



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 096 CDMX, NORTE

PROGRAMA DE ACTUALIZACIÓN PARA
TITULACIÓN DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN
PREESCOLAR

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“La importancia de la actividad física, para desarrollar
la psicomotricidad en niños preescolares”

PRESENTA
Marina Torres Martínez

ASESORA
Dra. Mayra Moguel Vera

Trabajo para la obtención de grado como Licenciada
en Educación Preescolar

CDMX 2022

Índice

Introducción.....	3
Planteamiento del problema.....	4
Objetivo General.....	5
Objetivo específico.....	5
Justificación.....	5
Marco Teórico.....	5
Capítulo 1. Motricidad.....	6
1.1 Motricidad gruesa.....	7
1.2 Motricidad facial.....	10
1.3 Motricidad gestual.....	11
1.4 Conocimiento de las partes del cuerpo.....	13
1.4.1 Eje corporal.....	14
1.4.2 Lateralidad.....	16
Capítulo 2. Consideraciones generales sobre el crecimiento físico y desarrollo	
Motor.....	17
2.1. Planificación de actividades psicomotoras.....	17
2.2. ¿Por qué la necesidad de una guía sobre la actividad física, motricidad y salud para profesores de Educación infantil?.....	19
2.3. Actividad física y salud en niñas y niños de 3 a 6 años.....	20
2.4. La práctica de la actividad física en la educación infantil: aspectos Cualitativos y su relación con la salud.....	22
2.4.1. Papel fundamental del docente en la adquisición de hábitos de actividad física.....	23
2.4.2. Juego motor y mapa alcaldía.....	24
Planeaciones propuestas.....	29
Conclusiones.....	30
Reflexión.....	31
Bibliografía y Referencias.....	38

Introducción

En este proyecto de intervención se evidencia la importancia de realizar actividad física, se hace necesario buscar herramientas que permitan el desarrollo de actividades lúdicas que fortalezcan el desarrollo habilidades motrices básicas en niños y niñas preescolares de Centros de Atención y cuidado Infantil CACI Nueva generación.

Cabe mencionar que la educación debe favorecer el desarrollo integral de los niños en edad preescolar en el enfoque del plan y programa de estudios 2017.

Planteamiento del problema

En los Centros de Atención y Cuidado Infantil, Nueva Generación, CACI. En el grupo de preescolar-2 existe una problemática a nivel escuela; la falta de un maestro de Educación Física.

Considero que en esta etapa preescolar es de gran importancia contar con un docente encargado de dirigir la clase de Educación Física.

Esta problemática existe en todos los Centros de Atención y Cuidado Infantil, las docentes somos quienes impartimos esta área de desarrollo personal y social. Cabe mencionar que no estamos suficientemente preparadas en esta área, para potenciar las habilidades motrices básicas.

En relación con esto la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2017) especifica:

El desarrollo físico de los niños depende de la madurez y de las experiencias que hayan tenido para desarrollarse. Así, quienes juegan y realizan actividades al aire libre, seguramente habrán desarrollado habilidades más amplias que aquellos que tienen una vida sedentaria (con frecuencia frente a un televisor) de la misma manera, los que tienen hermanos mayores habrán adquirido destrezas a partir de su ejemplo y apoyo, mientras que un hijo único tal vez no haya tenido las mismas oportunidades de movimiento y conciencia. Para estos niños el preescolar representa un espacio en el cual pueden tener oportunidades de juego, movimiento y actividades compartidas que favorezcan su desarrollo físico. (SEP, 2017, p. 337)

Objetivo General

Identificar diversas actividades físicas que contribuyan al desarrollo de las habilidades físicas.

Objetivo específico

Seleccionar actividades que permitan potenciar las habilidades motrices básicas.

- ∇ Realizar diferentes actividades físicas donde los niños y niñas trabajen las habilidades físicas.
- ∇ Evaluar por medio de la observación las mejoras de las habilidades básicas.

Justificación

Será de gran beneficio para alumnos del grupo de preescolar-2, para el desarrollo de habilidades motrices donde se pondrá en práctica lo siguiente: Es fundamental que la educadora organice experiencias dinámicas y lúdicas en las que los alumnos puedan rodar, saltar, brincar, girar, trepar, reptar, marchar, alternar manos y pies, derecha, izquierda, deslizarse entre otros movimientos para que, de manera gradual, vayan adquiriendo habilidades y características físicas, estas actividades deberán favorecer diferentes movimientos y evitar estereotipos de género (SEP, 2017, p. 337).

Marco Teórico

Para realizar esta investigación tomaremos teóricos que hablen de la importancia de la actividad física, por medio de la observación, evaluaremos los avances obtenidos durante la implementación de diversas actividades.

Capítulo 1. Motricidad

En su texto (Pacheco Montes de Oca, 2015) p.9 retoma la siguiente definición de (Miraflores Gómez, Cañada López, & Abad Galzacorta, 2016) (Jiménez, J.1998):

Etimológicamente la palabra psicomotricidad se deriva de Psique (mente) y de motor (movimiento), lo que hace referencia a la influencia de la mente en el movimiento o a actuar según lo que indica la mente. La psicomotricidad es un vocablo que ha sido creado desde la neuropsiquiatría, se consigue fundar sus principios en el inicio del siglo XX donde Ernest Dupré definió el (síndrome de debilidad motriz) haciendo referencia por primera vez a este concepto, evidenciando de esta manera la similitud entre acción psíquica y acción motriz.

De acuerdo con Pacheco (2015) indica que esa actividad psicomotriz es el inicio del desarrollo de la inteligencia y que el conocimiento corporal tiene relación no solo con el propio cuerpo, sino que también se relaciona constantemente con el cuerpo de otros (p. 9)

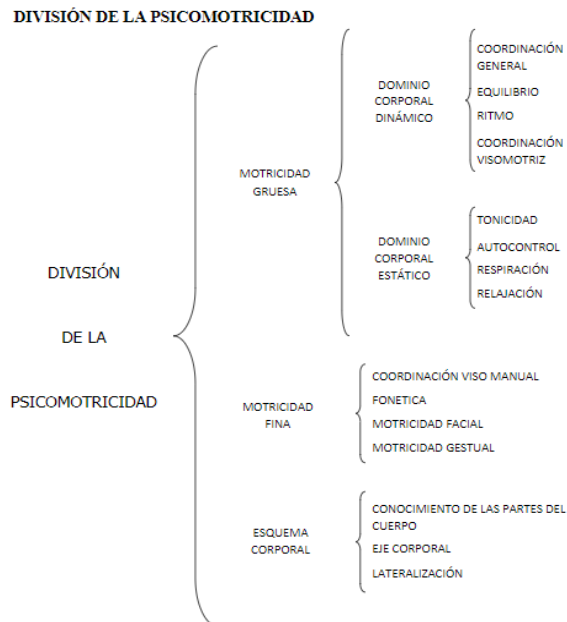
Como pacheco (2015) continúa explicando:

La psicomotricidad se propone, como objetivo general, desarrollar o restablecer, mediante un abordaje corporal (a través del movimiento, la postura, la acción y el gesto),

Las capacidades del individuo. Se puede incluso decir que pretende llegar por la vía corporal al desarrollo de las diferentes aptitudes y potencialidades del sujeto en todos sus aspectos (motor, afectivo-social, comunicativo-lingüístico, intelectual-cognitivo) (pp. 10 y 11).

