BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

Facultad de Cultura Física

INCREMENTO DE LA VOLUNTAD MEDIANTE LA UTILIZACIÓN DE LA MÚSICA COMO RECURSO DIDÁCTICO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE PREPARATORIA, DEL CENTRO ESCOLAR PRESIDENTE LICENCIADO MIGUEL ALEMÁN DE SAN PEDRO CHOLULA.

TESIS

Para obtener el Título de:

Licenciado en Cultura Física

Presenta:

Julio Cesar Almonte Lozano

Directores:

MsC. Cristina Huerta Martínez
MsC. Carlos Alejandro Zamora Navarro

Revisor:

MsC. María Luisa Álvarez Castañeda

Marzo 2019

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios, a la vida y al tiempo que me puso en el momento indicado junto a las personas mas fantásticas.

Gracias a Dios, porque por él lo tengo todo, no me falta absolutamente nada y gracias a eso soy infinitamente feliz,

Gracias a la vida que me toco vivir, por que gracias a ella he aprendido a trabajar, valorar y amar todas la cosas maravillozas que existen en este mundo.

Gracias al tiempo, porque es perfecto y pone a las personas y todas las cosas, justo en el momento adecuado cuando mas nos hacen falta.

A todas las personas que he tenido el privilegio y honor de conocer, gracias por ayudarme y por dejarme formar parte de sus vidas.

DEDICATORIA

A todas las muestras de amor que me han brindado, amor de padre, amor de madre, amor de hermana y amor de esposa.

A todos aquellos que confiaron en mi en todo momento, que no me dejaron caer ni cometer errores y que gracias a ellos soy lo que soy.

Para todas aquellas personas que he conocido y que ya han partido de este mundo.

Con amor y cariño, para mi familia que siempre ha estado a mi lado en todo momento.

Allá, donde todo comenzó, donde finalizó y gracias a tí, comensaría nuevamente para nunca en la vida terminar.

Por siempre juntos.

AGRADECIMIENTOS
DEDICATORIA
Índice
CAPÍTULO I 3
1.1. INTRODUCCIÓN 3
1.2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 4
1.3. ANTECEDENTES 5
1.3.1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS 5
1.3.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN 9
1.4. JUSTIFICACIÓN 14
1.4.1. IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN 14
1.4.2. APORTES 15
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 16
1.5.1. OBJETIVO GENERAL 16
1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS 16
1.6. HIPÓTESIS 16
1.6.1. HIPÓTESIS 16
1.6.2. VARIABLES: 16
1.6.3. DEFINICIÓN DE TRABAJO 17
CAPÍTULO II 18
2.1. MARCO CONTEXTUAL 18
2.1.1. ORGANIGRAMA 21
2.2. MARCO TEÓRICO 22
2.2 MARCO LEGAL 45
CAPÍTULO III 48
3.1. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN 48
3.2. METODOLOGÍA 49
3.3. UNIVERSO Y MUESTRA 50

3.3.1. UNIVERSO 50
3.3.2. MUESTRA 50
3.4. INSTRUMENTOS 53
3.5. ESTADÍSTICA 61
CAPÍTULO IV 74
4.1. ÁNALISIS DE RESULTADOS 74
CAPÍTULO V 77
5.1. CONCLUSIONES 77
5.2. RECOMENDACIONES 78
5.3. BIBLIOGRAFÍA 79
ANEXOS 83

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1 INTRODUCCIÓN

En la actualidad las condiciones sociales, familiares y económicas del entorno provocan cambios en el ánimo de las personas, creando diferentes estados de voluntad que afectan a los estudiantes en una clase de Educación Física, causando comportamientos problemáticos dentro de clase.

La razón por la cual los jóvenes, en estos tiempos, presentan un deterioro voluntario, así como poca participación dentro de la clase de Educación Física y bajo rendimiento, son provocados por el nulo o poco interés que poseen hacia la actividad física, causando, estados de voluntad que en su gran mayoría son de aspecto dañino y que en muy pocas veces logramos ver un aspecto eficaz hacia la realización de la práctica de la Educación Física.

Durante muchos años, las clases de Educación Física han caído en una monotonía en la que los estudiantes son las principales víctimas, la cual se ha tornado tediosa y aburrida por las actividades rutinarias, los estudiantes no asisten a clases, por el poco interés que presentan, también en muchas ocasiones, los estudiantes solo se presentan por el pase de lista o simplemente por no reprobar, según ellos, una materia de puro requisito; teniendo como opinión de los estudiantes que, las clase de Educación Física son: cansadas, poco productivas, pérdida de tiempo y muy aburridas.

Las materias de la escuela como matemáticas, historia, física, psicología, química, etc., así como los trabajos extraescolares, mantienen ocupados y presionados en su totalidad a los alumnos, dando como resultado una pobre participación en las clases de educación física, donde los alumnos muestran muy poca o nula voluntad hacia las actividades físicas.

Para Thomas, A. (1982) informa que “los niños y los adolescentes practican el deporte en la escuela (deporte escolar), pero no lo practican voluntariamente, sino forma parte del plan de estudios. Es obligatoria su práctica, porque es una asignatura como lo son las matemáticas, el lenguaje o la física.”

Esto ha llevado a analizar la importancia que tiene el impartir clases de Educación Física de una manera distinta, en la cual el alumno se muestre interesado y motivado para así incrementar su participación.

Durante los últimos años y alrededor del mundo, en gran número de escuelas se han incorporado, a la Educación Física, el modelo didáctico de la utilización de la música como apoyo hacia las clases, como factor estimulante y mejor desarrollo en el aprendizaje, así como estados favorables de ánimo en los estudiantes, en el cual el profesor tiene en la música una herramienta muy poderosa para el desarrollo de su clase.

Mucho se ha hablado del poder que tiene la música para lograr efectos físicos como; incremento o disminución de la energía física, aceleración de la respiración, produce un efecto marcado en el pulso, tiende a reducir la fatiga y consecuentemente incrementa el fortalecimiento muscular, así como efectos psicológicos como; la motivación en los estudiantes, aumenta la ejecución de actividades voluntarias, facilita y agiliza la atención, ayuda al proceso de la información para poder realizar diversas tareas como; analizar y medir, logra que el aprendizaje sea más significativo, ayuda a modificar conductas y elimina la tensión Según, F. Federico Gabriel (2003); provocando cambios significativos en las personas que la oyen.

1.2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Este trabajo está dirigido a la utilización de la música como apoyo didáctico durante las clases de Educación Física para promover emociones y sentimientos que estimulen a los estudiantes a un mejor desempeño físico.

Por lo que será valioso y significativo conocer como la música influye durante una clase de Educación Física, en los estados de ánimo de los alumnos; principalmente en la voluntad hacia el desempeño físico, y así lograr una mayor participación de los estudiantes.

Así mismo será interesante comprobar como los efectos de la música durante una clase de Educación Física tienen un impactó en los jóvenes, ya que la música aunada con la actividad física, es la excitación y desahogo de la rutina diaria de los estudiantes.

Se entrevistó al Mtro. M. Osorio, que es Licenciado en Educación Física y Mtro. En Desarrollo Educativo, comento lo siguiente: (Anexo 1, Ver formato de entrevista).

"Que los centros escolares tiene una formación deportiva enfocada a tres cualidades importantes que son: las clases de Educación Física, el aspecto premilitar y el aspecto deportivo, que a su llegada a este centro escolar, hace ya 17 años, las clases de Educación

Física solo eran requisito de la escuela y que por lo tanto no se le daba importancia ni seguimiento al deporte haciendo deportistas al vapor, también nos dijo que dependía de un buen director que permitiera desarrollar y estructurar un buen proyecto enfocado al deporte."

"Que debe de existir una buena planeación para que exista un buen seguimiento deportivo para que al llegar al nivel de preparatoria, las clases de Educación Física sean netamente deportivas y que al no haber una buena planeación solo existen muchos defectos ya que no tienen buenas bases deportivas."

"Pero que ahora se le está brindando un mayor apoyo a las clases de Educación Física, teniendo un enfoque más disciplinario el aspecto educativo, pero al mismo tiempo no dejando a un lado la actitud deportiva y que por el contrario se debe de eliminar un punto negativo dentro de las clases de Educación Física como lo es la formación competitiva."

Con respecto a una clase de Educación Física utilizando la música como material didáctico comento: "Solo se ha trabajado con música en el nivel de preescolar, pero nunca se ha trabajado con música en el nivel de preparatoria, pero que sería de gran ayuda y al mismo tiempo muy innovador para los alumnos y de gran utilización para los compañeros maestros."

1.3 ANTECEDENTES

1.3.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS

A lo largo de muchos años la música ha jugado un papel muy importante en nuestra existencia, haciendo de nuestras vidas un entorno, más agradable para unos o más desagradables para otros, el suceso más importante es que la música ha logrado una gran diversidad de efectos tanto fisiológicos como psicológicos.

La música se ha considerado una fuerza tan potente e influyente en la sociedad que los principales filósofos y políticos han abogado por su control, incluso a través de la constitución de sus naciones.

Por ello la música ha influido en los acontecimientos del hombre, por lo que en cualquier civilización de la antigüedad, la música fue un elemento de cohesión para las comunidades y participó en los grandes ritos colectivos: sostuvo las religiones, reforzó

los ánimos de los soldados en las guerras y poseyó un valor casi mágico que se manifestó principalmente en la danza (Cappon M, Galante L, Menchi A, Spadoni F. 2005).

La civilización Egipcia, una de la más antigua del mundo, la música tuvo un papel muy importante en el ámbito religioso, las referencias en torno a las reglas en las que se debe ejecutar el arte musical datan nada menos que del año 3100 a C, un dato que es muy probable sea el más antiguo del mundo (Comellas J. 2008).

También una de las civilizaciones más antiguas del mundo es la China y durante la dinastía Shang (1700-1100 a C) fue la consagración de las reglas musicales por lo que la música china es delicada por una definición tonal, por el gusto a determinados timbres que suenan cálidos, dulces, acariciadores, amenazadores, (Comellas J. 2008).

Una de las civilizaciones más importantes de la historia es la griega, la cual también tuvo influencia de la música hacia su vida cotidiana así como los eventos más importantes, por lo que la sociedad griega del siglo V a. C, la música comenzó a convertirse en una forma de espectáculo y se vinculó con el teatro así como también se perfeccionaron los instrumentos y su modo de tocarlos, (Cappon M, et al 2005).

El imperio Romano, uno de los más poderosos de la historia, se enfocaba a la tiranía, el poder y la expansión de su territorio, no tuvo grandes avances en sus artes, para el año 146 Grecia fue conquistada por Roma, y los modos musicales fueron imitados por los romanos aunque no llegaron al mismo esplendor que estos, ya que la música griega era más vistosa y agradable, mientras que la música romana era " por lo general estruendosa y casi siempre rítmica; ya que se utilizaba con fines militares, las legiones marchaban al ritmo de sonidos fuertes y agudos,"(Comellas J. 2008).

Durante la edad media en oriente y occidente, la religión fue tomando gran importancia y poder por lo que "en la edad media Europea, la música fue ante todo un fenómeno vinculado con la religión y la iglesia, los conventos fueron el centro propulsor con sus coros, sus escuelas de canto y la copia de manuscritos musicales," (Cappon M, et al 2005).

El imperio inca, sobresalientes e importantes civilización del continente americano, surgió el año 1438, decayendo hacia el año 1531 "su imperio era el más poderoso, organizado y poderoso de las Américas, los Incas conocían la metalurgia y las cerámica, artes con las que construían también sus instrumentos musicales." (Cappon M, et al 2005).

La música abarca tantos géneros como emociones puede sentir el ser humano, los efectos de la música sobre el comportamiento han sido evidentes desde los comienzos de la humanidad. A lo largo de la historia, la vida del hombre ha estado complementada e influenciada por la música, a la que se le han atribuido una serie de funciones. “La música ha sido y es, un medio de expresión y comunicación no verbal, que debido a sus efectos emocionales y de motivación se ha utilizado como instrumento para manipular y controlar el comportamiento del grupo y del individuo.” (Marc E, 1993).

La música facilita el establecimiento y la permanencia de las relaciones humanas, contribuyendo a la adaptación del individuo a su medio. Por otra parte, la música es un estímulo que enriquece el proceso sensorial, cognitivo (pensamiento, lenguaje, aprendizaje y memoria) y también enriquece los procesos motores, además de fomentar la creatividad y la disposición al cambio. Así, diversos tipos de música pueden reproducir diferentes estados de ánimo, que a su vez pueden repercutir en tareas psicomotoras y cognitivas. Todo ello depende de la actividad de nuestro sistema nervioso central,” (Marc E. 1993).

La música es una herramienta enérgica que estimula a quien la escucha, todas las personas han tenido experiencias con la música; provocando sentimientos de alegría, odio, nostalgia, amor, frustración, dolor, esperanza, deseo, desilusión, temor, emoción, audacia y admiración entre otras.

Todos los grandes avances de la música son significativos, ayudando a la personas a una mejora de su vida, para el autor Guillermo Cazenave (1996) “la música fue, es y será algo de extremada utilidad para nuestras vidas, desde lo mundano hasta lo más trascendente.”

Para todas las personas en general, la música es simplemente música y no logran descubrir los efectos que esta posee, para el autor June Bonce-Tilman (2003) “Los efectos de la música eran muy claros para los antiguos pobladores ya que creían que la música afectaba directamente la voluntad, la que a su vez influía sobre el carácter y por ende sobre la conducta humana.”

Recientemente se han realizado investigaciones acerca de los beneficios de la música y según los autores Celia Rodríguez y José R. Nuñez (2003) nos dice que “la música enriquece los procesos sensoriales, los procesos del conocimiento, del pensamiento y de la memoria. Es capaz de fomentar la capacidad creativa de las personas. La música también se le atribuyen funciones terapéuticas en una diversidad de desórdenes médicos.”

El gran poder de la música se ve reflejado a través de las personas, ya que estas exhiben por medio de la música estados de ánimo que puedan variar desde muy alegres hasta muy tristes, por lo que "a punto de partida de diferentes tipos de música así como de diferentes tipos de ritmo musicales se pueden inducir diferentes estados de ánimo en las personas que la escuchan. Así podemos ver que hay un tipo de música que ejerce un estímulo y se aumenta la energía corporal incrementando el ritmo de la música. Esto induce a la acción, aumentando la secreción de hormonas como la adrenalina," (Rodríguez, et al 2003).

Ninguna persona escapa a los efectos de la música y todos tenemos alguna experiencia con ella, para el autor Jordi A Jauset Berrocal (2008): "La música es capaz de influir y provocar diferentes estados emotivos en los oyentes; evoca recuerdos, infunde alegría, induce a estados de relajación y de serenidad y despierta nuestra espiritualidad, otra de sus características es que crea una fuerte cohesión social, nos une con el resto del grupo y hace más fácil las acciones colectivas."

"La música es el arte de combinar los sonidos de la voz humana o de los instrumentos, o de uno y otro a la vez, de suerte que produzca deleite conmoviendo la sensibilidad ya sea alegría o tristeza." (Berrocal J. 2008)

En la actualidad el manejo de la música es muy importante en diferentes ramas de la ciencia, tanto terapéutica como psicológica, por lo que el estudio de la música se ha profundizado al grado máximo de incorporar a la música como ciencia, llamándola musicoterapia.

"La musicoterapia es el manejo de la música y sus elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía) es un proceso creado para facilitar, promover la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión, la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, para así satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. La musicoterapia tiene como fin desarrollar potenciales o restaurar las funciones del individuo de manera tal que éste pueda lograr una mejor integración intra o interpersonal y consecuentemente una mejor calidad de vida a través de la prevención, rehabilitación y tratamiento," (Berrocal J. 2008).

Según el diccionario Técnico de la Música, nos indica que "la música es la facultad por la que su naturaleza trata de concertar todos los sonidos armónicos, así como combinar los sonidos y sujetarlos a la medida del tiempo" (Fedrell F. 2009).

1.3.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Durante el desarrollo de las prácticas de la Licenciatura en Cultura Física realizadas en el Centro Escolar Presidente Licenciado Miguel Alemán, en la población de San Pedro Cholula, perteneciente a la ciudad de Puebla, se ha observado la poca voluntad de los alumnos hacia la clase de Educación Física.

Sumando a esto, la práctica rutinaria en la que se encuentra las clases que los profesores de Educación Física imparten, aumenta el desinterés de los estudiantes por lo cual baja la voluntad en la clase.

En la actualidad, dentro del ambiente escolar, algunos estudiantes carecen de voluntad, iniciativa y actitud hacia la actividad en la clase de Educación Física, provocando un desinterés e indiferencia, teniendo un efecto adverso como;

- Que no entren a clases
- Entrar solo por exigencia de los directivos o del propio profesor de Educación Física
- Bajo desempeño deportivo
- Actitud negativa como el aburrimiento apatía y cansancio, produciendo la nula participación a las actividades realizadas en clase de Eduación Física.
- Poca importancia
- Nula participación asumida hacia cada una de las clases.

Por lo que esta investigación está enfocada a revelar el incremento de la voluntad en los estudiantes de tercer año de preparatoria del Centro Escolar Presidente Licenciado Miguel Alemán de San Pedro Cholula, Mediante la utilización de la música como recurso didáctico en las clases de Educación Física.

ANTECEDENTES DE LA VOLUNTAD

“Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad”. Albert Einstein (1879-1955).

“A nadie le falta fuerza, lo que a muchísimos les falta es voluntad”. Víctor Hugo (1802-1885).

A lo largo de la historia, la voluntad ha sido el motor de los aportes científicos, tecnológicos, sociales, deportivos etc., más significativos del ser humano, ya que la voluntad es el deseo de lograr un objetivo.

La voluntad es un estado propio del ser humano, ya que la intención del hombre es la de pensar, deducir y comprender todo lo que está a su alrededor.

Uno de los aportes más significativos de la voluntad al ser humano fue echa gracias al neurólogo y psiquiatra austriaco Viktor Emil Frankl (1905-1997)

Viktor E. Frankl, es el creador de la corriente psicológica Logoterapia, para el Psicólogo de orientación existencial, Lic. Miguel Molla Madueño (2002), no dice que la logoterapia es “La terapia del sentido significado y propósito de nuestra vida.”

La voluntad es una acción independiente, ya que cada individuo tiene propósitos, metas y sueños distintos, las personas deciden y actúan conforme a sus intereses, tomando decisiones buenas y malas, para el autor Enrique Rojas Montes (1994) nos dice que la voluntad “consiste ante todo en un acto intencional de inclinarse o dirigirse hacia algo y en él interviene un factor importante, la decisión. La voluntad como resolución significa saber lo que uno quiere, o hacia donde va.”

Un aporte muy importante que nos brinda la voluntad, es el poder seleccionar dentro de una amplia gama de opciones, la correcta para nuestro interés, haciendo que el resultado de la acción nos sea satisfactoria, para el autor W. W. Atkinson (1987) nos dice que la voluntad “ es el poder mental, que capacita a la persona para escoger entre dos cursos de acción” además reafirma que “es el poder o la facultad mental por la cual de dos o más deseos o cursos de acción dados se escoge uno, desechando otro y otros.”

Otro de los aportes más significativos de la voluntad en el ser humano, es la estrecha relación que tiene con las enfermedades psíquicas, para el autor Enrique Rojas (1996) nos

menciona que en “toda enfermedad psíquica existe un menoscabo, una disminución de la voluntad”, tales enfermedades son;

- Trastornos depresivos mayores.
- Ansiedad (desde ataques de pánico, hasta estados de ansiedad generalizada).
- Trastornos de personalidad.

