

**UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y
CALIDAD DE VIDA**

Practica dirigida

Practica dirigida: Fortaleciendo la salud integral de los estudiantes del colegio Los Delfines, Quepos, a través de actividades físicas, recreativas y bienestar emocional

Aarón Solórzano Solís

PERSONA TUTORA:

Lic. Jairol Castro Solís

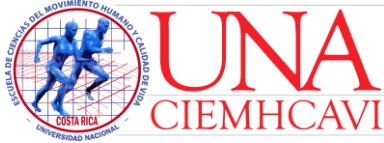
PERSONAS ASESORAS:

Lic. Ericka Cascante Zambrano

Lic. Brayan Segura Rivera

2024





UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD Y MOVIMIENTO HUMANO

Título

Practica dirigida: Fortaleciendo la salud integral de los estudiantes del colegio Los Delfines, Quepos,
a través de actividades físicas, recreativas y bienestar emocional

Estudiante

Aarón Solórzano Solís

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

2024

Miembros del Tribunal Examinador



M.Sc. Josué Naranjo Cordero

Representación del Decanato de la Universidad Nacional, Sede Región Brunca, Campus Pérez
Zeledón



M.Sc. Alexis Ugalde Ramírez

En representación de la Escuela de Ciencias Movimiento Humano y Calidad de Vida



Lic. Jairol Castro Solís
Persona Tutora



Grado. Lic. Ericka Cascante Zambrano
Persona asesora



Grado. Lic. Brayan Segura Rivera
Persona asesora



Aafón Solórzano Solís
Sustentante

Practica dirigida sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en promoción de la salud y movimiento humano. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica

2024

Práctica dirigida: Fortaleciendo la salud integral de los estudiantes del colegio Los Delfines, Quepos, a través de actividades físicas, recreativas y bienestar emocional

Aarón Solórzano Solís

Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.

Resumen: El sedentarismo estudiantil se refiere a un estilo de vida poco activo entre los estudiantes, que puede ser perjudicial para su salud física y mental. Esto puede deberse a largas horas de estudio, pasar mucho tiempo frente a pantallas (como computadoras o teléfonos), falta de actividad física planificada o acceso limitado a instalaciones deportivas. Es importante promover hábitos saludables que incluyan tanto el estudio como la actividad física regular para contrarrestar el sedentarismo estudiantil. Con el fin de mitigar esta situación, se inició con charlas a los estudiantes del colegio los delfines, Quepos para concienciar a la población estudiantil sobre la importancia que es la salud mental y actividades recreativas. En dichas charlas se obtuvo una respuesta muy positiva por lo tanto se procedió a desarrollar un programa en cual incluída clubes de natación, funcionales, actividades físicas y de recreación que se le aplicó desde séptimo hasta undécimo, aplicadas gradualmente de acuerdo a la edad y condiciones de cada grupo, no obstante, esto les benefició para sus hábitos de vida saludable, concluyendo en que el educador físico es un promotor de la salud con el fin de mejorar la calidad de vida por medio de actividades físicas.

Palabras Clave: Salud mental, actividad física, calidad de vida, sedentarismo y educación física.

Introducción

En sus trabajos, autores como Valenzuela (2016); Hurtado, Losardo y Bianchi (2021), definen la salud integral como aquel estado de bienestar tanto a nivel físico y mental como social, donde no solamente se contemple la no presencia de enfermedades o padecimientos para decir si alguien está bien o no, sino que van más allá, contemplando por completo al ser, asimismo, dicho concepto es muy similar al brindado por la Organización Mundial de la Salud en el año de 1946.

En el estudio realizado por Rondanelli y Rondanelli (2014) mencionan que, mantener una buena salud integral no solo reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, sino que, también nos ayuda a sentirnos mejor y mejorar nuestra calidad de vida, no obstante, para ello, es indispensable cuidar todos los aspectos de nuestra vida, como la salud física, emocional, mental, espiritual y social.

Uno de los mejores medios que contribuyen a tener una mejor calidad de salud integral es el realizar actividades físicas y recreativas, esto sin importar la edad (Herrera-Mor et al., 2017). Morales (2014) y Carretero et al., (2017) comentan que, a pesar de los múltiples estudios y recomendaciones por parte de los profesionales, respecto a la importancia de la actividad física, las personas hoy en día prefieren un estilo de vida con alto grado de inactividad física e incluso dando cavidad al sedentarismo.

El sedentarismo es el estilo de vida que optan las personas, donde pasan la mayor parte del día acostados u sentados, buscando realizar el mínimo esfuerzo físico (Matamoros y Washington, 2019). Renato (2019); Ramos (2017) y Sanchis- Soler (2022), mencionan que, al sedentarismo debemos sumarle el uso excesivo de los dispositivos móviles, malos hábitos alimenticios y de sueño, están afectando considerablemente a la población, por ende es importante cortar estos estilos de vida, que lo único que están provocando es que la salud integral y el bienestar se vean afectados, por lo tanto, es importante inculcar los hábitos saludables desde edades tempranas, por ello, las instituciones educativas como escuelas y colegios son un escenario ideal.

Según Perea-Caballero et al., (2019) y Sánchez (2016) en las instituciones educativas la asignatura de educación física juega un papel indispensable y trascendental en lo que respecta a inculcar hábitos de vida saludables, que ayuden a las personas a tener una mejor salud integral, no obstante, la misma no se le da la importancia que merece, esto por el enfoque a lo largo de los años se le ha dado.

Según Medina et al (2018) los profesionales de educación física, deben ser personas dinámicas con amplia capacidad para la adaptación y organización, que le permita ejercer la esencial función del profesor de Educación Física: enseñar sobre las disciplinas deportivas y de salud. Además, debe contar con gran sentido de la responsabilidad concienciando que su área laboral no solo implica el desarrollo físico y deportivo de los estudiantes, pues este también debe cumplir con funciones que permitan a los alumnos desarrollar hábitos saludables tanto físicos como mentales (Moreno y Hellín, 2007).

Objetivo general

Implementar un programa de actividades físicas y recreativas en los estudiantes de III y IV ciclo del sistema educativo los delfines, Quepos, desde la asignatura de educación física, con el fin de mejorar su salud integral y bienestar emocional.

Específicos

- 1- Mejorar la salud integral y el bienestar emocional de los estudiantes de III y IV ciclo del sistema educativo los Delfines

- 2- Organizar actividades físicas y recreativas, con el fin aumentar la participación de los estudiantes, y así estos pueden obtener los beneficios de dichas actividades en cuanto a su salud integral y bienestar emocional.
- 3- Desarrollar charlas, con el apoyo de especialistas, sobre la importancia de mantener una salud física y mental y emocional.

Método

Lugar donde se realizó la práctica

El sistema Educativo los Delfines, es un colegio privado, reconocido por el Ministerio de Educación Pública, el cual se encuentra en el pacífico central de Costa Rica, en el cantón de Aguirre, distrito Quepos, específicamente en Paquita. El colegio, cuenta con una población de 67 estudiantes, de los cuales, 21 son del nivel de séptimo, 13 de octavo, 13 de noveno, 14 de decimo y 6 de undécimo, estos con un rango de edad entre los 12 y 17 años.

