

FORTALECIENDO LAZOS EN COMUNIDAD

Un espacio diseñado para fomentar la práctica de actividad física en un ambiente seguro, inclusivo y respetuoso, donde la diversidad de expresión, pensamiento y acción se valora como parte esencial de una cultura saludable.

Como institución educativa, ofrecemos un entorno recreativo supervisado por un Licenciado en Educación Física, capacitado para proporcionar atención personalizada y aplicar estrategias enfocadas en la ejercitación y el fortalecimiento del sistema musculoesquelético. Este enfoque busca prevenir enfermedades o trastornos relacionados con el sobrepeso y el estrés, promoviendo así un estilo de vida saludable y equilibrado.

Noemí Ruth Medina Ledezma

Docente

Educación Física en Primaria H. H. Fleishman

Tampico, Tamaulipas

Ubiquemos la Buena Práctica

Categoría: Participación de las familias y la comunidad para formar el arcoíris del trabajo en equipo

Nivel y modalidad educativa: Básico escolarizado

Grados escolares: 1° y 2°

Turno: Matutino

INTRODUCCIÓN

El proyecto **“Fortaleciendo lazos en comunidad”** tiene como objetivo diseñar y planificar escenarios de aprendizaje mediante actividades físico-recreativas al aire libre con un enfoque socio afectivo. Estas sesiones de 1 hora 30 minutos buscan responder a las necesidades detectadas, principalmente el desarrollo integral del educando y la participación de los padres de familia.

El proyecto aborda la toma de conciencia sobre los beneficios de la convivencia escolar, fomentando nuevos hábitos para una vida saludable que trascienden el entorno escolar y se integren en los hogares de niñas, niños y adolescentes (NNA). Su implementación aspira a generar toma de conciencia y cambios que alinean mente, cuerpo y corazón como un desafío personal que involucra a toda la comunidad. Este proceso se traduce en un impacto positivo en la sensibilización y la construcción de una cultura saludable.

El proyecto se desarrolla a través de una ruta concreta que incluye cinco etapas: **sensibilización, planificación, organización, ejecución y evaluación** de un plan de sesiones físico-recreativas al aire libre. Más allá de ser un simple espacio de convivencia sabatino, estas actividades buscan convertirse en un motor de transformación social hacia una vida saludable y sostenible, capaz de ser replicada en diversos contextos.

Figura 1. Etapas del proyecto



Nota: Esquema de elaboración propio que resume visualmente la secuencia y etapas en el diseño del proyecto para llevar a cabo su implementación.

JUSTIFICACIÓN

En los últimos años, se ha comprobado que el **ejercicio físico** favorece procesos en el cerebro que mejoran el aprendizaje y la memoria, a través de la **neuroplasticidad cerebral**, como lo han demostrado diversos estudios (Revista Digital de Educación Física, Año 7, Núm. 40).

Recordemos que, la **neuroplasticidad** es la capacidad del cerebro para reorganizarse y adaptarse a lo largo de la vida en respuesta a experiencias, aprendizajes, daños o cambios en el entorno. Es un proceso dinámico que permite que las conexiones entre las neuronas (sinapsis) se fortalezcan, se debiliten o incluso se formen nuevas conexiones. Esto es clave para habilidades como aprender, recordar, adaptarse a nuevas situaciones y recuperarse de lesiones cerebrales.

Desde un **enfoque de inclusión y equidad**, como lo establece la Ley General de Educación (LGE) en sus artículos 32 a 36, se enfatiza el principio de equidad para garantizar el derecho a la educación. Esto implica que todos los estudiantes, independientemente de su lengua materna, origen étnico, género, condición socioeconómica, aptitudes sobresalientes o discapacidad, deben contar con **oportunidades efectivas para desarrollar plenamente sus potencialidades**. La gran meta, como señala el Nuevo Modelo Educativo (SEP, 2017), es que “equidad e inclusión sean principios básicos generales que conduzcan el funcionamiento del sistema”. En este contexto, el proyecto se concibe como una inversión en el desarrollo integral del ser humano, con el objetivo de fomentar la práctica de actividades físico-recreativas que promuevan una cultura saludable. Las acciones planteadas tienen como fin consolidar a las familias como pilares clave en la promoción de hábitos y prácticas saludables en su entorno.