Figura 1

División de la psicomotricidad



Nota: Cuadro sinóptico donde se muestran tipos de motricidad (p.14)

1.1 Motricidad gruesa

Para efectos de esta investigación se tomará la segunda etapa en motricidad gruesa en edades entre 3 y 6 años, se sugiere lo siguiente:

Figura 1

1.1 Motricidad gruesa



Nota: Niños donde se muestra motricidad gruesa (Pacheco, 2015. p.17)

Capacidad del cuerpo para integrar la acción de los músculos largos, con el objeto de realizar determinados movimientos: saltar, correr, trepar, arrastrarse, bailar, etc.

Esta segunda etapa queda determinada por el desarrollo de la capacidad perceptiva y nos vamos a encontrar con un desarrollo de las habilidades que ya poseen. Ha sido denominada también “edad de la gracia”, por la soltura, espontaneidad, y gracia con que los niños/ así se mueven, abandonando la brusquedad y descoordinación de los años anteriores. La evolución en estos años es la siguiente:

Esta etapa del desarrollo de los niños y niñas se sugiere realizar las siguientes actividades:

EJERCICIOS

- Desplazamientos variados (pata coja, cuadrupedia, reptar, trepar, etc.) con o sin implementos (patines, bicicletas...).
- Saltos de todo tipo: pies juntos, sobre un pie, alternativos, rítmicos, etc.
- Gestos naturales: tirar, transportar, empujar, levantar, etc.
- Ejercicios de oposición con el compañero o en grupos.
- Actividades rítmicas: bailes populares, modernos, canciones bailadas, danzas.

Todas estas actividades tipo se pueden realizar utilizando diferentes direcciones, velocidades, ritmos, combinaciones, etc., o con una gran variedad de materiales complementarios como cuerdas, gomas elásticas, colchonetas, picas, aros, etc.

Además, cualquier Juego en el que exista desplazamiento y una gran intervención muscular, favorecerá el desarrollo de la Coordinación General, por ejemplo:

- **“Mueve tu cuerpo”**. ¿De cuántas formas puedes saltar y, a la vez, mover los brazos? ¿Puedes hacer el movimiento contrario de las piernas con los brazos?

- **“El robot”**. Andar adelantando el brazo del mismo lado del pie que avanza. ¿Quién es capaz de correr de esa forma? ¿Y hacia atrás? ¿De qué otra forma te puedes desplazar mientras los brazos hacen movimientos contrarios?

Figura 3

Coordinación general de diversas partes del cuerpo



Nota: Imagen que proyecta actividades para coordinación general. (Pacheco, 2015, p.21)

Pacheco (2015) explica que:

Entre las tres y cuatro años.

El niño puede hablar con una perfecta emisión de sonidos y habrá conseguido un dominio total del aparato fonador. El resto del proceso de maduración lingüística y de estilo se hará a la larga en el transcurso de la escolarización (p.40).

1.2 Motricidad facial

Figura 4

Motricidad facial



Nota: Se aprecia el control de músculos de la cara (Pacheco, 2015. p.21).

Es la capacidad de dominar los músculos de la cara para conseguir expresiones faciales auténticas. Aprender a dominar los músculos de la cara es fundamental para que el niño pueda expresar sus emociones y sentimientos. Su aprendizaje y desarrollo se realiza en dos etapas. La primera tiene como objetivo el dominio voluntario de los músculos de la cara y la segunda, su identificación como medio de expresión para comunicar su estado de ánimo a las personas que le rodean. Así, poco a poco, el niño aprende que una amplia sonrisa expresa felicidad y que unos ojos bien abiertos manifiestan sorpresa, por ejemplo: Cuando el niño puede dominar los músculos de la cara para que respondan a su voluntad, de sus posibilidades de comunicación y esto le permite acentuar unos movimientos que influirán en la manera de relacionarse y en la toma de actitudes respecto al mundo que le rodea (Pacheco 2015, pp. 40 y 41).

1.3 Motricidad gestual

Figura 5

Motricidad gestual



Nota: Niños mostrando actividad gestual

Pacheco (2015) continúa explicando que:

Lo importante es conseguir que el cerebro funcione como una autentica red que maneja la información en la motricidad gestual tiene que dominar y precisar el dominio de la muñeca para lograr dominio de dedos y así poder realizar actividades como un trabajo con títeres.

Está dirigida al dominio de las manos o diadococinesias. Dentro de la etapa preescolar, los niños niñas aprenden que una mano ayuda a la otra a trabajar cuando se necesite algo de precisión y que para tener un control sobre la mano, hay que saber usar los dedos juntos y por separado.

Cuando los niños cumplen los 3 años es el momento de empezar a intentarlo, siendo conscientes de que necesitan solamente una parte de la mano. Alrededor de los 5 años, podrán intentar hacer cosas más complejas, que necesiten un poco más de precisión. No obstante, hay que considerar que el nivel total de dominio se consigue a los 10 años (p.41).

Pacheco (2015) retoma la división que

Vayer (1972) realizo las etapas del desarrollo del esquema corporal:

1. Etapa Material: (0-2 años): abarca desde los primeros reflejos a la marcha y las primeras coordinaciones motrices, desarrollándose a través del diálogo tónico madre-hijo.

2. Etapa Global de aprendizaje de sí mismo: (2-5 años): desarrollo de la motricidad, produciéndose un conocimiento cada vez más ajustado de su cuerpo de forma global.

3. Etapa de transición: (5-7 años): pasa de un estadio global y sincrético a otro de análisis y diferenciación. Se desarrolla el control postural y respiratorio. Se afirma definitivamente la lateralidad y se da la independencia de los brazos en relación con el tronco.

4. Etapa de elaboración definitiva del esquema corporal: se produce un aumento de las posibilidades de relajación global y segmentaria. el niño/ a toma conciencia de los diferentes elementos corporales y controlan sus acciones.

Objetivos:

- Aprender la denominación de cada segmento o parte corporal.
- Localizar los distintos segmentos corporales de uno mismo.
- Localizar los distintos segmentos corporales del compañero.
- Aprender las funciones de cada parte o segmento corporal
- Aprender a observar.
- Aprender a sentir mejor el cuerpo.
- Desenvolvernó con armonía y precisión en el espacio circundante (pp. 43 y 44)

La adquisición del esquema corporal se lleva a cabo por:

- *Sensibilidad:*
 - ✓ **Exterioceptiva:** son las informaciones sobre las cualidades externas del propio cuerpo, a través de impresiones cutáneas, visuales, auditivas, gustativas y olfativas.
 - ✓ **Propioceptiva:** es la que se produce a través de las sensaciones recibidas desde los órganos terminales sensitivos situados en los músculos, tendones y articulaciones.
 - ✓ **Interceptiva visceroperceptiva:** se producen a través de impresiones recibidas desde la superficie interna del cuerpo y de las vísceras.

(Pacheco, p.44)

1.4 Conocimiento de las partes del cuerpo

Pechaco (2015) continúa explicando la importancia de que el niño conozca su cuerpo:

El niño percibe su cuerpo a través de todos los sentidos, principalmente a través del tacto, visión y sentido cinestésico. Es importante trabajar todos los segmentos del cuerpo, situar sus miembros, trabajar las diferentes posiciones que hacemos con cada parte de nuestro cuerpo.

Se considera que un niño de 4 años debe conocer ya varias de las partes de su cuerpo. Si un niño de 3 años no sabe indicar su boca, su nariz, sus ojos, sus orejas y sus pies, deberíamos pensar que algo no va bien y acudir al especialista. El niño que no ha adquirido estos conocimientos elementales carece de interés o lo tiene muy débil. El interés por lo nuevo, la curiosidad, es la fuerza que lleva a la adquisición de las experiencias, una de las condiciones de la inteligencia. Podrían

considerarse ciertos conocimientos elementales como medida de inteligencia, de un desarrollo, más o menos, dentro de lo esperado.