Por eso es que la voluntad juega un papel muy importante en las resoluciones del hombre, ya que “la voluntad tiende a la organización adecuada de las decisiones y de la conducta” (Rojas E. 1996).

Por ello es que la “voluntad es aquella facultad capaz de impulsar la conducta y dirigirlo hacia un objeto determinado, contando con dos ingredientes básicos, la motivación y la ilusión”, así también nos dice que la “voluntad está implicada tanto en el autocontrol como en la auto posesión, gracias a ella el hombre aprende a reflexionar y a retrasar sus conductas impulsivas y adquiere el hábito de decir no”. (Rojas E. 1996).

ANTECEDENTES DE LA MÚSICA

A lo largo de la historia de la humanidad se han logrado grandes aportes para una mejor forma de vida, desde los primeros indicios de la existencia del hombre en la tierra han existido componentes vinculados al ser humano que han permito su desarrollo y evolución.

Uno de estos componentes es la música, que desde el principio de la humanidad ha estado presente, comenzando por simples golpes con ritmo hasta llegar a lo más complejo como lo son las partituras y notas musicales. A lo largo y ancho del mundo, la música ha sido un lenguaje universal, ya que esta rompe con los esquemas y estereotipos de las personas, haciendo una mejor relación entre ellas.

La evolución de la música ha traído consigo muchos avances importantes que han hecho de nuestro mundo un lugar más placentero, un ejemplo de estos avances son; los efectos de la música en el organismo, ya que la música puede tranquilizar o exaltar a las personas, además, como lo dicen los autores Learreta y Sierra (2003) “que se ha descubierto que las funciones cardiovasculares son estimuladas” además “Vernon (1933) llego a elaborar una lista con 7 categorías en relación con las respuestas que las personas puede dar frente a la música”.

- Física: La sensación real del sonido.
- Procesos Libres de pensamiento: soñar despierto con la música.
- Reacción Emocional: asociaciones visuales.
- Reacción Emocional: incluyendo los delicados y complejos ajustes que acompañan a cada percepción.
- Sinestesia: la unión de clave musical y color visual, imágenes auditivas y procesos intelectuales: analíticos y técnicos.
- Factores sociales.
- Factores temperamentales.

Además de estos avances de la música en el aspecto sensorial, también existen otros beneficios de la música, para Verónica Mora Medina et. Al. (2004) estos beneficios son:

- Aumenta el Metabolismo.
- Según el ritmo y volumen, aumenta o disminuye la energía muscular.
- Acelera o disminuye la respiración.
- Modifica las características del pulso.
- Aumenta las ejecuciones de actividades voluntarias.
- Facilita o agilita la atención.

ANTECEDENTES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

En el principio de la historia de la Educación física estuvo presente, no directamente con este nombre, pero sí, en el aspecto motriz ya que el hombre ha estado en constante movimiento haciendo desarrollar su motricidad, proporcionando la condición básica, la supervivencia y reproducción de su especie, es así como el movimiento en los hombres ha estado presente en la historia.

La Educación Física, así como el deporte van de la mano, logrando grandes avances en el ser humano, tal como lo dice el autor Melchor Gutiérrez Sanmartín (2004) que “el ser humano es una entidad global formada por tres dimensiones, biológica, psicológica y social”, la unión de estos tres entes dan como resultado una relación más estrecha entre las personas, así como un conocimiento de su salud, su sociedad y su entorno en el que se desarrolla.

Para M. G. Sanmartin (2004) comenta que “la conexión entre muchas de las operaciones humanas entre sí, se encuentra la motricidad, (actividad física y deporte) la estas tres áreas

nos dan como resultado, que las personas que realizan actividad física tengan cualidades tan admirables como “lealtad, cooperación, valor, resolución, fuerza de voluntad, dominio de sí mismo, resistencia, perseverancia o determinación”.

Otros de los aportes de la educación física a la humanidad se encuentran en el área de la salud, esta área es muy importante, ya que mantiene en un estado óptimo a las personas, se han hecho variado estudios con respecto a los aportes que brinda la Educación Física a la salud, para los autores Cintra y Balboa (2011) afirman que “todas las formas de actividad física, pueden ser beneficiosas, la meta es disfrutar la actividad física beneficiando la salud y la capacidad funcional sin indebido riesgo”.

Beneficios a la salud por la práctica de actividad física:

- Disminuye el riesgo de las enfermedades del corazón, diabetes, cáncer de colon y osteoporosis.
- Mantiene o incrementa la fuerza, flexibilidad y densidad de los huesos.
- Mejora la salud mental y el humor.
- Releva síntomas de depresión y ansiedad y mejora habilidades sociales.
- Ayuda al mantenimiento de peso o perdida, reduciendo grasa del cuerpo y aumentando la masa del musculo.
- Mejora la actividad física.
- Da más vitalidad y energía.
- Fortalece la estructura ósea y muscular.
- Mejora el sistema inmunológico.
- Retarda o evita enfermedades crónicas.
- Evita la disminución de la respuesta motora.
- Favorece la vida independiente del adulto mayor.

1.4. JUSTIFICACIÓN

La investigación se hace con fines de demostrar que la música tiene grandes aportes a la clase de Educación Física en el nivel medio superior y que estos aportes ayudaran al profesor a desarrollar en los alumnos la participación directa e indirecta hacia las actividades físicas programadas en la clase.

De esta manera, el profesor de Educación Física encontrará un apoyo manejable y eficaz, en la participación y control de los alumnos en clase, ya que con la utilización de la música, los alumnos tendrán un cambio en su actitud en la clase, además de una herramienta formativa muy importante y novedosa para crear en los alumnos un enfoque participativo, anímico, didáctico ya que la música crea en las personas una serie de sensaciones corporales que son expresadas a través de diversos movimientos.

1.4.1 IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

La música en la clase de Educación Física es de suma importancia para incrementar en los alumnos el interés y la participación, además la incursión de la música en clase, desarrollará en los alumnos un ambiente favorable para el aprendizaje, colaboración y crecimiento de habilidades motoras y un ambiente favorable para el desarrollo social, trayendo consigo un incremento en las cualidades de los alumnos como autocontrol, obediencia, optimismo, felicidad, simpatía, alegría, amabilidad, etc. Ya que la integración grupal de los alumnos a través de la música, traerá consigo un incremento en la confianza en cada uno de los alumnos.

La escasa participación que presentan los alumnos de tercer año de preparatoria del Centro Escolar Pdte. Lic. Miguel Alemán durante la clase de Educación Física, es causado por la poca iniciativa de los estudiantes, ya que la formación educativa de los alumno, comienza en casa y es ahí donde la poca o nula actividad deportiva demostrada por los padres afecta directamente a los alumnos para su desempeño deportivo, otro factor importante que afecta en la participación de los estudiantes es la falta de energía, ya que esta disminuye la voluntad e iniciativa hacia la práctica deportiva.

Este trabajo está dirigido a los alumnos de preparatoria de tercer año, los cuales muestran apatía a la clase de Educación Física, por lo que en esta investigación muestra la importancia y efecto de la música que causa a los alumnos, para una mayor participación

en las sesiones, tomando en cuenta las necesidades dentro de la clase de Educación Física a nivel preparatoria.

1.4.2. APORTES

Contribución de la utilización de la música en la clase de Educación Física:

- Los beneficios de esta investigación son aportar a los alumnos, iniciativa hacia la clase así como una mejor integración y relación grupal
- Incrementar la voluntad de los alumnos a la participación en clase de Educación Física.
- Desarrollar la integración y participación grupal.
- Afinar habilidades motoras deportivas.
- Desarrollar la confianza de los alumnos
- Ambiente favorable para estimulación psicosocial.
- Aumento de fuerza en actividades realizadas en la clase de Educación Física.
- Disminuir la fatiga.
- Estimular la iniciación deportiva.
- Desarrollar la coordinación a través de los ritmos musicales.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1 Objetivo General

Incrementar la voluntad de los estudiantes durante la clase de Educación Física, mediante la utilización de la música, como recurso didáctico, para lograr una mayor participación de 3er año, del turno matutino de la preparatoria Presidente Licenciado “Miguel Alemán” de San Pedro Cholula.

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar los factores que determinan la baja voluntad de los alumnos de 3er año de preparatoria del centro escolar Pdte. Lic. “Miguel Alemán” de San Pedro Cholula mediante la aplicación del Test de Wartegg y la realización de una encuesta.
- Diseñar una clase muestra, basada en la utilización de la música como recurso didáctico en una clase de Educación Física a nivel preparatoria.
- Establecer un sistema musical, con el objetivo de incrementar el interés y la participación de los alumnos de preparatoria.

1.6. HIPÓTESIS

1.6.1 Hipótesis de tipo Causal

Si se utiliza la música como un recurso didáctico para incrementar la voluntad entonces se incrementará la participación durante las clases de Educación Física de los estudiantes de tercer año de la preparatoria del Centro Escolar Pdte. Lic. “Miguel Alemán” de San Pedro Cholula.

1.6.2 Variables

Variable independiente

La música como recurso didáctico en las clases de Educación Física

Variable dependiente

Baja voluntad que repercute en la participación durante la clase de educación física en los estudiantes de tercer año de la preparatoria, del Centro Escolar Pdte. Lic. “Miguel Alemán” de San Pedro Cholula

1.6.3 DEFINICION DE TRABAJO

- Voluntad; Facultad gracias a la cual podemos determinarnos, (podemos determinar nuestra conducta) en virtud de principios, es el motor de la acción. (Imanuel Kant 1724-1804).
- Música: se define como el arte del sonido de la voz humana, de los instrumentos o de unos y otros a la vez, bajo los aspectos de la melodía, la armonía y el ritmo. (C. Talero Gutiérrez, Et al. 2004).
- Logoterapia: es una variante de la psicoterapia, que gira en torno en a la presentación del concepto de voluntad de sentido, como primero motivación del hombre. (Viktor Emil Frankl 1905-1997).
- Decisión: Del latín decisio, es una determinación o resolución que se toma sobre una determinada cosa.
- Partitura: Texto completo de una obra musical que contiene las voces o instrumentos que intervienen en ella.
- Nota musical; es el elemento a partir del cual se arman las diferentes melodías y armonías en la música, ya que cada una de ellas representa un sonido particular e indivisible que, puesta en conjunto con otras arma un sonido más complejo y duradero.
- Motricidad: coordinación de las contracciones de distintos grupos musculares que producen un movimiento adaptado a la meta básica. (Robert R. 2006)
- Biomotriz: son aquellas posibilidades del movimiento que ayudan al ser humano a mejorar su calidad de vida.
- Socio motriz: es la puesta en práctica de las habilidades sociales a través de una motricidad consiente, voluntaria que comparte ideas emociones y sentimientos. Psicomotriz: es una disciplina que basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo en el que se desenvuelve.
- Enfermedades crónicas: son enfermedades de larga duración y por lo regular de progresión lenta. (Organización Mundial del a Salud)

CAPITULO II. MARCO CONTEXTUAL

2.1 MARCO CONTEXTUAL

Dentro de una amplia gama de escuelas preparatorias ubicadas en el estado de Puebla, nos encontramos con uno de los sistemas más completos y mejor organizados dentro de la educación y la enseñanza, es un modelo único y vanguardista desde su creación con excelentes resultados y brillantes generaciones de alumnos, nos referimos al modelo educativo de los Centros Escolares.

La historia de los centros escolares en la educación causo gran cambio por el modelo educativo que presentó. Uno de los Centros Escolares más importantes del estado es el Licenciado "Miguel Alemán", teniendo consigo la historia de este modelo educativo así como una historia de grandes avances y logros educativos, a partir de este primer centro escolar surgieron muchos más por lo que la historia de los centros escolares más reconocidos e importantes del Estado de Puebla se encuentran plasmados en el libro "50 años….. La historia 1955-2005", donde nos muestra los inicios de cada institución, nos enfocaremos principalmente al Centro Escolar Presidente Licenciado "Miguel Alemán", pionero de este modelo educativo.

El Centro Escolar Presidente Licenciado "Miguel Alemán" fue inaugurado el día 15 de noviembre de 1952, siendo gobernador del estado el Gral. Rafael Ávila Camacho y Presidente de la republica el Lic. Miguel Alemán Valdés. El Centro Escolar comenzó a funcionar a partir del primero de febrero de 1953. Abarcaba desde la guardería infantil hasta la secundaria pasando por el jardín de niños y la primaria.

La guardería contaba de una dirección, sanitarios, cuarto de siesta, enfermería, comedor, cocina, despensa y sala de espera. La responsable de esta dependencia fue la señorita María Anaya Nava.

El jardín de niños contaba con una dirección, 5 salones, un patio de juego y sala de ritmos. Su primera directora fue la maestra Rita Muños De Reyes y luego en orden cronológico la profesora Aurora Quintana Roo, Profa. Teresa Aguilar P., Profa. Clara Romero Espinosa y la Profa. Margarita Panecátl.

La escuela primaria se inició con una dirección 10 salones, 2 utilerías, servicio de sanitarios, todo esto en 2 plantas, un patio de recreo, con un teatro al aire libre Tuvo una población escolar aproximada de 25 alumnos. Su primera directora fue la profesora Julieta

Muños De Huitzitl y luego la siguieron las profesoras Esperanza López Nevé, Clara Ramírez de Maldonado Soledad Palacios Muños, Ana María Rojas Jara y Armando Mendoza Canseco.

La escuela secundaria contaba de una dirección, 5 salones, 20 maestros catedráticos y 95 alumnos. Las escuelas de capacitación para el trabajo estaban conformadas por una escuela de corte y confección, cocina y repostería, y auxiliar de contador.

En la inauguración estuvieron presentes, además del gobernador Rafael Ávila Camacho, el C. Presidente de la Republica Lic. Miguel Alemán Valdés, el secretario de educación Lic. Miguel Gual Vidal.

La escuela primaria nocturna se inició con 4 grupos y un número aproximado de 65 alumnos.

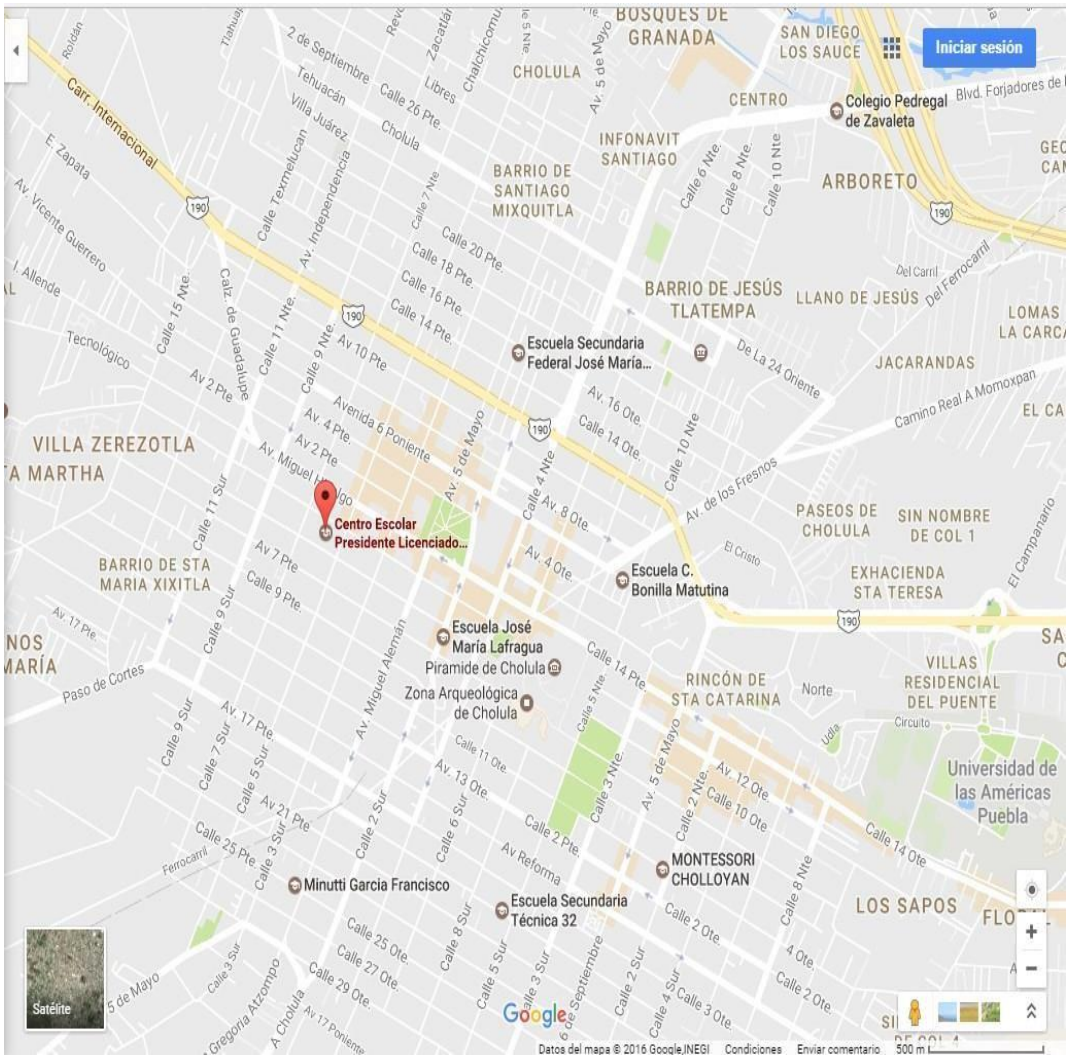
La escuela preparatoria comenzó a funcionar 5 años después en 1957, el 1 de febrero, con 2 grupos y 16 alumnos.

El escudo del centro escolar fue diseñado por el entonces director General Prof. Higinio Bravo Zacaula y su significado está basado en Quetzalcóatl. El himno de este centro escolar fue inspiración del Profesor Jesús Ruiz García, quien escribió también la música.

