



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099 CIUDAD DE MÉXICO, PONIENTE
UNIDAD CERTIFICADA BAJO LA NORMA ISO 21001:2018**

**LAS PAUSAS ACTIVAS PARA DESARROLLAR LA
PSICOMOTRICIDAD GRUESA EN EL PREESCOLAR III DEL JARDÍN
DE NIÑOS CONTLE PAXQUI EN LA ALCALDIA IZTAPALAPA DE LA
CDMX**

TESINA

**OPCIÓN ENSAYO QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

PRESENTA

LILIANA JASMIN GODINEZ ALVAREZ

TUTORA:

MTRA. MA. TERESA GUZMÁN MORALES

CIUDAD DE MÉXICO

NOVIEMBRE 2023



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099 CIUDAD DE MÉXICO, PONIENTE
UNIDAD CERTIFICADA BAJO LA NORMA ISO 21001:2018**

**LAS PAUSAS ACTIVAS PARA DESARROLLAR LA
PSICOMOTRICIDAD GRUESA EN EL
PREESCOLAR III DEL JARDÍN DE NIÑOS CONTLE PAXQUI EN LA
ALCALDÍA IZTAPALAPA DE LA CDMX**

**TESINA
OPCIÓN ENSAYO QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

PRESENTA

LILIANA JASMIN GODINEZ ALVAREZ

TUTORA:

MTRA. MA. TERESA GUZMÁN MORALES

CIUDAD DE MÉXICO

NOVIEMBRE 2023

DICTAMEN



Unidad UPN 099 CDMX, Poniente
Servicios Escolares

DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACIÓN

Ciudad de México, 28 de noviembre de 2023

C. LILIANA JASMIN GODINEZ ALVAREZ
Presente

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, titulado:

LAS PAUSAS ACTIVAS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD GRUESA EN EL PREESCOLAR III DEL JARDÍN DE NIÑOS CONTLE PAXQUI EN LA ALCALDIA IZTAPALAPA DE LA CDMX

Modalidad TESINA, Opción Ensayo, a propuesta del C. Mtra. Ma. Teresa Guzmán Morales manifiesto a Usted, que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE:

S. E. P.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099
PONIENTE

DRA. GUADALUPE G. QUINTANILLA CALDERÓN
Presidente de la Comisión de Exámenes
Profesionales de la Unidad UPN 099 Ciudad de México, Poniente

C.C.P. Archivo de la Comisión de Exámenes Profesionales de la Unidad UPN 099 CDMX, Poniente



La Morena 811, Tercer Piso, Narvarte Poniente, C.P. 03020, Benito Juárez, CDMX
Tel: 01 (55) 56 39 03 28 www.upn099.mx



2023
Francisco
VILA

DEDICATORIAS

Primero que nada, agradezco a dios por haberme dado las fuerzas para terminar este sueño y darme la oportunidad de culminar este trabajo recepcional, el cual fue uno de mis anhelos.

A mi tía Lulú

Que donde quiera que este es mi gran inspiración en cada proyecto de vida que tengo sabiendo que ella siempre esta aun lado mío apoyándome desde el cielo.

A mis padres

Doy gracias por haberme apoyado en todo momento a mi **madre**, por estar en todo momento, apoyarme en todo momento y en cualquier situación ser una guía en cada etapa de mi vida y por formar de mi la persona que ahora soy, por ser mi amiga, mi confidente y mi cómplice simplemente por ser la mejor mamá del mundo. Te amo con todo mi corazón y no solo es mi triunfo si no también el tuyo y este trabajo es para ti.

A mis hermanos

Que cada uno estuvo conmigo en cada etapa de este sueño y por la confianza depositada, las palabras de aliento que tuvieron cuando sentía que no podía más. Y por sus desvelos que tuvieron conmigo para poder realizar tareas y sobre todo este trabajo que es un logro de todos.

A la profesora **Wendy Zaldívar** la cual fue mi ejemplo y mi inspiración para ejercer esta hermosa profesión por su apoyo, dedicación y motivación a la cual le estoy muy agradecida por el apoyo que me brindo en esta etapa, sus consejos, su motivación y sus palabras de aliento.

A mi asesora la profesora **María Teresa Guzmán Morales** la cual me brindo tiempo, dedicación y tuvo la confianza en mí para poder culminar esta tesina le estoy muy agradecida por todo su apoyo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	Pág.
CAPÍTULO I. LOS ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. LA JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	4
1.2. LOS REFERENTES DE UBICACIÓN SITUACIONAL DE LA PROBLEMÁTICA.....	5
1.2.1. REFERENTE GEOGRÁFICO.....	5
A) ANÁLISIS HISTÓRICO, GEOGRÁFICO Y SOCIOECONÓMICO DEL ENTORNO DE LA PROBLEMÁTICA.....	6
a) Orígenes y antecedentes históricos de la localidad.....	6
b) Orografía.....	7
c) Medios de comunicación.....	7
d) Vías de comunicación.....	8
e) Sitios de interés cultura y turismo.....	8
f) Redactar brevemente, cómo impacta el referente geográfico a la problemática que se estudia.....	9
B) ESTUDIOS SOCIOECONÓMICO DE LA LOCALIDAD.....	10
a) Vivienda.....	10
b) Empleo.....	10
c) Deporte.....	11

d) Cultura.....	11
e) Religión predominante.....	12
f) Educación.....	13
g) Descripción sobre el ambiente socioeconómico.....	13
1.2.2. EL REFERENTE ESCOLAR.....	14
a) Ubicación de la escuela en la cual se establece la problemática.....	14
b) Estatus del tipo de sostenimiento de la escuela.....	15
c) Aspecto material de la institución.....	15
d) Croquis de las instalaciones materiales.....	16
e) La organización escolar en la institución.....	16
f) Organigrama general de la institución.....	17
g) Características de la población escolar.....	17
h) Relaciones e interacciones de la institución con los padres de familia.....	18
i) Relaciones e interacciones de la escuela con la comunidad.....	18
1.3. EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	18
1.4. LA HIPÓTESIS GUÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
1.5. LA ELABORACIÓN DE LOS OBJETIVOS EN LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.....	19
1.5.1. OBJETIVO GENERAL.....	20
1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES.....	20
1.6. LA ORIENTACIÓN METODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.....	20

CAPÍTULO II. EL MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

2.1. EL APARTADO CRÍTICO-CONCEPTUAL ESTABLECIDO EN LA ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO.....	22
2.1.1. Programa de Aprendizaje Clave 2017.....	22
2.1.2. Enfoque Pedagógico para Preescolar.....	24
2.1.3. Jean Piaget y la motricidad gruesa en el niño Preescolar.....	29
2.1.4. ¿Qué son las pausas activas?.....	30
2.1.5. Las pausas activas para desarrollar la psicomotricidad gruesa en el preescolar.....	33
2.2. LA RELACIÓN ENTRE LA TEORÍA CON EL DESARROLLO DE LA PRACTICA EDUCATIVA EN EL CENTRO ESCOLAR.....	34
2.3. ¿LOS DOCENTES DEL CENTRO DE TRABAJO AL CUAL SE PERTENECE, LLEVAN A CABO SU PRACTICA EDUCATIVA EN EL AULA, BAJO CONCEPTOS TEÓRICO?.....	35

CAPÍTULO III. UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA

3.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	36
3.2. Justificación de la propuesta.....	36
3.3. ¿A quién o a quiénes favorece la investigación de la propuesta?.....	37
3.4. Los criterios específicos que avalan la implementación de la propuesta en la escuela.....	37
3.5. La propuesta.....	38
3.5.1. Título de la propuesta.....	38
3.5.2. El objetivo general.....	38
3.5.3. Alcance de la propuesta.....	38
3.5.4. Temas centrales que construyen la propuesta.....	39

3.5.5. Características del diseño.....	46
3.5.6. ¿Qué se necesita para aplicar la propuesta?.....	46
3.6. Mecanismo de evaluación y seguimiento en el desarrollo de la propuesta.....	46
3.7. Resultados esperados con la implantación de la propuesta.....	47

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS DE INTERNET

INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo podremos encontrar la importancia que tiene la realización de las pausas activas para favorecer la psicomotricidad gruesa en los niños de Preescolar III, usando como estrategia la implementación de actividades didácticas, y teniendo como apoyo la utilización de diversos materiales didácticos; los cuales ayudarán a mejorar la psicomotricidad.

Es importante señalar que en la etapa Preescolar es donde los niños comienzan su vida escolar, aquí se menciona la importancia y los beneficios que tienen los alumnos al desarrollar lo antes ya citado. Las pausas activas son actividades las cuales ayudan a fortalecer y desarrollar la psicomotricidad gruesa.

En el **Capítulo 1** podremos encontrar datos importantes sobre el Preescolar y sus alrededores, así como los elementos metodológicos. Referentes de ubicación, análisis históricos, estudios socioeconómicos, referente escolar; los cuales son datos necesarios para el conocimiento de este mismo.

En el **Capítulo 2** se habla sobre el marco teórico y los temas que dan sustento para entender y conocer más sobre la importancia que tiene la implementación de las pausas activas para estimular y favorecer la psicomotricidad gruesa y de qué manera influyen en esta.

En el **Capítulo 3** se habla sobre la propuesta, la justificación, la solución del problema; mencionando sesiones donde se involucran las actividades necesarias para dar solución al planteamiento del problema.

Dicha propuesta se diseña en 10 sesiones de las cuales se presentan 5 como ejemplos teniendo en cuenta el tiempo de duración de cada una de las actividades y las necesidades de los alumnos, se menciona la forma de evaluar las actividades, como Conclusión podemos encontrar los resultados que se pretenden alcanzar con estas mismas y al final se incluyen la Bibliografía y las Referencias de Internet.

