



**Universidad Autónoma del Estado de México**  
**Facultad de Ciencias de la Conducta**



**DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE ADECUACIÓN DE  
INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA EN EL PLANTEL NO. 60 COBAEM  
TEMOAYA**

**MEMORIA DE EXPERIENCIA LABORAL**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**Licenciado en Cultura Física y Deporte**

PRESENTA

**Julio César Tobón Trujillo**

No. DE CUENTA: **0913881**

ASESOR: **Dr. en E. Edwin Román Albarrán Jardón**

Toluca, México, Agosto de 2021

## ÍNDICE

RESUMEN .....	6
PRESENTACIÓN .....	8
INTRODUCCIÓN .....	9
CAPITULO I: INSTALACIONES DEPORTIVAS.....	11
Instalaciones deportivas.....	11
Sistema Deportivo Mexicano.....	13
1.1 Nacional: CONADE .....	14
1.2 Estado: Dirección General de Cultura Física y Deporte .....	15
1.3 Municipio: Dirección de Cultura Física y Deporte de Temoaya .....	15
1.4 Institucional: caso COBAEM .....	16
1.5 Beneficios y logros .....	17
CAPITULO II MÉTODO.....	19
2.1 Antecedentes (descripción de la institución) .....	19
2.2 Misión, Visión y Objetivo .....	20
2.3 Descripción del puesto que desempeña el Licenciado en Cultura Física y Deporte .....	20
2.4 Análisis del puesto.....	24
2.5 Organigrama de la Institución.....	27
2.6 Descripción de la problemática .....	28
2.7 Objetivo de la memoria de práctica profesional.....	31
2.8 Informe de actividades .....	32
CAPÍTULO III: ADECUACIONES A LA INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA DEL PLANTEL 60 TEMOAYA.....	43
3.1 Objetivos de los proyectos deportivos en el plantel.....	43
3.2 Evaluación inicial de las instalaciones deportivas .....	43
3.3 Encuesta de las preferencias deportivas en los estudiantes del plantel.....	46
3.4 Propuesta y gestión de mejoras a la infraestructura del plantel .....	47
3.5 Resultados y análisis de los resultados.....	49
3.6 Análisis de los cambios por sector .....	49
3.7 Encuesta de satisfacción con los cambios en las instalaciones deportivas.....	54
CONCLUSIONES .....	56
SUGERENCIAS .....	58
REFERENCIAS.....	65

ANEXOS .....	68
1 Proyecto de gestión y solicitud de Visita Guiada a Potros .....	68
2 Encuesta preferencias deportivas Plantel 60 Temoaya .....	71
3 Encuesta de satisfacción con los cambios en las instalaciones deportivas del Plantel 60 Temoaya .....	72
4 Formato: Diagnostico de capacidades físicas .....	73
5 Visita Guiada a Potros UAEMéx .....	74
6 Cajón de Arena .....	76
7 Evaluación de capacidades físicas .....	81
8 Sesiones prácticas .....	82
9 Mañana Deportiva .....	89
10 Carrera Atlético .....	92
11 Desfile 16 de Septiembre y 20 de Noviembre .....	94
12 Gimnasia Rítmica .....	95
13 Expresión Corporal con mímica .....	96
14 Material de elaboración propia .....	97
15 Material nuevo.....	98
16 Formato de evaluación de instalaciones deportivas escolares .....	99

#### ÍNDICE DE FIGURAS Y TABLAS

Figura 1 <i>Croquis: Plantel 60 Temoaya</i> .....	25
Figura 2 <i>Organigrama: Personal Administrativo y Docente</i> .....	27
Figura 3 <i>Preferencias deportivas en los alumnos del Plantel 60 Temoaya</i> .....	47
Figura 4 <i>Tablero de baloncesto</i> .....	52
Figura 5 <i>Cancha de futbol</i> .....	53
Figura 6 <i>Mesa de ping-pong</i> .....	54
Figura 7 <i>Satisfacción con los cambios en las instalaciones deportivas del Plantel 60 Temoaya</i> .....	54
Figura 8 <i>Pista del salto de longitud</i> .....	60
Figura 9 <i>Cajón de arena terminado</i> .....	64

## RESUMEN

*El objetivo de las funciones de la organización y de las intervenciones que con ellas se relacionan, consiste en facilitar las condiciones de enseñanza y aprendizaje, en ofrecer a los alumnos las máximas posibilidades de participación, y siempre en las mejores condiciones posibles de seguridad. (Pieron, 1988, p. 143).*

La presente memoria de experiencia laboral busca, dar a conocer el grado de intervención del cultor físico en la gestión de la clase de Educación Física, en una institución de nivel bachillerato, ubicado en el municipio de Temoaya en la localidad de San Lorenzo Oyamel, Estado de México, aplicando los conocimientos en instalaciones deportivas para realizar mejoras en la infraestructura del plantel en el aspecto de aumentar los espacios deportivos y la seguridad de los mismos, así como, comprender los retos que se presentan al laborar en una institución con deficiencia en sus instalaciones deportivas.

La enseñanza en cualquier nivel educativo en su mayoría se ve mermada por la zona donde está ubicada una institución, entre más lejana este, serán más escasos los recursos materiales, la distancia con zonas más cercanas a la ciudad repercuten de manera directa en las aulas, en el caso de la Educación Física, actividad deportivo recreativa, cultura física y deporte, cualquiera denominación de la materia o asignatura afín a la cultura física y deporte dentro del programa de estudios de la institución, se ve limitada por los recursos materiales, estructurales y financieros.

Es por esta razón, que se observó en el Plantel 60 Temoaya oportunidades reales de hacer cambios para mejorar el servicio educativo, en cuanto a las clases de Educación Física, como ejemplo están: la falta de porterías de un tamaño normal (2.44 x 7.32 metros), el escaso material para trabajar la mayoría de las capacidades físicas y coordinativas, la inexistencia de un tablero de basquetbol, etcétera.

En este trabajo también se describirán las funciones realizadas durante el periodo laboral en el Plantel 60 Temoaya, ubicado en el mismo municipio, así como el diseño e implementación de un proyecto de mejora de espacios deportivos, gestión y adquisición de material deportivo.

## **PRESENTACIÓN**

En esta memoria de Experiencia Laboral el objetivo fue: diseñar un programa de adecuación a la infraestructura deportiva del Plantel 60 Temoaya.

Cabe destacar que en toda institución educativa se debe contar con los espacios suficientes y adecuados para llevar a cabo actividades recreativas, deportivas y artísticas para satisfacer las necesidades de los alumnos y docentes; sin embargo, la institución educativa donde se llevó a cabo la experiencia laboral carece en muchos sentidos de espacios destinados a estas actividades.

La memoria se estructura de la siguiente manera:

- 1.- Instalaciones deportivas: en este capítulo, se analizan a detalle los niveles de infraestructura deportiva por jerarquía descendente en el país, hasta llegar a la institución laboral y así recabar datos relevantes sobre el estado de la misma e identificación de las áreas de oportunidad.
- 2.- Metodología: este capítulo describe una breve historia de la institución como sus antecedentes, objetivo, misión, visión, organigrama, funciones de un docente en esta institución.
- 3.- Modificación y adecuación del espacio deportivo; en este apartado se explica cómo se llevaron a cabo las mejoras, adquisiciones y construcción de implementos y espacios deportivos en el Plantel 60 Temoaya.
- 4.- Encuesta de preferencias deportivas en el Plantel 60 Temoaya, en el cual se analizan los deportes que más interesan a los alumnos a partir de una visita guiada a la Universidad Autónoma del Estado de México en el centro de formación deportiva "Potros UAEM".
- 5.- Finalmente se realizó una encuesta hacia los alumnos del plantel para conocer el grado de satisfacción con los cambios en las instalaciones deportivas de su plantel.

## INTRODUCCIÓN

La Memoria de Experiencia laboral es una oportunidad de mostrar la labor que realiza el Licenciado en Cultura Física y Deporte en el sector educativo, específicamente el trabajo con jóvenes de bachillerato.

Los resultados obtenidos, servirán para que los integrantes de la misma institución de egreso; la Facultad de Ciencias de la Conducta conozcan el trabajo que se realiza en el área de la Educación Física; pero también, para compartir con otros cultores físicos, la experiencia que se ha ido acumulando durante el ejercicio profesional y que puede servirles para enriquecer su propio desempeño.

Por ello, esta memoria expone un contexto real, en el campo de intervención profesional donde se dan a conocer los retos inmersos en una institución pública.

Está claro que la calidad en la Educación no va a depender sólo de disponer de unas instalaciones vanguardistas o de última generación en todos los sentidos, pero sí es uno de los factores fundamentales para llevarla a cabo y en las mejores condiciones posibles (Martínez, 1996; García, Rebollo, Martínez y Oña, 1996).

Aquí radica la importancia de definir y dar a conocer el quehacer de un área que tiene contacto directo con los actores del proceso de enseñanza-aprendizaje, como lo son; los estudiantes, padres de familia y los docentes.

Las instalaciones deportivas son imprescindibles para el desarrollo correcto del plan o programas deportivos de cualquier sector deportivo sea público o privado, primeramente para satisfacer las necesidades de los usuarios y por otra parte para fomentar la práctica de actividad física y deportiva con espacios amplios, medidas de seguridad, material de calidad, y su reglamentación para el mantenimiento funcional a largo plazo de una instalación deportiva; es por esta razón que se requiere diseñar e implementar proyectos que sean viables acorde a las necesidades del entorno.

Dado que el Colegio de Bachilleres del Estado de México por sus siglas COBAEM, no es una institución que desde este punto de vista, se caracteriza por ayudar equitativamente a sus distintos planteles, es trabajo y disposición por parte de su personal docente a cargo de las distintas materias el que buscará las alternativas para mejorar su entorno laboral, tener mejores resultados en sus sesiones escolares, es así como se inician las

propuestas para desarrollar proyectos en la infraestructura deportiva del plantel 60 Temoaya.

Aunado a esto las instalaciones deportivas están correlacionadas con el gusto y la práctica futura del ejercicio físico y los deportes pues al haber más variabilidad en las instalaciones deportivas del plantel, el alumno desplegó un gusto por actividades y deportes que quizá nunca había practicado y sin ser aficionado por la práctica de actividad física se generó en él un cambio de percepción y hábitos sobre el deporte y la actividad física.

# CAPITULO I: INSTALACIONES DEPORTIVAS

## Instalaciones deportivas

Los planteles educativos constituyen un espacio fundamental para el proceso de enseñanza aprendizaje. El Estado garantizará que los materiales didácticos, la infraestructura educativa, su mantenimiento y las condiciones del entorno, sean idóneos y contribuyan a los fines de la educación (DOF, 2019)

En general, cuando se habla de los elementos que posee un plantel educativo para favorecer el aprendizaje (desde el propio edificio, a todos los equipamientos, materiales, audiovisual, bibliográfico, etcétera), se utilizan varios términos tales como medio, recurso, material didáctico. Ante esta polisemia lo primero será aclarar diversos conceptos.

Los recursos materiales, definidos como: conjunto de locales y materia prima que requiere una organización en un momento dado, en el lugar convenido y en la calidad, cantidad y tipo requeridos, para la realización de sus fines (INAP, 2002).

En otro sentido "los recursos materiales pueden ser definidos como el patrimonio de la institución y están constituidos por los bienes muebles, inmuebles y de consumo que hacen factible la operación de la misma. El elemento de apoyo para la consecución de las metas y objetivos de la administración pública" (INAP, 2002).

A continuación algunas definiciones de Aguilar Gorrondona, José. L. 2008:

**Bienes inmuebles:** Son inmuebles por su naturaleza las cosas corporales que por su manera de ser presentan su utilidad permaneciendo (relativamente) fijas. El carácter inmobiliario de estos bienes deriva pues de su propia manera de ser (por eso se dice que son inmuebles por su naturaleza). Como se ha dicho la fijeza que los caracteriza no es absoluta sino relativa: no excluye el movimiento universal ni tampoco la posibilidad de desplazar alguno de sus elementos o la totalidad de ellos por medios sencillos o complicados (como ocurre incluso con el suelo y las construcciones).

**Bienes muebles:** Son muebles por naturaleza los bienes que se pueden cambiar de lugar, bien por si mismos o por una fuerza exterior, también son muebles las cosas corporales que pueden cambiar de lugar sin deterioro y aquellas cosas que por su manera de ser prestan su utilidad sin permanecer (relativamente fijas).

Por consecuente hablaremos de los recursos materiales en educación física son

Todos aquellos objetos naturales o artificiales (hayan sido contruidos o no específicamente para algunos ámbitos de la actividad física, escolar, deportiva o de tiempo libre) que puedan cumplir con las funciones básicas de soporte de los contenidos curriculares y consecuentemente, contribuyan al logro de los objetivos del desarrollo de la motricidad correspondiente a las distintas etapas educativas (García Montes, M.E & Ruiz Juan, F. 2001)

Por esta razón la infraestructura deportiva está conformada por las instalaciones, el equipamiento y los servicios relacionados que en su conjunto brindan los servicios deportivos a una comunidad determinada.

Arocas, (2006) define una Instalación Deportiva, como un lugar donde los profesionales que trabajan en ellas, la calidad de su servicio y la relación entre personas son variables básicas sobre las que es necesario profundizar para avanzar hacia formas de gestión más óptimas y eficaces.

En este sentido las Instalaciones Deportivas en las clases de Educación Física deben contar con los espacios suficientes, seguros y variables para llevar cabo la aplicación práctica de los fundamentos teóricos de los temas abordados en la clase.

A su vez (Gallardo & Jiménez, 2004), diferencian dos tipos de instalaciones: convencionales que son aquellas que ocupan un espacio construido y que su programación, diseño y ejecución se ajusta a normas y determinaciones técnicas homologadas. Y las instalaciones no convencionales, son aquellas que se apoyan sobre elementos o instalaciones preexistentes en el entorno, tanto urbano como rural.

Nos centraremos en las instalaciones deportivas no convencionales, pues las adaptaciones de estos proyectos se realizaron en función de los espacios ya establecidos en el Plantel 60 Temoaya.

Una instalación deportiva ha de clasificarse según su uso, esto es por prioridad educativa, recreativa o competitiva. Del mismo modo que es importante definir el tipo de instalación, es también necesario conocer cuál es la metodología que se requiere para el diseño de la misma.

Según (Fábregas & Hernando, 2000), la decisión de construir un equipamiento deportivo no ha de llevar a cabo sin disponer de la adecuada planificación. Ésta tiene que adecuar

y prever de manera secuencial y estructurada el alcance de los objetivos fijados para las necesidades de acuerdo a las posibilidades reales.

Es por esto que también se considera de vital importancia el mantenimiento, puesto que permite ofrecer servicios de calidad y reducir costes de la gestión propia de la instalación, por el contrario una instalación deficiente hace que la instalación envejezca de forma prematura, y por lo tanto, necesite una inversión en materiales.

Todas las leyes educativas buscan que el proceso de enseñanza aprendizaje este basado en el principio fundamental de la calidad, Así lo establece la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo en su preámbulo: “Lograr que todos los ciudadanos puedan recibir una educación y una formación de calidad, sin que ese bien quede delimitado solamente a algunas personas o sectores sociales.

Si queremos crear hábitos saludables, hay que cuidar y tener los espacios deportivos donde se realiza la práctica de la actividad física. Si no queremos bajos índices de actividad física.

### **Sistema Deportivo Mexicano**

La Ley General de Cultura Física y Deporte del Sistema Nacional de Cultura Física y Deporte por sus siglas (SINADE) nos dice en el Artículo 10 que:

Para la eficaz y eficiente promoción, fomento y estímulo de la cultura física y de la práctica del deporte en todas sus manifestaciones existirá un Sistema Nacional de Cultura Física y Deporte que tendrá como objeto asesorar en la elaboración del Programa Nacional de Cultura Física y Deporte, coordinar, dar seguimiento permanente y evaluar los programas, acciones y procedimientos que formen parte de la ejecución de las políticas públicas para promover, fomentar y estimular la cultura física y la práctica del deporte, tomando en consideración el desarrollo de la estructura e infraestructura deportiva y de los recursos humanos y financieros vinculados a la cultura física y al deporte en el país (SINADE, 2017).

El SINADE es un órgano colegiado que estará integrado por las Dependencias, Organismos e Instituciones públicas y privadas, Sociedades, Asociaciones Nacionales y Consejos Nacionales del Deporte Estudiantil reconocidos por esta Ley, que en sus respectivos ámbitos de actuación tienen como objetivo generar las acciones,

financiamientos y programas necesarios para la coordinación, fomento, ejecución, apoyo, promoción, difusión y desarrollo de la activación física, la cultura física y el deporte, así como el óptimo aprovechamiento de los recursos humanos, financieros y materiales.

En el Artículo 11 menciona lo siguiente:

Entre los organismos e instituciones públicas y privadas que se consideran integrantes del SINADE, se encuentran entre otros:

- I. La CONADE
- II. Los Órganos Estatales, del Distrito Federal, y Municipales de Cultura Física y Deporte
- III. El COM
- IV. El COPAME
- V. Las Asociaciones Deportivas Nacionales
- VI. Los CONDE, y
- VII. Las Asociaciones y Sociedades que estén reconocidas en términos de esta Ley y su Reglamento.

Es por esta razón que a continuación se presentan jerárquicamente las organizaciones responsables del deporte en el país, mostrando la relación que existe entre cada una de ellas, así como sus funciones específicas.

