de que la pelota llegara al lugar correcto y otros reaccionaban demasiado tarde. También hubo algo de frustración con los intentos fallidos, por lo que se elevó la confianza y se valoró el esfuerzo además del resultado.

El apoyo del profesor fue muy útil en el proceso. Las correcciones individuales, las demostraciones breves, las preguntas y la retroalimentación inmediata ayudaron a los estudiantes a darse cuenta de sus propios errores y pasar de repetir mecánicamente el movimiento a intentar corregirlo conscientemente.

Se pensó en aprovechar 45 minutos de trabajo para continuar practicando el saque a través de una progresión gradual, comenzando con distancias cortas y objetivos grandes, luego más precisión. También se emplearán ejercicios para coordinar individualmente el lanzamiento y el golpe, luego integrarlos en una sola acción para asegurar una ejecución más segura.

Uno de los cambios más importantes fue en aquellos que inicialmente tenían miedo de sacar frente a sus compañeros. Después de recibir orientación y la oportunidad de practicar, se aclararon nuevas cosas, por lo que comenzaron a pedir lo mismo en el futuro. Esto confirmó que las demostraciones claras, las correcciones oportunas y el estímulo son las cosas que convierten los errores en oportunidades para desarrollar la coordinación motora.

DIARIO DE CAMPO 5

Fecha: 8 octubre de 2024

Sesión de Aprendizaje: "Coordino mis movimientos al conducir el balón respetando las reglas del fútbol"

Duración: 2 horas.

Facilitador:

La actividad comenzó con la orientación para el manejo del balón. Después de eso, se establecieron rutas dentro de las cuales los estudiantes debían moverse entre obstáculos, controlar el balón y responder a las instrucciones dadas. Esto no solo se trataba de hacer cosas, sino de aprender a regular su movimiento considerando el espacio, los compañeros y las reglas de la actividad.

En las primeras rutas, se encontraron algunas dificultades. Algunos estudiantes iban demasiado rápido con el balón y perdían el equilibrio, otros se adelantaban a la señal o invadían el espacio de otros (es decir, cuando no tenían tiempo para girar o se daba la señal, así como si se salían de sus grupos). También hubo confusión en los turnos, y tomar turnos sin saber qué hacer. Estas situaciones enfatizaron que para tener la capacidad de controlar nuestro movimiento y comportarnos de manera controlada de forma sistemática en actividades grupales, debemos estar presentes y actuar de manera adecuada.

En respuesta, se hicieron breves pausas para recordar las instrucciones y se realizaron otros intentos en los que los estudiantes debían tomarse el tiempo para observar el espacio y asegurarse de que podían ver el espacio antes de moverse. También se reforzó el respeto por los turnos, la distancia entre compañeros y la regulación de la velocidad. La orientación les permitió comprender gradualmente que, para seguir una regla, debes ser capaz de regular tu cuerpo y considerar las acciones de los demás en la actividad, y así podrán sentir las y vigilarlas.

Uno de los aspectos más significativos de la sesión fue que los estudiantes comenzaron a conectar la coordinación motora y la toma de decisiones. No se trataba solo de cómo mantener el balón en las manos correctas, y cuándo moverse, desacelerar, detenerse o cambiar la trayectoria para no entrar en conflicto con otros. De esta manera, se combinaron la percepción, el control corporal y la respuesta motora.

Algunos estudiantes que inicialmente se dejaban llevar por el impulso hicieron algunos cambios positivos durante la orientación. La retroalimentación inmediata les ayudó a controlar su velocidad y esperar para participar. Los grupos pequeños también proporcionaron mucho enfoque, y en su mayoría hicimos las correcciones sin detener toda la actividad.

Basándonos en las dificultades identificadas, propusimos incluir situaciones motoras en las siguientes sesiones que demanden una mayor toma de decisiones, a través de diferentes estímulos y variaciones en las condiciones de las rutas. También continuaremos trabajando en grupos pequeños y con espacios definidos, favoreciendo gradualmente el control corporal, la orientación espacial y la capacidad de adaptar los movimientos a situaciones cambiantes.

Esta experiencia resultó en un buen control del balón, organización de movimientos y cumplimiento de reglas durante las actividades. También ayudó a entender que el desarrollo de una coordinación motora compleja se fortalece cuando los estudiantes deben integrar el control corporal, el manejo del balón, la orientación espacial y la toma de decisiones. En el programa, esos aspectos serán revisados y profundizados.