(pp. 44 y 45)

4 años

Señala en estos niños las siguientes partes del cuerpo

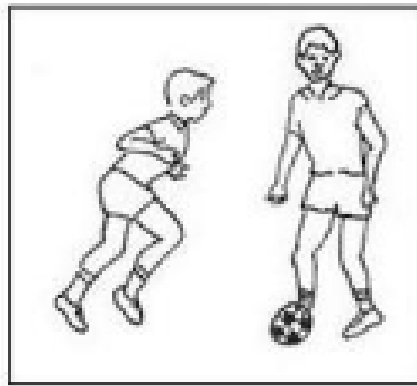
Cuello

Los hombros

Los codos

Los muslos

Las rodillas



1.4. 1 Eje corporal

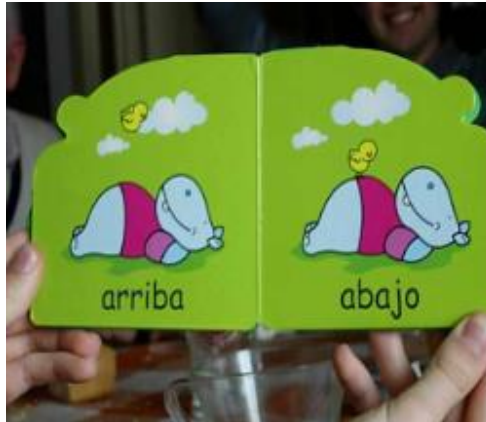
Está materializado por la línea media que representa la columna vertebral investido de funciones tónica, motrices y de orientación espacial.

Es el eje referencial y su integración es un elemento fundamental para la construcción del esquema corporal.

Su desconocimiento tiene graves consecuencias y es responsable principal de las perturbaciones en la percepción espacial del sujeto. Representa la línea o punto imaginario alrededor del cual un objeto, cuerpo o segmentos de éste rotan o giran. (Pacheco, p.46)

Figura 6

La estructuración del espacio



Nota: La figura representa la imagen de un cuento con conceptos de nociones espaciales. (Pacheco Montes de Oca, 2015)

Se relaciona con la conciencia de las coordenadas en las que nuestro cuerpo se mueve y en las que transcurre nuestra acción desde los planos espaciales más elementales (arriba, abajo, delante, detrás...) hasta las más complejas de aprender cómo puede ser derecha –izquierda. El niño se tiene que ir representando su cuerpo en el escenario espacial en el que transcurre su vida y en definitiva tiene que aprender a organizar su acción en función de parámetros espaciales. El espacio se domina antes a nivel de la acción que a nivel de representación. Una correcta estructuración espacial es imprescindible para muchos aprendizajes, como por ejemplo la lectoescritura (p. 47)

De acuerdo con Pacheco (2015, p. 48); la estructura del tiempo se produce en el niño a través de las rutinas. Aprende a situar su acción en unos ciclos vitales de sueño y vigilia (noche -día, ayer-hoy-mañana, días de la semana). Hay que tener en cuenta que para el niño las relaciones temporales están muy relacionadas con las acciones en definitiva con las rutinas, la noción de tiempo es compleja y su desarrollo tendrá que continuar durante los años posteriores. (p. 47 y 48)

Figura 7

La estructuración del tiempo



Nota: Se muestra imagen de niño en noción del tiempo.

1.4.2 LATERALIDAD



En relación con lateralidad, Pacheco (2015) explica que se refiere al predominio de una de las dos mitades simétricas del cuerpo. Cada elemento del cuerpo tiene su propia lateralidad, hecho que puede dar lugar a una lateralidad cruzada. El cuerpo es simétrico, pero se utiliza asimétricamente, de tal forma que muchas personas utilizan el brazo y la pierna de la derecha del cuerpo, mucho más que los mismos miembros simétricos de la parte izquierda, debido a la predominancia de un hemisferio cerebral sobre otro. El control de estos hemisferios sobre el cuerpo es cruzado, es decir, el hemisferio derecho rige el lado izquierdo de nuestro cuerpo, y el izquierdo el lado derecho del eje de simetría de nuestro cuerpo. Depende de la herencia el ser diestro, zurdo, de lateralidad cruzada o mixta. La lateralidad será total a partir de los 5 años, aunque se define con menos edad. (p.48)



CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL CRECIMIENTO FÍSICO Y DESARROLLO MOTOR

¿Qué es crecimiento? Como dice la Dr. Cristina Camboy (citada en Pacheco 2015), el crecimiento es el “aumento de talla, que viene determinado por el incremento diferencial de cabeza, tronco y huesos largos de las piernas. El aumento de talla, sin embargo, no es más que una faceta del crecimiento, dentro de este concepto hay que incluir también el aumento de masa corporal y el crecimiento de todos los órganos y sistemas” (p.50)

2.1 Planificación de actividades psicomotoras

La psicomotricidad, como parte del desarrollo integral de niños y niñas, debe ser estimulada con la utilización de guías adecuadas y teniendo en cuenta que las niñas y niños tienden a reproducir actividades motoras cuando las observan en personas mayores.

En la planificación de actividades psicomotoras las educadoras deben considerar los múltiples factores que influyen tanto en el momento de preparar las sesiones de trabajo como en la propia ejecución de éstas: el desarrollo motor, el crecimiento físico, el estado nutricional, motivacional y emocional, la edad y cantidad de niños y niñas y el espacio físico disponible.

Para que una sesión de actividad psicomotora sea efectiva, enfocada y aprovechada al máximo es necesario planificarla con anterioridad, esto evitará que niños y niñas pierdan el interés.

Aspectos que se deben considerar en la planificación y ejecución de las actividades.

1. Tiempo de duración: deben desarrollarse en un tiempo aproximado de 30 minutos, con el fin de evitar el cansancio o aburrimiento en los niños y niñas y que como consecuencia no deseen realizarlas en el futuro.

2. Objetivos: deben ser planteados de acuerdo al desarrollo motor y crecimiento físico de los niños y las niñas.

- *Calentamiento:* sirve para preparar física y mentalmente a niños y niñas para la actividad que se va a realizar, puede comenzarse con estiramientos, caminar o marchar, la idea es acelerar el corazón y calentar los músculos.
- *Repaso y reglas de seguridad:* en este momento se hacen preguntas que permitan a los niños y niñas recordar la sesión anterior, además se aprovecha para mencionar: tener cuidado de no “chocar” con nuestros compañeros y compañeras que están cerca, cuando estiremos brazos o piernas fijarnos bien de no golpear, tener ojos y oídos bien abiertos. Podemos aprovechar también para practicar las señales o movimientos que vamos a utilizar en esta sesión.
- *Ejecución de la actividad:* para iniciar la actividad puede utilizar recursos imaginarios que motiven a niños y niñas a y sobre todo que atraigan su atención, luego se desarrollan los ejercicios que se tienen ya planificados para esa sesión, finalmente se invita a que cada uno(a) haga una variación, añada o modifique los movimientos del ejercicio.
- *Diálogo:* sentados todos y todas en el suelo describen lo que hicieron y comentan cómo lo hicieron, si les gustó y qué aprendieron, los comentarios dependerán de lo que se trabajó. También ellos y ellas pueden preguntar.
- *Relajación:* en este momento se debe ofrecer al niño y niña un tiempo prudencial para que su cuerpo se tranquilice después de los movimientos que acaban de experimentar. Se pueden realizar estiramientos lentos y fáciles respiraciones profundas, con voz suave y hablando lento. Si los movimientos no fueron muy rápidos o fuertes se puede cantar una canción o balancear su cuerpo.