### **1.1 Nacional: CONADE**

A nivel nacional la CONADE (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte) se encarga de mejorar, implementar, restaurar y crear instalaciones deportivas para eventos deportivos masivos como la sede de las fases finales de la olimpiada nacional, el abierto mexicano de tenis. Para ello usa los siguientes formatos de expediente técnico:

- Carátula de Expediente Técnico
- Modelo de Justificación Económica
- Cédula de Cálculo de Usuarios
- Solicitud de Recursos
- Constancia de Propiedad
- Croquis de Localización
- Reporte Fotográfico

- Resumen de Presupuesto
- Presupuesto
- Programa de Obra
- Inducción al Proceso para la elaboración del Expediente Técnico en Materia de Infraestructura Deportiva

Las instalaciones deportivas y los servicios que prestan constituyeron el soporte fundamental que brinda la infraestructura deportiva en su conjunto para fortalecer el desarrollo de las actividades deportivas, físicas y recreativas en la República Mexicana. La CONADE coordina y apoya con recursos a los miembros del SINADE para favorecer la descentralización, así como optimizar los recursos destinados al deporte en las entidades federativas y municipios, trascendiendo en el ámbito del desarrollo de la infraestructura deportiva y mejorar las instalaciones existentes.

## **1.2 Estado: Dirección General de Cultura Física y Deporte**

La Dirección General de Cultura Física y Deporte en su página oficial nos dice que dentro de las actividades principales, se encuentran: el apoyo al público en general en materia de activación física y el desarrollo del talento deportivo estatal, apoyando a los deportistas de iniciación y de alto rendimiento que con mucho orgullo representan a esta entidad a nivel nacional e internacional, contribuyendo y formando parte de este pilar para el desarrollo de la sociedad.

Para hacer efectivo el derecho de los mexiquenses a desarrollarse equilibradamente y lograr una excelente salud física y mental, así como evitar en la juventud vicios como el alcoholismo y la drogadicción, el Gobierno del Estado de México a través de la Secretaría de Cultura y Turismo promueve la cultura física y el deporte a través de sus instalaciones deportivas; proporcionando atención a los deportistas y atletas, estatales, nacionales e internacionales, así como al público en general en la Ciudad Deportiva.

## **1.3 Municipio: Dirección de Cultura Física y Deporte de Temoaya**

Según El Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Temoaya, por sus siglas (IMCUFIDET), en su artículo 2º, nos menciona que será manejado, entre otros, por personas que surjan del movimiento deportivo municipal, que conozcan y estén

comprometidos con todos los deportistas y la sociedad en general del municipio de Temoaya.

El Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Temoaya (2014), es sujeto de derechos y obligaciones, otorgándosele autonomía necesaria para asegurar el cumplimiento del deber del municipio de promover el deporte y la cultura física

En sus programas básicos habla de dos artículos en concreto, que no son del todo coherentes;

*Artículo 6.- Del deporte estudiantil. A través de este programa, se promoverá y organizará la participación de los estudiantes deportistas del municipio, con el fin de inducir la ocupación adecuada de los tiempos libres, el desarrollo de aptitudes individuales y actitudes de sociabilización y responsabilidad social.*

En este sentido en el tiempo laborado en el plantel 60 Temoaya nunca se presentaron representantes de la Dirección de cultura física y deporte de Temoaya en el plantel para preguntar sobre algún deportista destacado o futuro talento.

*Artículo 13.-De las instalaciones deportivas. Con éste programa se pretende realizar un censo de instalaciones deportivas asentadas en el municipio con la finalidad de conocer su estado y uso actual, con el propósito de mejorar el uso adecuado y su plena utilización.*

Este segundo punto va de la mano con el anterior pues al nunca ir a ver las condiciones del plantel, no hubo una mejora en la infraestructura deportiva del mismo.

#### **1.4 Institucional: caso COBAEM**

El Colegio de Bachilleres del Estado de México se rige bajo el **Programa Nacional de Cultura Física y Deporte 2008-2012**, mencionando de forma general estas dos directrices:

a) Que la población del Sistema Educativo Nacional integre, como parte de su jornada escolar diaria, rutinas de actividad física a fin de generar hábitos de vida sana.

b) Que se fortalezcan los esquemas de desarrollo del deporte estudiantil.

Las Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas, forman parte de las Actividades Para Escolares del currículo del Bachillerato General conformado por tres componentes formativos: Básico, Propedéutico y Formación para el Trabajo. La Dirección General del Bachillerato (DGB) promueve en los planteles la labor de formar a los bachilleres con

elementos acordes a la intencionalidad del perfil de egreso, los cuales tienen por objeto alcanzar los desempeños comunes que conforman los conocimientos, las habilidades y actitudes que todo bachiller debe poseer al finalizar sus estudios y que se reflejan en sus capacidades básicas en torno al desarrollo de habilidades metodológicas, comunicativas, socio afectivas y de pensamiento con un enfoque humanista.

Por lo tanto no existe un plan o programa dentro del COBAEM para dar seguimiento, mantenimiento, o creación de nuevos espacios deportivos en sus diversos planteles.

## **1.5 Beneficios y logros**

Distintas investigaciones han demostrado que la actividad física de los jóvenes aumentaría si existiera un mejor acceso a instalaciones deportivas del entorno urbano en el que viven, como son las de los centros escolares (Hannon, 2006; Norton, 2007).

No obstante, la calidad de las instalaciones deportivas también suelen ser diferentes en función del contexto socioeconómico donde se encuentren (Sigfried y Zimbalist, 2000).

Igualmente, para ofrecer una Educación Física de calidad, es importante tener en cuenta las instalaciones y equipamientos deportivos de los que disponga el docente (Cavnar, 2004).

El contar con instalaciones deportivas es imprescindible en cualquier nivel educativo y el nivel medio superior no es remotamente la excepción, ya que al hacer uso de ellas ya sea en la clase de Educación Física, recreo, o evento deportivo, te da algo que no obtienes en ninguna clase teórica que es la sensación de libertad, el simple hecho de salir a respirar aire mucho más puro te despeja la mente, oxigenas sin mayor esfuerzo al haber más cantidad de aire.

Por esta razón, contar con suficientes instalaciones deportivas da la oportunidad de trabajar gran variedad de deportes básicos y porque no, usar las estrategias para dar al alumno un abanico de muchos más deportes que existen y dejar solo por un momento el fútbol a un lado.

En el Plantel 60 Temoaya, en donde se laboró desafortunadamente existen carencias que con el paso del tiempo, han ido disminuyendo, retomando el conocimiento obtenido en la materia de Instalaciones Deportivas, pues se adquirieron los conocimientos para

modificar o crear espacios deportivos con las medidas, material y normas de seguridad en función de la indumentaria, material de la pista o campo que se debe usar.

Este mar de saberes que incluye por su puesto a otras materias, dio paso a la instalación de un tablero de baloncesto que si bien no es del material de una cancha profesional, cumple su función que es enseñar los fundamentos básicos del deporte de basquetbol, también se crearon dos porterías con red con las medidas más cercanas a una profesional, en contraste con las de hockey que había en un inicio, las cuales se colocaron en un terreno que se limpió y delimito para la práctica del futbol soccer, otro avance en cuestión de espacios deportivos fue que se adaptó una mesa para practicar el deporte de Ping-Pong el cual desarrolla en esencia las habilidades coordinativas que son fundamentales en la vida diaria.

## **CAPITULO II MÉTODO**

### **2.1 Antecedentes (descripción de la institución)**

El Colegio de Bachilleres del Estado de México se caracteriza por ser una institución comprometida con la educación de nuestro Estado, la cual, se ha destacado en los ámbitos académico, cultural, deportivo y social; de igual forma, ha posibilitado al alumno desarrollar en 25 años de servicio y experiencia, un perfil con características esenciales que le permiten un desenvolvimiento integral en su aprendizaje y su crecimiento personal, formando jóvenes y ciudadanos comprometidos, propositivos, humanos y responsables desde el momento de su ingreso al colegio y posteriormente en su incorporación a la vida productiva y social de su entidad.

Desde el año 2011 se creó el Plantel 60 Temoaya albergándose en instalaciones provisionales de la casa de Cultura de la Comunidad de San Lorenzo Oyamel. Desde el año 2013 cuenta con instalaciones propias que han recibido mejoras en cuanto a su infraestructura y su matrícula. La última obra que se llevó a cabo es la cafetería en este año.

El plantel 60 Temoaya busca consolidarse como uno de los mejores planteles del COBAEM en relación a su nivel de enseñanza, de excelente calidad de acuerdo a los estándares, normas, reglamentos y leyes que rigen la educación del país. El Plan de Mejora Continua por sus siglas “PMC” es un instrumento que coadyuva que da forma, organiza, planea, programa y evalúa todas las actividades docentes para permitirnos consolidar el andamiaje educativo del Marco Curricular Común MCC que nos sirva para solicitar el ingreso y permanencia al Sistema Nacional de Bachillerato SNB.

En el PMC del año 2017 en su sección denominada “Instalaciones y equipamiento” se estableció como objetivo mejorar la infraestructura y lograr la construcción de canchas deportivas.

## **2.2 Misión, Visión y Objetivo**

Este apartado distingue a la Planeación Estratégica institucional del Colegio que está expuesto en el Plan de Mejora Continua, por sus siglas (PMC) 2018-2019.

### **Misión**

Impartir estudios de Bachillerato General a través de un marco curricular común, basado en el desarrollo de competencias que formen de manera integral jóvenes responsables, solidarios y comprometidos, capaces de incorporarse a la educación superior y al sector productivo que les permita mejorar su calidad de vida

### **Visión**

Ser una Institución de Educación Media Superior que se distinga a nivel estatal y nacional por su calidad, liderazgo académico y por el desarrollo del perfil de egreso de sus estudiantes, mediante la implementación de programas de mejora continua en un ambiente de responsabilidad y disciplina académica.

### **Objetivo**

Brindar una educación integral y de calidad en la cual se promueva el desarrollo de valores en un ámbito de respeto que contribuya al crecimiento de nuestra entidad.

## **2.3 Descripción del puesto que desempeña el Licenciado en Cultura Física y Deporte**

Pérez, Julián y Gardey, Ana. (2018) nos dicen que la “descripción de puestos” se emplea en el terreno laboral para aludir a los documentos que detallan las tareas y las responsabilidades inherentes a cada puesto de trabajo. Los requisitos necesarios, las actividades a desarrollar, el ámbito de ejecución y la relación entre los diferentes puestos existentes en una organización son algunos de los datos que forman parte de este tipo de documentación.

La descripción de puestos es una herramienta que tiene la empresa para desarrollar un proceso de reclutamiento de empleados de manera eficaz. Al presentar todo lo referente al puesto por escrito, los candidatos ya conocen con precisión qué es lo que necesita la compañía y qué le ofrece al trabajador.

De acuerdo a la Dirección General de Bachillerato (2010) en el manual de lineamientos de la materia Actividad Deportivo Recreativa; los responsables de las actividades físicas,

deportivas y recreativas deben contar con las competencias para el desempeño de sus funciones, independientemente de una actitud dinámica y activa, por lo que la Dirección General del Bachillerato establece el siguiente perfil profesional:

Contar con estudios de licenciatura en Entrenamiento Deportivo o en Educación Física o Técnico Deportivo. Si la institución cuenta con personal de formación distinta, éste deberá poseer los conocimientos básicos del campo mencionado, en este caso para actividades recreativas, además de participar en acciones de formación y actualización periódicamente.

- Mantener una actitud positiva y entusiasta, demostrar un conocimiento e interés hacia el desarrollo de las y los bachilleres, tener conocimiento sobre los cambios físicos y psicológicos por los que atraviesan alumnas y alumnos, y su impacto en el diseño de estrategias de educación física, deportes y actividades recreativas; en consecuencia, estar consciente de la forma en cómo se expresa y cómo se motiva a las mujeres y los hombres, sin afectar de ninguna manera su desarrollo autónomo.
- Promover en el alumnado una actitud de competencias sana que los impulse a dar siempre lo mejor de sí mismos, aprendiendo del triunfo obtenido y generando empatía con su oponente, y en su caso, aceptando la derrota como una experiencia humana de la que es posible aprender para seguir superándose.
- Combinar teoría y práctica en cualquiera de las actividades físicas, deportivas y recreativas, proporcionando los elementos fundamentales en el desarrollo físico y mental; para ello impulsará un eje de formación paralelamente a la preparación física de los estudiantes, en donde se fomente la adquisición consciente de conocimientos, habilidades, actitudes y valores, que fomenten el alumnado la interacción con su entorno individual, familiar, social, académico y laboral inmediato.
- Generar estrategias acordes al contexto social y cultural de las y los bachilleres, como mecanismo para proteger la integridad física y mental de los participantes mediante el diseño, planeación y desarrollo pertinentes antes de cada actividad deportiva. Además, solicitar un certificado médico como requisito indispensable

antes de iniciar las actividades físicas, deportivas y recreativas, a través del servicio médico del plantel.

- Fungir como gestor, promotor o coordinador de la actividad, ampliando las posibilidades de la escuela para generar nuevas estrategias didácticas, encargándose de diseñar, planear, supervisar y evaluar las actividades que se lleven a cabo en la institución. De esta manera, y con el apoyo de la dirección del plantel, generar un equipo de trabajo que se encargue de diversificar las opciones de formación que ofrece actualmente la escuela, sin entrar en contradicción con el cumplimiento del calendario escolar, procurando en todo momento elevar el nivel de las actividades de la escuela.

También nos dice que es responsabilidad del docente de Actividades Deportivas y Recreativas debe, *generar estrategias para contar con las instalaciones necesarias y mantenerlas en buen estado, así como con los materiales didácticos y equipos deportivos necesarios, para llevar a cabo las distintas actividades previamente programadas. Con la suma de voluntades de la comunidad de aprendizaje (alumnos, alumnas, padres y madres de familia, maestros, personal administrativo y directivo) se obtienen mejores resultados, por supuesto el liderazgo y el compromiso del responsable que lleva a cabo la actividad es fundamental.*

*Así como, proponer estrategias donde se involucre a la comunidad para generar recursos en especie que el plantel requiriese para su funcionamiento, procurando que las actividades se relacionen con procesos donde la misma comunidad diseñe sus formas de cooperar, ya sea a través de donativos, rifas, o de gestiones con pequeñas, medianas o grandes consorcios para generar patrocinios, entre otras que la comunidad decida apoyar. En los casos en que se requiriera de que la comunidad participara, donando parte de su tiempo realizando trabajo de mantenimiento (pintar, hacer limpieza o reparación de materiales o instalaciones deportivas), generar apoyos mínimos por parte del plantel ofreciendo alimentos u otros insumos básicos.*

Con base en lo anterior, quien describe este trabajo, tiene el puesto de profesor de asignatura en el Plantel 60 Temoaya, impartiendo la materia Actividad Deportivo Recreativa: I, II, III, IV, V y VI.

La innovación siempre debe estar a la vanguardia en términos de “Educación Física”, la variabilidad en las clases de Educación Física es imprescindible para mantener al alumno ante una nueva expectativa del “¿Qué vamos a hacer hoy?”, es una de las preguntas más recurrente durante el periodo laboral por parte de los estudiantes.

Vega (1994) plantea que la innovación surge en la educación, cuando existe la certeza o la sensación de que esta no se da con altura, carece de calidad o no es lo que se esperaba de ella.

La innovación se asocia a la creatividad. Se trata de un cambio o de una modificación que supone la creación o la puesta en marcha de algo novedoso. De esta manera, la innovación también aparece vinculada al progreso.

En este sentido la innovación surge al observar la falta de material didáctico no solo en referencia a material de moderno o de última generación, sino material suficiente para cada alumno, básico y necesario para su uso individual como cuerdas, aros, pelotas, costales, raquetas, paliacates etcétera.

Viciano (2000) concibe la innovación en la Educación física, como los cambios planificados en la intervención didáctica del profesor, en los materiales que utiliza o en su contexto, con el fin de mejorar la calidad educativa y la profesionalización. Según lo dicho, solo concibe como innovación, aquellas mejoras controladas y planificadas, y no a los cambios espontáneos son convicción o garantías de éxito.

El concepto de calidad refiere a las características que son propias de algo y a partir de las cuales es posible estimar su valor. Cuando dichas características son positivas o beneficiosas, se habla de buena calidad. Ahora bien si nos referimos a Calidad Educativa entendemos que cuando los resultados y los efectos de la educación son valorados de manera positiva por la comunidad, la calidad educativa es alta. En cambio, cuando esto no sucede, la calidad educativa será calificada como baja. (Pérez Porto, J. & Merino, María, 2016).

Existen múltiples factores que inciden en la calidad educativa. Además de la pedagogía, que se relaciona a cómo se educa, influyen cuestiones como el tipo de contenidos, las instalaciones donde se enseña (el aula o salón, el edificio de la escuela, etcétera.)

Por consiguiente una buena calidad educativa se alcanza cuando los procesos satisfacen las necesidades del individuo y de la sociedad en general. Esto se logra si los recursos

son suficientes y además están aprovechados de manera adecuada para que la educación sea equitativa y eficaz. Si un adolescente completa la educación secundaria y no tiene los conocimientos necesarios para cursar con éxito una carrera universitaria o para insertarse en el mercado laboral, habrá sido víctima de un sistema con una calidad educativa deficiente. Por el contrario, si la escuela prepara al alumno para afrontar los desafíos de la vida adulta, la calidad educativa será digna de destacar.

El alumno de preparatoria es más duro, directo, por lo cual te dirá si le agradan o no las actividades o ejercicios planteados para una sesión de Educación Física, he ahí la importancia de INNOVAR, por ello se pensó desde un inicio en aportar algo totalmente nuevo para alumnos de escuelas alejadas del centro de Toluca, que difícilmente, si no es que nunca hubieran conocido esta “pequeña” parte del atletismo, haciendo referencia al cajón de arena, el cual en un inicio no contó con una planificación certera, pero una vez orientado y planificado se pudo realizar con gran velocidad.