DIARIO DE CAMPO 6

Fecha: 15 octubre de 2024

Sesión de Aprendizaje: "Jugando voleibol y cumpliendo las reglas, desarrollo mis capacidades físicas"

Duración: 2 horas.

Facilitador:

La experiencia de esta sesión nos permitió apreciar algo que no se había abordado en tantas sesiones de manera tan explícita: el uso que los estudiantes hacen de sus capacidades físicas y la coordinación de sus movimientos. Durante la actividad de voleibol, se sugirieron movimientos, saltos, cambios de posición y acciones con el balón que requerían mantener una participación constante. Más que observar si estaban haciendo bien los movimientos, me centré en cómo respondían cuando el esfuerzo aumentaba y aparecía la fatiga.

También empezaron a disminuir el ritmo después de unos minutos al final de la sesión, cuando los estudiantes empezaban a cansarse. Sus movimientos se volvieron más lentos, sus saltos perdieron precisión y, en algunos casos, dejaron de moverse para esperar que el balón llegara a ellos.

Opté por no interrumpir continuamente la práctica con correcciones y trabajar con los estudiantes en el tiempo de recuperación para hablar brevemente con ellos sobre lo que estaban experimentando. También tendrían que evaluar cómo estaba su respiración, qué tipos de movimientos les resultaban más difíciles y qué podían hacer para seguir adelante sin salir de su zona de confort. Esta estrategia también fue exitosa en el sentido de que algunos estudiantes comenzaron a moverse de manera más voluntaria y se acercaban a posiciones para estar activos, pero no solo se detenían por completo.

También hubo un cambio en la dinámica del grupo. Los estudiantes empezaron a ver que el rendimiento de un compañero podía variar cuando ocurría la fatiga y estaban más dispuestos a respetar su tiempo de recuperación. Así que, en lugar de solo velocidad, comenzaron a valorar el compromiso y la tenacidad. También fue un factor en el desarrollo de las actividades: mantuvo a todos en la misma sala y las diferencias individuales no se convirtieron en una fuente de desmoralización.

La intervención del profesor fue el principal factor contribuyente, ya que pudieron ayudar a los estudiantes a ver su propio potencial físico. No solo se trataba de corregir una postura o movimiento, sino de enseñarles a controlar la intensidad y mantener el control del cuerpo cuando empezaban a sentirse cansados. Aprendimos que cuando los estudiantes entendían lo que necesitaban mejorar, podían obtener mejores calificaciones y así sucesivamente cuando recibían una orden para hacerlo, y en particular para otros.

Basado en la experiencia, se decidió continuar añadiendo actividades con períodos de esfuerzo y recuperación, pero aumentando gradualmente las exigencias. También se consideró introducir estímulos que obliguen a los estudiantes a cambiar de ritmo, dirección o movimiento, para que puedan mantener la coordinación incluso cuando cambian las condiciones de la actividad.

Esta sesión fue un gran paso hacia el programa porque demostró que aprender a aumentar la coordinación motora compleja no solo es realizar movimientos desafiantes, sino también tener control sobre tu cuerpo, controlar el esfuerzo y reaccionar a las condiciones que cambian en la actividad. Esta observación será muy útil para dar seguimiento a medida que las experiencias en la próxima sesión avancen hacia problemas motores cada vez más complejos.

DIARIO DE CAMPO 7

Fecha: 22 de octubre de 2024

Sesión de Aprendizaje: "Desarrollo de la coordinación, dominando y manipulando el balón del baloncesto"

Duración: 2 horas.

Facilitador:

La creación de esta sesión fue el inicio de una nueva parte del programa: actividades de baloncesto para "desarrollar la coordinación mediante el dominio y manipulación del balón". En este sentido, el balón se convirtió en el principal desafío de coordinación, ya que los estudiantes tenían que trabajar con sus manos, moverse y responder a diferentes instrucciones sin perder el control. Eso cambió las demandas motoras y permitió una mejor comprensión de sus reacciones ante una situación no vivida en el pasado.