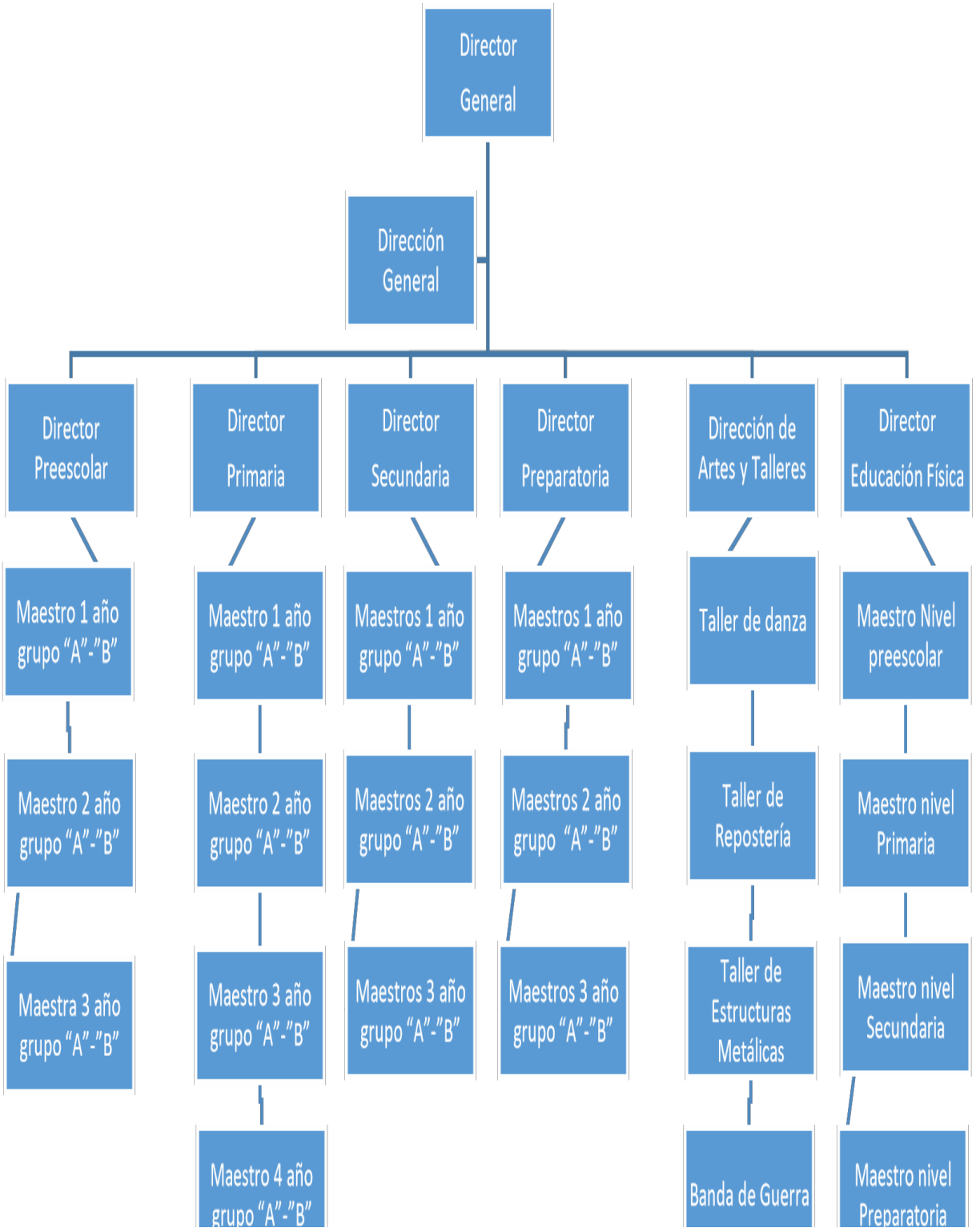
Durante la realización de las prácticas de educación física (preescolar, primaria), prácticas de educación física II (Básica media superior) así como las prácticas de recreación comunitaria, observamos una deficiencia en las clases d educación física, así que la razón por la utilización de la música en la clase de Educación Física es por la experiencia acumulada durante la realización de las prácticas de nivel media superior impartidas a los estudiantes del Centro Escolar Pdte. Lic. “Miguel Alemán”, donde se notó que por falta de voluntad en torno a una clase de educación física, los estudiantes no presentan algún interés por la clase

Este Centro Escolar se encuentra ubicado en San Pedro Cholula en la avenida 5 ponientes 502 C.P. 72760

PRESIDENTE LIC. MIGUEL ALEMAN


Iniciar sesión
Carr. Internacional
BOSQUES DE GRANADA
SAN DIEGO LOS SAUCE
CHOLULA
CENTRO
Colegio Pedregal de Zavaleta
INFONAVIT SANTIAGO
BARRIO DE SANTIAGO MIXQUITLA
ARBORETO
BARRIO DE JESÚS TLATEMPA
LLANO DE JESÚS
JACARANDAS
Escuela Secundaria Federal José María...
VILLA ZEREZOTLA
Centro Escolar Presidente Licenciado...
PASEOS DE CHOLULA
SIN NOMBRE DE COL 1
EXHACIENDA STA TERESA
Escuela C. Bonilla Matutina
BARRIO DE STA MARIA XIXITLA
Escuela José María Lafragua
Piramide de Cholula
Zona Arqueológica de Cholula
RINCÓN DE STA CATARINA
VILLAS RESIDENCIAL DEL PUENTE
Universidad de las Américas Puebla
MONTESSORI CHOLLOYAN
Minutti Garcia Francisco
Escuela Secundaria Técnica 32
LOS SAPOS
Satélite
Google
Datos del mapa © 2016 Google,INEGI
Condiciones
Enviar comentario
500 m

ORGANIGRAMA



CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

Adentrándonos a la historia de la humanidad, el ser humano ha estado en constante movimiento, ya sea físico, como creativo, para hacer de su vida más placentera, es ahí donde nos damos cuenta que la actividad física, la música y la voluntad, ha sido una terna que ha estado presente desde el principio de la historia del hombre, por lo cual, a continuación se presenta de manera individual, la reseña histórica de cada una de ellas.

HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Antecedentes históricos de la Educación Física.

En la historia de la humanidad han existido grandes avances en torno a la Educación Física, desde la época prehispánica hasta nuestros días, la evolución del hombre es tan maravillosa y fantástica así como todo en su entorno. Desde la aparición del hombre en el mundo comenzó toda acción motriz que permitía al hombre primitivo poder realizar múltiples actividades que requerías de gran habilidad, agilidad, coordinación, ritmo, desplazamientos, etc. Que dieron origen a lo que hoy conocemos como Educación Física, para los autores Raúl Toledo Bello, Ma. Graciela Téllez Lendech (2005) nos dicen que en "la etapa de la prehistoria los grupos humanos perfeccionaron las técnicas para producir instrumentos como la rueda, el arco y las flechas; aprendiendo a utilizar el fuego. Se dedicaron a la caza de diversos animales de los que aprovecharon carne, piel y huesos. En un principio los grupos primitivos usaron piedras para defenderse de las fieras, con el tiempo aprendieron a labrarlas para emplearlas como hachas, cuchillos rudimentarios, macanas y puntas de lanza."

Así también, al principio de la historia, el hombre no tenía un lenguaje claro y fluido para comunicarse, pero incorporó el baile y el juego como medios de expresión, de acuerdo con el autor Athayde Ribeiro Da Silva (1970) nos dice que el "hombre primitivo participaba en juegos y baile, con énfasis en el baile. Se cree que el baile fue el comienzo del movimiento corporal organizado, lo que conocemos hoy en día como ejercicio. Debido a que el lenguaje no era muy efectivo, el baile representaba una manera de comunicación y expresión."

La relación de la música con el hombre en el tiempo primitivo es muy importante ya que como los autores Raúl Toledo Bello et al. (2005) "estos individuos se movían al

ritmo de un sonido rítmico proveniente de algún instrumento rudimentario de percusión, tal como el tambor; comúnmente esto ocurría alrededor de una hoguera."

El desarrollo del ser humano hacia una vida más compleja y completa fue evolucionando lentamente, en primer lugar el ser humano tubo que sobrevivir a todos los retos que la vida le ponía por delante, adecuando su conocimiento y desarrollando sus habilidades físicas.

Los varones jóvenes de esa época desarrollaron su fortaleza así como ser más hábiles en términos motores. En otras palabras, la educación para esta época estaba casi en su totalidad dirigida hacia el mejoramiento de la capacidad física del ser humano primitivo, de manera que se pudiera desarrollar las destrezas de supervivencia.

En aquel tiempo todo lo realizado por el hombre primitivo era prueba que todo estaba relacionado con la actividad física como el buscar comida que implicaba el desplazarse, correr, lanzar, pescar, trepar nadar y cazar, así como también la superación del clima hostil, los depredadores y la protección de la raza, hacían que el hombre primitivo desarrollara su fortaleza muscular así como su agilidad, también permitió que su capacidad de reacción fuera rápida y explosiva.

Ya que no existía un sistema planeado acerca de la Educación Física para ese tiempo "los padres primitivos fueron los primeros maestros de Educación Física. El padre adiestraba a sus hijos en el uso del arco y la flecha, también cómo trepar árboles, el empleo de sus extremidades para correr y nadar, entre otras destrezas." (Magaz J. 2009)

Conforme el tiempo fue pasando las poblaciones primitivas fueron evolucionando y adaptándose mejor a su entorno, desarrollando nuevas y mejores habilidades físicas que permitían una mejora y más compleja vida.

A continuación se hace mención en las siguientes tablas, la evolución que ha tenido la Educación Física, la música y la voluntad a lo largo de la historia:

Cronología de la Educación fisica		
Año	Civilización	Hecho histórico
2.000.000 A.C a 3.500 años A.C	Prehistoria	Abarca desde la aparición del ser humano y termina hasta el descubrimiento de la escritura. La caza, la pesca, la recolección, correr, nadar, trepar, saltar era el objetivo principal del hombre primitivo para su subsistencia, de estas acciones se desprende la base de la teoría del ejercicio físico. Sus instrumentos de caza eran realizadas con piedras talladas. (Saenz R.1992) Posteriormente surgió el arco y la fleca, lo cual provoca un aprendizaje en su manejo, ya que mejoraba el aspecto de la caza.
		Edad Antigua
3500 a. C. 539 a. C.	Mesopotamia	Primera civilización de la tierra. Nacimiento de la escritura. Se crea la monarquía, esta estructura origina la aparición de un ejército al servicio del rey. El deporte solo era practicado por los reyes, ya que el deporte daba la imagen de fuerza y poder: • La caza. • Boxeo. • Lucha libre. • Alguna forma de polo (hombres sentados en los hombros de otros hombres.) • Majore (parecido al rugby) pelota echa de madera.

Año	Civilización	Hecho Histórico
		Gobierno faraónico, su economía se basaba en las creencias religiosas. Los espectáculos deportivos eran realizados por profesionales y solo eran presenciados por el faraón, su familia y amigos del faraón. Los deportes que se realizaban eran:

3000 a. C. a Siglo IV a. C.	Egipto	• Lucha entre barcazas por equipos. • Saltos acrobáticos por equipos mixtos. • Levantamiento de saco de arena. • Carrera de atletismo. • Lucha con armadura y bastones. • La caza con boomerang. • Los jóvenes nadaban para atrapar patos. • La danza. • Arrogaban lanzas a los toros. • Caza de leones con flechas. Estos deportes estaban orientados hacia el entrenamiento para la guerra (Macias J. s. f)
2200 a. C. a Siglo III d.C.	China	Su forma de gobierno era a través de las dinastías. El deporte en china estaba influenciado por el aspecto militar. Se practicaba el tiro con arco; tanto en la caza como en la guerra. Se practicaban las artes marciales, ejercicio basado entre la lucha ritual y las artes militares. Posteriormente se realizaban competiciones como parte del entrenamiento militar. También se practicaban las acrobacias, (habilidades varias) como; • Ejercicios de cuerda. • Lanzamiento de cuchillos. • Juego de manos o salto de aros • Pelea de toros. • Domadores de animales salvajes. • Zancos, pirámides humanas. • Danzas acrobáticas. (Mescua A. s.f.)

Año	Civilización	Hecho Histórico
3000 a. C. A 1450 a.C.	Mundo Griego	Este pueblo practicaban: • La caza de jabalí. • Ajedrez. • Lucha de pancracio. • Fiesta taurina; el lidiador tomaba al toro por los cuernos, saltándolo para caer al otro lado. Leyenda del minotauro. • El baile y la danza. • Boxeo. (Saenz R. 1992)
800 a.C. A 494 a. C.	Nacimiento de las Polis	Los griegos consideraban la armonía entre cuerpo y espíritu como un factor necesario para la educación de los ciudadanos. En Grecia se inicia la concepción de la filosofía y la educación física como preparación para la vida futura. (Saenz R. 1992) Existía diversos problemas entre las polis de Grecia, ya que cada una tenía su propias deidades, para solucionar estos problemas crearon competencias atléticas desarrollándose en un terreno neutral llamado olimpa. El ideal de las olimpiadas eran: el deporte, la belleza y la educación.

Año	Civilización	Hecho Histórico
776 a.C.	Juegos olímpicos	Estos juegos se realizaban cada cuatro años y se realizaban en honor al dios supremo Zeus. Los juegos se celebraban en Olimpia, siendo este un sitio neutral. En el caso de las mujeres solo participaban en los juegos creados por Hipodamia, donde las mujeres realizaban una carrera de 500 pies dentro del estadio olímpico, corrían solo mujeres vírgenes, con faldas cortas, cabello suelto y pecho desnudo. A los ganadores de las olimpiadas se les coronaba con una rama de olivo y en su polis se le liberaba de impuestos y podía ostentar un cargo público. Durante los juegos se seguía un programa Olímpico:
776 a.C.	Juegos olímpicos	• Día 1: Festival de inauguración, Presentación de los atletas al público y ceremonia de toma de juramento. • Día 2: Carrera de carruajes, carrera de caballo. • Día 3: Pentatlón (Lanzamiento de disco, jabalina, salto a lo largo, carreras pedestres y lucha) • Día 4: Prueba de atletismo individual, pugilato y lucha. • Día 5: Premiación, acción de gracias a Zeus, banquete y ceremonia de clausura. (Rodriguez J. 2000) Cabe mencionar que también existían otros festivales deportivos, entre ellos los juegos Piticos que se realizaban cada 13 años así como los ístmicos y los nemeicos cada dos años. En Grecia existías diversas polis, siendo Atenas y Esparta las más importantes.

Año	Civilización	Hecho Histórico
766 a. C. A 480 a. C.	Atenas Temprana	Su forma de gobierno era democrático. La educación de Atenas era 50 % físico y 50 % intelectual así se lograba un balance moral, mental, físico y estético. La educación de los niños atenienses comenzaba en el seno familiar desde que nacía hasta que cumplía los 7 años, posteriormente eran educados en dos escuelas hasta los 14 años, una de ellas era la Palestra; donde se enseñaban modalidades deportivas y el didascálico; donde aprendían los estudios intelectuales como la música, la literatura la aritmética. A los 14 años acuden a los gimnasios para aprender educación física, a los 18 años realizan el juramento de ciudadanía, en seguida a los 20 años realiza el servicio militar. Dentro de la palestra se practicaba la lucha y la carrera y en el gimnasio se practicaba el salto, el lanzamiento y la carrera.
		Durante este periodo comienza a surgir los primeros filósofos, aquellos que decían que el aspecto intelectual y el aspecto físico son igual de importantes:

480 a. C. A 338 d. C.	Atenas Tardía	Sócrates: acentuaba el valor del entrenamiento físico para una mejor aptitud física y salud. (Rodriguez J. 2000) Platón: Considera que debe de existir un equilibrio entre el aspecto físico y el aspecto intelectual, apoya la idea de atleta guerrero, también decía que tanto los hombres como las mujeres deberían de realizar deportes como la lucha, la esgrima, la caza, tiro con arco, lanzamiento de jabalina y honda, marchas, batallas simuladas y equitación, ya que el deporte aporta vida. Aristóteles: Decía que el objetivo de la educación intelectual es la felicidad, pero el de la educación física es la salud, belleza viril, fuerza y agilidad.
776 a. C. A 371 d. C.	Esparta	Cuando un niño espartano nacía, formaba parte del estado y era presentado al consejo de ancianos, ellos decidían si el niño vivía o moría. Posteriormente a la edad de 7 años se le da un cuchillo y una túnica, se le rapa el pelo y se le mandaba a un monte a sobrevivir por tres días. A los 14 años, eran entregados a los mastigóforos, personas encargadas del estudio intelectual así como de la educación deportiva a base de latigazos. A los 18 años los espartanos realizaban el juramento de ciudadanía, momento en el cual forma parte del ejército, así como también representa a su polis en los juegos olímpicos. Los espartanos consideraban a la educación física como un medio para desarrollar a un individuo vigoroso y saludable para crear un ejército poderoso. La vida del espartano se basaba en la defensa de su polis, eran entrenados físicamente bajo el más estricto régimen, destacando en las guerras así como en los juegos olímpicos.

		Por esta razón consideraban a la educación física un aspecto militar. Las actividades físicas que realizaban los espartanos eran: carrera, lucha, salto, natación, lanzamiento de disco y jabalina, caza de iliotas, pugilato, equitación, danza púricas.

Año	Civilización	Hecho Histórico
500 a. C. A 476 d.C.	Roma	Al principio, roma estaba bajo una monarquía electa, posteriormente se estableció la República, durante este lapso Roma se convierte en una potencia que domina a sus pueblos vecinos, convirtiéndose así en el vasto Imperio Romano. Al contrario de Grecia, el deporte pasa a ser un espectáculo de índole político. ocho son los aspectos deportivos que se llevaron a cabo durante este periodo: • Carrera de carros o cuadrigas en circo máximo. • El circo romano o anfiteatro, lucha de gladiadores. • Las termas, baños públicos. • Teatro • El estadio, actividades atléticas. • Juegos hípicos • Naumaquias. • Danza.

Año	Civilización	Hecho Histórico
		Edad Media
		Disminuye la importancia que se le daba al desarrollo físico del hombre, para glorificar el desarrollo espiritual.
Siglo V a XV		Se retoman nuevamente las formas primitivas del deporte, como entrenamiento de guerra y la caza, practicada por la nobleza. (Rosa M. Sainz Varona), esta práctica se realizaba en torneos, justas y la caza. Torneos: competiciones de caballerías. Justa: combate entre dos contendientes a caballo y con lanza. La iglesia católica se opone a la realización de educación física. Los hijos de nobles tenían dos caminos a seguir, el sacerdocio o la caballería. Al iniciarse en la caballería, comenzaba a los 7 años se llevaba a un castillo de un noble, se le enseñaba el boxeo, correr, esgrima, salto y natación. A los 14 años, pasaba a ser un escudero bajo la tutela de un caballero, practicaba la caza, escalamiento de paredes, arquería, carreras pedestres, combate con espada y monta de caballo. A los 21 años, pasaba de escudero a caballero. La función principal de la Educación Física en esta etapa de la historia, solo era equipar al individuo para poder subsistir en una batalla montada. (Hernandez M. 2009)

Año	Civilización	Hecho Histórico
		Renacimiento
Siglo XIV a XVI		La época del revivir del saber, donde el ser humano es el centro de conocimiento, la religuen da paso a la ciencia, se retoman los aspectos griegos ya que se retomó la idea de que cuerpo y alma eran inseparables. Se creía que un buen aprendizaje se podía fomentar a través de una buena salud, ya que desarrolla y mantiene el bienestar general, como medio recreativo o para fines militares (Peñaranda P. s. f.) En esta época la educación física tiene como finalidad mantener la salud. Los deportes prácticos eran: • Juego de pelota. • Esgrima. • Equitación. • Natación. • Carrera. • Saltos

Año	Civilización	Hecho Histórico
		Edad Moderna
Siglo XVI a XVIII	Alemania	Se fundan las escuelas de gimnasia, las cuales estaban enfocadas directamente al mejoramiento de la educación física y mental. La Escuela Alemana luchaba por una combinación entre la gimnasia y la pedagogía. Abogaba por que los ejercicios corporales formaran parte de la educación integral del niño. También estaba dirigida a formar jóvenes fuertes, ágiles y valientes, imprimiéndole a la gimnasia un carácter militar, se intentaba convertir en soldados a todos los jóvenes. (Saenz R. 1992)
	Suecia	La escuela sueca crea un programa con tres fases; gimnasia militar, gimnasia educativa y gimnasia médica, se incorporó la anatomía y la fisiología en el currículo de la Educación Física. Se decía que la educación física era capaz de desarrollar sus capacidades musculares, incluyendo la fortaleza y la tolerancia muscular, así como su estamina y ciertas aptitudes motoras. (Caballero, Aguilar 2007)
	Francia	La escuela francesa tenía un carácter militar y exigencias acrobáticas y de riesgo. Así como también establece la enseñanza por medio de juegos (saltos, trepar, nadar, dispara la onda. (Saenz R. 1992)
	Gran Bretaña	Desarrollaron la educación del movimiento, además es el pionero en los deportes efectuados al aire libre, tales como el hockey, golfo (golf), criquet, balompié (soccer), tenis, rogby. Además, practicaban eventos atléticos de campo como, lanzamientos, natación, el remo, patinaje, arquería, la caza, montar a caballo y la lucha.
	Gran Bretaña	Desarrollaron un programa atlético altamente organizado que consistía de juegos y deportes. (Caballero, Aguilar 2007)

Año	Civilización	Hecho Histórico
		Edad Contemporánea
Siglo XVIII a XXI		Se reanudan los antiguos juegos olímpicos, gracias al Baron Pierre de Coubertin, siendo los primeros juegos de la época realiza en Grecia en 1896 El deporte moderno, estructurado y reglamentado como lo conocemos hoy en día, surge en Inglaterra desde fines de siglo XVIII. (Macias J. s.f.) 1916-1919 primera guerra mundial, personas enfocadas en la educación física concentran sus esfuerzos hacia el acondicionamiento físico de los militares. Con el desarrollo industrial de la época, hace posible rápidamente la expansión del deporte, dividiéndolo en tres aspectos: • El aspecto formativo dentro de la clase alta y las universidades • El tiempo de ocio entre la clase obrera y clase alta se emplea en la práctica de deportes organizados. • El espectáculo de la competencia de los juegos y deportes. Educación, Ocio y espectáculo, el comienzo de los juegos modernos. El deporte evoluciona a través de los años, pasa de las apuestas a la preparación netamente deportiva. Se desarrolló un sistema de reglas a los deportes, tales como el boxeo, la caminata, carreas de velocidad, de fondo y obstáculos, lanzamiento, rogby, foot ball. Nace un deporte de espectáculo con la creación dela bicicleta. Así mismo se sigue con la práctica de la carrera de caballos. Nace la lucha grecorromana. Con los avances de locomoción, se crea el automóvil, promoviendo la carrera de autos. En Norteamérica nace el futbol americano gracias a la rivalidad de las universidades. En los cuarentas se practica el beisbol, deporte por excelencia en E.U. Finales del siglo XIX se crea el baloncesto. El atletismo es impulsado por los centros universitarios. (Peñaranda, Velasco. S.f.)

