

G O B I E R N O    D E L    E S T A D O    D E    J A L I S C O  
S E C R E T A R I A    D E    E D U C A C I O N  
D I R E C C I O N    D E    E D U C A C I O N    T E R M I N A L

---



UNIVERSIDAD  
PEDAGOGICA  
NACIONAL



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD 14E, ZAPOPAN

LA EDUCACION FISICA COMO MEDIO PARA LOGRAR EL  
DESARROLLO INTEGRAL EN EL NIÑO DE NIVEL PREESCOLAR

PROPUESTA PEDAGOGICA  
QUE PRESENTA LA PROFESORA:  
MARIA ELIZABETH QUINTANARES AVILA

PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADA EN EDUCACION PREESCOLAR

ZAPOPAN, JALISCO. JULIO DE 1997

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Zapopan, Jal., 24 de JULIO de 1997.

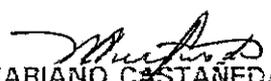
C. PROFR.(A)  
MARIA ELIZABETH QUINTANARES AVILA  
P R E S E N T E :

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado: "LA EDUCACION FISICA COMO MEDIO PARA LOGRAR EL DESARROLLO INTEGRAL EN EL NIÑO DE NIVEL PREES-COLAR"

opción PROPUESTA PEDAGOGICA a propuesta del asesor C. Profr.(a)  
JORGE OCTAVIO RAMIREZ LOPEZ , manifiesto a usted que reúne los  
requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

A T E N T A M E N T E .

  
LIC. MARIANO CASTANEDA LINARES.  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION  
DE LA UNIDAD UPN 14E ZAPOPAN.



SECRETARIA DE EDUCACION  
DIRECCION GENERAL DE  
MATERIALES EDUCATIVOS  
CALLE DE LA UNIDAD 14E  
ZAPOPAN, JALISCO

# INDICE

Introducción .....	3
Justificación .....	6
Situación Problemática .....	8
Objetivos .....	10

## Capítulo I

¿Qué es la educación física? .....	13
Importancia de la Educación Física. ....	14
Enfoques de la Educación Física en México. ....	15
Educación Física para la salud. ....	21
La Educación Física en el nivel preescolar. ....	25
Desarrollo del niño. ....	27
Características del niño preescolar. ....	33

## Capítulo II

Contenidos generales de la Educación Física. ....	36
Organización del esquema corporal. ....	39
Imagen corporal. ....	40
Ubicación Espacio-Tiempo. ....	43
Coordinación de ejes corporales. ....	48
Lateralidad .....	52
Rendimiento físico. ....	55
Distribución de las habilidades físicas. ....	56
Agilidad. ....	56
Coordinación. ....	56
Equilibrio. ....	57
Flexibilidad. ....	58
Fuerza. ....	58

Resistencia. ....	59
Velocidad. ....	60

### Capítulo III

Medios de la Educación Física. ....	62
Técnicas de Recreación. ....	64
Juegos. ....	64
Canciones. ....	64
Rondas. ....	65
Educación Rítmica. ....	66
Iniciación a la danza. ....	67
Actividades complementarias. ....	67
Actividades acuáticas. ....	67
Convivencias. ....	67
Excursiones. ....	68
Campamentos. ....	68

### Capítulo IV

Sistematización de la propuesta. ....	74
Metodología ....	75
Sesiones de Educación Física. ....	81
Ejercicios con material didáctico. ....	107
Criterio de evaluación. ....	132
Sugerencias ....	134
Conclusiones ....	136
Bibliografía ....	137
Glosario. ....	139

# **INTRODUCCIÓN**

## INTRODUCCION

En la vida moderna, las complicaciones, circunstancias específicas de la ciudad y las presiones aunadas a una serie de circunstancias secundarias , han ido proyectando al niño fuera de su ritmo natural, al punto de que se ha generalizado una restricción importante en su conducta, impidiendo o dificultando la práctica del ejercicio que necesita su organismo.

Así observamos que el niño se va volviendo cada vez mas sedentario, camina menos, permanece más tiempo sentado viendo televisión y se abstiene de participar en juegos y ejercicios organizados.

Los adelantos modernos como la televisión, los medios rápidos de transportación , la maquinaria y herramienta para el trabajo, así como el amontonamiento de la vivienda, contribuyen a inmovilizar al individuo con los consiguientes perjuicios para su salud física y mental.

Cabe señalar que una de las fuentes principales de donde extrae el niño experiencias para enriquecer sus conocimientos, se da a partir de la movilidad física que despliega, conociendo su cuerpo a través de desplazamientos; sus acciones sobre objetos concretos, las interacciones con otros niños durante el juego espontáneo, dirigido, etc. consolidarán paulatinamente sus coordinaciones psicomotoras, favoreciendo su desarrollo físico general y la construcción de su pensamiento.

Por lo que es necesario estimular en cada momento el desarrollo de sus habilidades físicas para que através de éstas experiencias sus posibilidades y limitaciones, reconociendo su propio cuerpo relacionándose de manera armónica con el medio que lo rodea y encaminándolo así hacia el aprendizaje.

Esta investigación está integrada por cuatro capítulos.

En el capítulo I, se aborda el concepto de la Educación Física, así como su importancia y los enfoques que esta disciplina ha tenido con el pasar de los años.

Asimismo se hace mención a las características de desarrollo del niño preescolar.

En el capítulo II se presentan los contenidos generales y específicos que se abordan en el área de Educación Física en el nivel preescolar, así como la forma de abordar cada uno de ellos.

En el capítulo III señala los medios de la Educación Física, las actividades permanentes y de apoyo que se deben rescatar en cada una de las sesiones.

En el capítulo IV nos presenta la metodología que se propone abordar en el desarrollo de la práctica de la Educación Física, para lo cual se ofrecen una serie de sesiones ya estructuradas para llevarlas a cabo en el nivel preescolar, así como una serie de ejercicios que vienen a apoyar estas sesiones, las cuales pueden aplicarse en todos los contextos, únicamente tomando en cuenta las características y necesidades del grupo a atender.

Asimismo se presenta un criterio de evaluación, son el fin de tener presente la manera como podemos evaluar el proceso de las sesiones, lo cual se puede apoyar con las sugerencias que se hacen al respecto.

Finalmente podemos encontrar un glosario el cual, nos servirá de base para clasificar algunos conceptos abordados en el presente trabajo.

Es pertinente aclarar, que con esta investigación, tal vez no se resuelve el problema en su totalidad, sin embargo se pretende iniciar en la conquista de esta solución .

Por lo cual espero que el presente trabajo, sirva de base para investigaciones futuras.

# JUSTIFICACIÓN

## JUSTIFICACION

El interés principal por desarrollar el presente trabajo esta basado en la inquietud por rescatar la importancia que reviste la educación física, mas que nada en el nivel preescolar, ya que como se observa el desarrollo psicomotor es una de las manifestaciones mas relevantes de la conducta del niño.

Así Jean Piaget señala que durante los periodos sensorio-motriz y preoperatorio, a través del movimiento, el niño realiza la construcción de su pensamiento en el proceso de relaciones con el mundo que lo rodea.

Esto nos lleva a puntualizar el hecho de que el niño por medio de sus desplazamientos estructura el marco de referencia espacio-temporal, que junto con la propia imagen corporal constituirán los elementos bases que le permitan resolver situaciones motrices concretas, lo que a futuro le posibilita lograr el máximo rendimiento mediante la homogeneización de toda y cada una de sus habilidades físicas.

Por lo anteriormente asentado se establece que la educación física es importante para la conservación de la salud, ya que implica el movimiento como experiencia de desarrollo para estimular en el niño su bienestar físico, actividad motriz, madurez emocional y adaptación social; En suma favorece el desarrollo integral y armónico del educando.

# SITUACION PROBLEMÁTICA

## SITUACION PROBLEMATICA

A través de mis visitas y observaciones en los diferentes jardines de niños, he podido rescatar que en los planteles educativos en los cuales no se cuenta con un profesor especial en la materia, es mínima la importancia que se le da a la Educación Física.

La mayoría de los casos parece indicar el desconocimiento por parte de las educadoras con respecto al programa de educación física de este nivel, así como la importancia que reviste la práctica sistemática de esta área, aunado a esto la falta de intereses por parte de los docentes, para llevarla a la práctica.

Así, podemos encontrar Jardines de Niños en los cuales llevan a cabo la educación física sin ningún programa específico, es decir solo los ponen a correr, saltar o realizar competencias; sin embargo existen otros planteles que en definitivo esta práctica es nula.

Considero es de suma importancia se de a conocer el programa de educación física en este nivel, pero sobre todo se logre llevarlo a cabo en los diversos jardines de niños.

Ya que no hay que olvidar que el movimiento es el principal competente generador de cualquier dinámica que experimenta el ser humano; que todo lo que vivencia es por medio de su cuerpo y es a través de éste que le es posible conocer su entorno.

Por lo que este movimiento debe ser adecuadamente estimulado para efecto de lograr incidir favorablemente en el organismo y como consecuencia repercutir en sus ámbitos cognoscitivos, efectivo.

# OBJETIVOS

## OBJETIVOS

Dar a conocer a los docentes, la importancia de la educación física como medio para laborar el desarrollo integral del niño.

Proporcionar elementos teórico-metodológicos que faciliten la realización de las actividades de educación física en el nivel preescolar.

Brindar una serie de sesiones ya estructuradas para el trabajo del área de educación física.

Ofrecer una serie de ejercicios para apoyo de las sesiones de educación física en el preescolar.

Objetivos que pretendo cumplir primeramente con el desarrollo del siguiente trabajo y posteriormente con la difusión del mismo en la Escuela Normal para Educadoras de Guadalajara donde laboro como maestra catedrática, ya que considero que de esta manera tendrá más eco ya que estas nuevas generaciones lo pueden llevar a la práctica aún siendo estudiantes, en los diferentes jardines de niños del Estado.

# **CAPITULO I**

## **EDUCACION FISICA EN EL NIVEL PREESCOLAR**

## QUE ES LA EDUCACIÓN FÍSICA

El programa de Educación Física para el nivel preescolar considera a la Educación Física como: una disciplina pedagógica, que forma parte de la Educación Básica con carácter eminentemente formativo que coadyuva al desarrollo armónico del educando a través de la práctica sistemática de la actividad física, que tiende a generar actitudes, habilidades, hábitos y conocimientos contribuyendo a elevar la calidad de la educación.

Por lo que el movimiento corporal se presenta como el factor que hace posible alcanzar los objetivos que pretende la educación física sin el cual no puede existir una formación en el sentido absoluto; pero el comportamiento motor del hombre no solo es un medio de formación, sino que al mismo tiempo es resultado de ella.

De esta manera se le concibe como parte fundamental de la educación integral del ser humano, desde el momento que le proporciona estimulación cognitiva, afectiva y motriz. Las características de esta asignatura en cuanto a sus propósitos como los elementos que posibilitan su alcance, contribuyen a adquirir o reforzar conocimientos, habilidades, actitudes de estas tres esferas del conocimiento.

Es un principio de educación del y por el movimiento a las capacidades y actitudes corporales de la persona.

## IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física es la parte fundamental de la educación integral del ser humano, desde el momento que le proporciona estimulación cognocitiva, afectiva y motriz permitiéndole la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para coadyuvar a su desarrollo armónico mediante actividades acordes a sus necesidades e intereses en los diferentes etapas de su vida, através de la practica sistemática y organizada en los principios de una pedagogía científica.

Dentro del sistema educativo nacional, la educación física como asignatura propicia en los educandos el desarrollo de habilidades y destrezas físicas como la resistencia, velocidad, el fomento de hábitos posturales y de higiene, así como la formación de rasgos de carácter, iniciativa disposición, autosuficiencia, cooperación y socialización . Aspectos importantes para la formación, del hombre expresando en la voluntad, la moral, el amor a la patria y la solidaridad internacional.

La actividad física, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complicadas con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando, de tal manera que favorezca a las condiciones de salud y repercuta en sus ámbitos cognocitivo, afectivo y social.

Por lo que la educación física en esta etapa debe llevarse a efecto mediante ejercicios espontáneos , de gran naturalidad, en los que el niño ponga en movimiento todo su cuerpo y de salida a la actividad vital propia de su edad. Las piernas , brazos, rodillas, etc. han de utilizarse en movimiento de todo tipo, con frecuentes cambios.

Asimismo se le considera como el medio por el cual la inteligencia logra los objetivos del mundo exterior, es el factor que liga al yo con el exterior, con el contorno en que vive. El espíritu del niño percibe este fenómeno y por lo mismo, siente un verdadero impulso interior a activar o actuar y caminar.

Debido a que el niño es esencialmente activo, el movimiento es una acción fundamental en su formación, ya que no solo influye

sólo en el aspecto físico del hombre, sino que también a través del cuerpo, influye de manera benéfica sobre el alma.

Por lo que el ejercicio físico puede definirse como una liberación espontánea de energía tanto física como psíquica, y ambas en tan estrecha relación que , si faltase alguna el ejercicio quedaría alterado fundamentalmente, e incluso inhibido.

Los ejercicios son los movimientos que realiza el cuerpo humano. Estos contribuyen principalmente a la educación motriz. Mediante los mismos, el niño aprende a vestirse y despojarse de la ropa, ejercicios que desde pequeño le van permitiendo adaptarse a su entorno natural y social .

## ENFOQUES

A lo largo de los últimos 50 años el tratamiento de la Educación Física en México, ha sido orientado por distintos enfoques ,como el militar ,el deportivo el psicomotriz y el orgánico funcional . Cada uno de ellos, respondió a las exigencias socio culturales y de política educativa en su época y asimismo, fue representativo de una determinada tendencia curricular.

A continuación presento las características más relevantes de los enfoques anteriores y el actual con el fin de poder contrastarlos . ( 1 )

( 1 ) SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA, Apoyo teórico para el área de educación física, pagina 8

ESTOS ENFOQUES SON :

#### EL MILITAR . 1940:

- Caracterizado por la rigidez del trabajo docente.
- Buscó uniformidad de movimientos .
- Dio énfasis a los ejercicios de orden y control.
- Las marchas y evoluciones eran contenido relevante

#### EL DEPORTIVO. 1960:

- Limitó el proceso enseñanza - aprendizaje a fundamentos deportivos.
- Su aplicación fue selectiva de talento deportivo.
- Orientó su finalidad a la competencia.
- Planteó actividades recreativas como complementarias.

#### EL PSICOMOTRIZ . 1974:

- Elaborado por objetivos.
- Resaltó una relación indisoluble entre el desarrollo psíquico y motor.
- Su aplicación óptima implicaba un profundo conocimiento de técnicas psicomotrices y deportivas.
- Distribución en ocho unidades de aprendizaje en algunos niveles.

## EL ORGÁNICO FUNCIONAL. 1988:

- Programación por objetivos.
- Consideró a las habilidades motrices como su contenido general.
- Fragmentó contenidos de habilidades físicas y organización del esquema corporal en ocho unidades.
- Buscó el trabajo coordinado entre órganos, aparatos y sistemas.
- Delegó en el alumno, la tarea de construir, organizar e integrar la información segmentada de los contenidos pragmáticos .

En la actualidad atendiendo al plan Nacional de Desarrollo se determinó dar un nuevo enfoque a esta asignatura para dar mejor atención a las demandas y necesidades de los educandos, del sistema educativo y de la sociedad.

## MOTRIZ DE INTEGRACIÓN DINÁMICA. 1994:

### SUS CARACTERISTICAS SON :

Concibe la formulación de los propósitos en relación directa con la solución de problemas, por lo que tales propósitos se plantean de manera general.

Brinda al profesor, la posibilidad de identificar y aprovechar al máximo, los beneficios que ofrece la actividad física para el desarrollo de las habilidades, hábitos y actitudes relacionadas con el movimiento corporal.

Posibilita al alumno para participar integralmente de toda situación motriz.

Evita la fragmentación del conocimiento, ya que no limita la participación del profesor y el alumno al logro de un tema, abriendo la posibilidad de dar sentido pedagógico a todas las situaciones que se generan alrededor de las actividades físicas, propuesta por el profesor o el mismo alumno, dentro de la clase.

Propicia un constante replantamiento del quehacer docente a partir de la conjugación del conocimiento del marco teórico de sustento y la experiencia del docente.

Este nuevo enfoque de la Educación Física se considerarán los propósitos para cada nivel, respetando las características evolutivas del educando, así en la educación preescolar se propone: ( 2 )

1) Favorecer y fortalecer el desarrollo bio-psíco- social del educando mediante la realización de actividades físicas.

2) Propiciar la confianza y seguridad en si mismo al hacer uso de sus capacidades motrices mediante la práctica y participación en actividades físico - recreativas.

( 2 ) SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA, Programa de educación física para el nivel preescolar, pagina 9.

3) Mediante la exploración, favorecer la creatividad e iniciativa para proponer nuevas variantes de movimiento.

4) Propiciar la adquisición de hábitos que redunden en el beneficio de su salud.

5) Favorecer la formación de actitudes y valores al participar en actividades física, cívica y recreativas que le permitan integrarse socialmente al medio que lo rodea.

6) Conocer y apropiarse de su cultura, mediante actividades físico tradicionales que le permitan afirmar su identidad nacional.

Así la percepción motriz, comprende la relación entre los procesos cognoscitivos, socioefectivos y motores que se dan en el educando durante las diferentes etapas de la vida al integrarse con su medio.

Las capacidades físicas: Son el potencial innato existente en el ser humano determinado por factores hereditarios y vivenciales, que representan la base para la actividad motriz y para el desarrollo de la condición física del individuo. Estos deben ser estimulados respetando las fases sensibles que son los períodos biológicos en las que se presenta el momento oportuno para su estipulación.

La formación deportiva básica: Pretende el descubrimiento y manifestación de las habilidades físicas y mentales del educando atendiendo su proceso de crecimiento y desarrollo a través de movimientos básicos, y el juego como expresión natural en los primeros grados para sentar las bases que culminen en destrezas motrices mediante juegos pre-deportivos. Su repercusión facilita y amplía el repertorio y la experiencia motora; favorece el desarrollo de las sensopercepciones, capacidades y habilidades físicas.

La educación física para la salud: Pretende propiciar conocimientos que le permitan al educando crear una conciencia respecto al cuidado y mantenimiento de la salud, que repercutan tanto individual como socialmente, mediante la creación, reforzamiento y práctica de hábitos.

La interacción social: Donde las vivencias a través de la participación del educando en juegos tradicionales, bailables, danzas y deportes regionales, se pretende favorecerlo fortaleciendo su identificación con su cultura propia y los valores que esta conlleva .

De igual forma, las actividades físicas colectivas fortalecen las actividades sociales positivas que benefician su integración con el grupo escolar, con la familia y la comunidad logrando así una identidad nacional.

El nuevo enfoque de la educación física; es motriz, por que toma como base el movimiento corporal del educando para propiciar aprendizajes, y es de integración dinámica, por la constante interpelación de componentes que el profesor debe generar dentro de la misma dinámica, de la actividad física, en la clase y por la posible correlación con las otras actividades del proyecto.

Las actividades son susceptibles de ser abordadas no solamente a lo largo de una sesión, sino durante el ciclo escolar.

## EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD

La Organización Mundial de la salud, ha definido a la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social.

Con esta definición, la idea de considerarla solamente como ausencia de enfermedad, es superada y se abre con ello la posibilidad para que distintas disciplinas, como la Educación Física orienten su acción formativa para contribuir a la obtención de un estado favorable de salud del individuo.

La Educación Física, como disciplina pedagógica, tiene una amplia gama de posibilidades, para contribuir al estado de bienestar físico, mental y social, específicamente por el carácter sistemático de las actividades físicas que propone, siempre respetuosas de los períodos biológicos, psicológicos y sociológicos de los educandos.

Estar sano, representa para el individuo un buen funcionamiento de órganos y sistemas, que lo mantienen dispuesto para realizar sus actividades cotidianas, con mayor energía y menos tensiones.

En la infancia, el mantenimiento de la salud posibilita además, el que los procesos de crecimiento y desarrollo se den en mejores condiciones.

Para estar sano, el organismo presenta necesidades de alimentación, considerada como la fuente de captación de nutrientes de donde el cuerpo obtiene la energía necesaria para su crecimiento y desarrollo.

Asimismo, el niño necesita de higiene, ya que el conservarse limpio impide que los gérmenes alteren las partes del cuerpo que están expuestas a ellos, como es la piel, los ojos, las orejas, el cabello y los pies.

El organismo sano, requiere también de descanso, como el sueño o el simple reposo, ambas actividades contribuyen a liberar tensiones y facilitan la concentración. El ejercicio sistemático constituye una forma de descanso y fortalecimiento para el desarrollo del alumno, el cual ayuda a eliminar tensiones, fortalece la estructura ósea y muscular; facilitando con ello la adopción de posturas adecuada, la función respiratoria en sus diferentes tipos, así como la circulatoria, a través de juegos y las distintas actividades físicas.

Sin embargo, los elementos condicionadores de la salud mencionados, para lograr su propósito en el organismo, deben ser practicados íntegramente entendiéndolos como factores que caracterizan a una vida sana, y que van formando el hábito del ejercicio sistemático.

## **LA HIGIENE**

Este elemento adquiere gran importancia dado que considera el aseo personal, para reducir la presencia de microbios, bacterias y gérmenes que alteren el buen estado y funcionamiento físico de su cuerpo, que pueden ser dañados e infectados a tal grado que se convierten a mediano plazo en una enfermedad, la cual coadyuva a disminuir la capacidad física de su cuerpo.

El niño debe considerar que cuando su cuerpo realiza movimientos físicos, aumentan sus secreciones, en las cuales los gérmenes hayan un lugar y condiciones propicias para la reproducción, por ello es necesario la higiene personal, la ropa deportiva, el tenis, la playera, short y calcetas de algodón las que son más recomendables dado que protegen del frío, absorben sudor y permiten la transpiración, aunado a un lavado de manos después de la actividad física y el baño diario.

Es necesario que el docente oriente al alumno en la manera de asearse para que su organismo esté sano. Por otra parte el alumno tomará conciencia sobre las precauciones para evitar accidentes como son: el quitarse las pulseras, anillos, relojes, diademas, aretes, collares y tener las uñas cortas de las manos y pies, ya que pueden provocar lesiones a sus compañeros o a ellos mismos.

## LA ALIMENTACIÓN

La importancia de una alimentación adecuada a esta edad radica en que de ella depende, en gran medida, el desarrollo normal del organismo del niño, porque al haber una proporción suficiente de los nutrimentos como son: proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua.

Por alimentación se entiende el proceso mediante el cual se llevan al organismo las sustancias del medio externo para realizar la nutrición y ésta abarca los estudios de los alimentos, su composición y los efectos en el organismo así como los procesos a través de los cuales este mismo transforma e incorpora a sus propios tejidos y células las sustancias contenidas en ellos, denominadas generalmente nutrientes y que son indispensables para satisfacer la necesidad energética y plástica .

Es necesario formar al alumno para que respetando las costumbres y posibilidades regionales de alimentación pueda seleccionar los alimentos naturales que le nutren, desechando aquellos no naturales y de bajo valor nutritivo generalmente impuestos por la comercialización .

También será necesario reflexionar con el alumno sobre sus propias necesidades a fin de que conozca e intente consumir los nutrientes necesarios para cubrir las demandas para su crecimiento y desempeño energético, así como para equilibrarlas y no ser presa fácil de enfermedades.

## **EL DESCANSO**

Durante los períodos de tiempo en que el organismo permanece sin movimiento, las células y los órganos bajan en su funcionamiento; por el contrario el exceso de ejercicio tiene repercusiones tan violentas que se pueden producir mareos, desmayos y vómitos como síntomas extremos y posteriores al cansancio y la fatiga.

En un principio será obligación del docente el ofrecer estímulos dosificados para que la presentación de los ejercicios sea agradable y produzca el efecto benéfico esperando en el organismo del alumno, lo es también distribuir los tiempos de descanso dentro de la misma clase para permitir la recuperación fisiológica.

La reflexión con el alumno sobre la necesidad de disfrutar de tiempos indispensables de reposo y de sueño que compensan el desgaste energético producido por la actividad física deberá ser importante.

Los hábitos de descanso en ocasiones se pasan por alto y sin embargo son indispensables porque en estos tiempos o períodos los músculos y células se nutren de energía y se recuperan, favoreciendo así el crecimiento y desarrollo.

## LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL PREESCOLAR

Dentro de este nivel, la actividad física que el niño desarrolla a través de diferentes formas de expresión creativas del lenguaje de su pensamiento y su cuerpo, le permite adquirir aprendizajes formales; integrando actividades que responden a intereses cognoscitivos y socioafectivos del niño.

Por ejemplo, cuando el niño efectúa actividades de clasificación, sensación, expresión gráfico-plástico, de preparación para la lecto-escritura, al jugar con agua, arena, etc. Actúa de esta manera realmente sobre diferentes objetos con movimientos de precisión de sus manos y dedos. Poniendo en juego coordinaciones oculo-manuales, auditivo-visuales, etc.

Ejercitando la independencia de los dedos, el control de la presión, el dominio progresivo de la lateralidad, así como el reconocimiento de las propiedades físicas de los objetos, a través de los sentidos (textura, peso, temperatura, tamaño). Estos movimientos no pueden proponerse como simples ejercicios motores, aislados de un contexto y de las reflexiones y razonamientos que el niño hace a partir de la actividad real sobre los objetos.

En el mismo sentido la coordinación motora gruesa que implica movimientos amplios de sus miembros, el desplazamiento de su cuerpo en el espacio, etc., se ve favorecida en todas aquellas actividades como la educación física, música y movimiento, juegos populares al aire libre etc. Todo ello interesa al niño y propician su desarrollo integral.

El niño en este nivel se inicia en el conocimiento de sí mismo; enriquecido por las experiencias del mundo exterior, descubrirá sus posibilidades de imitación y movimiento, así como sus potencialidades físicas.

Expresará corporalmente sus ideas, sentimientos, practicará la postura, respiración y relajación como hábito de higiene que favorecen su salud. Manifestará actitudes de integración personal y grupal, conocerá algunas manifestaciones físico-tradicionales de su región como parte de su cultura.

Por lo que la actividad deberá presentarse a los niños de una manera eminentemente recreativa, en las que exploren y vivan sus experiencias corporales para que su integración personal y social sea resultado de procesos de conciencia y reflexión.

De igual manera considerando las actividades de apoyo que están encaminadas a fortalecer el trabajo que se realiza durante la clase.

## EL DESARROLLO DEL NIÑO

El niño es una unidad la cual lo constituyen aspectos distintos, que pueden o no presentar diferentes grados de desarrollo de acuerdo con sus propias condiciones físicas, psicológicas y diferentes influencias recibidas del medio ambiente. Por esta razón el niño es considerado como Unidad Bio-Psico-Social. En la cual se proyectan aspectos de su manera de actuar, es decir, se manifiesta integralmente de tal manera en diferentes momentos y situaciones de su vida diaria.

Es pues el desarrollo un proceso continuo a través del cual el niño constituye lentamente su pensamiento y estructura, progresivamente el conocimiento de su realidad en estrecha interacción con ella. ( 3 )

Así se considera que el desarrollo infantil es un proceso complejo

Se trata de un proceso , porque ininterrumpidamente desde antes nacimiento del niño ,ocurren infinidad de transformaciones que dan lugar a estructuras de distinta naturaleza , tanto en el aparato psíquico (afectivo- inteligencia ) como en todas las manifestaciones físicas (estructura corporal, funciones motrices

Es complejo porque este proceso de constitución en todas sus dimensiones ( afectiva, social intelectual y física ) no ocurre por si solo o por mandato de la naturaleza , sino que se produce através de la relación del niño con su medio natural y social , entendiéndose por social aquello esencialmente humano que se da el las relaciones entre personas y que las constituye mutuamente.

( 3 ) SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA, Programa de educación preescolar, pagina 7

El desarrollo , por lo tanto, es el resultado de las relaciones del niño con su medio .