La coordinación mano-ojo se observó durante los ejercicios de familiarización. Algunos estudiantes tuvieron dificultades para controlar la dirección del balón después de recibirlo, mientras que otros usaron demasiada fuerza al lanzarlo y no pudieron recuperarlo fácilmente. Cuando se movían con el balón, su control también disminuía y era difícil coordinar sus manos, mirada y movimientos corporales.

Algunas actividades se modificaron en la práctica con fines de aprendizaje (distancias cortas y movimientos más lentos). Luego, se añadieron movimientos y cambios de posición para permitir más práctica a aquellos con dificultades y para que se familiarizaran con el balón.

Una de las cosas más interesantes fue cómo los estudiantes que inicialmente estaban inseguros desarrollaron un mejor control de sus movimientos y su mirada para predecir una trayectoria. Algunos incluso encontraron espontáneamente nuevas formas de lanzar, recibir y mover el balón en la actividad y mostraron más iniciativa también.

La asistencia del profesor consistió en guiar y adaptar las actividades según las respuestas de los estudiantes. En lugar de exigir la misma ejecución, se propusieron diferentes niveles de dificultad para que la coordinación pudiera mejorarse. Con esta decisión, los estudiantes pudieron progresar de acuerdo a sus habilidades y seguir trabajando.

La experiencia nos permitió darnos cuenta de que cambiar el implemento y el tipo de movimiento es un estímulo importante para desarrollar una coordinación motora compleja. Por lo tanto, proponemos seguir utilizando el balón a través de movimientos, cambios de dirección y acciones combinadas que requieren coordinar la percepción visual, el movimiento de las manos y el control corporal.

Los estudiantes comenzaron a sentirse más seguros al manejar el balón y tenían un rango más amplio de posibilidades de movimiento. Estos desarrollos fueron el comienzo de situaciones más difíciles y la forma del juego en el que la dirección del balón cambiaba, la velocidad de movimiento y la respuesta a nuevos estímulos cambiaban en tiempo y espacio.

DIARIO DE CAMPO 8

Fecha: 29 de octubre de 2024

Sesión de Aprendizaje: "Realiza el **dribbling, pase y recepción**. Coordinando mis movimientos"

Duración: 2 horas.

Facilitador:

Uno de los momentos clave en los que identificamos el mayor desafío de esta experiencia fue cuando los estudiantes tenían que recibir el balón después de pasar. Algunos lograron el dribbling perfectamente, pero cuando se trataba de combinarlo con el pase y luego recibir el balón, perdían la continuidad del movimiento. En algunos casos, se les escapaba de las manos o iba a un compañero que no estaba listo para recibirlo. Esto mostró que mezclar dos acciones consecutivas era una mayor demanda para los estudiantes.

Basado en lo que sucedió, las actividades fueron reorganizadas para comenzar con el pase y la recepción en parejas, de modo que los estudiantes pudieran controlar la dirección y la fuerza del balón. Una vez que se sintieron más seguros, se incorporó el dribbling antes del pase y luego movimientos hacia diferentes espacios. El movimiento se integró todo a la vez para que no fuera necesario realizar todo de una vez.

También encontramos problemas para predecir lo que sucedería después de cada movimiento al desarrollar los ejercicios. Algunos estudiantes permanecían estáticos después de hacer el pase, mientras que otros se movían sin mirar el balón. Fue necesario enseñarles que el movimiento no terminaba al entregar el balón, sino que debían prepararse inmediatamente para una nueva acción.

En este proceso, este acompañamiento se dirigió principalmente a desarrollar la anticipación y la toma de decisiones. Se hicieron preguntas breves antes y durante las actividades para que los estudiantes pensaran sobre dónde moverse, cuándo hacer el pase y cómo prepararse para recibir. Pudieron hacer estos cambios en sus compañeros a medida que empezaron a mejorar en observar y evaluar a sus compañeros antes de enviar el balón y se sintieron más cómodos en el espacio de trabajo.

La interacción de los estudiantes se volvió aún más importante. Algunos jugadores al principio hacían pases sin comunicación y simplemente miraban al compañero para resolver el problema. Luego comenzaron a hacer contacto visual, avisar a los compañeros con anticipación y moverse hacia donde estaban las oportunidades disponibles, y estas acciones ayudaron al equipo a trabajar mejor en conjunto e indicaron que el control corporal también depende de la capacidad de ver la acción de los demás.