Los logros motores que se observan en los niños y niñas son importantes para determinar un cambio en la modalidad del trabajo y plantearse nuevas metas, con el objetivo de que el proceso no se detenga y continúe desarrollándose. (Pacheco, 2015, pp. 59 y 60)

2.2 ¿Por qué la necesidad de una guía sobre actividad física, motricidad y salud para profesores de Educación Infantil?

Emilio Miraflores Gómez (s/f) expone acerca de la importancia de la actividad física en la infancia: Cada vez está más claro que los estilos de vida comienzan a adquirirse en los primeros años de vida, por ello la edad de 3 a 6 años es un periodo crítico. La práctica de AF así como los comportamientos sedentarios también comienzan a establecerse en estas edades y la evidencia muestra que los estilos de vida adquiridos en este periodo continúan en edades posteriores.

Es en esta etapa donde la mayoría de las niñas y niños acuden por primera vez a la escuela para cursar el segundo ciclo de Educación Infantil, alcanzando unas tasas de escolarización en España del 95,1% para este ciclo a pesar de ser un nivel no obligatorio.

Además, determinadas conductas negativas para la salud —como pueden ser los comportamientos sedentarios— se asocian a una alimentación menos saludable tanto en preescolares como en escolares. Es decir, el niño que se mueve menos también come peor. (p.4)

La carga lectiva relacionada con la AF y la salud en los planes de estudios actuales se limita a una o dos asignaturas, lo que hace que las y los futuros docentes que impartirán los contenidos relacionados con la motricidad y la AF no reciban la formación ideal para poder abordar con plenas garantías este tema (p.5)

2.3 Actividad física y salud en niñas y niños de 3 a 6 años

Continuando con la explicación de Miraflores:

La práctica regular de AF está asociada con múltiples beneficios para la salud en niños y adolescentes a todos los niveles (físico, psicológico y social) y es fundamental para un adecuado crecimiento y desarrollo en la infancia. La práctica regular de AF en este grupo de edad tiene principalmente los siguientes beneficios (p.6).

TABLA 1: BENEFICIOS ASOCIADOS A LA PRÁCTICA REGULAR DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

- Disminuye el desarrollo de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas en la vida adulta, como enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia (colesterol elevado), obesidad u osteoporosis, ya que muchos de estos factores pueden desarrollarse en las primeras etapas de la vida.
 - Mejora la condición física, la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la masa ósea; además, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable.
 - Mejora la salud mental: mejora la autoestima, reduce los síntomas de ansiedad y depresión y disminuye el estrés. Además, es divertido y ayuda a sentirse más feliz.
 - Ofrece oportunidades de socialización y el aprendizaje de habilidades. Aumenta la concentración, lo que contribuye a tener mejores resultados académicos.
 - Favorece un crecimiento y desarrollo saludables.
 - Mejora las habilidades del lenguaje y motrices, la postura y el equilibrio.
- Al no pasar tanto tiempo sentados jugando solos con tabletas, consolas u otras pantallas, tienen más tiempo para divertirse con sus amigas o amigos y aprender nuevas habilidades.”

Nota: En esta tala se proyecta la importancia de la actividad física para un mejor desarrollo.
Tomado de Miraflores (s/f) p.6

Miraflores (s/f) profundiza más en el tema de la actividad física:

Se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía por encima de los valores de reposo. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de «ejercicio físico»

Por ejemplo, andar, planchar, correr, limpiar la casa, montar en bici o practicar un deporte son actividades físicas.

Inactividad física: siguiendo los criterios de la OMS, una niña, niño o adolescente es inactivo o no es suficientemente activo cuando no cumple las recomendaciones sobre AF citadas anteriormente.

Sedentarismo: el término sedentarismo (del latín *sedere*, que significa sentarse) describe distintos tipos de actividades que se desarrollan en estado de vigilia y que requieren bajos niveles de gasto energético, en el rango de 1,0 a 1,5 METs (ver más adelante « ¿Qué son los METs?»). Estas actividades incluyen estar sentado durante los desplazamientos, en el lugar de trabajo, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio. Para alguien en cuyo comportamiento predominan este tipo de actividades de bajo gasto energético como parte de su estilo de vida, puede ser categorizado como que desarrolla un comportamiento sedentario. El uso de dispositivos electrónicos puede ser un gran contribuyente a desarrollar este tipo de comportamiento. (pp.7 y 8)

Figura 8 Niños inactivos



Nota: Muestra niños en ocio usando aparatos electrónicos, Fuente: tomado de Miraflores (s/f)

2.4 La práctica de actividad física en la Educación Infantil: aspectos cualitativos clave y su relación con la salud

Para que sea posible que las personas adultas practiquen con autonomía actividades físicas y se beneficien de sus efectos positivos sobre la salud, según Miraflores s/f es necesario que durante su niñez hayan adquirido un nivel de competencia motriz que les permita participar con garantía de éxito en distintas actividades físicas, tanto organizadas (deportes, actividades dirigidas, etc.) como no organizadas (juegos, etc.). Esta competencia motriz es un potente mediador de la práctica de AF en la infancia, la adolescencia y la edad adulta.

Es en la etapa de infantil y primeros años de primaria donde se desarrollan y asientan las bases para desarrollar esta competencia motriz a través de las denominadas Habilidades Motrices Básicas (HMB): correr, saltar, girar, lanzar, patear, trepar, etc. La infancia es un periodo clave para el adecuado desarrollo de estas HMB. Aquellos niños y niñas que no dispongan de las oportunidades necesarias para practicarlas y adquirirlas en nivel adecuado pueden ver limitadas sus oportunidades para participar en actividades físicas, al no tener desarrolladas las bases necesarias para ser activos. Además, el aprendizaje y dominio de estas HMB no solo contribuye al desarrollo físico sino también al cognitivo y social de los niños y niñas y está pensado para proporcionar las bases para una vida activa.

Figura 9

Actividad física infantil



Nota: En la etapa infantil se asientan las bases para desarrollar una eficaz competencia motriz tomada de Miraflores s/f

2.4.1 Papel fundamental del docente en la adquisición de hábitos de actividad física

Los docentes son un vínculo idóneo para desarrollar su actividad al respecto, Miraflores (s/f) explica que: Aunque las niñas y niños pueden alcanzar un nivel rudimentario en el desarrollo en el dominio de las habilidades motrices básicas, un nivel de desarrollo óptimo de estas HMB es más probable que se alcance con la práctica, estímulos, feedback e instrucciones adecuadas. Además, es importante que estas habilidades sean enseñadas durante los años preescolares, ya que los niños y niñas están en una edad ideal en términos de aprendizaje (p.11)

El contexto, en palabras de Ruiz en Gil³¹, (tomado por Miraflores s/f); «los recursos materiales, combinados con las estrategias metodológicas adecuadas, ayudan en gran medida a estructurar y organizar las sesiones, a controlarlas y evaluarlas, a crear situaciones y ambientes, incrementando la variedad de experiencias, elevando el grado de motivación, posibilitando la implicación en mundos fantásticos, generando la necesidad de superarse, de dominarlos, de manipularlos, de compartirlos, de descubrirlos, de buscarles mil y una aplicaciones (p.15)

Como explica Rada y González en Moreno y Rodríguez, es conveniente identificar características motrices de los niños de 3 a 6 años (Miraflores s/f, p.16)

4 años: mayor soltura en la motricidad general; fuerza y facilidad de uso de las piernas; se desplaza hábilmente, frenando y esquivando, adecuadamente; trepa, se suspende y balancea con facilidad; transporta, arrastra objetos y compañeros individual y colectivamente; salto en longitud adecuado (unos 80 cm), coordinando la caída; la carrera es coordinada; el lanzamiento es adecuado y buena puntería en

blancos a la altura de los ojos y a unos 2 metros de distancia; comienza el trabajo en colaboración con los demás; puede botar la pelota y trasladarla con los pies...

