

HANDBALL: DIVERSIÓN, ACTIVACIÓN FÍSICA, COGNITIVA Y EMOCIONAL EN COLECTIVO

Ante el creciente índice de sobrepeso y obesidad, problemas de conducta y bajo rendimiento académico detectado en el alumnado de primaria, se diseñó la presente buena práctica con el objetivo de activar en colectivo las habilidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales de estudiantes de 5° y 6° través de la práctica sistemática de la actividad física en la modalidad de deporte escolar, en específico del handball, lo que propició espacios que contribuyeron al desarrollo armónico e integral de las facultades humanas de los estudiantes. Para ello, se utilizó la metodología sociocrítica Aprendizaje Servicio centrada en los intereses y necesidades reportados por los estudiantes, información que fue clave para el diseño de actividades que promovieron situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica dentro y fuera de la escuela. Asimismo, las actividades diseñadas permitieron poner en acción principios, valores, hábitos activos y saludables. Estas actividades se diseñaron de manera transversal con los campos formativos para coadyuvar al desarrollo integral de los estudiantes. Cabe mencionar, que al finalizar esta buena práctica se observó que las actividades contribuyeron a mejorar la condición física de los estudiantes, sus habilidades socioemocionales y su rendimiento académico. Además, padres y madres de familia se integraron de una manera activa y apoyaron a sus hijos e hijas en la práctica de este deporte, lo que a su vez fortaleció y transformó el vínculo entre padres- madres de familia - hijos hijas- escuela-comunidad.

María de Lourdes Pacheco Meza

Docente de Educación Física

Escuela Primaria José Vasconcelos

Ciudad Victoria, Tamaulipas

Ubiquemos la Buena Práctica:

Categoría: Transversalidad y la unión de los colores de la asignatura

Nivel y modalidad educativa: Primaria

Grados escolares: 5° y 6°

Turno: Matutino

FINES PERSEGUIDOS

En la escuela primaria José Vasconcelos, turno matutino, escuela pública de organización completa, ubicada en un contexto urbano en la ciudad capital de Tamaulipas, se realizó una evaluación diagnóstica en colectivo, lo que permitió identificar que la mayoría de los estudiantes presentaban una serie de problemas sociales, entre los cuales se destacaron: la desintegración familiar, altos índices de sobrepeso y obesidad, baja condición física. Asimismo, se observó que estos problemas impactaron de manera significativa en el aprendizaje del alumnado, principalmente en procesos tales como la lectura, escritura, matemáticas, desarrollo motriz, habilidades socioemocionales y en su conducta.

En este sentido, se diseñó e implementó la presente buena práctica con estudiantes de quinto y sexto grado, por ser los grupos que presentaron mayor rezago escolar al inicio del ciclo escolar 2024-2025. Cabe

mentonar, que con esta buena práctica se buscó promover el interés de los estudiantes por las actividades lúdico motrices acordes a su edad. De ahí que se plantearon los siguientes objetivos:

Objetivo general

Activar en colectivo las habilidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales de los estudiantes de quinto y sexto grado de primaria a través de la práctica sistemática de la actividad física en la modalidad de deporte escolar, en específico del handball.

Objetivo específico

Diseñar actividades que contribuyan al desarrollo armónico e integral de las facultades humanas de los estudiantes de quinto y sexto grado como se establece en el Artículo 3° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

PUNTOS CLAVE DE LA PRÁCTICA

Esta buena práctica se basó en la disciplina de Educación Física (EF) con el propósito de garantizar la práctica sistemática de la actividad física en niñas, niños y adolescentes (NNA) para favorecer su desarrollo integral. Esta propuesta surgió después de la evaluación diagnóstica realizada al inicio del ciclo escolar, la cual permitió conocer el estado inicial de los estudiantes. Para ello, se aplicaron dos instrumentos:

- 1) Encuestas, para conocer qué actividades físicas realizaron durante sus vacaciones, qué tipo de actividades físicas les gustaría realizar tanto dentro como fuera de la escuela. En las cuales, los estudiantes refirieron que no realizaban actividades físicas en sus tiempos libres o la práctica de este tipo de actividades era bajo. Además, se identificó que los estudiantes mostraban un gran interés por practicar actividades físicas de manera colectiva.
- 2) Lista de cotejo, para registrar los resultados de las baterías de medición de capacidades físicas, de peso y talla. A partir de esta lista se identificó que los estudiantes mostraban altos índices de sobrepeso y obesidad, baja condición física, problemas motrices, emocionales y de socialización. Así como de lectura y escritura.