La dificultad clave fue mezclar dribbling, pase y recepción en la misma secuencia motora. Aunque cada acción se puede realizar por separado, juntas había pérdidas de control y movimientos mal coordinados. Por lo tanto, se sugirió continuar aumentando gradualmente la velocidad, la distancia y la dirección, y evitar avanzar hacia situaciones más complejas hasta que los estudiantes lograran una mejor continuidad.

Los resultados indicaron claramente un progreso significativo en la vinculación de diferentes movimientos. Algunos estudiantes que inicialmente tenían que detenerse entre cada acción comenzaron a realizarlas con más fluidez y confianza. Este progreso nos permitió verificar que las actividades encadenadas pueden llevar a coordinaciones motoras más complejas, especialmente cuando el estudiante necesita observar, anticipar, moverse y realizar una acción al mismo tiempo.

DIARIO DE CAMPO 9

Fecha: 26 de noviembre de 2024

Sesión de Aprendizaje: "Identificamos nuestras habilidades motrices que debemos mejorar: Realizando volteretas hacia adelante y atrás"

Duración: 2 horas.

Facilitador:

Los saltos mortales hacia adelante y hacia atrás fueron los que generaron más emoción en esta sesión para demostrar las habilidades motoras que los estudiantes habían desarrollado durante este programa. El espacio se preparó con colchonetas y se explicó la forma más segura de realizar cada movimiento antes de comenzar, la necesidad de estar en la posición correcta, el apoyo de las manos y el control de la cabeza y el tronco durante el giro.

Los primeros intentos fueron bastante diferentes entre los estudiantes. Los estudiantes pudieron hacer el salto mortal hacia adelante, pero el salto mortal hacia atrás fue más difícil porque sentían el miedo de perder el equilibrio y el impulso, y la coordinación de brazos y piernas. Algunos estudiantes también necesitaban más confianza para intentar el movimiento.

Se proporcionaron demostraciones y apoyo individual durante la práctica con instrucciones simples para guiar cada fase del salto mortal. En algunos casos, el ejercicio no fue tan difícil y se instruyó a los estudiantes a tomar la posición, los apoyos y pequeños balanceos antes de practicar. De esta manera, los estudiantes pudieron entender el movimiento y trabajar para realizarlo completamente.

Los saltos mortales pueden revelar diferentes conjuntos de habilidades motoras. El equilibrio, la coordinación, la orientación espacial, la flexibilidad y el control corporal son diferentes para cada estudiante. Algunos estudiantes pudieron coordinar todo el movimiento, mientras que otros tardaron más en organizar las partes de su cuerpo y completar el giro. Así que fue necesario ver qué se hizo bien y qué necesitaba mejorarse.

Un aspecto que fue muy importante fue la seguridad. El maestro siempre estuvo allí; incluso para los saltos mortales hacia atrás donde algunos estudiantes se sentían inseguros. Se hicieron correcciones individuales y se reforzó el progreso sin sobrepremiar a aquellos que obviamente no estaban del todo listos para ello. De esa manera, creo que los estudiantes ganaron más confianza y aprendieron que podían mejorar a través de la progresión.

Las observaciones obtenidas nos hicieron querer seguir añadiendo actividades para el equilibrio, la coordinación, la orientación espacial y el control postural. También fue importante mantener la progresión de movimientos simples a acciones más complejas, y asegurar las condiciones de seguridad para su ejecución con anticipación.

Más que solo ver quién realizó el salto mortal correctamente, nos dio una idea de cómo los estudiantes usaron sus habilidades motoras para resolver el salto mortal. Las diferencias estaban allí para ver el progreso realizado durante el programa y las áreas que necesitaban ser reintroducidas para consolidar la coordinación motora compleja.

DIARIO DE CAMPO 10

Fecha: 3 diciembre de 2024

Sesión de Aprendizaje: "Realizamos la vertical invertida con tres apoyos, para mejorar nuestros movimientos en situaciones diversas"

Duración: 2 horas.

Facilitador:

La actividad vertical invertida con tres apoyos primero causó un poco de susto a los estudiantes, ya que tuvieron que cambiar su posición y sostener su cuerpo con las manos y la cabeza mientras mantenían las piernas elevadas. El espacio antes de realizarla estaba equipado con colchonetas y se explicó la importancia de la distribución del peso, el control del cuerpo y que cada movimiento se realizara de manera segura.