5 años: domina su cuerpo y los movimientos son más económicos y eficaces; se orienta fácilmente en el espacio; corre con velocidad y coordinadamente; esquiva y cambia de dirección adecuadamente; trepa, se suspende y se balancea con total seguridad y a elevadas alturas; ha perfeccionado la ejecución del transporte y arrastre; salto en longitud de un metro; lanza con seguridad y potencia; intenta coordinar carrera y lanzamiento; recibe con dos manos y puede devolver el pase; anticipa la trayectoria de los objetos (p.16)

2.4.2 Juego motor y mapa alcaldía.

El juego motor es un modelo pedagógico (Miraflores p.17) se constituye de varios ingredientes que hacen posible una aplicación educativa, pedagógica y didáctica del juego. Estos ingredientes del juego motor son:

- **Juego libre:** como un modelo de resolución de problemas, donde el profesor es observador activo de la situación.
- **Juego espontáneo:** como medio de afianzamiento personal y de autonomía, pues el niño juega expresándose (sacando fuera lo que siente).
- **Juego de descubrimiento:** donde se respeta el proceso de desarrollo individual del niño, además del aprendizaje significativo que aporta la exploración y el descubrimiento por uno mismo.
- **Juego creativo:** conlleva el descubrimiento y la espontaneidad.
- **Juego integrado e integrador de las realidades:** es globalizador e integrador de las múltiples posibilidades que el juego puede ofrecer, en función de los niños y niñas y de sus posibilidades y limitaciones.

- **Juego con los demás:** es un medio socializador, es un juego social que puede iniciarse individualmente (por el egocentrismo de la edad) pero después se genera (p.17).

Figura 10

Ubicación de la Alcaldía Gustavo A. Madero.



Fuente de la imagen:: Archivo de Wikipedia

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.m.wikipedia.org%2Fwiki%2FArchivo%3AAMX-DF-Gustavo_A._Madero.png&psig=AOvVaw3b_5s8wKriQ0gL48BW_mjX&ust=1670276944759000&source=images&cd=vfe&ved=0CBAQjRxqFwoTCMjzp9T44PsCFQAAAAAdAAAAABA

20

Figura 11

Croquis Externo del CACI “Nueva Generación”

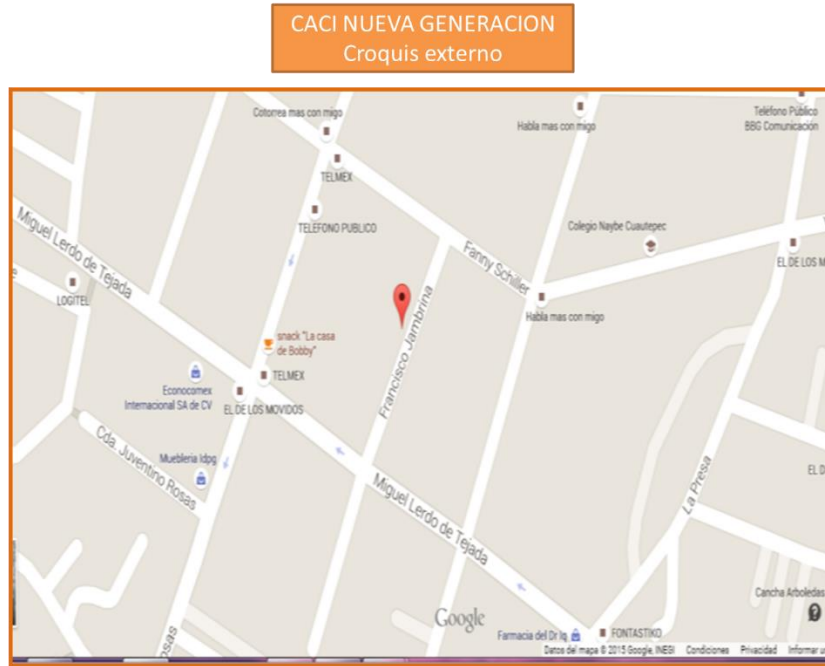
Sitios de interés de la comunidad:

- Iglesia Preciosa Sangre de Cristo
- Iglesia de Nuestra Señora del Carmen
- Kiosco de Cuauhtepac Barrio bajo
- Ciudad Deportiva Carmen Serdán
- Centro deportivo Juventino Rosas
- UACM Universidad Autónoma de la Ciudad de México
- Laguna de Captación Cuauhtepac
- Plaza Hidalgo

25

- Cable bus línea 1 Indios Verdes a Cuauhtepéc
- Odontología integral, en deportivo Carmen Serdán

En ellos pueden acudir los niños y las niñas en familia y realizar actividades físicas.



Documento facilitado el día martes 29 de noviembre 2022 por la directora del C.A.C.I Nueva Generación Lorena Vera Ramírez

Figura 12

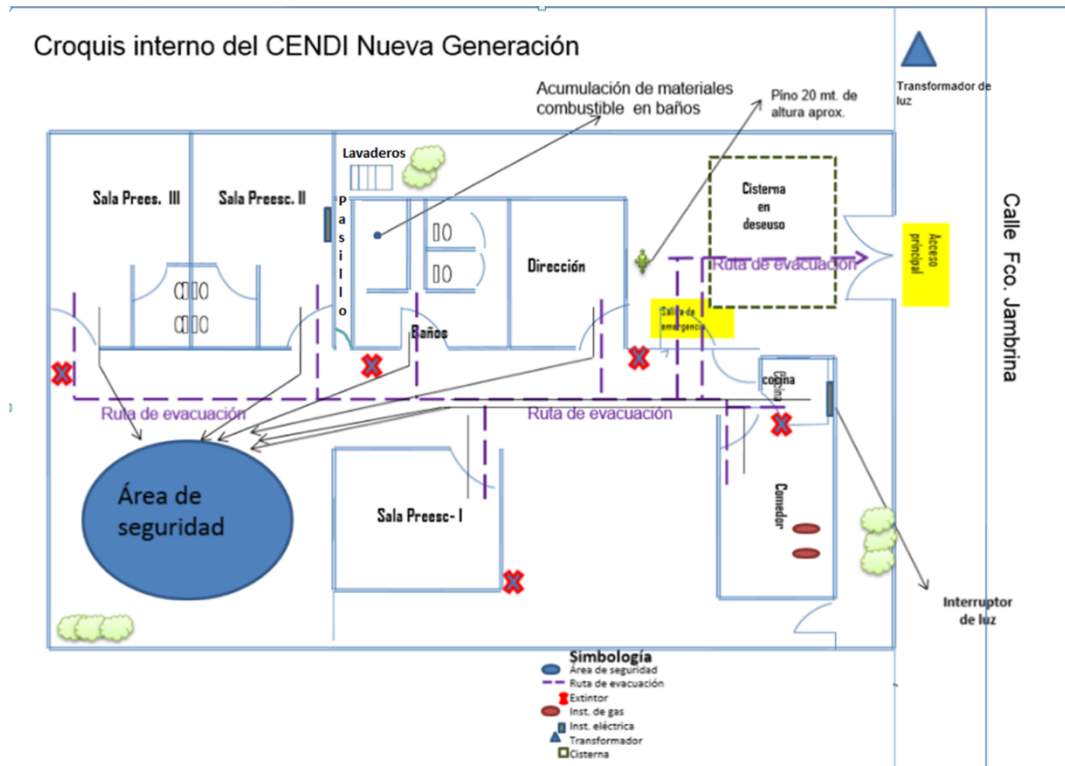
Croquis Interno del CACI “Nueva Generación” INFRAESTRUCTURA