Según, Cascante (2023) es una institución educativa privada el principal objetivo es desarrollar un individuo con una educación integral, mente sana en cuerpo sano. Tenemos el firme convencimiento de que los centros educativos deben proveer a sus estudiantes de infraestructura, de las herramientas e instrumentos, necesarios para que sus estudios sean agradables y significativos con aulas espaciosas, buena iluminación, zonas verdes, áreas de deportes, una plaza de fútbol, dos piscinas y espacios de recreación. Con eso que la enseñanza aprendizaje de los estudiantes se de en ambientes de sana convivencia que fortalezcan sus habilidades y desarrollen competencias con libertad, donde se sientan cómodos y sean felices en la institución. Las 6 hectáreas que posee el Colegio están determinadas para ir creando infraestructura donde el alumno tenga pleno goce del espacio físico, y darle la posibilidad de desarrollar conjuntamente los aspectos académicos, físicos y emocionales.

Visión

Consolidarse como un centro educativo líder e innovador en educación, reconocido como centro promotor de cultura, deporte y recreación, deseoso de compartir su experiencia para enriquecer la sociedad costarricense.

Misión

Constituir una entidad educativa comprometida con ofrecer una educación humanística, de excelencia formativa y académica, con la gestión de calidad como estrategia esencial.

Duración de la práctica

La práctica dio inicio el día 7 de agosto, y finalizó el 22 de septiembre del 2023. Las sesiones de intervención fueron realizadas en lapsos de 80 minutos (2 lecciones de educación física), viendo una vez por semana a cada grupo, atendiendo los lunes al séptimo, los martes a los de noveno, miércoles a los de undécimo, jueves octavo y viernes decimo.

Procedimientos

Durante la intervención asumí responsabilidades como profesor de educación física desarrollaron actividades de inducción en las cuales se les daba la importancia de mantenerse saludable por eso esta intervención se realizó a través de charlas, videos, actividades recreativas, físicas y deportivas a los estudiantes del colegio los delfines, Quepos para concienciar a la población estudiantil sobre la importancia que es la salud mental en la vida cotidiana. El inicio utilicé como actividad rompehielos la siguiente dinámica: en la que les hice la siguiente pregunta ¿Que entiendo sobre la salud metal? ¿Qué actividades puedo hacer para mejorar la salud mental?, de acuerdo con las respuestas que tuve en los estudiantes obtuve la siguiente conclusión, los niños desconocían el concepto lo cual me sorprendió mucho y me generó el punto de partida para desarrollar el proyecto.

Se inicio con una metodología teórica practica para tratar el tema, se procedió a desarrollar un programa en cual incluída clubes de natación, funcionales, actividades físicas y de recreación que se le aplico desde séptimo hasta undécimo, aplicadas gradualmente de acuerdo con la edad y condiciones de cada grupo. Para tratar el tema desconocido se realizaron actividades físicas y recreativas como único fin el dar a conocer la importancia de la salud física y mental, en las actividades siempre se habló el tema durante el desarrollo del proyecto.

Durante la práctica, los participantes mostraron un mayor interés la disciplina de la natación, por ello, se buscó darle un enfoque mayor, realizando actividades recreativas en piscinas y practicando la técnicas básicas y competitivas de la natación, lo mismos estudiantes me manifestaban lo bien que se sentían al realizar dichas actividades de la natación como por ejemplo: realizando competencias de 100 metros en estilo libre, relevos en estilo pecho y se hacía una actividad recreativa como cierre. Siempre me enfocamos en la importancia de mantenerse activo para obtener un estilo de vida saludable.

En cuanto los clubes funcionales se iniciaban con una retroalimentación para recordarles la importancia de mantener salud física, explique porque es importante de realizar actividades funcionales de peso corporal para mantener una vida saludable y activa con el fin de ayudarles a tener ideas por si quieren hacer ejercicios en sus casas, realizando rutinas de 4 o 5 ejercicios, con sus respectivas repeticiones y series variándolo en cada sesión

del día. Al finalizar el club funcional se terminaba con una vuelta a la calma con estiramientos y se realizaba una puesta en común para aclarar dudas.

Herramientas y recursos:

Durante la práctica se utilizó una computadora, celular, cronometro, charolas, pizarra, mancuernas, balones de futbol, piscina, hojas de fotocopiadoras, gimnasio, bandas elásticas y silbatos son los materiales que se utilizaron durante el proceso en la práctica.

Plan de trabajo o cronograma

Actividades	Inicio	Final	7-8-23 11-8-23	14-8-23 18-8-23	21-08-23 01-09-23	04-09-23 15-09-23	18-09-23 22-09-23
Charla importante sobre la salud mental	7-8-23	11-8-23					
Charla sobre la importancia de actividad física	14-8-23	18-8-23					
Actividades recreativas	21-08-23	01-09-23					
Clubes funcionales	04-09-23	15-09-23					
Clubes de natación	18-09-22	22-09-23					

Participantes:

La muestra estuvo compuesta por 67 estudiantes, pertenecientes al sistema educativo los Delfines (colegio), de los cuales, 21 eran de séptimo, 10 mujeres y 11 hombres, con un rango de edad entre los 12 y 13 años, 13 estudiantes de octavo, 6 hombres y 7 mujeres con rango de edad entre los 13 y 14 años, noveno tenía 13 estudiantes, 7 hombres y 6 mujeres, con un rango de edad entre 14 y 15 años, decimo estaba compuesto por 14 estudiantes, 7 hombres y 7 mujeres, con un rango de edad entre los 15 y 16 años, y finalmente undécimo con 6 estudiantes, 5 hombres y una mujer con un rango edad entre los 16 y 17 años.

Proceso de Evaluación o Seguimiento.

En cada sesión realizaba se inició con un espacio de aprendizaje en donde los estudiantes aprendan sobre lo importante de tener un ámbito saludable por medio de actividades recreativas y físicas. También al finalizar cada sesión se realizó una realimentación, para saber sus dudas y preguntas en la cual expresaba sus aprendizajes en la clase, método que funciona para saber si van aprendiendo sobre la idea que se les quiere captar y además por si se debe modificar algún detalle para las próximas sesiones.

Recopilación de Datos (si aplica).

Por la dinámica del trabajo, únicamente se copilo información sobre el conocimiento que tenían los estudiantes sobre el tema de salud integral y bienestar emocional, esto a través de las preguntas ¿Que entiendo sobre la salud mental? y ¿Qué actividades puedo hacer para mejorar la salud mental?, dichas preguntas se pasaron en la primera sesión para delimitar el punto de partida, y al final de la intervención para conocer que habían aprendido.

Consideraciones Logísticas:

Como la práctica se realizó en una institución educativa privada, solicitan muchos permisos (carta de la institución, consentimientos, asentimiento informado), cada vez que ingresaba a la institución realizaba un protocolo en la que tuve que firmar el ingreso y la salida. Además, no permiten realizar fotos ni videos durante las sesiones de la práctica.

Resultados o vivencias

A través de las preguntas realizadas quedó en evidencia que el conocimiento sobre la salud mental, era muy limitado, ya que por temas como la desinformación muchas personas tienen la creencia de que salud mental es no estar enfermo, no obstante, el tema va más allá, también se debe contemplar factores a nivel psicológico, emocional, social, cultural, asimismo, es importante mencionar que, el desconocimiento sobre la salud mental a hoy en día a traído muchos problemas como; depresión, soledad, ansiedad entre otros.