DESAFÍO

Implementar actividades que involucren a la comunidad educativa para fomentar la sana convivencia y promover una cultura saludable. A partir del análisis del desafío, se reconoce la necesidad de alinear la propuesta inicial con una temática central que oriente la participación de la comunidad mediante

actividades específicas. Como resultado, surge el proyecto **“Fortaleciendo lazos en comunidad”**, una iniciativa dirigida a la población escolar y concebida como un proyecto comunitario con un enfoque transversal al campo formativo **"De lo humano a lo comunitario"**.

El proyecto propone convivencia e interacción entre padres de familia y alumnos a través de secuencias rítmicas musicalizadas (en plenaria), juegos de integración (por equipos) y actividades de reto cognitivo y motriz (parejas padre e hijo), para el fortalecimiento de lazos entre los miembros de la comunidad educativa mientras se fomenta un estilo de vida saludable y una convivencia armónica.

OBJETIVOS DEL PROYECTO

Objetivo general: Fomentar actividades físico-recreativas al aire libre para promover una cultura saludable y fortalecer los vínculos comunitarios.

Objetivos específicos:

Lograr que la comunidad educativa se sienta involucrada con los compromisos establecidos en el proyecto **“Fortaleciendo lazos en comunidad”**.

Incrementar el número de participantes que asistan y permanezcan **durante la práctica y evaluación** de las actividades físico-recreativas al aire libre.

PRINCIPALES ACTORES

Supervisión de Educación Física N°. 26

Responsabilidad: Autorizar la implementación del proyecto mediante ajustes y/o adecuaciones en los horarios. Esto permitirá brindar atención tanto a los padres de familia convocados a las actividades como al alumnado durante sus clases de Educación Física programadas para cada día.

Director: Prof. Rafael Villanueva Guimbarda

Responsabilidad: Autorizar los horarios y definir los espacios a utilizar, así como asignar a los docentes colaboradores. También establecer los criterios para la comunicación y la logística del proyecto, incluyendo la entrada, registro y salida de los participantes, además del uso de instalaciones como sanitarios y la venta en la cooperativa escolar.

Mtra. Noemí Ruth Medina Ledezma

Responsabilidad: Liderar al equipo para ejecutar cada fase del proyecto, coordinando el desarrollo de actividades y asegurando la implementación efectiva de las acciones necesarias para el éxito del mismo.

Mtra. Flor Idalia González Infante

Responsabilidad: Garantizar una comunicación puntual y clara con el cuerpo docente sobre la dinámica de trabajo relacionada con las actividades propuestas. Además, gestionar el registro y control de asistencia de los participantes en las actividades convocadas.

Cuerpo Docente

Responsabilidad: Supervisar el cumplimiento del cronograma de trabajo desde la fase de análisis hasta la recopilación de resultados. Durante la implementación, registrar avances, incidencias, necesidades, ajustes y resultados del proyecto.

DESARROLLO

Abrir las puertas a la comunidad representa un punto de partida esencial para diversificar los escenarios de aprendizaje, mediante actividades sencillas y con el uso eficiente de recursos mínimos.

La implementación de acciones flexibles, centradas en el desarrollo psicomotor, no solo cumple con los objetivos formativos, sino que también enriquece el entorno con oportunidades de recreación y nuevas estrategias pedagógicas. La preparación de estos escenarios de aprendizaje requiere que el educador físico diseñe una ambientación adecuada y reúna cuidadosamente los materiales didácticos e insumos necesarios, asegurando que cada actividad alcance su máximo potencial.

Figura 2. Ruta de trabajo



Nota: Esquema de elaboración propio que muestra el proceso desglosando, como una serie de pasos para la implementación de la práctica.