EL TEMA DE ESTUDIO, BASE DE LA INVESTIGACIÓN

Este trabajo tiene como finalidad favorecer y reforzar la psicomotricidad gruesa de los niños implementando las pausas activas utilizando estrategias en las situaciones didácticas de los alumnos de Preescolar III en el Jardín de niños Contle Paxqui tomando en cuenta en contexto social, cultural y familiar de los alumnos.

Se pretende que, con las pausas activas realizadas, los niños fortalezcan la psicomotricidad gruesa acorde a su edad y que estas sean implementadas dentro de los planes de trabajo, con esta se pretende fortalecer las partes grandes de su cuerpo las cuales son brazos, manos, piernas y pies. Estas se realizan dentro del salón de clase o en el patio teniendo un intermedio durante las clases donde el niño realice sus movimientos motrices en algunas ocasiones con material de apoyo como son paliacates, pelotas, aros etc.

La docente es la encargada de realizar estas actividades en el momento que ella lo crea necesario teniendo en cuenta el tiempo de duración de estas pausas activas, conociendo las actividades y ejercicios que el niño puede realizar según su edad las cuales ayudan a los niños a reforzar su psicomotricidad para tener un mejor desarrollo.

CAPÍTULO I. LOS ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Resulta de vital importancia para cualquier tipo de investigación que se realice, establecer los elementos de referencia contextual y metodológica que ubican la problemática.

Formular tales elementos, permite dirigir en forma sistemática, el trabajo de indagación que debe realizarse para alcanzar los objetivos propuestos en el desarrollo de la investigación.

Bajo las argumentaciones citadas es que se estructura el Capítulo I y que contiene los siguientes elementos:

1.1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

La presente investigación tiene como finalidad conocer la importancia y utilidad que conlleva el realizar las denominadas pausas activas durante las clases y jornada escolar, de esta manera se pretende fortalecer la psicomotricidad en los niños que cursan el 3° grado de Preescolar, los cuales, por lo general tiene una edad de 5 años. Para ello es importante describir que las pausas activas consisten en la interrupción de la clase de con un lapso de 3 a 5 minutos, con un intervalo de 50 minutos aproximadamente, entre ellas o bien cuando a juicio del docente se considere necesario, dichas interrupciones tienen como finalidad realizar una serie de dinámicas

físicas simples tales como bailar, saltar y/o hacer pequeños retos, que permitan tener un momento de relajación y/o distracción en los niños.

De esta forma la presente investigación documental tiene como objetivo ofrecer y aportar algunas estrategias que se pueden utilizar, para llevar a cabo estas pausas activas y establecer cómo es qué favorece a los niños la realización de estas acciones.

1.2. LOS REFERENTES DE UBICACIÓN SITUACIONAL DE LA PROBLEMÁTICA

1.2.1. Referente Geográfico¹

A.1. Ubicación de la Alcaldía en el contexto nacional

La Alcaldía de Iztapalapa se localiza en la Ciudad de México (CDMX). De acuerdo a lo que señala el mapa de la República Mexicana, la Alcaldía antes mencionada se encuentra situada entre las coordenadas geográficas 19° 24' y 19° 17' latitud Norte del trópico de cáncer y entre 99° 58' y 99° 08' longitud Oeste del meridiano de Greenwich. También es fundamental saber que Iztapalapa colinda al Norte con la Alcaldía Iztacalco, al Poniente con las Alcaldías de Benito Juárez y Coyoacán, al Sur con Tláhuac y Xochimilco, en la región del Este colinda con los municipios de Nezahualcóyotl, La Paz y Valle de Chalco Solidaridad, en el Edo. de México.

¹Municipios de México. Información sobre Iztapalapa. México 2022.

MAPA DE LA REPÚBLICA MEXICANA²



A) ANÁLISIS HISTÓRICO, GEOGRÁFICO Y SOCIOECONÓMICO DEL ENTORNO DE LA PROBLEMÁTICA

a) Orígenes y antecedentes históricos de la localidad³

La Alcaldía Iztapalapa está ubicada al Oriente de la CDMX. Limita al Norte con Iztacalco, al sur con Tláhuac y Xochimilco, al Oeste con Benito Juárez y Coyoacán, y al Este con Ciudad Nezahualcóyotl. Iztapalapa significa en el agua de las lajas de

²https://www.google.com/search?q=Mapa+de+la+Rep%C3%BAblica+Mexicana%2C+identificando+la+Entidad+Federativa+o+la+CDMX&tbm=isch&ved=2ahUKEwizmr-ej4v4AhWgg2oFHSXAbwQ2-cCegQIABAA&oq=Mapa+de+la+Rep%C3%BAblica+Mexicana%2C+identificando+la+Entidad+Federativa+o+la+CDMX&gs_lcp=CgNpbWcQAZoHCCMQ6glQJ1CJEFjJFmCVImgBcAB4AIABxQKIAC0DkgEHMC4xLjAuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEKwAEB&scient=img&ei=L8OWYvPGL6CHqtsPqK6F4As&authuser=1&bih=789&biw=1583&hl=es-419#imgrc=3tOEEhxOR4EADM (Fecha de consulta 15/Abril/2022)

³<https://www.turimexico.com/ciudades-de-mexico/ciudad-de-mexico/historia-de-las-delegaciones-de-la-ciudad-de-mexico/historia-de-la-delegacion-iztapalapa-ciudad-de-mexico/> (Fecha de consulta 15/Abril/2022)

“iztapalli” y “atl”. Abarca una superficie de 117.5 kilómetros cuadrados y es de origen lacustre, pues está asentada sobre el antiguo Lago de Texcoco.

b) Orografía⁴

Las formaciones orográficas diseminadas al interior de la Cuenca son la Sierra de Guadalupe, ubicada al Norte de la Ciudad, al Sur se encuentra la Sierra de Santa Catarina, el Cerro del Pino, La Caldera y el Volcán Xico. En la zona urbana destacan el Peñón de los Baños, el Peñón del Marqués y el Cerro de la Estrella también llamado Huixachtitlán (entre los huizaches). La altitud más baja es de 2,236 m en el vaso de Texcoco y la más alta llega a 4,000 en la Sierra del Ajusco, contrastando diferentes ambientes ecológicos.

c) Medios de comunicación

En la Alcaldía Iztapalapa de la CDMX se cuenta con diferente medio de comunicación como son las redes sociales, las páginas web, la televisión, el radio y los medios impresos (revistas, periódicos, volantes, folletos y letreros). Los cuales ayudan que toda la comunidad tenga una mayor información de algún tema o tengan algún tipo de comunicación.

⁴Municipios de México. Información sobre Iztapalapa. México 2022.

Raúl López Ávila. Chinampas de Iztapalapa. Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) México, 1991

d) Vías de comunicación

La localidad donde se encuentra ubicado el Jardín de Niños Contle Paxqui cuenta con algunas vías de comunicación como transporte público (Combis, taxis y camiones) esto tiene tanto ventajas como desventajas, una de ellas es que, en los cambios de clima, por ejemplo, la lluvia ocasiona que se inunden las calles y genere tráfico, lo cual provoca la llegada tarde de los niños al Jardín.

e) Sitios de interés cultural y turismo⁵

La comunidad donde se encuentra este Jardín de Niños cuenta con dos parques donde toda la comunidad puede ir a realizar diferentes actividades físicas, cuenta con aparatos para ejercitarse al igual que diferentes juegos infantiles, uno de estos parques es gratuito y el otro tiene un costo, que resulta ser mínimo y accesible para toda la persona que ingresa. De igual manera cuenta con un Foro cultural Catalina Pastrana, está ubicado en calle Dalia esq. Av. de las torres. Es un hito urbano reconocido y valorado los habitantes de la colonia, cabe destacar que cuenta con una posición privilegiada ya que forma parte de la entrada a las colonias; Campestre Potrero, San Francisco Apolocalco, Palmillas, Cañada y Huitzico. Además, es el único foro cultural presente en las colonias de esta región y una Parroquia San Martín Obispo de Tours, es la más relevante de la colonia, existen tres capillas adicionales, sin embargo, su importancia entre los creyentes es clara, ya que es el lugar donde hay mayor

⁵ https://www.wikicity.com/Colonia_Campestre_Potrero (Fecha de consulta 24/04/2022)

aglomeración. La construcción de la iglesia fue similar al de la colonia, ya que fue desarrollándose por etapas, actualmente no se han culminado los acabados.

f) Cómo impacta el referente geográfico a la problemática que se estudia

El Jardín de Niños Contle Paxqui se encuentra ubicado en la Alcaldía Iztapalapa, con domicilio en Calle Pino s/n, Col. Campestre Potrero, Alcaldía Iztapalapa, CP 09637, en la cual la mayoría de las colonias pertenecientes a dicha Alcaldía son de bajos recursos económicos estipulado por los datos de campo reportados por la Institución Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), se ubica en los límites pegado al Estado de México, se sabe que este estado no tiene buena fuente de ingreso, ni la mejor economía y tampoco la mejor seguridad.

Es por esta razón que los Padres de Familia tienen que trabajar jornadas completas para poder tener un mayor ingreso económico que les permita cubrir sus necesidades básicas, por lo que sus traslados laborales son excesivos, ubicándose su zona laboral en lugares retirados de su domicilio, lo que implica que no cuenten con el tiempo suficiente para dedicarles a los niños atención, educación y esparcimiento, hecho que provoca un rezago en su aprovechamiento académico y por ende en la motricidad gruesa de los infantes.

B) Estudio socioeconómico de la localidad

a) Vivienda⁶

En Iztapalapa para el año 2005, se alcanzaron 441 mil 334 viviendas particulares habitadas; en el 2010 se contabilizaron 460,691 (que participan con el 18.78% del total de las viviendas en la CDMX aumentando en ese lapso de 5 años, en la Alcaldía: 7,220 viviendas.