Las actividades que los estudiantes estaban realizando fuera de su horario lectivo con el fin de “mejorar su salud mental” no eran las adecuadas, ya que las mismas inducían a la inactividad física. Las actividades más realizadas eran con dispositivos electrónicos en los cuales alteraban su ciclo del sueño, al igual que su rendimiento académico debido a que trasnochaban mucho.

Teniendo claro, que la desinformación tanto del tema, como de las consecuencias que estas tienen sobre el cuerpo, se buscó desarrollar actividades que ofrecieran información precisa y valiosa, a través de charlas con

especialistas, así como con respaldo de la literatura, con el fin de que estos reflexionarán de la importancia y dieran paso al cambio.

El desinterés de los estudiantes a las actividades físicas o recreativas estaba en que, para ellos en las clases de educación física, el cual es el único espacio destinado al movimiento humano, siempre eran actividades repetidas o bien con poca inclusión, por ende, las actividades ejecutadas fueron novedosas e inclusivas, con esto el logro una participación activa de los grupos.

Los estudiantes lo tomaron como una oportunidad para explorar y disfrutar de una variedad de actividades deportivas y recreativas, lo que les permite desarrollar habilidades motoras, trabajar en equipo y mejorar su condición física. Para otros, puede ser un desafío si no se sienten cómodos con su cuerpo o si tienen dificultades con ciertas actividades físicas.

Cada día se veía motivación en cada uno de los estudiantes, su empeño para aprender y mejorar durante las practicas que se les realizaban era notorio, además mantenía una buena aceptación y respecto con los demás, lo que también alude a que las relaciones sociales mejoran, permite fomentar múltiples valores en el grupo y esto ayudo a que los mismos se animarán a participar en la semana deportiva y en varios proyectos deportivos que se realizaron dentro de la institución.

En la pregunta final sobre la salud mental, se evidencio que hubo un cambio de pensamiento, donde los estudiantes comprendieron que esta va más allá de la física, si no, que también debemos preocuparnos por la psicológica, social, emocional, buscando un equilibrio donde nos logremos sentir plenos.

En la pregunta final sobre las actividades físicas recreativas para mejorar la salud integral, es donde se evidenció que hubo un cambio considerable, y la población comprendió la verdadera importancia, por ende, empezaron a realizar actividades físicas y recreativas fuera de horario lectivo, así como cuidar sus hábitos alimenticios y de sueño.

A las personas cuando se les explica e informa sobre estos temas, acuden al cambio ya que entienden que el estar bien en todos los sentidos, es tener una mejor calidad de vida, por ende, es importante que estos cambios o hábitos se inculquen en edades tempranas de la vida.

En estos temas, los estudiantes tienen mucha confianza sobre el educador, evidentemente porque es el que conoce del tema, por ello es importante que es el mismo, sea una persona que muestre seguridad al hablar, asimismo, que tenga compromiso con la profesión y que día a día, se preocupe por estar en una constante actualización de conocimientos.

El educador físico, es una excelente herramienta para promover e incentivar al cambio, esto por naturaleza de la profesión, que, gracias a los juegos, actividades físicas y recreativas se logra atraer la atención del estudiantado, por lo tanto, en todas las instituciones educativas se debería dar mayor relevancia a dicha asignatura.

En síntesis, gracias a esta práctica, pude reafirmar mi compromiso como profesional en el campo del movimiento humano, y que cada pequeño aporte o cambio que incentivemos en las personas, estamos contribuyendo a tener una mejor calidad de vida, reduciendo el riesgo de que esa persona vaya a tener menos limitaciones funcionales en un futuro.

Limitaciones

La Falta de tiempo es algunos programas educativos, el tiempo dedicado a la educación física puede ser limitado debido a prioridades académicas o restricciones en el horario escolar porque ahora se ve muchas limitaciones en las cuales los estudiantes no reciben clases por algún motivo de la institución por eso sería mejor que las lecciones de educación física o de natación sean por lo menos cuatro lecciones por semana. Además, se notó mucho que algunos estudiantes estaban con falta de motivación algunos estudiantes pueden carecer de motivación para participar en actividades físicas, ya sea debido a la falta de interés, autoestima baja o experiencias previas negativas

También una de las limitaciones que afecto a los estudiantes fue la pandemia después del COVID-19 porque los limito a participar en los deportes, en actividades recreativas porque tuvieron mucho tiempo sin dedicarle a la educación física, eso causo que aumento los niveles de ansiedad y estrés en los estudiantes, lo que puede afectar su motivación y capacidad para participar en actividades físicas.

La falta de recursos didácticos y ambientes de aprendizaje adecuados limita la calidad de la enseñanza. Los materiales de aprendizaje y enseñanza que se requiere para realizar las sesiones desempeñan un papel fundamental en la mejora de la calidad del aprendizaje y el rendimiento de los estudiantes.

Presión académica, en entornos educativos enfocados en los resultados académicos, la educación física puede pasar a un segundo plano, lo que resulta en menos énfasis en la importancia del ejercicio y la actividad física. Además, que es una institución con mucha exigencia académica los estudiantes necesitan desestresarse por medio de actividades físicas, pero por tiempo no pueden porque necesitan hacer sus deberes educativos y se olvidan de la recreación.

En ocasiones tenía muchos imprevistos porque no se me informaban de los eventos que realizaban y no estaba al tanto por falta de comunicación, debía de ayudar en eventos que se realizaban en la institución y

programar las clases ya sea en la tarde o en la mañana, dependiendo del horario del evento, eso así que los estudiantes ya estaban cansados y poco interés de participar en las clases.

Recomendaciones

Además de las clases estructuradas, es beneficioso proporcionar tiempo para que los estudiantes practiquen libremente en las zonas verdes, lo que les permite explorar y mejorar sus habilidades motoras de manera más relajada. También es importante que los estudiantes sigan con sus clubes deportivos porque es una manera que pueden desarrollar sus habilidades por medio recreativo y entrenamientos por si a futuro quieren ser un deportista.

Como parte del profesionalismo de ser educador a que tener en cuenta que el planeamiento es una guía para trabajar por motivos se debe de modificar por diversos problemas como; la usencia de un estudiante, condiciones climáticas, eventos realizados, tiempo, para mencionar algunos. Se tiene que realizar ajustes a lo planeado por eso es importante que tenga mucho conocimiento en el área de educación física para enfrentar los imprevistos.

También es importante promover la inclusión y la participación de todos los estudiantes, fomentando un enfoque holístico que integre aspectos físicos, emocionales y sociales en la enseñanza y el aprendizaje. Como profesional de la educación física, es fundamental mantenerse actualizado sobre las tendencias, investigaciones y mejores prácticas en el campo, y colaborar con otros profesionales para enriquecer la experiencia educativa de los estudiantes.

Se logro notar interés de incluir clases de natación como parte del programa de educación física para que los estudiantes desarrollen habilidades acuáticas desde una edad temprana y adquieran confianza en el agua.

Conclusión

Realizar prácticas es fundamental para desarrollar habilidades motoras, aprender técnicas deportivas, promover la salud y el bienestar, y fomentar el trabajo en equipo y la socialización. Estas prácticas suelen incluir actividades como juegos, deportes, ejercicios de acondicionamiento físico y actividades recreativas, que ayudan a los estudiantes a mejorar su condición física, coordinación, equilibrio y resistencia. Además, las prácticas en educación física pueden contribuir a desarrollar valores como el respeto, la disciplina, la perseverancia y el compañerismo, así como a promover hábito.