La planificación de esta práctica para los alumnos de primer grado en la [Desarrollo Sesión 1°](#) se centró en actividades acompañadas de música, con el objetivo de promover la expresión corporal, el desarrollo del ritmo y la coordinación, tanto general como segmentaria. Por otro lado, con los alumnos de segundo grado en la [Desarrollo Sesión 2°](#), además de integrar música, se buscó superar la mera libertad de expresión, fomentando el respeto por los turnos, las reglas y los momentos específicos dentro del desarrollo del juego organizado.

A partir de esta propuesta, se establece la continuidad de las actividades escolares para la promoción de convivencias durante las mañanas sabatinas. Al inicio de cada semana, los lunes, se lanza el Flyer promocional e invitación (ejemplo [Invitación 1°.png](#)) a través de grupos de WhatsApp. Esto permite socializar la información de manera práctica, rápida y sencilla, eliminando costos asociados al uso de papel y tinta. Posteriormente, se envía un recordatorio a través de los mismos medios para asegurar que la mayoría de los interesados tengan conocimiento de las actividades programadas.

Al socializar este proyecto en el Consejo Técnico Escolar, trasciende la asignatura para ser considerada una estrategia escolar. Por ello, cada docente de grupo está comprometido no sólo en difundir la información, sino también en participar activamente junto a su grupo. La escuela permanece abierta

por ambos accesos (principal y trasero), garantizando que los sanitarios sean accesibles, limpios y funcionales. Asimismo, el área de las canchas ha sido adecuadamente preparada con antelación. Los responsables se encargan de recibir a los participantes 10 minutos antes del inicio de cada sesión.

Tal vez el lector podría pensar en un primer momento que se trata de una actividad tradicional dentro de la sesión de Educación Física, programada únicamente para el sábado. Por ello, es fundamental destacar que, durante la aplicación, la práctica se enfoca en los siguientes elementos:

1. Bienvenida

- Verificación de estado de ánimo: Rompe el hielo e involucra directamente a los participantes, brindando la oportunidad de protagonismo y colocándolo en el centro. Se comparten datos sobre el estado de ánimo y se marcan los puntos de inicio.
- Verbalización del objetivo de la sesión: Proporciona una orientación clara sobre el propósito y la importancia de estar presentes en este espacio y tiempo, destacando la relevancia de participar activamente.

2. Interacción en pares o plenaria

- Fomenta la creación de un espacio compartido donde el yo no es el único protagonista. Permite la interacción, la conversación, la toma de acuerdos y, sobre todo, el desarrollo de actitudes y valores hacia la corresponsabilidad, el cuidado y el respeto mutuo durante la sesión.

3. Reflexión final

- Oportunidad para responder preguntas detonadoras que fomenten un sentido profundo, así como la autoevaluación del desempeño. Además, se busca identificar elementos clave en los alumnos (sus hijos), que puedan ser reforzados en casa, como el comportamiento, las actitudes, el aprendizaje y el desempeño motor.

CONCLUSIONES Y HALLAZGOS

Durante la aplicación de esta práctica, el verdadero valor radica en el proceso, donde se fomenta el desarrollo cognitivo, las habilidades blandas y el vínculo emocional a través de un ambiente de aprendizaje que integra el movimiento y la música como herramientas fundamentales. En este enfoque, la tríada conformada por el estudiante, el padre de familia y las actividades adquiere un papel central, mientras que el docente adopta un rol secundario como observador. Esto permite que tanto el estudiante como el padre de familia asuman un rol activo en la construcción de su aprendizaje y fortalezcan su conexión emocional al trabajar juntos.

Si bien esta práctica fue planificada inicialmente para **brindar atención a la fase 3** con alumnado de 1° y 2°, resulta fundamental para el educador físico darle continuidad en las siguientes fases con el propósito de establecer y alcanzar objetivos específicos alineados a las necesidades e intereses del alumnado para abonar a su desarrollo integral, por ejemplo, en la fase 4, se propone organizar actividades enfocadas en el trabajo en equipo, la competencia y la colaboración (a modo de ejemplo para dar continuidad [Desarrollo Sesión 3°](#)), mientras que en la fase 5, el enfoque estaría en el desfogue emocional, las competencias y la iniciación deportiva.