En este orden de ideas, se puede señalar que esta evaluación diagnóstica contribuyó a la detección de problemáticas en las siguientes áreas: a) el contexto familiar, entre las cuales se identificaron problemáticas vinculadas a la desintegración familiar por muerte o divorcio de los padres de familia, violencia intrafamiliar y dificultades de la crianza monoparental; b) la condición física de los estudiantes, pues se identificó que presentaban altos índices de sobrepeso y obesidad, al no contar con espacios para activarse físicamente fuera del horario escolar, por la falta de tiempo de los padres o madres de familia para llevarlos a practicar este tipo de actividades o por la falta de recursos económicos para costear dichas actividades; y, c) escolar, pues, los estudiantes mostraban problemas de conducta y bajo rendimiento académico.

En este sentido, se decidió implementar esta buena práctica basada en la metodología sociocrítica de Aprendizaje Servicio (AS), pues este tipo de metodología abona al desarrollo integral del alumnado, favorece procesos de aprendizajes significativos de manera colectiva y colaborativa. Asimismo,

contribuyen a que los estudiantes adquieran un sentido de compromiso y responsabilidad con la comunidad, a que creen lazos sociales, a propiciar comunidades más justas y convivenciales a partir del acompañamiento activo que les brindan los docentes y sus tutores. No obstante, esta metodología requiere implementarse a través de la interdisciplinariedad y el trabajo colaborativo de alumnos, docentes y tutores, ya que de esta forma se integran los objetivos de aprendizaje con los de servicio.

Un aspecto que se retoma en EF es la motricidad, aspecto que forma parte de la educación global que interacciona adecuadamente con otras áreas o materias del currículum educativo, pues es considerada como sustrato vivencial en el desarrollo de los diferentes aspectos de la personalidad del niño (Viciano, et al, 2017). De ahí que la disciplina de EF en esta buena práctica se enseñó de forma transversal con los siguientes campos formativos:

- **Lenguajes**, en el cual se abordaron contenidos de la disciplina de Español para conocer el deporte handball, para que después lo pudieran practicar con sus pares tanto dentro como fuera de la institución educativa. Para ello, en un primer momento, los estudiantes investigaron sobre la importancia de la práctica regular de la actividad física, así como en qué consistía el deporte handball (reglas, implementos, espacio de juego, fundamentos técnicos, entre otros aspectos). Posteriormente, con la información recabada elaboraron un cartel en equipo para exponerlo en plenaria, con la finalidad de mejorar las formas de comunicación de los alumnos y alumnas, contribuir a la mejora de su expresión y a favorecer una comunicación clara y fluida con sus compañeros y compañeras de clase. Cabe mencionar, que en este proceso se enfatizó con los estudiantes la importancia de adquirir y hacer uso de un lenguaje corporal aunado a un lenguaje oral y escrito para comunicarse, lo que a su vez contribuyó a mejorar sus interacciones con sus compañeros y compañeras de equipo, así como con otros equipos en los encuentros deportivos que participaron.
- **Saberes y Pensamiento Científico**, se retomaron saberes de Matemáticas y el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Respecto a la disciplina de Matemáticas, se realizaron actividades en las que los estudiantes se familiarizaron con las dimensiones del implemento (balón), el espacio de juego y las reglas de juego entre pares. Lo que a su vez les permitió relacionar la forma, espacio y medida de la cancha a través de la corporeidad, ya que las nociones geométricas se construyen a partir de la percepción del entorno. Por otro lado, para la aplicación del uso de las TIC, los educandos realizaron las investigaciones sobre el Handball apoyándose de recursos como el internet y tutoriales de YouTube que eran consultados durante las sesiones de red escolar y en casa.
- **Ética Naturaleza y Sociedad**, se abordaron saberes de Formación Cívica y Ética, brindándole a los estudiantes oportunidades para que pusieran en práctica valores y desarrollarán actitudes positivas hacia la inclusión e igualdad de género. Esto a partir de involucrar a los estudiantes en situaciones de juego y generar espacios de confrontación lúdica durante las sesiones de EF, así como en torneos intramuros y ligas escolares municipales.