La asignatura de educación física debería de darle más importancia en las instituciones educativas en que los estudiantes reciban más lecciones durante la semana porque con dos no son suficiente, ya que sirve para mejorar la salud, condición física y aprender valores por medio de actividades físicas en la cual implica de bastante

dedicación para lograr el objetivo por ese motivo no alcanza el tiempo para enseñar lo que se convierte en una restrictivo para el académico.

Como profesional realizar prácticas implica diseñar y planificar actividades que se adapten a las necesidades y capacidades de los estudiantes, promoviendo un ambiente seguro y motivador. Además, implica evaluar el progreso de los estudiantes en relación con los objetivos de aprendizaje, proporcionar retroalimentación constructiva y adaptar las actividades según sea necesario.

Un estado mental saludable es esencial para que todos los estudiantes prosperen en la educación y en su vida diaria. El bienestar mental positivo se encuentra en un continuo a lo largo del cual los estudiantes cambian en relación con los factores estresantes de la vida y los factores psicológicos.

Por ende, el abordaje de la Educación Física debe ser entendido desde una perspectiva integral, es algo indispensable de los jóvenes, igualmente debe ser constante y progresivo. Debe procurar independiente del compromiso específico de cada individuo, compensar sus limitaciones a partir del desarrollo y promoción de sus potencialidades.

Aplicaciones prácticas

La educación física es una carrera que me gusta porque comprendí que no solo proporciona herramientas de actividad física que inculcan el gusto por el ejercicio de manera habitual y reglada; también infunde valores importantes en el desarrollo intelectual, psicológico y físico de los escolares, como el esfuerzo, la disciplina, el trabajo en equipo y el afán de superación

En general, la educación física permite a los estudiantes desarrollar una amplia gama de habilidades para la vida con beneficios tales como: Fomentar un estilo de vida saludable y activo en todo el cuerpo escolar. Fomentar el espíritu deportivo en todos los aspectos de la competición. Ampliar la experiencia y el disfrute deportivo de cada alumno.

Como practicante puede ser muy enriquecedora y desafiante. Durante el periodo como practicante, tendrás la oportunidad de aplicar los conocimientos teóricos que has adquirido en la universidad en un entorno real de enseñanza y aprendizaje, aprendí a planificar y preparar las actividades del día que sean adecuadas para diferentes niveles de habilidad y edades. Comprendí a evaluar el progreso y el rendimiento de los estudiantes en actividades físicas, utilizando una variedad de métodos de evaluación en la cual me hace saber sus necesidades emocionales y físicas.

También la colaboración con colegas es una oportunidad de colaborar con otros profesionales de la educación física y obtener retroalimentación constructiva sobre desempeño profesional porque aprender de los que tienen más experiencias es un beneficio para un futuro profesional porque les ayude a dar las clases de educación física y colabore como juez en campeonato, competencias y carreras en diferentes actividades.

Fue una experiencia muy satisfactoria porque logre cambiar la mentalidad de los estudiantes por lo cual están interesados en adoptar un nuevo estilo de vida para modificar sus rutinas diarias incluyendo ejercicios físicos y recreativos, por lo que considero que el proyecto fue un éxito y deseo seguir adelante cambiando la vida de más personas con mi profesión.

Tener paciencia con los estudiantes es un tema significativo, como educador debemos dar la confianza para que se expresen en las clases activamente porque es importante que ellos sepan que no están haciendo un trabajo forzado, sino que participen cómodamente y teniendo la certeza que lo que hacen es buscar una mejor calidad de vida.

El sistema educativo los delfines tiene estudiantes con condiciones educativas y conductuales variadas, presenta estudiantes con trastorno de déficits atencional, trastorno con déficit atención con hiperactividad lo que requiere la atención individualiza de las necesidades del estudiante, aspecto que en ocasiones necesita apoyo externo para poder lograrse, de ahí como profesional en el área de educador debemos de inculcarles ser constantes y perseverantes en lo que quieren realizar.

Referencias bibliográficas

- Carretero, G. M., Ramos, P. A., Fernández-Checa, S. A., Castillo, M. J., Bourlon- Buon, Y. H., Aparicio, P. E., Franjo, C. E., Díaz, P. A. y Díez, R. C. (2017). ¿Por qué es necesario aumentar las horas de educación física? *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 419(17), 55-69
- Cascante, Z. (comunicación personal, 2 de junio de 2023).
- Herrera-Mor, E., Pablos-Monzó, A., Chiva- Bartoll, O. y Pablos- Abella, C. (2017). Efectos de la actividad física sobre la salud percibida y condición física de los adultos mayores. *Revista de Investigación sobre Deporte y Salud*, 9(1), 27-40
- Hurtado, H. D., Losardo, R. J. y Bianchi, R. I. (2021). Salud plena e integral; un concepto más amplio de salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(1)
- Matamoros, G. y Washington, F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes. *RECIMUNDO*, 3(1), 1602-1624
- Medina, C., Jáuregui, A., Campos-Nonato, I. y Barquera, S. (2018). Prevalencia y tendencias de actividad física en niños y adolescentes: resultados de Ensanut 2012 y Ensanut MC 2016. *Salud Publica Mex*, 60(3), 263-271. <https://doi.org/10.21149/8819>
- Morales, R. (2014). Educación y Obesidad. EFDeportes.com, *Revista Digital*, 23(2), 1-2.
- Moreno, A., y Hellín, G. (2007). El interés del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la Educación Física. *Revista electrónica de investigación educativa*, 9(2), 1-7.
- Perea-Caballero, A.L., López-Navarrete, G.E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L.M., Ríos, P.A., Lara-Campos, A.G., González-Valadez, A.L., García-Osorio, V., Hernández-López, M.A., Solís-

- Aguilar, D.C., y de la Paz-Morales, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 6(2), 121-125.
- Ramos, P. J. (2017). ¿Autismo tecnológico en los estudiantes universitarios? Caso provincia de Santa Elena, Ecuador. *Revista CPI*, 5(1)
- Renato, D. A. (2019). La salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30(4)
- Rondanelli, L. R. y Rondanelli, S. R. (2014). Estilo de vida y enfermedad cardiovascular en el hombre. *Revista médica clínica las condes*, 25(1), 69- 77
- Sánchez, R. C. (2016). Efectos del estilo de vida rural-urbano en edad escolar;(estudio EVRU). *Revista científica de enfermería*, 13, 103- 107
- Sanchis-Soler, G., García- Jaén, M., Sebastiá- Amat, S., Diana- Sotos, C. y Tortosa-Martínez, J. (2022). Acciones para una universidad saludable: impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes. *RETOS*, 44, 1045-1052
- Valenzuela, C. L. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. *Revista Universitaria de la educación física y el deporte*, 9, 50-59.

Anexos

Anexo 1. Carta aceptación de la práctica.



Heredia, 7 junio del 2023



Licda. Karla Salas Mejías
Directora
Institución Educativa Los Delfines

Por este medio hago constar que el estudiante Aaron Solórzano Solís cédula 116610695 va a realizar un proyecto de Graduación como parte de su proyecto de Graduación de la Licenciatura en Educación Física con énfasis en Salud de la Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Universidad Nacional bajo la modalidad de Práctica Dirigida. La docente encargada de la supervisión de horas es la Licda. Ericka Cascante Zambrano.