La **práctica se centra** en fomentar la interacción y el aprendizaje socializado en dos niveles: primero, mediante un contacto directo entre padres e hijos; y segundo, a través de la interacción en comunidad.

Los **principales cambios observados** se reflejan en dos aspectos: por un lado, los alumnos manifestaron entusiasmo por convivir y sentirse el centro de la actividad; por otro lado, los padres de familia se mostraron sorprendidos por el desempeño de sus hijos, algo que no suelen experimentar en su vida diaria debido a las limitaciones de tiempo y espacio que imponen las actividades cotidianas.

Esta experiencia nos ha permitido descubrir que, a través de la asignatura de **Educación Física**, es posible romper paradigmas. La práctica no solo facilita el movimiento, sino que también permite vivir experiencias que potencian de manera paralela habilidades superiores de pensamiento, habilidades blandas, desarrollo socioemocional, metacognición y aprendizaje en comunidad.

Implementar un programa dirigido a la comunidad con posibilidad de **participación de externos** es una oportunidad de escalar, es decir, hacer una red de atención por parte de los docentes (asignatura de educación física) a través de la implementación de un proyecto sustentable en las escuelas de la zona escolar.

- Espacio de esparcimiento y convivencia familiar.
- Alternativa de practicar ejercicio adaptado a diversas poblaciones.
- Aprovechamiento de los múltiples espacios.
- Hacer partícipe y dar ejemplo a la comunidad.
- Prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Mejorar la relación interpersonal.
- Crear redes de apoyo entre docentes y padres de familia.

El **tema de los recursos** es un aspecto crucial en cualquier proyecto; sin embargo, en esta práctica, los recursos materiales han sido mínimos, e incluso algunos provenientes del reciclaje. Lo verdaderamente valioso ha sido la actitud y disposición del recurso humano, elementos clave para garantizar el éxito de las actividades propuestas.

Desde la perspectiva del autor, lo más variado ha sido la participación del padre de familia, el tener la oportunidad de abrir la puerta a descubrir nuevos escenarios que no dejan únicamente aprendizaje en los educandos, si no, una profunda reflexión en los educadores y padres de familia.

Por otro lado, Beltrán y Orozco (2016) advierten que la familia adquiere un papel muy importante en estos aprendizajes ya que tiene la posibilidad de compartir con sus hijos diferentes juegos y experiencias que vivían en su infancia, promoviendo de este modo espacios que contribuyan al acercamiento de carácter afectivo entre padres e hijos.

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

Pregunta clave: ¿Cómo podemos aprovechar los amplios espacios de la escuela y la numerosa población de cuidadores primarios (potencial detectado) para promover una cultura saludable que facilite la realización de convivencias físico-recreativas en nuestra institución (futuro deseado)?

Solución propuesta: Implementar un programa de convivencias con una planificación específica por grado, que permita aplicar nuevas estrategias de enseñanza en escenarios adecuados para el desarrollo de actividades físico-recreativas y la promoción de un estilo de vida saludable.

Potencial del proyecto:

- **Promoción y sensibilización constante:** Establecer campañas permanentes que sirvan como antesala para futuros proyectos enfocados en la salud y la convivencia.
- **Mantenimiento de espacios:** Organizar brigadas para el cuidado y limpieza de las canchas, asegurando espacios seguros y funcionales para las actividades.
- **Delegación de responsabilidades:** Asignar tareas específicas por grados, áreas o personal para la organización y planificación de actividades en las canchas, respondiendo a las necesidades detectadas de manera eficiente.