Se observó que había diferentes niveles de dominio en los primeros intentos. Algunos estudiantes lograron levantar las piernas, pero luego las bajaron de nuevo; algunos estudiantes pusieron demasiado peso en sus cabezas o sus piernas estaban demasiado separadas para equilibrar el peso y luego desequilibraron los cuerpos. Algunos también tenían miedo de levantar los pies del suelo y necesitaban ayuda para ganar confianza y saber qué posición corporal se requería.

Para facilitar la ejecución, se realizaron ejercicios de apoyo de manos, transferencia progresiva de peso y elevación controlada de piernas. Luego, los estudiantes intentaron mantenerse en la posición durante unos segundos con la ayuda del profesor. Esta fue una forma de reducir el miedo inicial y entender que la vertical no se trataba simplemente de fuerza, sino también de coordinación, equilibrio y control del cuerpo.

Como guía, también se discutió la postura y la distribución del peso. Se hicieron correcciones individualmente para ajustar la posición de las manos, acercar las piernas o controlar el descenso. También se utilizaron demostraciones para observar la secuencia y repetirla. Algunas personas lograron mantener la posición por más tiempo y pudieron manejar mejor la entrada y salida.

La actividad permitió identificar habilidades motoras trabajadas progresivamente, particularmente el equilibrio, la coordinación, la orientación espacial y el control del cuerpo. Para mantener una posición en posición invertida, tuvimos que organizar las diferentes partes del cuerpo a la vez y mantenerlas sincronizadas para evitar que giraran.

La segunda fue cómo algunos estudiantes que parecían inseguros cambiaron su actitud. Una vez que hicieron algunos intentos y tuvieron el apoyo de su mentor, estaban más seguros y corrigieron algunos errores mientras lo intentaban. Este progreso se trató de la ejecución motora y la disposición para abordar cosas difíciles al principio.

Las experiencias ganadas durante el programa permitieron a los estudiantes continuar con esta actividad porque ya habían trabajado en el equilibrio, la coordinación y el control del cuerpo en varias situaciones. Por lo tanto, la vertical invertida fue un desafío integrador donde pudieron poner en juego varias habilidades y ver un progreso que aún necesita mucho trabajo.

La experiencia demostró que la coordinación motora compleja se fortalece cuando los estudiantes enfrentan nuevas situaciones que requieren que controlen, ajusten y reorganicen sus movimientos. La vertical invertida con tres apoyos permitió demostrar este proceso y apreciar cómo la práctica acompañada promueve una mayor seguridad, dominio del cuerpo y la capacidad de responder a nuevos desafíos motores.

Anexo 10

Evaluación rúbrica

RÚBRICA PARA EVALUAR COORDINACIONES COMPLEJAS EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO “A” DE EBR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SEÑOR DE LOS MILAGROS” NUEVO HORIZONTE - JAÉN.

Objetivo: Evaluar las habilidades de coordinación compleja en estudiantes de segundo grado, considerando aspectos como la motricidad gruesa, la coordinación general, equilibrio y agilidad en ejecución de movimientos corporales.

Criterios de evaluación.

Criterio	Logro destacado (4 puntos)	Logrado (3 puntos)	Proceso (2 puntos)	Inicio (1 punto)
Motricidad Gruesa	Realiza movimientos amplios y coordinados.	Realiza movimientos mayormente coordinados.	Muestra dificultad en movimientos gruesos.	Tiene serias dificultades en el control motor.
Coordinación General	Sincroniza perfectamente los movimientos.	Sincroniza bien, con ligeros errores.	Sincroniza de manera inconsistente.	No logra sincronizar los movimientos.
Equilibrio	Mantiene el equilibrio de manera estable.	Mantiene el equilibrio, con ligeros desequilibrios.	Muestra dificultad para mantener el equilibrio.	Pierde el equilibrio con facilidad.
Agilidad	Se mueve con fluidez y rapidez.	Se mueve con relativa fluidez.	Muestra lentitud y rigidez en los movimientos.	Tiene movimientos torpes y lentos.

Escala de Puntuación:

13 - 16 puntos: Logro destacado - El estudiante demuestra un alto nivel de coordinación motriz y habilidades físicas.

9 - 12 puntos: Logrado - El estudiante muestra un buen nivel de coordinación, con algunas áreas de mejora.