El crecimiento físico es rápido, no así el crecimiento del sistema neurológico que es menor. El niño coordina mejor sus movimientos, es más capaz de controlar sus propio cuerpo y desarrollar una variedad de habilidades para valerse por sí mismo, tales como vestirse o ir al baño sólo. El niño pide independencia en sus relaciones interpersonales, porque es capaz de hacer cosas por sí mismo y para sí mismo.

El desarrollo del niño en edad preescolar se basa en los logros, las posibilidades con que entra en el nuevo período de su infancia . El desarrollo físico del niño se caracteriza por la irregularidad de crecimiento del tronco y las extremidades.

Al comenzar la edad preescolar, el peso del cerebro del pequeño es de 1200 gramos, es decir alcanza las cuatro quintas partes del peso del cerebro del hombre adulto. Las impresiones efectivas positivas de la infancia, estabilizan el desarrollo psíquico futuro.

Ejerce una acción orientadora y extraordinario importante para lograr que el niño se forme una escala de valores que corresponda a lo considerado como moral.

## EL NIÑO PREESCOLAR

Durante la etapa preescolar el niño evoluciona en diferentes aspectos, se fortalece rápidamente. El tono muscular se incrementa y se manifiesta mayor fuerza en las extremidades, progreso que permite el perfeccionamiento en sus habilidades físicas.

Fisiológicamente debe tomarse en cuenta el hecho de que el infante no puede realizar esfuerzos físicos que no estén de acuerdo a su madurez por su corazón, en este período no es conveniente que desempeñe trabajos de mayor intensidad.

Al inicio de la etapa preescolar, se enriquecen sus formas motoras básicas, incrementándose el esquema corporal en el contexto espacio-tiempo.

Sin embargo, el control de los movimientos no se logra de una forma rápida e instantánea, sino que se van adquiriendo pausadamente conforme se desarrolla y se perfecciona el comportamiento motriz para ir adquiriendo mejor y mayor coordinación.

Al infante en esta edad no le es fácil mantener el equilibrio, porque su centro de gravedad se halla más alto en comparación con el adulto; no obstante muestra sensibles progresos en la capacidad para ejecutar tareas que requieran equilibrio dinámico y estático, en virtud de que los sistemas visomotores que contribuyen al mantenimiento del equilibrio progresan rápidamente.

Respecto al proceso de lateralización, en el período que acerca la edad preescolar se resuelven diferentes asimetrías en el comportamiento, juzgándose que alrededor de los cuatro años, se declara una determinada dominancia lateral, fenómeno de vital

importancia en el terreno educativo, en cuanto a los diversos aprendizajes escolares.

Los niños entre los tres y cinco años manifiestan preferencia por la actividad motriz gruesa, sobre todo en los varones, a quienes les gustan las prácticas de gran movimiento y despliegue de energía.

Los pequeños de preescolar son muy inquietos y dinámicos, son prodigios en el movimiento, utilizan mayor energía en cada actividad que realizan, exhiben un afán natural por dicha actividad.

Esta condición se invierte conforme se avanza en la etapa favoreciendo que el movimiento sea más preciso y diferenciado, generándose una mayoría en el desarrollo motor.

En términos generales al final de la etapa, el niño exhibe un notable dominio corporal, muestra mayor seguridad soltura, lo que aunado a la maduración del equilibrio aumenta la facilidad y eficiencia en la esfera motriz de tal forma que al concluir la fase preescolar los movimientos se afinan y presentan más integrados y estéticos.

Puede decirse que es el inicio de una etapa de consolidación motora en la que el niño, después de concluir el periodo del preescolar, domina la mayoría de los movimientos fundamentales.

Socialmente el niño se enriquece, le agrada el trato con los demás y las actividades en conjunto, en las que invierte mayor tiempo.

Alrededor de los tres o cuatro años el preescolar empieza a manifestar comportamientos de cooperación, competencias y liderazgo, así como la gradual incorporación de valores en torno a la responsabilidad, la amistad y la honestidad, asimismo, conforme el

niño se desarrolla en lugar de observar e imitar, ahora, le gusta participar más en la actividad grupal. En la educación física se torna más organizado, estando en posibilidad de esperar su turno de participación en los diferentes ejercicios.

En la edad preescolar el juego es sencillo y simbólico, constituye una actividad de extraordinaria importancia, que independientemente de su carácter recreativo, ofrece amplias y valiosas perspectivas de índole formativo. Dado que la actividad lúdica, el niño conoce y controla su cuerpo, percibe distancias, trayectorias, ritmos, velocidades e incrementa sus capacidades motoras.

A través del juego el infante intelectual se relaciona con los demás, se divierte, crea, imagina, se comunica, y satisface su aspiración de independencia, es decir, el niño ejercita las conductas necesarias para un adecuado proceso de socialización, así como para optimizar su desenvolvimiento psicomotor y aptitud física.

Aun cuando el niño se orienta hacia un comportamiento más independiente, continua acrecentándose su interés por el juego colectivo, y pausadamente incursiona en la actividad lúdica con reglas sencillas en las que aprende a distinguir intencionalmente su conducta.

En el nivel preescolar se revela un importante y marcado desenvolvimiento intelectual manifestándose una atención más firme, mayor profundidad en la memoria y amplia imaginación, la generalización se utiliza ya con más regularidad y la percepción es de mayor calidad.

Es rasgo general del niño de preescolar, percibe sintéticamente, y cada percepción en una totalidad significativa en el cual no se aprecian los componentes, salvo con un análisis dirigido exteriormente por el adulto, hechos todos ellos que al igual que la imitación, son de vital importancia para la dirección del aprendizaje, en función a que la

metodología didáctica debe adecuarse a las características de los alumnos.

La función simbólica es decir, la facultad de sustituir una cosa a través de otra, en gran medida se revela por el enriquecimiento del lenguaje mismo que aumenta, se perfecciona y es utilizado en forma más eficiente, razón por la que se considera que el cambio más notable en la conducta verbal fuera de su desarrollo cuantitativo, es el progreso hacia la integración funcional en el comportamiento total del niño.

En otro orden de ideas, el niño de preescolar exhibe marcada necesidad de afirmación personal, es egocéntrico y exagerado en el terreno emotivo. Su gusto por las dramatizaciones y el pensamiento mágico, peculiar de la etapa, y en gran medida se va desarrollando por su vasta imaginación, son rasgos que garantizan una participación motivada y exitosa en la expresión corporal, lección-cuento y actividades físico-artísticas.

En general conforme el pequeño avanza hacia el final del período ese muestra más práctico y realista, manifiesta un genuino afán por saber y se interesa por los efectos de su conducta , controlando gradualmente su comportamiento en beneficio de propósitos mediatos.

En la educación física, la práctica didáctica significa la oportunidad de participar directamente y sistemáticamente en el proceso educativo del ser humano a través del movimiento.

## CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO EN EDAD PREESCOLAR ( 4 )

El niño preescolar es una persona que expresa a través de distintas formas, una intensa búsqueda personal de satisfacciones corporales e intelectuales.

A no ser que esté enfermo, es alegre y manifiesta siempre un profundo interés y curiosidad por saber, conocer, indagar, explorar tanto en el cuerpo como a través de la lengua que habla.

Toda actividad que el niño realiza implica pensamiento y afectos, siendo particularmente notable su necesidad de desplazamientos físicos.

Sus relaciones más significativas se dan con las personas que le rodean, de quienes demandan un constante reconocimiento, apoyo y cariño.

El niño no sólo es gracioso y tierno, también tiene impulsos agresivos y violentos, se enfrenta, reta, necesita pelear y medir su fuerza, es competitivo, requiere proporcionar una amplia gama de actividades y juegos que permitan traducir esos impulsos en creaciones.

El niño desde su nacimiento tiene impulsos sexuales y más tarde experimentará curiosidad por saber en relación a esto, lo cual no ha de entenderse con los parámetros de la sexualidad adulta, sino a través de los que corresponden a la infancia.

Estos y otros manifiestan a través del juego, el lenguaje y la creatividad, es así como el niño expresa, plena y sensiblemente sus ideas, pensamientos, impulsos y emociones, imitaciones, observación, curiosidad.

La aparición en el niño de los sentimientos nacidos del amor propio, el niño va adquiriendo conciencia de sí mismo, empleándose el pronombre "yo".

Salen a flote su fortaleza y su valentía reprimiendo sus lágrimas, adoptando actitudes para impresionar a los que le rodean.

Nacen los sentimientos de simpatía y de admiración, de cooperación, esta sensibilidad que se produce en el niño exige que el medio educacional carezca de tensiones y siga cauces de armonía.

El niño se encuentra en período preoperatorio, que significa la preparación y organización para las operaciones concretas del pensamiento.

Su característica primordial es el egocentrismo, demostrándolo en el juego, lenguaje y el pensamiento.

Su pensamiento no tiene aún capacidad de percibir detalles en la relación de un todo, por ello su pensamiento es llamado sincrético, es decir, lo capta globalmente.

## **CAPITULO II**

# **CONTENIDOS GENERALES DE LA EDUCACION FISICA.**

## LA EDUCACION FISICA COMO "AREA FORMATIVA"

La educación física como área formativa enfoca su atención al desarrollo orgánico funcional del educando, razón por la cual se conceptúa como la disciplina pedagógica que mediante la actividad física, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complicadas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando, tal manera que favorezca las condiciones de salud que repercuten en sus ámbitos cognoscitivo, afectivo y social.

Considerando que el ser humano requiere de sus habilidades motrices para percibir, interiorizar y responder o comunicarse con su entorno, esta área con fines pedagógicos ha determinado dos contenidos generales de aprendizaje que son :

- La organización del esquema corporal
- Rendimiento Físico

El primero se refiere a la toma de conciencia del individuo acerca de sus posibilidades de movimiento y relacionarlas adecuadamente con el espacio , objetos y personas que le rodean, a fin de desarrollar sus habilidades perceptuales .

El segundo es la respuesta con eficiencia de movimiento a un estímulo dado procurando el incremento y el mantenimiento de las habilidades físicas , de tal manera que incidan favorablemente en su crecimiento y desarrollo.

Por lo que es de suma importancia que el desarrollo tanto de las habilidades perceptuales como de las habilidades físicas, se propicie por medio del trabajo continuo y el estímulo adecuado, asimismo el favorecer aquellas que de el educando por naturaleza no las realiza fácilmente, y las que efectúa con mayor eficiencia, darles el tratamiento necesario para conservarlas en condiciones óptimas tomando en cuenta el nivel y el grado educativo, así como su individualidad.

Ambos contenidos generales han de ser atendidos adecuadamente y acordes a las características evolutivas del escolar.

A continuación se presenta un cuadro que muestra los contenidos generales y específicos que se abordan en el nivel preescolar. Es pertinente aclarar que la graficación de los contenidos es con motivos meramente pedagógicos, ya que no se puede parcializar al ser humano puesto que su formación integral es Bio-Psico-Social.

## CONTENIDOS GENERALES

A)  
ORGANIZACION DEL  
ESQUEMA CORPORAL

- IMAGEN CORPORAL
- UBICACION ESPACIO Y TIEMPO
- COORDINACION DE EJES CORPORALES
- LATERALIDAD
- UBICACION Y ORIENTACION EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO
- INDEPENDENCIA Y PREDOMINIO MOTOR
- CONTROL CORPORAL

B)  
EL RENDIMIENTO FISICO

- COORDINACION
- FUERZA
- EQUILIBRIO
- FLEXIBILIDAD
- AGILIDAD
- VELOCIDAD
- RESISTENCIA

## ORGANIZACION DEL ESQUEMA CORPORAL

El cuerpo es el origen de todo conocimiento, es el medio de relación y comunicación con el mundo exterior; en este sentido, la educación física mediante la expresión motriz propicia en el educando aprendizajes significativos para el conocimiento. uso y control del esquema corporal.

La organización del Esquema Corporal como contenido general del área, lo trabaja proporcionando al escolar estímulos sensoriales, que le ayuden a desarrollar sus habilidades perceptuales, es decir esas cualidades innatas que tiene para interpretar la información de su entorno y la proveniente de su interior, como al discriminar la imagen de su cuerpo, los movimientos de éste en el espacio y en el tiempo, su lateralidad y la coordinación de sus ejes corporales en un constante diálogo con los objetos, las personas y el medio circundante.

Los contenidos específicos de la organización del esquema corporal son:

- Imagen corporal
- Ubicación espacio-tiempo.
- Lateralidad
- Coordinación de ejes corporales

Con la adquisición de estos aprendizajes y experiencias de movimientos, el educando profundiza su conocimiento del mundo de los objetos y de los demás, lo que contribuye a que su relación con el mundo que lo rodea sea más estrecha y consciente;

## IMAGEN CORPORAL

“ La imagen corporal puede definirse como la intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, sea en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y sobre todo, de su relación con el espacio y los objetos que nos rodean “. ( 5)

Antes de que el niño esté listo para manejar su cuerpo en una acción física específica, tiene que poseer un adecuado conocimiento no sólo de la ubicación y nominación de las partes del cuerpo, sino también de la relación de éstas entre sí y son el cuerpo en su totalidad. Así mismo, debe conocer los límites de movilidad de cada parte y saber cómo utilizarlas.

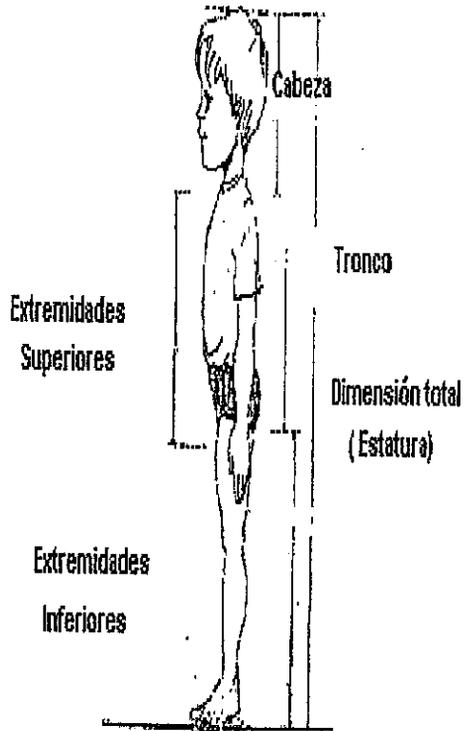
La importancia de este aspecto, radica en que proporciona al educando los elementos que le permiten conocer y diferenciar los movimientos específicos de cada una de las partes de su cuerpo y establecer la forma en que puede mejorarse, ayudándole con ello a aumentar gradualmente sus facultades.

Así se conduce al educando a sentir que es un ser individual, y aunque es semejante a los demás, tiene características específicas propias, que le proporcionan un sentido existencial, una personalidad y movimiento particular de ser, actuar y pensar. Estas concepciones le auxiliarán, individualmente a reconocer sus posibilidades y limitaciones, claro está, respetando y aceptando sin problemas las de los demás.

La siguiente ilustración hace referencia al reconocimiento de las partes del cuerpo, lo cual se puede complementar con el cuadro que muestra los elementos de la imagen corporal ,el cual pretende dar una visión mas amplia de este aspecto .

( 5 ) LE BOULCH Jean. Educación por el movimiento, pagina 87

## CONOCIMIENTO DEL CUERPO



## ELEMENTOS DE LA IMAGEN CORPORAL

GRANDES SEGMENTOS DEL CUERPO	PARTES DEL CUERPO		ARTICULACIONES
CABEZA	CARA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FRENTE</li> <li>• OJOS</li> <li>• NARIZ</li> <li>• BOCA-LABIOS</li> <li>• MENTON</li> <li>• MEJILLAS</li> <li>• OREJAS</li> <li>• CEJAS</li> <li>• PESTAÑAS</li> <li>• PARPADOS</li> </ul>	• CUELLO
	CRANEO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FRONTAL</li> <li>• PARIENTAL</li> <li>• TEMPORALES</li> <li>• OCCIPITALES</li> <li>• (NUCA)</li> </ul>	
TRONCO	TORAX	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PECHO</li> <li>• ESPALDA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HOMBROS</li> <li>• CINTURA</li> <li>• CADERA</li> </ul>
	CADERA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CINTURA</li> <li>• ABDOMEN</li> <li>• NALGAS</li> </ul>	
EXTREMIDADES SUPERIORES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BRAZO</li> <li>• ANTEBRAZO</li> <li>• MANO</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• HOMBROS</li> <li>• CODOS</li> <li>• MUÑECAS</li> <li>• DEDOS</li> </ul>
EXTREMIDADES INFERIORES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MUSLO</li> <li>• PIERNA</li> <li>• PIE</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• PIERNAS</li> <li>• RODILLAS</li> <li>• TOBILLOS</li> <li>• DEDOS</li> </ul>

## UBICACIÓN ESPACIO - TIEMPO

Se entiende por ubicación espacio-tiempo a la capacidad que tiene el individuo para demostrar dominio sobre su entorno.

Considerando lo anterior la noción espacial, es la orientación del cuerpo en el espacio en relación con los objetos y las personas que lo rodean en cuanto planos, niveles, direcciones, distancias, etc.

La noción temporal consiste en la apreciación de un orden sucesivo del tiempo por medio del oído y la percepción del movimiento respecto a ritmos y velocidades, todo ello al realizar actividades de locomoción individuales y grupales.

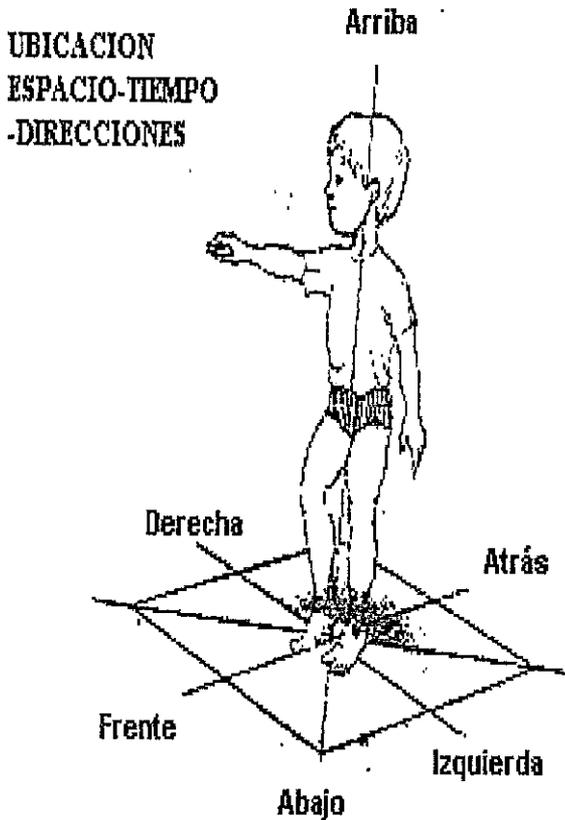
El niño como ser humano necesita conocer el medio en el que se desarrolla, al moverse en el espacio necesita situarse y saber como actuar en el mundo en que vive.

Llega a orientarse en el tiempo y en el espacio con base a sus vivencias, es decir, a los acontecimientos que el medio le brinda y a su programa diario de actividades. En este sentido no podemos hablar de tiempo y del espacio en forma separada puesto que éste último se da en el primero y siempre que exista espacio, existirá tiempo.

Conforme a la representación del "yo" corporal se va extendiendo en forma progresiva a la del cuerpo en movimiento, el educando necesitará tener noción del espacio que ocupa su cuerpo, del espacio que necesita para movilizarse y de las relaciones especiales, tales como: direcciones, trayectorias, dimensiones, cantidades, distancias e intervalos; así mismo, requerirá de nociones temporales que le permitan apreciar sonidos, silencios, velocidades, acentos, intensidades y compases.

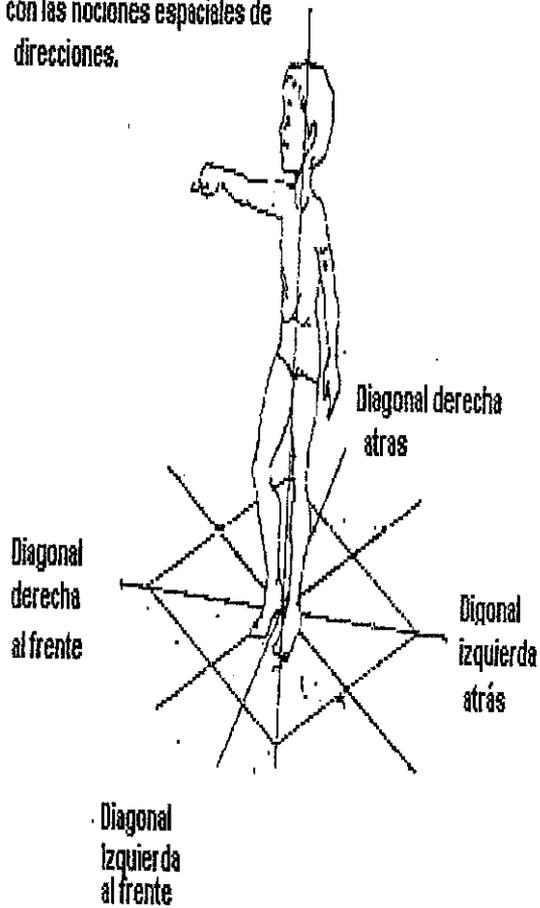
El conocimiento adecuado de tales aspectos le favorecerá en la ejecución de sus movimientos en relación de sí y de los elementos que le son externos.

A continuación se presentan las ilustraciones y cuadro respectivo , referentes a los elementos propios de las direcciones de las ubicaciones , así como los componentes de estos elementos , lo cual ayudara a clarificar lo antes señalado .



## UBICACIÓN ESPACIO- TIEMPO

- Combinación de las nociones temporales con las nociones espaciales de direcciones.

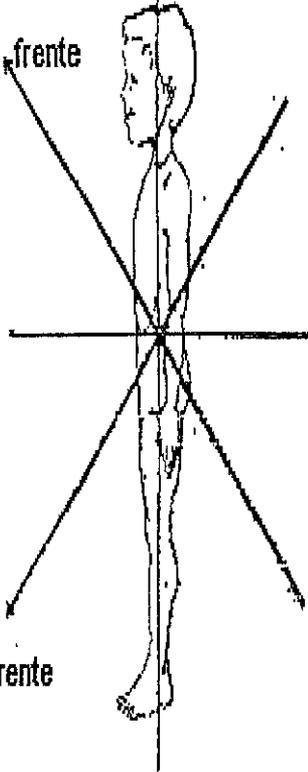


## UBICACIÓN ESPACIO-TIEMPO

- Combinación de las nociones temporales con las nociones espaciales de direcciones

Diagonal al frente  
arriba

Diagonal al frente  
abajo



# ELEMENTOS DE LA UBICACIÓN ESPACIAL

ELEMENTOS	COMPONENTES		
POSICIONES	-DE PIE -CUCLILLAS -HINCADO	-SENTADO -DECUBITO DORSAL O SUPINA -DECUBITO VENTRAL O PRONA	-SOBRE PUNTOS DE APOYO UNO, DOS, TRES, CUATRO, ETC. EJEM. DE CUATRO: LAGARTIJAS, CANGREJO, PUENTE, ARCO, ETC.
PLANOS	-HORIZONTAL	-VERTICAL	-INCLINADO
DIRECCIONES	-AL FRENTE -ATRAS	-DERECHA -IZQUIERDA	-DIAGONAL -DERECHA-IZQUIERDA
VELOCIDADES	-LENTA	-RAPIDA	
FORMAS	-CIRCULO -CUADRADO	-TRIANGULO -RECTANGULO	-ROMBO -ETC.
DISTANCIAS	-CERCA -LEJOS	-JUNTO -SEPARADO	
RITMO	-PROPIO	-EXTERNO	
TRAYECTORIAS	-RECTA	-CURVA	-PARABOLICA
APLICACIONES	CON RELACION A EL:	CON RELACION A OBJETOS O PERSONAS	
	-ADELANTE -ATRAS -ARRIBA -ABAJO -DAGONAL -DER. O IZQ. AL FRENTE	-ADELANTE DE -ATRAS DE -A LA DERECHA DE -A LA IZQUIERDA DE -ARRIBA DE -ABAJO DE	
DIMENSIONES	-LARGO VS. CORTO -ANCHO VS. ANGOSTO -PROFUNDO -POCO PROFUNDO	-TAMAÑOS: GRANDE VS. PAQUEÑO -PESOS: LIGERO VS. PESADO -VOLUMENES: GRUESO VS. DELGADO	
CONJUNTOS	-PAREJAS	-TERCETAS	-CUARTETAS
CANTIDADES	-MUCHOS	-POCOS	
INTERVALOS	-CORTO Y LARGO		

## COORDINACIÓN DE LOS EJES CORPORALES

La coordinación de los ejes corporales se refiere al trabajo interrelacionado de los diferentes segmentos corporales en correspondencia con las líneas imaginarias que dividen al cuerpo.

Para fines de la aplicación y manejo de este contenido, se denominan Ejes Corporales, a las líneas imaginarias que dividen al cuerpo en dos partes de la siguiente manera:

**Eje longitudinal:** Divide al cuerpo en una mitad derecha y otra izquierda, y se materializa en la columna vertebral.

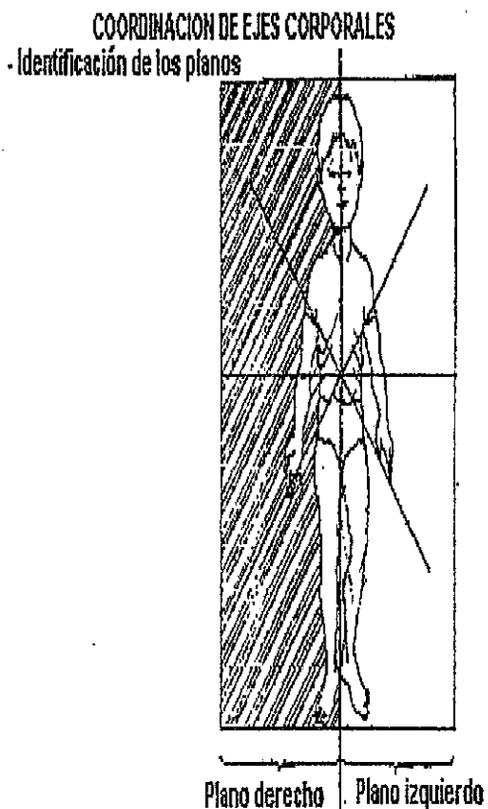
**Eje transversal:** Divide al cuerpo en una mitad superior y otra inferior. Este eje es perpendicular al longitudinal.

**Eje dorso-ventral:** Divide al cuerpo en una parte posterior y otra anterior

La utilidad de identificar los ejes y los cuadrantes, es en primera instancia, para poder realizar movimientos con uno o más segmentos del cuerpo independientemente de los otros restantes y posteriormente, producir movimientos organizados de mayor complejidad.

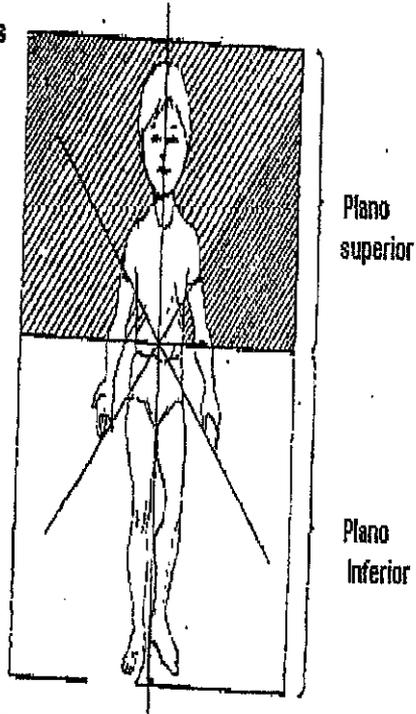
La estimulación y coordinación de los ejes, acompaña y posibilita al educando al mejoramiento de su lateralidad, favoreciendo a la futura distinción de derecha e izquierda de su cuerpo y más adelante, a la proyección de estas referencias sobre los objetos de su medio y sobre el mundo de los demás.