Instalaciones del centro escolar

El C.A.C.I. “Nueva Generación”, ubicado en la calle Francisco Jambrina sin número Colonia La Forestal, Alcaldía Gustavo A. Madero, antes CENDI (centro de desarrollo infantil), se encuentra en una de las zonas marginadas

Las instalaciones con las que cuenta el CACI es solo de una planta, con 3 salones, un comedor, una cocina, la dirección, 2 salones cuentan con baño dentro del mismo, un baño para el personal docente y otro más para los niños de preescolar 1, un patio

principal con espacio suficiente para realizar actividad física y otros eventos, otro patio pequeño donde se encuentran algunos árboles.



Documento facilitado el día martes 29 de noviembre 2022 por la directora del C.A.C.I Nueva Generación Lorena Vera Ramírez

Planeaciones propuestas

Realizadas por la maestra Magdalena García Padilla y Marina Torres Martínez que pueden ser herramientas didácticas para alcanzar un óptimo desarrollo motriz con niños preescolares en edades de 3 a 6 años.

Centro de Atención y Cuidado Infantil Nueva Generación
 Profesoras: Magdalena García Padilla y Marina Torres Martínez
 Grupo: PRESCOLAR 2 Ciclo escolar 2022-2023
 Modalidad de trabajo: Secuencia didáctica
 No. De alumnos 11

Del 10 al 14 de octubre del 2022

DÍA	Componentes Curriculares	Organizador curricular 1	Organizador curricular 2	Aprendizajes Esperados	Énfasis pedagógico
LUNES	Educación Física	Competencia motriz	Integración de la corporeidad	Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación	Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades.
	Educación Socioemocional	Autorregulación	Expresión de las emociones	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.	Reconoce situaciones que le genera alegría, tristeza y expresa lo que siente
VIERNES	Educación Física	Competencia motriz	Integración de la corporeidad	Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación	Identifica sus posibilidades motrices en actividades que implica organización equilibrio y coordinación.
	Lenguaje y Comunicación	Literatura	Producción, interpretación e intercambio de narraciones	Comenta, a partir de la lectura que escucha de textos literarios, ideas que relaciona con experiencias propias o algo que no conocía.	Comenta, a partir de la lectura que escucha, ideas que relaciona con experiencias propias.
	Artes	Expresión artística	Familiarización con los elementos básicos de las artes	Combina colores para obtener nuevos colores y tonalidades	Combina para obtener nuevos colores.

Moviendo el pañuelo (Educación física)

❖ INICIO

El día de hoy se trabajará en el patio de la escuela, se les dará las indicaciones para las actividades de forma individual y grupal, así como las reglas de participación y de convivencia.

❖ DESARROLLO

-Todos los niños se formarán en círculo, viendo hacia el centro con un color sujetaran un pañuelo desechable, se lo pasaran de compañero a compañero, evitando dejarlo caer.

-A una señal del maestro cada niño coloca su pañuelo en alguna parte de su propio cuerpo y en seguida se voltean, para quedar frente a sus compañeros. Los compañeros que coincidan realizarán equipos para mencionar la ubicación de los pañuelos de sus compañeros.

❖ CIERRE

Para terminar la actividad se realizarán actividades de relajación.

¿Lo has sentido antes? (socioemocional)

❖ INICIO

Se invitará a los niños a trabajar en el salón, en plenaria se les explicara que es una leyenda de manera breve, haciendo uso de un lenguaje claro, se les leerá "La leyenda de los volcanes"

❖ CIERRE

Al concluir se les pedirá que reflexionen sobre lo siguiente

¿Quiénes estaban muy enamorados en la leyenda? ¿Qué obligó al guerrero a separarse de su amada? ¿Qué sintió el guerrero al ver la gran amenaza que tenía su pueblo? ¿Qué tuvo que hacer el guerrero para acabar con la gran amenaza? ¿Qué le pasó a la princesa? ¿Qué promesa cumplió el guerrero? ¿En qué convirtieron los dioses a la princesa y al guerrero?

❖ CIERRE

Pregunte a los participantes qué emociones experimentaron al escuchar la leyenda, por ejemplo, amor, ternura, miedo, tristeza, alegría, entre otras y comenten entre ustedes en qué otras situaciones han experimentado esas emociones, al termino realizara dibujos con rostros que expresen las emociones que identifico en la leyenda.

Recursos: leyenda, hojas blancas, video, internet, pañuelos desechables, lápices, música relajante.

Los instrumentos de evaluación para estas actividades son las siguientes rubricas:

DÍA	Componentes Curriculares	Organizador curricular 1	Organizador curricular 2	Aprendizajes Esperados	Niveles de desempeño		
					LOGRADO	EN PROCESO	REQUIERE APOYO
LUNES	Educación Física	Competencia motriz	Integración de la corporeidad	Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación	Identifica algunas de sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización, equilibrio y coordinación.	Inicia a identificar sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización, equilibrio y coordinación.	Se le dificulta reconocer sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización, equilibrio y coordinación.
	Educación Socioemocional	Autorregulación	Expresión de las emociones	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.	Nombra algunas situaciones que le generan alegría, tristeza y enojo.	Inicia a nombrar algunas situaciones que le generan alegría, tristeza y enojo	Se le dificulta identificar situaciones que le generan alegría, tristeza y enojo
VIERNES	Educación Física	Competencia motriz	Integración de la corporeidad	Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación	Identifica algunas de sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización, equilibrio y coordinación.	Inicia a identificar sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización, equilibrio y coordinación.	Se le dificulta reconocer sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización, equilibrio y coordinación.
	Lenguaje y Comunicación	Literatura	Producción, interpretación e intercambio de narraciones	Comenta, a partir de la lectura que escucha de textos literarios, ideas que relaciona con experiencias propias o algo que no conocía.	Comenta a partir de la lectura que escucha de textos literarios.	Con apoyo se motiva a participar y comenta a partir de la lectura que escucha de textos literarios.	Requiere que se le cuestionen de manera directa para comentar sobre la lectura que escucha de textos literarios.

Conclusión

Este proyecto de investigación es desarrollado con la finalidad de fortalecer las habilidades motrices básicas en niños y niñas de educación preescolar de 4 a 5 años.

Me permitió comprender y hacer una reflexión sobre mi práctica docente en especial en este tema de la motricidad, y la importancia de continuar actualizándome y documentándome en el tema.

Durante este periodo de investigación surgieron muchas problemáticas que obstaculizaron el objetivo en el desarrollo integral de este proyecto.

Considero que las estrategias que se utilizan serán de gran apoyo para desarrollar habilidades y compartir experiencia en juegos de actividad física.

Cabe mencionar que las actividades pedagógicas propuestas para el desarrollo de la motricidad no se llevan a cabo por cuestiones de tiempo.