Otro papel fundamental que desempeña el Licenciado en Cultura Física y Deporte, no sólo en el ámbito educativo, si no en todas las vertientes en las que se desee laborar, ya sea en el ámbito de entrenamiento deportivo, de rehabilitación de lesiones, es velar por la integridad de las personas a su cargo, en este caso planificar minuciosamente las actividades y ejercicios a realizar, pensando y visualizando a futuro, el desarrollo y los posibles riesgos que cada actividad tenga, sea menor o mayor lo primordial es mantener la integridad física de cada estudiante joven entre 15 y 17 años, la competitividad siempre está presente y por ende busca ser el mejor en cada actividad, sin muchas veces medir las consecuencias.

Quizá el papel más importante es que se generó en el alumno un cambio de paradigma o mentalidad sobre la percepción hacia la Educación Física, pues muchos la ven por su lado recreativo, deportivo, o de “tiempo libre”, y en vez de esa percepción verla desde el punto de vista de la salud, es decir los beneficios que te traerá la práctica constante del ejercicio físico.

## **2.4 Análisis del puesto**

Pereda, Santiago (2001) considera que el análisis de puestos es un proceso de determinar, mediante observación y estudio, los elementos componentes de un trabajo

específico, es determinar la responsabilidad, capacidad y los requisitos físicos y mentales que el mismo requiere, los esfuerzos y riesgos que comporta, y las condiciones ambientales en las que se desenvuelve.

Referente a esta definición a continuación se hace un análisis del puesto considerando las habilidades, capacidades y funciones del docente de la materia Actividad Deportivo Recreativa.

**Institución:** Colegio de Bachilleres del Estado de México: **PLANTEL 60 TEMOAYA**

Esta institución cuenta con dos formaciones para el trabajo:

- Tecnologías de la Información y comunicación
- Laboratorista Químico

**Puesto:** Docente de la materia; Actividad Deportivo Recreativa I, II, III, IV, V y VI.

**Ubicación:** Dirección: Bordo del Capulín s/n. Localidad San Lorenzo Oyamel, Temoaya, Méx. C.P. 50870

**Figura 1** Croquis: *Plantel 60 Temoaya*



**Fuente:** Google Maps

**Jornada normal de trabajo:** miércoles a viernes de 07:00 - 15:00 h

De acuerdo al manual de procedimientos del departamento de docencia y orientación educativa, estas son algunas de las funciones del docente:

**Responsabilidad:** Es el cumplimiento en su función académica y otras actividades que se deriven de ella.

**Asistencia:** Es la presencia que el docente genera para el ejercicio de su función académica y en otras actividades que se deriven de ella.

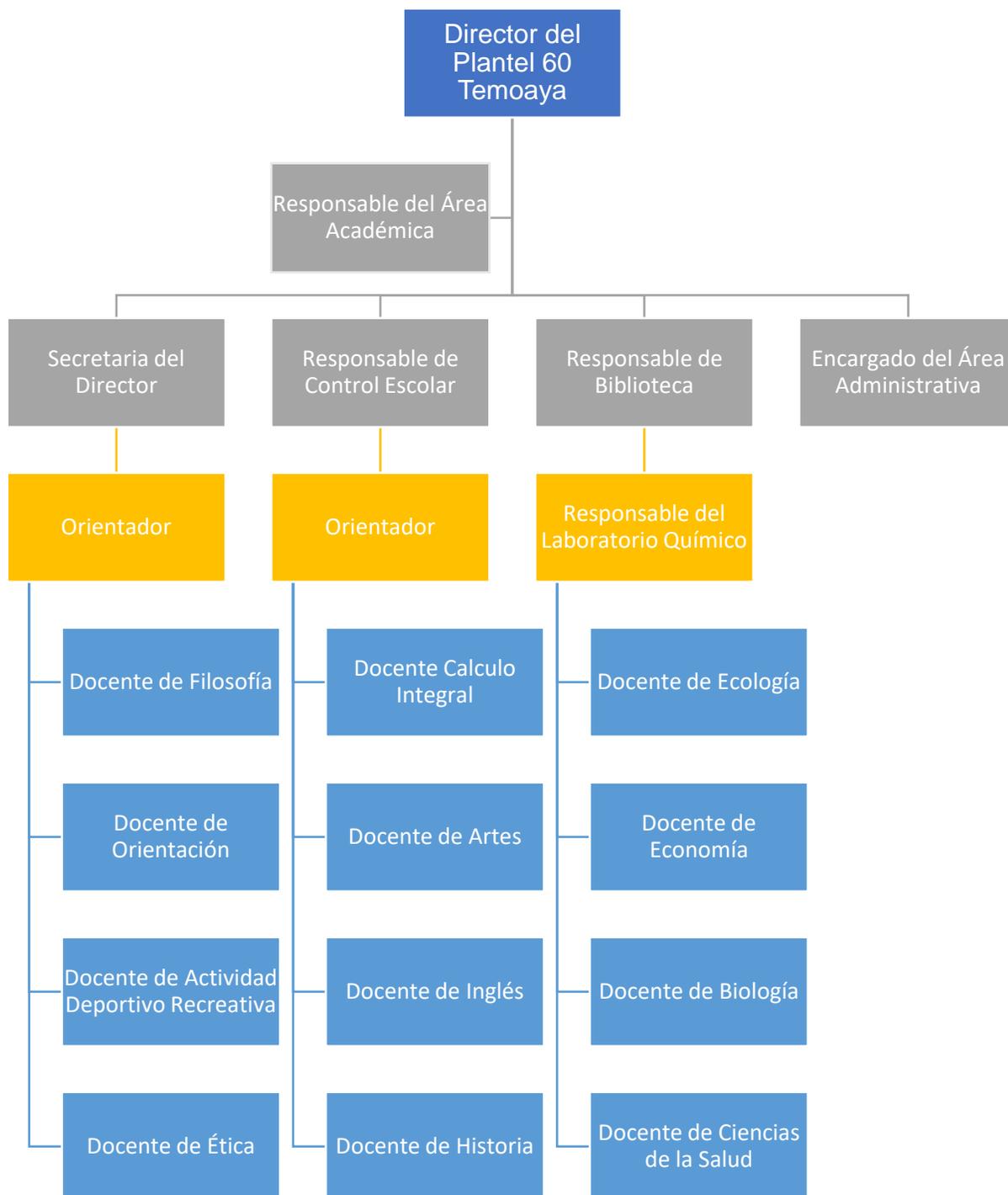
**Proyectos académicos:** Coordinación de eventos académicos, tales como cursos y ciclos de conferencias; impartición de cursos de actualización y reforzamiento a los alumnos, además de la participación como jurado en concursos académicos del Campo de Conocimiento al que pertenezca el docente.

**Innovación:** Actualización e implementación de nuevas técnicas o métodos de estudio manifestados en el aula, avalados y respaldados por la Dirección del Plantel.

**Colaboración:** Es la participación y apoyo en el desarrollo de acciones y eventos académicos para los que haya sido requerido por el Colegio.

**Desarrollo académico:** Revisión, modificación y elaboración de programas de asignatura, desarrollo de programas de asignatura (en lo individual y en lo colectivo), cumplimiento del programa de estudios, entrega de evaluaciones parciales y finales, participación en actividades académicas, participación en cursos de inducción, así como participación en eventos colectivos.

## 2.5 Organigrama de la Institución



**Figura 2** Organigrama: Personal Administrativo y Docente

## 2.6 Descripción de la problemática

Está claro que la calidad en la Educación no va a depender sólo de disponer de unas instalaciones vanguardistas o de última generación en todos los sentidos, pero sí es uno de los factores fundamentales para llevarla a cabo y en las mejores condiciones posibles (Martínez, 1996; García, Rebollo, Martínez y Oña, 1996).

Los principios básicos de la "calidad en la educación", de acuerdo con la literatura nacional y la internacional, están integrados de manera clara en el párrafo segundo del artículo 3º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos por sus siglas (CPEUM), donde se establece que la educación "tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la Patria, el respeto a los derechos humanos y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia".

En el mismo artículo 3º de la CPEUM se enuncia que: *"El Estado garantizará la calidad en la educación obligatoria de manera que los materiales y métodos educativos, la organización escolar, la infraestructura educativa y la idoneidad de los docentes y los directivos garanticen el máximo logro de aprendizaje de los educandos"* (párrafo tercero).

A diferencia de otras materias, en Educación Física, las instalaciones y equipamientos deportivos juegan un papel fundamental para el correcto devenir del proceso educativo y son las herramientas claves que dispone el docente, por encima de otros recursos educativos (pizarras, mesas, ordenadores, etcétera.). Aunque, algunos estudios diagnostican que las instalaciones deportivas escolares no se encuentran en las condiciones óptimas para la práctica deportiva (Cabello, Del Campo, Martínez y Cabra, 2008; Lazcano, 1995).

Igualmente, para ofrecer una Educación Física de calidad, es importante tener en cuenta las instalaciones y equipamientos deportivos de los que disponga el docente (Cavnar, 2004).

Las instalaciones deportivas escolares deficientes pueden provocar una ralentización en el proceso de enseñanza-aprendizaje, además de la imposibilidad por parte del profesor de llevar a cabo ciertos contenidos (Dorado, 2006). Unas instalaciones deportivas de calidad, definiendo calidad como la: adecuación de un producto o servicio a las características especificadas. (Real Academia Española, 2014), junto con un

equipamiento deportivo adecuado, mejorarían la práctica deportiva, la consecución, desarrollo de objetivos y contenidos de un modo más satisfactorio.

Si bien, la calidad no ha de ser un privilegio para unos pocos, sino que ha de ser un derecho para todos (Dorado, 2006). Además, no existe ningún organismo (salvo el propio docente) que se encargue de comprobar el estado de las instalaciones, de si cumplen o incumplen los decretos de mínimos, o si se ajustan a las normativas especiales de instalaciones deportivas (como la Normativa sobre Instalaciones Deportivas y de Esparcimiento, Normas N.I.D.E.). Es necesario por tanto, comprobar si por un lado, se cumplen los requisitos mínimos establecidos legalmente; y por otro lado, si se ha de acompañar a la normativa educativa, de otra legislación sobre infraestructura, referente a instalaciones y equipamientos deportivos.

A partir de un diagnóstico global; se utilizó la ficha de evaluación de las instalaciones y equipamientos deportivos escolares de (Latorre Román, Pedro. 2008), para la segunda problemática, se observaron dos grandes problemáticas, la primera en el aspecto del programa de estudios, ya que para la asignatura no cuenta actualmente con un programa con objetivos en función del desarrollo de capacidades físicas y coordinativas para cada uno de los semestres, básicamente es un programa general sobre lineamientos muy puntuales que se deben cumplir en el desarrollo de las clases de la materia Actividad Deportivo Recreativa en sus diferentes etapas I, II, III, IV, V, y VI, y manejando estos mismos en todas las etapas.

La segunda problemática que se detectó fue en cuestión de las instalaciones deportivas, eran muy limitadas para la práctica efectiva de los deportes básicos, puesto que no había cancha de baloncesto que es un deporte básico el cual te permite desarrollar varias habilidades motrices en el alumnado y la cancha de futbol era el patio de la escuela, que contaba con unas mini porterías como para hockey, en cuanto al material también había muchas carencias significativas para desarrollar las clases iniciando con la premisa de que cada alumno debería contar con su material y no usar 4 o 5 aros para trabajarla capacidad de orientación espacio-temporal con todo el grupo.

Aunado a ello las líneas de la explanada que fungía como una pequeña cancha de futbol rápido eran casi imperceptibles.

Los sistemas deportivos escolares, deben considerar la realidad de los cambios que están ocurriendo actualmente en materia de instalaciones, actividades y equipamientos deportivos, para proporcionar un servicio satisfactorio. Este debe ser uno de los objetivos principales de los encargados del deporte a nivel municipal, poner a disposición de las escuelas que se encuentran en su municipio, el mantenimiento, renovación, acorde a las necesidades de cada plantel escolar.

Por otra parte la cuestión de la seguridad en las instalaciones tiene mucho que ver con tres factores condicionantes en la práctica físico-deportiva (Adaptado de Guillén, 1999).

**Tabla 1** Seguridad en las instalaciones deportivas escolares.

<b>ALUMNADO</b>	<b>PROFESOR</b>	<b>CIRCUNSTANCIAS O CONTEXTO PROPIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA</b>
<b>Descoordinación</b>	Desconocimiento técnico-táctico de la actividad	Estado de las instalaciones deportivas
<b>Mala condición física</b>	Mala programación y planificación de la actividad	Ambiente que rodea a la actividad
<b>Deficiencias técnicas</b>	Actividad inadecuada a las capacidades físico-técnicas de los alumnos	Actitud de padres y familiares
<b>Falta de concentración</b>	Actividad no adecuada a las instalaciones	Climatología adversa
<b>Desconfianza</b>	Exigencias de acciones de riesgo para conseguir el éxito	Arbitraje
<b>Inmadurez</b>	No tener en cuenta el reglamento	Indumentaria deportiva
<b>Intrepidez</b>	Combinar edades en la competición	
<b>Violencia</b>	Actividad inadecuada a la edad	

Fuente: Adaptado de Guillén, (1999)

La seguridad en la actividad físico-deportiva escolar es ineludible teniendo en cuenta que parte de las instalaciones y surgen dos vertientes, por un lado la concienciación, sensibilidad y prevención con consejos al alumnado y por otro lado, a través del análisis de las causas del accidente y el uso indebido e irracional que provoca el accidente.

La seguridad implica el establecimiento de un equilibrio entre la certeza de que no ocurran lesiones y el resto de los requerimientos del producto, proceso o servicio en cuestión. La “seguridad incorporada”, supone la que no requiere la intervención humana para evitar los accidentes y lesiones asociadas a determinados productos. Este tipo de seguridad está garantizada en los procesos de diseño y construcción de los diferentes productos (Aneor, 1999). Todo ello, afecta de forma indiscutible a los criterios de construcción de los espacios físico-recreativos y a la fabricación, selección y mantenimiento de los recursos materiales empleados en la clase de Educación Física.

Con respecto al concepto de seguridad de los espacios y materiales ubicados en estos, (Estapé, 2003) señala dos nociones claras: Seguridad pasiva y activa. Por un lado, en relación con la seguridad activa, el material debe estar perfectamente diseñado y ubicado en el espacio para asegurar una práctica físico-deportiva normal, y por otro lado, la seguridad pasiva es un concepto vinculado a la sensibilidad y capacidad perceptiva del docente, y se relaciona con la necesidad de observar, revisar e inventariar el estado de conservación de los diferentes espacios y materiales.

Las carencias siempre existirán de alguna forma en todas las escuelas y sobre todo en escuelas más aisladas de la ciudad, pero depende de cada uno determinar que puede innovar para que estas carencias disminuyan o en el mejor de los casos se eliminen.

Por último otra situación problemática es el poco inventario de primeros auxilios que existe en el plantel, aunado a que es insuficiente la mayoría de este, esta caducado pudiendo provocar situaciones de riesgo si se le llega a recetar a un alumno.

## **2.7 Objetivo de la memoria de práctica profesional**

Este escrito tiene como objetivo principal dar a conocer los retos y adversidades que se puede encontrar un egresado de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte en escuelas de comunidades alejadas o rurales, con base en el trabajo directo en el Plantel 60 Temoaya, se busca también compartir consejos e ideas que van surgiendo algunas

veces de forma espontánea en varios vértices de nuestra labor, desde las clases prácticas de Educación Física, es decir implementar alternativas a la falta de material didáctico, hasta analizar y ver las oportunidades en donde hacer un cambio, en este caso un proyecto de alto impacto como lo es el cajón de arena para realizar pruebas de salto triple y salto de longitud, que de otra forma sería prácticamente imposible de realizar.

## **2.8 Informe de actividades**

(Pérez Porto, J. & Merino, María, 2008) El concepto de informe, como derivado del verbo informar, consiste en un texto o una declaración que describe las cualidades de un hecho y de los eventos que lo rodean. El informe, por lo tanto, es el resultado o la consecuencia de la acción de informar (difundir, anotar).

De acuerdo a la Dirección General de Bachillerato (2010) en el manual de lineamientos de la materia Actividad Deportivo Recreativa y con el fin de fortalecer las Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas en el Bachillerato General a continuación se mencionan diversas estrategias para promover su desarrollo y establecer los objetivos de aprendizaje de las unidades didácticas a implementar en los planteles:

- Generar campañas de difusión orientadas a fomentar el acceso, en igualdad de circunstancias, al mayor número de estudiantes en las diversas alternativas de actividades físicas, deportivas y recreativas impulsadas por el plantel.
- Proponer actividades de educación física vinculadas a los componentes de formación básico, propedéutico y para el trabajo, para que, en la práctica, esta materia no quede aislada del resto de los contenidos formativos del bachillerato general.
- Desarrollar planes de clase definiendo previamente los objetivos de dichas sesiones, los logros esperados y el tiempo en que se desarrollarán las actividades para mejorar la calidad de vida del alumnado generando oportunidades de desarrollo, así como un seguimiento en su participación, estado físico y psicológico.
- Conocer al alumnado en sus capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, sin estereotipos basados en el sexo (“Las mujeres no juegan fut bol”, “Los hombres son más fuertes”, “Las mujeres son más sensibles”, etc.) atendiendo

a la función que pueden cumplir como sistema de creencias, en el mantenimiento de las desigualdades de género y de las oportunidades relacionadas con la actividad física y el deporte en esta edad escolar.