5 - 8 puntos: Proceso - El estudiante tiene habilidades básicas de coordinación, pero necesita mejorar en varias áreas.

1 - 4 puntos: Inicio - El estudiante presenta serias dificultades en la coordinación motriz y necesita mejorar.

Consideraciones para la Evaluación.

Observación Directa: La evaluación se realizará a través de la observación directa durante actividades físicas que involucren coordinación motriz, como juegos, ejercicios de movimiento o actividades de educación física.

Retroalimentación descriptiva y reflexiva: Es importante proporcionar retroalimentación específica a cada estudiante, destacando sus fortalezas y áreas de mejora.

Involucrar a los Estudiantes: Fomentar la autoevaluación y la reflexión sobre su propio desempeño y rendimiento motriz puede ayudar a los estudiantes a reconocer sus logros y establecer metas de mejora.

Conclusión.

Esta rúbrica proporciona un marco claro y estructurado para evaluar las habilidades de coordinación compleja en estudiantes de segundo grado “A”. Al utilizarla, los docentes pueden identificar áreas de fortaleza y oportunidades de crecimiento, lo que contribuirá al desarrollo integral de los estudiantes

RESULTADOS RÚBRICA DE SALIDA

Subcategoría: Motricidad gruesa

Nivel	Puntuación	Frecuencia	%
Inicio	1 - 4	0	0.00%
Proceso	5 - 8	0	0.00%
Logrado	9 - 12	6	20%
Logro destacado	13 - 16	24	80%

20% (6 - logrado) y 80% (24 – logro destacado) demostraron dominio en la coordinación óculo manual y viso motor, autocontrol y regulación del sistema muscular y corporal.

Subcategoría: Coordinación general

Nivel	Puntuación	Frecuencia	%
Inicio	1 - 4	0	0.00%
Proceso	5 - 8	0	0.00%
Logrado	9 - 12	5	16.67%
Logro destacado	13 - 16	25	83.33%

16,67% (5 - logrado) y 83,33% (25 – logro destacado) controlaron los movimientos simples y complejos del cuerpo, articulando las acciones motoras con el procesamiento cognitivo de las actividad físicas, rítmicas, acrobáticas.

Subcategoría: Equilibrio

Nivel	Puntuación	Frecuencia	%
Inicio	1 - 4	0	0.00%
Proceso	5 - 8	0	0.00%
Logrado	9 - 12	5	16.67%
Logro destacado	13 - 16	25	83.33%

El 16,67% (5 - logrado) y 83,33% (25 – logro destacado) exteriorizaron habilidades para mantenerse en una postura vertical, invertida, balanceada; manejar la fuerza muscular en sus acciones y presiones gimnásticas.

Subcategoría: Agilidad

Nivel	Puntuación	Frecuencia	%
Inicio	1 - 4	0	0.00%
Proceso	5 - 8	0	0.00%
Logrado	9 - 12	3	10%
Logro destacado	13 - 16	27	90%

El 10% (3 - logrado) y 90% (27 – logro destacado) tuvieron actuaciones dinámicas, fluidas, flexibles para dar respuestas rápidas; y de adaptabilidad a situaciones inciertas e intencionadas.

ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA RÚBRICA DE ENTRADA Y SALIDA

Nivel	Puntos	EVALUACIÓN DE ENTRADA								EVALUACIÓN DE SALIDA							
		Motricidad gruesa		Coordinación general		Equilibrio		Agilidad		Motricidad gruesa		Coordinación general		Equilibrio		Agilidad	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Inicio	1 - 4	15	50	12	40	16	53.33	12	40	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Proceso	5 - 8	12	40	16	53.33	12	40	17	56.67	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Logrado	9 - 12	3	10	2	6.67	2	6.67	1	3.33	6	20	5	16.67	5	16.67	3	10
Logro destacado	13 - 16	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	24	80	25	83.33	25	83.33	27	90

El análisis comparativo de la evaluación de entrada y salida visualiza un avance significativo en el fortalecimiento de las coordinaciones complejas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la institución educativa “Señor de los Milagros”; los estudiantes después de haber presentado los niveles inicio y proceso, expresados en dificultades para el control motor grueso (50%); inconsistencia en la sincronización de los movimientos corporales (53,33%); desequilibrio en las actividades deportivas (53,33%); y realizar movimientos lentos, rígidos y torpes (56,67%); transitaron hacia los niveles logrado y logro destacado, demostrando habilidades físicas para realizar movimientos amplios, coordinados y complejos; sincronización perfecta de los movimientos; sostener el equilibrio corporal de manera estable; y ejecutar movimientos dinámicos, ágiles, y de respuesta rápida en los juegos deportivos.