REFLEXIÓN

Quien soy

Soy Marina Torres Martínez tengo 50 años de edad, actualmente trabajo en la alcaldía Gustavo A. Madero Z-10 en el CACI Nueva Generación ubicada en Francisco Jambrina s/n Cuauhtemoc barrio bajo tengo una antigüedad de 11 años de servicio docente, en este ciclo escolar 2022-2023 estoy a cargo del grupo preescolar 2, conformado por 5 niños y 6 niñas en edades de 4 a 5 años de edad.

Formación académica

Mi formación académica; estude en la Escuela Para Asistentes Educativos EPAE, al llegar al CACI la JUD encargada del área de desarrollo social nos envía a todo el personal a recursos humanos donde se nos otorgó una beca para estudiar la preparatoria, al concluir, posteriormente realice la Lic. En Educación Preescolar en la Universidad Pedagógica Nacional UPN, egresada en la generación 2016-2019.

Actualmente me encuentro en el proyecto de titulación.

Al terminar la Lic. en educación preescolar, ya no continúe en el proceso de titulación por diversas situaciones: combinar mi labor docente, como estudiante, madre de familia y ama de casa, así como mi cambio de domicilio, donde habito actualmente viajo aproximadamente 4 horas todos los días ida y vuelta, para trasladarme a mi centro de trabajo. Por todas las situaciones antes mencionadas decido dejar pasar un periodo tiempo muy largo del 2019, y retomando hasta el 2022, por lo que me arrepiento mucho pues cada vez se me hacía más complicado.

Aunado a la pandemia COVID-19 que afecto a todo el mundo en ese lapso, hubo una convocatoria en línea para retomar el tema de la titulación, para mí en lo particular se me hacía muy complicado por falta de conocimiento de las (TICS).

Al enterarme de la convocatoria de titulación me entusiasme y decido inscribirme, y recabar todos los documentos solicitados y los tramites a realizar, consciente de todo lo que implicaba volver a estudiar.

Iniciamos el curso de titulación el 14 de mayo del año en curso, en el cual adquiero una gran responsabilidad y compromiso de asistir a las clases presenciales y entregar los trabajos en tiempo y forma.

Cabe mencionar que desde el año 2019 que termine la Lic. No había regresado a la Escuela Secundaria Diurna N°5 “Maestro Lauro Aguirre”, regresar una vez más me llena de gran satisfacción y de enormes recuerdos, me sentía como una niña con muchos nervios de conocer a mis compañeras de clase y sobre todo a mi asesora, siempre especulando, que tan exigente será.

Sin embargo, he de confesar que en los primeros días de clases fue un poco difícil adaptarme, la doctora me daba miedo y le pedía a dios que no me preguntará nada, y así fue, las ocasiones en que participe no podía ni hablar o de plano se me borraban todas las ideas.

Con el paso de los días fui adquiriendo más confianza, para acercarme a la maestra y disipar todas mis dudas, sobre el tema de elección de mi proyecto de investigación, el cual represento una enorme dificultad para seleccionarlo, y esto me tuvo detenida por mucho tiempo.

Proyectos anteriores

Inicialmente mi proyecto de investigación se trató de la “Importancia de una alimentación sana y nutritiva” este tema lo quería realizar enfocándome en una de mis alumnas, ya que la niña no come absolutamente nada de fruta ni verduras.

Solo come salchichas, jamón, chuleta, filete de pescado, huevo y cacahuates. Al realizar la entrevista inicial a los padres de familia de la menor, ellos refieren que a la niña no le gusta comer nada de fruta, le dan asco por lo dulce que son, ¡le doy \$500.00 pesos si la hacen comer alguna fruta! Y la mamá de la menor menciona que durante el embarazo tuvo prediabetes y le prohibieron comer muchos alimentos y es por esa razón que a la niña no le gustan las frutas, que la llevo al psicólogo y eso fue lo que le dijeron.

Me dirigí a la psicóloga encargada de atender a niñas y niños de mi centro de trabajo a comentarle y ella me dice que las complicaciones de la mamá sí pudieron pasar,

pero que a la niña no le guste nada eso no puede ser ya que esos hábitos se adquieren, lo que ella piensa es que la mamá no le insiste en probar nuevos alimentos.

Comencé a buscar información sobre el tema de alimentación imprimí tres documentos a los cuales di lectura, y comencé el intercambio de ideas con mis compañeras de trabajo y ellas me decían lo siguiente: es tema muy complicado mejor busca otro, me dirijo a mi asesora, la doctora Mayra Elizabeth Moguel Vera, ella me hace ver que el tema no es un problema que yo pueda resolver, ya que eso depende de casa, si los padres no quieren salir de su zona de confort con la niña pues difícilmente eso podría cambiar.

Posterior a eso decido buscar otro tema; “la importancia de las rondas infantiles para fomentar la interacción entre pares” ¿Por qué decido ese tema?, debido a que acabamos de pasar por la pandemia de COVID-19, que perjudico a todo el mundo considero que afecto en el distanciamiento social tanto en niños, jóvenes y adultos.

De igual forma busqué información sobre el tema, di lectura a varios documentos. Pasado el tiempo comienza una confusión en mí pues cabe mencionar que todas las escuelas regresaron practicante a la normalidad, en el CACI Nueva Generación las clases dejaron de ser en línea, se suspendieron las clases de forma escalonada.

El servicio de comedor comienza a restablecerse e inicia la suministración alimentos a toda la población infantil, hoy en día el uso del cubrebocas se ha eliminado mientras estamos en espacios abiertos como el patio, y al regresar a las aulas nuevamente se vuelve a colocar.

No alcanzo a definir qué es lo que deseo hacer, y recurro a mi asesora para que me oriente y determinar cómo lo puedo desarrollar, la doctora me comienza a cuestionar sobre el tema, me da pena decirlo, pero no le supe responder, y nuevamente decido cambiar el trabajo.

Proyecto actual

Con apoyo de mi asesora pude determinar el tema, donde realmente puedo aportar un aprendizaje significativo para mis alumnos, “La importancia de la actividad física para desarrollar la psicomotricidad en niños preescolares”.

Mi asesora siempre mostro mucho interés y dedicación para desarrollar el tema. Nos proporcionó los insumos necesarios de consulta y apoyo. Nos dio clase en línea los viernes y presenciales los días sábados, siempre con la finalidad de mostrar los avances y hacer las correcciones necesarias dedicando a cada una de mis compañeras según sus necesidades y dudas mucho tiempo de calidad.

Y llego el día de entregar un avance el cual no concluí de forma satisfactoria. Presento mucha dificultad, para realizar las citas y referencias, la doctora Mayra me explica de forma personalizada para que lo pueda comprender.

Quiero mencionar que esta ocasión no disfruto de buena salud, claro con esto no pretendo justificarme, pero si fue una gran limitante para no realizar mi trabajo como debe ser, mi asesora fue muy empática al enterarse por otra compañera de trabajo que estaba en el mismo grupo, sobre mi salud, la doctora muy amablemente me abordo para preguntarme que si estaba bien, y me dijo ¿Por qué no me habías dicho nada ? a lo que le respondí que es un tema muy difícil de contar y cuando lo hago no controlo mis emociones.

Ella me sugiere que, si el problema está en usar los aparatos electrónicos, me recibía un trabajo digno de mí hecho a mano, me esforcé demasiado en buscar información de diversos temas, y cuando encontré realmente el adecuado ya estaba muy agotada de mi vista. Y siguen las oportunidades, hacer esta reflexión sobre todo este proceso este colmado de emociones, dudas y por qué no decirlo, de mucho entusiasmo de poder escribir todo lo que vivimos, escuchar en el salón de clases a mis compañeras compartir todas las dificultades personales y de salud, me da más fortaleza de poder decir yo puedo y tengo que lograrlo.