El 78% de la población, reside en una casa independiente, el 17% lo hace en un departamento en edificio, el 4% de la población, habita una vivienda en vecindad, la conjunción del resto (1%) en orden de importancia, se aloja en cuartos de azotea; locales no construidos para habitación y en viviendas móviles.

b) Empleo⁷

En la CDMX, el 5.1% de la Población Económicamente Activa (PEA) era desocupada (230,360 personas), 6.4% de los ocupados eran sub ocupados (273,610) y 17.2% de la Población Económicamente no Activa (PNEA) estaba disponible (468,250), ubicándose por encima de la media nacional en cada uno de estos indicadores, 4 de manera agregada, en el último trimestre de 2019, el 48.3% de la oferta laboral eran hombres y 51.7% mujeres, 46% era menor de 34 años, siendo la mayoría obreros y comerciantes.

⁶<http://www.iztapalapa.cdmx.gob.mx/alcaldia/demografia/#> (Fecha de consulta 24/04/2022)

⁷Secretaría del trabajo. Diagnóstico del trabajo. Ciudad de México. Marzo 2022

c) Deporte⁸

La Alcaldía Iztapalapa de la CDMX, se consolida como la más deportiva, pues aún con la pandemia de Covid-19, el deporte, activación física y Promoción de la Salud, donde tuvieron importante papel las artes marciales, al lograr 3 millones 923 mil 33 visualizaciones en línea de este tipo de actividades.

Lo anterior fue mencionado en el marco de la exhibición de distintos deportes, entre los que se encuentran disciplinas marciales, realizada por los promotores deportivos encargados de enseñar a personas de todas las edades a través de las clases que se impartieron antes de la contingencia sanitaria que comenzó en marzo y continuó vía internet con el programa “*Iztapalapa la más deportiva desde casa*”.

d) Cultura⁹

Además de los museos y centros culturales que posee Iztapalapa, esta zona cuenta con una gran cantidad de celebraciones en todo el año, pero de las más importantes es la representación de la Pasión de Cristo en el Parque Nacional Cerro de la Estrella.

Los carnavales se realizan antes del miércoles de ceniza. Las fiestas más importantes suceden en los pueblos de San Lorenzo Tezonco, Culhuacán, Santa Cruz

⁸<https://senderoartesmarciales.com/iztapalapa-se-convierte-en-la-alcaldia-mas-deportiva-de-la-cdmx/> (Fecha de consulta 24/04/2022)

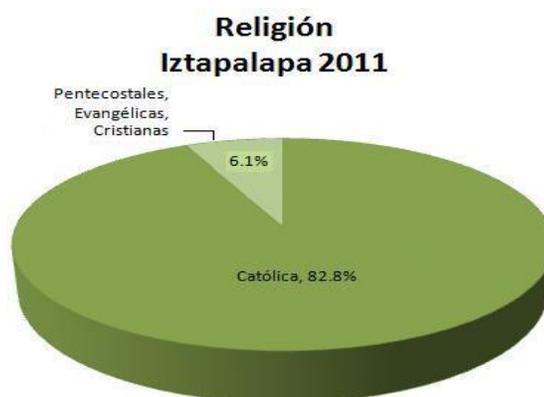
⁹<https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/tradiciones-de-iztapalapa#:~:text=Adem%C3%A1s%20de%20los%20museos%20y,Nacional%20Cerro%20de%20la%20Estrella.> (Fecha de consulta 24/04/2022)

Meyehualco, Santa María Aztlahuacan, San Sebastián Tecoloxtitlan y Santa Martha Acatitla.

e) Religión predominante ¹⁰

En la siguiente gráfica, podemos observar que la mayoría de la población de Iztapalapa son adeptos al catolicismo, apuntando que de cada 100 personas 83 pertenecen a esta religión; en tanto que 6 personas, de cada 100, están asignadas entre los Pentecostales, los evangelistas o cristianos.

Históricamente durante la década de los años 90, se tenía que 92 de cada 100 personas eran católicas y el 8% pertenecían a otros credos incluso a ninguno; por lo que se interpreta una baja del 9% de los feligreses que dejaron de seguir a la religión católica para el año 2011; esto debido al proselitismo de otras religiones, que atraen cada vez a más creyentes.



FUENTE: INEGI México - Censo de Población y Vivienda 2010
Panorama Sociodemográfico del D.F. 2011. Religión

¹⁰<http://www.iztapalapa.cdmx.gob.mx/alcaldia/demografia/#> (Fecha de consulta 24/04/2022)

f) Educación¹¹

Para referirnos a la Alcaldía Iztapalapa, en términos educativos, El Censo de Población y Vivienda 2010 del INEGI, tomó en cuenta a la población mayor de 5 años; población que se considera apta para educarse, y que representa el 89.10% del total de sus habitantes (1'815,786).

Iztapalapa constituye el 20.47% de la Población de 6 y más años, de la gente que habita en la Ciudad de México, un 23.94% representa a la población de Iztapalapa de 5 y más años con Educación Primaria, para la población de 18 años y más con Posgrado en Iztapalapa, el porcentaje es de tan solo el 6.54%.

g) Descripción sobre el ambiente socioeconómico

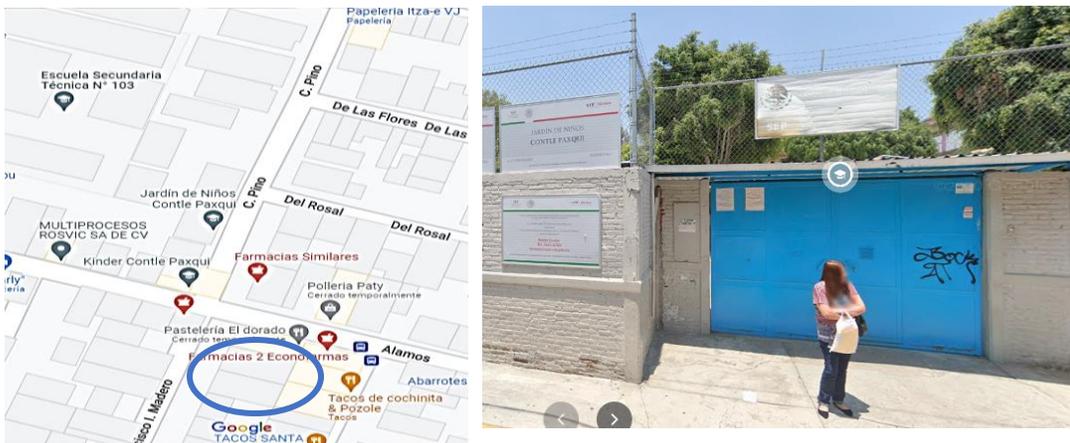
El ambiente socioeconómico puede ser que influya de alguna manera en el desarrollo de los niños ya que como sabemos si hay lugares para tener un buen desarrollo, pero el impedimento es que no hay quien lleve a los niños también puede ser por la inseguridad de las áreas donde se encuentran algunas de las escuelas que por eso mismo tiene un poco más baja la economía y por ello el material o instalaciones complican tener un buen desarrollo.

¹¹<http://www.iztapalapa.cdmx.gob.mx/alcaldia/demografia/#> (Fecha de consulta 24/04/2022)

1.2.2. EL REFERENTE ESCOLAR

- a) Ubicación de la escuela en la cual se establece la problemática, incluyendo, el croquis del área geográfica urbana y rural¹²

Para llegar a este plantel puede ser en transporte público o a pie según el lugar donde viva el alumno es un área que esta pavimentada y cuenta con los servicios como son luz, agua. A su alrededor se ubican diferentes establecimientos como son: tiendas de abarrotes, estéticas, iglesias, farmacias, papelerías y café internet de igual manera a una calle esta la avenida principal.



¹²<https://www.google.com.mx/maps/@19.3296722,-98.9754435,19z> (Fecha de consulta 28/04/2022)

b) Estatus del tipo de sostenimiento de la escuela: pública o privada

El Jardín de Niños Contle Paxqui es una escuela que está abierta para toda la comunidad, brinda un servicio público por lo que está incorporada a la Secretaría de Educación Pública (SEP), bajo la modalidad educativa regular, es decir cuenta con un turno matutino y un turno vespertino; es gratuita con una cuota voluntaria mínima acordada con las madres y Padres de Familia.

c) Aspecto material de la institución

El Jardín de Niños Contle Paxqui que se encuentra ubicado en la CDMX cuenta con escritorios en cada salón, igual que mesas y sillas para cada uno de los niños, así como computadoras y aparatos eléctricos. En el establecimiento se localizan dos patios uno principal y otro pequeño, una dirección, área de juegos, biblioteca, un comedor, bodega de material pedagógico, 10 salones y baños de niñas y baño de niños con 5 divisiones y por última existe una entrada amplia.

d) Croquis de las instalaciones materiales¹³

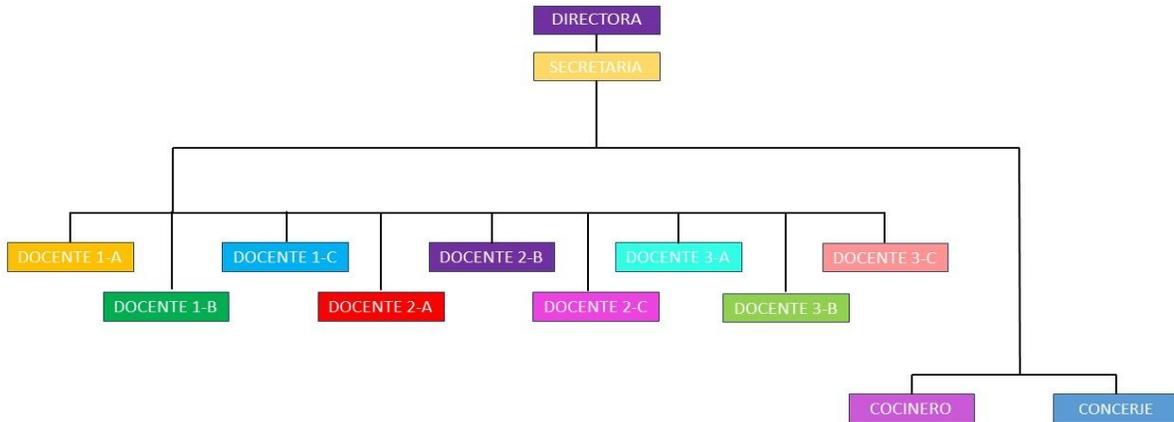


e) La Organización Escolar en la Institución

La organización escolar de Jardín de Niños cuenta con una plantilla, la cual está conformada por una directora con Lic. En Educación Preescolar, una subdirectora de Gestión Escolar, 9 maestras titulares frente a grupo las cuales todas cuentan con Lic. En Educación Preescolar, una Asistente de Servicios al Plantel y una Conserje siendo un total de 13 personas laborando en la institución.