Si trazamos simultáneamente las líneas de los ejes transversal y longitudinal, el cuerpo queda dividido en planos y cuadrantes como lo muestran las siguientes ilustraciones.



## COORDINACIÓN DE EJES CORPORALES

- Identificación de los planos

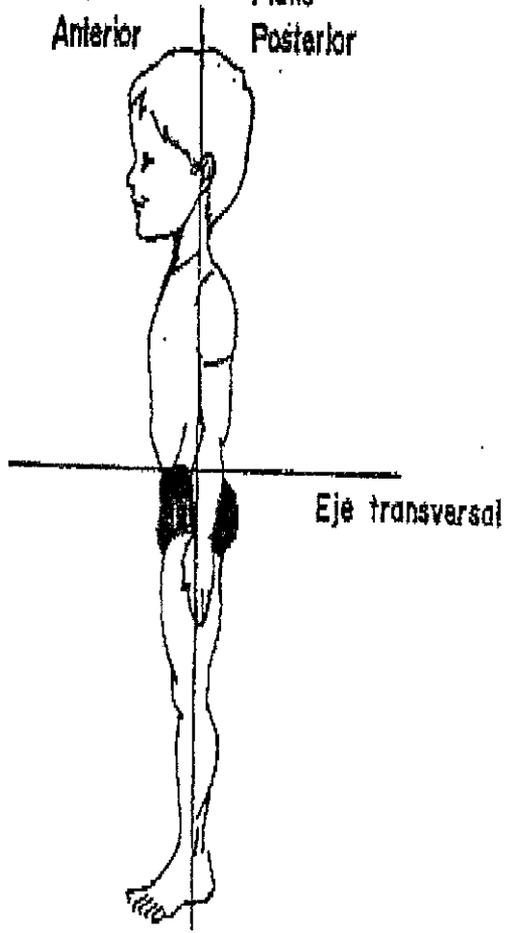


## COORDINACIÓN DE EJES CORPORALES

- Identificación de los planos

EJE DORSO-VENTRAL. (d)

Plano (d)  
Anterior      Posterior



## LATERALIDAD

La lateralidad puede definirse como la manifestación del conjunto de predominancia particulares de una y otra de las diferentes partes del cuerpo a nivel de extremidades superiores e inferiores. Sentido del oído y la vista. Es decir, es el predominio de movimientos o aptitudes de uno de los lados del cuerpo, a su vez se vinculan con el proceso de maduración de los centros sensoriomotrices, de uno de los hemisferios cerebrales. ( 6 )

Durante los primeros siete u ocho años de vida es muy importante la atención del desarrollo de la lateralidad, ya que hasta esta edad es cuando el niño se le presentan problemas por resolver la orientación espacio - temporales, relacionados con el adecuado aprendizaje de la lecto-escritura.

Kephart, declara esta situación de la siguiente forma..."El desarrollo de la lateralidad es extremadamente importante, puesto que resulta indispensable para tener una relación correcta con las cosas del mundo que nos rodea" ( 7 )

También.. reside posibilidad que tiene el sujeto de percibir su cuerpo como dos mitades y de proyectar posteriormente esta percepción fuera de él, sin este elemento no podrán existir orientaciones correctas en el mundo exterior. ( 8 )

Son dos etapas de la lateralidad las que tienen particular importancia para su aprendizaje:

( 6 ) NEWELL C. El alumno retrasado, pagina 57.

( 7 ) Idem, pagina 60.

( 8 ) LE BOULCH Jean, Educación por el movimiento, pagina 90 y 91.

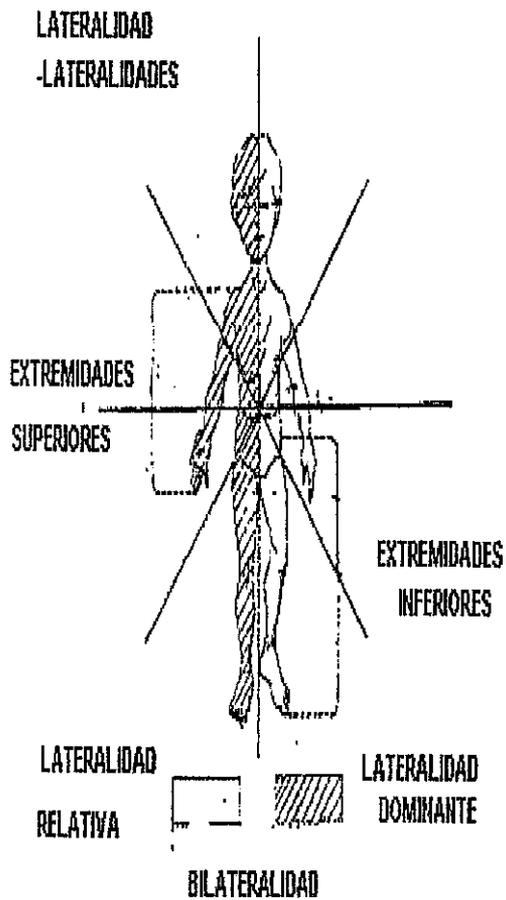
La primera se inicia hacia los dos años de edad y culmina a los seis años es aquella en que el niño efectúa sus movimientos de modo bilateralmente simétrico, así sus movimientos y reacciones se organizan de tal manera que los dos lados del cuerpo realizan simultáneamente el mismo acto.

La segunda que se da de los cinco a los doce años, es cuando el niño se convierte completamente en unilateral y cada actividad se inclina a realizarla con un solo lado.

Los datos especiales, visuales o auditivos que nos llegan del exterior, adquieren un sentido direccional cuando el sujeto aprende a asociar los estímulos externos con los internos.

Cuando el niño ha desarrollado la lateralidad en su propio organismo, logrando establecer la diferencia de los dos lados y está preparado para proyectar estas nociones direccionales al espacio exterior, aunado a la discriminación derecha, izquierda, en relación con los objetos a él, es cuando se presenta la direccionalidad.

En conclusión, es muy importante prever al escolar de los estímulos suficientes para propiciar el adecuado desarrollo de su lateralidad, de tal manera que a la edad correspondiente puede identificar y discriminar con facilidad los movimientos que puede realizar con su lado izquierdo o con el derecho, así mismo, al reforzar el aprendizaje de la direccionalidad, le permitirá que en términos de direcciones y distancias pueda tener mejor relación entre su cuerpo y el mundo exterior.



## RENDIMIENTO FÍSICO

El rendimiento físico el otro contenido general del área, se define como la utilización eficiente de las habilidades físicas de tal manera que sean mejor aprovechadas al ejecutar acciones motrices.

Las habilidades físicas son las características cualitativas innatas del ser humano por las que muestra los distintos movimientos que puede realizar, estos actúan simultáneamente, al ejecutar cualquier acto motriz. Sin embargo, es posible acentuar el estímulo de alguno en particular, seleccionar la frecuencia, intensidad y duración de la actividad física.

Para determinar cuales son las habilidades físicas se considerarán componentes neurofisiológicos que intervienen en la realización de un movimiento resultando ser la coordinación, la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, La agilidad, la resistencia y la velocidad.

Anita Harrow define a estas habilidades como: "...aquellas características funcionales del vigor orgánico que si se les desarrolla, proporciona al alumno, un instrumento (su cuerpo) sano, eficientemente, funcional para su uso, cuando quiera que las destrezas de movimientos integren su repertorio motor".( 9 )

Para fines pedagógicos, las habilidades físicas han sido subdivididas en tres categorías, que corresponden a las características evolutivas del niño:

- 1) Habilidades físicas básicas.
- 2) Habilidades físicas compuestas.
- 3) Habilidades físicas complejas.

( 9 ) HARROW, Anita, op.Cit, pagina 44.

Considerando las particularidades de este nivel , solamente se atenderán las habilidades físicas básicas, las cuales se distinguen por acentuar el estímulo en el trabajo de cada habilidad .

## DISTRIBUCIÓN DE HABILIDADES FÍSICAS

### AGILIDAD

Es la capacidad que tiene el organismo para desplazarse rápidamente en distancias cortas con precisión de movimientos. Esta habilidad depende de otras más, como la coordinación y la fuerza; también requiere que el ejecutante sea capaz de realizar cambios de dirección con su cuerpo, detenciones repentinas, desplazamientos veloces, un tiempo rápido de reacción, etc.

### COORDINACIÓN

Es la capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada.

Conviene tomar en cuenta lo que Giraldeés nos dice referente esto en su estudio al respecto: "El niño adquiere capacidad de coordinación desde el primer mes de vida; las experiencias motrices de los primeros años son decisivas. El punto culminante del refinamiento de la coordinación lograda por la actividad misma, se realiza entre el octavo y el undécimo año de vida..." ( 10)

Considerando lo anterior se infiere que es de suma importancia el estimular esta habilidad desde la más temprana edad; debido a que las experiencias recibidas en los primeros años, sirven de base para lograr en edades mas avanzadas un adecuado nivel de ejecución al realizar diversas actividades motrices.

( 10 ) GIRALDES, Mariano. Metodología de la educación física, pagina 121.

La coordinación neuromuscular: se presenta en dos niveles;

la primera se denominada "Gruesa", y se refiere a la intervención de las grandes masas musculares para la ejecución de movimientos que no requieren precisión.

La segunda se denomina "fina" y tiene que ver con la ejecución de movimientos que demandan control muscular particularmente los referidos a las manos y pies combinados con la vista.

Un ejemplo de una y otra en una misma acción puede ser solamente al lanzar un objeto; en el primer caso puede ser solamente el hecho de lanzarlo y el segundo dirigirlo a un blanco determinado, o también el hecho de ensartar, manipular objetos pequeños, etc.

## *EQUILIBRIO*

Es la capacidad sensoriomotriz que tiene el organismo para conservar el centro de gravedad sobre la base de sustentación, y se lograr por medio de una interacción de los músculos con las articulaciones, por lo que el cuerpo puede asumir y sostener una determinada posición contra la ley de gravedad.

Un buen equilibrio proporciona al niño la base para el movimiento eficiente con un menor esfuerzo, de no ser así, puede presentar problemas espaciales al necesitar readaptar la postura constantemente, provocando mayor esfuerzo y gasto de energía con la ejecución de sus acciones.

## *FLEXIBILIDAD*

Es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular. La primera depende de elementos articulares, entendiéndose por tales: los cartílagos articulares, las cápsulas, ligamentos, meniscos y líquido sinovial. La segunda es una prioridad del tejido por el cual los músculos pueden contraerse elongarse, recuperando luego su longitud normal.

En los niños lactantes, es muy notoria la capacidad que tiene sus articulaciones para realizar movimientos muy amplios, sin embargo, en la medida en que el crecimiento y desarrollo de su cuerpo va entrando en otras etapas esta cualidad disminuye, razón por la cual es importante mantenerla estimulada sistemáticamente a fin de conservarla en buen estado. Conviene aclarar que esta habilidad es una de las que más rápidamente se deterioran, es por ello que se le debe atender adecuadamente desde los primeros niveles educativos y enfatizar el estímulo en la etapa de la adolescencia.

## *FUERZA*

Es la capacidad de un organismo para ejercer una presión o tracción contra cierta resistencia . Puede ser clasificada de la siguiente manera:

**Fuerza Explosiva:** Capacidad del organismo para movilizarse en forma súbita, ejemplo: salto, lanzamiento, patada, etc.

**Fuerza Dinámica:** Capacidad del organismo para contraer masas musculares al momento de vencer una resistencia, con la peculiaridad de que la parte involucrada, presente desplazamientos o cambio de posición. Ejemplo: empujar o jalar un objeto susceptible o desplazarse.

**Fuerza Estática:** Capacidad del organismo para contraer masas musculares al momento de vencer una resistencia, con la peculiaridad

de que la parte involucrada no cambia de posición. Ejemplo: Empujar o jalar un objeto fijo, mantener el cuerpo en suspensión como al realizar un Cristo", etc.

Para la ejecución de cualquier movimiento, se requiere de la fuerza pues sin esta, no se puede producirlo o detenerlo, ésta es indispensable para que el ser humano pueda realizar sus actividades cotidianas.

## *RESISTENCIA*

Es la capacidad de un organismo para realizar acciones motrices donde se involucren grandes masas musculares durante un tiempo prolongado.

Se le define también como la capacidad para continuar desarrollando actividades durante períodos de cierta duración.

La resistencia se contempla desde dos puntos de vista:

Resistencia aeróbica: Que consiste en la aplicación de un trabajo de baja intensidad y alta duración.

Resistencia anaeróbica: Que consiste en la aplicación de un trabajo de alta intensidad y baja duración.

"Este mecanismo debe entenderse como una capacidad del organismo para proteger de esfuerzos excesivos. ( 11 )

Esta habilidad al igual que otras, si no se estimula sistemáticamente decrece en su rendimiento. Sin embargo, para mantenerla en condiciones óptimas es conveniente que sea adecuadamente planeada, sobre todo porque están involucrados los sistemas cardiovascular y respiratorios, razón por la cual al diseñar actividades, es muy importante conocer las condiciones orgánicas, y las características de la etapa evolutiva en que se encuentra la población escolar.

( 11 ) GIRALDES, Mariano, Op. Cit, pagina 177.

## VELOCIDAD

Es la capacidad de un organismo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

También se define como aquella cualidad corporal que permite desarrollar una acción en un tiempo mínimo. Se considera en dos clasificaciones:

Velocidad de arranque, o de reacción: Tiempo mínimo necesario para obtener una respuesta.

Velocidad pura o de desplazamiento: Espacio o distancia que se recorre en la Unidad de tiempo.

Para desarrollar esta habilidad se requiere de la ayuda de otras, como la fuerza, la resistencia y la coordinación, aunque hay evidencias de que la persona que muestra ser veloz es debido a una herencia genética, así lo afirma Giraldes, el análisis de ello al revisar varios autores dice:

Es necesario considerar que la velocidad de acción es una capacidad con la que nace y no hay entrenamiento capaz de modificarla" más adelante continúa diciendo: "Es eminentemente un problema de enérgicas contracciones musculares que constituyen una capacidad heredada".( 12 )

## **CAPITULO III**

# **MEDIOS DE LA EDUCACION FISICA**

## LOS MEDIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física para lograr sus objetivos, se vale del movimiento físico en cualquiera de sus expresiones, siempre y cuando sea útil para el fin que se pretende.

Para los programas actualizados se están utilizando las técnicas de recreación, la iniciación al ritmo y el deporte en sus diferentes clasificaciones, todos ellos para fines pedagógicos, sin embargo el aplicador puede hacer uso de otros que considera que son favorables para alcanzar el objetivo pretendido.

Esto lo confirma Cagigal al mencionar que "...todo ejercicio físico, toda tarea, todo programa planteado como educación física debe, pues, tener algo de movimiento lúdico ( de juego físicamente activo), algo de danza, o algo de deporte, o algo de todo ello a la vez, constituyentes de la conducta natural del hombre que se mueve.( 13 )

Ahora bien, entre más experiencias de movimiento reciba el educando, mayores también serán los beneficios que le reportan para que su organismo responda con eficiencia ante las demandas de la vida diaria o en aquellas actividades de su preferencia que realice durante su tiempo libre.

A continuación se presenta en forma esquemática y posteriormente descriptiva, la dosificación de los medios que se sugieren en los programas del área.

( 13 ) CAGIGAL, José María Op. Cit pagina 77.

# MEDIOS DE EDUCACION FISICA

NIVEL MEDIOS	LACTANTES Y MATERNALES			PREESCOLAR			PRIMARIA						SECUNDARIA			MEDIA SUPERIOR
	I	II	III	I	II	III	1°	2°	3°	4°	5°	6°	1°	2°	3°	
DEPORTES													DEPORTE ESCOLAR			
													INICIACION DEPORTIVA			
													JUEGOS PREDEPORTIVOS			
DANZAS													DANZAS Y BAILES POPULARES MEXICANOS			
													INICIACION A LA DANZA			
	EDUCACION RITMICA CORPORAL															
CANCIONES DE JUEGOS	RONDAS															
	CANCIONES															
	JUEGOS															

## TECNICAS DE RECREACION

Las técnicas de recreación son aquellas actividades que el educador utiliza para brindarle al niño vivencias corporales que coadyuven a la formación de hábitos saludables, a satisfacerse sus intereses, a la confianza en sí mismo y a la colaboración e interacción social.

Por sus características y contenido se sugiere para la práctica escolar los juegos , las canciones y las rondas .

### *JUEGOS*

El juego como actividad natural, espontánea y esencial en el ser humano, apoyándose en el movimiento satisface intereses y produce cambios placenteros en los estados anímicos; su valor se ha reconocido a través del tiempo por el efecto formativo que produce al ejercitarse, desde el momento en que se nace y en el curso de toda la vida, además de ser factor apreciable para el mejor desarrollo de las facultades físicas y psicológicas.

El número de juegos es indefinido, sin embargo, de ellos es recomendable aprovechar los tradicionales rítmicos, sensoriales, regionales, de imitación, mímico, de atención, acuáticos, y de habilidad.

### *LAS CANCIONES*

Estas constituyen un recurso metodológico y las actividades físicas se vuelven más amenas y variables, según sus características, se utilizarán:

- Por su forma: Simples, improvisadas, de repetición, de nunca acabar, etc.

- Por su origen: Populares, folklóricas, tradicionales, etc.
- Por su contenido: Humorística, descriptivas, conmemorativas, etc.
- Por su ejecución: A dos voces o más, con acompañamiento musical, con aplausos, etc.

## *RONDAS*

Las rondas son movimientos realizados en círculo acompañadas por cantos y desplazamientos en uno y otro sentido, giros o cambios de velocidad. Estos tendrán efectos a la motricidad, expresión, agilidad y ritmo.

### *INICIACIÓN AL RITMO:*

Su esencial finalidad consiste en favorecer el desarrollo e incremento de las habilidades motrices, ejercitar el movimiento coordinado, estructurado y estático, facilitar las relaciones interpersonales, cultivar simultáneamente el cuerpo y el oído, así como coadyuvar a la adquisición de conocimientos de la cultura nacional. Con la intención de favorecer a la rítmica corporal, a una preparación para la iniciación a la danza o el baile popular mexicano, como medio para activar su organismo y conservarlo sano.

### *ASPECTOS DE LA INICIACIÓN AL RITMO*

- Educación rítmica corporal: Sensibilidad especial. Sensibilidad temporal. Ubicación espacio-tiempo.
- Iniciación a la danza: Coordinación. Expresión corporal.

## *EDUCACIÓN RÍTMICA CORPORAL:*

Son actividades que se caracterizan por movimientos contruidos en espacio y tiempo ajustados a la organización y sistematización del ritmo libre.

Mediante su conocimiento y aplicación, el niño estará en aptitud de realizar una organización rítmica de una música sencilla a otra más complicada, combinando todos los elementos para traducirlos espontáneamente en un ritmo que le permita proyectar sus sentimientos por medio de gestos y movimientos.

## *INICIACIÓN A LA DANZA:*

Son actividades de mayor coordinación ejecutadas con o sin implementos, recurriendo a efectos de expresión y elegancia dinámico-estática. El desarrollo de esta actividad impulsará al educando a que caracterice sus sentimientos mediante palabras, gestos, movimientos. Así mismo, le ayudará a exteriorizar su emoción artística expresándola espontáneamente.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Son las tendientes a reforzar las actividades de tipo afectivo y emocional del niño, ampliando sus relaciones escolares, familiares y con su comunidad.

Así mismo, mediante su desarrollo el docente favorece su trabajo al establecer una relación de confianza y amistad con sus alumnos, al optimizar el proceso enseñanza-aprendizaje. Estas son las actividades acuáticas, las convivencias los campamentos.

**ACTIVIDADES ACUÁTICAS.-** La realización de estas es recomendable en la temporada de calor como apoyo al programa, brindándole al niño la oportunidad de jugar libremente con y en el agua, experimentando las posibilidades de movimiento estimulando la adaptación a un medio distinto al suyo, vivenciando sensaciones placenteras que le permitan al infante desenvolverse con seguridad y confianza, pudiéndose desarrollar fuera del horario de clase, considerando las necesidades, características y posibilidades de los alumnos y del mismo centro de trabajo.

**LAS CONVIVENCIAS.-** Son de participación social en forma lúdica propiciando una mejor relación entre padres-hijos-maestros, estimulando al niño desde el inicio de su vida escolar.

Incluyendo actividades que pongan en práctica aspectos que logren los objetivos de cooperación, la ayuda y el esfuerzo común.

**EXCURSIONES.-** El desarrollo de estas actividades por los beneficios que reportan, se sugiere se realice una o dos veces por período escolar, programándolas con anticipación conjuntamente con el personal docente de la escuela y las autoridades que así convenga de tal manera que su realización cumpla con los objetivos propuestos.

**EL CAMPAMENTO.-** Estos tienen como principio la independencia y la autonomía del educando, al convivenciar la separación del hogar, el valerse por sí mismo, la responsabilidad común etc.. El campamento constituye una magnífica oportunidad de reconocer, valorar y poner en práctica todas y cada una de las posibilidades del alumno y el realizar las planeaciones convenientes solicitando la ayuda necesaria del personal de la escuela para el mejor logro de los objetivos propuestos.

## **ACTIVIDADES DE APOYO**

Considerando que el enfoque del área va dirigido al aspecto orgánico-funcional del educando y que las sesiones de educación física se han establecido las actividades de apoyo siendo estas las rutinas de activación colectiva y las tareas.

### **RUTINAS DE ACTIVACION COLECTIVA**

Estas son una combinación secuenciada de ejercicios que involucran elementos tanto de la organización del esquema corporal como de rendimiento físico, pueden ser acompañados con ritmos musicales o percusiones con una duración de 5 minutos, tiempo que se considera adecuado para activar orgánicamente a los alumnos, por lo que va dirigida a toda la población escolar tomando en cuenta que no todos los días reciben la clase de educación física.

Se recomienda que sean aplicadas al inicio del trabajo escolar. Estos son dirigidos por el docente o por los mismos alumnos.

Se llevarán a cabo durante todo el año escolar por lo que recomienda cambiarlos con regularidad para que los participantes no pierdan el interés, ni éstas el objetivo que pretenden. Por las características que presentan, también pueden ser utilizadas en los primeros grados de demostración del trabajo que se realiza con respecto al programa del área; y en los grados superiores como secuencias gimnásticas, según sean los requerimientos de la escuela.

## TAREAS

Este aspecto se refiere a trabajos extra clase teóricos o prácticos como apoyo a la acción educativa, reforzando el tema que se esté aplicando, consideramos su clasificación en:

a) Tareas teóricas: Consisten en trabajos escritos en donde el alumno manifieste: la reflexión con respecto a las actividades realizadas durante su clase.

También pueden ser utilizados para que el educando elabore materiales de apoyo para sus clases.

Para realizar estas actividades es preciso apoyarse en los padres de familia.

b) Tareas prácticas: Se refieren a la realización de rutinas de fácil ejecución para efectuarse en su casa o fuera de ella y con una duración de 10 minutos aproximadamente. Estas son útiles en primera instancia para el profesor, pues le permite continuar con su labor docente al proporcionar al escolar diferentes actividades que le ayuden a reforzar los objetivos específicos simplificando su que hacer educativo.

Así mismo, es de gran beneficio para el niño al llevar a cabo movimientos que activen su organismo y además de superar algunas limitaciones que haya presentado durante su participación en clase.

## ACTIVIDADES PERMANENTES

Las actividades permanentes que ya son: "La respiración, la relajación, y la postura", y se consideran acciones de orientación y reforzamiento que el aplicador del programa dirige en cada momento que así convenga.

Cuando el educando realiza cualquier actividad en ella emplea una postura, es en este momento cuando el profesor ha de aprovechar para indicarle cual es la más conveniente, de tal manera que utilice adecuadamente la mecánica corporal. Así mismo, la respiración, que es vital para todo ser humano, es conveniente corregirla oportunamente cuando se aprecie que no se realiza de la manera más adecuada durante cualquier actividad que se ejecute. La relajación tanto mental como tónica o muscular se requiere para realizar un movimiento libre de tensiones, o , a fin de lograr una recuperación para distender todos los músculos y entrar en el reposo. Estas tres actividades permanentes requieren de atención constante en la práctica de la educación física, pues de aplicarse adecuadamente, el rendimiento motriz del educando será más eficiente y con un gasto menor de su energía.

El hecho de que sean permanentes se refiere a que no tienen un espacio programado para aplicarse, sino en cada momento en que el aplicador considere que requieren de atención.

## RESPIRACION

Puede considerársele, como la más importante de las funciones del cuerpo porque de ella depende la función de todas las demás precisamente por estola encontramos involucrada en todas las acciones de nuestra vida.

Si se logra hacer entender claramente al educando la importancia de la respiración, se puede asegurar que adquirirá conciencia de lo necesario que es el que la realice correctamente durante toda su vida; para esto, el fortalecimiento de los músculos que intervienen en ésta y las actitudes posturales adecuadas, aseguran una excelente función respiratoria.

“La respiración es la entrada y salida de aire de los pulmones (inspiración y espiración), acompañada con elevación y depresión de la caja torácica y con ascenso y descenso de la base del tórax debido a la contracción y relajación del diafragma”( 14 )

“La respiración es el mecanismo mediante el cual todo ser viviente toma el oxígeno del aire y lo expulsa como bióxido de carbono permitiendo con esto que se realicen las funciones vitales”( 15 )

( 14 ) SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA, Manual de educación física, pagina 91.

( 15 ) Idem.

## RELAJACION

Por relajación se entiende al reposo muscular, acompañado de tranquilidad mental.

“Se dice que están relajados los músculos que están relativamente libres de tensión y en reposo”( 16 )

“La relajación contribuye entre otras cosas, a que el educando adquiera conocimiento de su propio cuerpo y sus funciones; disminuye su gasto calórico y tensión nerviosa; retrase su fatiga y mejore sus relaciones interpersonales”.( 17 )

## TIPOS DE RELAJACION

a) Relajación global: Se le considera como el proceso de relajación de un modo sintético y global en el que participa el cuerpo como unidad. La aplicación de esta técnica se facilita principalmente en los diferentes decúbitos.

b) Relajación segmentaria: Es el proceso mediante el cual se perciben las sensaciones de descanso o reposo, específicamente sobre un segmento corporal asumiendo sus diferentes estados técnicos.

c) Relajación diferencial: Integra los trabajos de la relajación global y segmentaria, pero alcanza también la coordinación y disociación de movimientos.

( 16 ) Ibidem, pagina 87

( 17 ) Idem

## POSTURA

Es aquel estado de equilibrio muscular y esquelético que protege las estructuras de soporte del cuerpo contra los traumatismos o las deformaciones progresivas, independientemente de la actitud en la cual estas estructuras se hallan en acción o en reposo. Bajo tales condiciones, los músculos actuarán más eficazmente y se lograrán las posiciones óptimas para los órganos torácicos y abdominales. La postura pobre es una relajación defectuosa de las distintas partes del cuerpo, causa de un aumento de la tensión sobre las estructuras de soporte, con el consiguiente desequilibrio del cuerpo sobre su base de sustento.

Los defectos persistentes pueden producir molestias, dolor o deformidad, y el grado de dicho efecto se relaciona con la gravedad de la postura defectuosa.

Es necesario tener en cuenta que para cada persona la posición correcta del cuerpo es aquella que relacione a todas las partes corporales correspondiendo a su tipo de constitución, a su peso y composición, a su proporción y que se aproxime más a la armonía en cada posición.

## ***CAPITULO IV***

# **SISTEMATIZACION DE LA PROPUESTA**

# **METODOLOGIA**

## METODOLOGIA

La propuesta presenta los procedimientos ordenados para lograr un fin determinado, establecimiento de estrategias para la aplicación, la dosificación, congruencia y secuencia de los contenidos pragmáticos.

Es importante que la educadora tome en cuenta las características, intereses y capacidades del educando, con el propósito de conducirlo hacia un buen desarrollo bio-psico-social con la finalidad de obtener mayores beneficios con la educación física.