- Estimular no sólo el aparato psicomotor, sino profundizar en la reflexión y análisis de las categorías utilizadas, de la metodología, de las prácticas en grupo, así como la enseñanza de los distintos fundamentos deportivos, reconociendo sus particularidades, coadyuvando a su desarrollo psíquico y equilibrio mente y cuerpo, su condición de género, y nivel particular de confianza y auto reconocimiento en las actividades.
- Poner atención al desenvolvimiento de cada grupo de jóvenes bachilleres y de los materiales y estrategias con los que se sienten más cómodos al participar, en el entendido de que mujeres y hombres son culturalmente distintos y diversos, mantienen distintas necesidades, tipos, y ritmos en su desarrollo, y proceden de contextos socioculturales heterogéneos.
- Promover a través de las actividades desarrolladas, que alumnas y alumnos sean capaces de reconocer y responder a sus necesidades en una sociedad cambiante a través de la administración de sus propios recursos y de una sólida formación en valores.
- Contar con herramientas de evaluación acordes al nivel de incidencia de las actividades físicas, deportivas y recreativas, posibilitándoles reconocer sus avances y así motivarse para continuar su desarrollo.

En función de los lineamientos del COBAEM a continuación se enumeran y describen a detalle, las actividades prioritarias referentes en este trabajo:

- 1.- Elaboración de material reciclado.
- 2.- Organización de eventos deportivos.
- 3.- Planeación de sesiones por semestre.
- 4.- Visita guiada a potros UAEMéx.
- 5.- Programa Construye-T.
- 6.- Curso propedéutico.

## 1.- Elaboración de material reciclado

En las últimas décadas se ha enfatizado el empleo de materiales reciclados y autoconstruidos para el abordaje de los contenidos del programa de estudio, especialmente en el contexto de la Educación Física (Werner y Simmons, 1990). Los estudiantes y docentes han sido interpelados hacia la elaboración de materiales curriculares empleando objetos reciclados y convirtiéndolos en herramientas pedagógicas, así como en una fuente inagotable de recursos óptimos para el desarrollo de la motricidad en cualquier etapa educativa (Corbin y Corbin, 1983; Davison, 1998; Jardi y Rius, 1997; Méndez-Giménez, 2008; Moss, 2004). Especialmente en los tiempos de crisis económica, el uso del material reciclado emerge como una estrategia práctica y rentable para superar los presupuestos limitados o equipamientos precarios, lamentablemente demasiado frecuentes en los centros educativos de los cinco continentes (Hardman, 2008; Tabernero y Márquez, 2003).

Ya sea para practicar un deporte en específico o trabajar una capacidad física o coordinativa, dado que el material no era el suficiente, se realizaron varios materiales como las petecas o indiacas con el fin inicial de trabajar la lateralidad de ambas extremidades y como segundo objetivo la inicialización la práctica del voleibol, se elaboraron raquetas con ganchos de metal y medias, como un juego pre deportivo hacia el deporte de tenis, palos con botellas de plástico para adaptar el deporte de hockey, balones medicinales, hechos con balones reciclados de baloncesto y rellenos de tierra con el fines de rehabilitación deportiva y trabajo de fuerza estática.

## 2.-Organización de Eventos deportivos

La organización del evento deportivo se define como proyecto, es decir *“un objetivo que los agentes deben llevar a cabo en un contexto específico, en un plazo determinado y con medios concretos, y que requiere el uso de los tramites y las herramientas adecuadas (Maders, H.P., Clet, E. 2002)”*.

De acuerdo a (Maders, 2002); se establecen cuatro etapas cronológicas importantes:

**El diseño:** Es preferible innovar. Aunque no sea la primera edición, las mejoras siempre son necesarias.

**Las funciones principales preparatorias:** Rigen toda la organización y se coordinan entre sí para que el sistema resulte coherente. Esta fase determina lo que va a pasar el “día D” y sobre todo como va a desarrollarse.

**El desarrollo:** Por muy minuciosa que haya sido la fase anterior, la incertidumbre cero no existe. Esta fase requiere un estado de alerta constante y hay que respetar muchas formalidades si se requiere afrontar con rapidez los imponderables.

**La fase post evento:** en ella se hace la evaluación financiera, de organización y ofrece un plazo para analizar el impacto, la comunicación y la satisfacción de todas las personas presentes. Dicha fase fija las perspectivas a futuro y constituye una herramienta esencial para la continuidad del evento

Se realizaron principalmente tres eventos deportivos que contaban por su práctica como tradicionales.

El día 1 de noviembre de cada año se realiza, una mañana deportiva, es un día que se dedica completamente a actividades deportivas/recreativas, es decir no hay clases en el aula; este evento se lleva a cabo fuera del Plantel 60 Temoaya, en el llamado “Deportivo las Ranitas” que está ubicado a aproximadamente 8 kilómetros del plantel, la razón por la cual se realiza en ese deportivo es la falta de espacio para llevar a cabo las actividades/deportes que se planificaron para cada año respectivamente.

En el primer año laborando en la institución, al no estar familiarizado con el transporte o los medios para trasladarse al deportivo, se optó por ir a pie hasta el deportivo, cosa que sirvió de calentamiento, la planificación no tuvo mayores problemas ya que se retomaron los conocimientos adquiridos en la materia de Comportamiento organizacional y se trabajó en conjunto con el personal del deportivo las ranitas para arbitrar los partidos de voleibol, futbol y baloncesto.

Esta mañana deportiva cumple cada año su función, ya que el director del plantel toma muy en serio el valor de la práctica deportiva de forma constante, pues no solo los alumnos participan en dicho evento, también se unen los docentes y administrativos que desean participar, algo que verdaderamente forja relaciones más sólidas entre alumnos y profesores.

Otro gran evento deportivo es la carrera atlética, como su nombre lo indica es una carrera en la cual se premia a los 3 primeros lugares de cada rama varonil/femenil, se realiza en

los alrededores del plantel contando con el apoyo de docentes, administrativos y alumnos que presentan algún problema médico, para el cuidado y apoyo a los alumnos que participan.

De acuerdo al calendario cívico del Gobierno del Estado de México se consideran entre otros, dos fechas conmemorativas de importancia que son: el 16 de Septiembre se celebra en 1810 el **Aniversario del inicio de la Independencia de México** y el 20 de Noviembre de 1910 el **Aniversario del inicio de la Revolución Mexicana**, por tal motivo en esos días celebres se llevan a cabo desfiles por las zonas cercanas a las escuelas en los distintos niveles educativos en honor a los héroes que lucharon por nosotros en la Independencia y la Revolución Mexicana respectivamente.

Es por ello que se lleva a cabo la preparación para el Desfile del 16 de Septiembre (Independencia de México) y 20 de Noviembre (Revolución Mexicana) 1 mes antes para preparar a los grupos para el desfile correspondiente, cada grupo se organiza en cuatro filas dejando un metro de distancia entre cada alumno para empezar a marchar y corregir el braceo a un ángulo de 90 grados y la coordinación de ambos pies. Se observó a alumnos con problemas motrices y posteriormente se trabajó con ellos de forma aislada para hacerlo de la mejor forma con ejercicios de gateo y lateralidad.

Otro autor ha afirmado lo siguiente:

El simple hecho de realizar algunas de estas actividades en un entorno distinto al habitual, tiene más importancia que la realización de la actividad motriz en sí misma, ya que nos permite conocer el medio que nos rodea y desarrollar aspectos relacionados y convivenciales a la vez que podemos inculcar a nuestros alumnos el amor y respeto a nuestro patrimonio natural y cultural, lo que hace que estas actividades tengan unas posibilidades educativas y limitadas (Nieto, 2017).

### **3.- Planeación de sesiones por semestre**

Según (Chadwick, y Rivera, 1990) *“los profesores de educación física partiendo de las bases pedagógicas y didácticas establecidas, tenemos que plantear nuestro trabajo adaptándolo al alumnado, a los recursos disponibles, contenidos a trabajar y sobre todo a las necesidades educativas que nos vallamos encontrando en el aula”*.

El diseño de las clases fue realmente interesante ya que es en donde más se pusieron en práctica los conocimientos adquiridos en los últimos semestres de la licenciatura, empezando con una valoración de su P.T.I (Peso Teórico Ideal) midiendo su talla y peso

de cada alumno para tener un panorama más amplio sobre cuántos alumnos había en cada categoría (obesidad, sobre peso, desnutrición), usando esta fórmula sobre la convencional "I.M.C" (Índice de masa corporal, pues la fórmula de P.T.I toma por separado los géneros masculino y femenino).

Los test de valoración de su condición física son imprescindibles al comienzo, no solo al tratar con un grupo con el que jamás se ha trabajado, sino que de ser posible, es necesario analizar una evaluación constante del alumno, contemplando una nueva valoración hacia sus capacidades físicas y coordinativas al inicio y cierre de cada semestre por el amplio periodo vacacional.

Se les evaluó las capacidades físicas o condicionales (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).

Como parte de la evaluación de los alumnos, se asignó una actividad específica para cada año escolar es decir; a los alumnos del primer año, se les evaluó con la creación y presentación de una obra de teatro, los de segundo año realizaron un circo y los de tercer año una rutina de gimnasia rítmica, todo esto con el fin de, no solo evaluar con la forma tradicional al alumno usando los parámetros de competencia y rendimiento físico, sino también incluir un aspecto fundamental de la Educación Física que es la corporeidad la cual es primordial en la destreza, confianza y seguridad en el alumno para realizar las actividades y ejercicios asignados, pues en ocasiones se observaron alumnos indispuestos a hacer cierto tipo de actividades por pena, aspecto físico, miedo, o desconocimiento de sus habilidades y capacidades, con el implemento de dichas formas de evaluación hubo una mayor participación de esos alumnos, pues la corporeidad da esas capacidades, como la comunicación verbal en el caso de la obra, la capacidad de reírte de ti mismo y poder aceptarlo, para ello funciono el circo y por último una vez tomada toda esta seguridad y confianza en tus habilidades aplicarlas con una rutina de gimnasia rítmica de forma individual para expresar su desarrollo corporal.

Esta última forma de evaluación permitió a su vez cambiar la percepción de los estudiantes en razón de su género, es decir las mujeres preferían practicar deportes "suaves" como el voleibol y el baloncesto, en contraste con los hombres que preferían practicar solo futbol, en muchas ocasiones pedían jugar futbol, en parte tenían razón, pues solo se podía practicar ese deporte en cuestión, pero con actividades como la

gimnasia rítmica, esos estereotipos se fueron eliminando, al ver que una mujer puede practicar deportes de fuerza como halterofilia, lanzamiento de bala, disco, martillo, y los hombres pueden practicar deportes como gimnasia rítmica, caballo con arzón.

En el transcurso de las clases y como parte de su evaluación diaria se usó de manera secuencial el desarrollo de sus capacidades de acuerdo a tres bloques; en el primer año de bachillerato (1er y 2do semestre) evaluación y trabajo continuo de sus capacidades coordinativas, para el segundo año (3er y 4to semestre) se prosiguió con las capacidades físicas o condicionales y para cerrar el 3er año (5to y 6to semestre) se finalizó con un entrenamiento basado en la polimetría para mejorar la capacidad de fuerza explosiva en las piernas para las pruebas del cajón de arena.

Es bien conocido que un profesor de Educación Física, aparte de desarrollar plenamente las sesiones diseñadas acorde al programa o lineamientos asignados, en comparación con un docente de aula, tiene otras responsabilidades que impiden de cierta manera que las sesiones sean llevadas en tiempo y forma, refiriéndose a actividades relacionadas con los festejos, conmemoraciones, ceremonias cívicas y concursos de diversos tipos, lo cual impide que el trabajo sea autónomo e independiente al resto de las actividades escolares. En este sentido la organización de tiempos es fundamental para cumplir con las actividades al cargo.

Cuando en la escuela el docente de Educación Física es un profesional en su trabajo y desempeña su tarea educativa con calidad y eficiencia, entendiendo esta última como el uso los medios disponibles de manera racional para llegar a una meta. Se trata de la capacidad de alcanzar un objetivo fijado con anterioridad en el menor tiempo posible y con el mínimo uso posible de los recursos. (Pérez Porto, J. & Merino, María. 2008), el alumno satisface sus necesidades de movimiento experimentando placer e inclinación hacia la práctica de actividades físicas, actitudes que se prolongarán durante toda su vida. Sin embargo, cuando las actitudes y comportamientos del profesor se alejan de lo establecido y sus prácticas son contrarias a lo esperado, los alumnos responden con indisciplina e indiferencia hacia la clase, lo que repercute en su poca inclinación hacia la actividad física escolar y en general, hacia el ejercicio físico durante la etapa de madurez. E allí una razón más para que al comenzar las sesiones de Educación Física, es de gran importancia, no solo dar las instrucciones de las actividades o ejercicios que se llevaran

a cabo, si no también realizar un ejemplo de la actividad o ejercicio, es indispensable para captar la atención desde el inicio y lograr que el alumno haga las actividades en función de dos sentidos el oído y la vista, retomando sucesos de las primeras clases en las que se puso el ejemplo físicamente y un alumno comento “valla es el primer maestro que nos pone el ejemplo”.

#### **4.- Visita Guiada a Potros UAEMéx**

Según (Miranda, 2011) *la visita guiada, proporciona información y experiencias directas de hechos o situaciones que difícilmente pueden ser llevados al aula o al laboratorio, incluso si se utilizan medios audiovisuales modernos como las películas, la televisión o las diapositivas.*

En concordancia con esta definición, la visita realizada permitió a los alumnos adquirir impresiones sensoriales que de ningún modo podrían experimentar en la escuela a ese nivel en cuestión de la variedad deportiva presentada en el centro de formación deportiva de la UAEM; la vista los puso en contacto con la realidad misma, enriqueciendo y complementando los temas vistos en clase y sirvió de preparación para clases o temas específicos que se trataron posteriormente, como lo fue el cuestionario de preferencias deportivas, así el alumno estuvo mejor informado y motivado, relacionando la practica con la teoría, proporcionándole experiencias que le permitieron ampliar sus intereses deportivos.

Primeramente se presentó el proyecto de la visita guiada en conjunto con otras materias que se imparten en el plantel, para fortalecer los objetivos de la visita y así asegurar la aceptación del proyecto, una vez aceptado el proyecto se procedió a enviar la solicitud correspondiente a la Universidad Autónoma del Estado de México, la cual acepto con gran entusiasmo la solicitud, para llevarla a cabo en tres días, es decir un día por semestre y cumpliendo con llevar a casi toda la matricula del plantel 60 Temoaya a conocer las instalaciones deportivas de la UAEM.

Esta visita tuvo como objetivo principal en la materia de Actividad Deportivo Recreativa: que nuestros alumnos conozcan las instalaciones deportivas, así como las diferentes disciplinas deportivas que se imparten en el centro y la inmensidad de beneficios que ofrece la Universidad Autónoma del Estado de México, a través del Deporte (Becas,

competencias de talla nacional, intercambios colegiales, uniformes etcétera.), cumpliendo con el siguiente itinerario:

**Tabla 2** *Itinerario de visita guiada.*

<b>Salida del Plantel 60 Temoaya</b>	<b>7:30am</b>
Recepción por el Centro de Formación “POTROS”	9:00am
Unidad Deportiva -Filiberto Navas	
Unidad Deportiva -Adolfo López Mateos	
Unidad Deportiva -San Antonio Buenavista	
Estadio Universitario Chivo Córdoba	
Visita a Jardín Botánico Cosmovitral	
Llegada al Plantel 60 Temoaya	4:00pm

**Fuente:** Elaboración Propia (2019)

### **5.- Programa Construye-T**

El programa Construye T promueve el desarrollo de habilidades socioemocionales (HSE) en las y los jóvenes de educación media superior pública, a través de actividades didácticas, deportivas y culturales para mejorar su bienestar presente y futuro.

Actualmente, se han sumado cinco componentes que, de manera transversal e incorporando la perspectiva de género, aportan al desarrollo de las HSE que promueve Construye T, los cuales son: Práctica y colaboración ciudadana; Educación integral en sexualidad y género; Actividades físicas y deportivas, Arte, y Educación para la salud.

La aplicación constante de este programa educativo tiene como objetivo principal el conocer más a fondo las habilidades socioemocionales de los estudiantes para apoyarlos en la comprensión y gestión de sus emociones, inquietudes, preocupaciones, etcétera, de forma más personalizada, funcionando de la siguiente manera; los orientadores aplican cuestionarios psicológicos a todo el plantel, buscan los casos más preocupantes en cuestiones emocionales y ellos los orientan constantemente, posteriormente a los docentes se les asignan dos alumnos a tuturar, enfocados en cuestiones académicas, es

decir calificaciones bajas, falta de comprensión de algún tema en específico y la función de detectar alumnos con comportamientos fuera de lo normal para canalizarlos al área de orientación.

Independientemente de nuestro aporte como docentes en este programa también se lleva a cabo la realización de actividades y/o momentos construye-t, por lo general en la materia de Actividad Deportivo Recreativa, se trabajan momentos construye-t, que son actividades que a diferencia de las lecciones construye-t, son más maleables y se prestan a situaciones prácticas y así llevarlas fuera del aula; uno de esos momentos es llamado “escucha activa”, el cual da la oportunidad de trabajar con los estudiantes, la empatía, solidaridad y amor hacia sus compañeros con una dinámica en parejas, uno tiene que guiar al otro que está a ciegas, mediante palabras claras fortaleciendo la confianza y cohesión entre ellos.