¹³ Croquis realizado por la tesista.

f) Incluir el organigrama general de la institución¹⁴



g) Características de la población escolar

Los niños que asisten a este Jardín de Niños la mayoría son de bajos recursos con padres que trabajan la mayor parte del día quedando como tutores los abuelos o tíos, para que los padres logren llevar el sustento a casa. Algunas son madres solteras y en otras ocasiones son madre y padre con varios hijos donde los dos tienen que trabajar para poderse mantener.

La población escolar está conformada por una directora con Lic. En Educación Preescolar, una subdirectora de Gestión Escolar, 9 maestras titulares frente a grupo, las cuales todas cuentan con Lic. En Educación Preescolar, cada grupo con una población de niños de entre 25 y 30 alumnos cada grupo con una población de niños

¹⁴ Organigrama realizado por la tesista

de entre 25 y 30 alumnos, una Asistente de Servicios al Plantel y una Conserje siendo un total de 13 personas laborando en la institución.

h) Describir las relaciones e interacciones de la institución con los Padres de Familia

Como los Padres de Familia son trabajadores es muy poco probable que puedan participar en las actividades que la institución realiza siendo los abuelos o tíos quienes en algunas ocasiones logran participar en las acciones realizadas en la escuela.

i) Describe las relaciones e interacciones de la escuela con la comunidad

En algunas ocasiones el Jardín de Niños interactúa en concursos de actividad física que son reuniones a nivel zona. Este tipo de actividades no son muy seguidas y después de la contingencia por covid-19 menos son posible realizarlas.

1.3. El planteamiento del problema

Es relevante dentro del procedimiento de las determinaciones metodológicas de toda investigación de índole científica, definir la problemática, esto precisa la orientación y seguimiento de la indagación. Por ello, plantearlo en forma de pregunta correcta, disminuye la posibilidad de enfrentar dispersiones durante la búsqueda de respuestas o nuevas relaciones del problema.

La pregunta orientada del presente trabajo se estructuro en los términos que a continuación se establece:

¿Cuáles son las estrategias para desarrollar la psicomotricidad gruesa en los niños de Preescolar III en el Jardín de Niños Contle Paxqui en la Alcaldía Iztapalapa de la CDMX?

1.4. LA HIPÓTESIS GUÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Un hilo conductor propicio en la búsqueda de los elementos teórico-prácticos que den respuesta a la pregunta generada en el punto anterior es la base del éxito en la construcción de los significados relativos a la solución de una problemática, en este caso educativa.

Para tales efectos se construyó el enunciado siguiente:

La estrategia para desarrollar la psicomotricidad gruesa en los niños del Preescolar III del Jardín de Niños Contle Paxqui son las pausas activas.

1.5. LA ELABORACIÓN DE LOS OBJETIVOS EN LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Definir y estructurar objetivos dentro de planos, tales como el desarrollo de una investigación, la planeación escolar o el diseño curricular, lleva a la posibilidad de dimensionar el progreso, avances o termino de acciones interrelacionadas con esquemas de trabajo académico.

Por ello, es deseable que estos, se consideren como parte fundamental de estructuras de esta naturaleza.

Para la realización de la indagación presente, se constituyeron los siguientes objetivos:

1.5.1. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar una investigación documental que permita estructurar las bases teórico conceptuales y abordar las pausas activas para desarrollar la psicomotricidad gruesa en el Preescolar III del Jardín de Niños Contle Paxqui en la Alcaldía Iztapalapa de la CDMX.

1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES

- a) Diseñar y desarrollar una investigación documental.**
- b) Recabar la información necesaria para confirmar el marco teórico que fundamenta la investigación.**
- c) Plantear una estrategia como alternativa de solución a la problemática.**

1.6. LA ORIENTACIÓN METODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

La orientación metodológica, indica las acciones a llevar a cabo en el quehacer investigativo documental, en este caso, de índole educativa, es necesario conformar el seguimiento sistematizado de cada una de las acciones a llevar adelante y que correspondan al nivel de inferencia y profundidad de cada una de las reflexiones que conjugadas con las diferentes etapas de la construcción del análisis, lleven a

interpretar en forma adecuada, los datos reunidos en torno al tema, base de la indagación.

La orientación metodológica utilizada en la presente investigación estuvo sujeta a los cánones de la sistematización bibliográfica como método de revisión documental. Asimismo, la recabación de los materiales bibliográficos, se realizó conforme a redacción de Fichas de Trabajo de conformación: Textual, Resumen, Paráfrasis, Comentarios y Mixtas, principalmente. El documento fue sometido a diversas y constantes revisiones, realizándose las correcciones indicadas y necesarias en la elaboración del presente informe.

CAPÍTULO II. EL MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Toda investigación, requiere de un aparato teórico-crítico que avale la base del análisis que dé origen a nuevas perspectivas teórico-conceptuales del área de conocimiento, en este caso, educativa. Para ello, es necesario revalidar las proposiciones teóricas que se han ubicado conforme al enfoque que presenta el planteamiento del problema. Bajo esa finalidad, se adoptaron los siguientes elementos conceptuales para su análisis:

2.1. EL APARATO CRÍTICO-CONCEPTUAL ESTABLECIDO EN LA ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO

2.1.1. Programa de Aprendizaje Clave 2017

Esta es una herramienta útil para todo docente donde se puede encontrar estrategias o apoyo para poder lograr el mejoramiento del niño y así poder trabajar con ello mediante esta guía y trabajar para el aprendizaje del niño.

Este programa de estudio que va dirigido a las educadoras, los maestros y los Padres de Familia de Educación Preescolar, la Secretaría de Educación Pública (SEP) emplea los términos: niños, alumnos y educandos la Reforma Educativa que impulsó el presidente Enrique Peña Nieto, la cual nos da la oportunidad de hacer este cambio

creando nuevas formas de trabajo. A partir de ella, se ha podido construir una visión compartida de la Educación que necesita el país, este contiene un nuevo planteamiento pedagógico, que requiere la reorganización del sistema educativo y de sus políticas públicas, el cual su fin es ayudar y guiar a los alumnos a desarrollar sus conocimientos y desarrollar sus habilidades.

Áreas de Desarrollo Personal y Social¹⁵

Esta habla del gran valor que tiene desarrollar esta área ya que es fundamental que los niños lo lleven a cabo ya que se relaciona con la psicomotricidad gruesa entre otros que son de suma importancia. Las Áreas de Desarrollo Personal y Social contribuyen a que los estudiantes logren una formación integral de manera conjunta con los Campos de Formación Académica y los Ámbitos de Autonomía Curricular. En estos espacios curriculares se concentran los aprendizajes clave relacionados con aspectos artísticos, motrices y socioemocionales. Estas áreas son de observancia nacional, se cursan durante toda la Educación Básica y se organiza en Artes, Educación Física, Educación Socioemocional.

La Educación Física dinamiza corporalmente a los alumnos a partir de actividades que desarrollan su corporeidad, motricidad y creatividad. En esta área, los estudiantes ponen a prueba sus capacidades, habilidades y destrezas motrices mediante el juego motor, la iniciación deportiva y el deporte educativo. Este espacio también es un

¹⁵ Secretaría de Educación Pública. Aprendizajes clave para la educación integral. Ciudad de México, SEP, 2017. Págs. 276-277

promotor de estilos de vida activos y saludables asociados con el conocimiento y cuidado del cuerpo y la práctica de la actividad física.

Educación Física en Preescolar

Es importante que el niño Preescolar lleve a cabo la educación física ya que le ayuda a desarrollar sus habilidades motrices y tenga una mejor coordinación, fomenta su creatividad y le ayuda a conocer los diferentes movimientos que puede realizar su cuerpo al igual que el relajamiento que experimenta después de esta.

La Educación Física es una forma de intervención pedagógica que ayuda a la formación integral de los niños al desarrollar su motricidad, motiva la realización de diversas acciones motrices, en un proceso dinámico y reflexivo, a partir de estrategias didácticas que se derivan del juego motor, como la expresión corporal, al comienzo deportivo y el deporte educativo, entre otras actividades que impliquen el movimiento motor. La finalidad formativa de la Educación Física en el contexto escolar es el comienzo de la competencia motriz por medio del desarrollo de la motricidad, la integración de la corporeidad, y la creatividad en la acción motriz, el niño debe participar en actividades o juegos donde el nivel de dificultad vaya aumentando según su edad, el cual puede ser saltar en un pie, caminar sobre líneas rectas, brincar obstáculos y trepar; de igual manera armar rompecabezas jalar, empujar y encestar.

2.1.2. Enfoque pedagógico para preescolar

Los niños exploran y conocen su entorno de esta manera ellos logran expresar su sentimiento por medio de experiencias según los aprendizajes a favorecer esto con

ayuda de sus compañeros y el docente principalmente. Cada niño explota sus conocimientos según sus necesidades las cuales el docente ya investigó y es la pauta para poder crear estrategias.

En Educación Preescolar, esta se centra en las capacidades del desarrollo físico de los niños, desplazamiento, coordinación y equilibrio al igual que el fortalecimiento corporal. En la etapa del preescolar es la educadora quien diseña las situaciones didácticas para promover a sus alumnos a desarrollar las capacidades físicas, cognitivas y sociales; en este tipo de situaciones didácticas es importante implementar diferentes actividades como: correr, brincar, saltar, rodar, trepar, marchar.