A continuación se presenta el desarrollo de la Educación Física en México:

Año	Civilización	Hecho Histórico
		Desarrollo de la Educación Física
siglo VIII-XV	Culturas Prehispánicas de México	Calmecac, escuelas para hijos de la nobleza azteca. Se entrenaban para sacerdotes, guerreros de elite, jueces, senadores, maestros o gobernadores. Tepochcalli: Educación dirigida a los jóvenes del pueblo incluía ejercicios y disciplinas para mayor resistencia física. Se entrenaban en carrera, velocidad, agilidad, así como el manejo de armas. Una de los mayores aportes de la cultura indígena, fue la amplia gama de juegos, así como la vinculación mística, cultural, educativa de las actividades físicas entre la danza y los cantos.
1521	México	Toma de la gran Tenochtitlan, se inicia la vida colonial, el ejercicio físico es una actividad de diversión solo practicada por los españoles, que practicaban la esgrima y el manejo de la espada, así como la corrida de toros.
1810	México	Inicia la independencia de México, no ocurre ningún hecho significativo en el ejercicio físico como medio de educación.
1910	México	Comienza un proyecto educativo a través de la revolución mexicana. Se realiza la constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; en los que se plasman los principios ideológicos y la filosofía que cambia la forma de vida de los mexicanos.
1917	México	Se formaliza la Educación Física como factor indispensable de la educación, adoptando al juego y los deportes como parte de la educación física deportiva.
1920	México	Se crea la escuela magisterial de esgrima y gimnasia y la federación gimnastica nacional
1921	México	Se crea la Secretaria de Educación Pública (SEP), se fijan profesores especializados en Educación física. El educador físico capacita al campesino para mejorar sus condiciones de vida, mediante la explotación del suelo y pequeñas industrias.

1923	México	Se crea el comité olímpico mexicano.
1933	México	Se aprueba la enseñanza y socialización de la educación primaria.
1934	México	Se declara que la educación será laica
1942	México	Se promulga la ley orgánica de la Educación Pública, en la que la educación impartida por el estado será socialista. Se crea el consejo técnico de la educación, único instrumento legal para autorizar planes de estudio y métodos educativos.
		Estando la educación física unida a la enseñanza premilitar por efectos de la segunda guerra mundial, se crea nuevo plan de estudios en
1944	México	primaria, teniendo como fin "La formación integral de la personalidad".
1947	México	Se crea la dirección general de Educación Física
1968	México	México, primer país latinoamericano en realizar los XIX juegos olímpicos.
1976	México	El Consejo Nacional Técnico, autoriza y aplica los programas de educación, se estructuran los programas por objetivos y comienza la educación psicomotriz.
1976	México	Se eleva la formación de maestro de Educación Física a licenciatura.
1976	México	Se realiza la primera conferencia Internacional de Miembros y altos funcionarios encargados de la Educación Física y de los deportes.
1983 a 1987	México	Se establece el programa "impulso a la Educación Física, el deporte y la recreación", cuyo objetivo era: • Organizar y promover el deporte campesino, obrero, popular y juvenil. • Promover investigación en la Educación Física, deportes y medicina deportiva. • Promover las aperturas de instalaciones deportivas públicas. (SEP. 2009)

LA MÚSICA

Al igual que la Educación Física ha estado presente desde la aparición de ser humano, la música ha sido otro elemento importante en la vida del hombre y un factor importante para el desarrollo de la integración social, ya que al principio de la historia el ser humano no había desarrollado un lenguaje para comunicarse y la interpretación de sonidos o ritmos tomaban un significado importante para la vida.

La música, al igual que la danza como actividad física, son elementos fundamentales de los pueblos prehispánicos, ya que la música y el movimiento nacen de la necesidad de comunicarse y de expresarse.

Para el autor Carrera de la Torre (2012) Nos dice que la "música es valorada por todas las culturas, desde los pueblos más primitivos. Puede ser el mecanismo para comunicarse con la divinidad, la fórmula para exorcizar los malos espíritus, el vehículo idóneo para comunicar un mensaje social o político, la herramienta indispensable para festejar cualquier acontecimiento o, simplemente, la forma en que cada individuo consigue expresarse y liberarse de las presiones internas".

Conforme el hombre fue evolucionando, la música fue evolucionando con él, pasó de ser simples sonidos de golpes en instrumentos rudimentarios a la formación compleja de ritmo y melodía.

Las representaciones de música y Educación Física fueron evolucionando a la par, ya que en todas las culturas del mundo existe una manifestación artística de la combinación entre música y Educación Física.

Cada cultura alrededor del mundo tiene sus orígenes y su historia, así como su propia música y danzas que lo identifican. La música es tan diversa alrededor de todo el mundo, pero al mismo tiempo se trata de un lenguaje universal que es comprendido por todos los seres humanos.

EL hombre descubrió en la música una herramienta muy poderosa, ya que produce efectos tanto positivos como negativos que afectan la actividad de las personas.

A continuación se presenta una breve reseña histórica de la música a través de la historia de la Educación Física:

Año	Etapa de la historia	La música en la Educación Física
2.000.000 A.C a 3.500 años A.C	Prehistoria	No existía un lenguaje verbal, su comunicación era a través de la imitación de los sonidos que adquirían al escuchar a la naturaleza. EL hombre primitivo comenzó dando palmadas, golpes en el suelo con los pies, posteriormente golpeaba piedras, troncos, huesos que se convirtieron en los primeros instrumentos de percusión, ya que estos producen el sonido y vibran al ser golpeados.
3500 a. C. A Siglo IV d.C	Edad Antigua	Para todas las civilizaciones antiguas, la música representaba una función mágica y celestial, muchas de ellas relacionadas a sus dioses. Los eventos sociales más importantes como ceremonias religiosas y civiles eran ensalzados con danzas y música Tanto la música como la danza, se relacionaba con el mundo agrario y la caza, para festejos y funerales.
Siglo V a Siglo XV	Edad Media	La música se divide en sacra y profana. Música sacra, es la música religiosa cristiana, se trataba de un hablado melodioso o un canto hablado. Nacen los cantos gregorianos y ambrosianos, ambos cantos están confiados a la voz humana, sin acompañamiento ni instrumento. Siglo XI, surge la polifonía, que como su nombre lo indica, poli: varios, fonos; sonidos, es la música a varias voces. Música Profana, son cantos populares que relataban en verso sobre las proezas de los caudillos o de los caballeros, estos cantos difundían noticias de países y reinos lejanos y los trovadores, poetas y músicos deleitaban a los caballeros y damas de la corte, a estas canciones y otras formas musicales que no eran de la iglesia se le llamo música profana.

Siglo XV A Siglo XVII	Edad Moderna	Durante esta época surge el motete, que era una composición Musical para cantar en la iglesia. Y el Madrigal, que era un canto de amor melancólico, dolorido y apasionado. A partir del siglo XVI, los instrumentos adquieren particular importancia y nace un estilo instrumental. En el periodo barroco aparece la cantata, el oratorio y la ópera, lo que acelera la evolución de la música instrumental en pocos años. Durante el periodo clásico, la música busca el equilibrio, es decir, la justa proporción entre la forma tradicional y la expresión personal. La música es refinada, elegante y contenida en sus emociones y sentimientos.
		Para el periodo del romanticismo la música busca la espontaneidad, la exuberancia y la pasión. Los románticos hicieron del piano el rey de los instrumentos, los compositores escribían obras para él con un alto grado de dificultad.
Siglo XVII a Siglo XXI	Edad contemporánea	En la segunda mitad del siglo XIX, la música tubo diferentes estilos, principalmente el impresionista y el expresionista, el expresionismo se busca expresar la proyección de los sentimientos del artista por medio de la música, con el impresionismo se da más importancia a las formas musicales, al tratamiento de los sonidos, silencios y color instrumental. Durante el siglo XX surgieron diversas corrientes musicales como: • Música modal. • Música poli tonal. • Música dodecafónica. • Música atonal. • Música serial. • Música micro tonal. • Música concreta. • Música aleatoria. • Música Electrónica. • EL jazz. (Agudelo, Bárcena, Zavala 1995)

La música fue evolucionando, desde simples golpes rítmicos, hasta convertirse en complejas obras de arte, así como en todo el mundo, México no fue la excepción.

A continuación presentamos una breve reseña de la historia de la música en México:

Año	Etapa de la historia	Hecho Histórico
2000 a.C. a		De entre las funciones más importantes de la música prehispánica, destaca la ceremonial-religiosa. Los pueblos prehispánicos creían en un origen divino de la música, ligado al canto y la danza, artes que practicaron para glorificar sus victorias y honrar a sus dioses. En los rituales religiosos se cantaba y bailaba.
1492 d.C.	Música Prehispánica	Para los pueblos prehispánicos, los sonidos musicales tenían efectos especiales y profundos como sentimientos violentos y en ocasiones su ánimo se alteraba por el miedo, la angustia o la tristeza. La música y la danza fortalecían el espíritu guerrero de los indígenas.
1492 d.C. a 1521 d.C.	Música en la conquista	Entre las aportaciones musicales de los españoles en América, destaca: • Cantos gregorianos • Introducción de instrumentos de cuerda. • La producción musical académica y religiosa en el que se practicaba el estilo polifónico. • La incorporación de instrumentos musicales traídos por los esclavos africanos y antillanos como tambores, raspadores, así como ritmos que incrementaron la música.

1521 d.C. A 1821 d.C.	Música en la Colonia	Con el correr del tiempo, en la nueva España se consolido el dominio de la música Española sobre la indígena. Se realizó una mezcla importante de culturas, ya que el villancico Español se introdujo en la nueva España, formado de las diversas etnias que se mesclaron durante la colonia. Elementos sonoros, rítmicos y dialectales de origen indígena, gallego, español, negro y portugués formaron el villancico novohispano. Se difundieron el vals y las canciones poéticas o liricas. La música religiosa conservo su acento fervoroso y contenido académico, bíblico y de alabanza y fe cristiana.
1821 d.C. A 1917 d.C.	México independiente Y Revolución	La lucha durante y después de la independencia ensombreció el panorama de la vida mexicana de aquellos tiempos. Se consolida la influencia de la música europea 1839 se funda la gran sociedad filarmónica y una academia de música. 1866 se inauguró el primer conservatorio nacional de Música. Surge la música popular: corridos, sones, huapangos La lucha entre liberales y conservadores durante este periodo, crearon un retraso en el avance del desarrollo de la música.
1917 d.C. a Nuestros Días	Música contemporánea	1926 es fundada la orquesta sinfónica de México. 1947se crea el Instituto Nacional de Bellas Artes. Diversidad y búsqueda de nuevos estilos, así como la influencia e importación musical. (Agudelo, Bárcena, Zavala 1995)

LA VOLUNTAD

Todas las personas del mundo son tan diversas y únicas, con características específicas que hacen de cada individuo un ser valioso e independiente, tomando a cada momento decisiones que hacen de su vida más compleja o confortable.

Las decisiones tomadas por las personas, son objetivos positivos-negativos que se formulan en la mente, que posteriormente se convierten en acciones.

Todas estas acciones finales que las personas han tomado a partir de sus decisiones, son dictadas por su voluntad.

Etimológicamente, voluntad procede del latín voluntad-atis, que significa querer.
(Enrique Rojas Martínez 1994)

Para la Real Academia Española, existen tres definiciones para voluntad;

1.- Facultad de decidir y ordenar la propia conducta.

2.- Elección sin impulso externo que a ello obligue: intención o deseo de llevar a cabo una acción.

3.- Libre albedrio o libre determinación: libre decisión que se lleva a cabo en un momento determinado. (Nogues P. 2008)

Toda persona en el mundo persigue, por muy grande o pequeño que sea, un sueño. Tiene un proyecto de vida, para satisfacer sus necesidades.

La voluntad es la esencia de la mejor elección, la satisfacción, se vive como gozo el haber escogido, hay alegría tras haber tomado aquella dirección y no otra. (Enrique Rojas Martínez 1994)

Para el autor W.W. Atkinson (1987) nos dice que la voluntad es el poder o facultad mental, por la cual, de dos o más deseos o cursos de acción dados, se escoge uno, desechando otro y otros.

La voluntad se compone de tres fases que son:

1.- La fase de faltar o querer, poseer una cosa o tener una cosa;

2.- EL peso del necesitar y no necesitar concerniente a la cosa, el balance de lo necesitado con otras necesidades que también se encuentra dentro de nosotros, la deliberación de que si la cosa es digna de lo que cuesta y la final decisión resultado del peso y balance:

3.- La acción producto de semejante necesidad, peso, balance y decisión.

Para estas tres fases de la voluntad, se puede resumir en, Deseo, Pretensión y Voluntad.

LA VOLUNTAD EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Como ya se ha mencionado en este presente trabajo, los alumnos de preparatoria colocan a la Educación Física como una asignatura poco productiva, por lo cual los alumnos prestan nulo interés a la clase.

Para una mejor participación el Ms. C. Cesar Juan Puente Garzón nos dice que "los alumnos en clase, el profesor, además de seleccionar y aplicar consecuentemente los componentes del proceso docente, debe garantizar el cumplimiento de los objetivos, crear las condiciones apropiadas para el desarrollo de la clase. Por lo que el área deportiva tiene que estar debidamente acondicionada, los terrenos marcados, los implementos y materiales debidamente ubicados y en la cantidad suficiente en relación con el número de alumnos, de forma tal que se garantice que trabajen con la intensidad y eficiencia

requerida."

Así como también "se debe crear un estado favorable y motivado. La clase motiva a los alumnos, impulsa a participar y sentirse en mejores condiciones en la medida en que la clase responda a sus necesidades espirituales y de movimiento". (Puente C. s f.)

TAREAS PARA EL INCREMENTO DE LA VOLUNTAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE LA MÚSICA.

La poca participación y la falta de interés que los alumnos prestan a la clase de Educación Física, tienen que ver con la monotonía de la clase, para lograr un efecto positivo, se tiene que implementar recursos didácticos y salir de la rutina, de tal forma que la clase de Educación Física llame la atención de los alumnos.

También se “debe de propiciar un estado psíquico favorable que propicie el deseo de participar y realizar las actividades con amor, energía y alegría de forma placentera, que satisfaga necesidades de su propia vida y lo conduzca al mejoramiento de su desarrollo físico y favorezca la formación de hábitos de conducta adecuados y de practica sistemática de ejercicios físicos de forma consiente”. (Puente C. s f.)

Para crear el deseo de participación en clase, la maestra Pilar Sánchez Palacios (2010) nos dice que “tenemos una serie de recursos que utilizaremos para que el alumno aprenda a captar las informaciones más importantes, nuevos contenidos didácticos, cambios en la organización, uso de diferentes materiales didácticos, actividades complementarias y extraescolares.”

Se tiene que ser novedoso e innovador para llamar la atención en clase y “así crear situaciones nuevas y no caer en la monotonía de todos los días. Al crear situaciones novedosas evitamos que el alumno se adapte a una determinada situación y le obliga a estar alerta para cualquier situación.” (Sánchez P. 2010)

Estas situaciones novedosas la podemos generar mediante:

El material: usar materiales nuevos (balones, cuerdas, picas, etc.) o ejercicio con materiales habituales (bancos, colchonetas espalderas, etc.).

La música: se pueden trabajar diferentes contenidos didácticos de la programación utilizando la música como son los circuitos de habilidades, acrosport, pruebas físicas o elaboración de coreografías.

Todas estas actividades y adecuaciones en clase están orientadas para que el alumno “no pierdan el interés en toda la clase y mantengan la atención en todo momento, ya que es un trabajo muy importante para el profesor” (Sánchez P. 2010)

2.2. MARCO LEGAL

La constitución política de los Estados Unidos Mexicanos, en su capítulo I, de los derechos Humanos y sus garantías, articulo 3, promulga que:

Toda persona tiene Derecho a recibir educación, el estado federación, federación estados, ciudad de México y municipios, impartirá educación preescolar, primaria, secundaria y media superior. La educación preescolar, primaria y secundaria conforman la educación básica; estas y la media superior serán obligatorias.

De acuerdo con el artículo 12, de la ley general dela educación, determina para toda la república los planes y programas de estudio para la educación primaria, la secundaria, la normal y demás para la formación de maestros de educación básica. Esta Ley señala que todos los habitantes del país tienen las mismas oportunidades de acceso al sistema educativo nacional, que la educación es el medio fundamental para adquirir transmitir y acrecentar la cultura, es un proceso permanente orientado a contribuir el desarrollo del individuo y a la transformación dela sociedad y es factor determinante para la adquisición de conocimientos y para formar al hombre de manera que tenga sentido de solidaridad social.

La UNESCO (organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura), tiene como principal objetivo a contribuir al mantenimiento de la paz y la seguridad en el mundo promoviendo, a través de la educación, la ciencia, la cultura y la comunicación, la colaboración entre las naciones a fin de garantizar el respeto universal de la justicia , el imperio de la ley, los derechos humanos y las libertades fundamentales que a carta de las naciones unidas reconoce a todos los pueblos sin distinción de raza, sexo, idioma o religión.

La UNICEF apoya a las instituciones gubernamentales y de la sociedad civil para crear condiciones que permitan asegurar una educación incluyente y de calidad para todos los niños, niñas y adolescentes, especialmente los más vulnerables y/o excluidos. La UNICEF centra sus esfuerzos en la inclusión educativa; la participación de adolescentes y jóvenes en la educación; el fortalecimiento de la educación intercultural y bilingüe para la niñez y adolescencia indígena y la preparación en emergencia y manejo de riesgos en las escuelas.