## **6.- Curso Propedéutico**

Este curso se realiza en periodo de exámenes finales, va dirigido a los alumnos de nuevo ingreso, tiene como objetivo que los alumnos conozcan las instalaciones del plantel, y el sistema organizacional, “Una organización es un sistema social con unos límites relativamente definidos, creado deliberadamente con carácter permanente para el logro de una finalidad, que combina recursos humanos y materiales, cuya esencia es la división del trabajo y la coordinación, y que implica unos procesos organizativos e interorganizativos y unos valores” (Morales, 2000), del personal docente y administrativo, para que una vez inicien las clases, conozcan hacia dónde dirigirse en cuestión de dudas sobre calificaciones, becas, apoyo emocional, etcétera.

Por lo tanto a los docentes, se les asignan actividades relacionadas a la materia que imparten, y de esta forma el alumno se vaya preparando para el cambio de la secundaria a la preparatoria, se cuenta con la libertad de elegir las actividades que se consideren pertinentes para trabajar con los alumnos, en la materia Actividad Deportivo Recreativa se realiza una actividad llamada “Búsqueda del Tesoro”; actividad que se ha ganado un lugar como apertura del curso propedéutico, con gran participación entre alumnos y administrativos, esta actividad consiste en la formación de equipos, a estos equipos se les dan una serie de pistas que irán encontrando secuencialmente en las oficinas del

personal administrativo o lugares representativos del plantel, para hacer más didáctica la localización de estos sitios, trabajo en equipo, como la pesca de una pelota en un área delimitada, habilidades mentales que estimulan ambos hemisferios cerebrales, la cual consiste en una hoja con palabras de diferentes colores, tienes que decir el color con el que está escrito la palabra, no la palabra como tal y al finalizar los retos o pruebas, se termina con una actividad motriz fina, la cual consiste en armar una esfera tipo rompecabezas. Son actividades que hacen que el alumno de bachillerato vuelva a sentirse niño con entusiasmo, “ganas de dar lo mejor de él” y por su puesto de ganar el premio final, que se les da a todos por su esfuerzo y trabajo en equipo.

## **CAPÍTULO III: ADECUACIONES A LA INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA DEL PLANTEL 60 TEMOAYA**

### **3.1 Objetivos de los proyectos deportivos en el plantel**

#### **General**

Mejorar las instalaciones deportivas del plantel 60 Temoaya para dar un mejor servicio a los estudiantes en cuanto al abanico de deportes que existen y practicar de forma segura y eficiente a través de la adaptación de espacios deportivos e implementación de proyectos de infraestructura deportiva.

#### **Específicos**

- Modernizar las instalaciones deportivas del plantel 60 Temoaya para mejorar las condiciones de las clases impartidas por los docentes.
- Establecer la adherencia de los estudiantes a la práctica del deporte, a través de la variabilidad en la oferta deportiva del plantel.
- Aumentar la matrícula del plantel desde las instalaciones deportivas que habrá en el a través de deportes básicos fundamentales y deportes poco comunes como el atletismo.
- Impartir sesiones de Educación Física gratificantes, motivadoras y estimuladoras de las necesidades de expresión por el juego y así los alumnos al egresar hagan de la actividad física y el deporte un hábito.
- Aumentar el número de espacios deportivos para la apertura oficial del turno vespertino en el plantel.

### **3.2 Evaluación inicial de las instalaciones deportivas**

La adecuación es un término cuya raíz etimológica se encuentra en el vocablo latino adaequatío. Se trata del acto y la consecuencia de adecuar: adaptar, ajustar, arreglar o mejorar algo para que se acomode a otra cosa. (Pérez Porto, J. & Merino, María. 2015). Dicho esto, para fines de esta memoria concebiremos “mejoras” y “adecuaciones” como sinónimos

La evaluación de las instalaciones deportivas que se realizó en el plantel, demostró que no cuenta con el espacio deportivo suficiente y material didáctico para ofrecer clases de calidad, en función al desarrollo de sus capacidades físicas y coordinativas.

Para realizar dicho diagnóstico se utilizó la ficha de evaluación de las instalaciones y equipamientos deportivos escolares de (Latorre Román, Pedro. 2008).

También se consideró la normativa sobre instalaciones deportivas y de esparcimiento (NIDE) la cual está diseñada por el Consejo Superior de Deportes y tiene como objetivo definir las condiciones reglamentarias y de diseño que deben considerarse en la construcción de instalaciones deportivas en general y escolares en particular. Las normas reglamentarias desarrollan para cada deporte aspectos dimensionales, de trazado, orientación solar, iluminación, pavimentos, material deportivo que influye en la práctica activa de la especialidad que se trate.

Existen unos principios relacionados con la utilización de las instalaciones y equipamiento deportivo, estos hacen referencia a cuestiones de polivalencia, adaptabilidad, disponibilidad, integración y seguridad (Martínez, 1996). (Latorre & Herrador, 2003) apuntan las condiciones de inseguridad de muchas instalaciones deportivas. En el control de contingencias con respecto al uso de las instalaciones y recursos materiales, debemos tener en cuenta (Latorre & Herrador, 2003):

- Las características del pavimento, garantizando un desplazamiento seguro y que sea permeable ante las posibles incidencias climatológicas.
- Eliminar irregularidades, cúmulos de agua o charcos del terreno de juego o pista ante la posibilidad de caídas y esguinces.
- Retirar piedras, arena, vidrios, que pueda ocasionar heridas incisivas, punzantes y por abrasión.
- Valorar los desperfectos (hierros oxidados) de postes de voleibol, tableros, cables de las redes, enganches de las redes de porterías y aros de las canastas.
- Los ventanales y focos estarán cubiertos con mallas metálicas y otros sistemas de protección, que toleren posibles impactos y que favorezcan el paso de una luz adecuada tanto natural como artificial.
- Establecer medidas de evacuación, salidas de emergencia, utilización de extintores.

- Es conveniente recapacitar también acerca del transporte y desplazamiento de los elementos de las pistas (porterías, canastas, postes de voleibol), incidiendo sobre una correcta higiene postural.
- Vigilar los contrapesos de porterías y canastas ya que pueden desplomarse ante un peso añadido.
- El libre albedrio es un elemento que sobredimensiona el peligro (recreo, libre disposición)

Considerando los puntos anteriores, se detectaron las siguientes deficiencias en las instalaciones deportivas del Plantel 60 Temoaya.

- 1.- El espacio principalmente usado para las actividades artísticas y las clases de Educación Física, es la explanada del plantel, la cual está rodeada de salones con cristales sin protección lo cual puede provocar accidentes si se usa material pesado o de alta velocidad, como balones de futbol, balones medicinales, pelotas de tenis etcétera.
- 2.- Las porterías de futbol además de que no cuentan con un tamaño estándar, no están fijadas al suelo.
- 3.- Las líneas de las canchas de futbol y voleibol no están correctamente ubicadas y no son perceptibles.
- 4.- Los insumos de material de primeros auxilios, no es suficiente para tratar lesiones menores como raspaduras, cortaduras y el material médico está caducado.
- 5.- El material deportivo como conos, aros, cuerdas, pelotas, costales, lazos, raquetas es escaso.

A su vez se detectaron los siguientes aspectos positivos:

- 1.- Existen espacios que se pueden utilizar como canchas alternas para realizar actividades con seguridad y espacio suficiente.
- 2.- Al ser una escuela relativamente nueva se pueden implementar proyectos deportivos de gran impacto.
- 3.- El pavimento de la cancha principal está en condiciones óptimas (libre de piedras, vidrios y con acabado antiderrapante), lo que proporciona seguridad a los participantes.
- 4.- Sólo una lámpara de iluminación está cerca de la cancha y cumple con los requerimientos de seguridad (protegida por una estructura metálica).
- 5.- Los contrapesos de los postes de voleibol, tienen un peso estable.

6.- Las salidas de emergencia están bien marcadas, así como los extintores están cercanos a los edificios.

7.- El cajón de arena, su ubicación y orientación solar es la adecuada.

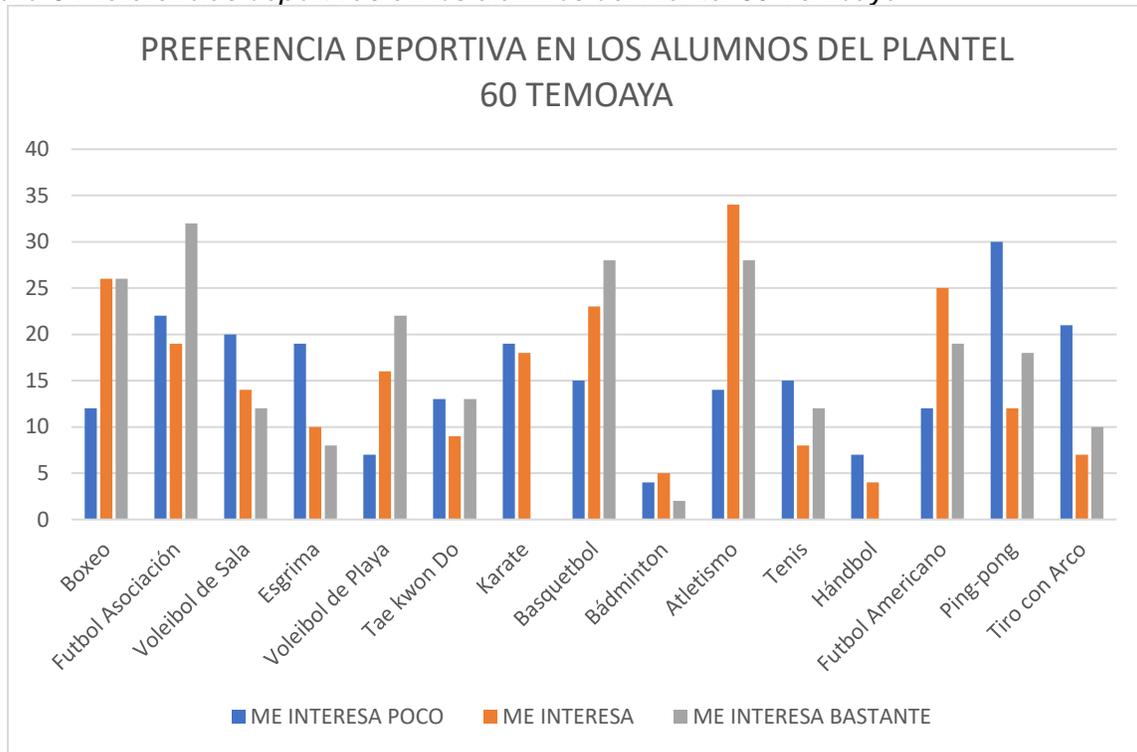
### **3.3 Encuesta de las preferencias deportivas en los estudiantes del plantel.**

Para conocer las preferencias del alumnado sobre la práctica deportiva se realizó una encuesta a cada uno de ellos llamada, “Preferencias deportivas en los alumnos del Plantel 60 Temoaya”, con base a los resultados de gustos y deportes que les gustaría practicar se desarrollaron los proyectos deportivos con más índice de puntuación y evidentemente los que estuvieron al alcance del plantel.

Esta encuesta se realizó al total de alumnos (230) en ese año (2019), cabe resaltar que los alumnos respondieron de forma más asertiva ya que la visita guiada que se realizó a Potros UAEMéx fue antes de responder el cuestionario, por lo tanto, tuvieron un mejor panorama al recordar la variedad de deportes que observaron durante la visita guiada.

Como podemos ver en la figura 3, la mayor cantidad de alumnos que voto por poco interés se encuentra primeramente el deporte de ping-pong, seguido de futbol asociación y tiro con arco, en la opción de me interesa encontramos con más votos inicialmente al atletismo, seguido del boxeo y en tercer lugar el futbol americano, en la tercera opción denominada me interesa bastante obtuvo más votos del deporte de futbol asociación, seguido de un empate entre baloncesto y atletismo, quedando así en tercer lugar el boxeo nuevamente.

**Figura 3** Preferencias deportivas en los alumnos del Plantel 60 Temoaya



**Fuente:** Elaboración Propia (2021)

La pregunta para dar pauta al desarrollo de los proyectos deportivos fue conocer qué deporte practican los alumnos del plantel 60 Temoaya, así como conocer su grado de interés por practicar un deporte conocido o desconocido para ellos.

### 3.4 Propuesta y gestión de mejoras a la infraestructura del plantel

La gestión de estos proyectos inicio a partir de las necesidades espaciales, materiales, y de seguridad en el entorno deportivo en el Plantel 60 Temoaya, considerando las áreas de oportunidad; es decir la relativa juventud de la escuela, para así localizar donde fue más factible llevar a cabo los proyectos; a continuación se ordenan cronológicamente los proyectos llevados en esta institución.

#### 1.- Material didáctico/reciclado

Se comenzó con la elaboración de material reciclado y gestiono la compra de material didáctico con padres de familia para adquirir los materiales más esenciales para el desarrollo de una sesión, con los elementos suficientes para cada alumno en la materia Actividad Deportivo Recreativa.

## **2.- Tablero de Baloncesto**

Este tablero fue solicitado personalmente a la parte directiva, en el primer año laborado en esa institución, pues este deporte permite trabajar infinidad de habilidades motrices básicas, así como capacidades físicas y coordinativas sin mencionar el trabajo en equipo, perseverancia, liderazgo y muchas más condiciones y aptitudes que te da un deporte tan basto como el baloncesto. Una vez solicitado, tardo bastante tiempo para consolidar la realización del mismo, cuando se obtuvieron los materiales necesarios, se procedió a buscar una persona que construyera el tablero bajo las especificaciones en las medidas puntuales del diámetro del aro (450-459 milímetros) y la altura del suelo al aro (3,05 metros), que si bien no es de las medidas oficiales (1.05 x .80 metros), en cuanto al tablero se refiere, ni del material específico (acrílico y aro retráctil), cumple con la demanda de los alumnos al presentar una variedad en sus instalaciones y la atención de más alumnos por aprender de este deporte.

## **3. Cancha de Futbol Soccer**

Esta nueva cancha se implementó en uno de los espacios que la escuela tenía disponible de gran tamaño, en trabajo conjunto con el comité de padres de familia se pudieron adquirir dos porterías con medidas de 2.55 x 5.90 metros, mismas que cuentan con red y son completamente nuevas, una vez instaladas las porterías y delimitado las líneas de la cancha se dio paso a la inauguración con un torneo interno de fútbol.

## **4.- Mesa de Ping-Pong**

Nuevamente al considerar las posibilidades y los gustos de los alumnos con base en los resultados de la encuesta, fue viable realizar la adaptación de una mesa para practicar el deporte de ping-pong, a partir del análisis de las instalaciones deportivas se identificó y adapto una mesa de gran tamaño para la práctica de este deporte, basto con comprar dos pares de raquetas, una red y un juego de pelotas apropiadas para empezar a instruir y enseñar los fundamentos de este deporte que realmente les llamó mucho la atención durante su visita guiada a potros UAEM.

## **5.- Cajón de arena**

De este proyecto deportivo, se hablará más detalladamente en el apartado de sugerencias, ya que como tal el proyecto está terminado, pero por cuestiones externas como la suspensión de clases, no se han podido realizar las pruebas físicas en esta nueva instalación deportiva.

### **3.5 Resultados y análisis de los resultados**

Primeramente la creación o adaptación de más espacios destinados a actividades deportivas tuvo como resultado una mayor cantidad de espacios para usarse al mismo tiempo y llevar a cabo actividades planificadas en un mismo día, en una misma hora, en este sentido, se obtuvieron mejoras en cuestión del cronograma de actividades de materias como Actividad Deportivo Recreativa y Educación Artística, evitando gastar tiempo de clase en el traslado hacia el estacionamiento, lugar que se ocupaba al no estar disponible la explanada principal.

En segundo término el Plantel 60 Temoaya ya está preparado para dar apertura a un segundo turno (turno vespertino) en cuanto a instalaciones deportivas, dicho turno ya es una realidad, ante el inminente aumento en la matrícula fue necesario prepararse con mayores espacios deportivos amplios, innovadores y seguros.

### **3.6 Análisis de los cambios por sector**

A continuación, se explican los resultados que se lograron específicamente con las adquisiciones de infraestructura, adaptación y material didáctico/reciclado, resaltando los puntos principales en los que se obtuvo un beneficio significativo para el plantel y toda la comunidad que es participe de él.

#### **1.- Material didáctico y material reciclado.**

El aumento gradual que se obtuvo en el material ya sea reciclado o nuevo, dio pauta a la práctica de infinidad de actividades en conjunto, equipos, parejas, individualmente, con ellos hubo un aumento significativo en la variabilidad de las actividades/ejercicios que a su vez resultaron en un aumento en su bagaje motriz, capacidades físicas y coordinativas.

A continuación se muestra una tabla con la descripción del material obtenido dividido en 3 partes, la inicial es la cantidad de material al comienzo de la labor en la institución, continuando con la cantidad de material después de la gestión para la adquisición de material nuevo/reciclado y por último la utilidad que tiene el material en sí.