### *LA DISTRIBUCIÓN DE LA CLASE*

La duración de la clase será de 30 minutos aproximadamente, dándose 2 veces por semana de acuerdo a la organización que tenga el docente en el jardín de niños.

La sesión está dividida en la rutina de activación colectiva, la rutina de estimulación fisiológica, el tema central con su objetivo a lograr en la sesión, con implemento y por último el fin de la clase que contiene juego y coro relacionado al tema para finalizar de manera armónica la sesión.

### *RUTINA DE ACTIVACIÓN COLECTIVA*

En esta participan todos los alumnos del jardín de niños antes de iniciar sus actividades cotidianas constando con una serie de ejercicios que pueden ser acompañados con música y dirigidos por una educadora u otros docentes, pueden realizarse en el patio o en cualquier área al aire libre.

La rutina se llevará a cabo todos los días por lo que se recomienda combinarla periódicamente, para que los niños no pierdan el interés. La duración será de cinco minutos aproximadamente.

### *RUTINA DE ESTIMULACIÓN FISIOLÓGICA*

Con esta rutina se da inicio a la clase de Educación Física, y su finalidad es incrementar las habilidades motrices. Esta compuesta por una combinación de ejercicios sin implementos, enfocados al trabajo de las siete habilidades físicas. En cada sesión se trabajará cuatro de ellas, tres habilidades y la resistencia, y en la segunda sesión las tres habilidades restantes y la resistencia, es decir, que la habilidad de la resistencia será permanente. En el orden de las actividades se procurará alternar de acuerdo a las necesidades del alumno.

### **RUTINA DE ESTIMULACIÓN FISIOLÓGICA**

<b>HABILIDADES</b>	<b>CLASE 1</b>	<b>CLASE 2</b>
Resistencia	3 minutos	3 minutos
Equilibrio		2 minutos
Agilidad		1 minuto
Coordinación		2 minutos
Flexibilidad	2 minutos	
Fuerza	2 minutos	
Velocidad	1 minuto	
Total:	8 minutos	8 minutos

## TEMA CENTRAL

En esta parte de la clase se establece el contenido específico que se va a enseñar mediante las actividades sugeridas considerando que en esta edad el desarrollo y maduración del niño preescolar, requiere dar más énfasis al contenido de organización del esquema corporal y en menor grado al contenido del rendimiento físico.

Su duración es de veinte minutos y se puede realizar las actividades con o sin implemento.

Para reforzar el tema central y lograr con mayor eficiencia los objetivos es indispensable incluir los medios de la educación física, ya que estos medios le permitirán al alumno, desenvolverse en un ambiente agradable.

Es importante que el docente observe en la ejecución de las actividades que el niño asuma una postura correcta, una respiración adecuada y esté libre de tensiones para lo cual se debe dosificar las actividades permanentes.

Al dar las indicaciones de las actividades se sugiere que el docente utilice un lenguaje acorde al nivel de maduración de los alumnos y cuando sea necesario participe conjuntamente con los niños.

## FIN DE CLASE:

Su duración es de dos minutos aproximadamente esta parte considera como el espacio de recuperación y evaluación de los logros alcanzados en la clase, para ello se pueden utilizar juegos, relatos, canciones, etc., así como el de llevar a cabo las actividades permanentes, e indicar a los alumnos las tareas a desarrollar.

## *ACTIVIDADES PERMANENTES*

La aplicación de éstas se realiza tanto en las rutinas como en el tema central o fin de la clase, dadas las características del contenido a desarrollar y a las necesidades del alumno, considerando los siguientes criterios para su aplicación:

### *RELAJACIÓN:*

Esta puede aplicarse en cualquier momento de la sesión de Educación Física; cuando la educadora detecte en sus alumnos un exceso de tensión que impida el adecuado aprovechamiento.

La relajación tanto mental como tónica o muscular, se requiere para realizar un movimiento libre de tensiones con el fin de lograr una recuperación para distender todos los músculos y entrar en reposo.

### *POSTURA*

Este aspecto debe ser contemplado por el docente en forma continua, considerando la importancia de adoptar una adecuada postura en actividades estáticas y dinámicas, manteniendo en equilibrio sus segmentos corporales a fin de evitar la tensión muscular y articular que provocarían en el alumno futuras molestias y por consecuencias malos hábitos postura :

### *RÉSPIRACIÓN:*

Esta se enfatizará cuando el docente lo juzgue necesario como un recurso para propiciar en el alumno la adquisición de hábitos respiratorios adecuados, así como para disminuir la fatiga que precede a una actividad intensa, logrando una rápida recuperación.

Puede considerarse esta como la más importante de las funciones precisamente por esto la encontramos involucrada en todas las acciones de nuestra vida. "La respiración es la entrada y salida del aire de los pulmones ( inspiración, expiración ) acompañadas con elevación y depresión de la caja torácica con ascenso y descenso de la base del tórax debido a la contracción y relajación del diafragma.

Estas tres actividades permanentes requieren de atención constante en la práctica de Educación Física, pues de aplicarse adecuadamente, el rendimiento motriz del educando, será más eficiente y con un gasto menor de su energía.

El hecho de que sean permanentes se refiere a que no tiene un espacio programado para aplicarse sino en cada momento, en que el aplicador considere que requiere de atención.

Es recomendable para su mejor aprovechamiento lo siguiente:

Utilizar un tiempo de cinco minutos antes de iniciar cada unidad, para explicar la importancia de practicar adecuadamente la respiración y de mantener una buena y relajada postura.

Realizar en este espacio ejercicios que le permitan diferenciar la forma correcta e incorrecta de efectuarlas.

## **LAS TAREAS**

El alumno realizará únicamente tareas de tipo práctico, en las que el profesor designará las actividades que conformarán la rutina que llevarán a cabo los educandos en su casa, cuidando que estas vayan de acuerdo al objetivo de la sesión que se trabajó para que ayude al niño a superar algunas limitaciones durante su participación en la clase.

<b><u>DISTRIBUCION DE LA CLASE Y ACTIVIDADES DE APOYO</u></b>				
<b>ACTIVIDAD DE APOYO</b>	<b>ACTIVIDADES PERMANENTES</b>			<b>ACTIVIDADES DE APOYO</b>
<b>RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA</b>	<b>RUTINA DE ESTIMULACION</b>	<b>TEMA CENTRAL</b>	<b>FIN DE CLASE</b>	<b>TAREAS</b>
5 MINUTOS PARA TODA LA ESCUELA AL INICIO DE LABORES	8 M I N U T O S	20 M I N U T O S	2 M I N U T O S	ACTIVIDADES QUE EL ALUMNO REALIZARA EN CASA.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ESQUEMA CORPORAL FLEXIBILIDAD, AGILIDAD.</b>	<b>CORO: "A JUGAR CON MI CUERPO"</b>
- Elevación sobre las puntas de los pies.	8	<b>RESISTENCIA.</b>	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	( Cantando y actuando en círculo)
- Flexión del cuello hacia el frente y hacia atrás.	16	- Trote, salte y corra libremente.		- Toque libremente las partes de su cuerpo con un costalito con diversos materiales.	
- Flexión del cuello lateralmente, alternando el movimiento.	16	<b>AGILIDAD.</b>	1 Min.	- Toque libremente las partes del cuerpo de un compañero.	<b>LETRA:</b>
Elevación alternada de los hombros.	32	- Corre libremente, y a una señal se coloque en la posición de sentado, de pie, etc. según se le indique.		- Se desplace corriendo de un lugar a otro y a la vez de "alto" coloque el costal en el piso sin flexionar rodillas, vuelva a correr y a la voz de "alto" coloque el costal lo más alto que se pueda.	Con mis piernas, con mis piernas ¿ Dime que puedo hacer ? (Correr, saltar, etc. )
- Torsión del tronco hacia la izquierda.	4	<b>COORDINACION.</b>	2 Min.	- Juegue libremente un costal y al atraparlo - caiga en cuclillas.	Con mis brazos, con mis brazos ¿ Dime que puedo hacer? (Para arriba, para abajo, a los lados)
- Torsión del tronco hacia la derecha.	4	- Se coloca sentado, palmeo los muslos y aplauda.		- Toque las partes de su cuerpo que se le indiquen con un costalito.	Con mis ojos, con mis ojos ¿ Dime que puedo hacer? (Mirar, para arriba, para abajo, para a un lado, para el otro)
- Flexión del tronco hacia la izquierda.	4	- Apoye alternadamente los pies dos veces que aplauda dos veces en posición de pie.		- Corra libremente a una señal se acueste colocando su costalito en la parte del cuerpo que se le indique.	Con mi tronco, con mi tronco ¿ Dime que puedo hacer? (Reverencias, flexión, torsión)
- Torsión del tronco hacia la derecha.	4	<b>EQUILIBRIO.</b>	2 Min.	- Corra con su costalito y a una señal salte, soltando el costalito y volviendolo a tomar para seguir corriendo.	Con mi cabeza, con mi cabeza ¿ Dime que puedo hacer? (Digo si, digo no y éste juego se acaba).
- Flexión del tronco hacia la izquierda.	4	- Camine hacia delante y hacia atrás sobre una línea pintada previamente.			
- Flexión del tronco hacia la derecha.	4	- Corra y a una señal se pare como estatua.			
- Elevación alternada de las piernas, flexionadas al frente.	16				
- Cuatro saltos girando a la izquierda.	4				
- Cuatro saltos girando a la derecha.	4				
- Cuatro saltos girando a la izquierda.	4				
- Cuatro saltos girando a la derecha.	4				
- Tres respiraciones profundas.					
- Se repite toda la rutina.					

**MATERIAL:** Costalitos con diferentes materiales. (frijol, arroz, algodón, etc)

**SUGERENCIAS:** Que el niño experimente la correcta postura, respiración y relajación, durante el desarrollo de la clase.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>VELOCIDAD, RESISTENCIA, ESPACIO-TIEMPO.</b> <b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>JUEGO: " LOS COCHECITOS "</b>
- Flexión y extensión del cuello.	16	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	- Salte dentro y fuera de un aro de forma rápida y lenta.	Se coloca cada niño dentro de un aro tomados a la altura de la cintura y desplazándose por el patio como cochecitos sugiriendo variar direcciones, velocidades y posiciones.
- Flexión lateral del cuello.	16	Corra con sus compañeros, tratando de atrapar al sexo contrario, y a una señal hacer el cambio.		- Se desplace con un aro en forma rápida y lenta y lo coloque arriba ó abajo según se le indique.	
- Circuitos con la cabeza	16	<b>FLEXIBILIDAD:</b>	2 Min.	- Corra alrededor de un aro y a una señal se coloque dentro ó afuera de éste, según se le indique.	<b>CORO: " LOS ENANOS "</b>
- Elevar hombro derecho y luego izquierdo	16	Se sienta con un compañero frente a frente apoyando plantas de los pies de sus compañeros, piernas separadas, tomados de las manos jalando alternadamente, flexionando el tronco.		- Ruede un aro hacia adelante y hacia atrás, con desplazamientos lentos o rápidos según se le indique.	
- Circuitos con los brazos al frente.	16	Se sientan dos compañeros de espaldas, piernas extendidas entrelazando los brazos, realice moelleos al frente y atrás alternando.	2 Min.	- Corra entre aros a una señal se coloque cerca o lejos de ellos, según se le indique.	Ya los enanos, ya se enojaron porque a la enana, la pellizcarron se hacen chiquitos, los enanitos se hacen grandotes, los enanotes.
- Jalar brazos hacia atrás y luego extender en diagonal uno arriba y otro abajo	16	<b>FUERZA:</b>		- Ruede el aro, y que lo tome antes de llegar al otro extremo.	
- Con brazos arriba jalar hacia abajo brazo derecho y luego izquierdo (piernas separadas)	16	Eleve y descienda el tronco en decúbito ventral con apoyo de manos y pies.	1 Min.	- Salte los aros, colocados en hileras sobre el piso.	- Realizando desplazamientos lentos y rápidos hacia un determinado lugar.
- Elevar talón derecho luego izquierdo.	16	Empuje a un compañero espalda con espalda (estando de pie).		- Arrastre un aro con los pies adentro, y las manos por afuera tocando el piso hacia donde se le indique.	
- Elevar puntas	16	<b>VELOCIDAD:</b>	1 Min.	- Salte con un pie dentro de los aros colocados en el patio.	
- Elevar talones y luego puntas parados saltando en su lugar	16	Se desplace lo más rápido posible y a una señal cambie de dirección.		- Lance un aro libremente y lo persiga saltando con pies juntos.	
- Saltar cruzando pies uno por delante y otro por atrás, manos en la cintura.	16			- Formados en equipos se pasaran el aro por arriba sacandóselo por los pies y pasandóselo sucesivamente a su compañero.	
- Saltar separando piernas y extender brazos laterales	16				
- Saltar y juntar pies y manos a los costados.	16				
- Saltar a tocar glúten derecho con pie derecho, y luego glúten izquierdo con pie izquierdo.	16				
- Parados en su lugar flexión del tronco a tocar pies	16				
- Circuito del tronco hacia la derecha y luego a la izquierda	16				
- Parados hacer un círculo con la pierna derecha y luego izquierda.	16				
- Respiraciones sacudiendo el cuerpo como si tuviera agua (brazos y piernas)	16				

**MATERIAL:** Aros de diferentes tamaños y colores.

**SUGERENCIAS:** Se pueden realizar con mangueras forradas de algún material de colores.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>FUERZA Y EQUILIBRIO</b>	<b>JUEGO: "1. 2. 3 CALABAZA "</b>
Ejercite manos, dedos, muñecas, al iniciar el ritmo musical.		<b>RESISTENCIA:</b> - Camine libremente y a una señal corra.	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	Un niño estará volteado hacia la pared, y sus compañeros se desplazarán hacia él, cuando el primero voltee a la pared diciendo 1. 2. 3 calabaza voltear a mirarlos y los segundos se detienen quedando como estatuas.
- Cabeza adelante, atrás con manos a la cintura.	16	<b>AGILIDAD:</b> - Se siente y se pare sin apoyo de manos.	1 Min.	- En parejas jalarán un bastón alternadamente ( posición de sentado)	- Hincados rueden el bastón en diferentes direcciones.
- Cabeza a un lado, al otro con manos a la cintura.	16	<b>COORDINACION:</b>	2 Min.	- En decúbito dorsal rueda el bastón sobre su cuerpo hasta quedar en posición de sentado.	- Sentado ó hincado sostenga con la palma de la mano un bastón horizontal, alternando.
- Círculos con la cabeza hacia izquierda y luego derecha.	8	- Camine elevando pierna extendida al frente, acompañado por una palmada al frente y por abajo de ésta, alternando.		- De pie apoye en el piso el extremo de un bastón y lo sostenga con una mano, suelte el bastón y atrapelo con la otra, antes de que se caiga.	- En posición de sentado con las manos apoyadas en el piso, sube y baje las piernas extendidas dejando que rueda el bastón sobre ellas.
- Hombros arriba, abajo, manos a los costados.	16	- Camine extendiendo una pierna hacia atrás acompañado de una palmada arriba de la cabeza, alternando.		- Desplace libremente sosteniendo el bastón con diferentes partes del cuerpo.	- De pie sostenga una pierna extendida al frente alternando.
- Hombros adelante y atrás con manos a los costados.	16	<b>EQUILIBRIO:</b>	Min.	- Salte hacia delante y hacia atrás a un lado y a otro con pies juntos.	- Salte hacia delante y hacia atrás con pies - juntos, entre bastones colocados en el piso.
Círculos con los hombros, hacia atrás, manos a los costados.	8			- En posición de sentado realice movimientos circulares con las piernas (bicicletas).	
- Brazos juntos arriba y abajo.	16				
- Brazos al frente y atrás juntos.	16				
- Círculos al frente con brazos extendidos.	8				
- Círculos atrás con brazos extendidos.	8				
- Brazos flexionados al frente y atrás extendidos.	16				
- Flexión del tronco al frente tocando el piso con las manos (flexionado - rodillas).	8				
- Torción del tronco a un lado y al otro.	16				
- Círculo con el tronco hacia la derecha, manos a la cintura, y luego izquierda.	4				
- Semiflexión de piernas sin despegar los pies del piso.	4				
- Elevación de piernas alternando (simular correr en su lugar).	16				

**CORO:**

**" EL PADRE ABRAHAM "**

El padre Abraham  
El padre Abraham tenía diez hijos que no comían, que no dormían y tenían muy mal humor.  
Con un brazo con el otro, con una pierna con la otra, con la cabeza, etc.

**MATERIAL:** Bastón.

**SUGERENCIAS:** Puede ser un palo de escoba.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>		<b>COORDINACION.</b>	<b>JUEGO: "CARRERA DE PELOTAS"</b>
En posición de pie, flexión de cuello a los lados (alternando).	16	<b>RESISTENCIA:</b> Salte libremente.	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	A una señal cada niño con una pelota llegará a un punto señalado, según se le indique.
- Rotación de hombros al frente y atrás.	10	<b>FLEXIBILIDAD:</b> Flexione el tronco al frente tocándose los tobillos, jalando el tronco a las piernas llevando el tronco hacia arriba.	2 Min.	- Ruede libremente una pelota con una mano alternando.	(Fateando, botando, lanzando, rodando, etc)
- Brazo derecho extendido al frente, brazo izquierdo arriba de la cabeza, alternando los movimientos de los brazos. flexión de piernas.	16	Flexione el tronco alternando las piernas hacia la frente.		- Vote en su lugar la pelota (con las dos manos) y alternando.	<b>CORO:</b>
- Vuelo de brazos a los lados con piernas juntas.	8			- Conduzca libremente una pelota con un pie, alternando.	" MI TIA SE FUE A EUROPA "
- Flexión del tronco al frente, manos a la cadera, pies juntos.	8			- Lance una pelota al centro de una llanta con una y otra mano.	Mi tia se fue a Europa
- Saltar sobre la punta del pie dos movimientos alternando manos en la cadera.	16	<b>FUERZA:</b> Salte con pies juntos de un lado a otro, de una línea pintada en el piso.	2 Min.	- Ruede con una mano una pelota hacia un punto determinado y regrese rodandola con la otra mano.	¿ Qué trajo tí tia ?
- Vuelo de brazos con piernas separadas.	12	Se acuesta en el piso y a una señal, se sienta con ayuda de las manos.		- Realizar un circuito:	Un sombrero. (se realiza un círculo arriba de la cabeza)
- Elevación de rodillas alternando con manos en la cadera.	12			- Introduzca sus piernas en un costal y salte hacia delante en forma de zig-zag.	Mi tia se fue a Europa
- Brincar en su lugar alternando los pies.	12			- Desplazarse sobre un túnel formado de algún material.	¿ Qué trajo tí tia ?
- Piernas separadas puntar con pies a los lados, alternando, manos a la cadera.	18			- Salte obstáculos alternado pies.	Un abanico ( realizar la acción)
- Saltar movilizand todo el cuerpo.	10	<b>VELOCIDAD:</b> Corra rápido y a la señal se detenga como estatua.	1 Min.	- Realice rodada de leño a un lado y hacia el otro con manos entrelazadas arriba de la cabeza.	- Bicicleta
- Flexión del tronco a los lados, manos a la cadera piernas separadas.	12				- Columpio ( moviendo la cadera hacia delante y hacia atrás).
- Flexión del tronco al frente con piernas separadas, manos entre las piernas abajo, arriba extendidas.	10				- Y una bola de changos que me estan imitando.
- Sobre punta de pie derecho girar, elevación de rodilla izquierda, manos a la cadera, alternando.	8				
- Elevación rodilla al frente tratando de abrazarla con las manos alternando.	8				
- Elevación rodilla al frente lo más alto posible alternando.	8				
- Círculos de tronco a la derecha y a la izquierda alternando.	10				
- Realizar de 15 a 20 respiraciones.					

**MATERIAL:** Pelotas, costales, y obstáculos.

**SUGERENCIAS:** Los obstáculos seran realizados con diversos materiales con que cuenta el Jardín de Niños, así como para el túnel.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b> - Flexión del cuello al frente, atrás y a los lados. - Brazos arriba y abajo parados en su lugar. - Círculos de brazos al frente y atrás. - Flexión lateral del tronco con manos a la cintura. - Flexión del tronco al frente, manos a la cintura. - Elevación de muslos, manos a la cintura, alternado. - Semiflexión de piernas con brazos al frente, extensión de piernas y manos a la cintura. - Salto sobre pie derecho manos a la cintura alternando. - Saltos con piernas laterales, con manos a la cintura. - Saltos con piernas al frente y atrás con manos en la cintura. - Saltos con pies juntos a la derecha e izquierda. - Respiración. - Torsión del cuello derecha, izquierda. - Hombros arriba y abajo. - Círculos con hombros al frente. - Flexión lateral del tronco, brazos a los lados. - Flexión del tronco al frente tocando con la mano el pie contrario, alternando. - Saltar y flexionar piernas atrás tocando los talones con las manos respectivas. - Salto sobre pie derecho girando a la derecha, alternando. - Saltos en su lugar con piernas separadas (movimiento pendular). - Saltos con pies juntos derecha e izquierda manos a la cintura. - Respiración.	<b>TIEMPO</b> 8 14 8 16 16 16 8 8 8 8 14 8 16 16 8 8	<b>QUE EL ALUMNO:</b> <b>RESISTENCIA:</b> - Corra siguiendo un carril. - Salte con un solo pie, manos a la cintura alternando. - Salte con pies juntos y manos en la cintura. <b>VELOCIDAD:</b> - Corra a máxima velocidad libremente. - Salte en su lugar y a una señal corra lo más rápido posible. <b>COORDINACION:</b> - Salte tres veces en su lugar y el cuarto salto más alto. - Salte juntando y separando las piernas. <b>FLEXIBILIDAD:</b> - Se desplace imitando ramas. - Flexión piernas manos al piso y salte al frente.	<b>TIEMPO</b> 3 Min.  1 Min.  2 Min.  2 Min.	<b>FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO.</b> <b>QUE EL ALUMNO:</b> - Pise una cinta elástica, jalando con las manos sin soltarla al efectuar flexiones y extensiones del tronco. - Posición de sentado, manos apoyadas en el piso coloque el elástico circular alrededor de la cintura y planta de los pies, realice extensión y flexión de piernas. - Camine sobre una viga colocada en el piso llevando las manos en los diferentes segmentos del cuerpo. - Se desplace de diferente formas sobre una viga movilizandolos brazos. - Se desplace sobre una viga en cuatro puntos de apoyo. - Gire sobre una línea con las manos en los hombros.	<b>JUEGO: "HAZ LO QUE TE DIGO, Y NO LO QUE HAGO"</b> - Se colocan los niños alrededor del docente, éste va diciendo una serie de ejercicios a la vez que realiza otros, los niños deberán realizar lo que dice y no lo que hace, se va eliminando al que se equivoque. <b>CORO: "DOÑA CIGÜEÑA"</b> <b>LETRA:</b> Doña cigüeña pico colorado una patita se ha quebrado, por eso camina con mucho cuidado con un pie en el suelo y el otro levantado.  - Realizar las acciones que se indican.

**MATERIAL:** Cinta elástica, viga.

**SUGERENCIAS:** Se podrá utilizar música, y aprovechar los espacios exteriores del Jardín de Niños (cajetes de las jardineras o bloques de concreto)

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ESPACIO TIEMPO, AGILIDAD, RESISTENCIA</b>	<b>JUEGO: "RELEVOS DE BALÓN"</b>
- Flexión y extensión de piernas con manos en la cintura.	8	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	- Se forman varias hileras atrás de una línea de salida y a una distancia de cinco a seis metros colocando un objeto referencial. a una señal salen los primeros de cada hilera, saldrá rodando el balón con una mano pateándolo, botándolo, etc, según se le indique le dará la vuelta y la regresará entregandosé a otro compañero, éste pasará a formarse al final.
- Torsiones laterales del cuello derecha e izquierda con manos a la cintura.	16	- Corra en diferentes direcciones alternando al frente, atrás, lateralmente.		- Ruede una pelota libremente, a una señal se detenga, y coloque arriba, abajo, adelante, atrás alrededor de él, etc., según se le indique.	
- Hombros al frente y atrás con manos a la cintura.	16	<b>FUERZA:</b>	2 Min.	- Patee una pelota libremente, corra y sientese en ella.	
- Con piernas separadas flexión del tronco al frente y extensión, manos a la cintura.	16	- Apoye manos en el piso (cunclillas) y pase los pies atrás.		- Lance la pelota hacia arriba, gire y la toma.	- Gana el equipo que termine primero.
- Manos a la cintura, piernas separadas, brazo derecho arriba en corona y flexión del tronco izquierdo uno firme, dos alternando.	24	- Extender el cuerpo pase los pies de un salto hacia delante y repita la acción.		- Ruede la pelota esquivando objetos a diferentes velocidades y direcciones.	<b>CORO: "EL MOLINITO"</b>
- Desplace lateral del pie derecho semicírculo de brazo izquierdo arriba uno firmes, dos alternando.	16	- Tome a un compañero de la cintura y el otro corra hacia delante alterne (treinta segundos cada uno).		- Bote una pelota libremente cambiando de posición.	<b>LETRA:</b>
- Piernas separadas, flexión del tronco al frente, tocar la punta del pie derecho con ambas manos uno posición inicial, dos alternando.	16	<b>EQUILIBRIO:</b>	2 Min.	- Salte con los pies juntos botando una pelota a una señal colóquela arriba, abajo, adelante, atrás, etc.,	Con los puños bien cerrados vamos todos a formar un gracioso molinito que el buen viento moverá.
- Posición de firmes, manos a la cintura elevación de talones y muellando.	16	- Se desplace libremente y a una señal, se pare, eleve hacia atrás una pierna extendida brazos laterales, alternando.		- Coloque la pelota sobre el piso y corra en círculo cerca o lejos de ésta según se le indique.	Este molinito el viento muy pronto va a girar diez veces para adelante y diez veces para atrás.
- Saltos en su lugar abriendo y cerrando piernas	16	- Corra libremente y a una señal se pare en un solo pie alternando.		- Bote una pelota saltando lenta o rápidamente según se le indique.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10 10. 9. 8. 7. 6. 5. 4. 3. 2. 1.
- Con paso triscado en su lugar bracear.	16	<b>AGILIDAD:</b>	1 Min.		- Realice lento o rápido.
- Pateando con pie derecho braceo adelante y atrás ( alternando ).	16	- Camine a una señal se acuete, realice rodadas de leño y repita la acción.			
- Manos en la cintura, balanceo laterales de la cadera.	16				
- Saltos con pies juntos en su lugar.	16				
- Saltos con pie derecho manteniendo el equilibrio y luego con izquierdo.	8				

**MATERIAL:**

Pelotas.