La HUMANUIM (Organización no gubernamental) expone que la educación es un derecho humano que debe ser accesible a todas las personas, sin discriminación alguna.

Las normas internacionales reconocen la importancia del derecho a la educación e insiste en la necesidad de hacer a la educación primaria un derecho accesible a todos los niños. Por lo tanto, los estados deben concentrar sus esfuerzos en la educación primaria para hacer las escuelas accesibles y gratuitas para todos los niños permitiendo así a leer y escribir.

EDUCO (organización no gubernamental) enfocada en la cooperación para el desarrollo que actúa a favor dela infancia y la defensa de sus derechos, en especial el derecho a recibir una educación de calidad, los niños y niñas deben vivir en sociedades más justas y equitativas que garanticen sus derechos, bienestar y una vida digna.

PLAN NACIONAL DE DESARROLLO GOBIERNO DE LA REPÚBLICA 2013-2018
Estrategia 3.4.2 Diseñar programas de actividad física y deporte diferenciados para atender las diversas necesidades de la población.

Líneas de acción

- Crear un programa de actividad física y deporte tendiente a disminuir los índices de sobrepeso y obesidad.
- Facilitar la práctica deportiva sin fines selectivos, con un enfoque que promueva la adquisición de valores para el trabajo en equipo, respeto a las reglas y obtención del éxito mediante el esfuerzo individual y colectivo.
- Estructurar con claridad dos grandes vertientes para la práctica de actividades deportivas: deporte social y deporte de representación.
- Facilitar el acceso a la población con talentos específicos al deporte estrictamente selectivo.
- Levar a cabo competencias deportivas y favorecer la participación de la población en competencias municipales, estatales, nacionales e internacionales.

PUEBLA PLAN MUNICIPAL DE DESARROLLO 2014-2018

Programa 9

Infraestructura para el deporte, activación física y recreación.

- Organizar eventos que fomenten la activación física y la convivencia familiar.
- Organizar torneos deportivos municipales.

- Promover la actividad física en parques y jardines de unidades habitacionales, colonias, barrios, fraccionamientos, juntas auxiliares, escuelas, para estimular y fomentar el desarrollo de la cultura física y el deporte.
- Realizar un programa de capacitación continua en materia deportiva.
- Promover la actividad física en la población mediante juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o las actividades comunitarias.
- Detectar talento deportivo para impulsar su desarrollo y evitar su deserción en competencias.
- Realizar concurso, talleres, torneos y ferias deportivas para las familias: niños, jóvenes, mujeres, hombres y adultos mayores.
- Fomentar la sana competencia deportiva entre escuelas y/o clubes, con la participación de las organizaciones de la sociedad civil.
- Auspiciar torneos de barrio, intercolegiales y por rubro (mujeres, jóvenes, adultos mayores y niños).

CAPÍTULO III. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Mediante este método de investigación queremos demostrar que la música puede ser usada como un elemento didáctico, para ampliar la participación de los alumnos hacia la clase de Educación Física y así resolver la baja participación en clase.

El alcance es descriptiva ya que se busca encontrar y resolver el problema que existe en los alumnos de preparatoria matutina del Centro escolar Pdte. Lic. “Miguel Alemán”, tenemos que tener en cuenta las circunstancias que rodean a la problemática para así poder llegar a esclarecer un resultado que nos ayude a mejorar la voluntad hacia las clases de Educación Física. Ya que este método “No se manipula ninguna variable. Se limita a observar y describir los fenómenos. Describe los fenómenos tal cual aparecen en la actualidad.” (Bisquerra. R 1989)

Campo. El objetivo está en conseguir una situación lo más real posible (Bisquerra. R 1989) por lo que este método se aplicó dentro de la escuela para analizar una clase de Educación Física y obtener evidencias de la problemática que afecta al objeto de estudio. Obteniendo como resultado la baja participación de los alumnos de preparatoria hacia la clase de Educación Física.

Método Mixto. Debido al tipo de investigación, representa un conjunto de procesos sistemáticos empírico y crítico de investigación e implica la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta para realizar inferencias, producto de toda la investigación recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.

3.2. METODOLOGÍA

Se emplearan diversos instrumentos para tratar de dar solución a la problemática que afecta de manera grupal la baja participación en clase de Educación Física a nivel preparatoria.

Observación, esta tiene la capacidad de describir y explicar el comportamiento, obtener datos adecuados y fiables correspondientes a conductas, eventos y situaciones identificadas.

Encuesta: es un método sistematico que recolecta información de un grupo seleccionado de personas, siendo esta la recopilación de datos primarios mediante un cuestionario previamente deseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información.

Test de Wartegg es una prueba que consiste en completar un dibujo dividido en 8 cuadrantes, los cuales se encuentran insertos sobre un fondo blanco, figura fondo que favorece al individuo en la activación del fenómeno de proyección.

Los fondos ponen en juego la dinámica de la personalidad la cual se evalúa en dos dimensiones que se complementan entre si.

1.- Primer análisis, el contenido de los campos que refiere a los aspectos más estables de la personalidad del sujeto, es aquí donde se evalúa el sentido de los dibujos, el sentido de cada uno de ellos más la relación con el tema del campo donde se encuentre.

2.- Segundo análisis a destacar es el situacional, aquí se evalúa la secuancia que realizó la persona al momento de la elaboración, es decir el orden en el que se efectuaron los dibujos en los campos.

En nuestra investigación se abordó el campo No. 5 ya que éste es el campo del manejo y del como hacer frente a la energía vital o a sus impulsos.

3.3. UNIVERSO Y MUESTRA

3.3.1. Universo

Total de alumnos de preparatoria de primer año del centro escolar Presidente Licenciado Miguel Alemán.

GRUPO	3 “A”	3 “B”	3 “C”	TOTAL
ALUMNOS	37	37	35	109

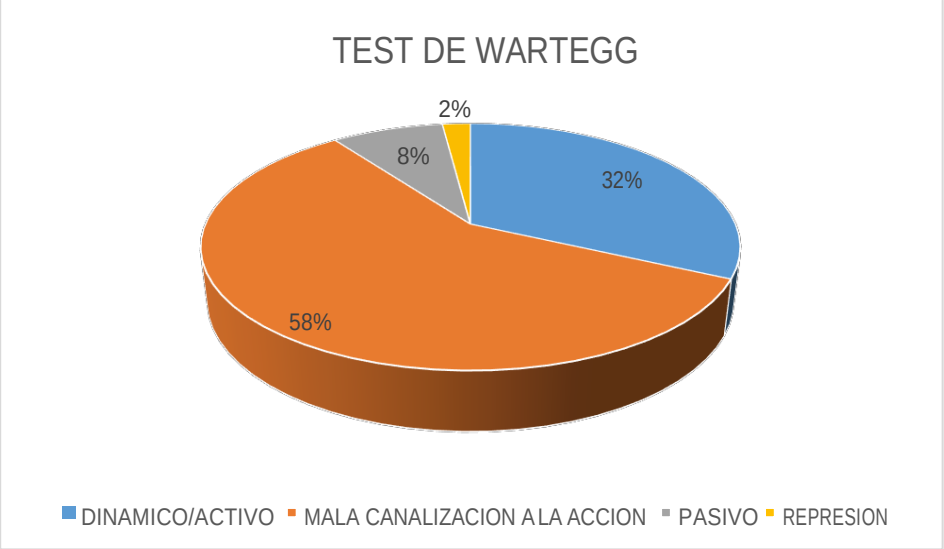
3.3.2. Muestra

Para demostrar los objetivos planteados en la presente investigación, fué seleccionada la muestra del 3 año grupo “C” de la preparatoria Presidente Licenciado “Miguel Alemán” (CELMA) los cuales están entre los 17 a 18 años de edad.

GRUPO	3 “C”
ALUMNOS	35

Persona	Indicador
Persona 1	Dinámico activo
Persona 2	Dinámico activo
Persona 3	Dinámico activo
Persona 4	Dinámico activo
Persona 5	Dinámico activo
Persona 6	Mala canalización a la acción
Persona 7	Mala canalización a la acción
Persona 8	Dinámico activo
Persona 9	Mala canalización a la acción
Persona 10	Pasivo
Persona 11	Mala canalización a la acción
Persona 12	Mala canalización a la acción
Persona 13	Mala canalización a la acción
Persona 14	Mala canalización a la acción
Persona 15	Mala canalización a la acción
Persona 16	Mala canalización a la acción
Persona 17	Mala canalización a la acción
Persona 18	Mala canalización a la acción
Persona 19	Pasivo
Persona 20	Mala canalización a la acción
Persona 21	Pasivo
Persona 22	Represión
Persona 23	Dinámico activo
Persona 24	Dinámico activo
Persona 25	Dinámico activo
Persona 26	Mala canalización a la acción
Persona 27	Dinámico activo
Persona 28	Mala canalización a la acción
Persona 29	Mala canalización a la acción
Persona 30	Mala canalización a la acción
Persona 31	Dinámico activo
Persona 32	Mala canalización a la acción
Persona 33	Mala canalización a la acción

Persona 34	Mala canalización a la acción
Persona 35	Dinámico activo



3.4 INSTRUMENTOS

1. OBSERVACIÓN

Observación de una clase de Educación Física

Cuando los alumnos salen a clase de Educación Física, demoran mucho en colocarse su pantalón corto, mientras algunos se dirigen a la clase, otros más se detienen un momento con los maestros de materias teóricas, la clase comienza alrededor de 10 a 15 minutos más tarde de lo marcado, cuando comienza la clase y se realiza el calentamiento a los alumnos se les nota apáticos, ya que realizan el ejercicio muy lento, sin ganas, algunos van platicando, otros juegas entre ellos, cada alumno realiza actividades distintas paro ninguna enfocada realmente a la clase de Educación Física se realiza el estiramiento y los estudiantes platican y no realizan las actividades correctamente, como es un grupo de más de 30 alumnos el profesor no tiene un buen control del grupo y algunos alumnos solo hacen los movimientos, aunque no son los adecuados o los indicados por el profesor, de un buen calentamiento y estiramiento termina el calentamiento los alumnos nuevamente se ponen a jugar y platicar, pasando a la parte medular de la clase nuevamente se nota que los alumnos realizan los ejercicios pero sin disposición de la clase, como son muchos estudiantes por grupo el material no alcanza o les toca trabajar con material defectuoso, haciendo de la clase aún más tediosa, se observó que las estudiantes solo toman el material y se ponen a platicar y cuando se aproxima el profesor realizan los movimiento erróneos, algunas otras se sientan, sacan libretas de sus mochilas y estudian, también se observó que algunas de las estudiantes solo se sientan y observan las clases, por el contrario los alumnos realizan los ejercicios pero al ser tan repetitivos se aburren y comienzan a jugar.

Se observó también que los estudiantes no prestan mucha atención a las clases ya que presentan muchos errores en su ejecución después de una explicación, ya que durante esta están distraídos o jugando o platicando entre ellos.

También se notó que los alumnos bajan a realizar actividad física con celular en la mano o en los bolsillos, a todo momento están con el celular y no prestan atención a las indicaciones, así como también muchos de los alumnos ponen demasiados pretextos como estar enfermos, tener una lesión, no sentirse óptimos para realizar actividad, que hace mucho calor y les va hacer daño, para no realizar actividad y quedarse en el salón o quedarse sentados mientras los demás están en clase.

2. ENCUESTA PARA VALORAR EL INTERÉS DE LOS ALUMNOS HACIA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

1.- ¿Realiza actividad física?

Si ( ) No ( )

2.- ¿Qué tan importante es para ti la clase de Educación Física?

Muy importante ( ) Importante ( ) No me interesa ( )

3.- ¿Te parecen aburridas las clases de Educación Física?

Si ( ) No ( )

4.- Si contesta que sí, selecciona una opción

Pérdida de tiempo ( ) Cansancio ( ) Sudor ( )

Si ( ) No ( )

5.- ¿Crees que la clase de Educación Física es más agradable con música?

Si ( ) No ( )

- Menciona 5 canciones que te gusten

Nombre canción	Intérprete	Género
1.-		
2.-		
3.-		
4.-		
5.-		

Planes de clase

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA
PRÁCTICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA III (PREPARATORIA)
PLAN DE CLASE

NOMBRE : JULIO CESAR ALMONTE LOZANO		GRADO: 3 AÑO	GRUPO: "C"	DURACIÓN: 50 MIN.	No SECCIÓN : 1
No DE BLOQUE: 1	COMPETENCIA QUE SE FAVORECE: Desarrollo físico, mental y social, toma de desiciones , desarrollar proyecto en equipo, asumir una actitud constructiva para desarrollar conocimientos y habilidades				ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS:
TITULO DEL BLOQUE : Futbol Soccer	PROPÓSITO DE LA SECUENCIA: Los alumnos practicarán e incrementarán sus habilidades y destrezas físico-motrices mediante la práctica sistemática de futbol soccer.				Mando directo
APRENDIZAJE ESPERADO: Desarrollar la recepción de balón con el pie y muslo.				MATERIAL: conos, balones de futbol soccer música seleccionada y grabadora	

PARTE INICIAL:

*Calentamiento general 10 minutos:

*movimientos articulares de tobillo, rodillas, cadera, hombros, codos, muñeca y cuello.

*carrera continua alrededor de la cancha con cambios de ritmo sobre la marcha.

*Estiramiento

*Se utilizará música de fondo: attention de charlie puth, sad but true de metallica, power de kaney west, mi gente de j. balvin.

PARTE MEDULAR:

*Trabajo en parejas, haciendo contacto, el balón con el pie, se pasarán el balón de lado a lado y se recepcionarán con la parte interna del pie y se trabajará con ambos perfiles (izquierdo-derecho) a una distancia corta (3 m.) Posteriormente se realizará el mismo ejercicio a distancia media (6 metros) y larga distancia (12 metros) se trabajará por 12 minutos.

*Trabajo en parejas, haciendo contacto, el balón con el pie, se pasará el balón de lado a lado y se recepcionará con la parte externa del pie, trabajando con ambos perfiles (izquierdo-derecho) a una distancia corta (3 m.) Posteriormente se realizará el mismo ejercicio a distacia media (6 m.) y larga (12 m.) Se trabajará por 12 minutos.

*Trabajo en parejas, un alumno tomará el balón con las manos y lo arrogará a su compañero el cual amortiguara la caida del balón con el muslo, a su vez, este tomará el balón y lo arrogará a su compañero para repetir la acción. Se trabajará con ambos perfiles (izquierdo -derecho) y a distintas distancias y alturas. Se trabajará por 12 minutos.

*Se utilizará música de fondo: mentiras de los amigos invisibles, i follow rivers, alors on danse de stromae, feel itstill de portugal the man, disfruto de Carla Morrison, wher is the love de black eyesd pees, no lie de dua lipa, faded the spectre de alan walker

PARTE FINAL:

ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)

Análisis y valoración de lo realizado, corrección de errores.

Se utilizará música de fondo: la cosa mas bella de Erros Ramazotti, middle de dj shake, de música ligera de soda stereo, si me enamora de Mijares

EVALUACIÓN:	OBSERVACIONES:

PROF. JULIO CESAR ALMONTE LOZANO

ESTADO LIBRE Y SOBERANO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
DIRECCIÓN DE CENTROS ESCOLARES
C.E. PDIE. LIC. MIGUEL ALEMÁN
ESC. PREPARATORIA NACIONAL
CLAVE: 21EBH0033Q
CHOLULA, PUE.

DIRECTOR.

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA
PRÁCTICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA III (PREPARATORIA)
PLAN DE CLASE

NOMBRE : JULIO CESAR ALMONTE LOZANO	GRADO: 3 AÑO	GRUPO: "C"	DURACIÓN: 50 MIN.	No SECCIÓN : 2
No DE BLOQUE: 1	COMPETENCIA QUE SE FAVORECE: Desarrollo físico, mental y social, toma de desiciones , desarrollar proyecto en equipo, asumir una actitud constructiva para desarrollar conociminetos y habilidades			ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS:
TITULO DEL BLOQUE : Futbol Soccer	PROPÓSITO DE LA SECUENCIA: Los alumnos practicarán e incrementarán sus habilidades y destrezas físico-motrices mediante la práctica sistemática de futbol soccer.			Mando directo
APRENDIZAJE ESPERADO: Desarrollar la recepción de balón con pecho y cabeza			MATERIAL: conos, balones de futbol soccer música seleccionada y grabadora	

PARTE INICIAL:

*Calentamiento general 10 minutos:

*movimientos articulares de tobillo, rodillas, cadera, hombros, codos, muñeca y cuello.

*carrera continua alrededor de la cancha con cambios de ritmo sobre la marcha.

*Estiramiento

*Se utilizará música de fondo: power de kaney west, middle de djsnalce, the man de the killers, corazón de Maluma

PARTE MEDULAR:

*Se formarán parejas, mirándose de frente y se les asignará un balón por pareja.

*Una integrante del equipo, situado a metro y medio de distancia, tomará el balón con las manos y lo lanzará por arriba de la estatura su compañera y esta recepcionará con el pecho, se realizarán diez repeticiones por alumno y cambiaran. (8 min.)

*Se situarán por parejas a una distancia de 5 metros, una integrante del equipo tomará el balón con las manos y lo lanzará hacia el piso, rebotando el balón en el suelo, el balón se elevará y se recepcionará con le pecho, 10 repeticiones por alumnos y cambiaran. (8 min)

*Se situarán por parejas, un integrante del equipo con balón en mano, el otro alumno correrá de espaldas una distancia de 10 metros, tocará el suelo con ambas manos y regresará corriendo de frente a máxima velocidad y recepcionará con el pecho. (8 min.)

*Trabajo por parejas y un balón, se toma el balón con las manos y lo lanzará a su compañero y este recepcionará con la cabeza, se realizará el trabajo a distintas alturas y distancias, 10 min

*Se utilizará música de fondo: sabor a chocolate de elefante, legend de atlas, adventure de cold play, over your shoulder de chromeo, vicio de Camilo Séptimo, i want to be free de queen, virus de martin garrix, danza O de taboo.

PARTE FINAL:

ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)

Análisis y valoración de lo realizado, corrección de errores.

Se utilizará música de fondo: whe are the champions de queen, volví a nacer de Vives, yo no se mañana, disfruto de Carla Morrison.

EVALUACIÓN:	OBSERVACIONES:

PROF. JULIO CESAR ALMONTE LOZANO

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
ESTADO LIBRE Y SOBERANO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
DIRECCIÓN DE CENTROS ESCOLARES
C.E. "PDTE. LIC. MIGUEL ALEMÁN
ESC. PREPARATORIA MATUTINA
CLAVE: 21EBH0033Q
CHOLULA, PUE.

DIRECTOR.

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA
PRÁCTICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA III (PREPARATORIA)
PLAN DE CLASE

NOMBRE : JULIO CESAR ALMONTE LOZANO	GRADO: 3 AÑO	GRUPO: "C"	DURACIÓN: 50 MIN.	No SECCIÓN : 3
No DE BLOQUE: 1	COMPETENCIA QUE SE FAVORECE: Desarrollo físico, mental y social, toma de desiciones , desarrollar proyecto en equipo, asumir una actitud constructiva para desarrollar conociminetos y habilidades			ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS: Mando directo
TITULO DEL BLOQUE : Futbol Soccer	PROPÓSITO DE LA SECUENCIA: Los alumnos practicarán e incrementarán sus habilidades y destrezas físico-motrices mediante la práctica sistemática de futbol soccer.			
APRENDIZAJE ESPERADO: Desarrollar el pase del balón con borde interno y externo del pie.				MATERIAL: conos, balones de futbol soccer música seleccionada y grabadora

PARTE INICIAL:

*Calentamiento general 10 minutos:

*moviminetos articulares de tobillo, rodillas, cadera, hombros, codos, muñeca y cuello.