- **De lo Humano y lo Comunitario**, se incluyeron saberes de Educación Socioemocional, con la intención de que el alumnado fuera capaz de regular sus emociones al socializar y a su vez alcanzara un mayor bienestar personal y buscara el de la comunidad.

De esta forma, las actividades que se diseñaron para esta buena práctica, se caracterizaron por ser colectivas e incluyentes. Entre las cuales destacaron:

- a) **Actividades de iniciación deportiva** dentro de las sesiones de EF y conformación del club de handball con sesiones extracurriculares. A partir de las cuales el alumnado se involucró en colectivo en la práctica de este deporte
- b) **Participación en ligas deportivas escolares municipales**, en donde el alumnado tuvo la oportunidad de poner en juego sus habilidades físicas, cognitivas y socioemocionales en cada situación de juego, con una puesta en acción de su pensamiento crítico y reflexivo.
- c) **Convivencias familiares** que fomentaron la práctica de la actividad física en familia dentro del ámbito escolar, las cuales fortalecieron el vínculo afectivo de los estudiantes con sus pares y familias.
- d) **Campamento escolar**, con la finalidad de fortalecer las habilidades físicas, cognitivas y socioemocionales del alumnado vinculadas con situaciones de la vida cotidiana. En el cual realizaron actividades en las que tenían que armar su propia casa de campaña, preparar sus alimentos, realizar su aseo personal y resolver situaciones en las que pusieran de manifiesto su capacidad crítica y reflexiva.

Estas actividades permitieron promover situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, dentro y fuera de la escuela, con una puesta en acción de principios, valores, hábitos activos y saludables, con acciones incluyentes y de igualdad de género. En las que estuvo de manifiesto la interdisciplinariedad, logrando que los padres y madres de familia se integran de una manera activa, apoyando a sus hijos e hijas en la práctica del Handball. Lo cual fortaleció y transformó el vínculo entre padres, madres de familias, hijos, hijas, escuela y comunidad. Al respecto, se puede mencionar que el uso de **estrategias didácticas** del juego colectivo y cooperativo, de reglas y actividades recreativas permitieron que el alumnado hiciera conciencia sobre la importancia de activarse en colectivo física, cognitiva y socio emocionalmente de manera sistemática, lo que a su vez les permitió adquirir aprendizajes para la vida.

PRINCIPALES CAMBIOS OBSERVADOS

En esta buena práctica se realizó una evaluación continua, que permitió observar el progreso de los estudiantes. Para ello, se hizo uso de las siguientes herramientas:

- a) Lista de cotejo, para registrar el peso y talla del alumnado periódicamente, así como sus avances motrices. Estos resultados se compartían con los estudiantes en plenaria para analizarlos y reflexionar sobre el impacto favorable de la práctica de la actividad física a través del deporte handball de manera cotidiana.

- b) Diario de observación, con esta herramienta se realizó el registro de las actividades de cada sesión, tanto motrices, como actitudinales, el cual permitió conocer la progresión del aprendizaje de este deporte y su impacto en el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional del alumnado.