**SUGERENCIAS:**

La actividad podrá ser por equipos, favoreciendo la socialización entre los niños.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>COORDINACION Y VELOCIDAD QUE EL ALUMNO:</b>	<b>JUEGO: " EL TENEDERO "</b>
- Flexiones del cuello al frente y atrás, manos en la cintura.	10	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	- Abra y cierre pinzas para la ropa varias veces colocando los brazos en diferentes formas, arriba, abajo, a un lado, al otro.	- Se forman dos equipos, se colocarán dos sogas largas en alto, cada uno de los equipos tratará de pasar las pinzas de ropa de su soga a la contraria.
- Flexión lateral del cuello.	12	- Se desplace con paso triscado y a una señal, se desplace lateralmente hacia un lado y hacia otro.		- Coloque las pinzas para ropa en sus diferentes prendas de vestir con las dos manos, pinzando hombros, mangas, estomago, espalda, etc., cambiando de posición.	<b>CORO: "JUAN PIRULERO"</b>
- Elevación alternada de hombros.	14	<b>VELOCIDAD:</b>	1 Min.	- Coloque las pinzas para ropa en una cuerda a diferentes alturas, cambiando de posición.	<b>LETRA:</b>
- Brazos arriba y abajo juntos.	16	- Corra y toque diez puntos de referencia que se le indiquen y siga corriendo.		- Corra libremente y cuelgue las pinzas para ropa	- Que realice los movimientos de diferentes
- Círculos de brazos al frente alternados.	18	<b>COORDINACION:</b>	2 Min	- Quite y cuelgue de una cuerda rápidamente su sueter o camisa, posteriormente lo desuelgue y se vista.	oficios, como lavanderas, pintores, planchadoras, mecánicos, zapateros, costureras, etc., a diferentes velocidades.
- Brazos laterales, flexión lateral del tronco alternado	12	- Salte tres veces en su lugar y a una señal realice un salto más elevado.		- Tome con pinzas para ropa objetos pequeños y métalos en un bote, alterne el movimiento y aumente la velocidad.	
- Manos entrelazadas al frente, torsión del tronco a la derecha y a la izquierda.	16	- Camine a una señal gire y siga caminando.			
- Extensión de brazos arriba, flexión del tronco al frente.	14	<b>FLEXIBILIDAD:</b>	2 Min.		
- Elevación de rodillas alternando, acompañado de movimientos de brazos simultáneamente.	18	- Camine elevando pierna derecha extendida al frente, siguiendo el movimiento con sus brazos, alternando.			
- Trotar en su lugar.	32	- Flexione el tronco al frente y toque la punta de los pies con las manos, estando de pie con piernas cruzadas.			
- Círculos con la cadera, manos a la cintura a ocho tiempos derecha y a ocho tiempos izquierda.	16				
- Saltos juntado y separando piernas y brazos	16				
- Saltos con pie derecho al frente y otro atrás alternado, acompañado con movimientos de brazos extendidos al frente.	16				
- Flexión de la pierna derecha tocando hacia atrás con la mano del mismo lado, alternando.	16				
- Saltos con piernas laterales.	16				
- Saltos con un solo pie alternado.	16				
- Respiración.					

**MATERIAL:**

Pinzas para ropa, objetos pequeños, botes, cuerdas.

**SUGERENCIAS:**

Utilizar algún instrumento musical para marcar ritmos (rápido y lento) o alguna consigna según se le indique.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>LATERALIDAD Y FUERZA</b>	
POSICION INICIAL. (sentados con piernas cruzadas y manos sobre las rodillas)		<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>JUEGO: "PIRAMIDES DE LLANTAS"</b>
MOVIMIENTOS DE LA CABEZA. Hacia abajo y hacia arriba, a un lado y al otro.	8	- Trote, salte y corra libremente.		- Arrastre una llanta a un lugar determinado con las dos manos.	En su lugar se colocan varias llantas y en otro lado los niños, a una señal saldrán corriendo éstos por las llantas y formarán una pirámide al terminará la subirán y bajarán por ésta indicandoles distancias, direcciones y velocidades.
MOVIMIENTOS DE HOMBROS. - Al frente, atrás, arriba y abajo. - Arriba y abajo acompañando el movimiento con los brazos extendidos.	16 16	<b>AGILIDAD:</b>	1 Min.	- Ruede una llanta libremente por el patio.	
MOVIMIENTO DEL TRONCO. a) Flexión abajo y extensión. b) Flexión y extensión a tocar una y otra rodilla con la frente.	16 16	- Corra libremente y a una señal se coloque en posición de acostado, sentado, de pie, etc.		- Jale hacia atrás una llanta, con la mano derecha, izquierda y ambas.	<b>CORO: "MI CUERPO EN MOVIMIENTO".</b>
MOVIMIENTO DE PIERNAS. a) Sentado con las piernas juntas y flexionadas con las manos atrás apoyadas en el piso. - extensión y flexión de las piernas alternando separar y juntar las pies.	16 16	<b>COORDINACION:</b>	2 Min.	- Transporte libremente una llanta con un compañero.	<b>LETRA:</b>
DE PIE: Movimientos con la música de pie con piernas separadas. a) Manos juntas (palma con palma) dirigirá las manos hacia adentro y hacia afuera a la altura del pecho.	16 16	- Palmee los muslos estando en la posición de sentado y aplauda, alternando. - Apoye alternadamente los pies dos veces en posición de pie.		- Empuje una llanta con los pies sentados en el piso, en contraposición con un compañero.	Mi mano derecha al frente mi mano derecha atrás sacudi mi mano derecha y una vuelta voy a dar. (mano izquierda, pie derecho, pie izquierdo, cabeza, estomago, gluteo, etc)
b) Manos juntas (palma con palma) extensión de brazos hacia arriba en diagonal, flexión de éstas al llegar a la altura del pecho, alternando.	16	<b>EQUILIBRIO:</b>	2 Min.	- Ruede una llanta con la mano derecha, alternando.	
c) Manos sobre los hombros hacer movimientos de cadera hacia un lado y hacia otro.	16	- Camine hacia adelante y hacia atrás sobre una línea pintada previamente. - Corra y a una señal se pare como estatua.			- Movilizándolo varias acciones. (brincar, correr, aplaudir, etc.)
d) Manos a la cintura, semiflexión y extensión de piernas.	16				
SALTOS. a) Pies juntos. b) Elevando una y otra rodilla. c) Con pies juntos hacer círculos imaginarios hacia un lado y otro. d) Torsión tronco hacia un lado y otro.	16 16 16 16				
- Recuperación.					

**MATERIAL:**

Varias llantas.

**SUGERENCIAS:**

Será conveniente que las llantas estén pintadas con colores llamativos, para facilitar el aprendizaje.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ESQUEMA CORPORAL, FLEXIBILIDAD, Y AGILIDAD.</b>	<b>JUEGO: " DANZA CON CARRERAS "</b>
- Flexión obesa al frente y atrás.	8	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	Se forman dos hileras quedando de frente y a dos metros aproximadamente a una señal correr al centro los niños y se enganchan del brazo derecho de su compañero, dando una vuelta y regresando a su lugar, alternar con brazo izquierdo.
- Rotación de la cabeza derecha e izquierda.	8	- Corra con sus compañeros tratando de atrapar a las niñas y a una señal cambio		- Lance un pañuelo desechable ò mascarada hacia arriba y lo detenga con la cabeza, hombros, rodillas, etc.	
- Círculos con el cuello a la derecha e izquierda.	8			- Corra con una mascarada ò pañuelo desechable en una mano y lo lance en diferentes formas (arriba, al frente, atrás, alternando).	
- Circunducción de hombros al frente.	8	<b>FLEXIBILIDAD:</b>	2 Min.	- Salte con un pañuelo ò mascarada entre las rodillas sin dejarlo caer.	<b>CORO: " EL MONIGOTE "</b>
- Hombros atrás.	16	- Se sostenga con un compañero frente a frente apoyando planta de los pies en la de su compañero, piernas separadas se tome de las manos y jalen alternadamente flexionando el tronco.		Salte sobre un pie, con el otro, flexionando colocando un pañuelo desechable ò mascarada en la corva (hueco pupileo) din dejarlo caer y alternando.	<b>LETRA:</b>
- Extensión de brazos al frente y giros muñecas adentro y afuera.	16	- Se sienta con un compañero espalda con espalda, piernas extendidas entrelazando los brazos de su compañero, realice muñecos al frente y atrás, alternando.		- Sopla un pañuelo desechable ò mascarada hacia arriba din dejarlo caer.	Vamos a bailar, vamos a bailar como monigote, como monigote vamos a bailar, vamos a bailar un saltito atrás y un saltito allá salto hacia adelante y salto para atrás.
- Círculo de codos hacia adentro y hacia afuera.	16	<b>FUERZA:</b>	2 Min.	- For parejas lance con las manos un bote chico de plástico a su compañero.	
- Flexión del tronco a los lados, deslizando - manos sobre los muslos.	16	- Se acueste en decúbito ventral apoyando manos y pies, eleve y descienda el tronco (lagartijas).		- Ruede con las manos un bote chico de plástico en diferentes direcciones.	
- Semiflexión con torsión al tronco.	16	- Apoye su espalda en la de otro compañero ambos de pies y se empujen intentando hacerse retroceder mutuamente.		- Ruede con los dos pies alternando un bote chico de plástico en diferentes direcciones.	
- Elevación talones manos a la cintura.	16	<b>VELOCIDAD:</b>	1 Min.	- Lance hacia arriba y atrape un bote chico de plástico, repita en otra dirección.	
- Elevación y descenso de rodillas poco a poco (hasta arriba)	16				
- Vuelo de brazos uno y dos círculo, tres y cuatro con flexión rodillas.	16				
- Piernas juntas y palmadas, piernas separadas brazos laterales.	16				
- Círculos de brazos adentro y afuera.	16				
- Elevación piernas extendida al frente tocar punta del pie con mano opuesta, alternando.	16				
- Elevación rodilla diagonal al frente extensión pierna alternando.	16				
- Brincos con pies juntos girando en cuatro - tiempos, alternando.					
- Respiraciones.					

**MATERIAL:**

Pañuelos desechables ò mascaradas (uno por niño), botes de plástico chico.

**SUGERENCIAS:**

Se podrá también utilizar hojas de papel, hojas del árbol, periódico para hacer notar los diferentes grados de dificultad.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>VELOCIDAD Y RESISTENCIA</b>	<b>JUEGO: " BOTES "</b>
- Movimiento de los pies con elevación de los talones, alternando.	8	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	Su desarrollo similar al juego de las sillas, a diferencia de que los niños se paran sobre los botes.
- Movimiento de la cabeza lateral tocando el hombro con la oreja en ocho tiempos de cada lado.	16	- Corra en diferentes direcciones alternando al frente, atrás, lateralmente.		- Corra entre botes hacia adelante, atrás y alrededor, cerca, lejos, según se le indique con una señal.	
- Con de dos en hombros círculos de codo - hacia atrás.	16	<b>FUERZA:</b>	2 Min.	- Corra entre botes a diferentes ritmos.	<b>CORO: " EL CONEJO SALTARIN "</b>
- Brazos extendidos arriba contracción atrás en dos tiempos y con el brazo abajo otros dos - alternando.	16	- Apoye manos en el piso (cunclilla) y pase los pies hacia atrás a extender el cuerpo, pase los pies de un salto hacia la posición inicial y repita la acción.		- Salte un bote libremente.	
- Giro de un hombro atrás giro del brazo completo atrás alternando.	16	- Tome a un compañero de la cintura y le irripda que corra hacia adelante, alterne la posición a los treinta segundos.		- Transporte un bote lenta o rápidamente.	
- Movimiento lateral del tronco con brazos laterales uno a cada lado en dos tiempos.	16			- Ruede un bote lenta o rápidamente desplazándose libremente.	
- Flexión al frente del tronco tres tiempos.	16			- Ruede un bote adelante, atrás, hacia un lado, hacia el otro, por todo el patio.- Salte hacia adelante ó atrás en zig-zag entre botes colocados en hilera.	<b>LETRA:</b>
- Elevación del muslo, rodilla flexionada, extensión de la pierna completa.	16			- De pie ante un compañero sentado con las piernas juntas y sobre el piso, salte de lado lenta ó rápidamente las piernas del compañero a una señal cambie de posición con el compañero.	Yo soy un conejo saltarin puedo saltar mucho como chapulin salto adelante y para atrás salto a los lados y mucho más. Izquierda, izquierda derecha, derecha adelante, atrás 1, 2, 3.
- Con brazos laterales flexión del codo con - manos arriba mueleto dos tiempos atrás y el segundo tiempo con manos extendidas lateralmente con mueleto atrás.	16	<b>EQUILIBRIO:</b>	2 Min.	- Ruede un bote siguiendo figuras geométricas trazadas previamente en el piso.	
- Marchar suave en su lugar.	16	- Se desplace libremente y a una señal se pare en un solo pie alternando.		- Corra por el patio y a una señal coloque dentro de la figura geométrica un bote.	
- Paso con un solo pie, alternando.	16	<b>AGILIDAD:</b>	1 Min.	- Coloque botes en las líneas de la figura geométrica trazadas previamente..	
- Movimiento con pie flexionado elevando el muslo y tocando rodilla con la mano, flexionando la pierna para tocar tobillo con la mano dos tiempos.	16	- Camine y a una señal se acuete y realice rodada de leño, repita la acción.			
- Péndulo lateral con movimiento de los pies, alternando.	16				
- Salto relajando las piernas lanzando una al frente lateralmente.	16				
- Piernas separadas con movimientos laterales.	16				
- Piernas separadas movimientos de brazos en círculo al frente.	16				
- Respiración hasta lograr la recuperación.					

**MATERIAL:**

Botes y figuras geométricas previamente trazadas en el piso.

**SUGERENCIAS:**

El tiempo de duración de la actividad será flexible al interés que mantenga el grupo.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>FUERZA Y EQUILIBRIO</b>	<b>JUEGO: "CARRERA DE ORUGAS"</b>
- Flexión del cuello a los lados, manos a la cintura.	10	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	Por fin se sientan uno atrás de otro, tomando los tobillos del compañero atrás a una señal avanzan arrastrándose con las piernas hacia adelante al llegar a un punto determinado se sugiere avanzar flexionando y extendiendo las piernas, respetando su iniciativa y compañerismo.
- Flexión del cuello al frente y atrás, manos a la cintura.	10	- Se desplace con paso triscado, y a una señal avance con paso yogui.		- Movilice sus extremidades superiores e inmóvilice las inferiores y viceversa, a partir de diferentes posiciones.	
- Elevación de hombros, alternados.	12	<b>VELOCIDAD:</b>	1 Min.	- Lance y atrape un costalito con diferentes materiales sin moverse de su lugar.	
- Brazos arriba jalando.	18	- Corra detrás del Profesor o de un líder.		- Luego realice esta misma acción con manos al frente en posición de sentado, inclado o de pie.	<b>CORO: "LAS PALOMITAS"</b>
- Brazos laterales, arriba y abajo.	24	<b>COORDINACION:</b>	2 Min.	- En posición de decúbito dorsal eleve y descienda las piernas extendidas sosteniendo un costalito sobre los empeines, sin dejarlo caer.	<b>LETRA:</b>
- Flexión del tronco al frente, manos a la cintura.	12	- Salte como conejo apoyando primero las manos en el piso y después junte los pies.		- En posición de decúbito dorsal, con las piernas extendidas el costalito entre los tobillos, realice círculos a un lado y otro lado.	Vuelen palomitas vayanse de viaje la que no se abraza se queda de guaje.
- Flexión del tronco a los lados en dos tiempos, manos a la cintura.	16	- Corra por el patio aplaudiendo y luego sin aplaudir.		- En posición de decúbito dorsal, gire sobre un pie dando vueltas, alternando.	- Realizar movimiento con brazos imitando volar.
- Rodillas arriba, alternando, manos a la cintura.	24	<b>FLEXIBILIDAD:</b>	2 Min.	- Camine con manos a la cintura sobre una cuerda colocada en el piso.	- Tomándose ya sea brazo derecho o izquierdo.
- Salto con un pie, alternando, manos a la cintura.	24	- Realice arco dorsal en la posición de decúbito ventral, tomándose los tobillos con las manos (mesedoras).		- Salte con pies juntos cuerdas colocadas en el piso.	
- Círculo del tronco a la derecha, manos a la cintura.	16	- Se coloque en posición de pie con piernas separadas, brazos arriba, flexione el tronco lateralmente, realizando dos muelleos alternando.		- Se desplace en posición de carretilla con un compañero, alternando.	
- Círculo del tronco a la izquierda, manos a la cintura.	16				
- Salto con pies juntos con manos arriba	24				
- Enanos y gigantes, manos a la cintura.	24				
- Torsión del tronco en dos tiempos - alternando.	32				
- Rodilla derecha arriba, brazos laterales y abrazarla (alternando).	24				
- Corriendo en su lugar.	24				
- Marchando en su lugar.	10				
- Respiraciones.	10				

**MATERIAL:**

Costal y sogas.

**SUGERENCIAS:**

Dentro de la rutina de activación colectiva en los ejercicios se movilizaran las rodillas ligeramente.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE			
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>COORDINACION</b>	<b>JUEGO: "CIRCULO CON AROS"</b>			
Flexión y extensión de la cabeza al frente.	10	<b>RESISTENCIA:</b>  - Corra colocando los brazos en las posiciones que se le indique.  - Corra realizando circunducciones brazos adelante y hacia atrás.	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>  - Lance con una mano una bola de periódico mojado dentro de un aro colocado en el piso y alternando. - Lance con una mano una bola de periódico mojado al centro de un aro, sostenido por un compañero a la altura de la cintura, alternando. - Salte con un aro, como si fuera una cuerda, alternando los pies. - Ruede un aro con una mano, lo lance hacia arriba y atrás, pero con la misma mano, alternando. - Salte sobre un pie cayendo en el centro de aros distribuidos sobre el piso. - Lance una pelota de periódico mojado hacia arriba con una y otra mano, lo atrape y corra a colocarlo al centro el aro. - Salte con los pies juntos desplazándose en zigzag de un círculo a otro. - Salte de cojito, alternando de pie cayendo en el centro de los círculos. - Salte y caiga con los pies juntos cuando esta un aro y con pies separados cuando esten dos. - Camine hacia el frente, realice un giro y siga caminando.	- Se colocarán los aros en un círculo sobre el piso y los niños correrán entre ellos - mientras se quita uno, a una señal se sentarán en el centro de alguno y se eliminará al que queda sin aro. - Distribuir los aros por todo el patio y que los niños realicen diferentes acciones al correr entre ellos.			
Torsión de la cabeza a ambos lados.	10					<b>FUERZA:</b>  - Empuje una pared con las manos estando de pie.  - Empuje una pared con la espalda, estando de pie.  - Empuje una pared con los pies estando sentado.	2 Min.	<b>CORO: "CON TODOS MIS AMIGOS"</b>
Elevación y descenso de los hombros.	8							
Planchas en su lugar.	8	<b>AGILIDAD:</b>  - A una señal cambie de posición (sentado, hincado, acostado, etc.)	1 Min.	- Se canta de nuevo y se cambian las acciones.				
Cispuetes de brazos extendidos al frente y atrás	8				<b>AGILIDAD:</b>  - A una señal cambie de posición (sentado, hincado, acostado, etc.)	1 Min.	- Se canta de nuevo y se cambian las acciones.	
Marcha en su lugar aplaudiendo.	8	<b>AGILIDAD:</b>  - A una señal cambie de posición (sentado, hincado, acostado, etc.)	1 Min.	- Se canta de nuevo y se cambian las acciones.				
Flexión de rodillas a tocar el piso con las manos, extensión con los brazos arriba.	12				<b>AGILIDAD:</b>  - A una señal cambie de posición (sentado, hincado, acostado, etc.)	1 Min.	- Se canta de nuevo y se cambian las acciones.	
Salto en su lugar con los brazos arriba y después girando.	8	<b>AGILIDAD:</b>  - A una señal cambie de posición (sentado, hincado, acostado, etc.)	1 Min.	- Se canta de nuevo y se cambian las acciones.				
Salto, extender una pierna al frente y la otra atrás, alternando el movimiento en otro salto balanceando los brazos extendidos, uno al frente y otro atrás.	8				<b>AGILIDAD:</b>  - A una señal cambie de posición (sentado, hincado, acostado, etc.)	1 Min.	- Se canta de nuevo y se cambian las acciones.	
Manos en la cintura, un salto y separa las piernas a un tiempo, al otro juntarlas.	8	<b>AGILIDAD:</b>  - A una señal cambie de posición (sentado, hincado, acostado, etc.)	1 Min.	- Se canta de nuevo y se cambian las acciones.				
Marchado en su lugar con brazos laterales extendidos, ejecutando pronación-supinación.	10				<b>AGILIDAD:</b>  - A una señal cambie de posición (sentado, hincado, acostado, etc.)	1 Min.	- Se canta de nuevo y se cambian las acciones.	
Saltando alternadamente lanzando los pies al frente y piernas extendidas.	16	<b>AGILIDAD:</b>  - A una señal cambie de posición (sentado, hincado, acostado, etc.)	1 Min.	- Se canta de nuevo y se cambian las acciones.				
Igual al anterior, pero ahora con piernas hacia atrás.	16				<b>AGILIDAD:</b>  - A una señal cambie de posición (sentado, hincado, acostado, etc.)	1 Min.	- Se canta de nuevo y se cambian las acciones.	
Saltado lentamente en su lugar con piernas juntas.	8	<b>AGILIDAD:</b>  - A una señal cambie de posición (sentado, hincado, acostado, etc.)	1 Min.	- Se canta de nuevo y se cambian las acciones.				
Marchar en su lugar.	16				<b>AGILIDAD:</b>  - A una señal cambie de posición (sentado, hincado, acostado, etc.)	1 Min.	- Se canta de nuevo y se cambian las acciones.	
Piernas separadas y extendidas con flexión del tronco a tocar pastorella, moliendo y cambio a una señal al otro lado.	16	<b>AGILIDAD:</b>  - A una señal cambie de posición (sentado, hincado, acostado, etc.)	1 Min.	- Se canta de nuevo y se cambian las acciones.				
Salto despacio con el cuerpo relajado.	8				<b>AGILIDAD:</b>  - A una señal cambie de posición (sentado, hincado, acostado, etc.)	1 Min.	- Se canta de nuevo y se cambian las acciones.	
Sostener en el piso con piernas cruzadas y flexionadas ( aplaudiendo) alternaciones.	8	<b>AGILIDAD:</b>  - A una señal cambie de posición (sentado, hincado, acostado, etc.)	1 Min.	- Se canta de nuevo y se cambian las acciones.				

**MATERIAL:**

Aros y periódicos.

**SUGERENCIAS:**

La pelota del periódico mojado podrá variar a seco, para notar los diferentes grados de dificultad.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
ACTIVIDAD	TIEMPO	QUE EL ALUMNO:	TIEMPO	FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO	JUEGO: "QUIEN DA MAS GOLPES"
- Manos cintura, realizar medio círculo de cabeza a la derecha e izquierda.	16	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	QUE EL ALUMNO:	A una señal los niños correrán a tocar el mayor número posible de compañeros, a la voz de alto, se sentarán y el profesor preguntará, ¿Quién dió más de 10 golpes ?
- Mano derecha e izquierda sobre hombro derecho realice círculos hacia atrás.	8	- Se desplace con pase triscado, a una señal se desplace lateralmente hacia un lado y hacia otro.		- Corra y salte manteniendo las piernas extendidas a tocar con una mano, alterne la mano.	
- Mano izquierda sobre hombro izquierdo, realice círculos hacia atrás.	8	<b>VELOCIDAD:</b>	1 MIN.	- Corra y salte a tocar con la cabeza, hombros, etc. una soga en alto.	- Como variante tocarán llas diferentes partes del cuerpo.
- Cada mano en su respectivo hombro describiendo círculos hacia atrás.	16	<b>COORDINACION:</b>	2 Min.	- Pase por debajo de una soga disminuyendo la altura.	<b>CORO: "CUANDO TENGAS MUCHAS GANAS DE APLAUDIR"</b>
- Mano cintura, círculos a la derecha con el tronco.	16	- Corra y toque los puntos de referencias que se le indiquen y siga corriendo.		- Se desplace caminando sobre botes colocados en el piso en hilera.	<b>LETRA:</b>
- Manos cintura, círculos a la izquierda con el tronco.	16	<b>FLEXIBILIDAD:</b>	2 Min.	- Corra y a una señal coloque cada pie arriba de un bote.	Cuando tengas muchas ganas de aplaudir (clap, clap, clap)
- Torsión lateral a la derecha, con arco de arco de brazo arriba.	8	- Salte tres veces en su lugar y a una señal realice un salto vertical.		- Se desplace sobre un bote en la cabeza sin dejarlo caer, se detenga y movilice las partes que integran la cara o exprese con mimica estados de ánimo.	Cuando tengas la razón y no pongas atención no te quedes con las ganas de "aplaudir" (clap, clap, clap)
- Rodillas semiflexionadas, lanzar el puño de pecho al frente, cruzando.	16	- Camine y a una señal gire y siga caminando.		- Camine sobre zancos elaborados con sus botes.	- Se sustituye por otra acción. Patear, lanzar, torear, beber, llorar, cantar, reír, gritar, chusquear, etc.
- Rodillas semiflexionadas, torsión del tronco a la derecha con elevación de rodilla derecha derecha alternando	8				
- Tiro de rodillas al piso y regresar a la de pie con manos a la cintura.	8				
- Avanzando rodillas hacia los lados, tocar las rodillas con los codos alternando.	16				
- Elevación de piernas con rodilla flexionada y brazos al lado contrario.	8				
- Patear piernas alternadamente al frente con rodillas estiradas.	8				
- Elevar piernas alternadamente al frente con brazos extendidos a los lados.	8				
- Saltando cruzando las piernas ligeramente al frente, alternando lanzando brazos al frente.	16				
- Saltos con pies juntos en cuatro direcciones y al llegar a su lugar saltando con piernas atrás y los brazos al frente.	16				
- Respiración.	8				

**MATERIAL:**

Botes y soga.

**SUGERENCIAS:**

Las actividades podrán realizarse en equipos, y los botes pintados de diferentes colores estimularán el aprendizaje.



RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
ACTIVIDAD	TIEMPO	QUE EL ALUMNO:	TIEMPO	COORDINACION Y VELOCIDAD	JUEGO: "BLANCOS Y NEGROS"
- Trocando en su lugar	32	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	Se forman dos equipos, unos serán los blancos y otros los negros, los cuales al inicio se colocarán al centro dentro de un área limitada frente a frente.
- Sobre puntas de los pies elevar y descender talones.	16	- Camine libremente y a una señal corra.		- Gire una soga por sus extremos con una sola mano, realice esta acción de pie, sentado, hincado, decúbito dorsal (acostado).	
- Flexión y extensión de piernas con brazos al frente.	8	<b>AGILIDAD:</b>	1 Min.	- Partiendo de la posición de sentado, pase a una soga de un extremo a otra, con los dedos de los pies.	A la orden de blancos, éstos correrán a los negros y viceversa tratando de tocar a los del equipo contrario, movilizand o extremidad superior e inferior derecha bloqueando el lado izquierdo, alternando.
- Torsión del tronco a izquierda y derecha - manos en la cintura.	16	- En dos tiempos se pare y se siente sin apoyo de las manos.		- Pase girando una soga cerca del suelo con la mano y salte esta con el pie del mismo lado, alternando.	- Gana quien toque el mayor número de contrarios.
- Caminando en su lugar brazos laterales y arriba.	16	<b>COORDINACION:</b>	2 Min.	- Avance saltando sobre un pie, a la vez que sostiene una soga con los dedos del pie contrario, evite que se le caiga la soga y alterne de pie.	<b>CORO: "ESTA ES LA SOMBRILLA"</b>
- Elevación hombro derecho alternando.	8	- Camine y a una señal, eleve una pierna al frente y dando una palmada por debajo de esta alternando.		- Gire una soga con una mano y se desplace saltando sobre un pie, alternando.	<b>LETRA:</b>
- Circular de brazos completos al frente.	8	<b>COORDINACION:</b>	2 Min.	- Gire hacia un lado y hacia otro, saltando sobre un pie realizando simultáneamente con una soga movimientos circulares con la mano, alternando.	Esta es la sombrilla ésta es una silla éste es el martillo y éste es el anillo.
- Flexión y extensión de cuello al frente y atrás.	8	- Camine y a una señal eleve una pierna atrás - dando simultáneamente una palmada por arriba de su cabeza, alternando.			Esta es la sierrita y éste es el balón y ésta la coita que mueve el ratón.
- Torsiones laterales del cuello derecha e izquierda manos en la cintura.	8	<b>EQUILIBRIO:</b>			- Realizar mímica - En las acciones - Cante fuerte ó suave.
- Saltos sobre el pie derecho girando a la derecha y al contrario.	8	- Se desplace en cuatro puntos de apoyo y a una señal quede en tres puntos de apoyo.			
- Saltos lanzando las piernas al frente, inclinando el cuerpo al frente.	16	- Salte hacia adelante y hacia atrás, a un lado y a otro con pies juntos.			
- Saltos lanzando las piernas al frente, inclinando el cuerpo hacia atrás.	16				
- Marchar en su lugar con respiraciones abdominales.	16				
- Saltos en su lugar con los pies juntos.	16				
- Saltos separando y juntando los pies, manos en la cintura.	16				
- Elevación rodilla flexionada llevando las manos a tocarla, alternando.	16				
- Brazos arriba entrelazados los dedos, flexión del tronco a la izquierda y a la derecha.	16				
- Marchar en su lugar.	16				
- Respiración.	16				

**MATERIAL:**

Sogas para cada niño.