Soy el docente a cargo del curso Modalidades de Graduación de dicha Licenciatura en la Sede Brunca de la Universidad Nacional, quedo atento a cualquier consulta sobre este proceso que iniciamos.

Atentamente

HÉCTOR FONSECA SCHMIDT (FIRMA)
PERSONA FÍSICA, CPE-01-0633-0879
Fecha declarada: 07/06/2023 02:48:27 PM
Esta es una representación gráfica únicamente,
verifique la validez de la firma.

Ericka
Cascante
Zambrano

Firmado digitalmente
por Ericka Cascante
Zambrano
Fecha: 2023.06.12
13:43:22 -06'00'

M. Sc. Héctor Fonseca Schmidt
hector.fonseca.schmidt@una.cr

Académico CIEMHCAVI, Sede Brunca
Universidad Nacional.

Tel. (506) 2277-3000
Aparado 86-3000
Heredia
Costa Rica
www.una.ac.cr

afv



Anexo 2. Carta de finalización



Puntarenas, Quepos, 21 de octubre de 2023

Sistema Educativo Los Delfines, Quepos.

Señores

COMISION DE TRABAJOS FINALES DE GRADUACION

Presente

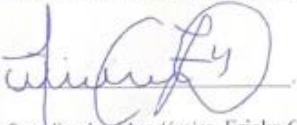
Coordinadora Académica: Ericka Cascante Zambrano

Asunto: Seguimiento de la práctica profesional

Estimados señores:

Por medio de la presente, Aarón Solórzano Solís, portador de la cédula de identidad número 116610695, y supervisora Ericka Cascante Zambrano, con el Proyecto de Graduación, finalizo su practica en el Sistema Educativo Los Delfines, Quepos, cumpliendo con 200 horas aproximadamente, realizando clubes de natación, entrenamientos funcionales y colaborando con eventos de la institución, asimismo, que por falta de consentimiento y asentimiento informados se restringió la toma de videos y fotos durante la práctica.

Agradezco profundamente su comprensión,



Coordinadora Académica, Ericka Cascante Zambrano.



Anexo 3. Ejemplo de respuestas a la pregunta inicial. ¿Qué entiendo sobre la salud mental?

- poder correr, saltar, brincar
en el día a día sin
estar enfermo.

- Salud mental es
gozar de la
vida sin
estar enfermo.



UNA
CIEMHCAVI

- Para mí la salud mental es cuando uno está bien de salud sin enfermedad, como cáncer, gripe...

Es cuando no estoy enfermo



UNA
CIEMHCAVI

Es tener salud, no
estar con gripes,
ni tos.

No estar
en un hospital
enfermo...

Anexo 4. Ejemplo de respuestas a la pregunta inicial. ¿Qué actividades puedo hacer para mejorar la salud mental?

- Juego play
con mis amigos
del cole. FIFA.

- Yo en lo personal
lo que hago es jugar
play (FIFA/Halo).



UNA
CIEMHCAVI

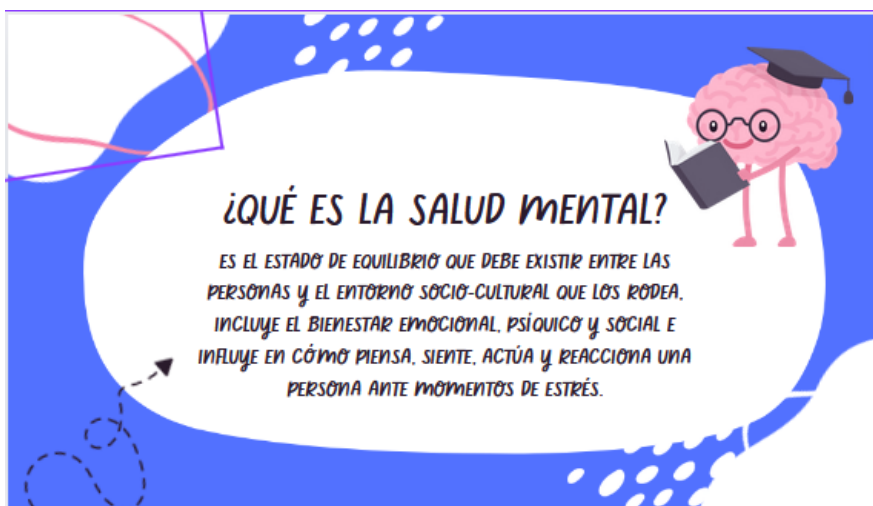
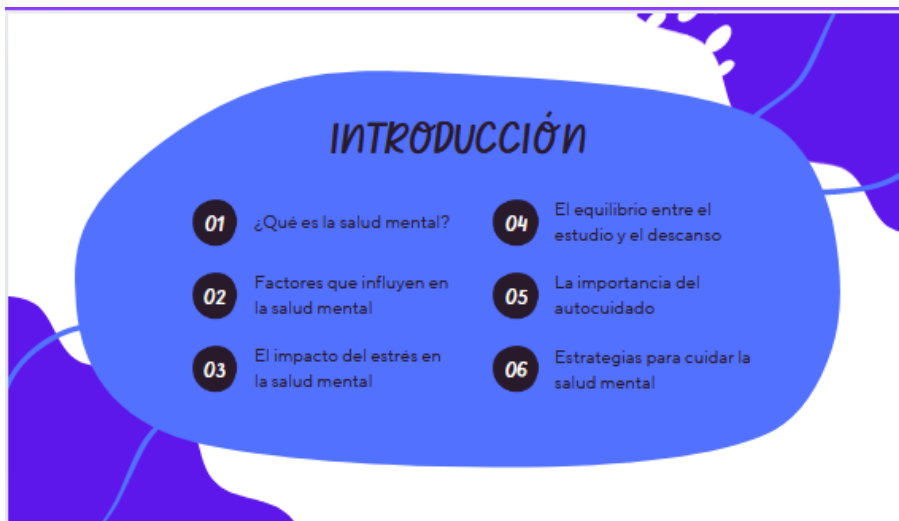
- Me gusta ver tik
tok o bien hacer
video llamadas con
mis amigas .


- Jugar en el cel.

- Después de clases
me gusta jugar
Free Fire

- Ver tiki tok
- Jugar en el celular
- Hacer videos llamados

Anexo 5. Presentación sobre la salud mental





EL IMPACTO DEL ESTRÉS EN LA SALUD MENTAL

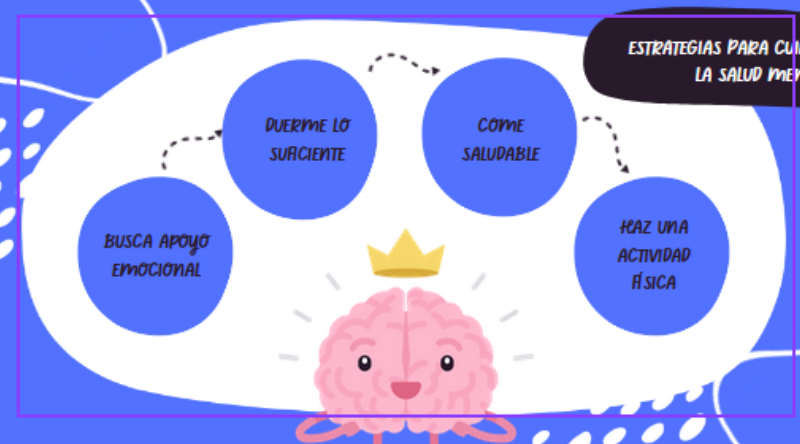
ESTO A SU VEZ PUEDE CAUSARLE QUE USTED ESTÉ CONTINUAMENTE FATIGADO, NO SE PUEDA CONCENTRAR O ESTÉ IRRITABLE EN SITUACIONES NORMALMENTE TRANQUILAS.

LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

- ✓ Mejora la salud física y mental
- ✓ Fomenta una mayor autoestima
- ✓ Aumenta tu resistencia al estrés
- ✓ Contribuye al bienestar emocional



ESTRATEGIAS PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL



- DUERME LO SUFICIENTE
- COME SALUDABLE
- HAZ UNA ACTIVIDAD FÍSICA
- BUSCA APOYO EMOCIONAL



**UNA
CIEMHCAVI**

CONCLUSIÓN

LA BUENA SALUD MENTAL CONDUCE A UNA IMAGEN POSITIVA DE UNO MISMO y, A SU VEZ, A RELACIONES SATISFACTORIAS CON AMIGOS y OTRAS PERSONAS. TENER UNA BUENA SALUD MENTAL LE AYUDA A TOMAR BUENAS DECISIONES y AFRONTAR LOS DESAFÍOS DE LA VIDA EN EL HOGAR, EL TRABAJO o LA ESCUELA.

Anexo 6. Charla sobre la actividad física

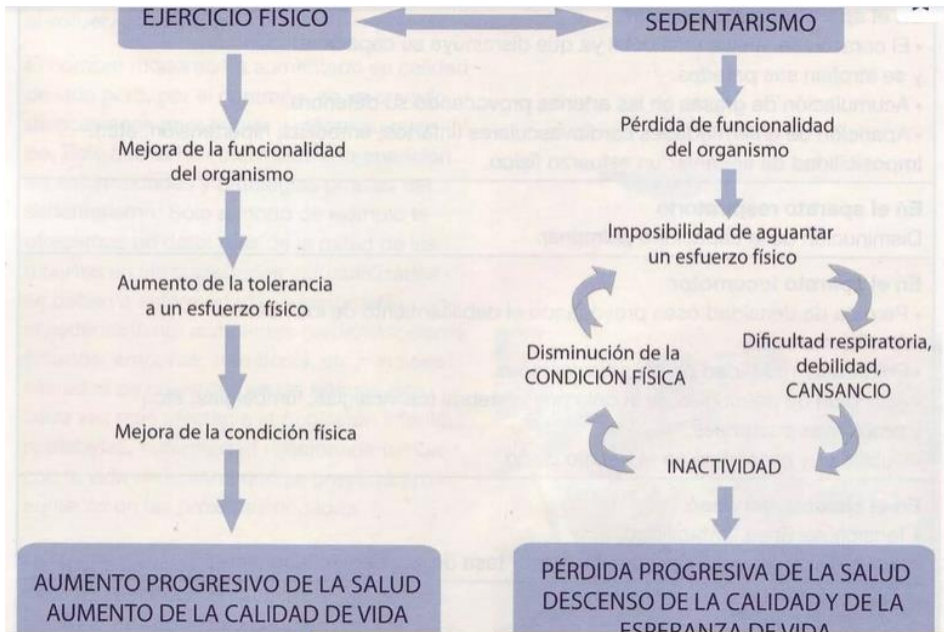


ACTIVIDAD FÍSICA



- Es cualquier **movimiento** producido por el sistema locomotor de la persona.
- Supone un **gasto de energía** que se añade al gasto en situación de reposo (metabolismo basal).





EJERCICIO FÍSICO

- Es la actividad física estructurada (tiene un orden, una técnica, a veces táctica o necesita un material específico).
- Tiene una finalidad concreta (mejorar la salud, ocupar el tiempo de ocio, pasarlo bien, conseguir un resultado deportivo o un objetivo terapéutico...).
- Su práctica es regular: se repite en el tiempo (ejemplo: 2 veces a la semana, ...).

Familia	Clasificación	Algunos ejemplos
LOS JUEGOS	Tradicional	Bola montañesa, Peonza, Tángana o tuta, Bolos, etc.
	De persecución	Cortar el hilo, la cadena, etc.
	De fuerza	Sogatira, etc.
	De velocidad	El pañuelo
	De pelota	Balón prisionero, Balón-torre, Pichi, etc.

JUEGO: Actividad con finalidad lúdica, para pasarlo bien.



ADAPTACIONES A NIVEL SOCIAL

- El ejercicio permite y facilita que las personas se relacionen y se comuniquen. Hay más contacto y más desinhibición.
- Te abre posibilidades para conocer a más gente: apuntándote a un gimnasio, club, clase,



Anexo 6. Fotos sobre eventos de la institución.



Anexo 7. Ejemplo de respuestas a la pregunta final ¿Qué entiendo sobre la salud mental?

Consar de una buena
salud mental, física
+ psicológica.

Equilibrio mental
social, psicológico



UNA
CIEMHCAVI

Equilibrio entre el
bienestar; físico, mental
emocional, y social.

Es el bienestar
físico (enfermedad)
emocional, psicológico
y social.



UNA
CIEMHCAVI

Estar bien en todos los
sentidos (físico - mental -
emocional -
psicológico -
social)

Estar plenos en todos
los sentidos de la vida

Anexo 8. Ejemplo de respuestas a la pregunta final. ¿Qué actividades puedo hacer para mejorar la salud mental?

1. Me gusta meditar antes de dormir, dejo el celular 20 minutos antes de acostarme
2. En la mañana antes de verme al espejo, hago yoga.

Evito usar el celular en la noche antes de dormir.



UNA
CIEMHCAVI

→ Cuando llego del cole hago unos 30 minutos a una hora de bicicleta estática y trato de dormir las horas recomendadas.

- Me inscribí a clases de Zumba en el gimnasio + medito antes de dormir.



- Voy al gym
- Duermo lo necesario

después del este salgo a
comer, con mi abuelo
y como jugar en mi plaza

Anexo 9. Bitácora de practica dirigida.



Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

Bitácora Práctica Dirigida

Practica dirigida: Fortaleciendo la salud integral de los estudiantes del colegio Los Delfines, Quepos, a través de actividades físicas, recreativas y bienestar emocional

Aerón Soltrzano Solís

Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.

