



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Las actividades de educación física realizadas durante este módulo me llevaron a reflexionar sobre la importancia de integrar el bienestar emocional con la actividad física. Sentí una gran satisfacción al ver cómo los estudiantes se involucraban en los juegos y ejercicios, mostrando una mayor disposición para colaborar y comunicarse asertivamente. Estas experiencias me han motivado a seguir buscando estrategias que promuevan un ambiente socioemocional saludable en la clase de educación física.

¿De qué manera se promovió la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo?

La comunicación asertiva se promovió de diversas maneras a lo largo de las actividades de educación física. Por ejemplo, en los juegos cooperativos como "El Reloj Humano" y "La Carrera de Relevos de Emociones", los estudiantes tuvieron que comunicarse de manera clara y efectiva para coordinar sus movimientos y expresar sus emociones. Además, durante los juegos de roles en situaciones de conflicto, los estudiantes practicaron cómo resolver desacuerdos usando un lenguaje respetuoso y constructivo.

1. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?

Mis alumnos ahora reconocen la importancia de la comunicación asertiva porque han experimentado directamente cómo ésta mejora su capacidad para colaborar y resolver conflictos durante las actividades físicas. Han aprendido que comunicarse asertivamente les ayuda a trabajar mejor en equipo, a entender mejor a sus compañeros y a gestionar sus emociones de manera más efectiva. Estas experiencias han reforzado su autoestima y han mejorado el ambiente general de las clases de educación física.

1. Describe para ti las actividades más significativas de este segundo módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

Actividad de Juegos Cooperativos:

Descripción: En juegos como "El Reloj Humano" y "La Carrera de Relevos de Emociones", los estudiantes formaron equipos y tuvieron que sincronizar sus movimientos y expresar sus emociones de manera clara. Esto fomentó la cooperación y la comunicación asertiva.

Implementación en la Práctica: He continuado utilizando juegos cooperativos en mis clases para fortalecer la comunicación y el trabajo en equipo, lo cual ha mejorado significativamente el ambiente socioemocional.

Actividad de Estaciones de Ejercicio con Reflexión Emocional:

Descripción: Se instalaron estaciones de ejercicio en el gimnasio y, al final de cada estación, los estudiantes reflexionaron sobre sus emociones antes y después del ejercicio. Esto les ayudó a conectar la actividad física con su bienestar emocional.

Implementación en la Práctica: Esta actividad ha sido integrada regularmente, ayudando a los estudiantes a desarrollar una mayor conciencia de sus emociones y cómo el ejercicio puede influir en su estado de ánimo.

Actividad de Juegos de Roles en Situaciones de Conflicto:

Descripción: Los estudiantes representaron situaciones de conflicto comunes en actividades deportivas y discutieron cómo resolverlos de manera asertiva y respetuosa.

Implementación en la Práctica: Los juegos de roles y las discusiones grupales han sido continuadas, proporcionando a los estudiantes herramientas prácticas para manejar conflictos y mejorar sus habilidades de resolución de problemas en un contexto deportivo.

Evidencia Fotográfica o en Audio de las Actividades Realizadas y Descripción de Cada Una

- **Fotografía 1: Juegos Cooperativos**



Descripción: Los estudiantes participan en "El Reloj Humano", coordinando sus movimientos en círculo. Se observa la interacción y colaboración entre ellos.

Fotografía 2: Estaciones de Ejercicio con Reflexión Emocional



Descripción: Estudiantes completan ejercicios en varias estaciones y luego escriben sus reflexiones emocionales en una libreta.

Fotografía 3: Juegos de Roles en Situaciones de Conflicto



Descripción: Los estudiantes están en medio de una representación de roles, discutiendo cómo resolver un problema durante una actividad deportiva. Se observa un ambiente de respeto.

Estas actividades no solo han mejorado el ambiente socioemocional de las clases de educación física, sino que también han proporcionado a los estudiantes habilidades esenciales para la vida diaria, promoviendo la comunicación efectiva, la cooperación y la empatía.

Rúbrica PTP 2

Instrumento para evaluar PTP del módulo 2					
Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
1. Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.					
2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2.					
3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.					
4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					