**SUGERENCIAS:**

Tomar en cuenta el espacio para realizar la actividad para evitar inconvenientes con las sogas.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>COORDINACION Y VELOCIDAD</b>	<b>JUEGO: "EL GOLFITO"</b>
-Movimiento de la cabeza hacia adelante y hacia atrás.	8	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	Se formarán dos equipos cada uno de los integrantes con un bastón golpeará la pelota tratando de meterla al arco contrario.
- Circunducción del cuello a la derecha e izquierda.	8	- Salte y a una señal realice caminata, alternando.		- Camine y a la vez ruede aros con las manos aumentando la velocidad al desplazarse.	
- Mover hombros hacia adelante y hacia atrás alternando.	8	<b>FLEXIBILIDAD:</b>	2 Min.	- Lance y atrape un aro con ambas manos y a una señal gire.	<b>CORO: "EL MARINERO"</b>
- Circunducción de hombros, alternando.	8	- Flexione el tronco al frente tomándose de los tobillos y jale el tronco hacia sus piernas que estarán extendidas.		- Pase alrededor de su cuerpo un aro utilizando una y otra mano a una señal lo lance y corra por él.	<b>LETRA:</b>
- Con brazos extendidos al frente, elevar brazo derecho regresa, eleva brazo izquierdo regresa, eleva los dos brazos extendidos hacia arriba, regresa.	16	- Acostado en decúbito dorsal eleve las piernas que estarán extendidas llevándolas atrás lo más que pueda y regrese a la posición inicial repita la acción.		- Se desplace de su cuerpo un aro utilizando una y otra mano a una señal lo lance y corra por él.	Marinero que se fué a la mar y mar y mar (palmeando muslos)
- Con brazos flexionados a la altura del pecho jalálos hacia atrás, regresar a la posición inicial para extenderlos en diagonal, alternando.	16	<b>AGILIDAD:</b>	1 Min.	- Salte con los pies juntos dentro de un aro colocado en el piso a una señal corra alrededor de este.	para ver que podía ver y ver y ver (saludo de militar)
- Movimiento lateral de cadera (a un lado y a otro).	16	- Corra y a una señal de media vuelta y siga corriendo.		- Se desplace saltando con pies juntos llevando un aro arriba de la cabeza con los brazos extendidos.	y lo único que pudo ver y ver y ver (saludo de militar)
- Con pierna derecha flexionada y brazos extendidos al frente cambie a pierna izquierda flexionada y brazos extendidos laterales.	16	<b>FUERZA:</b>	2 Min.	- Se desplace por el patio saltando y a la vez sobre un pie gire un aro con la mano del mismo lado alternando.	fué el fondo de la mar y mar y mar (manos al frente y brazos cruzados palmeando los hombros).
- Piernas separadas, tronco al frente, tocando ambas manos pie derecho, al centro, izquierda y repetir.	16	- Salte con pies juntos a uno y otro lado de una línea pintada en el piso.		- Lance hacia arriba un aro con una mano y trate de meter el pie del mismo lado, alternando.	
- Circunducción del tronco a la derecha e izquierda en cuatro tiempos.	16	- Se acueste en el piso y a una señal se sienta con la ayuda de las manos.		- Lance hacia arriba un aro con un pie y trate de meter la mano del mismo lado adentro del aro antes de que caiga, alternando.	
- En cuñillas con apoyo de las manos en el piso, sin despegar extendiendo y flexionando las piernas.	16				
- Trotar en su lugar.	16				
- Elevar muslo derecho con brazo izquierdo extendido al frente, alternando.	16				
- Saltando elevar pierna derecha extendida al frente y luego izquierda, alternando.	16				
- Saltar elevando piernas extendidas al frente en forma alternada y manteniendo los brazos extendidos hacia abajo.	16				

**MATERIAL:** Aros.

**SUGERENCIAS:** Los aros serán pequeños según lo requerirá la actividad.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>FUERZA</b>	<b>JUEGO: "JALE LA CUERDA"</b>
- Torsión del cuello hacia el lado derecho e izquierdo.	16	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	Se formarán dos equipos y se marcan en el piso tres líneas, una central y las otras dos a una distancia de 5 metros aproximadamente en cada lado de la central, se colocarán los grupos de frente tomando la cuerda y a una señal la jalarán para llevarla hacia su marca. Ganará el equipo que la pase primero.
- Circundación hacia adelante y atrás los hombros.	16	- Se desplace sobre las puntas de los pies y talones, alternando.		- En un grupo jale con mano derecha e izquierda y con ambas manos una soga circular, colocándose fuera de ella.	
- Círculos hacia adelante con los brazos.	16	<b>VELOCIDAD:</b>	1 Min.	- Jale estando de espalda fuera de la soga circular estando ésta en el piso, con pie derecho e izquierdo y ambos pies.	
- Círculos hacia atrás con los brazos hacia la izquierda llevando las manos a la nuca, piernas separadas.	16	- Se desplace por parejas tomados de los brazos en zig-zag.		- Salte dentro y fuera de la soga circular colocada sobre el piso.	<b>CORO: "LA ESCALERITA"</b>
- Con las manos tomadas por detrás, flexión tronco hacia el frente, tronco hacia abajo, llevando las manos hacia atrás y arriba.	16	<b>COORDINACION:</b>	2 Min.	- Salte dentro y fuera de la soga circular colocada sobre el piso a un lado de ella con pie derecho, izquierdo y ambos.	<b>LETRA:</b>
- Con brazos laterales y piernas juntas, elevación de los talones mueflando.	16	- Salte cuatro veces sobre un pie balanceando, las piernas adelante y atrás, alternando.		- Salte dentro y fuera de la soga circular colocada sobre el piso a un lado de ella con pie derecho, izquierdo y ambos.	Por la escalerita yo quiero subir pero esta tan alta que no tiene fin comienzo de nuevo con mucho teñón hago otro pasito y arriba ya estoy.
- Paso yogui con brazo exagerado al frente con los codos flexionados y a la altura de los hombros, las piernas juntas, torsión de las caderas hacia el lado derecho y después el izquierdo (saltando).	16	- Eleve piernas extendidas lateralmente, dando un pequeño salto intermedio, los brazos extendidos arriba realizarán movimientos laterales de piernas.	2 Min.	- Levante la soga circular en posición de sentado con manos apoyadas atrás primeramente con el peine derecho, izquierdo y ambos.	Si-la-sol-fa-mi-re-do-
- Continuando los años lanzar al frente las piernas como sacudiendolas dos tiempos y a los siguientes dos tiempos será a los lados.	16	<b>FLEXIBILIDAD:</b>	2 Min.	- Realizar un circuito con llantas: Empuje cuatro llantas rodando de una en una y coloque una sobre otra.	- Realizar acciones.
- Marchar en su lugar con brazo al frente	16	- Coloque piernas separadas brazos arriba y realice balanceo del tronco hacia un lado y hacia el otro.		- Jale con un pie una llanta siguiendo líneas colocandola sobre la otra que esta en el piso - apilandola.	- Cantar suave, fuerte.
- Posición de pie con piernas separadas y brazos laterales flexión del tronco tratando de tocar la rodilla con la frente y las manos hacia el mismo pie, alternando.	16	- Se flexione al frente estando de pie, con piernas separadas, tocando el piso con las manos.			- Realizar rápido o lento.
- Marcar la inhalación al centro y la exhalación a los lados.	1				

**MATERIA:**

Sogas y llantas.

**SUGERENCIAS:**

Será conveniente que al realizar el circuito con llantas, éstas sean por colores con el fin de manejar la clasificación y seriación.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ESQUEMA CORPORAL, FLEXIBILIDAD Y AGILIDAD</b>	<b>JUEGO: "GALLITOS"</b>
- Flexión y extensión de la cabeza al frente.	8	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	Por parejas de frente y en cunillas se empujarán con las manos procurando no caer.
- Torsión de la cabeza a ambos lados.	8	- Trote a un lado y a otro, atrás y adelante en zig-zag tomando de la mano a un compañero sin soltarlo.		- De pie golpee una pelota de unicel con diferentes partes del cuerpo sin dejarla caer.	
- Elevación y descenso de los hombros.	16			- Ruede libremente una pelota de unicel con diferentes partes del cuerpo.	<b>CORO: "MI CABEZA, MIS HOMBROS"</b>
- Elevación y descenso de los brazos lateralmente, balanceándose a ritmo.	16	<b>FUERZA:</b>	2 Min.	- Salte con una pelota de unicel entre las piernas hacia diferentes direcciones.	<b>LETRA:</b>
- Círculos de los brazos extendidos hacia el frente y hacia atrás.	16	- Apoye su espalda en la del otro compañero ambos de pie y con brazos cruzados al frente intentando hacerse retroceder.		- En decúbito dorsal con una pelota en las manos toque los pies sin flexionar las piernas.	Mi cabeza, mis hombros
- Marche en su lugar aplaudiendo.	8	- Jale con las manos a sus compañeros por tercias.		- En decúbito ventral eleve sus piernas a la vez, que sostiene una pelota de unicel entre los tobillos.	mis rodillas y mis pies
- Saltando en su lugar con piernas juntas con los brazos arriba extendidos.	8	<b>EQUILIBRIO:</b>	2 Min.	- Por parejas de espaldas sosteniendo una pelota de unicel entre ellas caminar hacia un punto sin dejarla caer.	mi cabeza, mis hombros
- Parados flexión y extensión de los codos laterales.	8	- Se desplace con los ojos vendados por todo el patio y salude a sus compañeros al encontrarselos.		- Camine con un compañero sosteniendo una pelota de unicel con la frente, sin dejarla caer	mis rodillas y mis pies
- Marchando en su lugar elevando rodillas, balanceando los brazos extendidos al frente.	16	- Se desplace en seis puntos de apoyo (gateando) con los ojos vendados por una área determinada y salude a sus compañeros al encontrarselos.		- De pie lance una pelota de unicel hacia arriba y la atrape sentado.	y todos saltamos a la vez.
- Saltando en un pie lanzando el otro hacia el frente, alternando, acompañando al movimiento con balanceo de brazos extendidos hacia al frente, alternando.	16	<b>AGILIDAD:</b>	1 Min.	- Lance una pelota de unicel hacia arriba gire y tómela.	- Realizar las acciones tocándose con una pelota de unicel.
- Parado semiflexión y extensión de rodillas sin despegar las puntas de los pies, con los brazos laterales extendidos, ejecutando pronación y supinación de éstos	8	- Cambien de posición lo más rápido que puedan tomados de las manos varios compañeros sin soltarse en círculo.		- Se desplace libremente y a una señal lance la pelota de unicel hacia arriba y la golpee con diferentes partes del cuerpo sin dejarla caer, cambiando de posiciones según se le indique.	- Cambiar las acciones brincar, aplaudir, correr, nadar, etc.
- Saltando en su lugar con piernas juntas con los brazos arriba extendidos.	8				
- Marchar en su lugar.	8				
- Respiraciones.	8				

**MATERIAL:** Pelotas de unicel.

**SUGERENCIAS:** Las pelotas serán decoradas, al gusto del niño. !

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLOGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>VELOCIDAD Y RESISTENCIA</b>	<b>JUEGO: "FIGURAS GEOMETRICAS"</b>
- Cabeza adelante y atrás, manos en la cintura y semiflexión alterna de rodillas.	4	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	Realizar figuras geométricas pequeñas o grandes con las llantas.
- Círculos de la cabeza a la derecha e izquierda, manos a la cintura con semiflexión alterna de rodillas.	16	- Corra en un solo sentido y a una señal de un salto y siga corriendo.		- Corra rápido o lento entre llantas colocadas en el piso en hilera.	
- Hombros hacia arriba y abajo alternados.	9	- Corra lateralmente y a una señal cambie de frente y siga corriendo.		- Corra entre llantas colocadas en el piso y a una señal se coloque adentro, afuera, a un lado, a otro, arriba, abajo, etc. según se le indique.	<b>CORO: "EL GUSANITO"</b>
- Pando con piernas separadas y brazos laterales círculo alterno de brazos cruzados por el frente.	16	<b>VELOCIDAD:</b>	1 Min.	- Corra sobre llantas colocadas en dos hileras - juntas saliendo por el extremo de una y regresando por la otra.	<b>LETRA:</b>
- Estiramiento de brazos hacia arriba y hacia el frente, alternando.	16	- Se coloque en posición de hincado y a una señal se levante a tocar un punto determinado.	2 Min.	- Ruede una llanta con un compañero sobre figuras geométricas previamente pintadas en el piso.	Tengo un amiguito, que es un gusanito con su traje verde, que hoy viene a bailar primero se encoge, y después se estira y poquito a poco se hace para atrás. Otra vez se encoge y otra vez se estira y poquito a poco vuelve a jugar.
- Estiramiento de brazos hacia la derecha e izquierda acorruados por la cabeza.	16	<b>COORDINACION:</b>		- Por tercias y cuartetos de equipos realizar - relevos corriendo y transportando una llanta hacia donde se le indique.	
- Círculos de la cadera a la derecha y a la izquierda.	16	- Camine y a una señal gire hacia un lado, camine y a una señal gire hacia el otro lado.		- Corra por el patio entre llantas y a una señal, se coloque dentro de ellas imitando ser grande o pequeña según se le indique.	
- Dos saltos con piernas abiertas lateralmente y dos saltos con piernas abiertas al frente y atrás con manos a la cintura.	16	- Se coloque en la posición de sentado con piernas flexionadas y cruzadas, se levante manteniendo las piernas cruzadas, de un giro para descruzar las piernas y vuelva a sentarse en la posición inicial.	2 Min.		
- Parado con pies juntos resbalar por el piso el pie derecho hacia el frente y luego hacia atrás, alternado.	8	<b>FUERZA:</b>			
- Flexión del tronco a la derecha e izquierda.	8	- Transporte a un compañero, tomándolo de las axilas, alterne cada minuto con cada uno.			
- Flexión del tronco adelante y atrás.	8				
- Elevación alterna de piernas, cruzando por el frente.	16				
- Saltos a la derecha e izquierda.	16				
- Salto de cojito con un pie y punteando con el otro al frente, al lado y atrás.	16				
- Tomar aire.	8				

**MATERIAL:**

Llantas.

**SUGERENCIAS:**

Se podrán utilizar diferentes materiales o música para marcar ritmos y velocidades al realizar las diferentes actividades.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>VELOCIDAD Y RESISTENCIA</b>	<b>JUEGO: "TRENECITO"</b>
- Flexión y extensión del cuello.	16	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	Se toman los niños de una soga y se desplazan libremente sin soltarse, imitando el sonido de la máquina del tren.
- Círculos con la cabeza.	16	- Realice el paso yogui.		- Corra en círculo con una soga larga tomada con las manos, y a una señal forme la figura geométrica que se le indique.	<b>CORO: "VA MARCHANDO EL TRENECITO"</b>
- Elevar hombro derecho e izquierdo.	16	- Salte juntando y separando piernas y brazos.		- Corra por el patio con sus compañeros y a una señal tomen una soga larga colocada en el piso y formen las figuras geométricas y se coloquen adentro y afuera de ellas, según se le indique.	<b>LETRA:</b>
- Círculo con brazo al frente.	16	- Salte con una pierna al frente y otra atrás alternando y acompañando el movimiento con los brazos.		- Forme con sus compañeros dos círculos con centros y cada círculo sosteniendo una soga larga se desplace en diferentes direcciones.	Va marchando el trenecito llevando muchos vagones y la máquina se apura chucuchucu, chucucha.
- Jalar brazo hacia atrás y luego extender en diagonal uno arriba y otro abajo.	16	<b>EQUILIBRIO:</b>	2 Min.	- Forme con sus compañeros un círculo sosteniendo una soga entre las manos y se desplace con ellas hacia uno y otro lado colocando la soga arriba, abajo, adelante, atrás de ellas la dejen en el piso y corran alrededor de ella.	- Realizar de manera lenta o rápida.
- Elevar talón derecho e izquierdo.	16	- Eleve piernas y brazos simultáneamente estando sentado.		- Se monte como caballito en una soga larga sostenida toda con las manos y se desplacen hacia adelante o atrás según se les indique.	
- Elevar puntas y luego talones.	16	- Se coloque en posición de decúbito dorsal eleve piernas y caderas sosteniendo ésta con las manos, manteniendo las piernas rectas.		- Salte con los pies juntos con la soga entre las piernas con sus compañeros desplazándose adelante, atrás, a un lado, a otro, cerca, lejos según se le indique.	
- Saltar y cruzar un pie adelante y otro atrás luego pies separados y cruzar con el pie contrario adelante y el otro atrás con manos a la cintura.	16	<b>AGILIDAD:</b>	1 Min.	- Se desplace rápida o lentamente saltando con los pies juntos de un lado a otro en zig-zag y la soga colocada en el piso formando líneas curvas o rectas.	
- Saltar separando piernas y extender brazos laterales, saltar y juntar pies y manos a los costados.	16	- Se desplace como cangrejo en decúbito dorsal y a una señal volteo y siga desplazándose como gato en seis puntas de apoyo.			
- Saltar a tocar glúteo derecho con pie derecho y luego glúteo izquierdo con pie izquierdo.	16	<b>FLEXIBILIDAD:</b>	2 Min.		
- Parados en su lugar flexión del tronco a tocar pies, extensión del tronco con brazos arriba.	16	- Se coloque sentado espalda con espalda de un compañero con brazos entrelazados realizando flexiones del tronco al frente.			
- Torzones del tronco hacia la derecha y luego es a la izquierda.	16	- Tome el empuje de los pies estando sentado con las piernas flexionadas, planta con planta y flexione el tronco al frente tocando la punta de los pies (mariposas).			
- Parados hacer un círculo con la pierna derecha y luego con la izquierda.	16				
- Respiraciones.					

**MATERIAL:** Sogas.

**SUGERENCIAS:** El juego y el coro se realizarán de manera simultánea, para retirarse al aula.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>FUERZA Y EQUILIBRIO</b>	<b>JUEGO: "TWISTER"</b>
- En posición de pie, flexión del cuello a los lados y al frente y atrás.	16	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	Se distribuyen sobre el piso o se pintan previamente círculos de diferentes colores se les indicará a los niños la parte del cuerpo que deberán colocar en cada círculo.
- Rotación de hombros al frente y atrás.	10	- Se coloque por tercias y a una señal camine, trote, corra, hacia delante y hacia atrás.		- En posición de decúbito dorsal, eleve y toque la pierna derecha y el brazo izquierdo, alternando el movimiento.	Ejemplo: Mano derecha en círculo rojo, pie izquierdo en el círculo amarillo.
- Vuelo de brazos a los lados, con piernas juntas.	16	<b>FLEXIBILIDAD:</b>	2 Min.	- En posición de sentado flexione la pierna izquierda con las manos en la nuca y la toque con el codo derecho, alternando.	<b>CORO: "AVANZAR"</b>
- Saltar sobre la punta de los pies, alternadamente, manos en la cadera.	8	- Se coloque por parejas tomándose de los hombros y piernas separadas, realice flexión del tronco al frente.		- Empuje una pared con la mano derecha y el pie izquierdo, alternando.	<b>LETRA:</b>
- Paso yogui.	16	- Se coloque en posición de pie tomándose los tobillos por entre las piernas y realice flexión y extensión de piernas.	2 Min.	- En posición de sentado, empuje a un compañero con la mano derecha y el pie izquierdo, alternando.	Avanzar, traquete, traquete, traquete, traquete. Para atrás traquete, traquete, traquete, traquete. Hacia un lado triquiti, triquiti, triquiti, triquiti. Hacia el otro traquete, traquete, traquete, traquete.
- Elevación de rodillas alternando, manos en la cadera.	12	<b>COORDINACION:</b>	2 Min.	- De espalda a una pared sostenga su cuerpo apoyando solamente la mano derecha en el piso y el pie izquierdo en la pared, alternando.	
- Saltos en su lugar, alternadamente.	12	- Se coloque de pie y eleve la pierna derecha extendida a la frente y toque con la mano con traria el talón, alternando.		- En posición de cangrejo frente a una pared, sostenga su cuerpo apoyando solamente su mano derecha en el piso y el pie izquierdo en la pared alternando.	
- Con piernas separadas puntar con pies a los lados, alternando manos en la cadera.	14	- Corra en el patio haciendo ruido con los pies y a una señal aplaudir, alternando.		- Por parejas, uno frente a otro empuje a su compañero apoyando la mano derecha y el pie izquierdo tratando de moverlo en su lugar, alternando	
- Saltar movilizand todo el cuerpo.	16	<b>VELOCIDAD:</b>	1 Min.		
- Flexión del tronco a los lados, manos a la cadera piernas separadas.	10	- Corra y a una señal se sienten por tercias.			
- Flexión del tronco al frente y a los lados con piernas separadas, manos entre las piernas abajo, arriba extendidas.	10				
- Sobre punta de pie derecho girar elevación de rodilla, izquierda manos a la cadera, alternando.	8				
- Elevación rodilla al frente y tratar de abrazar la con las manos, alternando.	8				
- Elevar rodilla al frente lo más alto posible alternando.	8				
- Círculo del tronco a la derecha y a la izquierda alternando.	10				
- De quince a veinte respiraciones.					

**MATERIAL:**

Sin implemento.

**SUGERENCIAS:**

Situarse previamente en un lugar con pared amplia.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>COORDINACION</b>	<b>JUEGO: "LA CARRERA"</b>
- Cabeza adelante, atrás, manos en la cintura.	16	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	Se formarán varias hileras y a una señal los primeros de cada fila avanzarán saltando de cojito hacia un punto determinado; regresarán en la misma forma y al tocar la mano del siguiente compañero éstos pasarán a formarse al final, ganará la hilera que termine primero.
- Cabeza a un lado, a otro, manos a la cintura.	16	- Galope hacia el frente tres veces pierna derecha y tres veces con pierna izquierda.		- Lance hacia arriba con la mano derecha un plato de cartón sin dejarlo caer al piso, ahogando.	
- Círculo con la cabeza hacia la derecha y luego a la izquierda, con manos en la cintura.	16	- Galope lateralmente hacia la derecha e izquierda.	2 Min.	- Lance hacia adelante con la mano derecha un plato de cartón, alternando.	- Se pueden variar las acciones.
- Hombros arriba y abajo manos a los costados.	8	<b>FUERZA:</b>		- Por parejas frente a frente lance a su compañero un plato de cartón con una y otra mano sin dejarlo caer.	
- Hombros adelante y hacia atrás, manos a los costados.	8	- Realice carretilla por pareja y a una señal cambie de posición con su compañera, - (treinta segundos) en la siguiente señal transporte a su compañero de caballito - a la señal cambie de posición con su compañero.		- Se desplace por todo el patio y a una señal coloque el pie derecho sobre un plato de cartón luego el izquierdo, mano derecha, mano izquierda, orejas, codo, rodillas, etc.	<b>CORO: "UN RATON A SALTAR"</b>
- Círculo con los hombros al frente, manos a los costados.	8	<b>AGILIDAD:</b>	1 Min.	- Distribuya previamente platos de cartón por toda el área.	<b>LETRA:</b>
- Círculos al frente con brazos extendidos	8	- Se desplace como cangrejo en decúbito dorsal a una señal se voltee y siga desplazándose en cuatro puntos.		- Lance un plato de cartón con brazo derecho hacia un punto en una dirección.	Un ratón a saltar con el gato se encontró le lloró, le suplicó, no me comas tú el gatito le explicó yo no te puedo comer vamos pues a bailar. (correr, saltar, llorar, reír, etc.) que tu amigo soy.
- Flexión del tronco al frente tocando el piso con las manos (flexión de las rodillas).	8	<b>EQUILIBRIO:</b>	2 Min.	- Se desplace corriendo entre platos de cartón colocados en el piso y a una señal salte sus pies variando saltando sobre un pie y un brazo extendido arriba, alternando.	
- Torsión del tronco a un lado y a otro.	4	- Se siente elevando piernas y brazos simultáneamente.			
- Círculo con el tronco hacia la derecha e izquierda con manos a la cintura.	16	- Se coloque en dos puntos de apoyo (una mano y un pie) del mismo lado y completamente extendidos, alternando.			
- Semiflexión de piernas sin despegar los pies del piso.					
- Elevación de piernas, alternando (simular correr en su lugar).					
- Diez respiraciones.					

**MATERIAL:**

Platos de cartón.

**SUGERENCIAS:**

De acuerdo al área donde se trabaje se colocarán carteles llamativos con puntos bases para indicar dirección.

RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO</b>	<b>JUEGO: "CARRERA DE CANGREJOS"</b>
- Flexión y extensión de piernas, manos en la cintura.	8	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	A una señal se desplazarán los niños a un punto determinado en la posición de decúbito dorsal en cuatro puntos de apoyo. (manos y pies).
- Torsiones laterales del cuello a la derecha e izquierda, al frente y atrás, con manos en la cintura.	16	- Camine, trote, corra, realice caminata y salte al frente y atrás.		- Pase la soga circular hacia atrás por arriba de la cabeza y la regrese por abajo pasando sobre ella primero un pie y luego otro.	
- Hombros al frente y atrás, manos a la cintura.	16	<b>FLEXIBILIDAD:</b>	2 Min.	- Colocados en decúbito dorsal con los pies hacia el centro del círculo adentro de la soga, se lleve misma pasándola por arriba de la cabeza y se lleva al centro con los brazos extendidos y regrese a la posición inicial.	<b>CORO: "ENREDA UN HILO"</b>
- Con piernas separadas flexión del tronco al frente y extensión, manos a la cintura.	16	- Se coloque en la posición de decúbito dorsal piernas flexionadas apoyando las plantas de los pies sobre piso y brazos a los costados, realice elevación y descenso de la cadera.		- Camine pisando el centro de una de las llantas colocadas en filas, alternando en los pies.	<b>LETRA:</b>
- Manos cintura, piernas separadas brazo derecho arriba en corona y flexión del tronco al izquierda.	24	- Se coloque en la posición de sentado con piernas flexionadas y cruzadas, brazos cruzados atrás del cuerpo realice elevación de brazos.		- Salte con los pies juntos y separados en el centro de las llantas.	Enreda un hilo, enreda un hilo estira, estira uno, dos, tres, talón punta, talón punta que gire, que gire uno, dos, tres dando saltitos, dando saltitos arriba, abajo uno, dos, tres.
- Piernas separadas brazos extendidos laterales, círculo de brazos al frente.	16	<b>EQUILIBRIO:</b>	2 Min.	- Corra sobre las llantas movilizandolos libremente los brazos.	- Realizar acciones que se indican.
- Piernas separadas, flexión del tronco al frente, tocar la punta de pie derecho con ambas manos, alternando.	16	- Se desplace de cojito, manos en la cintura hacia delante y hacia atrás, repita la acción.		- Corra entre las llantas y a una señal coloque los glúteos sobre las llantas, levantando simultáneamente brazos y piernas.	
- Manos cintura elevación de talones muellando.	16	- Se coloque en la posición de cojito, gire hacia una lado y hacia otro, alternando.		- Se desplace libremente sobre llantas colocadas en forma de pirámide.	
- En la misma posición, elevación de puntas de pie.	16	<b>AGILIDAD:</b>	1 Min.		
- En su lugar saltar y abriendo y cerrando piernas.	16	- Camine en el patio por tercias a una señal se siente sin soltarse se levanten y sigan caminando.			
- Manos a la cintura balanceos laterales de cadera.	16				
- Saltos de pie derecho manteniendo el equilibrio, alternando.	16				

**MATERIAL:**

Sogas y llantas.