Escuchar a la maestra mencionar a las compañeras que tuvieron avances significativos, las que estaban en el intermedio y las que realmente no habían

avanzado, no fue muy grato saber que me encontraba entre las ultimas, creo que mi gran error es nunca haberle explicado a la maestra que la información la tenía toda desordenada y que requería apoyo para ordenarla.

Sentí mucha frustración al no concluir en tiempo y forma el proyecto de investigación, a pesar de las diversas facilidades brindadas para realizar dicho proyecto.

Esto me impulso a pedir ayuda a mi hija que por favor me acomodara todo mi trabajo y enviarle el avance a mi asesora. Quise demostrarme a mí misma que tengo que esforzarme un poco más para lograr todos mis objetivos, y en esta etapa que estoy viviendo, solicitar apoyo y dejar de pensar en el qué dirán.

Considero que es importante para mí en lo particular poder hacer mención de todas las circunstancias personales, por las que pase en todo este proceso para realizar el proyecto de investigación. Reconozco que me faltó dedicar más tiempo y profundizar más en el tema.

Mi información

Sin embargo y para mi suerte me es muy importante mencionar que detrás de toda aquella información encontraba la relación entre lo teórico y mi praxis, el comprender que lo que yo realizaba con mi grupo en realidad es de suma importancia tanto de manera física, socioemocional y sin dejar a un lado la autonomía que todo esto puede provocar en los niños.

Considero que fue muy satisfactorio en conocer bien mi tema y ponerlo en práctica pero con mayor seguridad y sobre todo con una metodología, con la plena confianza que lo realizo para que los alumnos mejoren en el ámbito de Educación Física, por que como ya lo mencione anteriormente la pandemia vino a paralizar todo tipo de movimientos ya que durante el confinamiento era difícil realizar ciertas actividades por que implican espacio, muchas personas no contaban con ello, anexamos el temor a estar en un lugar público y mantener una relación social porque en varias familias aun priorizaban el temor a contagiarse del virus de COVID-19 ya que tuvieron perdidas familiares.

El realizar prácticas motoras con los niños, el comprender la importancia del juego reglado, el poder realizar una planeación con las actividades físicas con mis alumnos y el observar cómo fueron más capaces de ir ejecutando los movimientos con mayor facilidad, reconocieron con facilidad las partes del cuerpo, el cómo se animaban unos a otros haciendo mención “tú puedes” favoreció el compañerismo, la autonomía y también como fueron capaces de realizar actividades con mayor complejidad en varias actividades dentro del aula.

También me di cuenta de que todo lo antes mencionado logro aumentar y fortalecer la autoestima de los niños.

Y en mi practica la satisfacción de ver a mis alumnos más capaces, seguros, y autónomos.

Universidad Pedagógica Nacional.

La Universidad Pedagógica Nacional nos brinda la gran oportunidad de concluir la titulación, agradezco infinitamente a las autoridades por pensar siempre en el alumnado, ofreciendo estos grandes beneficios, ya que la mayoría estamos integrados al campo laboral con una gran carga administrativa, madres de familia, amas de casa. Y con todo esto no nos damos por vencidas siempre estamos dispuestas a enfrentar nuevos retos y salir de nuestra zona de confort, para adquirir nuevos conocimientos y aplicarlos en nuestra labor docente

Cuenta con maestros muy capacitados, capaces de transmitir conocimientos a todo el alumnado a su cargo tienen una formación continua, en su página web siempre invitan a las alumnas a sus conferencias.

Es la mejor escuela en mi formación académica me siento satisfecha por los conocimientos adquiridos durante estos meses, valió la pena todo este esfuerzo.

Gracias por permite formar parte de este curso, a la maestra por su comprensión, a las compañeras siempre compartiendo sus experiencias con la finalidad de aportar algún conocimiento para avanzar el proyecto. Y sobre todo quiero resaltar el gran apoyo de mi hija Mayte Lizeth Bautista Torres, siempre acompañándome en todo este proceso Hoy culmina una etapa muy importante en mi vida profesional.

Estaré en espera de la evaluación, de mi proyecto de investigación y de esta reflexión sé que la doctora Mayra Elizabeth Moguel Vera, se encontrara muy ocupada tratando de ser paciente y estaré pendiente por si es necesario realizar correcciones que ella me indique.

El proyecto de investigación realizado es con el propósito de aportar conocimientos significativos para cada uno de mis alumnos y que se logren consolidar los aprendizajes esperados.

Y aunque es el último día la última tarea quiero compartir que siempre hay un obstáculo y hace un momento lo acabo de vivir una vez más, al estar redactando esta reflexión no sé qué apreté que se borró toda mi información y eso causo mucho estrés y dolor de estómago y de cabeza. Y tuve que volver a realizarlo.

Es un aprendizaje más eso quiere decir que debo actualizarme en todo lo relacionado a las TICs, para que no me sucedan estas cosas.

Para finalizar quiero mencionar que me siento muy agradecida por esta gran oportunidad que la vida me brinda, le pido mucho a dios que conserve por muchos años más mi vista y continuar realizando esta labor docente con cada uno de mis alumnos.

Continuare actualizándome y documentándome con la finalidad de brindar siempre un servicio de calidad.

Compañeras me dio mucho gusto conocerlas a lo mejor fue un lapso muy corto, pero siempre las voy a recordar considero que formamos un gran equipo.

Doctora me siento muy agradecida, la admiro por sus conocimientos y sobre todo por compartirlos a cada una de sus alumnas, siempre la voy a recordar, pues forma parte de este gran proceso, cada una de sus alumnas se verá beneficiada al titularse, de muchas formas en sus centros de trabajo.

Gracias a mi hija por su apoyo, paciencia, y por su acompañamiento, en todo momento, sé que te descuido mucho, dejamos de hacer muchas cosas como ir de compras juntas o simplemente caminar toda una tarde en alguna plaza comercial o

en algún tianguis, ya pronto retomaremos todo eso, a mi pareja por apoyarme y darme ánimo.

Gracias a todas las autoridades la Universidad Pedagógica Nacional por esta gran oportunidad, y por todas las facilidades brindadas, para concluir nuestro proyecto de titulación.

Bibliografía

- Miraflores Gómez, E., Cañada López, D., & Abad Galzacorta, B. (2016). *Actividad física y Salud de 3 a 6 años Guía para Docentes de Educación Infantil*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Pacheco Montes de Oca, G. (2015). *Psicomotricidad en Educación Inicial*. Quito -Ecuador: Primera edición.

Referencias

- Secretaria de Educación Pública (2017) Aprendizajes Clave para la educación integral. Educación preescolar. Plan y Programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. SEP.
- Pacheco, M.G. (2015) Psicomotricidad en educación inicial: algunas recomendaciones conceptuales, Formación Académica, N° 1, 1ª edición, Quito, Ecuador, 67 p.
- Miraflores, G.E.; Cañada, L.D. & Abad, G. B. (s/f) Actividad Física y Salud de 3 a 6 años: Guía para docente de educación infantil, gobierno de España ministerio (1) ministerio (2), Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS en : <http://publicaciones.oficiales.boe.es/>

Referencias electrónicas

Archivo de Wikipedia

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.m.wikipedia.org%2Fwiki%2FArchivo%3AMX-DF-Gustavo+A.Madero.png&psig=AOvVaw3b_5s8wKriQ0gL48BW_mjX&ust=1670276944759000&source=images&cd=vfe&ved=0CBAQjRxqFwoTCMjzp9T44PsCFQAAAAAdAAAAABAE