**Tabla 3** *Material didáctico/reciclado*

<b>MATERIAL</b>	<b>INICIAL</b>	<b>POST GESTIÓN</b>	<b>UTILIDAD</b>
<b>CONOS</b>	15	45	Delimitación de espacios, lateralidad, coordinación óculo manual
<b>AROS</b>	13	38	Trabajo en equipo, orientación espacio temporal.
<b>CUERDAS</b>	16	40	Resistencia en tren inferior, coordinación, trabajo en equipo
<b>PALOS DE ESCOBA</b>	4	37	Ritmo, coordinación grupal, orientación espacial, fuerza en brazos
<b>RAQUETAS RECICLADAS</b>	0	35	Coordinación óculo-manual, dominio de ambas extremidades, velocidad de reacción
<b>BALONES MEDICINALES</b>	0	2	Fuerza estática, resistencia entren superior
<b>ESCALERA DE ENTRENAMIENTO</b>	0	2	Coordinación en extremidades inferiores, velocidad, ritmo, fuerza explosiva
<b>CRUCETAS</b>	0	2	Fuerza entren inferior, fuerza a la resistencia
<b>PELOTAS GIGANTES</b>	0	5	Trabajo en equipo, core, resistencia estática
<b>RUEDA ABDOMINAL</b>	0	2	Fuerza en brazos, core, flexibilidad
<b>PELOTAS DE ESPONJA/TENIS</b>	7	20	Velocidad de reacción, coordinación, orientación espacial, ritmo grupal

<b>PLATOS</b>	5	30	Delimitación de espacio, circuitos de entrenamiento, apoyo con material alterno
<b>UNO</b>	0	5	Velocidad de reacción, habilidad matemática
<b>BALÓN DE FUTBOL AMERICANO</b>	0	2	Iniciación deportiva con tochito bandera, velocidad, trabajo en equipo
<b>PALIACATES</b>	15	40	Orientación espacial, velocidad de reacción, flexibilidad
<b>PETECAS</b>	0	3	Iniciación deportiva al voleibol, coordinación
<b>GUANTES DE BOX</b>	0	1	Fundamentos básicos del boxeo, defensa personal
<b>COSTALES</b>	6	24	Resistencia entren inferior, fuerza en piernas
<b>PALOS RECICLADOS DE HOCKEY</b>	0	20	Iniciación al hockey, coordinación en tren superior, orientación espacio-temporal
<b>BATE DE BEISBOL</b>	0	1	Orientación espacial, dominio de implemento con velocidad de reacción de un móvil directo
<b>RAQUETAS PROFESIONALES DE TENIS</b>	0	3	Fundamentos del tenis, orientación espacial, dominio y velocidad de reacción
<b>MANCUERNAS</b>	0	1	Trabajo de fuerza estática, miembros superiores
<b>BASTÓN DE GALTON</b>	0	1	Velocidad de reacción óculo manual en miembros superior

Fuente: Elaboración Propia (2021)

## 2.-Tablero de Baloncesto

El baloncesto es un deporte que por su inmensa variabilidad resulta bastante atractivo para toda persona que lo práctica, al adquirir un solo tablero de baloncesto, se adaptó a la modalidad de 3x3 de este deporte, es decir usando la mitad de la cancha, los alumnos conocieron esta modalidad que va en auge al ser ya un deporte olímpico, sus reglas y dinámica de juego permitieron a los alumnos una mayor capacidad de concentración y toma de decisiones al reducir el tiempo de tiro, valor de los puntos y reducción del espacio, pues este nuevo deporte se practica en un espacio de (15 x 11 metros), y no menos importante el conocimiento de los fundamentos y reglas básicas del baloncesto 5 x 5.

**Figura 4** *Tablero de baloncesto*



**Fuente:** Elaboración Propia (2021)

## 3.- Adaptación y adquisición de porterías para una cancha de futbol soccer.

Uno de los deportes más aclamados por el alumnado siempre ha sido el futbol, de esta forma al modificar el espacio y adquirir porterías adecuadas a las necesidades del Plantel 60 Temoaya, se pudieron poner en práctica con mayor comodidad, espacio y gusto, la reglamentación y los fundamentos de este deporte, como entrenamientos de portero, orientación espacio-temporal, entrenamientos con más elementos didácticos con mayor

espacio, para adquirir los conocimientos, así como torneos relámpago de fútbol de las ramas femenil y varonil al mismo tiempo.

Obteniendo resultados satisfactorios primordialmente en la atracción de los alumnos hacia la práctica no impuesta del fútbol, que se observó en su mayoría por el género femenino, también la felicidad, euforia, adrenalina, pasión mostrada por cada uno de ellos en los partidos llevados a cabo en el torneo interno.

A constancia se muestra un contraste del antes y después del diseño y adquisición de las porterías de fútbol.

**Figura 5** *Cancha de futbol*



**Fuente:** Elaboración Propia (2021)

#### **4.- Mesa de Ping-Pong**

Este deporte provocó principalmente un interés no visto antes por el género femenino en deportes de raqueta, pues les resultó ser muy llamativo por la seguridad inmersa en este deporte y sobre todo de no requerir mucha fuerza para practicarlo, pues se trabajó más con capacidades coordinativas como orientación espacial-temporal, ritmo, lateralidad, coordinación, velocidad de reacción, etcétera.

**Figura 6** Mesa de ping-pong

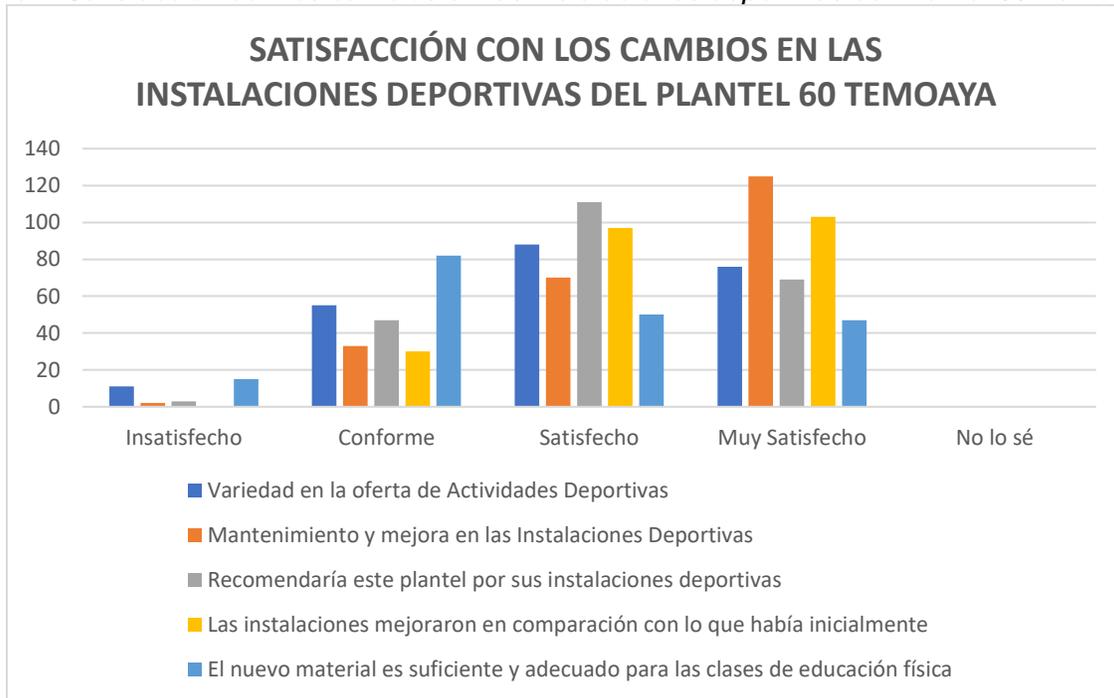


Fuente: Elaboración Propia (2021)

### 3.7 Encuesta de satisfacción con los cambios en las instalaciones deportivas

Para contrastar los resultados una vez implementados los proyectos deportivos se realizó una segunda encuesta denominada “Satisfacción con los cambios en las instalaciones deportivas del Plantel 60 Temoaya”; para dar conocer el grado de satisfacción con los nuevos cambios en la infraestructura deportiva del plantel, partiendo de la encuesta previa sobre sus preferencias deportivas.

**Figura 7** Satisfacción con los cambios en las instalaciones deportivas del Plantel 60 Temoaya



**Fuente:** Elaboración Propia (2021)

Con base en los resultados obtenidos en la encuesta de satisfacción de los alumnos, se puede observar que la mayor cantidad de ellos eligió que está satisfecho o muy satisfecho con los cambios realizados, un porcentaje poco menor se dirige a que está conforme y solo en una pequeña parte se observa que está insatisfecho, pudiendo ser porque no se implementó alguno de los deportes que eligió en la encuesta de preferencias deportivas. Los resultados fueron principalmente en mejoras a la infraestructura deportiva del plantel con adquisiciones de porterías, adaptación de un terreno para la práctica de fútbol soccer, la construcción e instalación de un tablero de baloncesto, adaptación de una mesa para practicar el deporte de ping-pong, aumento en el escaso material deportivo como conos, aros, escaleras de entrenamiento, pelotas de tenis, material para trabajar la motricidad fina como juegos de mesa, así como la elaboración de material casero como raquetas, balones medicinales, palos para hockey, y el más sobresaliente la construcción de un cajón de arena para salto triple y de longitud de atletismo.

## CONCLUSIONES

Se conoce como conclusión al acto y la consecuencia de concluir: finalizar, terminar o completar algo. Una conclusión, por lo tanto, puede ser la finalización de un evento, una actividad, un proceso, también se llama conclusión a la idea que deriva del análisis o el estudio de distintas circunstancias. Después de considerar diversas informaciones, una persona puede llegar a una conclusión (Pérez Porto, J. & Merino, María. 2016).

Se pudo corroborar que la situación del profesor de Educación Física no es nada fácil. Las condiciones de su puesto de trabajo no ayudan y no son las más aptas, si lo que se pretende alcanzar es la tan ansiada calidad de la enseñanza. La educación en México es y debe ser tomada como un pilar básico para que pueda llegar a ser un referente en un futuro, aunado a que la educación es un derecho de todos los ciudadanos mexicanos, como un servicio que se presta y debe ser impartido en las mejores condiciones posibles. La convicción del saber y sobre todo la disposición de generar un cambio significativo en la infraestructura deportiva, en los métodos de enseñanza, depende de la iniciativa del docente con propuestas asequibles, bien estructuradas, con un cronograma planteado y con objetivos que convengan a los directivos y padres de familia, pues mucho depende de su apoyo para ver los proyectos finalizados.

Estos proyectos en su mayoría fueron implementados de forma física, por lo tanto se observó en los alumnos un cambio en su actitud hacia la vida, que todo puede mejorar, y que los límites los pone uno mismo, ya que varios de ellos tenían en mente que saliendo de la preparatoria se iban directo a trabajar, es por esto que se tiene bien en claro, que la función de un docente es de guiarlos hacia mejores panoramas, se notó muy en específico con la visita guiada a potros, al ver los distintos espacios deportivos, las becas que ofrece la universidad, les trajo consigo ganas de practicar varios de esos deportes y más aún el seguir estudiando para tener un mejor futuro, partiendo de un ambiente escolar con instalaciones deportivas innovadoras como el cajón de arena de atletismo, y ser parte aguas en este sistema educativo, al ser un plantel pionero en la gestión y ejecución de proyectos deportivos.

Actualmente la escuela está en proceso de adaptación hacia la nueva normalidad, por lo tanto es y será un reto proponer actividades al nivel de la situación del entorno escolar, adecuando y creando nuevas formas de enseñar a distancia, difícil para la Educación

Física pero no imposible, tomando en cuenta los avances tecnológicos a nivel global, como el desarrollo de aplicaciones y dispositivos que nos permitirán en menor o mayor medida la adquisición de estos, para monitorear nuestro nivel físico y de salud respectivamente.

- Nueva normalidad: al seguir trabajando a distancia, se puede concluir que la Educación Física, pasa por un proceso difícil, al no haber los medios digitales para laborar conforme a las clases presenciales.
- Es importante dar al alumno un abanico de actividades y deportes para que mantenga su mente y cuerpo saludablemente y así pueda percibir la práctica deportiva constante como un beneficio invaluable y no como una necesidad u obligación.
- Gestionar, cuidar/mantener y renovar las instalaciones deportivas es fundamental para mantener integra y segura la práctica de actividades deportivas y recreativas de los estudiantes en cualquier nivel educativo.
- El trabajo con adolescentes da la oportunidad de conocer su entorno y así orientarlos en decisiones importantes como la elección de su futuro profesional.

## SUGERENCIAS

Las sugerencias que se presentan a continuación en esta memoria de experiencia laboral buscan dar aportaciones orientadas a futuras instalaciones o mejoras en cuestión de la infraestructura deportiva en un plantel educativo, comenzando con un análisis FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas), el cual fue creado por Albert S. Humphrey, en el año de 1970 y denominado como: un análisis FODA al estudio que permite conocer estas características de una empresa o de un proyecto, detallándolas en una matriz cuadrada (Pérez Porto, J. & Merino, María. 2017). para determinar las áreas en donde se ubican principalmente las debilidades y así partir hacia la propuesta de cambios que se pudieran generar a partir de las debilidades encontradas en la infraestructura o en los programas de la materia en cuestión, por consecuente determinar las oportunidades de mejora y aplicación de proyectos factibles.

A continuación, se presenta una serie de pasos a considerar en la remodelación o creación de una instalación deportiva en el ámbito escolar:

- 1.- Análisis FODA del plantel o específicamente de sus instalaciones deportivas.
- 2.- Conocer la opinión de los alumnos es fundamental, ya que ellos son los que harán uso efectivo de las mejoras en la infraestructura, esto se puede hacer rápidamente con una encuesta de preferencias deportivas.
- 3.- Presentación del análisis a el personal directivo y una propuesta de mejora; estableciendo detalladamente los posibles cambios y de igual forma la descripción de los tipos de recursos; materiales, financieros y humanos.
- 4.-Organización de una reunión con padres de familia, para presentar el proyecto deportivo no solo considerando los beneficios que se tendrán en el plantel en el ámbito deportivo, sino también un cronograma de actividades estableciendo tiempos de entrega del proyecto. Este factor es crucial para la respuesta sea positiva de los padres de familia, pues si solamente tienen un hijo inscrito en definitiva querrán que su hijo haga uso de esa mejora en la infraestructura deportiva.
- 5.- Una vez obtenido el apoyo directivo y del comité de padres de familia, comenzar con la realización del proyecto y considerar un gasto extra en tiempo laboral para observar el que el proyecto se lleve correctamente con las especificaciones planteadas.

Otras sugerencias que se consideran importantes van enfocadas al plan de estudio de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte, como toda licenciatura no se llegan a incluir todos los conocimientos en un área tan amplia como lo es la Cultura Física y el Deporte, sin embargo se pudieran incluir en mayor o menor proporción en los programas de estudio futuros.

6.- Lenguaje de señas: La Lengua de Señas Mexicana (LSM), es la lengua que utilizan las personas sordas en México. Como toda lengua, posee su propia sintaxis, gramática y léxico. La dificultad de las personas con discapacidad auditiva para comunicarse con los demás, dificulta su desarrollo educativo, profesional y humano, por consecuencia se ven limitadas sus oportunidades de inclusión (CONADIS, 2016); al inicio del periodo laboral se tuvo la oportunidad de trabajar con una alumna con capacidades diferentes, específicamente no podía hablar ni escuchar, una de sus compañeras afortunadamente comprendía el lenguaje de señas, de esta forma le compartía las indicaciones en las sesiones, por ello se considera un punto de gran importancia ya que permitirá trabajar la inclusión en todo el sentido de la palabra, como maestros del movimiento debemos saber utilizar este lenguaje de señas.

7.- Formación de escoltas: “Obligatoriamente todas las instituciones, escuelas públicas y privadas deberán hacer homenajes a la bandera todos los lunes, antes de iniciar las labores, a una hora determinada. Es un deber de los maestros, fomentar de esta manera el debido respeto a la bandera y al himno nacional, inspirando en los educandos los nobles sentimientos de patriotismo y solidaridad entre todos los mexicanos, al grado de cualquier falta de respeto según el reglamento interno, es motivo de expulsión inmediata.” (Artículo 3º Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos). Impartir un taller o curso sobre las distintas formaciones de una escolta es necesario, pues es habitual que en cualquier nivel educativo a excepción de la universidad se trabajen concursos de escoltas, honores a la bandera etcétera.

Finalmente se presenta la elaboración material de un proyecto que se llevó a cabo físicamente, pero que por situaciones adversas no se pudieron concretar las pruebas necesarias en dicha instalación.

## CAJÓN DE ARENA

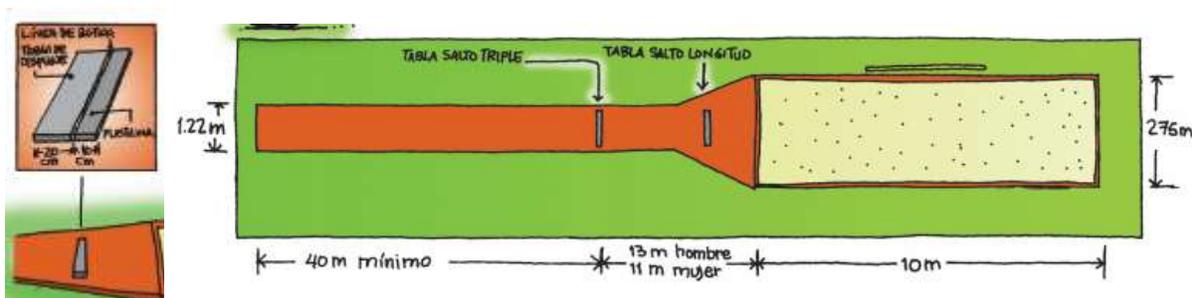
### Uso y medidas de un Cajón de Arena Profesional

La pista de aceleración no tiene una longitud concreta, pero suele medir aproximadamente 45 m.

La tabla de batida estará situada entre 1 y 3 metros antes del foso. A continuación de ésta se colocará una tabla cubierta de plastilina o similar que permita la visibilidad de la prueba en el caso de ser rebasada y/o pisada.