Propuestas de aplicación:

- Promoción de la escuela con alumnos de preescolar (expo - orienta).
- Matrogimnasia sabatina en 1° y 2° grado.
- Rally entre alumnos para cierre de bimestre.
- Convivencia de intercambio con otras instituciones de la comunidad.
- Club sabatino de zumba kids.
- Muestras pedagógicas por grado.
- Convivencia físico-recreativa entre padres e hijos.
- Encuentro deportivo entre padres de familia.
- Acantonamientos de cierre de ciclo escolar.

Para garantizar la sustentabilidad del proyecto, se proponen diversas estrategias:

1. **Incorporación de un especialista externo:** Contar con la participación de un profesional del área de Educación Física externo a la institución, quien pueda aportar nuevas perspectivas y enfoques.
2. **Delegación de la organización:** Asignar la responsabilidad de la coordinación a uno o más docentes de la misma escuela, o incluso de otra institución, para asegurar la operatividad del proyecto.
3. **Actualización periódica de la planificación:** Revisar y renovar de manera cíclica las actividades base, incorporando variantes como música, nuevos implementos, modificaciones en la organización, entre otros, para mantener el interés y la innovación.
4. **Planificación universal adaptable:** Diseñar una planificación común para todos los grados con actividades universales, ajustando elementos como la composición de los equipos, los espacios

y la duración de las actividades, para garantizar su aplicabilidad en diferentes contextos y niveles educativos.

5. **Vinculación de actividades escolares:** Relación directa con los objetivos sostenibles de desarrollo sustentable marcados por UNESCO. ODS 3 - Salud y bienestar, así como, ODS 4 - Educación de calidad.

REDES SOCIALES

Correo personal: noemiruth.medina74@set.edu.mx

X: NMedina@cuatrita1

<https://twitter.com/>

LinkedIn: Noemí Medina

<https://www.linkedin.com/in/noemi-medina-87598487/>

Tel: 833 302 8418

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anáhuac, (2022). Habilidades blandas: qué son y por qué son importantes. Blog. En línea. Recuperado de: <https://acortar.link/8dMwjC>

C. & Orozco, L. D. (2016). Implementación de juegos, rondas y canciones tradicionales como estrategias lúdicas para mejorar la convivencia escolar en los niños y niñas del grado 4° de la institución educativa de Zipacoa. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11371/647>

EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 7, Núm. 40 (mayo-junio de 2016) Plasticidad sináptica, BDNF y ejercicio físico. En línea. Disponible en: <https://acortar.link/A3eqTz>

Ley General de Educación. En línea. Disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE.pdf>

Marsh, H.W. (1990). A Multidimensional hierarchical self-concept: Theoretical and empirical justification. Educational Psychology Review, 2, 77-121

SEP. (2017). Los Fines de la Educación en el Siglo XXI, México. En línea. Disponible en: <https://acortar.link/2Rjld4>

SEP, (2023). La nueva escuela mexicana. Plan de estudios preescolar, primaria y secundaria. En línea. Recuperado de: <https://snite.org.mx/nem/>

Sierra M. C. (2015). Relevancia actual de la capacidad aeróbica máxima en la práctica clínica. Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de medicina del Deporte y de la Confederación

Iberoamericana de Medicina del Deporte, (168), 239-247.

UNESCO (1994). Declaración de Salamanca y Marco de Acción para las Necesidades Educativas Especiales. París: UNESCO. —(2016a). Educación 2030. Declaración de Incheon y Marco de Acción para

la realización del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4. París: UNESCO. UNESCO. (2017) Guía para asegurar la inclusión y la equidad en la educación. En línea. Disponible en: <http://unesdoc.unesco.org/images/0025/002595/259592s.pdf>

—(2016a). Educación 2030. Declaración de Incheon y Marco de Acción para la realización del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4. París: UNESCO.

—(2016b). Training Tools for Curriculum Development. Reaching out to all learners: A Resource Pack for Supporting Inclusive Education. Geneva: International Bureau of Education.

CONSULTAS COMPLEMENTARIAS

- <http://www.rae.es/>
- <http://www.neuropsicol.org/Np/sisvest.htm>
- <https://acortar.link/2XzVsg>