Tabla 1. Bitácora de Práctica Dirigida

Fecha	Objetivo	Población impactada	Materiales y recursos	procedimiento	Resultados y observaciones	Problemas y soluciones	Horas contadas	Conforme de persona tutoral supervisora
7-8-2023	Se explica lo que se va hacer	Séptimo	Celular con wifi, computadora y cronometro	Presentarme con los estudiantes, mencionarles sobre el trabajo y realizar un rompehielos	No aplica	No aplica	4 horas	<i>Tais/Cs</i> <i>Aerón Soltrzano Solís</i>
8-8-2023	Se explica lo que se debe de hacer	Noveno	Celular con wifi, computadora y cronometro	Presentarme con los estudiantes, mencionarles sobre el trabajo y realizar un rompehielos	No aplica	No aplica	4 horas	<i>Tais/Cs</i> <i>Aerón Soltrzano Solís</i>
9-8-2023	Tercer objetivo	Undécimo	Celular con wifi, computadora y cronometro	Presentarme con los estudiantes, mencionarles sobre el trabajo y realizar un rompehielos	No aplica	No aplica	4 horas	<i>Aerón Soltrzano Solís</i> <i>Tais/Cs</i>
10-8-2023	Tercer objetivo	Octavo	Celular con wifi, computadora y cronometro	Presentarme con los estudiantes, mencionarles sobre el trabajo	No aplica	No aplica	4 horas	<i>Aerón Soltrzano Solís</i> <i>Tais/Cs</i>

				y realizar un rompecabezas				
11-8-2023	Tercer objetivo	Decimo	Celular con wifi, computadora y cronometro	Presentarme con los estudiantes, mencionarles sobre el trabajo y realizar un rompecabezas	No aplica	No aplica	4 horas	<i>[Signature]</i> Jairo K
14-8-2023	Primer objetivo	Séptimo	Celular con wifi, computadora, cronometro, silbato, charolas, aros y bolas	Se realizaron 2 actividades recreativas grupales, se hizo dos preguntas al finalizar, ¿Que entiendo sobre la salud mental? ¿Qué actividades puedo hacer para mejorar la salud mental? Respondieron por medio de charla y comentarios.	Desconozco del tema	Desconozco del tema	4 horas	<i>[Signature]</i> Jairo K
15-8-2023	Primer objetivo	Noveno	Celular con wifi, computadora, cronometro, silbato, charolas, aros y bolas	Se realizaron 2 actividades recreativas grupales, se hizo dos preguntas al finalizar, ¿Que entiendo sobre la salud mental? ¿Qué actividades puedo hacer para mejorar la salud mental?	Desconozco del tema	Desconozco del tema	4 horas	<i>[Signature]</i> Jairo K



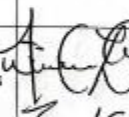
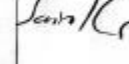


UNA
CIEMHCAVI



Modelo TFG.05.

Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

				Respondieron por medio de charlas y comentarios.				
16-8-2023	Primer objetivo	Undécimo	Celular con wifi, computadora, cronómetro, silbato, charolas, aros y bolas	Se realizaron 2 actividades recreativas grupales, se hizo dos preguntas al finalizar, ¿Que entiendo sobre la salud mental? ¿Qué actividades puedo hacer para mejorar la salud mental? Respondieron por medio de charla y comentarios.	Desconozco del tema	Desconozco del tema	4 horas	 
17-8-2023	Primer objetivo	Octavo	Celular con wifi, computadora, cronómetro, silbato, charolas, aros y bolas	Se realizaron 2 actividades recreativas grupales, se hizo dos preguntas al finalizar, ¿Que entiendo sobre la salud mental? ¿Qué actividades puedo hacer para mejorar la salud mental? Respondieron por medio de charla y comentarios.	Desconozco del tema	Desconozco del tema	4 horas	 

CIEMHCAVI

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA



UNA
CIEMHCAVI



Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

18-8-2023	Primer objetivo	Décimo	Celular con wifi, computadora, cronometro, silbato, charolas, aros y bolas	Se realizaron 2 actividades recreativas grupales, se hizo dos preguntas al finalizar, ¿Que entiendo sobre la salud mental? ¿Que actividades puedo hacer para mejorar la salud mental? Respondieron por medio de charla y comentarios.	Desconozco del tema	Desconozco del tema	4 horas	<i>[Handwritten signature]</i> Tania K
21-8-2023	Primer objetivo	Séptimo	Celular con wifi, computadora, cronometro, silbato, charolas, aros, bolas, hojas, lapiceros y cinta.	Se realizó una retroalimentación sobre la importancia de la salud mental. Se hizo 3 actividades de competencia, grupales, cognitivas. Las cuales son, relevos, conquistar la bandera y encontrar el mapa.	Desconozco del tema	Desconozco del tema	4 horas	<i>[Handwritten signature]</i> Tania K
22-8-2023	Primer objetivo	Noveno	Celular con wifi, computadora, cronometro, silbato, charolas, aros, bolas, hojas, lapiceros y cinta.	Se realizó una retroalimentación sobre la importancia de la salud mental. Se hizo 3 actividades de competencia, grupales,	Desconozco del tema	Desconozco del tema	4 horas	<i>[Handwritten signature]</i> Tania K

CIEMHCAVI
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO Y SALUD

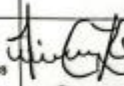
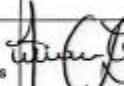
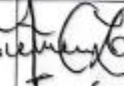


UNA
CIEMHCAVI



Modelo TFG.05.

Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

				cognitivas. Las cules son, relevos, conquistar la bandera y encontrar el mapa.				
23-8-2023	No parte del Proyecto	No aplica	No aplica	Por motivos de las competencias de natación con todos los colegios de la región no se pudo realizar lo planeado y colabore en las competencias como juez	No aplica	No aplica	5 horas	 Jaico
24-8-2023	Segundo objetivo	Octavo	Celular con wifi, computadora, cronometro, silbato, charolas, aros, bolas, hojas, lapiceros y cinta.	Se realizo una retroalimentación sobre la importancia de la salud mental. Se hizo 3 actividades de competencia, grupales, cognitivas. Las cules son, relevos, conquistar la bandera y encontrar el mapa.	Desconozco del tema	Mucho sol, se tuvo que ir a la sombra y descansar 30 min	4 horas	 Jaico
25-8-2023	Segundo objetivo	Decimo	Celular con wifi, computadora, cronometro, silbato, charolas, aros, bolas, hojas, lapiceros y cinta.	Se realizo una retroalimentación sobre la importancia de la salud mental. Se hizo 3 actividades de competencia, grupales,	Desconozco del tema	Tuvimos que parar porque habia un evento y luego del evento seguimos	4 horas	 Jaico

CIEMHCAVI
ESCUELA DE EDUCACIÓN DEL MOVIMIENTO
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA



UNA
CIEMHCAVI



Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

				cognitivas. Las cuales son, relevos, conquistar la bandera y encontrar el mapa.				
28-8-2023	Segundo objetivo	Séptimo	Celular con wifi, computadora, cronometro, silbato, charolas, aros, bolas, hojas, lapiceros y cinta.	Se realizo una retroalimentación sobre la importancia de la salud mental. Se hizo 3 actividades de competencia, grupales, cognitivas. Las cuales son, relevos, conquistar la bandera y encontrar el mapa.	No aplica	No aplica	4 horas	<i>[Signature]</i> Tarril,
29-8-2023	Segundo objetivo	Noveno	Celular con wifi, computadora, cronometro, silbato, charolas, aros, bolas, hojas, lapiceros y cinta.	Se realizo una retroalimentación sobre la importancia de la salud mental. Se hizo 3 actividades de competencia, grupales, cognitivas. Las cuales son, relevos, conquistar la bandera y encontrar el mapa.	No aplica	No aplica	4 horas	<i>[Signature]</i> Tarril,
30-8-2023	Segundo objetivo	Undécimo	Celular con wifi, computadora, cronometro, silbato, charolas, aros.	Se realizo una retroalimentación sobre la importancia de la salud mental.	No aplica	No aplica	4 horas	<i>[Signature]</i> Tarril,