Competencia motriz en Preescolar

La capacidad motriz del niño en Preescolar es dar sentido a su propia acción y regular sus sentimientos, permite que los niños superen diferentes problemas motrices interviniendo en las sesiones de educación físicas. El niño tiene la capacidad de orientar y regular sus movimientos al igual que control de sus respuestas motrices.

Las competencias motrices son agrupadas por grados según el área en el que se trabaje, cabe mencionar que debe integrarse una evaluación para conocer y tener en cuenta el aprendizaje, desarrollo de cada uno de los niños integrando factores dentro de la planeación para evaluar el desarrollo de competencia, para poder trabajar la competencia motriz también se debe evaluar para saber qué tipo de actividades puede realizar con los niños.

La competencia motriz es un proceso dinámico que se manifiesta a través del manejo que hace un sujeto de sí mismo y de sus acciones en relación con los otros o con objetos del medio; evoluciona y cambia según la edad de la persona, sus capacidades y sus habilidades. La competencia motriz desarrolla la inteligencia operativa, que supone conocer que hacer, como hacerlo, cuando, con quien y en función de las condiciones cambiantes del medio.¹⁶

Esta permite entender la capacidad motriz que tiene el niño, esto le ayuda para dar sentido a su propia acción, controlar sus movimientos y orientarlos. En la edad Preescolar la competencia motriz es más favorable para los niños ya que ayuda al desarrollo y es mucho más fácil estimularla específicamente en los niños de esta edad.

Desarrollo de la psicomotricidad en niños Preescolar

La psicomotricidad ayuda a los niños a dominar sus sentimientos corporales, el principal beneficio que tiene la psicomotricidad en la etapa infantil es el fortalecimiento de la salud física y mental, es importante no olvidar que los niños crecen jugando y aprendiendo mediante la relación que tiene con el medio que lo rodea y está también se refiere a los movimientos que él va investigando que puede realizar con su cuerpo.

Es por eso que el docente tiene una mayor responsabilidad y es fundamental para lograr el desarrollo psicomotor del niño y fortalecer sus puntos débiles y así estimular las necesidades que cada uno presenta y la psicomotricidad gruesa del niño sea mejor.

En los últimos años, se viene desarrollando un profundo debate con interacción a la evaluación y las competencias en el entorno de la enseñanza de formación, y en este sentido el fin de esta iniciativa es exponer a los maestros de Educación Física una

¹⁶https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/competencia-motriz_ (Fecha de consulta 26/ Septiembre/2022)

secuencia de desarrollo de la competencia motriz en la actividad Física. A partir de ahí muestra una ruta en el que se trata a modo introductorio el criterio de competencias a partir del punto de vista del docente en un segundo instante se hace un procedimiento vital los movimientos motrices y al final se muestra una iniciativa para la evaluación de competencias en enseñanza Física Preescolar.

¿Qué es la psicomotricidad gruesa?

La psicomotricidad gruesa es la relación que hay entre el cerebro y las partes grandes de los músculos los cuales se ejercitan para realizar diversas actividades como son gatear, caminar, saltar, correr y ayuda a tener un mejor equilibrio al igual que fortalecer los músculos. Es importante estimular los músculos desde una edad temprana ya que esto ayuda a los niños a tener una mejor motricidad y fortalece sus músculos y ayuda a tener un mejor equilibrio.

Según Fernández (2010), la motricidad gruesa: “Corresponde a los movimientos coordinados de todo el cuerpo. Esto le va a permitir al niño coordinar grandes grupos musculares, los cuales intervienen en los mecanismos del control postural, el equilibrio y los desplazamientos”. (p.s/n) Se puede definir la motricidad gruesa como la habilidad que el niño/as va adquiriendo, para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo, y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos. Por motricidad gruesa entendemos la capacidad y habilidad del cuerpo a desempeñar movimientos grandes, como por ejemplo gatear, caminar o saltar.¹⁷

¹⁷ Fernanda E. Orbe S. Motricidad gruesa y el desarrollo cognitivo en la educación inicial. Latacunga Ecuador. Universidad Técnica de Cotopaxi. 2017. Pág. 15 Disponible en: T-UTC-0367.pdf (Fecha de consulta 13/Octubre/2022)

Importancia del desarrollo psicomotor grueso del niño preescolar

La psicomotricidad gruesa es muy importante motivarla desde una edad temprana ya que ayuda a los niños a tener un mejor equilibrio y estimula los músculos grandes del cuerpo, los cuales son importantes para el desarrollo del niño desde que empieza a gatear para después continuar con la marcha, esto también ayuda a que los niños comiencen a brincar con pies juntos y después con unos solo y vayan creando la coordinación para subir y bajar las escaleras alternando los pies.

En la primera etapa del preescolar se le ayuda al niño a fortalecer este tipo de psicomotricidad para que conforme a su edad su psicomotricidad sea mucho mejor y tenga mayor equilibrio cabe mencionar que el niño aprende a conocer su entorno a través del juego y la motricidad gruesa es parte de su desarrollo para conocer nuevas experiencias.

Según García Vela M. (2007), manifiesta que: Cuantas más oportunidades damos a un niño para que se mueva, más favorecemos el desarrollo global de su inteligencia y más bases sólidas ponemos para futuros aprendizajes. Por otro lado, cuando el niño consigue habilidades en el movimiento, experimenta sensaciones de dominio, de autoestima. Estimulación temprana y desarrollo infantil. ¹⁸

¹⁸Fernanda E. Orbe S. Motricidad gruesa y el desarrollo cognitivo en la educación inicial. Latacunga Ecuador. Universidad Técnica de Cotopaxi.2017. Pág. 15 Disponible en: T-UTC-0367.pdf (Fecha de consulta 13/Octubre/2022)

2.1.3. Jean Piaget y la motricidad gruesa del niño preescolar¹⁹

El psicólogo suizo Jean Piaget nos menciona que la motricidad gruesa va de la mano con la inteligencia desde el inicio del desarrollo, pero conforme el niño va creciendo una se va haciendo más importante que la otra, el mismo dialoga y nos dice que los movimientos forman parte del desarrollo cognitivo infantil y como la importancia de este se hacía a medida que el niño va creciendo.

Inteligencia sensomotriz: (0 - 2 años), se caracteriza por la aparición de las capacidades sensomotoras, perceptivas y lingüísticas. Aparecen las habilidades locomotoras y manipulativas, estas actividades se consiguen gracias al aprendizaje sobre la organización de la información sensorial. El niño debe aprender a organizar esta información.

Inteligencia preoperacional: (2 - 7), la motricidad aún es importante; este periodo se caracteriza por considerarse la primera vez que opera los procesos cognitivos y de conceptualización. Aparece la imitación, el juego simbólico y el lenguaje. Williams: “la acción es pensamiento y el pensamiento es la acción”.

Inteligencia concreta: (7 - 12), el pensamiento abstracto predispone para poder realizar operaciones lógicas elementales, así también como agrupamientos elementales. El pensamiento puede preceder o anticiparse y guiar la acción, pero no funciona independientemente de ella, el niño piensa lo que va a hacer.

Inteligencia formal: (12), hay cierto nivel de abstracción, se está preparando para las operaciones mentales de mayor complejidad y a partir de aquí el pensamiento es independiente de la acción. La característica del ser humano tiene la posibilidad de pensar sin necesidad de actuar directamente sobre los objetos, puede manipularlos mentalmente.²⁰

¹⁹ Leo Franco. Teoría de Piaget. Venezuela 2015.

²⁰ Leo Franco. Teorías del desarrollo motor. Universidad Nacional Experimental De Los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora Barinas Estado Barinas UNELLEZ – V.P.D.S. Santo Domingo. 2015. Disponible en: <https://aprendizajedesarrollomotoref.blogspot.com/2015/10/modelos-del-desarrollo-motor.html> (Fecha de consulta 13/Octubre/2022)

El juego simbólico ayuda al niño a tener un mejor desarrollo psicomotor y de igual manera va fortaleciendo la coordinación óculo-pedal el cual no debe pasar por desapercibido por los docentes a esta edad Preescolar.

La coordinación óculo-pedal consiste en la conexión que hay entre la vista y las piernas o pies, lo cual con el juego simbólico muchas veces el niño va motivando al niño a descubrir y ejercer este tipo de coordinación y con ayuda del docente termina de desarrollar.

2.1.4. ¿Qué son las pausas activas?

Los niños pequeños soportan la mayor parte de la carga educativa, pasando más tiempo en la escuela y con los nuevos horarios siendo más amplios. Pueden sentirse cansados o experimentar algo de estrés escolar. Para evitar esto, es importante entablar una buena relación para poder hablar con ellos y llevar ciertas actividades donde puedan descansar su mente para poder rendir en la jornada escolar.

Las pausas activas o gimnasia laboral consisten en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos de tiempo, máximo 10 minutos, durante la jornada laboral, mañana y tarde, que ayudarán a recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos.²¹

²¹Gobierno de Colombia. Pausas Activas tome un descanso y renuévate de energía. Gobierno de Colombia. Colombia. 2017.pag. 4 disponible en:https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pg6_gth_publicacion_cartilla_pausas_activas_2018_v1.pdf (Fecha de consulta 20/Octubre/2022)

Las pausas activas es uno de los hábitos saludables que se debe fomentar en los niños. Consiguiendo así múltiples beneficios a nivel mental, físico y social, ayudando a los niños a crecer y desarrollarse. Además de los 60 minutos de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se debe alentar a los niños a participar en otras formas de ejercicio. Caminar a algún lugar, bailar para empezar el día y los descansos activos entre clases son ejemplos necesarios para fomentar el hábito de moverse más. El descanso activo es un "descanso" que se puede utilizar para reponer energías y mover el cuerpo, lo que puede ayudar a liberar la tensión después de estar sentado o manteniendo la misma posición durante un mayor tiempo.