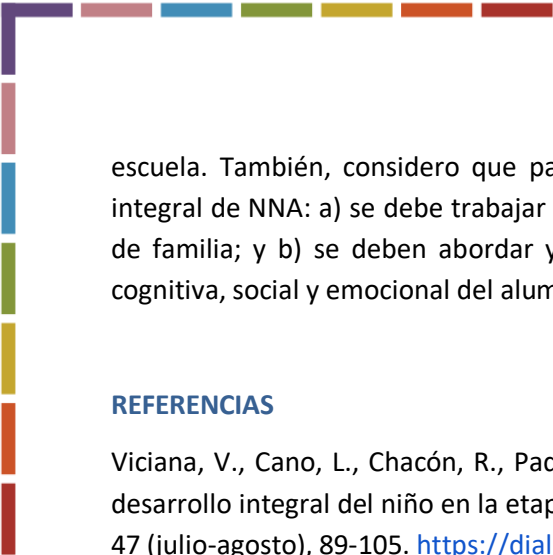
Cabe mencionar, que esta evaluación continua, se utilizó como parámetro de comparación con la evaluación inicial, a partir de lo cual se observó en los estudiantes una mejora notable de su conducta, de su peso corporal y su rendimiento escolar. A continuación, se describen algunos de los cambios observados:

- Mejoraron su autoestima, pues la práctica del handball les permitió identificar y reconocer sus talentos, lo cual potenció el trabajo en equipo.
- Mejoraron sus relaciones interpersonales, puesto que aprendieron a respetar a sus compañeros y compañeras de equipo, así como a los adversarios y adversarias, generando vínculos de amistad con sus pares.
- Su salud y condición física se vio favorecida, pues se presentaron cambios notables en su peso corporal.
- Autorregulación de sus emociones, durante las situaciones de juego aprendieron a lidiar con la frustración del ambiente que se crea en cada encuentro, así como con el triunfo. Aunado a ello, comprendieron que cada experiencia era una oportunidad de aprendizaje y crecimiento, lo cual denotó una mejora de su conducta.
- Mejoraron su rendimiento académico, pues para poder participar en los juegos deportivos escolares se tenía como requisito que los estudiantes tuvieran un promedio mínimo de 8.5, por lo cual los estudiantes se esforzaban para poder alcanzar esta calificación y cumplir con dicho requisito.
- Destacaron deportivamente, los estudiantes lograron salir adelante en las diferentes etapas eliminatorias de los juegos deportivos escolares enmarcados por la Secretaría de Educación Básica. Obtuvieron el primer lugar a nivel estatal en la rama varonil, lo cual les demostró que con disciplina y constancia todo se puede lograr y que el trabajo conjunto entre alumnos, docentes, padres y madres de familia hace más fácil el logro de los objetivos trazados.

Aunado a ello, se puede destacar que esta buena práctica favoreció que los estudiantes conocieran las normas y reglas básicas de convivencia, fortalecieran el uso de la ética dentro del juego y se enriquecieran sus experiencias de vida a través de la implementación de la transversalidad de la asignatura de EF con los campos formativos.

ENTRE COLEGAS: RECOMENDACIONES PARA HACER USO DE LA ESTRATEGIA O DE SUS COMPONENTES

Es de suma importancia que antes de diseñar un proyecto educativo, se indaguen las necesidades e intereses de nuestros estudiantes. Además, recuerden que, si la detección de las problemáticas se realiza en colectivo, permitirá que cada docente a partir de los hallazgos obtenidos diseñe e implemente el proyecto con la transversalidad correspondiente a la disciplina que imparte y a la labor que realiza en la



escuela. También, considero que para lograr resultados que garanticen el derecho a una educación integral de NNA: a) se debe trabajar de manera colaborativa entre alumnos, docentes, padres y madres de familia; y b) se deben abordar y trabajar de manera armónica e integral las dimensiones; física, cognitiva, social y emocional del alumnado.

REFERENCIAS

Viciano, V., Cano, L., Chacón, R., Padial, R. y Martínez, A. (2017). Importancia de la motricidad para el desarrollo integral del niño en la etapa de educación infantil. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 47 (julio-agosto), 89-105. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6038088>

REDES SOCIALES

A través del siguiente correo electrónico pueden contactarse para quienes quieran conocer más sobre el proyecto: mariadelourdes.pacheco77@set.edu.mx