CIEMHCAVI
ESCUELA DE EDUCACIÓN DEL MOVIMIENTO
Y CUERPO HUMANO

			bolas, hojas, lapiceros y cinta.	Se hizo 3 actividades de competencia, grupales, cognitivas. Las cuales son, relevos, conquistar la bandera y encontrar el mapa.				
31-8-2023	No aplica	No aplica	No aplica	Participo en las competencias de ciclismo en la institución como juez y guía.	No aplica	No aplica	4 horas	<i>[Signature]</i> Tania C
1-9-2023	Segundo objetivo	Decimo	Celular con wifi, computadora, cronometro, silbato, charolas, arcos, bolas, hojas, lapiceros y cinta.	Se realizó una retroalimentación sobre la importancia de la salud mental. Se hizo 3 actividades de competencia, grupales, cognitivas. Las cuales son, relevos, conquistar la bandera y encontrar el mapa.	No aplica	No aplica	4 horas	<i>[Signature]</i> Tania C
4-9-2023	Segundo objetivo	Séptimo	Cronometro, silbato y calchoneta	Inicio se hizo una charla sobre qué cosas podemos realizar para mejorar la salud integral y bienestar emocional. Se realizaron 4 actividades	Se quejaban mucho	Modifique algunos ejercicios porque los primeros fueron complicados		<i>[Signature]</i> Tania C



UNA
CIEMHCAVI



Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

				funcionales de peso corporal				
5-9-2023	Cuarto objetivo	Noveno	Cronometro, tabla de apuntes, silbato y colchoneta	Inicio se hizo una charla sobre qué cosas podemos realizar para mejorar la salud integral y bienestar emocional. Se realizaron 4 actividades funcionales de peso corporal	Se quejaban mucho	No aplica	3 horas	<i>[Handwritten signature]</i> Tajal G
6-9-2023	Cuarto objetivo	Undécimo	Cronometro, tabla de apuntes, silbato y colchoneta	Inicio se hizo una charla sobre qué cosas podemos realizar para mejorar la salud integral y bienestar emocional. Se realizaron 4 actividades funcionales de peso corporal	No aplica	La lluvia interfirió y debimos utilizar el gimnasio	3 horas	<i>[Handwritten signature]</i> Tajal G
7-9-2023	Cuarto objetivo	Octavo	Cronometro, tabla de apuntes, silbato y colchoneta	Inicio se hizo una charla sobre qué cosas podemos realizar para mejorar la salud integral y bienestar emocional. Se realizaron 4 actividades funcionales de peso corporal	No aplica	Desconozco del tema	3 horas	<i>[Handwritten signature]</i> Tajal G

CIEMHCAVI
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA



UNA
CIEMHCAVI



Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

8-9-2023	Cuarto objetivo	Decimo	Cronometro, tabla de apuntes, silbato y colchoneta	Inicio se hizo una charla sobre que cosas podemos realizar para mejorar la salud integral y bienestar emocional. Clubes funcionales, se realizaron 4 actividades funcionales de peso corporal	No aplica	Desconozco del tema	3 horas	<i>[Handwritten signature]</i> Tainy
11-9-2023	No aplica en el programa	No aplica	No aplica	La institución realizo una actividad para incentivar los juegos tradicionales con los estudiantes. Participé como coordinador y juez	No aplica	Desconozco del tema	4 horas	<i>[Handwritten signature]</i> Tainy
12-9-2023	Cuarto objetivo	Noveno	Cronometro, tabla de apuntes, silbato y colchoneta	Clubes funcionales, se realizaron 5 actividades funcionales de peso corporal. Finalizar con una actividad recreativa y vuelta a la calma	No aplica	Desconozco del tema	4 horas	<i>[Handwritten signature]</i> Tainy
13-9-2023	Cuarto objetivo	Undécimo	Cronometro, tabla de apuntes, silbato y colchoneta	Clubes funcionales, se realizaron 5 actividades funcionales de peso corporal. Finalizar con	No aplica	Desconozco del tema	4 horas	<i>[Handwritten signature]</i> Tainy

CIEMHCAVI
ESCUELA DE EDUCACIÓN DEL MOVIMIENTO
HUMANO Y CUERPO VIVO



UNA
CIEMHCAVI



Modelo TFG.05.

Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

				una actividad recreativa y vuelta a la calma				
14-8-2023	Cuarto objetivo	Octavo	Cronometro, tabla de apuntes, silbato y colchoneta	Clubes funcionales, se realizaron 5 actividades funcionales de peso corporal. Finalizar con una actividad recreativa y vuelta a la calma	No aplica	Desconozco del tema	4 horas	<i>[Handwritten Signature]</i> Jairo/S
15-8-2023	Cuarto objetivo	Decimo	Cronometro, tabla de apuntes, silbato y colchoneta	Clubes funcionales, se realizaron 5 actividades funcionales de peso corporal. Finalizar con una actividad recreativa y vuelta a la calma	No aplica	Desconozco del tema	4 horas	<i>[Handwritten Signature]</i> Jairo/S
18-9-2023	Cuarto objetivo	Séptimo	Tabla de apuntes, silbato, pelotas y cronometro	Retroalimentación sobre el aprendizaje durante la intervención y comentarios sobre el aprendizaje. Clubes de natación, se practicaban técnicas de natación y se finalizaba con una actividad recreativa en el agua	No aplica	Desconozco del tema	4 horas	<i>[Handwritten Signature]</i> Jairo/S

CIEMHCAVI
ESCUELA DE EDUCACIÓN DEL MOVIMIENTO
HUMANO Y CIENCIAS DEL DEPORTE



UNA
CIEMHCAVI



UNA
CIEMHCAVI

Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

19-9-2023	Cuarto objetivo	Noveno	Tabla de apuntes, silbato, pelotas y cronometro	Retroalimentación sobre el aprendizaje durante la intervención y comentarios sobre el aprendizaje. Clubes de natación, se practicaban técnicas de natación y se finalizaba con una actividad recreativa en el agua.	No aplica	Desconozco del tema	4 horas	
20-9-2023	Cuarto objetivo	Undécimo	Tabla de apuntes, silbato, pelotas y cronometro	Retroalimentación sobre el aprendizaje durante la intervención y comentarios sobre el aprendizaje. Clubes de natación, se practicaban técnicas de natación y se finalizaba con una actividad recreativa en el agua.	No aplica	Desconozco del tema	4 horas	<i>[Handwritten signature]</i> Tajalé
21-9-2023	Cuarto objetivo	Octavo	Tabla de apuntes, silbato, pelotas y cronometro	Retroalimentación sobre el aprendizaje durante la intervención y comentarios sobre el aprendizaje. Clubes de natación, se	No aplica	Desconozco del tema	4 horas	<i>[Handwritten signature]</i> Tajalé

CIEMHCAVI
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA



UNA
CIEMHCAVI



UNA
CIEMHCAVI

Modelo TFG.05.

Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

				practicaban técnicas de natación y se finalizaba con una actividad recreativa en el agua.				
22-9-2023	Cuarto objetivo	Decimo	Tabla de apuntes, silbato, pelotas y cronometro	Retroalimentación sobre el aprendizaje durante la intervención y comentarios sobre el aprendizaje. Clubes de natación, se practicaban técnicas de natación y se finalizaba con una actividad recreativa en el agua.	No aplica	Desconozco del tema	4 horas	<i>[Handwritten signature]</i> Tajal S

Nombre y Firma Conforme persona tutora: Tajal S