*carrera continua suave alrededor de la cancha con cambios de ritmo sobre la marcha.

*Estiramiento

*Se utilizará música de fondo: attention de charlie puth, sad but true de metallica, power de kaney west, mi gente de j. balvin.

PARTE MEDULAR:

* Se trabajará en parejas y de frente, con un balón.

*Realizarán pases cortos y razos con borde interno, a una distancia de 5 mtros, se trabajará con pierna izquierda y derecha.(5 min.)

*Realizarán pases cortos y razos con borde interno, a una distancia de 10 metros, se trabajará con pierna izquierda y derecha.(5 min.)

*Realizarán pases cortos y razos con borde interno, a una distancia de 5 mtrs, en forma de péndulo, un alumno se escontrará estático mientras que el otro alumno se moverá lateralmente, se trabajará con ambos perfiles. (5 min.)

* Realizarán pases cortos y razos con la parte externa del pie, a una distancia de 5 metros, se trabajará con ambos perfiles. (5 min.)

*Realizarán pases cortos y razos con la perte externa del pie, a una distancia de 10 mtros, se trabajará con ambos perfiles . (5 min.)

* Realizarán pases cortos y razos con la parte externa del pie, a una distancia de 5 metros, en forma de péndulo, un alumno estará estático en su lugar, mientras que el otro alumno se moverá de manera lateral, se trabajará con ambos perfiles. (5 min.)

*Se utilizará música de fondo: mentiras de los amigos inbisibles, i follow rivers, alors on danse de stromae, feel itstill de portugal the man, disfrto de Carla Morrison, wher is the love de black eyesd pees, no lie de dua lipa, faded the spectre de alan walker

PARTE FINAL:

Análisis y valoración de lo realizado, corrección de errores.

ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)

Se utilizará música de fondo: la cosa mas bella de Erros Ramazotti, middle de dj shake, de música ligera de soda stereo, si me enamora de Mijares

EVALUACIÓN:	OBSERVACIONES:

PROF. JULIO CESAR ALMONTE LOZANO

ESTADO LIBRE Y SOBERANO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
DIRECCIÓN DE CENTROS ESCOLARES
C.E. "PDTE. LIC. MIGUEL ALEMÁN"
ESC. PREPARATORIA MATUTINA
CLAVE: 21EBH0033Q
CHOLULA, PUE.

DIRECTOR.

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA
PRÁCTICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA III (PREPARATORIA)
PLAN DE CLASE

NOMBRE : JULIO CESAR ALMONTE LOZANO		GRADO: 3 AÑO	GRUPO: "C"	DURACIÓN: 50 MIN.	No SECCIÓN : 4
No DE BLOQUE: 1	COMPETENCIA QUE SE FAVORECE: Desarrollo físico, mental y social, toma de desiciones , desarrollar proyecto en equipo, asumir una actitud constructiva para desarrollar conocimientos y habilidades				ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS:
TITULO DEL BLOQUE : Futbol Soccer	PROPÓSITO DE LA SECUENCIA: Los alumnos practicarán e incrementarán sus habilidades y destrezas físico-motrices mediante la práctica sistemática de futbol soccer.				Mando directo
APRENDIZAJE ESPERADO: Desarrollar el pase del balón con la cabeza.				MATERIAL: conos, balones de futbol soccer música seleccionada y grabadora	

PARTE INICIAL:

*Calentamiento general 10 minutos:

*moviminetos articulares de tobillo, rodillas, cadera, hombros, codos, muñeca y cuello.

*carrera continua alrededor de la cancha con cambios de ritmo sobre la marcha.

*Estiramiento

*Se utilizará música de fondo: power de kaney west, middle de djsnalce, the man de the killers, corazón de Maluma

PARTE MEDULAR:

* se trabajará por parejas, mirándose de frente y con balón.

*con balón en mano, de frente al compañero y a una distancia de 2 metros, se arrogará el balón a la altura de la cabeza y golpeará el balón regresándolo a su compañero. El ejercicio sera alternado. (5 min)

*con balón en mano y de frente al compañero, separados a una distancia de 5 metros, se arrogará el balón hacia el piso, mientras que el otro alumno golpeará el balón con la cabeza y lo regresará a su compañero. El ejercicio sera alternado. (5 min.)

*se formarán equipos de 3 personas, se colocarán los tres de frente y a una distancia de 3 metros cada uno se pasarán el balón con la cabeza, sin que este toque el suelo. (5 min.)

*se formarán equipos de tres compañeros, se colocarán en linea recta y separados a 2 metros, se pasarán el balón con la cabeza, el compañero de en medio realizará un pivote para colocarse de frente al compañero que tenga el balón pasandolo al otro compañero. Ejercicio alternado. (5 min)

*Se utilizará música de fondo: sabor a chocolate de elefante, legend de atlas, adventure de cold play, over your shoulder de chromeo, vicio de Camilo Séptimo, i want to be free de queen, virus de martin garrix, danza O de taboo.

PARTE FINAL:

Análisis y valoración de lo realizado, corrección de errores.

ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)

Se utilizará música de fondo: whe are the champions de queen, volví a nacer de Vives, yo no se mañana, disfruto de Carla Morrison.

EVALUACIÓN:	OBSERVACIONES:

PROF. JULIO CESAR ALMONTE LOZANO

ESTADO LIBRE Y SOBERANO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
DIRECCIÓN DE CENTROS ESCOLARES
C.E. "PDTE. LIC. MIGUEL ALEMÁN"
ESC. PREPARATORIA MATUTINA
CLAVE: 21EBH0033Q
CHOLULA, PUE.

DIRECTOR.

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA
PRÁCTICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA III (PREPARATORIA)
PLAN DE CLASE

NOMBRE : JULIO CESAR ALMONTE LOZANO		GRADO: 3 AÑO	GRUPO: "C"	DURACIÓN: 50 MIN.	No SECCIÓN : 5
No DE BLOQUE: 1	COMPETENCIA QUE SE FAVORECE: Desarrollo físico, mental y social, toma de desiciones , desarrollar proyecto en equipo, asumir una actitud constructiva para desarrollar conocimientos y habilidades				ESTRATEGIAS DIDACTICAS:
TITULO DEL BLOQUE : Futbol Soccer	PROPÓSITO DE LA SECUENCIA: Los alumnos practicarán e incrementarán sus habilidades y destrezas físico-motrices mediante la práctica sistemática de futbol soccer.				Mando directo
APRENDIZAJE ESPERADO: Desarrollar el pase con el borde interno, externo y empeine a diferentes distancias.				MATERIAL: conos, balones de futbol soccer música seleccionada y grabadora	

PARTE INICIAL:

*Calentamiento general 10 minutos:

*movimientos articulares de tobillo, rodillas, cadera, hombros, codos, muñeca y cuello.

*carrera continua alrededor de la cancha con cambios de ritmo sobre la marcha.

*Estiramiento

*Se utilizará música de fondo: attention de charlie puth, sad but true de metallica, power de kaney west, mi gente de j. balvin.

PARTE MEDULAR:

*Se formarán por parejas y con un balón por equipo, trotarán juntos por la mitad de la cancha de futbol, irán conduciendo el balón y darán pases con parte externa del pie. Se trabajarán ambos perfiles y a diferentes distansias, se realizará el ejercicio por 10 minutos

*trabajarán por parajas y con balón por equipos, se colocarán 3 conos en forma de triángulo y se colocarán a un lado del cono, el compañero con balón dará un pase con parte interna en dirección del cono desocupado, mientras que el otro alumno se desplazará hacia donde se dirige el balón, lo recepcionará y dará pase con parte interna golpeará el balón en dirección del cono desocupado. Se trabajarán ambos perfiles y a diferentes distancias, se realizará el ejercicio por 10 min.

*trabajarán por parejas y con balón en la mano, simularán un saque de portería, primero soltando el balón e inpactándolo sin dejar que este bote, segundo, se soltará el balón y dejando que este de un bote se inpactará con el empeine, pasandolo al compañero que se encontrará ubicado a una distancias considerable. Se trabajarán ambos perfiles y el ejercicio se realizara por 5 minutos.

*se realizarán retas de equipos mixtos conformados por 6 alumnos. Ejercicio por 15 minutos.

*Se utilizará música de fondo: mentiras de los amigos inbisibles, i follow rivers, alors on danse de stromae, feel itstill de portugal the man, disfrto de Carla Morrison, wher is the love de black eyesd pees, no lie de dua lipa, faded the spectre de alan walker

PARTE FINAL:

Análisis y valoración de lo realizado, corrección de errores.

ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)

Se utilizará música de fondo: la cosa mas bella de Erros Ramazotti, middle de dj shake, de música ligera de soda stereo, si me enamoro de Mijares

EVALUACIÓN:	OBSERVACIONES:

PROF. JULIO CESAR ALMONTE LOZANO

ESTADO LIBRE Y SOBERANO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
DIRECCIÓN DE CENTROS ESCOLARES
C.E. "PDTE. LIC. MIGUEL ALEMÁN"
ESC. PREPARATORIA MATUTINA
CLAVE: 21EBH0033Q
CHOLULA, PUE.

DIRECTOR.

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA
PRÁCTICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA III (PREPARATORIA)
PLAN DE CLASE

NOMBRE : JULIO CESAR ALMONTE LOZANO		GRADO: 3 AÑO	GRUPO: "C"	DURACIÓN: 50 MIN.	No SECCIÓN : 6
No DE BLOQUE: 1	COMPETENCIA QUE SE FAVORECE: Desarrollo físico, mental y social, toma de desiciones , desarrollar proyecto en equipo, asumir una actitud constructiva para desarrollar conocimientos y habilidades				ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS:
TITULO DEL BLOQUE : Futbol Soccer	PROPÓSITO DE LA SECUENCIA: Los alumnos practicarán e incrementarán sus habilidades y destrezas físico-motrices mediante la práctica sistemática de futbol soccer.				Mando directo
APRENDIZAJE ESPERADO: Desarrollar conjuntamente la conducción, pase y recepción de balón.				MATERIAL: conos, balones de futbol soccer música seleccionada y grabadora	

PARTE INICIAL:

*Calentamiento general 10 minutos:

*movimientos articulares de tobillo, rodillas, cadera, hombros, codos, muñeca y cuello.

*carrera contínua alrededor de la cancha con cambios de ritmo sobre la marcha.

*Estiramiento

*Se utilizará música de fondo: power de kaney west, middle de djsnalce, the man de the killers, corazón de Maluma

PARTE MEDULAR:

*se dividirá al grupo en 4 equipos, dos de mujeres y dos de hombres y se realizarán inter escuadras, donde pondrán en práctica la conducción, el pase y la recepción de balón.

*Se utilizará música de fondo: sabor a chocolate de elefante, legend de atlas, adventure de cold play, over your shoulder de chromeo, vicio de Camilo Séptimo, i want to be free de queen, virus de martin garrix, danza O de taboo.

PARTE FINAL:

Análisis y valoración de lo realizado, correccion de errores.

ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)

Se utilizará música de fondo: whe are the champions de queen, volvi a nacer de Vives, yo no se mañana, disfruto de Carla Morrison.

EVALUACIÓN:	OBSERVACIONES:

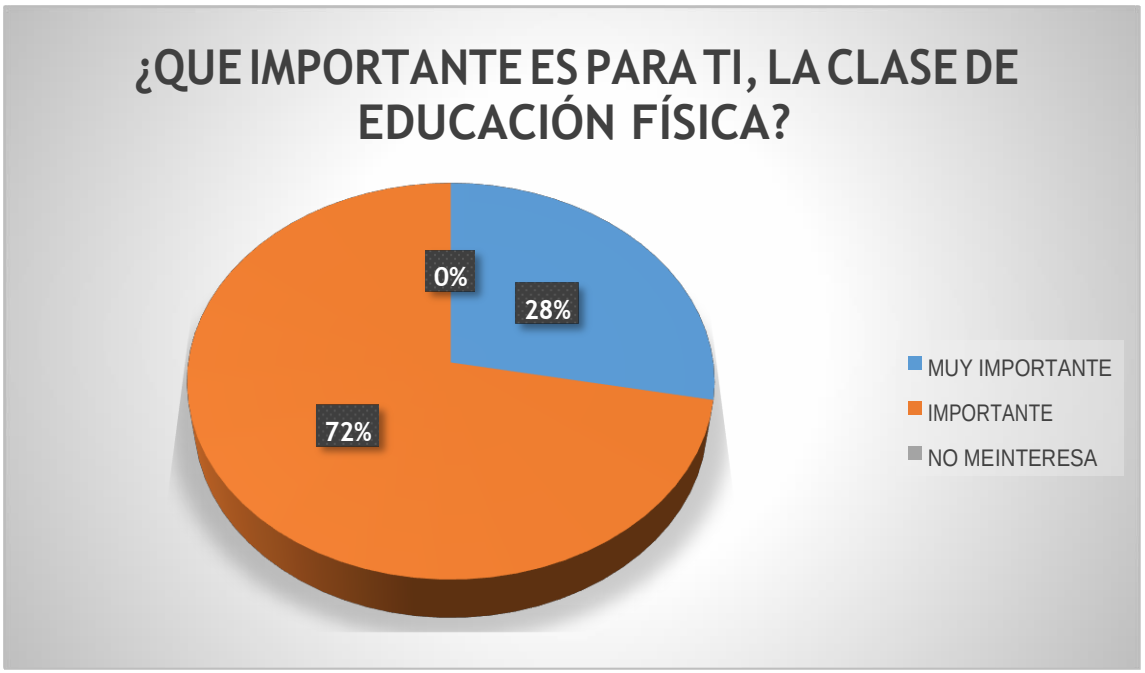
PROF. JULIO CESAR ALMONTE LOZANO

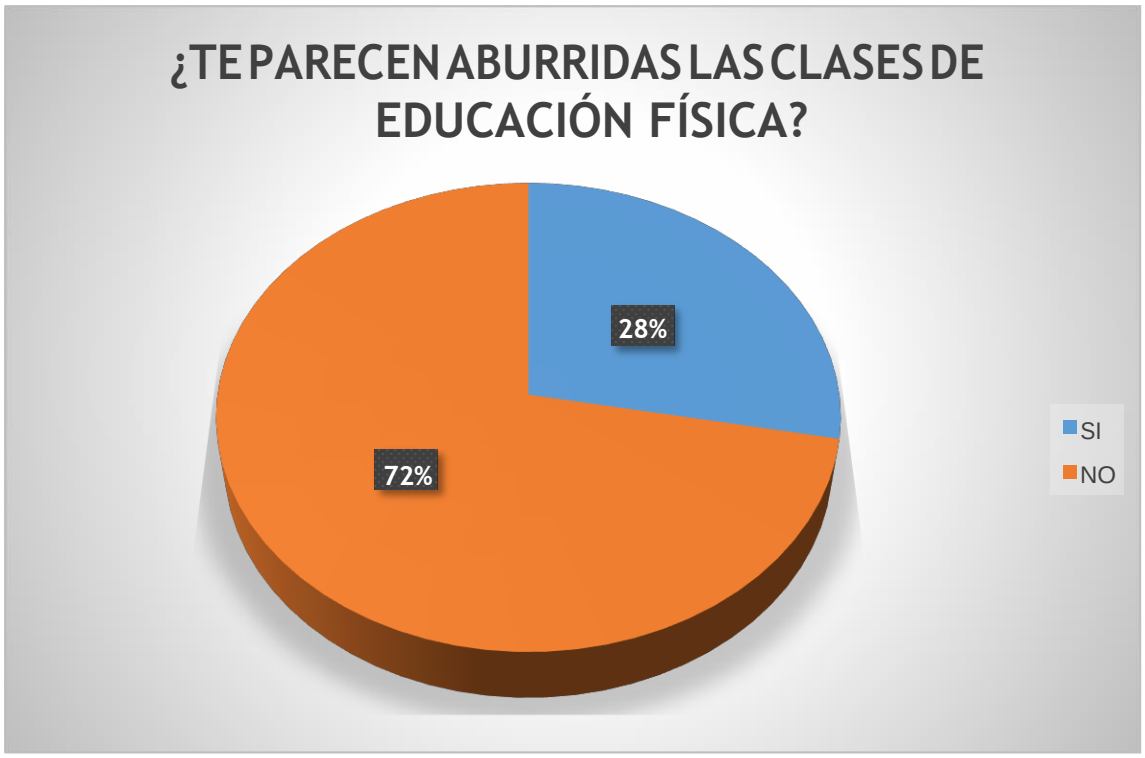
ESTADO LIBRE Y SOBERANO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
DIRECCIÓN DE CENTROS ESCOLARES
C.E. "PDTE. LIC. MIGUEL ALEMÁN"
ESC. PREPARATORIA MATUTINA
CLAVE: 21EBH0033Q
CHOLULA, PUE.

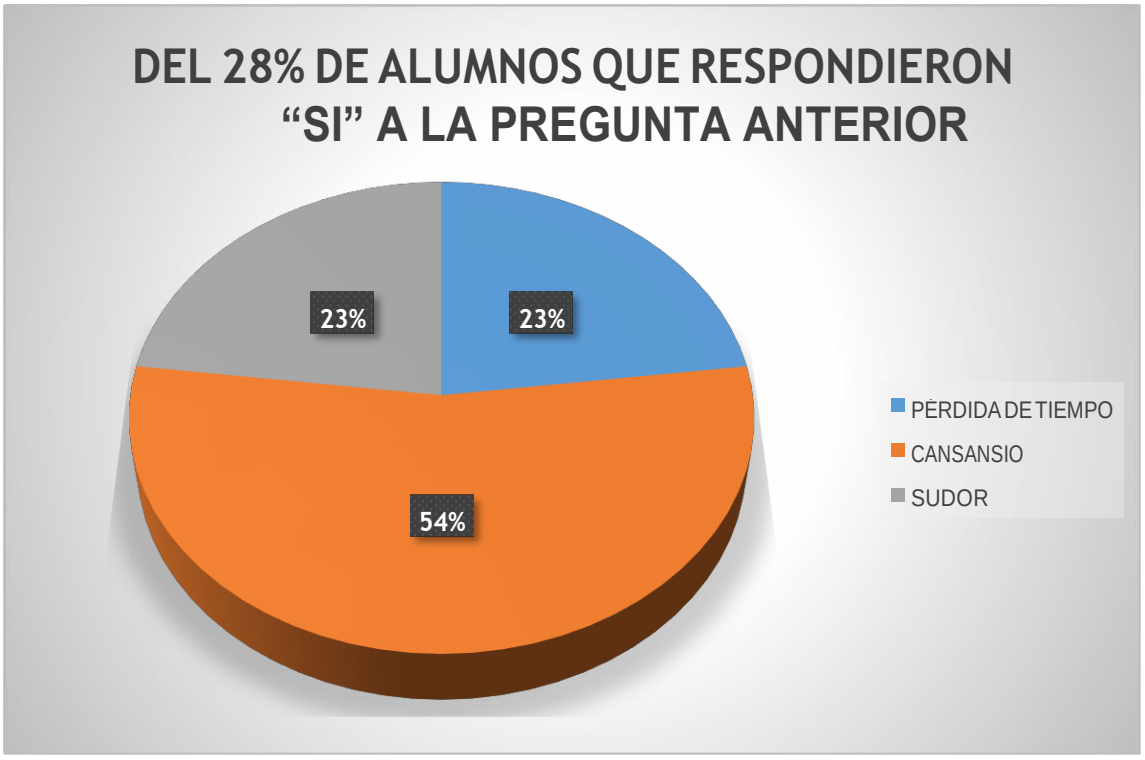
DIRECTOR.