Son ideales para los niños ya que les permiten desconectar y sacar tiempo para seguir con otras actividades. Por ello, los docentes deben promoverlas entre los alumnos y fomentar esta actividad como parte de un estilo de vida saludable.

¿Cuáles son los beneficios de las pausas activas?

Las pausas activas nos ayudan a prevenir estrés que puede ser ocasionado por la carga educativa ya que los músculos se pueden congelar por falta de movimiento ayuda a mejorar la postura, a mejorar el desempeño dentro del aula. Al igual que al desarrollo la motricidad gruesa con apoyo de diversas actividades físicas.

De igual manera es una forma de romper con la rutina y mejorar la flexibilidad muscular y tendones también fortalece la autoestima.

¿En qué momento de deben tener las pausas activas?

Las pausas activas no tienen un momento en específico para ser realizadas sin embargo pueden llevarse a cabo en cualquier momento de la jornada escolar o cuando las docentes ya observen a sus alumnos inquietos o desinteresados en las actividades, aunque un tiempo recomendado es de cada 50 minutos, realizar unas pausas en las actividades para poder llevar a cabo estas actividades.

Ya que es un tiempo aproximado donde el niño requiere cambiar de actividad para que el menor pueda ejercitar su cuerpo y en especial los músculos grandes que ya se menciona anteriormente forma parte de la motricidad gruesa.

¿Qué duración deben tener las pausas activas?

El tiempo recomendado para realizar las pausas activas son de 3 a 5 minutos realizando actividades físicas, las cuales los niños puedan compartir en casa y eso de igual maneras le sirve a toda la familia es importante mencionar que estas actividades que realizamos son muy importantes para el desarrollo psicomotor grueso de los niños, estas actividades también deben ser sencillas y con movimientos acorde a su edad.

¿Cómo distribuir en el tiempo las pausas activas? Colella et al. (2020) observan que en las investigaciones que revisan hay dos formas de organización: por una parte, sesiones de más de 10 minutos de duración, realizadas una o dos veces al día dos o tres veces por semana.

Por otra parte, sesiones con una duración de 3 a 5 minutos, realizadas diariamente entre 3 y 5 veces al día.²²

Es recomendable realizar por lo menos 3 pausas activas por jornada escolar, estas nos ayudan a la estimulación de motricidad gruesa para tener un mejor manejo de él.

2.1.5. Las pausas activas para desarrollar la psicomotricidad gruesa en el niño preescolar

Con todo lo mencionado anteriormente se tiene en cuenta que las pausas activas son parte fundamental para el desarrollo del niño tanto en lo personal como en lo físico, ya que con las pausas activas ayudan al niño a que valla teniendo movimientos en sus piernas brazos, teniendo en cuenta que esto le ayuda al niño desarrollo sus movimientos según su edad, ya que para esto es importante que la docente conozca las habilidades que el niño tiene según su edad y con base a eso realizar actividades físicas que sean fáciles y divertidas para el niño.

Con las pausas activas se ayuda al niño a desarrollar su psicomotricidad gruesa que, aunque 3 o 5 minutos pueda sonar mínimo ayuda al menor a poder tener en movimiento su cuerpo, para ello es importante que todas las escuelas realizaran estas pausas activas para mejorar el rendimiento de los alumnos siguiendo las indicaciones para realizar bien las actividades.

²² Giunti Psychometrics. Las pausas activas en el aula. Madrid 2013.

2.2. LA RELACIÓN ENTRE LA TEORÍA CON EL DESARROLLO DE LA PRACTICA EDUCATIVA EN EL CENTRO ESCOLAR

La práctica y la teoría son conceptos diferentes, sin embargo deben trabajarse en conjunto, la práctica son actividades que se realizan como tal y la teoría solo es el conocimiento que se tiene sobre la práctica, muchas veces se ignora el conjunto de estas dos ya que existe un gran diferencia en la forma de aplicarlo ya que muchas veces las barreras para poder realizarlo se pretende diferente manera como el contexto social, las necesidades del grupo, las costumbre del localidad, las carencias del plantel con los docentes.

Las prácticas cada vez van renovando e innovando las cuales favorecen el aprendizaje del niño es importante tener las cuentas las habilidades y capacidades de los alumnos, teniendo en cuenta que esta etapa es una de las más importantes en el desarrollo del niño la práctica docente se llevara a cabo en el plantel Contle Paxqui de manera que se cumplan los objetivos teniendo como evidencia el diario de la educadora.

Este tiene como finalidad que los niños logren los objetivos planeados favoreciendo la psicomotricidad gruesa mediante las pausas activas.

2.3. ¿LOS DOCENTES DEL CENTRO DE TRABAJO AL CUAL SE PERTENECE, LLEVAN A CABO SU PRACTICA EDUCATIVA EN EL AULA, BAJO CONCEPTOS TEÓRICO?

Durante la jornada laboral se observa que las docentes que están frente a grupo, no realizan este tipo de actividades bloqueando el desarrollo psicomotor grueso del niño, ya que prefieren seguir con su jornada para no perder tiempo con las pausas activas bloqueando el desarrollo psicomotor del niño.

Es recomendable realizar una modificación en los planes de trabajo para meter las pausas activas como una actividad transversal para favorecer las habilidades y capacidades psicomotrices gruesas.

CAPÍTULO III. UNA PROPUESTA DE SOLUCION AL PROBLEMA

3.1. Título de la propuesta

Las pausas activas y la psicomotricidad gruesa

3.2. JUSTIFICACIÓN PARA LLEVAR A CABO LA PROPUESTA

Durante la experiencia docente con el grupo de Preescolar III, se ha observado que es necesario fortalecer las habilidades motrices gruesas del niño, utilizando las pausas activas durante las clases, como estrategia, se utilizan actividades didácticas de motricidad gruesa, en el cual se puedan implementar una serie de actividades físicas donde el niño pueda estimular diferentes objetos, poniendo en práctica materiales sencillos, como pelotas, paliacates, aros, etc. De esta manera se le ayuda al niño a estimular su equilibrio, que conozca los diferentes movimientos que puede realizar su cuerpo en un lapso de tiempo corto, teniendo en cuenta la necesidad que tenga el niño durante la jornada laboral.

Según Jean Piaget menciona que la psicomotricidad gruesa es importante ya que este periodo se caracteriza por considerarse el primer proceso cognitivo al igual que empieza la imitación por medio del juego simbólico.

Se proponen 10 sesiones de las cuales se presentan 5 como ejemplo.

3.3. ¿A QUIEN O QUIENES FAVORECE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA?

Esta propuesta favorece a los niños de Preescolar III ya que la psicomotricidad gruesa sirve para desarrollar las partes grandes del cuerpo como son piernas, brazos, dando un beneficio a futuro a los niños como es correr, caminar correctamente incluso desarrollar la motricidad fina refiriéndonos a la escritura, a esta edad específicamente en los niños de 4 a 5 años de edad que tienen características motrices que los distinguen entre las que se destacan, por otra parte de igual manera favorece al directivo, docentes y Padres de Familia para mejorar el desarrollo tanto en el niño Preescolar como a la institución y comunidad.

3.4. LOS CRITERIOS ESPECÍFICOS QUE AVALAN LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA EN LA ESCUELA O EN LA ZONA ESCOLAR

Observando las necesidades que tienen los niños de Preescolar III al desarrollar la psicomotricidad gruesa y al plantear la propuesta se debe contar con la autorización del Directivo del Jardín de Niños Contle Paxqui al igual que la Supervisión Escolar, esta se realizará en el aula, el cual será el espacio físico y se llevará a cabo todos los días con un intervalo de 50 min, con una duración de 3 a 5 minutos, de esta misma manera será cuando la docente lo crea necesario, por lo que se hará uso de diverso material didáctico como pelotas, aros, paliacates y música.

Teniendo en cuenta que la Supervisión Escolar solo realiza visita al plantel dos o tres veces por ciclo escolar.

3.5. LA PROPUESTA

La propuesta como una estrategia didáctica para favorecer la psicomotricidad gruesa a través de las pausas activas, está diseñada con un contenido de 5 sesiones que se llevarán a cabo durante la jornada escolar, teniendo un lapso de 50 min con una duración de 3 a 5 min por pausa activa.