Anexo 11

Carta para solicitar la autorización



PERÚ
Ministerio
de Educación



VICARIATO APOSTÓLICO
"SAN FRANCISCO JAVIER"
JAÉN



INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SEÑOR DE LOS MILAGROS"
"VÍCTOR ANDRÉS BELAUNDE"
JAÉN

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho".

Jaén, 22 de agosto de 2024.

CARTA N° 008-2024/ME/DRE-CAJ/EESPP "VAB"-DG

Sr.: Joaquín González Díaz

DIRECTOR DE LA IE N°16011

Presente. -

N° 16011 "SEÑOR DE LOS MILAGROS" NUEVO HORIZONTE - JAÉN	
SECRETARIA	Fecha 23-08-24
REGISTRO	Hora 7.08 pm
181	
FOLIOS	Firma
01	

ASUNTO: PRESENTACIÓN DE ESTUDIANTES PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo presentarle a los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Física de Formación Inicial Docente que a continuación se indican:

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| - Luis Ángel Cano Izquierdo | DNI: 76861095 |
| - Julio Cesar Oliva Jiménez | DNI: 17617852 |
| - Rosa Vidella Román Zurita | DNI: 71580261 |

Quienes han elaborado su proyecto de tesis titulado: **JUEGOS DEPORTIVOS PARA MEJORAR LAS COORDINACIONES COMPLEJAS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SEÑOR DE LOS MILAGROS" - JAÉN**, razón por la cual solicitamos su apoyo institucional para que puedan desarrollar su investigación en la I.E. que usted dirige y reportar los resultados del mismo.

Sin otro particular, agradezco la atención a la presente.

Atentamente,



JCSM/DG. (e)
Gls/Sec.III

Juan Carlos Sandoval Montenegro
DIRECTOR GENERAL
C.M. 1027719427

Anexo 12

Autorización de la institución educativa



GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA
DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION
UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL JAÉN
IEPSM N° 16011 "SEÑOR DE LOS MILAGROS" N. HORIZONTE-JAÉN
Código Primaria 0263442 Código Secundaria 1104686



"AÑO DEL BICENTENARIO DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA Y DE LA
CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO"

Nuevo Horizonte, 26 de agosto de 2024

Sres:

- CANO IZQUIERDO, LUIS ÁNGEL
- OLIVA JIMÉNEZ, JULIO CÉSAR
- ROMÁN ZURITA, ROSA VIDELLA

Estimadas investigadoras:

Por medio de la presente, en calidad de Director de la IEPSM N° 16011 "Señor de los Milagros" – Sector de Nuevo Horizonte, del distrito y provincia de Jaén, tengo el agrado de autorizar formalmente para que lleve a cabo la investigación titulada: "JUEGOS DEPORTIVOS PARA MEJORAR LAS COORDINACIONES COMPLEJAS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SEÑOR DE LOS MILAGROS" - JAÉN", en nuestra institución.

Dicha investigación, que se enmarca en el campo de la Educación Física, contribuirá a la mejora de las coordinaciones complejas y a la mejora de las prácticas educativas en beneficio de nuestros estudiantes. Estamos comprometidos con la investigación y el avance de la ciencia, y por ello, consideramos de suma importancia apoyar estudios que puedan aportar beneficios a la comunidad educativa.

Se le brindará acceso a las instalaciones y a la información relevante, siempre y cuando se mantenga la confidencialidad de los datos personales de los estudiantes y se respeten las normativas vigentes en cuanto a ética en la investigación. Asimismo, se le solicita coordinar previamente con los responsables de las áreas pertinentes para asegurar que las actividades de investigación no interfieran con el normal desarrollo de las actividades académicas.

Quedamos a su disposición para cualquier consulta adicional y les deseamos éxito en la realización de su investigación.

Atentamente.

JOAQUÍN GONZÁLEZ DÍAZ
DIRECTOR

IEPSMN° 16011 "SEÑOR DE LOS MILAGROS"