El área de aterrizaje o foso es un banco de arena húmeda, de 3 m. de ancho y 10 m. de longitud (empezando a un metro como mínimo desde la línea de despegue). Los competidores calzan zapatillas con suela de clavos.

**Figura 8** Pista del salto de longitud.



**Fuente:** CONADE: Atletismo; los saltos

El salto de longitud tiene como objeto conseguir la mejor distancia posible en un salto realizado con una carrera previa de impulso en el que un atleta se impulsa sobre una pierna. La caída se realiza sobre un foso de arena. Desde un punto reglamentario, la distancia se mide desde la huella más próxima hecha en el foso de caída, por cualquier parte del cuerpo o miembros, hasta la línea de batida o prolongación de la misma.

### Adaptación del cajón de arena a las necesidades del plantel

París (2003) nos hablan de que el confort de una instalación deportiva viene dado por diferentes factores que van desde la seguridad en el uso de cualquier recinto de

instalación deportiva, hasta el mantenimiento de los diferentes parámetros básicos de confort, la cual se manifiesta de tres maneras diferentes:

- \* Climático: temperaturas, húmedas relativas, corrientes, vientos, deslumbramientos.
- \* Ambiental: decoración, iluminación natural y artificial, creación de ambientes tematizados, incorporación de la naturaleza, espacios protegidos, música, señalización.
- \* Funcional: espacios adecuados y adaptados a la función del lugar o centro educativo en el que se va a instalar.

Es por ello que el diseño de una instalación deportiva, está buscando primordialmente la funcionalidad con base al entorno y disposiciones con las que cuenta para adaptarse a las medidas oficiales en este caso el cajón de arena.

### Recursos para la elaboración

- Recursos materiales

Para realizar este proyecto se usaron distintos materiales y herramientas, a continuación se describe, enumera su cantidad así como los costos generados por cada uno.

**Tabla 4** Recursos materiales: descripción, cantidad y costo.

TIPO DE RECURSO	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	COSTO \$
<b>MATERIAL</b>	Palas	4	-----
	Picos	4	-----
	Carretilla	2	-----
	Block	250	\$1,750
	Armex	1	\$125
	Malla	1	\$60
	Bultos de Cemento	10	\$1,560
	Grava	½ viaje	-----
	Arena de Río	1 viaje	\$1,500
	Arena de Mina	1 viaje	\$1,400
<b>FINANCIERO</b>	Cooperación por parte de los alumnos (230)	\$40 por alumno	\$9,200

<b>HUMANO</b>	Mano de obra		\$2,200
<b>TOTAL (MATERIAL Y HUMANO)</b>			\$8,595

**Fuente:** Elaboración Propia (2021)

- Recursos Financieros

El recurso financiero fue aportado por la cooperación de los alumnos del Plantel 60 Temoaya, con \$40 pesos por cada uno, lo cual sirvió para cubrir gastos materiales y humanos.

- Recursos humanos

Este recurso fue en un principio por parte de los alumnos, ellos empezaron a escarbar el agujero para el cajón, posteriormente se terminó de hacer con maquinaria pesada que se encontraba haciendo labores de removimiento de tierra para cubrir una antigua laguna seca que está a un costado del plantel, sin costo alguno, por órdenes del director de la institución.

Finalmente se contrató a un albañil para que pudiera empezar y terminar el cajón con respectivas indicaciones de sus dimensiones y diseño.

### **Propuesta del proyecto**

La iniciativa de este proyecto surge a partir de la falta de espacios deportivos, al ser una escuela joven y en desarrollo estructural, se propuso la idea al director de la institución, dando su aprobación al considerarla innovadora para el plantel.

En un comienzo fue un reto iniciar el proyecto, ya que en el ámbito educativo se enseña la metodología teórica, de las medidas oficiales de un cajón de arena, su uso, como se realizan las pruebas, en su mayoría de forma teórica, es por ello que se comenzó con la participación de los alumnos para comenzar a hacer el agujero en la tierra, así como solicitarles su apoyo para que cada uno aportara dos blocks para la construcción del cajón.

Posteriormente se obtuvo asesoramiento con un compañero de la institución para acelerar el proceso de construcción, una maquinaria pesada realizaba en la institución labores de removimiento de tierra suelta para tapar una laguna seca, la cual termino de

hacer el agujero para el cajón de arena, posteriormente se contrató a un albañil el cual realizó las paredes, cimientos y el cárcamo para que el agua tuviera una salida.

Finalmente se pagaron los viajes de arena para rellenar el cajón, una vez llegada la arena el albañil cernió la arena para eliminar las piedras más grandes y que la arena se pudiera parecer a la arena de playa, completando este proceso rellenando el cajón de arena.

### **Posible Impacto en el alumnado**

La realización de este proyecto en específico se hace con la finalidad de dar al alumno de bachillerato una parte esencial de lo que es el deporte de Atletismo, que es considerado el deporte madre, ya que en este se aplican los aspectos básicos del movimiento como lo son la marcha, carrera, saltos y lanzamientos, habilidades que nunca se deben dejar de trabajar y/o mejorar a lo largo de la vida, pues son las que necesitamos día a día.

Por otra parte se implementa, por el gran impacto que género en la mayoría de los alumnos al realizar la visita guiada a Potros UAEM, pues tuvieron la oportunidad de hacer una prueba físicamente, que si bien no se basó estrictamente en la prueba de salto triple o de longitud, basto para generar un interés en estas pruebas de atletismo.

Las pruebas físicas no pudieron llevarse a la práctica por la pandemia que nos aqueja actualmente el Covid-19

**Figura 9** *Cajón de arena terminado*



**Fuente:** Elaboración Propia (2021)

## Referencias

- Aguilar Gorrondona, J.L. (2008). *Cosas, Bienes y Derechos Reales*. Caracas, Venezuela: Universidad Católica Andrés Bello: 8 Ed.
- Arocas, R. L. (2006). *Gestión Deportiva, investigación actual*. Valencia: Promolibro.
- COBAEM. (05 de mayo de 2021). *MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL DEPARTAMENTO DE DOCENCIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA*.  
[https://cobaem.edomex.gob.mx/sites/cobaem.edomex.gob.mx/files/files/MANUAL\\_ES/COBAEM MAN\\_DOCENCIA.pdf](https://cobaem.edomex.gob.mx/sites/cobaem.edomex.gob.mx/files/files/MANUAL_ES/COBAEM_MAN_DOCENCIA.pdf)
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (26 de abril de 2021). *Infraestructura Deportiva*.<https://www.gob.mx/conade/acciones-y-programas/infraestructura-deportiva?state=published>
- Construye T. (9 de mayo de 2021). *Lecciones Construye T*. <https://www.construyet.org.mx/>
- Definición de. (21 de junio de 2021). *Definición de Adecuación*.  
<https://definicion.de/adequacion/>
- Definición de. (21 de junio de 2021). *Definición de Calidad Educativa*.  
<https://definicion.de/calidad-educativa/>
- Definición de. (21 de junio de 2021). *Definición de CONCLUSIÓN*.  
<https://definicion.de/conclusion/>
- Definición de. (22 de junio de 2021). *Definición de Eficiencia*.  
<https://definicion.de/eficiencia/>
- Definición de. (21 de junio de 2021). *Definición de FODA*. <https://definicion.de/foda/>
- Definición de. (15 de junio de 2021). *Definición de Informe*. <https://definicion.de/informe/>
- Definición de. (15 de junio de 2021). *Descripción de Puestos*.  
<https://definicion.de/descripcion-de-puestos/>
- Desbordes, M., & Falgoux, J. (2006). *Gestión y organización de un evento deportivo*. (1er ed). Barcelona, MA: d´Organisation.
- Dirección General de Cultura Física y Deporte. (26 de abril de 2021). *Centros y Unidades Deportivas*. <https://culturaydeporte.edomex.gob.mx/instalaciones>
- Enríquez, Rubio, E. (2002). *Administración de recursos materiales en el sector público*. Ciudad de México, México.

- Estapé, E. (2003). *Aspectos preventivos y de seguridad de los espacios deportivos y el material. El papel de docente. En Dimensión europea de la Educación Física y el deporte en edad escolar. Hacia un espacio europeo de la educación superior. Valladolid: AVAPEF.*
- Gallardo, L., & Jiménez, A. (2004). *La gestión de los servicios deportivos municipales.* Barcelona, España: INDE.
- Gobierno de México. (21 de junio de 2021). *Lengua de Señas Mexicanas (LSM), Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad (CONADIS).* <https://www.gob.mx/conadis/articulos/lengua-de-senas-mexicana-lsm?idiom=es>
- Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Temoaya. (26 de abril de 2021). *LEY QUE CREA EL ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO DENOMINADO INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE DE TEMOAYA, MÉXICO.*<http://www.secretariadeasuntosparlamentarios.gob.mx/mainstream/Actividad/legislacion/leyes/pdf/219.pdf>
- Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación. (10 DE julio de 2021). *LA EDUCACIÓN OBLIGATORIA EN MÉXICO Informe 2019, Artículo 3º (CPEUM).* [https://www.inee.edu.mx/medios/informe2019/stage\\_01/tem\\_03.html](https://www.inee.edu.mx/medios/informe2019/stage_01/tem_03.html)
- Latorre Román, Pedro. (2008). *Metodología para el análisis y evaluación de la seguridad de los espacios y equipamientos deportivos escolares.* Apuntes: Educación Física y Deportes. 93.
- Legislación Consolidada. (26 de abril de 2021) *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.* <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>
- Méndez Giménez, A.; Fernández-Río, J.; Rolim Marques, R. J.; Calderón, A. (2016). *Percepciones de estudiantes de máster en Educación Física acerca de los materiales autoconstruidos. Una mirada desde la teoría constructorista de Papert. Educación XX1, 19(1), 179-200, doi:10.5944/educXX1.14471.*
- Miranda, M, R. (2011). *Las visitas guiadas: estrategias didácticas de tecnología. Compilación. Dirección General de Educación Secundaria Técnica en el Distrito Federal. 1ª edición. México.*

- Morales Gutiérrez, A.C. (2000). *Arquitectura de sistemas organizativos*. Córdoba: ETEA.
- Piñeiro Mosquera, R. (2011). *Educación Física de calidad: Propuesta para Secundaria y Bachillerato*. Sevilla, MA: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Plazola Cisneros, A. (1973). *Arquitectura deportiva*. 2da. Edición.
- Ramos Carranza. I.G. (2015). *FACTORES QUE INCIDEN EN LA GESTIÓN DE UNA INSTALACIÓN DEPORTIVA PÚBLICA*. Tesis Doctoral.
- Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid, Gymnos.
- Secretaria de Educación Pública. (26 de abril de 2021). *LÍNEAMIENTOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS*. <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=Y29iYW1pY2guZWR1Lm14fGNpcmN1bGFyZXMteS1jb211bmljYWVvc3xneDozZWQ5ZWUwMjk2ZWxNTBm>
- Trigo Aza, E. (1989). *Aplicación del juego tradicional en el currículum de educación física*. Barcelona: Paidotribo.
- UNAM. (21 junio de 2021). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. <https://www.juridicas.unam.mx/legislacion/ordenamiento/constitucion-politica-de-los-estados-unidos-mexicanos#10538>
- Vega Rodolfo, (1994). *Innovaciones educativas y su relación con los materiales educativos*. Aportes para una discusión conceptual, en: materiales e innovaciones, Convenio Andrés Bello, pp. 49-92.
- Viciano, J. (2000) *Principales centros de atención del profesorado de educación física en los primeros años de profesión docente*. Revista de Motricidad, 6, 107-122.

## ANEXOS

### 1 Proyecto de gestión y solicitud de Visita Guiada a Potros

GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX  
ESTADO DE MÉXICO

COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE MÉXICO  
PLANTEL 60 TEMOAYA  
CICLO ESCOLAR 2019-2020

Proyecto; Gestionar una visita guiada, con fines académicos y deportivos.

Lugar a visitar: "POTROS" UAEMéx



Asignaturas relacionadas:

- Ciencias de la Salud I
- Actividad deportiva recreativa I, III y V
- Ética I
- Biología I

Temoaya, Estado de México., 24 de Septiembre del 2019.  
2010C0701000030T/286/2019.

ASUNTO: Solicitud de visita guiada a "Potros"

**M. EN D. JORGE HURTADO SALGADO**  
**DIRECCIÓN DE IDENTIDAD UNIVERSITARIA**  
**P R E S E N T E**

Por este medio me dirijo a usted para solicitarle autorice la realización de Una Visita Guiada al Centro de Formación "POTROS". Para lograr nuestro objetivo: Que nuestros alumnos conozcan las instalaciones deportivas, así como las diferentes disciplinas deportivas que se imparten en el centro y la inmensidad de beneficios que ofrece la Universidad Autónoma del Estado de México, a través del Deporte (Becas, competencias nacionales como la Universiada, uniformes etc.), y de ser posible que una persona específica les platique un poco en que consiste cada deporte y más aún si hay posibilidad de una rápida demostración.

Se adjunta la información requerida:

- a) Datos de la reserva:
- Procedencia: Plantel 60 Temoaya
  - Ubicación: San Lorenzo Oyamel, Temoaya Estado de México
  - Fecha y Hora de la visita deseada: 21, 22 y 28 de Noviembre de 2019  
En horario deseado a partir de las 9am
  - Cantidad de visitantes: 80 alumnos por visita/día
- b) Relación de personas
- Nivel de estudios: Bachillerato
  - Edad promedio: 15-18 años
  - Teléfonos de contacto: 7221592819 (M.V.Z. Jorge Emilio Gutiérrez Legorreta)  
7222898838 (Lic. Julio César Tobón Trujillo, Docente del Plantel)  
7191021007 Teléfono del Plantel 60 Temoaya

ATENTAMENTE

M.V.Z. JORGE EMILIO GUTIÉRREZ LEGORRETA  
DIRECTOR DEL PLANTEL 60 TEMOAYA



C.c.p. Archivo

PLANTEL 60 TEMOAYA.

COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE MÉXICO

Domicilio Centralizado SIN Delegación San Lorenzo Oyamel C.P. 58950, Temoaya, Estado de México  
7191021007 [60temoaya@cobamex.edu.mx](mailto:60temoaya@cobamex.edu.mx) / [www.edomexico.gob.mx/depamex](http://www.edomexico.gob.mx/depamex)



"2019: Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur".

COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE MEXICO  
PLANTEL 60 TEMOAYA  
C.C.T. 15ECB0071N TURNO MATUTINO

ASUNTO: OFICIO DE COMISIÓN.

San Lorenzo Oyamel, Temoaya, México, a 28 de noviembre de 2019

LIC. JULIO CESAR TOBÓN TRUJILLO  
DOCENTE ADSCRITO AL PLANTEL 60 TEMOAYA  
P R E S E N T E.

Por este medio reciba un cordial saludo, al mismo tiempo le informo que ha sido comisionado para asistir a la *Visita Guiada* a Potros UAMEX, el día 28 de noviembre de 2019, en un horario de 07:00 a 16:00 hrs. Por lo cual queda exento de checar hora de salida, sin afectar su premio de puntualidad.

Sin más por el momento y agradeciendo de antemano su participación, me despido de usted.



c.c.p. Archivo  
JUC/CP/04

ATENTAMENTE

M.V.Z. JORGE EMILIO GUTIÉRREZ LEGORRETA  
DIRECTOR DEL PLANTEL 60 TEMOAYA



COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE MEXICO

Domicilio Conocido S/N Delegación de San Lorenzo Oyamel, Municipio de Temoaya, México  
C.P. 50850 C.C.T. 15ECB0071N TELS: (01719) 102 10 07  
Correo: 60temoaya@cobamex.edu.mx

## 2 Encuesta preferencias deportivas Plantel 60 Temoaya



### ENCUESTA PREFERENCIAS DEPORTIVAS PLANTEL 60 TEMOAYA

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo (M) (F)  
 Semestre: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_

A continuación se presenta una serie de DEPORTES, los que conoces y los que te gustaría conocer, es importante que tus respuestas sean lo más sinceras posibles.

Instrucciones: Marcar con una "X" una vez en cada una de las 3 columnas (Poco interés, me interesa, me interesa bastante) y marca con otra "X" si lo conoces o no.