**SUGERENCIAS:**

Se podrán utilizar palcates amarrados o los mismo sweater de los niños.



RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>COORDINACION Y VELOCIDAD</b>	<b>JUEGO: "EL CIEGUITO"</b>
- Movimiento de los pies con elevación de talones, alternando.	8	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	Todos los niños con los ojos vendados se desplazarán por el patio tratando de strapar a sus compañeros.
- Movimiento de la cabeza lateral tocando el hombro con la oreja - ocho tiempos en cada lado.	16	- Trote en el patio a una señal formen parejas y tercias según se le indique y siga trotando corra en el patio y a una señal forme parejas ó tercias según se le indique y siga corriendo.		- Ruede con la mano un rollito de papel higiénico sobre un carril pintado en el piso alternando.	
- Con dedos en hombros círculo de codos atrás.	16	<b>FLEXIBILIDAD:</b>	3 Min.	- Ruede con el pie un rollito de papel higiénico sobre un carril pintado en el piso alternando.	<b>CORO: "SUBE LA ESCALERA"</b>
- Brazos extendidos arriba contracción - atrás en dos tiempos y con el braceo abajo dos tiempos, alternando.	16	- Se coloque en la posición de sentado con piernas separadas y extendidas flexiones del tronco al frente tratando de tocar con la frente el piso.		- Lance con una mano el rollito hacia el centro de una caja, alterne.	<b>LETRA:</b>
- Giro de un hombro atrás, giro del brazo atrás, alternando.	16	- Se coloque en la posición de hincado realice torsión del tronco tratando de tocar con las manos los tobillos, alternando.		- Gire con una mano el rollito, alterne.	Sube la escaleras uno, dos y tres subela otra vez y bajala después.
- Movimiento lateral del tronco con brazos laterales uno a cada lado en dos tiempos, flexión al frente del tronco en tres tiempos.	16	<b>EQUILIBRIO:</b>	2 Min.	- Cambie rollitos de un lugar a otro utilizando la parte de su cuerpo que se le indique aumentando el grado de la velocidad.	- Realice las acciones que se indican de manera lenta ó rápida.
- Elevación muslo rodillas flexionada extensión de la pierna completa.	16	- Gire hacia un lado y a una señal se pare en un pie, alternando.		- Seple un rollito sobre el piso dentro de un carril previamente pintado en el piso.	
- Con brazos laterales flexión del codo con manos arriba muestrar en dos tiempos atrás y el segundo tiempo con manos extendidas lateralmente con muelle atrás.	16	- Camine con paso gallo-gallina las manos en la cintura sobre una línea.	1 Min.	- Con un solo dedo y flexionado en cimcilillas arrastre un rollito hacia un punto determinado a una señal cambie de dirección y aumento de velocidad.	
- Movimiento con pie flexionado el elevando el muslo y tocando rodilla con la mano flexionando la pierna para tocar tobillo con la mano.	16	<b>VELOCIDAD:</b>		- Lance un rollito de una mano a otra caminando hacia una dirección en una línea recta o curva.	
- Péndulo lateral con movimiento de los pies, alternando.	16	- Corra y a una señal se sienta con un compañero.			
- Salto relajando las piernas lanzando una al frente, alternadamente.	16				
- Respiración con movimiento de brazos.					

**MATERIALES:** Rollito de papel higiénico. ( grueso ó delgado)

**SUGERENCIAS:** Se podrá utilizar música para variar las diferentes velocidades.

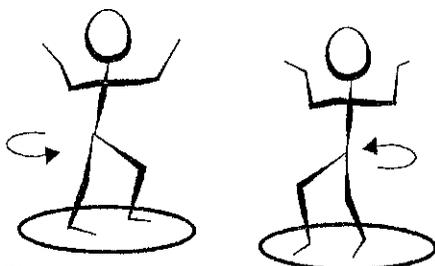
RUTINA DE ACTIVACION COLECTIVA		RUTINA DE ESTIMULACION FISIOLÓGICA		TEMA CENTRAL	FIN DE CLASE
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>LATERALIDAD Y FUERZA</b>	<b>JUEGO: "LA CADENA"</b>
- Flexión de la cabeza al frente y atrás	8	<b>RESISTENCIA:</b>	3 Min.	<b>QUE EL ALUMNO:</b>	Dos equipos se enfrentan formando una cadena, tomados por la cintura cada equipo al iniciarse el juego el primero de cada hilera trata de tocar al último de la otra hilera cuando lo haya conseguido el que fué tocado pasa a formar parte del otro equipo y así prosigue hasta que cualquiera de las dos cadenas sea superior a la otra.
- Torsión de la cabeza derecha e izquierda.	8	- Salte y a una señal realice caminata, alternando.	2 Min.	- Jale con una mano una sogá circular desplazándose hacia atrás y luego gire la derecha ó izquierda según se le indique, alternando.	
- Circunducción de hombros al frente atrás.	16	<b>FUERZA:</b>		- En decúbito ventral jale con el empuje del pie una sogá circular, alternando.	
- Extensión de brazos al frente girando muñecas adentro y afuera.	16	- Se coloque en cuñillas frente a un compañero salte y trate de derribarlo.		- Se integre en un círculo en el que todos los compañeros sujeten una sogá circular unos colocados por dentro y otros por fuera a una orden jalen todos los de adentro hacia afuera y los de afuera hacia adentro, alternando.	
- Círculos de codos hacia adentro y hacia afuera.	16	- Se coloque de espalda con un compañero brazos entrelazados y a una señal corra hacia el frente sin soltarse de su pareja.	2 Min.	- En posición de cuñillas tomando con una mano una sogá circular gire hacia la derecha ó izquierda, alternando.	<b>CORO: "UN BURRO MUY PEQUEÑO"</b>
- Flexión del tronco al frente, a los lados, deslizando manos sobre muslos.	16	<b>COORDINACION:</b>		- Realice el siguiente circuito: Se desplace como chango apoyando pies y manos.	<b>LETRA:</b>
- Flexión del tronco hacia atrás deslizando manos sobre muslos.	16	- Se coloque frente a un compañero tomados de las manos realice saltos verticales alternando el movimiento con su pareja (sube y baja).	1 Min.	- Salte un pequeño obstáculo con carrera de impulso (altura).	Un burro muy pequeño cuando al caminar movía la colita pues le gustaba más. ia, ia, ia, ia, ia
- Elevación de talones.	16	- Gire con un compañero a una señal baje y suba sin soltarse de las manos repita la acción.		- Saltando sube y baje de un banco sin apoyo de las manos con pies juntos.	- Mover cabeza, hombros, brazos, manos, pies, etc., según se le indique.
- Elevación y descenso de rodillas poco a poco hasta arriba.	16	<b>VELOCIDAD:</b>		- Se desplace en posición de cangrejo siguiendo una ruta delimitada previamente.	
- Vuelo de brazos uno y dos círculos, tres y cuatro con flexión de rodillas	16	- Se coloque en la posición de hincado y a una señal corra a tocar un punto determinado.		- Se desplace en tres puntos de apoyo esquivando obstáculos.	
- Piernas juntas y palmadas, piernas separadas brazos laterales.	16			- Se desplace saltando dando vueltas en zig-zag esquivando obstáculos.	
- Elevación de pierna extendida al frente, tocar punta del pie con mano opuesta, alternando.	16				
- Elevación de rodilla diagonal al frente extensión de pierna alternando.	16				
- Brincos con pies juntos girando en cuatro tiempos, alternando.	16				
- Respiraciones.					

**MATERIAL:** Soga, bancos y obstáculos.

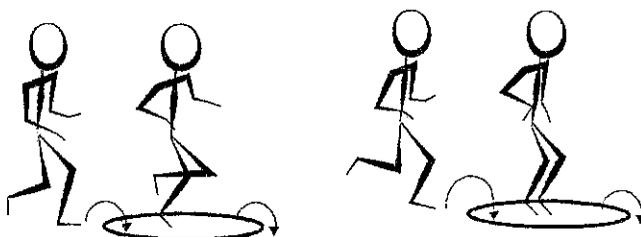
**SUGERENCIAS:** Para realizar las actividades del circuito, pueden utilizarse imitación de diferentes animales.

# EJERCICIOS CON MATERIAL DIDÁCTICO ADECUADO PARA EL NIÑO PREESCOLAR PARA EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

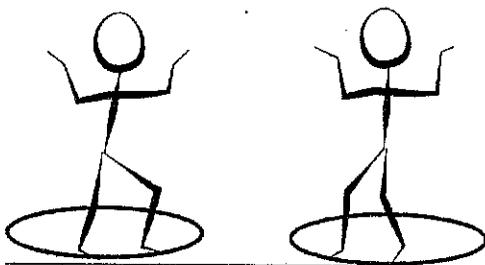
## EJERCICIOS CON AROS:



El aro en el suelo, caminar por dentro de él hacia adelante y atrás.



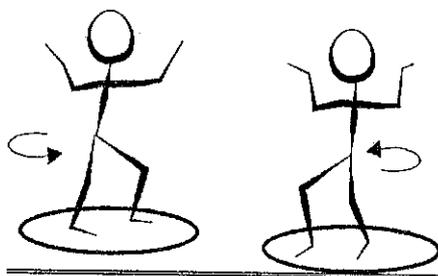
Al ir corriendo libremente, al encontrar un aro mete y saca el pie, cambiando de pie después de varios ejercicios



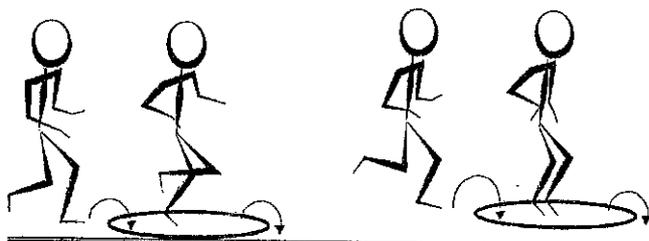
Caminar descalzo sobre el borde del aro

# EJERCICIOS CON MATERIAL DIDÁCTICO ADECUADO PARA EL NIÑO PREESCOLAR PARA EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

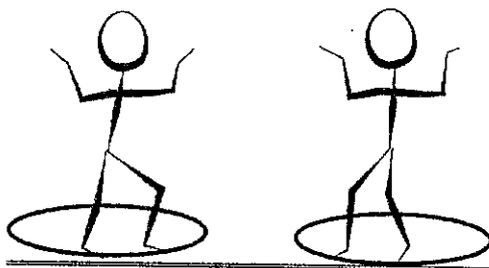
## EJERCICIOS CON AROS:



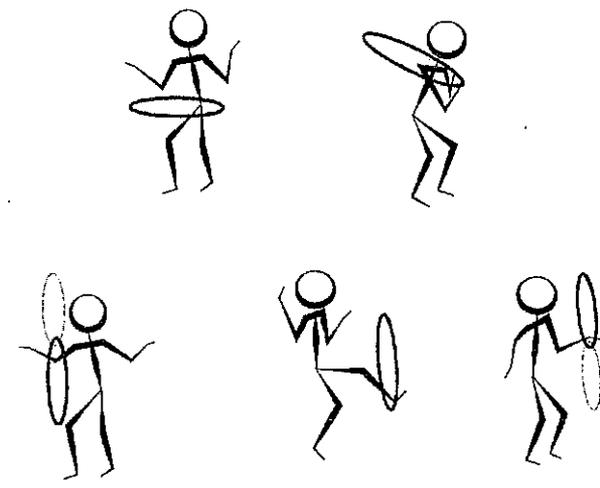
El aro en el suelo, caminar por dentro de él hacia adelante y atrás.



Al ir corriendo libremente, al encontrar un aro mete y saca el pie, cambiando de pie después de varios ejercicios



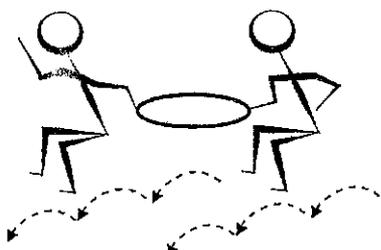
Caminar descalzo sobre el borde del aro



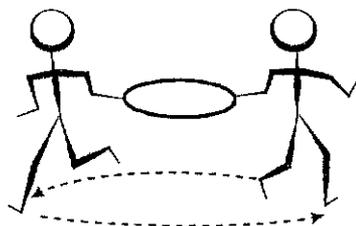
Haga girar el aro con todos los segmentos posibles.



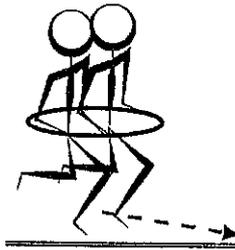
Rodarla en diferentes direcciones



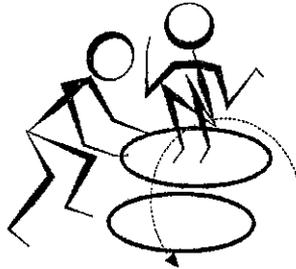
En pareja desplazarse en cucullas.



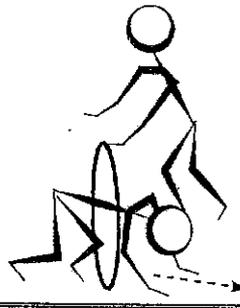
En pareja tomados del mismo aro girar.



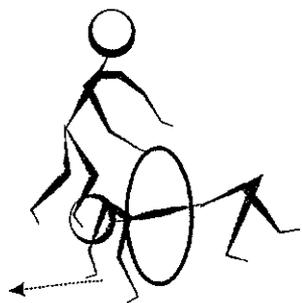
En pareja dentro del mismo aro, desplazarse



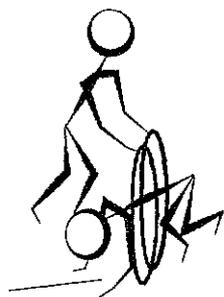
Mientras que uno sostiene el aro el otro salta a caer dentro de él sin tocarlo.



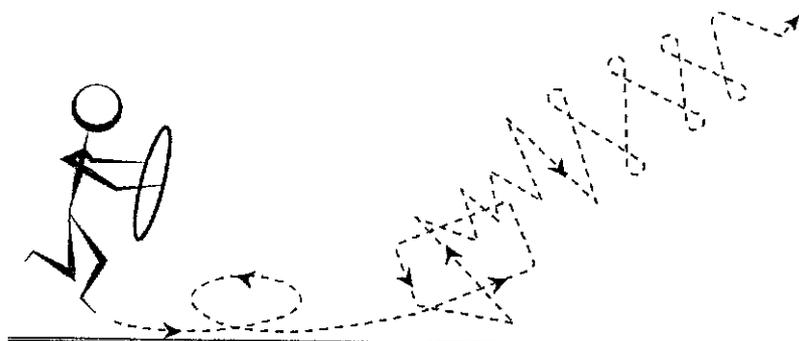
Uno sostiene el aro, mientras el otro pasa por dentro (en cuadrupedia).



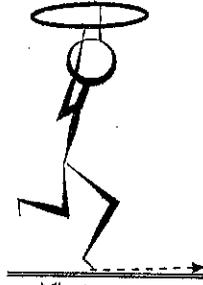
Uno sostiene el aro, mientras el otro  
pasa por dentro  
(en cangrejo)



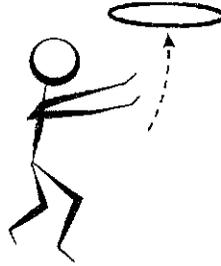
Uno sostiene un aro en cada mano  
mientras el otro pasa por dentro  
(en cuadrupedia)



Desplazarse en diferentes ritmos y direcciones  
usando el aro como volante.

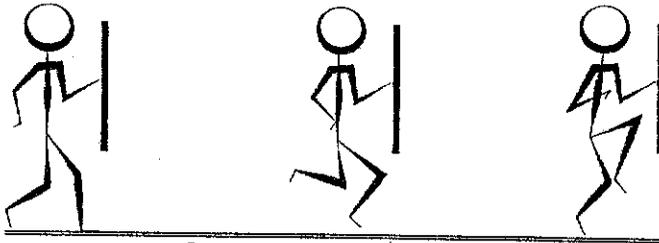


Mientras corre  
saca y pone el aro  
hasta la mitad  
de su cuerpo.

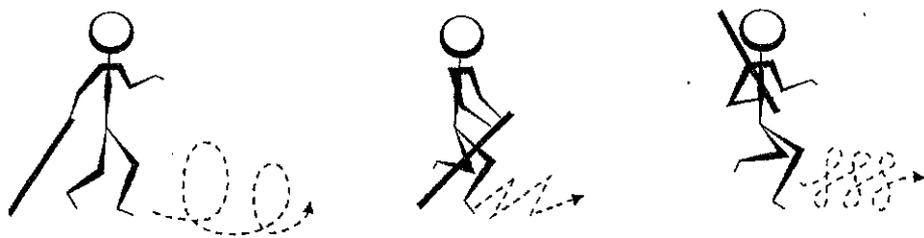


Lo arroja hacia arriba  
y al caer pasa por dentro  
sin dejarlo caer.

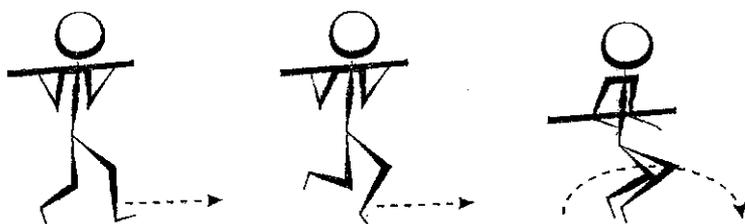
## EJERCICIOS CON BASTONES:



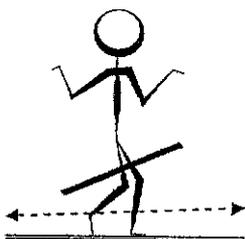
Caminar, correr y saltar libremente  
con el bastón en la mano.



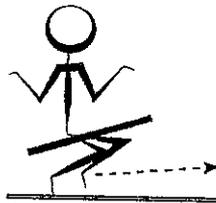
Desplazarse a diferentes ritmos y direcciones  
llevando el bastón en diferentes posiciones.



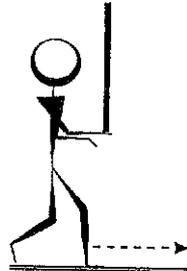
Caminar, correr y saltar manteniendo el bastón  
sobre los hombros, en la cadera, etc.



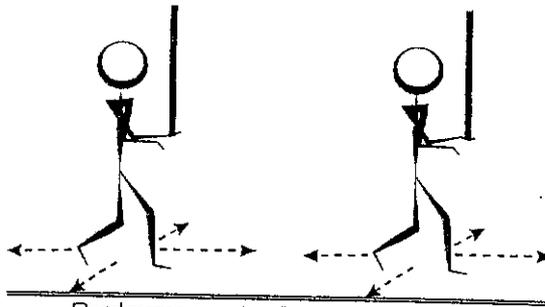
Moverse en todas las direcciones  
con el bastón sujetado  
por ambas piernas.



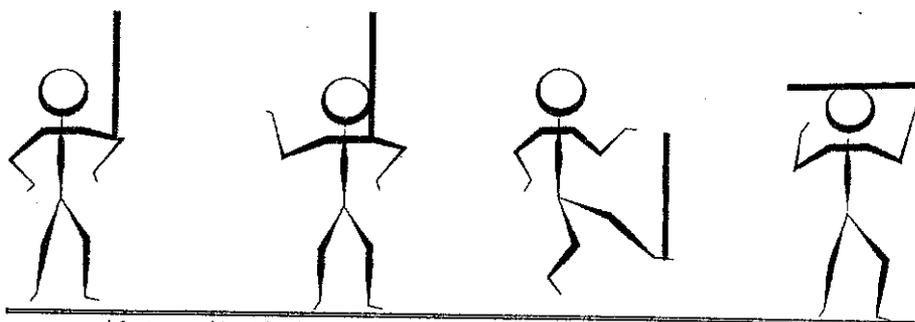
Manteniendo el bastón sobre las piernas, avanzar en cuclillas.



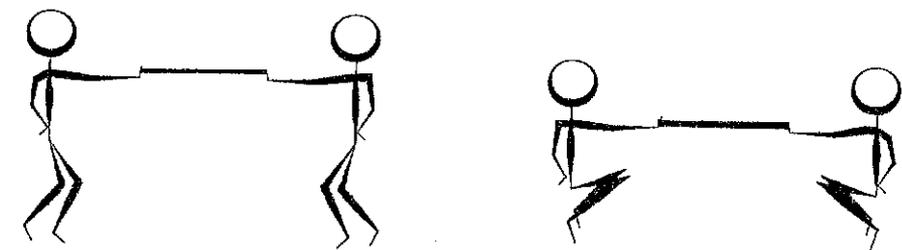
Camnar manteniendo el bastón en equilibrio sobre un dedo.



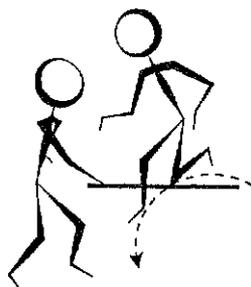
Desplazarse en todas direcciones manteniendo el bastón sobre la palma y dorso de la mano.



Mantener el bastón el mayor tiempo posible sobre el codo, hombro, pie o cabeza.

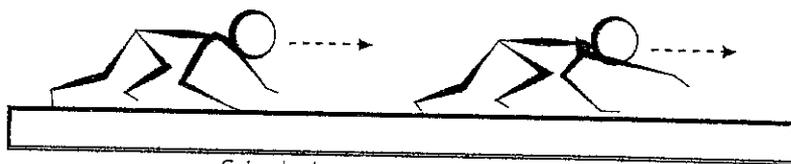


Subir y bajar manteniendo el bastón con la palma de la mano (EN PAREJA).



Saltar y pasar por debajo lo más rápido posible.

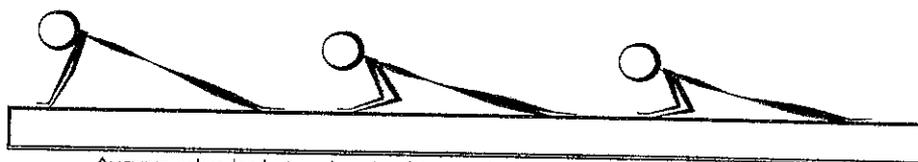
## EJERCICIOS CON BANCAS:



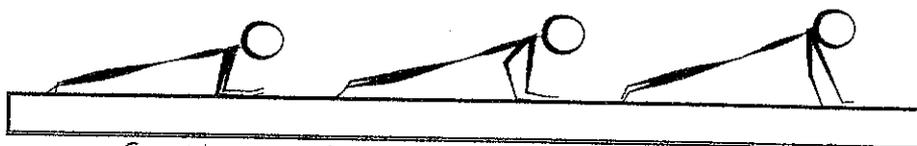
Sobre las bancas avanzar extendiéndose en cuadrupedia.



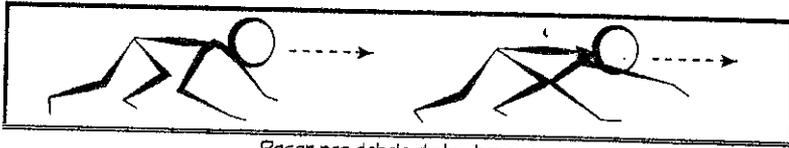
Sobre las bancas avanzar acercando los pies lo más cerca de las manos en cuadrupedia.



Avanzar sobre las bancas lo más rápido con la cadera elevada y piernas extendidas.

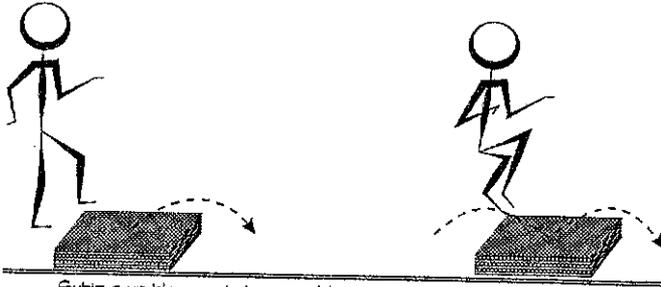


Con antebrazos apoyados sobre la banca levantar primero uno y luego el otro (alternando el movimiento)

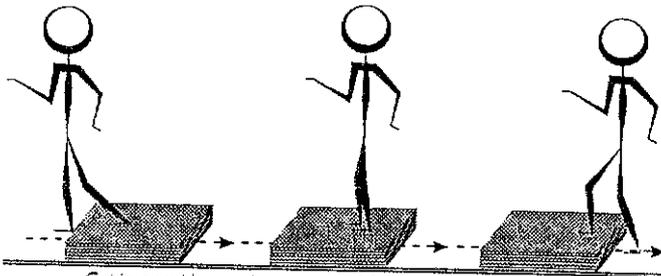


Pasar por debajo de las bancas  
(reptando).

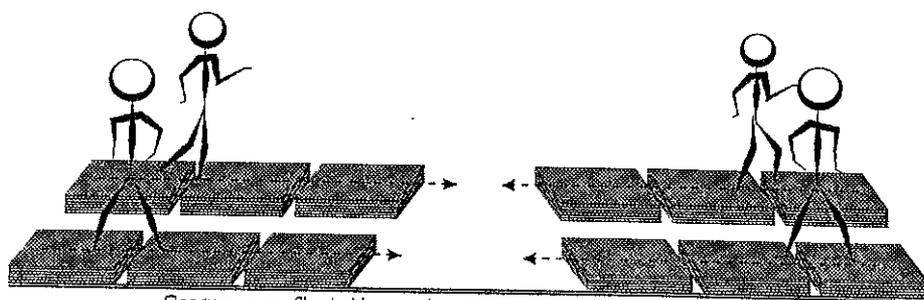
## EJERCICIOS CON BLOQUES:



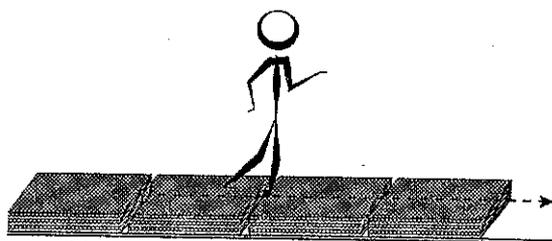
Subir a un bloque sin hacer ruido y sin apoyarse con las manos.  
Bajar, lo mismo pero saltando con los dos pies juntos.



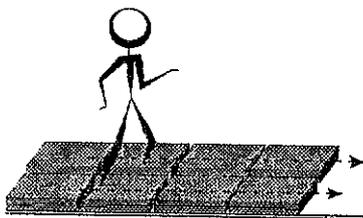
Subir a un bloque de espaldas. Mantenerse un momento.  
Descender de espaldas.



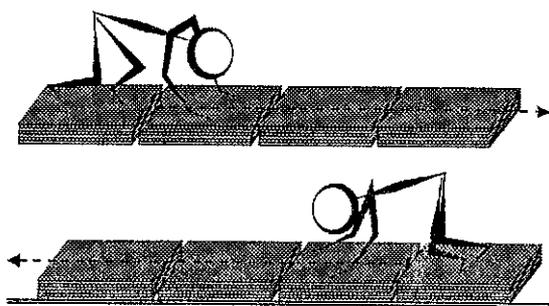
Pasar por una fila de bloques. Lo mismo pero marchando de espaldas,  
 de un lado y de otro lado.



Marchar sobre bloques situados uno tras otros,  
 pero separados entre sí unos 10 cm.



Marchar sobre dos filas de bloques, separados entre sí unos 10 cm.,  
 colocando un pie en cada una de ellas.