3.5.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

Las pausas activas, moviendo mi cuerpo

3.5.2. EL OBJETIVO GENERAL

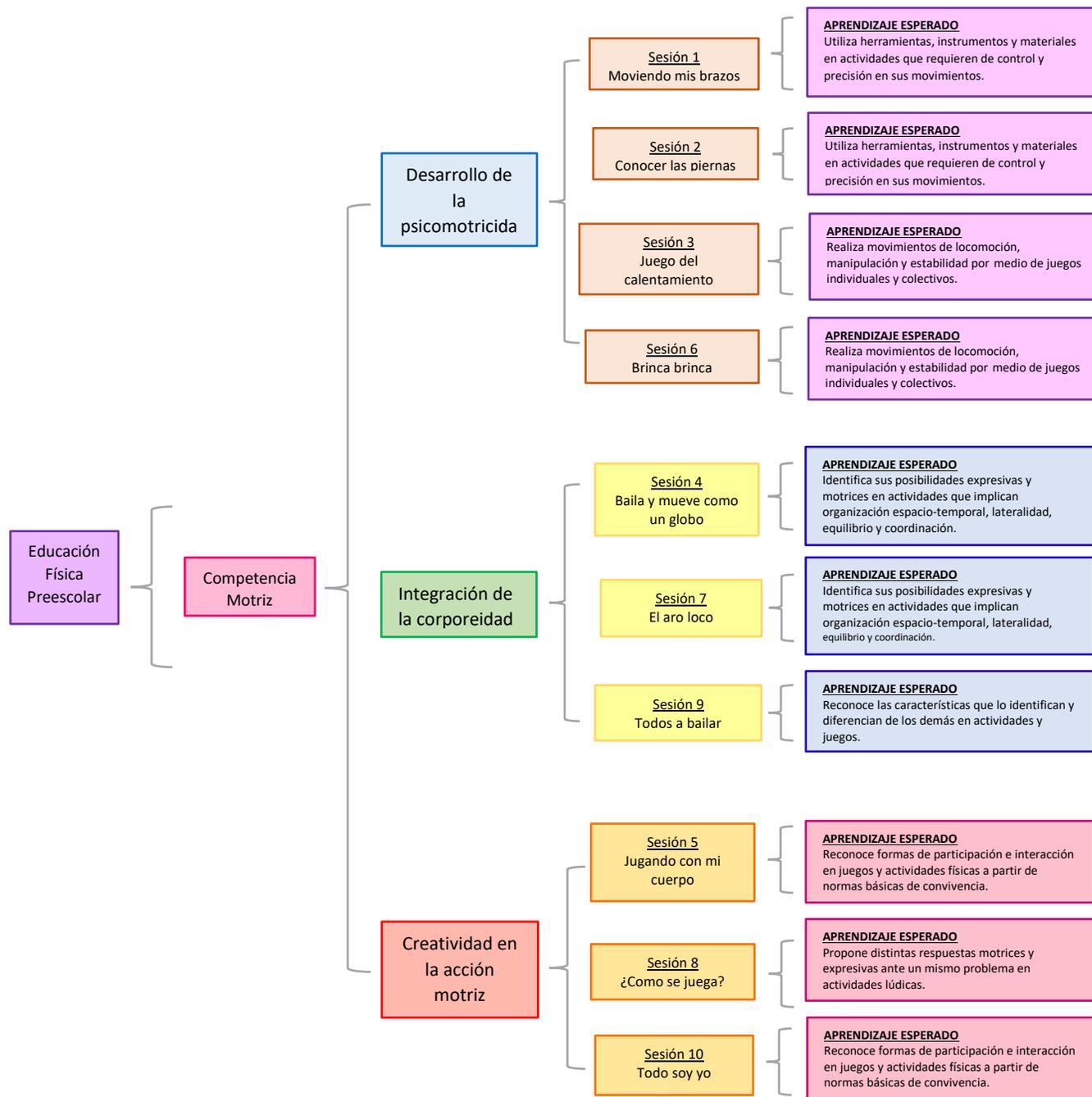
Favorecer el desarrollo de la psicomotricidad gruesa utilizando las pausas activas como estrategia didáctica, con la cual se propone llevar a cabo actividades de educación física al igual que los movimientos corporales, para obtener habilidades de coordinación con ayuda de diversos materiales todo está con apoyo del Modelo Educativo Aprendizajes Clave para Preescolar 2017.

3.5.3. ALCANCE DE LA PROPUESTA

Se pretende que los alumnos de Preescolar III logren tener la maduración motriz que corresponde a su edad, para poder realizar diferentes movimientos utilizando las partes de su cuerpo, teniendo una mejor coordinación con ayuda de las pausas activas y ayudando a los niños a conocer sus habilidades y movimientos corporales. Para que por medio de esto el niño tenga mayor habilidad y mejoramiento en la psicomotricidad gruesa tanto dentro y fuera del área educativa.

3.5.4. TEMAS CENTRALES QUE CONSTRUYEN LA PROPUESTA²³

ESQUEMA



²³ A continuación, se incluyen cinco planeaciones didácticas como ejemplo de organización.

JARDÍN DE NIÑOS CONTLE PAXQUI			
PLANEACIÓN SESIÓN 1	GRADO Y GRUPO: 3-A	CICLO ESCOLAR: 2022-2023	FECHA DE INICIO: FECHA DE TERMINO:
DOCENTE: LILIANA JASMIN GODINEZ ALVAREZ			
PROPÓSITO: Lograr que los niños y las niñas identifiquen las partes de su cuerpo (brazos y manos)			
CAMPO O ÁREA	ORGANIZADOR CURRICULAR 1	ORGANIZADOR CURRICULAR 2	APRENDIZAJES ESPERADOS
Educación Física	Competencia motriz	Desarrollo de la motricidad	° Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requiere de control y precisión en sus movimientos.
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN		MATERIALES DIDÁCTICOS	
Observación directa llevando un registro en el diario de la educadora nombrando lo más relevante.		*Cuerda *Paliacate *Bocina *Canción	
SITUACIÓN DIDÁCTICA			
<p>1- TEMA: MOVIENDO MIS BRAZOS</p> <p>INICIO: Se comenzará la actividad preguntando a los niños ¿Qué parte de su cuerpo conocen y que mencionen el nombre? ¿Para qué sirven? ¿Les gustaría descubrir cómo se mueven?</p> <p>DESARROLLO: Se formarán dos equipos dentro del salón de clase, en el cual se colocará una cuerda, a la mitad de ella colocará un paliacate y pedirá a los niños que jalen; y el primer equipo que toque el paliacate será el equipo ganador.</p> <p>PAUSA ACTIVA: Después de la actividad se realizará un ejercicio físico donde los niños pondrán su desarrollo psicomotor en práctica, siguiendo las indicaciones que marca la canción titulada “Moviendo los brazos”, la cual se localiza en el link: https://www.youtube.com/watch?v=IVYttn79K4c&ab_channel=MissCuqui-Topic</p> <p>CIERRE: Por último, se les preguntará a los niños ¿Les gustó la actividad?, ¿Por qué?, ¿Les gustaría volver a realizarla? ¿Cómo se sintieron?</p>			

JARDÍN DE NIÑOS CONTLE PAXQUI			
PLANEACIÓN SESIÓN 2	GRADO Y GRUPO: 3-A	CICLO ESCOLAR: 2022-2023	FECHA DE INICIO: LUNES FECHA DE TERMINO: MARTES
DOCENTE: LILIANA JASMIN GODINEZ ALVAREZ			
PROPÓSITO: Lograr que los niños y las niñas conozcan y controlen el movimiento de sus piernas.			
CAMPO O ÁREA	ORGANIZADOR CURRICULAR 1	ORGANIZADOR CURRICULAR 2	APRENDIZAJES ESPERADOS
Educación Física	Competencia motriz	Desarrollo de la motricidad	° Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN		MATERIALES DIDÁCTICOS	
Observación directa llevando un registro en el diario de la educadora nombrando lo más relevante.		*Pelota *Botellas * Arena o agua	
SITUACIÓN DIDÁCTICA			
<p>1- TEMA: CONOCER LAS PIERNAS</p> <p>INICIO: Se comenzará la actividad preguntando a los niños ¿De qué manera se pueden utilizar las piernas? ¿Para qué sirven las piernas? ¿Qué actividades se pueden realizar?</p> <p>DESARROLLO: Para esta actividad se necesitarán 12 botellas de plástico las cuales se llenarán con agua o arena, posteriormente se formarán dos quipos y se pondrán 6 botellas en cada equipo en forma de boliche, cada niño pasará a golpear la pelota con el pie a diferente distancia tratando de tirar todas las botellas el equipo que tire más botellas será el equipo ganador.</p> <p>PAUSA ACTIVA: Después de la actividad se realizará un ejercicio físico donde los niños favorecerán su desarrollo psicomotor, jugando el avioncito para lo cual será necesario seguir las reglas del juego.</p> <p>CIERRE: Al final de la actividad se les preguntará a los niños ¿Cómo se sintieron con esa actividad? ¿Les gustaría volver a jugar? ¿Cuál fue la experiencia que tuvieron o lo que más les gustó del juego?</p>			

JARDÍN DE NIÑOS CONTLE PAXQUI			
PLANEACIÓN SESIÓN 3	GRADO Y GRUPO: 3-A	CICLO ESCOLAR: 2022-2023	FECHA DE INICIO: LUNES FECHA DE TERMINO: MARTES
DOCENTE: LILIANA JASMIN GODINEZ ALVAREZ			
PROPOSITO: Lograr que los niños y las niñas identifiquen las diferentes partes de su cuerpo y su movimiento.			
CAMPO O ÁREA	ORGANIZADOR CURRICULAR 1	ORGANIZADOR CURRICULAR 2	APRENDIZAJES ESPERADOS
Educación Física	Competencia motriz	Desarrollo de la motricidad	° Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN		MATERIALES DIDÁCTICOS	
Observación directa llevando un registro en el diario de la educadora nombrando lo más relevante.		* Paliacate *Bocina *Canción	
SITUACIÓN DIDÁCTICA			
<p>1- TEMA: JUEGO DEL CALENTAMIENTO</p> <p>INICIO: Se comenzará la actividad con una serie de preguntas, en plenaria se les preguntará a los niños ¿Qué parte de su cuerpo conocen? ¿De qué manera se pueden mover? ¿Para que las utilizan?</p> <p>DESARROLLO: En grupo se cantará la canción titulada el juego del calentamiento, en la cual se moverán diferentes partes del cuerpo como son brazos, manos, piernas y pies, se hará uso de un paliacate, el cual se tendrá que mover con la parte del cuerpo mencionada.</p> <p>PAUSA ACTIVA: Después de la actividad se realizará un ejercicio físico donde los niños pondrán su desarrollo psicomotor en práctica, siguiendo para ello las indicaciones que marca la canción titulada "Yo tengo un cuerpo", y localizada en el link: https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA&ab_channel=DiverplaybailaCoreokids</p> <p>CIERRE: Al final de la actividad se les preguntará a los niños ¿Qué fue lo que más les gustó?, ¿Qué otra parte de su cuerpo quieren conocer?, ¿Qué actividad les gustaría realizar?</p>			