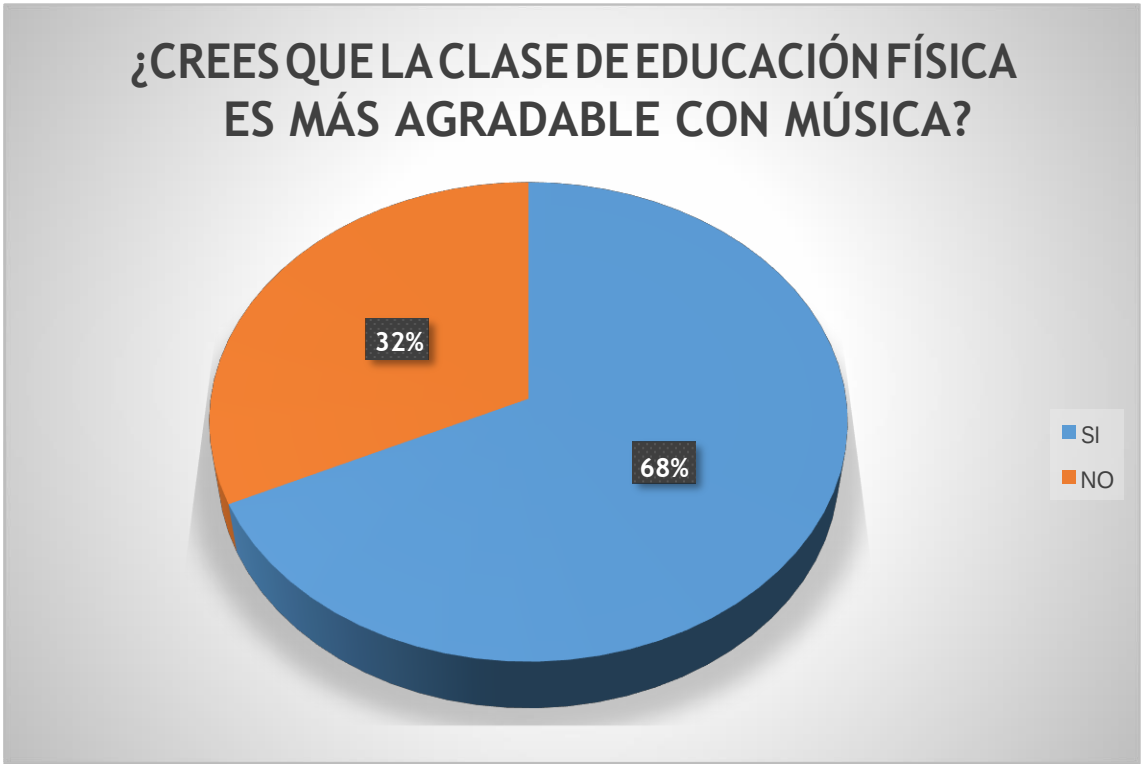
3.5 ESTADÍSTICA

ESTADÍSTICAS DE ENCUESTA APLICADA




¿TE PARECEN ABURRIDAS LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA?
28%
72%
SI
NO


DEL 28% DE ALUMNOS QUE RESPONDIERON "SI" A LA PREGUNTA ANTERIOR
23%
23%
54%
PÉRDIDA DE TIEMPO
CANSANSIO
SUDOR


¿CREES QUE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA ES MÁS AGRADABLE CON MÚSICA?
32%
68%
SI
NO

Canciones sugeridas por los alumnos

Nombre de la canción	Interprete	Genero
Havana	Camila Cabello	pop ingles
Back to you	Louis Tomillson	pop ingles
Tuesday		Electrónica
Corazón	Maluma	Reggaetón
Attention	Charlie Duth	pop ingles
The way it was	The killers	Rock alternativo
Automatic	Thestrokes	Rock alternativo
Some kind of love	The killers	Rock alternativo
Too good at goodbyes	Sam smith	pop ingles
The man	The killers	Rock alternativo
Perfect places	Lorde	
I want to be free	Queen	
Never be the some	camila c.	Electrónica
where is the love	black eyed pees	Rap
Stargazingft Justin	Kigo	Electrónica
Tafe	Black bear	Electrónica
Often ft kigo remix	The weekerol	Electrónica
Power	Kaney west	Rap
Tadow	Masego	
stronger	Kamey West	Rap
O ber	Drake	Rap
Virus	Martin Garrix	
Influence	TM88	
Alors on danse	Stromae	
Sil hovettes	Avicii	
Aint that why	krewella	
Canción animal	Soda estéreo	Rock alternativo
Nos vamos juntos	Caifanes	Rock alternativo
Sad but true	Metallica	Rock
Miedo	Caifanes	Rock alternativo
De noche todos los gatos son pardos	Caifanes	Rock alternativo
Dfaded the spectre	Alan Walker	
Amillion on my soul	Alexiere	
De musica ligera	Soda estereo	
Life	Ludovico Einaudi	
Boulevard of broken dreams	Green day	Punk
The chance	Fleetwod	Rock
La fuerza del destino	Mecano	balada

La cosa más bella	Erozz Ramazotti	Balada
More that a woman	Beegees	Disco
Si me enamoro	Manuel Mijares	
Fur elise	Bethoven	Clásico
Lobo domesticado	Valentin Elizalde	Banda
We are the champions	Queen	Rock
Middle	Dj shake	Electro
Streeses out	al polots	Electrónica
samson	Regina Spektror	
common denominator	Justin Bieber	
Just for love	Lana del rey	
Ladrona	Morata	
over yuor shoulder	chromeo	alternativo
I follow the rivers		
Poo bear	Skillex	Pop
Adventure	Cold play	Pop
Sabor a chocolate	Elefante	Rock contemporáneo
Vete ya	Valentin Elizalde	Banda
Mi gente	J. Balvin	Reggaetón
Rockabye	Clean bandit	Pop
Me rehuso	Danny Ocean	Pop
Yo más te amo	Morat	Pop
Con migo siempre	Divino	Pop
Volvi a nacer	ives	pop
Idfc	Black bear	electrónica
Cheap thrills	sia	
Déjalo que vuelva	Piso 21	Reggaetón
Did it oném	Nicky Minos	
Vicio	Camilo Séptimo	Balada
I follow rivers		
Distinto	Carla Morrison	
Mujer que bote fuego	Manuel Medrano	
Llamadas anonimas	Fernando Delgadillo	Trova
Volverá	Piso 21	
Mentiras	Los amigos invisibles	
Alon	Marshmelb	
Pizza	Martin Garrix	
Wha teve it take	Imagine dragons	
legend	atlas	
Rocksta	Post Malone	
Summer legend	Kid naize	Electronica
Wrong	Depeche made	Alternativo

Lonli lie when i love you	Royal blood	rock
Supermassive black hole	Muse	alternativo
The dark of the matinee	Franz Ferdinand	rock
Rumbo para el millon	Paulo	Trap
Faded	Alan W.	Electrónica
I follow rivers	Lykke Li	Electrónica
Feel it still	Portugal Theman	Pop
No lie	Dua Lipa	Pop
Congratulations	Post malone	Trap
Thunder	Imagine dragons	
Danza O	Taboo	
Yo no sé mañana		salsa
EL malo	Romeo Santos	Bachata
Eres mía	Romeo Santos	Bachata
Middle	Dj snalce	Electrohause
Deja vu	Post Malone	Rap
I follow rivers		Electro
No opinión	Post Malone	Rap
Friends	Justin	

Test de Wartegg

Ehrig Wartegg nació el 7 de julio de 1897 en Dresden, Alemania.

EL test de Wartegg, es una prueba proyectiva creada en 1930, la cual facilita el análisis de aspectos dinámicos de la personalidad tales como el posicionamiento frente a diferentes miedos, el manejo de la ansiedad, proyecto de vida, relaciones personales e interpersonales entre otras. Es una técnica que indaga muchos aspectos de la vida de la persona, en base a diferentes estímulos que provee la misma.

El autor creo un sistema tipológico elaborando un esquema de funciones principales o básicas de la personalidad como la emoción, la imaginación, energía e intelecto.

El nivel emocional es entendido como la manera en que la persona responde frente a la estimulación emocional del medio ambiente y como estas afectan sus relaciones y reacciones.

El nivel intelecto se refiere a la forma en que la persona realiza y aplica las ideas.

El nivel energético refiere a la fuerza que el ser humano dirige a la realización de actividades y puede ser percibida de forma dinámica o controlada.

El nivel imaginativo puede ser entendido como la capacidad de producir imágenes mentales sobre la base de la realidad visible y la creatividad.

EL test de Wartegg es una prueba que consiste en completar un dibujo divido en 8 cuadrantes los cuales se encuentran insertos sobre un fondo blanco, figura fondo que favorece al individuo en la activación del fenómeno de proyección.

La prueba consiste en 8 cuadros de 4 por 4 cm cada uno, limitado por un marco grueso y de color negro de tal manera que los arquetipos dados se destaquen sobre el blanco de los cuadros, cada cuadro presente en el test esta dado sobre una hoja de 15 por 22.5 cm, al sujeto se le indica que dibuje con un lápiz donde no hay reglas ni pauta alguna para la elaboración, a partir del dibujo inicial.

También consta de un producto gráfico o dibujo predeterminado en el cuadro, lo cual exige que la respuesta del evaluado se centre en un determinado marco prefijado y prefigurado.

AL final de la prueba se le pide que con número haga referencia a los cuadros, escriba al pie de la misma, que quiso dibujar y cuales dibujos le parecieron mejor logrados y cuales menos.

Análisis de la técnica

Se evalúan los factores denominados primarios, es decir a aquellos factores que se observan cuando el dibujo es nítido preciso y posee líneas necesarias para poder dar una idea definida de lo que dibujo. Debe de existir una homogeneidad en todos los dibujos, esto infiere en la buena capacidad de abstracción atención concentrada y agilidad mental. La persona que cumpla con este factor indica un buen manejo de mecanismos psíquicos, seguridad y objetividad, todo lo contrario si no alcanza el mismo.

Otro de los puntos a evaluar de la técnica, es la dimensión que expresa el dibujo realizado. Un dibujo pequeño implicaría una capacidad de observación, análisis y falta de confianza en sí mismo. Pero uno muy pequeño implicaría timidez, desvalorización, inseguridad, temor y retraimiento. Un dibujo grande, expresaría la necesidad de ser reconocido de mostrarse y también un grado de agresividad. En cambio un dibujo muy grande es decir que sobresale de los cuadrantes denotaría controles internos deficientes ideas de grandiosidad.

La presencia de movimiento es otra de las situaciones que se debe evaluar, se considera movimiento aquellos dibujos como; las partes del cuerpo humano y de seres vivos, astros, fenómenos atmosféricos, fuego, humo, agua, objetos luminosos y máquinas en movimiento cuyo significado estriba en la laboriosidad, actividad, dinamismo y capacidad de adaptación.

La precisión del trazo también es un detalle a considerar, un trazo débil con una velocidad y simplificación denota una rapidez mental, originalidad, creatividad. Pero un trazo con lentitud expresaría ansiedad, timidez ocultamiento. Un trazo fuerte revelaría energía por parte del sujeto así como también seguridad y capacidad para tomar decisiones. Pero uno muy fuerte presenta agresividad, falta de adaptación y de comprensión.

Se puede evaluar de la misma manera la simplicidad que exhibe el dibujo, es decir, que un dibujo claro y sin sombras ni adornos innecesarios revela la capacidad de síntesis mental y la capacidad de concentración. La armonía del mismo implica sensibilidad y equilibrio emocional plasticidad y receptividad.

Se incorpora en el análisis, las líneas que constituyen el dibujo. Las líneas rectas indican la personalidad de un sujeto reservado con un manejo más racional de su afectividad. En cambio las líneas curvas indican buen rendimiento, adaptación flexibilidad y emotividad.

Cada uno de los campos en el test determina las siguientes características:

Campo 1

Es el campo del auto concepto, es decir, como el individuo se percibe a sí mismo: indica crecimiento y expansión. Por eso la persona debe respetar la centralidad del estímulo (campo del yo y del sí mismo)

Representa la forma de como la persona vive su propia individualidad. Evaluación del yo y del ego.

Campo 2

Es el campo de la afectividad, indica los aspectos emocionales la capacidad de relacionarse y la manera en la que es percibido lo afectivo y lo emocional. Este campo tiene dos polos, uno positivo y uno negativo (campo de la madre)

Relaciones interpersonales (aspectos sociales)

Campo 3

Es el campo de la ambición, las metas los objetos y los proyectos de vida lo que indica lo que el individuo espera y vislumbra a futuro en su vida (área de proyección laboral)
Deseo de crecimiento y desarrollo, proyecto de vida.

Campo 4

Es el campo de los manejos de los contenidos inconscientes, es decir, como se comporta frente a sus ansiedades y represiones, es el campo de la reacción a las presiones.

Actitud frente a los problemas y conflictos (externos e internos)

Campo 5

Es el campo del manejo y el cómo hace frente a la energía vital o a sus impulsos.

- Campo del dinamísmo
- Control de la impulsividad y agresividad

- Reacción frente a los obstáculos - De la asertividad.

- Método para alcanzar las cosas

Campo 6

Es el campo que indica el tipo de raciocinio, los procesos de asociación, análisis y síntesis, es decir, es el campo de los componentes cognitivos de la personalidad. Utilización de los procesos análisis, asociación, síntesis.

- Valor que sujeto atribuye a su capacidad intelectual.

- Estilo de raciocinio.

- Objetividad subjetividad.

- Deseo de realización intelectual.

Campo 7

Es el campo de la madurez sexual y a nivel laboral nos india la actitud interpersonal a nivel de las relaciones de trabajo.

- Expresión de la sensibilidad, sensualidad.

- Tímidas en relaciones interpersonales, son más distantes.

- Del comportamiento afectivo.

- Tacto social, actitud de servicio.

- Sensibilidad estética.

- Capacidad para entregarse y abrirse al contacto con el otro.

Campo 8

Es el campo del ámbito propiamente laboral, implicando la capacidad para comprometerse con la norma, indicando con ello los niveles de autonomía (campo del padre)

De la afiliación

- Campo de la protección.

- De la dependencia y la independencia.

- Afiliación social.

- De la conducta social en cuanto a comportamiento con valores éticos, morales y normas establecidas.

- Comprometido con el sistema normativo.

Como ya se ha mencionado, cada uno de los campos muestra un aspecto muy importante de nuestra vida, tanto personal como social.

En este trabajo será de nuestro interés el campo número 5 que corresponde a la energía vital, sus impulsos y la posibilidad de sortear obstáculos.

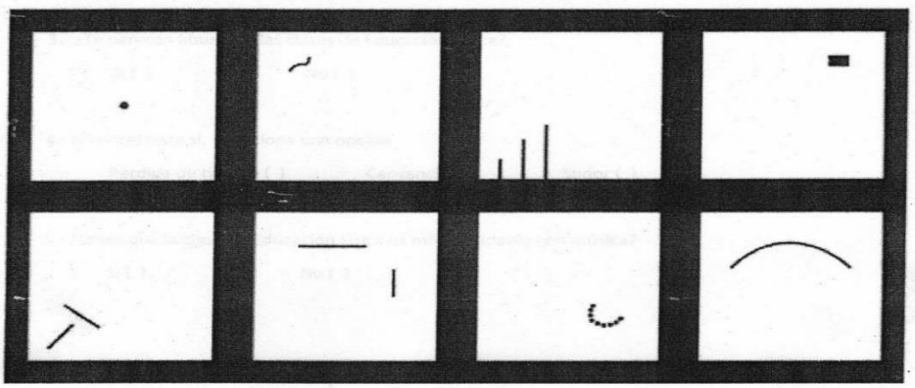
TEST DE WARTEGG

Nombre y Apellido:_____ Fecha:_____

Edad:_____ Sexo:_____

Instrucciones:

Dibuje en el orden que desee completando la figura en cada recuadro, colocar el orden en el cuál fue dibujado y un título para cada uno.



Títulos

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

7._____

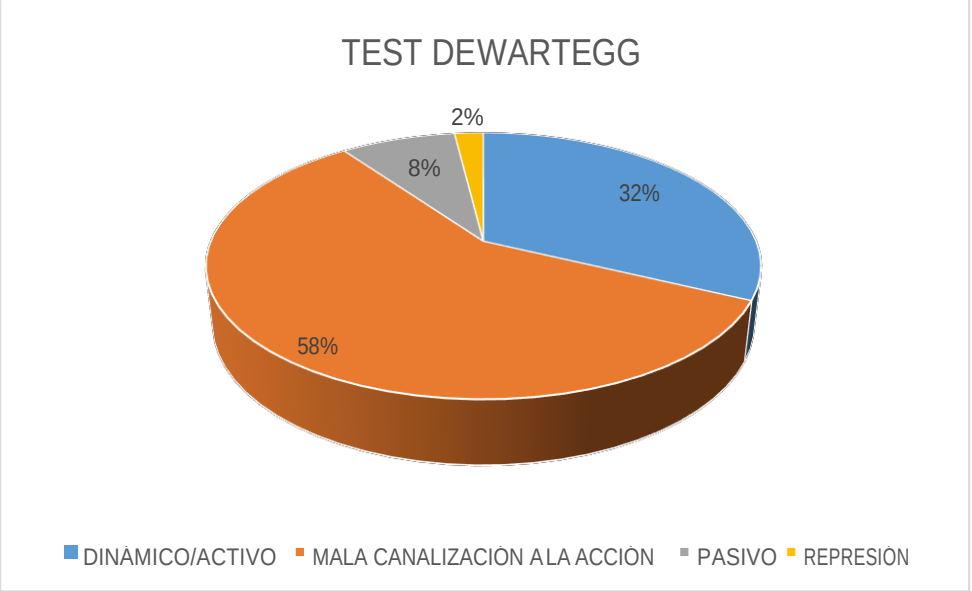
8._____

Primera aplicación del test de Wartegg

Para el análisis de los resultados de la aplicación del test de Wartegg, solo tomaremos en cuenta el primer recuadro de la segunda fila el cual corresponde a la energía vital, sus impulsos y la posibilidad de sortear obstáculos. El cual en su primero aplicación arrojó los siguientes resultados:

De los 35 alumnos que se les aplicó el test, se determinó la voluntad que los alumnos tiene hacia la clase de Educación Física, el 2 % de los alumnos son represivos, el 8 % de los alumnos son pasivos, el 58 % de los alumnos tiene una mala canalización a la acción y el 32 % de los alumnos son dinámicos.