DEPORTE	ME INTERESA POCO	ME INTERESA	ME INTERESA BASTANTE	NO LO CONOZCO	LO CONOZCO
Boxeo					
Futbol Asociación					
Voleibol de Sala					
Esgrima					
Voleibol de Playa					
Tae kwon Do					
Karate					
Basquetbol					
Bádminton					
Atletismo					
Tenis					
Hándbol					
Futbol Americano					
Ping-pong					
Tiro con Arco					

3 Encuesta de satisfacción con los cambios en las instalaciones deportivas del Plantel 60 Temoaya





**ENCUESTA DE SATISFACCIÓN CON LOS CAMBIOS EN LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DEL PLANTEL 60 TEMOAYA**

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo (M) (F)

Semestre: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_

VARIABLES	Insatisfecho	Conforme	Satisfecho	Muy Satisfecho	No lo sé
Variedad en la oferta de Actividades Deportivas					
Mantenimiento y mejora en las Instalaciones Deportivas					
Recomendaría este plantel por sus instalaciones deportivas					
Las instalaciones mejoraron en comparación con lo que había inicialmente					
El nuevo material es suficiente y adecuado para las clases de educación física					

¿Qué cambios piensas que son necesarios o factibles de hacer en el plantel 60 Temoaya para mejorar la materia de Actividad Deportivo Recreativa?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 4 Formato: Diagnostico de capacidades físicas




**PLANTEL 60 TEMOAYA**

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

Semestre: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Talla: \_\_\_\_\_ Peso Teórico Ideal: \_\_\_\_\_ F.C. Máxima: \_\_\_\_\_ P/M

**FORMATO: DIAGNOSTICO DE CAPACIDADES FÍSICAS**

Test de capacidad física.	1ra Valoración (1er Parcial)	2da Valoración (2do Parcial)	Objetivo
<b>Resistencia</b> Test de Cooper Duración: 12min Categoría alcanzada: _____ M.M M R B E F.C. 3min: _____ P/M F.C. 5min: _____ P/M	TERMINADA NO TERMINADA Velocidad: Constante F.C.INICIAL: _____ P/M F.C.FINAL: _____ P/M Vueltas: _____ Distancia recorrida: _____	TERMINADA NO TERMINADA Velocidad: Constante F.C.INICIAL: _____ P/M F.C.FINAL: _____ P/M Vueltas: _____ Distancia recorrida: _____	Evaluar la capacidad aeróbica y verificar su VO2Max, la cantidad máxima de oxígeno que puede aprovechar el cuerpo durante un periodo determinado realizando una actividad física de exigencia.
<b>Fuerza Abdominal</b> Posición decúbito dorsal y manos debajo del glúteo. Duración: 1minuto.	CUANTAS: _____ Condición: _____ M.M M R B E	CUANTAS: _____ Condición: _____ M.M M R B E	Medir la fuerza y resistencia de los músculos abdominales.
<b>Fuerza en Brazos</b> Lagartijas, manos juntas al dorso. Duración: 1minuto.	CUANTAS: _____ Condición: _____ M.M M R B E	CUANTAS: _____ Condición: _____ M.M M R B E	Medir la fuerza y resistencia en el tren superior.
<b>Velocidad</b> 20m. En posición de pie, a velocidad máxima.	TIEMPO: _____ Seg.	TIEMPO: _____ Seg.	Medir la velocidad de reacción y velocidad máxima.
<b>Flexibilidad</b> Wells y Dillon	ESPINILLAS, PUNTAS DE LOS PIES, PISO.	ESPINILLAS, PUNTAS DE LOS PIES, PISO	Medir la amplitud del movimiento en la cintura.
<b>Potencia en Piernas</b> Salto horizontal con piernas juntas.	1er Intento: _____ 2do Intento: _____ 3er Intento: _____ M.M M N B E	1er Intento: _____ 2do Intento: _____ 3er Intento: _____ M.M M N B E	Medir la fuerza explosiva en las piernas.

OBSEVACIONES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

VO.BO.  
PROFESOR
FIRMA  
DEL PADRE O TUTOR

5 Visita Guiada a Potros UAEMéx





6 Cajón de Arena











7 Evaluación de capacidades físicas



8 Sesiones prácticas















9 Mañana Deportiva







## 10 Carrera Atlética





11 Desfile 16 de Septiembre y 20 de Noviembre



## 12 Gimnasia Rítmica



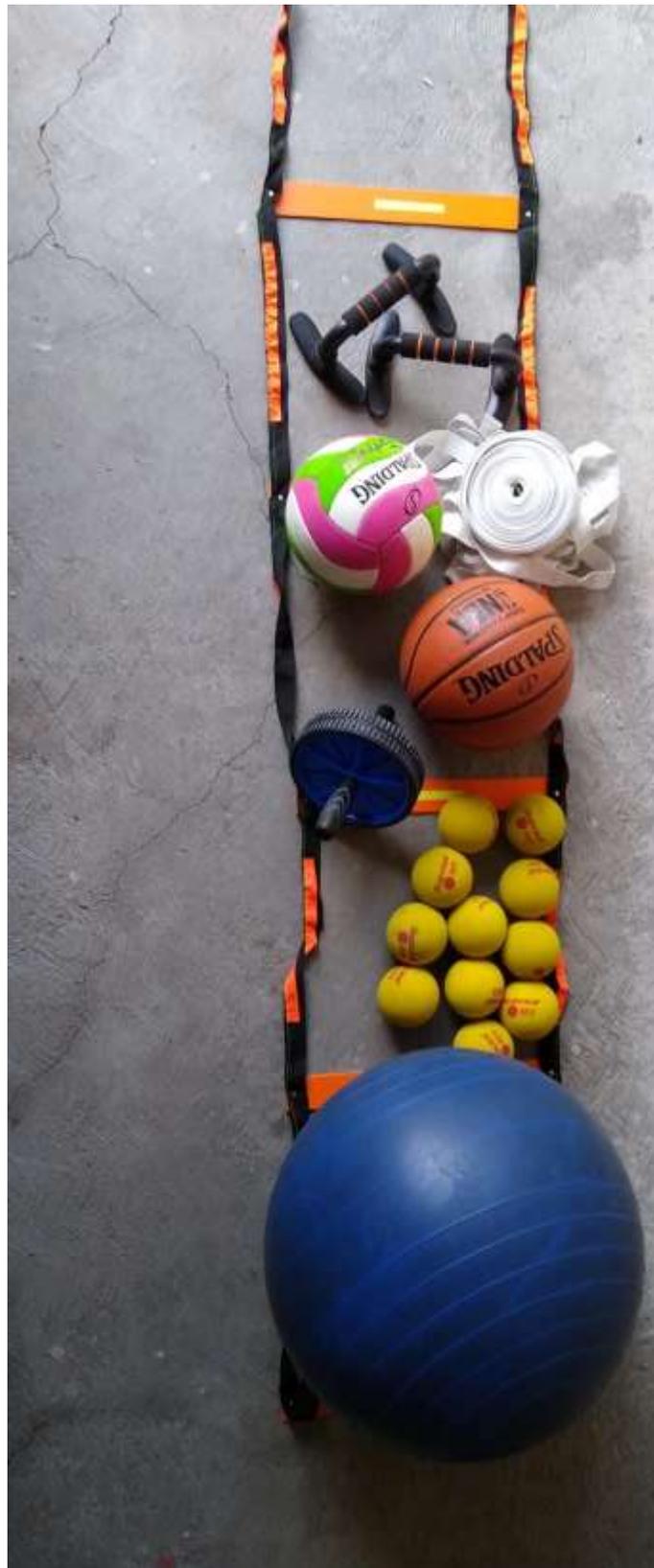
### 13 Expresión Corporal con mímica



14 Material de elaboración propia



15 Material nuevo



## 16 Formato de evaluación de instalaciones deportivas escolares

### FICHA DE EVALUACIÓN DE LAS INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS ESCOLARES

- Nombre del centro: *Plantel 60 Temoaya . COBAEM*
- Localidad: *San Lorenzo Ajamel*
- Fecha: *08/Febrero/2019*
- Hora de revisión: *8:40 am*
- Tipo de centro: *Primaria+Secundaria. Secundaria. Secundaria completa (ESO, Bachillerato y Ciclo Formativo). Colegio de Bachilleres del Estado de México*
- Año de construcción: *Agosto 2011*
- Número total de alumnos: *230*
- Número de instalaciones deportivas: *1*
- Número de profesores del departamento de Educación Física: *1*
- Número de horas semanales de Educación Física: *2 por Grupo*
- Nota importante: *cada pista descubierta debe ser analizada de manera individual, por lo tanto, emplea las hojas de observación necesarias.*
- Instrucciones: *señala con una cruz o círculo las siguientes cuestiones que planteamos.*
- Observaciones:

*El patio de usos múltiples es limitado, las portadas son muy pequeñas y móviles, las líneas no están visibles, el espacio en general no es el apropiado para practicar deportes pues está rodeado de salones sin protecciones en sus ventanas.*

CUESTIONARIO DE DOCUMENTOS (Pistas)							
Cuestión							
1.	¿Dispone de pista el centro?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
2.	Tamaño de la pista			Largo	Ancho		
3.	TIPO DE PISTA	Polideportiva	Baloncesto	Voleibol	Balonmano y fútbol sala		
4.	Perímetro Libre	Bandas fondo	1 m 2 m	2 m 2 m	3 m 3 m	1 m 2 m	
5.	¿Existen árboles o setos cercanos a las pistas o patio?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
6.	¿Dichos árboles entorpecen la práctica físico-deportiva?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
7.	¿La pista presenta altura libre de obstáculos?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
8.	¿Disponen las pistas de redes protectoras que las separen de otras?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
9.	Si hay alambradas que rodean a la pista, ¿se conservan en un estado óptimo?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
10.	¿Existen ventanales sin protección cercanos a la pista?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
11.	En el caso de contar con iluminación artificial, ¿está lo suficientemente protegida?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
12.	¿Encuentras elementos contundentes fijos cercanos a la banda o fondo? Señala cual: Gradas, columnas, muros, estructuras metálicas, escalones, bancos metálicos/piedra, fuentes, papeleras, otros:					<input checked="" type="checkbox"/>	No
13.	Si la pista está elevada, ¿Cuenta con barandas de seguridad cercanas a las líneas laterales y de fondo?					B I	B D F N S
14.	Orientación de la pista						
Pavimento							
15.	¿La superficie del pavimento es lisa? (sin grietas, hoyos, baches, agujeros sin tapa)					<input checked="" type="checkbox"/>	No
16.	¿La superficie del pavimento está limpia? (gravilla, hojas, bolsas, papeles, restos de comida...)					<input checked="" type="checkbox"/>	No
17.	¿La superficie del pavimento está libre de objetos contundentes? (atornillados, contrapesos...)					<input checked="" type="checkbox"/>	No
18.	¿El pavimento presenta una adherencia adecuada?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
19.	La superficie del pavimento es de: cemento <input checked="" type="checkbox"/> adoquines <input type="checkbox"/> asfalto <input type="checkbox"/> Otras: _____						
20.	¿Dispone la pista de algún sistema de drenaje con alcantarillado en caso de lluvia?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
21.	¿Las rendijas de las alcantarillas están deterioradas o ausentes?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
22.	¿Existen bordillos dentro o cercanos a la pista?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
23.	¿Existen líneas de marcaje bien visibles y de diferentes colores?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
24.	Estado general de conservación:		Muy mal	Mal	Regular <input checked="" type="checkbox"/>	Bien	Muy bien
Entorno							
25.	¿Está situada la pista cercana a: Industrias, vertederos, centrales eléctricas, obras, gasolineras, carreteras muy transitadas y colindantes, aeropuertos, vías ferroviarias, zonas con alto índice de polinización, aulas cercanas etc? Señala cual:					<input checked="" type="checkbox"/>	No
26.	¿Se encuentran debidamente protegidos los transformadores eléctricos, depósitos de gas o gasoil, etc?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
27.	¿Existen parques, jardines, playas, zonas naturales cercanos al centro?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
28.	¿Existen rampas de acceso para ANEE?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
29.	¿Las rampas son deslizantes?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
CUESTIONARIO DE DOCUMENTOS (Gimnasio o Sala)							
Cuestión							
30.	TIPO DE SALA	GINNASIO	PABELLON	SUM	OTRAS		
31.	Tipo de iluminación					Nat	Art
32.	¿Es adecuada la iluminación?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
33.	¿Los focos o lámparas están protegidos o son irrompibles?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
34.	¿Las ventanas están a una altura adecuada y son irrompibles?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
35.	¿Existen ventanales que abran hacia el interior del gimnasio?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
36.	¿Son lisas las paredes del gimnasio hasta dos metros de altura?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
37.	¿Presentan signos de humedad las paredes?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
38.	¿Existen tomas eléctricas o enchufes en mal estado?					<input checked="" type="checkbox"/>	No
39.	¿Encuentras elementos contundentes fijos cercanos a la banda o fondo? Grada <input type="checkbox"/> Bancos <input type="checkbox"/> Canastas <input type="checkbox"/> Soportes <input type="checkbox"/> Otros: _____					<input checked="" type="checkbox"/>	No
40.	Es utilizada la sala cubierta para almacenar material (bancos suecos, colchonetas, soportes de red, pizarras, sillas, muebles, estantería...)					<input checked="" type="checkbox"/>	No
41.	TIPO DE PISTA	Polideportiva	Baloncesto	Voleibol	Balonmano y fútbol sala		
42.	Perímetro Libre	Bandas fondo	1 m 2 m	2 m 2 m	3 m 3 m	1 m 2 m	
43.	¿Tiene la sala columnas o pilares que sobresalgan?					<input checked="" type="checkbox"/>	No

44.	En caso afirmativo, ¿están protegidas?				Si	No
45.	Tipo de ventilación:	Natural	Artificial			
46.	¿Es adecuada la ventilación?				Si	No
47.	¿Las maripetas de las puertas presentan una forma saliente?				Si	No
48.	¿Están protegidos los radiadores, manguera de incendios, cuadro eléctrico etc?				Si	No
49.	¿Dispones de almacén para colocar el material deportivo?				Si	No
50.	¿La altura del techo del gimnasio es de al menos 5 m.?				Si	No
51.	¿Cuando llueve existen goteras? (preguntar al profesor/a)				Si	No
<b>PAVIMENTO</b>						
52.	¿La superficie del pavimento es lisa? (sin grietas, hoyos, baches, agujeros sin tapa)				Si	No
53.	¿La superficie del pavimento está limpia? (gravilla, hojas, bolsos, papeles, restos de comida...)				Si	No
54.	¿La superficie del pavimento está libre de objetos contundentes? (atornillados, contrapesos...)				Si	No
55.	¿El pavimento presenta una adherencia adecuada?				Si	No
56.	La superficie del pavimento es de:					
	cemento	adoquines	asfalto	Otras:		
57.	¿Existen bordillos dentro o cercanos a la pista?				Si	No
58.	¿Existen líneas de marcaje bien visibles y de diferentes colores?				Si	No
59.	Estado general de conservación:	Muy mal	Mal	Regular	Bien	Muy bien
<b>ESTADO DE LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO</b>						
<b>Cuestión</b>						
60.	¿Los suelos de los vestuarios son antideslizantes?				Si	No
61.	¿Los bancos, taquillas, perchas y armarios están firmemente anclados a la pared?				Si	No
62.	¿Existen tomas de luz o enchufes en mal estado?				Si	No
63.	¿Se reponen habitualmente los utensilios de higiene (papel, jabón)?				Si	No
64.	¿Las encimeras y lavabos están bien anclados a las paredes o al suelo?				Si	No
<b>EL BOTIQUÍN DE EMERGENCIAS</b>						
<b>Cuestión</b>						
65.	¿Existe sala de enfermería para la aplicación de primeros auxilios?				Si	No
66.	¿El botiquín se encuentra lo más cercano posible a la instalación?				Si	No
67.	¿El botiquín está completo?				Si	No
68.	¿Existe señalización de salidas de emergencia, ubicación de extintores y demás sistemas de protección contra incendios, riesgos eléctricos o de fulguración, prohibición de fumar, suelos deslizantes o recién fragados?				Si	No
<b>COMPONENTES</b>						
<b>CANASTA</b>						
<b>Tipos: (AENOR, 1999)</b>						
	Móvil anclada (contrapeso)	Móvil sujeta	Fija	Fija al muro	Elemento al techo	Traslucible (rejillas)
	<i>Niagara</i>					
69.	¿Existen paredes o elementos contundentes próximos?					Si No
70.	¿El anclaje o contrapeso es adecuado para soportar un peso excesivo?					Si No
71.	¿El estado del tablero es óptimo?					Si No
72.	¿Existen elementos o salientes oxidados?					Si No
73.	¿El soporte está acolchado o protegido?					Si No
74.	¿Está protegido el borde inferior del tablero?					Si No
75.	¿Están protegidos los anclajes?					Si No
76.	¿El estado del aro es el adecuado?					Si No
77.	¿Existen letreros de advertencia para su adecuado uso?					Si No
78.	El espacio libre desde la proyección vertical del tablero al soporte de la canasta, ¿está libre de obstáculos?					Si No
79.	Material del tablero:	Madera	Metacrilato	Sintético	Metal	
80.	Material de la portería:	Madera	Acero	Plástico	Otros	
81.	¿Existen paredes o elementos contundentes próximos?					Si No
82.	¿El anclaje o contrapeso es adecuado para soportar un peso excesivo?					Si No
83.	¿Encuentras elementos o salientes oxidados o rotos?					Si No
84.	¿La sujeción para las redes es de plástico embudido en el marco? <i>No tiene redes</i>					Si No

85.	¿Los ganchos para las redes están oxidados o rotos?	SI	No
86.	¿Los ganchos para las redes podrían provocar atrapamiento? Entre 8 y 25 mm	SI	No
87.	¿Los ganchos para las redes permiten el desgarro? > 5 mm	SI	No
88.	¿El marco (postes y larguero) está pintado con colores que permitan una discriminación visual con el espacio próximo?	SI	No
89.	¿Están colocadas las redes?	SI	No
90.	¿Existen letreros de advertencia para su adecuado uso?	SI	No

TIPOS DE ANCLAJE		ATORNILLADOS	CON CONTRAPESOS	CON AGUJERO TELESCÓPICO
91.	¿Encuentras elementos o salientes oxidados o rotos?		X	
92.	¿El contrapeso contiene filos cortantes?	SI	No	
93.	¿Están situados o almacenados en espacios de juego cuando no se están utilizando?	SI	No	
94.	¿Están redondeados todos los bordes y aristas expuestas?	SI	No	
95.	¿Existen protecciones de los postes hasta 2000 mm de altura?	SI	No	
96.	¿Existen letreros de advertencia para su adecuado uso?	SI	No	

ALAMBRÓN DE MATERIAL	
COLOCACION ERGONOMICA DEL MATERIAL	SI NO