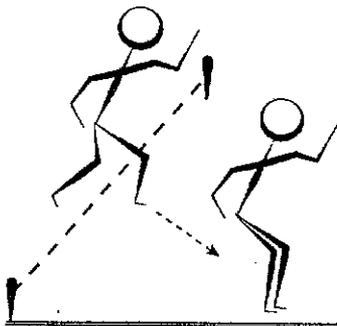


Marchar a gatas sobre una fila de bloques,  
Marchar en cuadrupedia

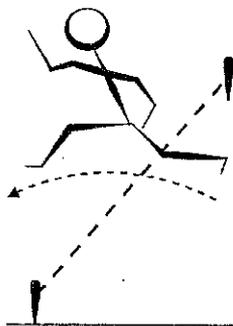
## EJERCICIOS CON CINTA ELASTICA:



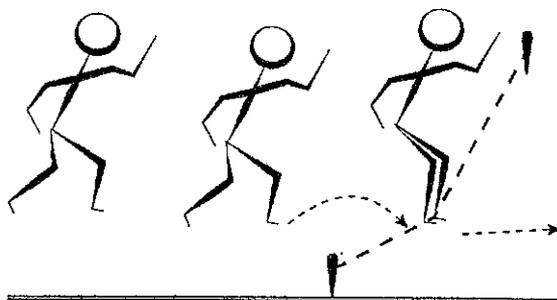
Saltar la cinta libremente.



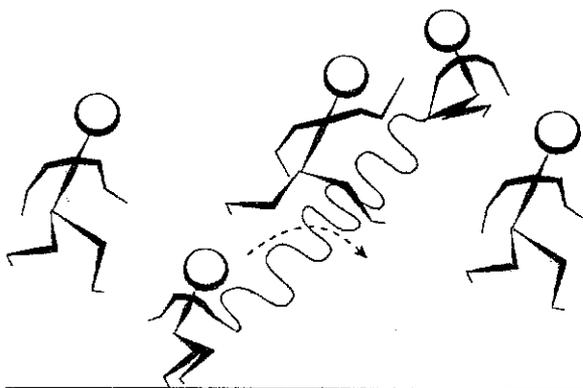
Saltarla libremente y caer con los dos pies juntos.



Salto de gacela, caer lo más lejos posible de la cinta.

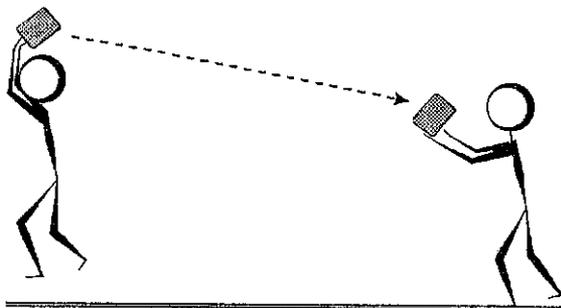


Con carrera previa, saltar y caer con los dos pies juntos pisando la cinta.

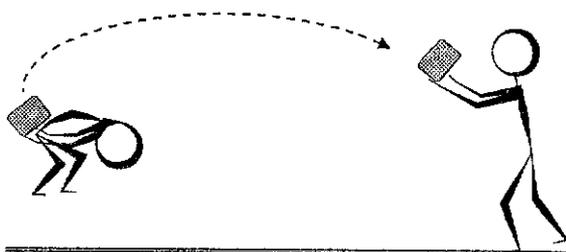


Mientras la cinta es vivoreada horizontalmente, saltarla sin tocarla.

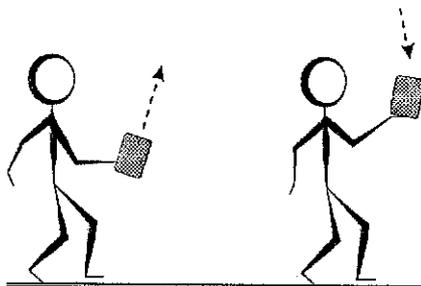
## EJERCICIOS CON COSTALITOS:



Lanzar el costalito sobre la cabeza para recibirlo atrás.



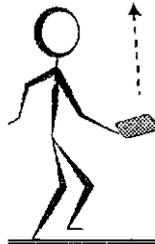
Lanzar el costalito por debajo de las piernas, pasar por la cabeza y recibirlo adelante.



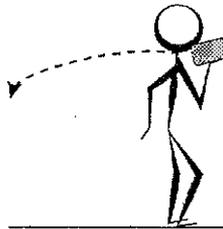
Lanzar el costalito con una mano  
recibirlo con la otra.



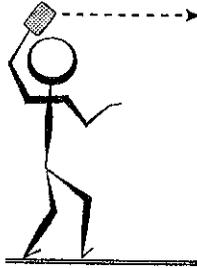
Lanzar alto y tratar de cazar el costalito con las dos manos.



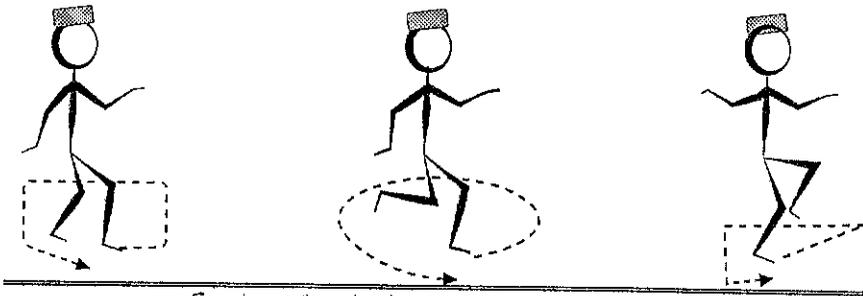
Lanzarlo con una mano y luego con la otra.



Lanzarlo hacia atrás lo más lejos posible.

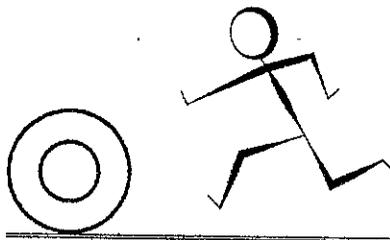


Lanzarlo por encima de la cabeza.

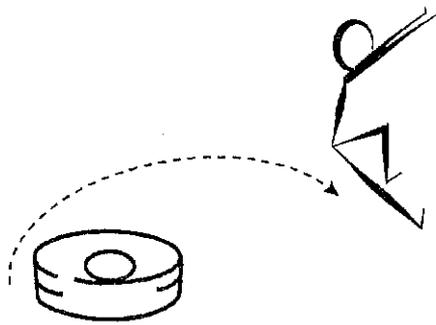


Con el costalito sobre la cabeza u hombros desplazarse en diferentes direcciones formando figuras.

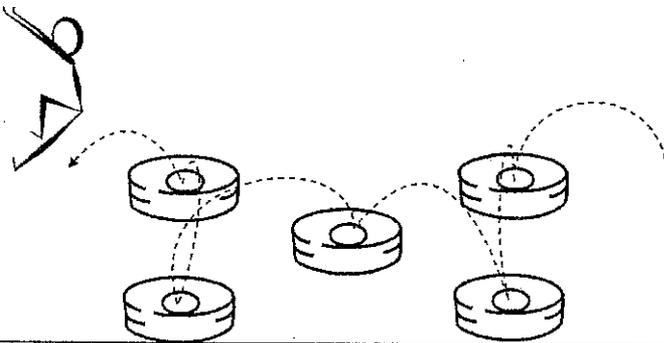
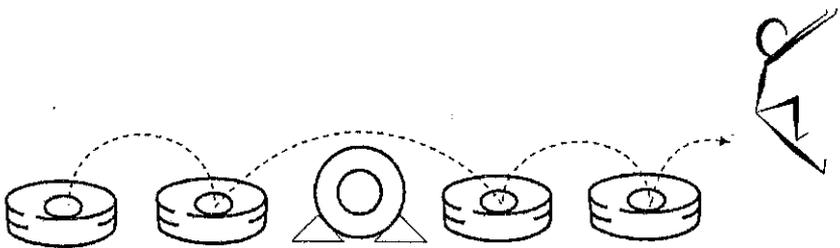
## EJERCICIOS CON LLANTAS:



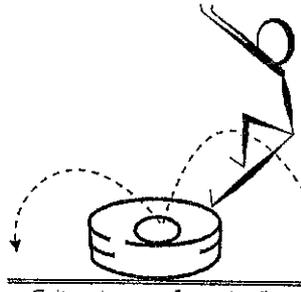
Rodarla con una mano, con la otra y con ambas simultáneamente.



Saltarla horizontalmente.



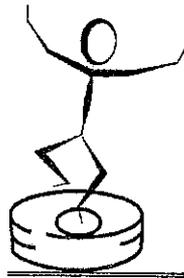
Brincarla en forma de obstáculos.



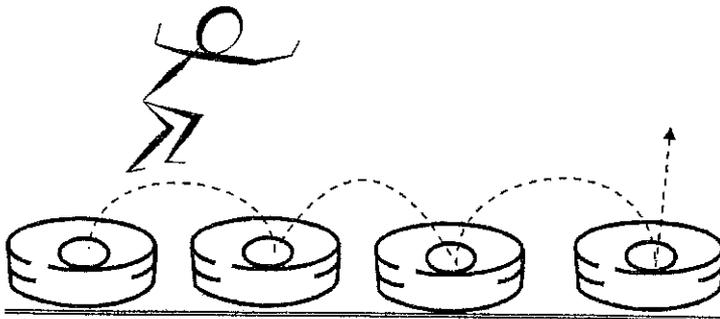
Saltar dentro y fuera de ella.



Pasar de una lado a otro por dentro de la llanta.

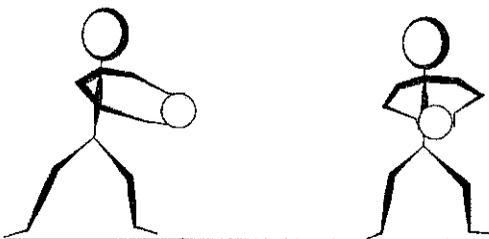


Saltar dentro y fuera  
con un pie, luego con el otro  
y posteriormente con ambos.

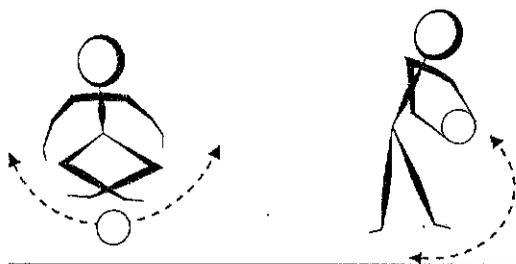


Saltar dentro de cada llanta.

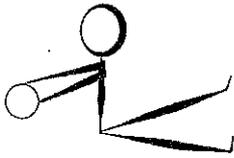
## EJERCICIOS CON PELOTAS:



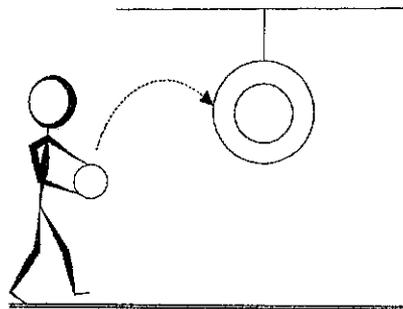
El alumno manipulará la pelota en diferentes direcciones izquierda, derecha, frente, atrás, abajo, arriba.



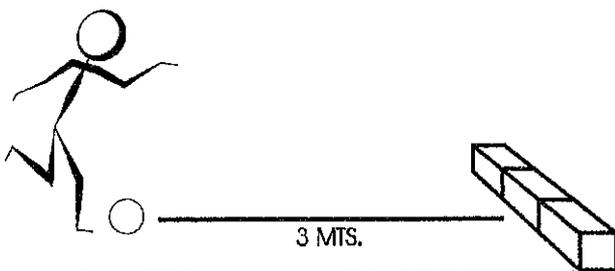
Con una o ambas manos en diferentes posiciones fundamentales sentado, de pie y acostado, manipulada la pelota en diferentes direcciones.



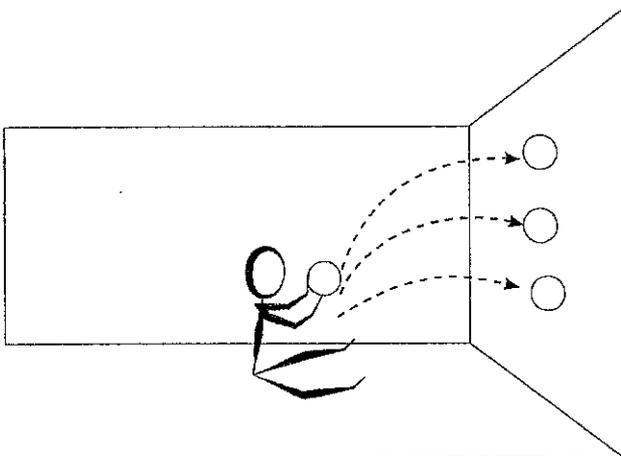
Trate de sostener la pelota sobre todos los segmentos posibles.



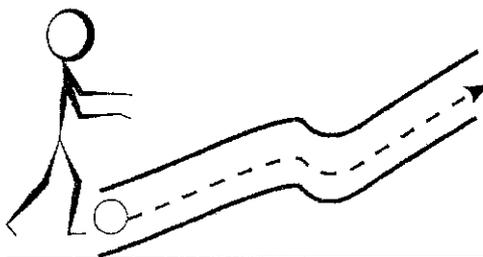
Láncela pelota a una distancia  
y altura determinada.



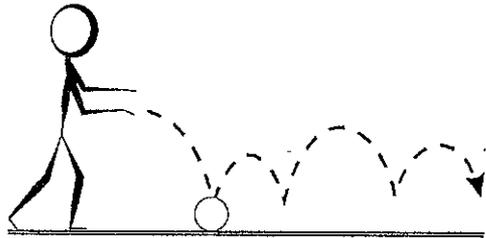
Ejecute tiros a distancias determinadas (3, 4 y 5 Mts.) Los puntos de referencia pueden marcarse con torres de cajas de cartón o bolos



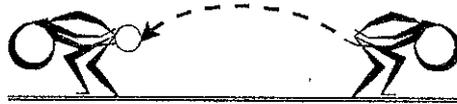
Serrado frente a la pared, ejecute lanzamientos con una o ambas manos, a diferentes alturas.



Conduzca la pelota con los pies, rodándola tratando de no salirse de las líneas de la pista.

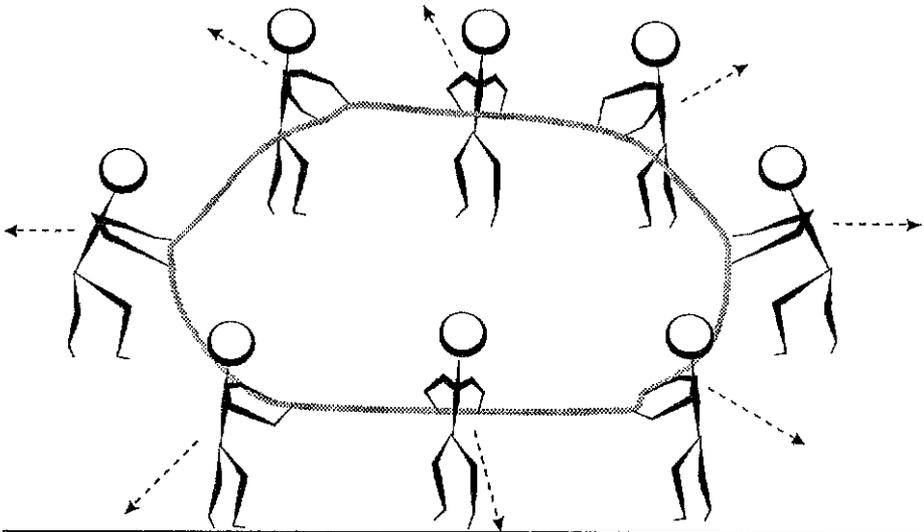


Practique el bote y lanzamiento, con una o ambas manos variando la distancia y velocidad.

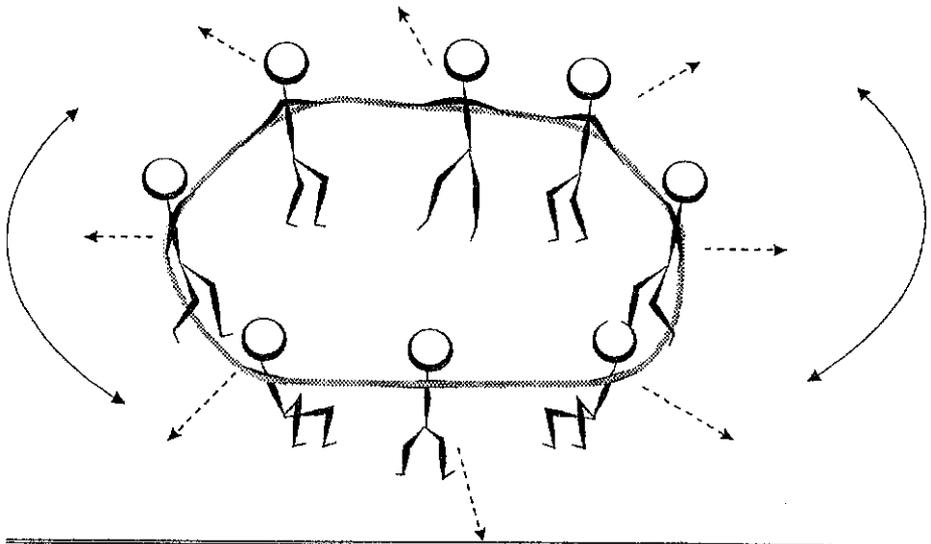


Ambos de espaldas, con piernas separadas pasen y reciban con dos manos.

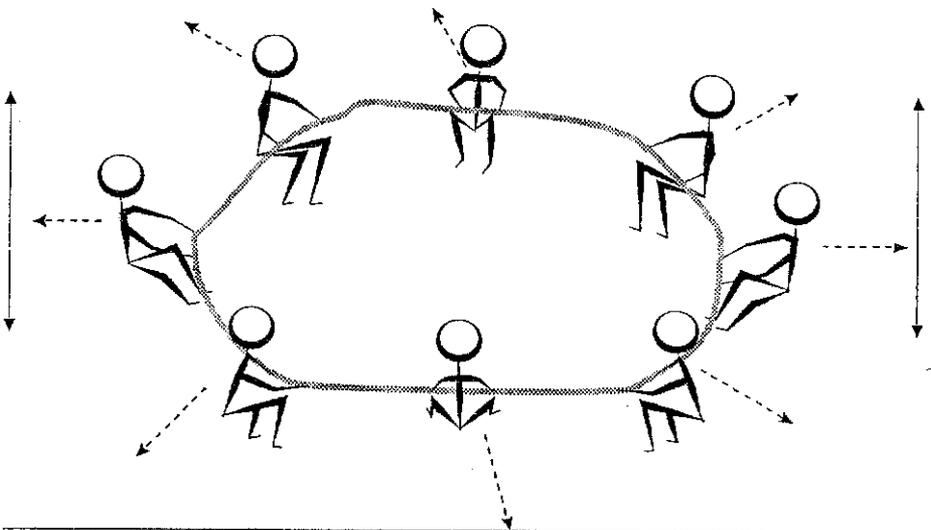
## EJERCICIOS CON SOGA CIRCULAR:



Tomados de la soga con las dos manos, jalar todos al mismo tiempo y desplazarse en diferentes direcciones.



Por dentro de la soga, apoyando la espalda, girar todos al mismo tiempo hacia la izquierda y hacia la derecha.



Sentados tomar la soga con ambas manos, levantar y bajar los brazos haciéndolo por tiempos.

## CRITERIO DE EVALUACIÓN

La evaluación en los jardines de niños se realiza de manera cualitativa y cuantitativa, es decir lo que interesa son los procesos y no los productos terminales.

La forma en que se detectan los logros y limitaciones, al llevar a cabo la propuesta es mediante.

La observación permanente de las conductas tanto individuales como grupales.

Puesta en común en donde los alumnos expresaran sus comentarios con respecto a las sesiones y actividades.

Registro de los datos más relevantes de los alumnos y del grupo en su totalidad.

Se entiende por evaluación al apreciar, estimular y juzgar cualitativamente al infante de acuerdo a un patrón previamente establecido. Dadas las características del área de Educación Física, es necesario realizar una evaluación que cumpla los requerimientos de la especialidad.

Así la evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje desempeña un papel permanente, y durante su desarrollo nos permite conocer el grado en que los medios, recursos y procedimientos coadyuvan al logro de los objetivos y metas. Dependiendo de la intuición y el movimiento en que se utiliza la evaluación del aprendizaje se dividen en:

**INICIAL:** Mediante la cual se obtiene información diagnóstica de las condiciones en que está el alumno al encontrarse en una nueva situación de aprendizaje.

**CONTINUA:** Es aquella que se efectúa paralela en el proceso enseñanza-aprendizaje, con el propósito de asegurar su eficacia y mejorar el aprendizaje de los alumnos.

**FINAL.** Integra las evaluaciones parciales y constituye un resumen de la actuación del alumno durante el curso o programa.

La información que reporta la evaluación cualquiera que sea el momento en que se aplica, influye en la planeación educativa, la programación y la selección de recursos didácticos y materiales.

Considerando lo anterior en el área de educación física para este fin presenta dos instrumentos:

**ACTIVIDADES EVALUATORIAS:** Se refiere a una serie de actividades sugeridas, que tienen como fin valorar en que grado se han alcanzado los objetivos específicos

**EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES MOTRICES:** Son una serie de pruebas que pretenden valorar el nivel en el que se encuentra el alumno, tanto en su rendimiento físico como en la organización del esquema corporal. Será aplicada al inicio, en el intermedio, y al final del ciclo escolar.

Es conveniente aclarar que la aplicación de ambos instrumentos son necesarios para la evaluación.

La importancia de la evaluación en este caso reviste, en no centrarse en los tres momentos solamente, sino hacerla de manera permanente y llevar las anotaciones diarias si así se requiere.

## SUGERENCIAS

### *ES IMPORTANTE QUE EL PROFESOR:*

Tome en cuenta al alumno como una totalidad para que se vaya formando integralmente; para ello debe tener presente las características, intereses y capacidades de éstos para conducirlos al desarrollo del movimiento por medio de la ejercitación constante.

Encauce al alumno a que conozca y acepte sus posibilidades limitaciones de movimiento, entendiendo que todos pueden realizar actividades físicas de acuerdo a sus características y que pueden incrementarlas. A partir de esto, va aceptándose a sí mismo y a los demás, lo que influye en la formación de su personalidad.

Induzca la participación del alumno en el desarrollo de sus experiencias de aprendizaje, favoreciendo la exploración y reflexión, impulsando la confianza y creatividad, así como el desarrollo de las funciones intelectuales en correlación con las otras áreas de aprendizaje; que le permita tomar decisiones con base a sus necesidades personales y sociales.

Fomente paulatinamente la socialización en el alumno, induciéndolo a participar en forma individual y grupal por medio de diversas actividades físico-recreativas que promuevan el respeto, la cooperación y el compañerismo; así como actitudes de disciplina, autodeterminación y autorealización, que desarrollen su sentido de responsabilidad.

Considere que las actividades físicas, dadas las características psicológicas del alumno, deben llevarse a efecto siempre de una manera lúdica; ya que así expresa de manera espontánea la alegría de su propia naturaleza.

Propicie situaciones donde el alumno sienta el interés y el gusto por la actividad física, desarrollándola de manera agradable y placentera para crear la posibilidad de que trascienda del ámbito escolar y desee seguirla practicando durante toda su vida en beneficio de su salud.

Resalte en el alumno que la práctica de actividades físicas, le ofrece la oportunidad de liberar y equilibrar sus energías.

Considere la importancia de recursos didácticos adecuados a las características, intereses, necesidades y capacidades del alumno.

Recuerde al alumno que una postura correcta, tanto en situación dinámica como estática asegura una mejor respiración.

Propicie la práctica de ejercicios respiratorios, sobre todo al término de una actividad fuerte hasta lograr la recuperación.

Seleccione los juegos acordes con el propósito, material y área de trabajo, procurando la participación de todos los alumnos .

Propicia la comunicación verbal con el alumno pidiéndole que haga comentarios y sugerencias sobre la clase.

Elabore con Padres de familia y alumnos los diferentes materiales que necesite.

Promueva la realización de tareas en donde participen conjuntamente Padres de familia y alumnos.

## CONCLUSIONES

Este documento rescata los aportes teóricos que se manejan con respecto a la educación física y proporciona al docente sugerencias para realizar las actividades de educación física en forma integrada a las del programa de educación preescolar vigente 1992.

Para lograr esta vinculación se analizó tanto el enfoque teórico del programa de educación física y se encontró que tanto los objetivos como los contenidos se complementan, además las sugerencias de actividades establecen la participación del niño y son factibles de manejarse en forma de juego, movimiento y verbalización respondiendo así a las necesidades del niño en el periodo preoperatorio.

El presente trabajo busca apoyar la acción del área en aquellos jardines donde no haya profesor especialista; La idea fundamental es que a través de este documento se enriquezcan los contenidos educativos del programa de educación preescolar para incidir en el desarrollo integral del niño.

Es así mismo una propuesta abierta y receptiva a toda las aportaciones de aquellos que tienen la alta y satisfactoria tarea de atender a los niños en edad preescolar a todo lo largo y ancho de nuestro país.

## BIBLIOGRAFIA

BRUNER, Jerome. Acción pensamiento y lenguaje. Alianza psicológica. España 1995. 237 pp.

DELVAL, Juan. El desarrollo Humano. Editorial Siglo XXI. España 1994. 629 pp.

ENCICLOPEDIA TECNICA DE LA EDUCACION. Alternativas de atención en la educación física preescolar. México 1992.

GALILEA, Muñoz J. Ejercicio Físico. Editorial. Futuro Lector.

MUSSEN, Paul Henry. Desarrollo de la personalidad del niño. Editorial trillas, México 1985, 885 pp.

PEREZ, Alarcón Jorge. Nezahualpilli Educación Preescolar Comunitaria. Centro de Estudios Educativo. México 1986. 270 pp.

SECADAS, Francisco. Psicología Evolutiva -3 años. Ediciones CEAC.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Alternativas de atención en la educación física preescolar. México 1992.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Apoyo teórico para el área de educación física. México 1990. 98 pp.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Guía Metodológica de educación física para el docente. México 1988. 187 pp.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Programa de educación física preescolar. México 1988. 65 pp.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Programa de educación física preescolar. México 1992. 33 pp.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Programa de educación preescolar. México 1992. 90pp.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Programa de educación física preescolar. México 1997.

TIRADO, Zarco Miguel. Educación física para niños. Ediciones Perea.

VAYER, Pierre. El niño frente al mundo. Editorial. Científico México 1979. Barcelona. 89 pp.

## GLOSARIO

**Circunducción:** Dirigir cierta parte del cuerpo en forma circular.

**Decúbito:** Es la posición del cuerpo que descansa en un plano horizontal.

**Decúbito Dorsal:** Cuando la posición del cuerpo descansa sobre la espalda. Acostado boca arriba.

**Decúbito Ventral:** Cuando la posición del cuerpo descansa sobre el vientre. Acostado boca abajo.

**Hueco Pupileo:** Parte posterior de la rodilla que se forma al flexionarla.

**Hurgar:** El remover, o menear algo (tocar).

**Inspiración:** Es la toma de aire por la nariz.

**Muelleo:** Repetición instantánea y continua de un movimiento.

**Paso Trecado:** Es el cruce de uno y otro pie sobre el mismo eje, con o sin desplazamiento.

**Paso Yogui:** Es un ejercicio de calentamiento con trote rápido sobre las puntas y al mismo tiempo palmeo sobre las rodillas con la misma velocidad, en su lugar.

**Pronación:** Movimiento realizado por los músculos del antebrazo, que orienta la palma de la mano hacia abajo, estando el brazo extendido.

**Supinación:** Movimiento de rotación de la mano hacia afuera.

Posición de cangrejo: Desplazamiento sobre manos y pies partiendo de la posición acostado boca arriba.

Posición de lagartija: Acostado boca abajo, piernas extendidas y manos colocadas en el piso a la altura de los hombros.

Posición de ovillo: Posición fetal (enconchar el cuerpo).