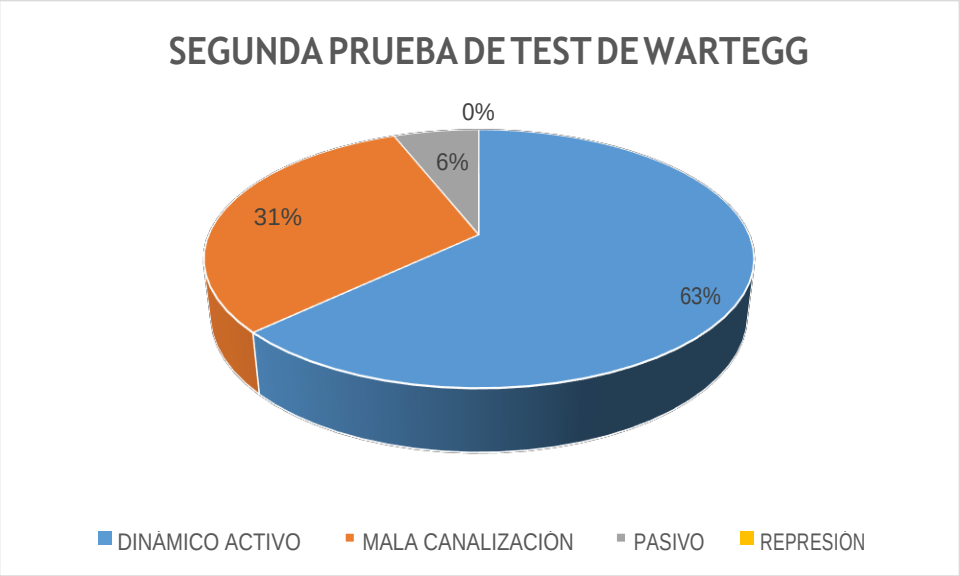
Gráfica de test de Wartegg. Primera evaluación



Como se pudo observar el 68% de los alumnos no tienen disposición hacia la clase de Educación Física, mientras que el 32 % si poseen disposición hacia la clase.

Los resultados arrojados en la segunda aplicación del test de Wartegg, después de la aplicación de la música en la clase de Educación Física son los siguientes:

Implementado la música en la clase de Educación Física se logró eliminar la represión de los alumnos, así como disminuir la poca actividad de los alumnos, del test aplicado a los 35 alumnos del tercer año grupo "C", tuvo como resultados un 0 % de alumnos de represión, el 6% de los alumnos son pasivos, un 31% de los alumnos tuvieron mala canalización y el 63 % son dinámicos activos.



CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

PRETEST

Persona	Indicador
Persona 1	Dinámico activo
Persona 2	Dinámico activo
Persona 3	Dinámico activo
Persona 4	Dinámico activo
Persona 5	Dinámico activo
Persona 6	Mala canalización a la acción
Persona 7	Mala canalización a la acción
Persona 8	Dinámico activo
Persona 9	Mala canalización a la acción
Persona 10	Pasivo
Persona 11	Mala canalización a la acción
Persona 12	Mala canalización a la acción
Persona 13	Mala canalización a la acción
Persona 14	Mala canalización a la acción
Persona 15	Mala canalización a la acción
Persona 16	Mala canalización a la acción
Persona 17	Mala canalización a la acción
Persona 18	Mala canalización a la acción
Persona 19	Pasivo
Persona 20	Mala canalización a la acción
Persona 21	Pasivo
Persona 22	Represión
Persona 23	Dinámico activo
Persona 24	Dinámico activo
Persona 25	Dinámico activo
Persona 26	Mala canalización a la acción
Persona 27	Dinámico activo
Persona 28	Mala canalización a la acción
Persona 29	Mala canalización a la acción
Persona 30	Mala canalización a la acción

Persona 31	Dinámico activo
Persona 32	Mala canalización a la acción
Persona 33	Mala canalización a la acción
Persona 34	Mala canalización a la acción
Persona 35	Dinámico activo

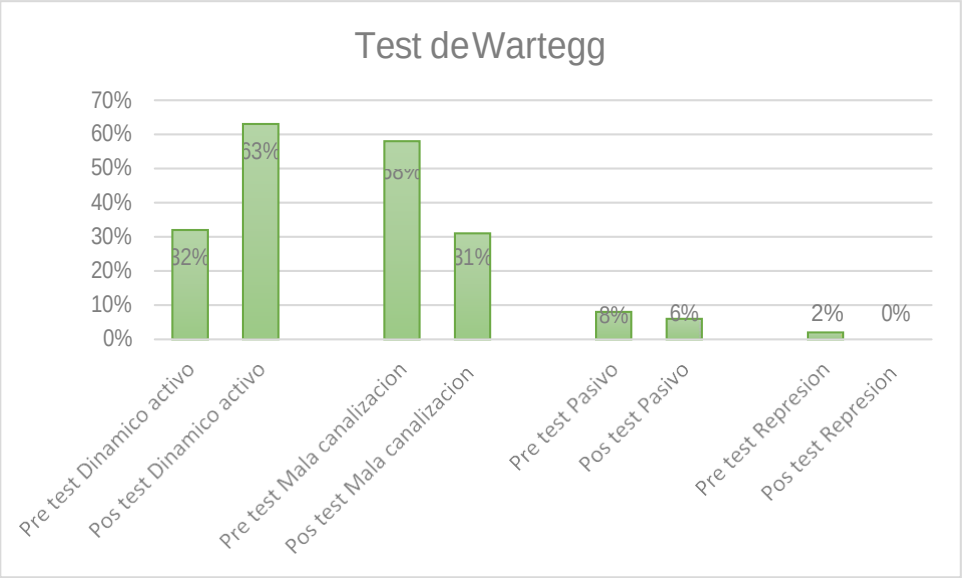
POSTEST

Persona	Indicador
Persona 1	Dinámico activo
Persona 2	Dinámico activo
Persona 3	Dinámico activo
Persona 4	Dinámico activo
Persona 5	Dinámico activo
Persona 6	Mala canalización a la acción
Persona 7	Dinámico activo
Persona 8	Dinámico activo
Persona 9	Mala canalización a la acción
Persona 10	Mala canalización a la acción
Persona 11	Dinámico activo
Persona 12	Mala canalización a la acción
Persona 13	Dinámico activo
Persona 14	Mala canalización a la acción
Persona 15	Mala canalización a la acción
Persona 16	Dinámico activo
Persona 17	Dinámico activo
Persona 18	Mala canalización a la acción
Persona 19	Pasivo
Persona 20	Dinámico activo
Persona 21	Mala canalización a la acción
Persona 22	Pasivo
Persona 23	Dinámico activo
Persona 24	Dinámico activo
Persona 25	Dinámico activo

Persona 26	Mala canalización a la acción
Persona 27	Dinámico activo
Persona 28	Dinámico activo
Persona 29	Dinámico activo
Persona 30	Mala canalización a la acción
Persona 31	Dinámico activo
Persona 32	Dinámico activo
Persona 33	Dinámico activo
Persona 34	Mala canalización a la acción
Persona 35	Dinámico activo

Control mínimo	**Pre test- pos test para un grupo** **Pos test para un grupo**

	DINÁMICO-ACTIVO	**Mala canalización**	**Pasivo**	**Represivo**
PRETEST	**12**	**18**	**3**	**1**
POSTEST	**22**	**11**	**2**	**0**



CAPÍTULO V. CONCLUSIONES

5.1. CONCLUSIONES

EL objetivo principal de esta tesis era abordar el problema de la poca voluntad presentado hacia las clases de Educación Física, por parte de los alumnos de preparatoria de tercer año grupo “C” del Centro Escolar Presidente Liscenciado “Miguel Aleman”, y aportar una solución medinte la utilización didáctica de música, como factor estimulante hacia actividad física.

Para demostrar esto, primero se observó la disposición que tenían los alumnos hacia la clase de Educación Física, posteriormente se trabajo en clase con música de fondo del agrado de los alumnos, llegando a las siguientes conclusiones:

1.- En esta tesis se demuestra, que la poca voluntad que los alumnos prestan a las clase de Educación Física es, por una mala orientación hacia la actividad física, ya que los alumnos al no tener un estímulo que los indusca a la clase se vuelven distraidos y pasivos, dando como resultado un bajo rendimiento físico.

2.- Durante las clases de Educación Física , los alumnos al no realizar los ejercicios al mismo tiempo, muchos de ellos están estáticos, aburridos y distraídos, pero al colocar música de fondo dentro de la clase, con pistas de su preferencia y seleccionadas de acuerdo al ritmo de la música y adecuándola a la etapa de la clase, los alumnos se mostraron asombrados, enérgicos, alegres, entusiastas.

3.- En la duración de la clase de Educación Física, se colocó música de fondo con ritmos melódicos para la parte inicial de la clase, posteriormente en la parte medular se colocó música con ritmos más rápidos y marcados y en la parte final, se colocaron ritmos suaves, lo que llevo a la participación de los alumnos a la clase, ya que estos al realizar las actividades, las hacían al ritmo de la música y al finalizar el ejercicio se ponían a bailar entre ellos.

Los alumnos, al pasar de un estado de reposo o pasivo a enérgico y bullicioso por factor de la utilización de la música en la clase de Educacion Fisica y teniendo resultados favorables, se da satisfactoriamente el cumplimiento al propósito de esta tesis, por lo tanto se da por concluida esta investigación.

5.2. RECOMENDACIONES

De la experiencia recogida en la elaboración y conclusion de la tesis, se llega a la siguientes recomendaciones

1.- Que la música favorece en gran medida a la participación de los alumnos hacia la clase de Educación Física, teniendo en cuenta los ritmos de la música.

2.- La música genera en los alumnos la confianza y la integración grupal, ya que los ritmos musicales provocan la interacción entre ellos, haciendo mas fuertes los vinculos afectivos que los une.

3.- La música disminuye la fatiga en los ejercicios físicos ya que al ser estimulados por la música, los alumnos ganan mayor fuerza y coordinación.

4.- Por último, la música crea y desarrolla coordinación motriz en los alumnos, de una forma divertida aspecto fundamental en la actividad física.

5.- Se recomienda diseñar un programa con la diversidad de ritmos musicales que existe y adecuarla a las características propias de los alumnos, ya que al adaptarlas a ellos tendría mayores resultados.

6.- Se suguiere que se apliquen más clases de Educación Física con música de fondo a nivel medio superior ya que los alumnos tienen una respuesta favorable hacia la actividad, teniendo en cuenta los gustos personales de los alumnos, ya que al no ser música de su agrado la participación y el rendimiento físico disminuye.

BIBLIOGRAFÍA

1.- A. Thomas (1982) “Psicología del Deporte, Editorial Herdek Barcelona España, pag, 415

2.- Agudelo Graciela, Bárcena Patricia, Zavala Gonzales Julio (1995) “Aprsiacion y Expresion Musical , EL Hombre y la Música”Ed. Patria Mexico P. 165 p.c 71-98, 121-138.

3.- Atkinson W.W (1987) “EL poder de la voluntad” Ed Talleres de Impresos Nacionales, Mexico DF. P. 63 p.c 18-19.

4.- Bisquerra R. (1989) “Clasificación de los Métodos de Investigación, Métodos de Investigación Educativa” Ed. CEAC, Barcelona. Pc 66-68.

5.- Bonce-Tillman June (2003) “La música como medicina del alma” Paidos Iberica S.A España p 380 p.c 85.

6.- Caballero Gómez Mauricio, Aguilar Enriquez Rodrigo Ivan (2003) “Historia de la Cultura Física” P 105 p.c 21, 22, 23, 26, 42, 45.

7.- Cappon Manuela, Galante L. R., Menchi Alessandro, Spadoni Francesco (2005) “La Historia de la Música) Ed Andantino, Barcelona P 122 p.c 9, 15.

8.- Cazenave Guillermo (1996) “Musica para una nueva era musicoterapia” Kier, Buenos Aires P. 123 p.c. 33-35.

9.- Comellas José Luis (2008) “Historia Sencilla de la Música” Ed. Rialp, Madrid P. 353 p.c 25, 31, 40.

10.- Federico Gabriel F. (2003) “Música Prenatal” Kier, Buenos Aires p. 227 p.c 96-97.

11.- Fedrell Felipe (2009) “Diccionario Técnico de la Música” Maxtor Barcelona p 529 p.c 299.

12.- Jauset Berrocal Jordi A. (2008) “Música y Neurociencia, La musicoterapia” Ed UOC Barcelona, España p 145 p.c 93,94,99.

13.- Magaz Juan (2009) “Fundamento Teórico de la Educación Física” Ed Pila Teleña, España P 334 p.c.274.

14.- Marc Edmond (1993) “Guía práctica de las nuevas Terapias”, Kairos Barcelona p.276 p.c 72, 73, 74.

15.- Mora Medina Verónica, Gallego Yugo Gloria María, Martínez Rodríguez Ana Belén, Sánchez Jiménez Úrsula, Ballesteros Lorenzo María José, García García Sara, Gómez Rubio Carolina (2004) “Bases Pedagógicas de la Educación Especial”, Ed Toledo, México. P 27 p.c 2, 3, 4.

16.- Ribeiro Da Silva Athayde (1970) “Psicología del Deporte y Preparación Del deportista” kapelusz, Buenos Aires. P 126p.c 20-22.

17.- Rigal Robert (2006) “Educación Motríz y Eduacación Psicomotríz en Preescolar y Primaria” Ed Inde. Barcelona España. P. 433 p.c 21.

18.- Rodríguez Celia, Nuñez José R. (2003) “Una Luz En El Camino” Ed. Amertown International S.A, México P 113 p.c 111.

19.- Rodríguez López Juan (2000) “Historia del deporte” Ed. INDE Publicaciones Barcelona P. 354 p.c. 12, 13, 15, 16, 29, 113, 130, 140.

20.- Rojas Enrique (1996)”La conquista de la Voluntad, como conseguir lo que te has propuesto” Ed Temas de Hoy S.A España. P. 140 p.c 12, 27, 29.

21.- Secretaria de Eduación Pública (2009) “ Antología de la Eduación Física, Programa Nacional de Carrera Magisterial”, Ed México p.c. 15-21.

22.- Saenz Varona Rosa Maria (1992) “Historia de la Eduación Física, Cuaderno de Secciones Educativas” p.c 27-47

23.- Toledo Bello Raúl, Téllez Lendech Ma. Graciela (2005) “Historia 1” Ed Santillana, México. P 215 p.c 18-19

Sitios en internet

1.- Cintra Cala Osvaldo, Balboa Navarro Yanipcia (2001) “La Actividad Física ; un Aporte para la salud” Disponible en :

https://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm

2.- Gutierrez San Martin Melchor (2004) “El valor del Deporte en la Educación Integral del ser Humano” Disponible en:

http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf

3.- Hernandez Vasquez Manuel (2009) “El juego Deportivo en las culturas Urbanas Plenas : Roma, Resumen histórico (5009 a.c.-476 d.c.)” Disponible en: http://museodeljuego.org/wp-content/uploads/contenidos_0000001380_docu1.pdf

4.- Learreta Ramos Begoña, Sierra Zamorano Miguel Ángel (2003) “La Música como Recurso Didáctico en Educación Física” Disponible en:
https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2282442.pdf

5.- Macias Franco Juan Gabriel (2011) “Paseo por la historia del deporte” disponible en: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_39/JUAN_G_MACIAS_1.pdf

6.- Mescua Lopéz Antonio Jose (2002) “Introducción a la historia de los deportes en la China antugua” Disponible en:
https://www.upo.es/revistas/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/539/688

7.- Mendoza Wullian (s f.) “Deterioro y transición del deporte, La civilización Romana. Manifestaciones en el evento deportivo” Disponible en :
https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:_7H5dO_PQUJ:https://taller_deinvestigacionyensayo.files.wordpress.com/2008/04/el-deporte-en-roma.doc+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=mx

8.- Molla Madueña Miguel (2002) “La Logoterapia, descubriendo el sentido de la vida: una vida existencial” Disponible en:

https://www.academia.edu/35282400/La_Logoterapia_descubriendo_el_sentido_de_la_vida_Una_visi%C3%B3n_existencial

9.- Nogués Asuaga Patricia (2008) “La voluntad, Psicología” Disponible en: https://docplayer.es/20290817-La-voluntad-psicologia-patricia-nogues-azuaga.html

10.- Puente Garzon Cesar, Pérez Guzmán Aroldo (s f.) “La Clase de Educación Física: los retos de estos tiempo” Disponible en: http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Havana/pdf/laclasedeeducacionfisica_01.pdf

11.- Peñaranda Lozano Pedro Leon, Velasco Espitia María Eugenia (s f.) “ Historia de la Eduacón Fisica y Deporte” Disponible en : https://sc6e7230c3bd6e48b.jimcontent.com/.../HISTORIA%20EDUCACION%20FISI..

12.- Sanchez Palacios Pilar (2010) “Factores Motivantes para la clase de Educacón Física: Recursos de Profesor” Disponible en:

https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_35/PILAR_SANCHEZ_PALACIOS_01.pdf

13.- Taledo Gutiérrez C, Zaruk Serrano J. G, Espinosa Bode A. (2004) “Percepción Musical y Funciones Cognitivas, ¿Existe el efecto Mozart?” Disponible en: http://www.posgrado.unam.mx/musica/lecturas/cognicion/obligatorias/Talero_PercepcionMusyFuncionesCog.pdf

ANEXOS

Anexos 1

Cuestionario realizado a docentes con mayor pasado en el Centro Escolar
1.- ¿Nombre Completo?
2.- ¿Cómo era la Educación Física cuando llego a esta Centro Escolar?
3.- ¿Qué defectos existían en ese entonces con respecto a la Educación Física?
4.- ¿Qué ventajas existían en ese entonces con respecto a la Educación Física?
5.- ¿Cómo ha evolucionado la Educación Física en este centro escolar desde su llegada hasta nuestros días?
6.- ¿Que defectos existen hoy en día en el Centro Escolar, con respecto a la Educación Física?
7.- Comentarios acerca de la planeación de una clase de educación física en el sistema de centros escolares y de la utilización de la música como apoyo dentro de una clase de educación física a nivel preparatoria.

Anexo 2

ENCUESTA PARA VALORAR EL INTERÉS DE LOS ALUMNOS HACIA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

1.- ¿Realiza actividad física?

Si ( ) No ( )

2.- ¿Qué tan importante es para ti la clase de Educación Física?

Muy importante ( ) Importante ( ) No me interesa ( )

3.- ¿Te parecen aburridas las clases de Educación Física?

Si ( ) No ( )

4.- Si contesta que sí, selecciona una opción

Pérdida de tiempo ( ) Cansancio ( ) Sudor ( )

Si ( ) No ( )

5.- ¿Crees que la clase de Educación Física es más agradable con música?

Si ( ) No ( )

- Menciona 5 canciones que te gusten

Nombre canción	Intérprete	Género
1.-		
2.-		
3.-		
4.-		
5.-		

Anexo 3

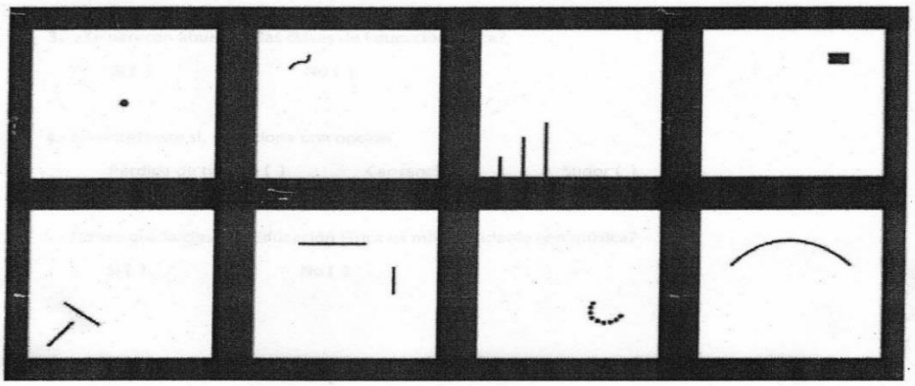
TEST DE WARTEGG

Nombre y Apellido:_____Fecha:_____

Edad:_____ Sexo:_____

Instrucciones:

Dibuje en el orden que desee completando la figura en cada recuadro, colocar el orden en el cuál fue dibujado y un título para cada uno.



Títulos

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

7._____

8._____