JARDÍN DE NIÑOS CONTLE PAXQUI			
PLANEACIÓN SESIÓN 4	GRADO Y GRUPO: 3-A	CICLO ESCOLAR: 2022-2023	FECHA DE INICIO: LUNES FECHA DE TERMINO: MARTES
DOCENTE: LILIANA JASMIN GODINEZ ALVAREZ			
PROPÓSITO: Lograr que los niños y niñas identifiquen las diferentes partes de cuerpo y la forma en que las pueden mover.			
CAMPO O ÁREA	ORGANIZADOR CURRICULAR 1	ORGANIZADOR CURRICULAR 2	APRENDIZAJES ESPERADOS
Educación Física	Competencia motriz	Integración de la corporeidad	⁰ Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implica organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN		MATERIALES DIDÁCTICOS	
Observación directa llevando un registro en el diario de la educadora nombrando lo más relevante.		* Globos	
SITUACIÓN DIDÁCTICA			
<p>1- TEMA: BAILA Y MUEVE COMO UN GLOBO</p> <p>INICIO: Se comenzará la actividad preguntando a los niños ¿Saben qué es globo? ¿Cómo se inflan los globos? ¿Cómo se mueve el globo cuando se desinflan? ¿Les gustaría ser un globo?</p> <p>DESARROLLO: Para realizar esta actividad se formarán parejas un niño será el globo y el otro niño será quien infle, para poder inflar el niño tiene que moverle los brazos a su compañero arriba y abajo cuando el docente diga "aire" el niño tendrá que desplazarse por todos lados de manera lenta, cuando el docente diga desinflar en compañero le dará un abrazo, el niño se moverá por todos lados muy rápido como un globo y después se cambian los papeles.</p> <p>PAUSA ACTIVA: Después de la actividad se realizará un ejercicio físico donde los niños pondrán su desarrollo psicomotor grueso en práctica, siguiendo las indicaciones que marca la canción titulada "caminando por la selva", y localizada en el link: https://www.youtube.com/watch?v=VhJKV6T_g7Q&ab_channel=SuperSimpleEspa%C3%B1ol-CancionesInfantilesYM%C3%A1s</p> <p>CIERRE: Al finalizar la actividad los niños se sentarán en círculo donde podrán expresar cómo se sintieron con esta actividad logrando una lluvia de ideas, por último, se les preguntará si ¿Les gustó el juego?, ¿Les gustaría volver a jugar?</p>			

JARDÍN DE NIÑOS CONTLE PAXQUI			
PLANEACIÓN <u>SESIÓN 5</u>	GRADO Y GRUPO: 3-A	CICLO ESCOLAR: 2022-2023	FECHA DE INICIO: LUNES FECHA DE TERMINO: MARTES
DOCENTE: LILIANA JASMIN GODINEZ ALVAREZ			
PROPÓSITO: Lograr que los niños y las niñas fortalezcan la psicomotricidad gruesa mediante las pausas activas.			
CAMPO O ÁREA	ORGANIZADOR CURRICULAR 1	ORGANIZADOR CURRICULAR 2	APRENDIZAJES ESPERADOS
Educación Física	Competencia motriz	Creatividad en la acción motriz	° Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN		MATERIALES DIDÁCTICOS	
Observación directa llevando un registro en el diario de la educadora nombrando lo más relevante.			
SITUACIÓN DIDÁCTICA			
<p>1- TEMA: JUGANDO CON MI CUERPO</p> <p>INICIO: Se comenzará la actividad realizando un pequeño ejercicio donde implica mover las partes gruesas de nuestro cuerpo que son: brazos, manos, piernas y pies.</p> <p>DESARROLLO: Se colocarán conos donde los niños uno a uno tendrá que pasar brincando con ambos pies, luego se pondrán aros donde los niños tendrá que brincar con un solo pie, para después con una pelota lanzar hasta lograr hacer una canasta.</p> <p>PAUSA ACTIVA: Después de la actividad se realizará un ejercicio físico donde los niños pondrán en práctica su desarrollo psicomotor grueso, realizando los movimientos que nos indica la canción titulada "Baila a lo loco", la cual se puede encontrar en el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=LlhkeaGuUJQ&ab_channel=MeniquesDeLaCasaVEVO</p> <p>CIERRE: Al final de la actividad se les preguntará a los niños ¿Les gustó la actividad? ¿Les gustaría volver a realizar estas actividades?, ¿De qué otra manera podemos mover nuestro cuerpo?</p>			

Diario de la educadora

Educadora: _____ Fecha: _____

Aprendizaje Esperado	Educación física
Nombre de la Actividad	Jugando con mi cuerpo

En relación a lo planeado	SI	NO
Desarrollo las actividades en tiempo y forma		
Se llevó a cabo lo planeado		
El material fue el adecuado		
Se trabajó fuera del aula		
La actividad del grupo fue (grupal – individual)		
Niños y sus manifestaciones		
¿Se involucraron?	<input type="radio"/> Todos <input type="radio"/> Algunos	
¿Se interesaron en las actividades?	<input type="radio"/> Todos <input type="radio"/> Algunos	

Educadora	SI	NO
¿Mi forma de intervenir fue la adecuada?		
¿Llevé a cabo lo planeado?		
¿Favorecí el aprendizaje esperado?		
¿Mi forma de relacionarme con los niños fue la mejor?		
¿Mis indicaciones fueron claras para mis alumnos?		
¿Cuál fue mi alumno más inquieto?		
¿Cuál fue mi alumno más participativo?		
¿Hubo algún alumno que requirió apoyo?		

Indicadores a observar
Se desplaza con una correcta coordinación de sus movimientos.
Demuestra equilibrio postural en movimientos: carrera, trepando, saltando con dos pies.
Muestra dominio de uso de su lateralidad.
Demuestra agilidad en sus movimientos: saltar, correr, marchar.
Demuestra autonomía en sus acciones y sus movimientos.
Observaciones
Logros y dificultades

3.5.5. CARACTERÍSTICAS DEL DISEÑO

Se presenta un esquema de la situación didáctica presentando las características del diseño de las actividades que contiene 5 sesiones, las cuales se aplicarán a lo largo de 5 días con una duración de 3 a 5 min.

3.5.6. ¿QUÉ SE NECESITA PARA APLICAR LA PROPUESTA?

Para realizar esta propuesta se necesita la autorización de los directivos del plantel, la cual realizará la revisión de las actividades planeadas para que el docente pueda llevar a cabo las pausas activas, se necesita igual materiales de apoyo como son aros, paliacates, aparatos electrónicos como bocina, USB el salón de clase donde se llevarán a cabo las pausas activas.

3.6. MECANISMO DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Esta propuesta se pretende evaluar por medio de la observación, llevando un registro en el diario de la educadora haciendo mención lo más relevante, como ya se nombró anteriormente es importante evaluar y reconocer los aprendizajes esperados del área de desarrollo personal y social, con el aspecto de educación física que son los principales componentes para fortalecer el desarrollo psicomotor grueso del niño, haciendo mención de la importancia que tiene la docente la para intervenir y llevar a cabo las pausas activas cuando se requiere. Es importante redactar en el diario de la educadora ya que se puede escribir a detalle las observaciones realizadas a cada uno de los niños.

3.7. RESULTADOS ESPERADOS CON LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

Se espera que con la propuesta implementada los niños de Preescolar III del Jardín de niños Contle Paxqui logren desarrollar y fortalecer la psicomotricidad gruesa por medio de las actividades físicas.

Por medio de las pausas activas se promuevan las actividades para el fortalecimiento psicomotor grueso y poder implementarlas de forma permanente dentro de los planes de trabajo. Obteniendo varios beneficios en su mejor equilibrio, coordinación, correr y caminar correctamente como parte fundamental.

CONCLUSIONES

Por último, se establecen las conclusiones alcanzadas en el análisis que se realizó a lo largo de esta investigación.

Se menciona sobre el contexto que le rodea al alumno ya que este es un factor importante donde se implementan las habilidades motrices gruesas, el contexto familiar como un primer contacto con el que el niño tiene relación y es donde pone en práctica sus primeras habilidades psicomotrices gruesas, las cuales son base primordial para el aprendizaje a futuro.

Implementar las pausas activas en el niño Preescolar ayuda al fortalecimiento de su psicomotricidad gruesa, aunque realizando dicha investigación se llega a la conclusión que no solo favorece lo antes ya mencionado, si no también favorece otras áreas como el juego cooperativo, relación entre pares, competencias cognitivas, pensamiento matemático y estimula el desarrollo integral de alumno. Se hace mención sobre la importancia que tienen las pausas activas para fortalecer la psicomotricidad gruesa desde una edad temprana como son: coordinación fuerza, equilibrio, velocidad. Las pausas activas pueden ser realizadas individuales por parejas o en equipo.

Se utilizan diferentes situaciones didácticas las cuales deben ser innovadoras y de interés para los alumnos utilizando diferentes materiales como pueden ser: paliacates, aros, pelotas y música, con estas el niño fortalece la psicomotricidad, y la

concentración. Las pausas activas se pueden realizar tanto dentro del aula como en algún otro espacio de la escuela como patio.

BIBLIOGRAFÍA

ÁVILA LÓPEZ RAÚL. Chinampas de Iztapalapa. Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) México, 1991.

CUADERNO ESTADÍSTICO Delegacional de Iztapalapa. México 2006.

FERNANDA E. ORBE S. Motricidad gruesa y el desarrollo cognitivo en la educación inicial. Latacunga Ecuador. Universidad Técnica de Cotopaxi. 2017

GIUNTI PSYCHOMETRICS. Las pausas activas en el aula. Madrid 2013.

GOBIERNO DE COLOMBIA. Pausas Activas tomate un descanso y renuévate de energía. Gobierno de Colombia. Colombia. 2017.

LEO FRANCO. Teorías del desarrollo motor. Universidad Nacional Experimental De Los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora Barinas Estado Barinas UNELLEZ - V.P.D.S. Santo Domingo. 2015.

LEO FRANCO . Teoría de Piaget. Venezuela 2015.

MUNICIPIOS DE MEXICO. Información sobre Iztapalapa. México 2022.

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA. Aprendizajes clave para la educación integral. Ciudad de México. SEP. 2017

SECRETARIA DEL TRABAJO. Diagnóstico del trabajo. Ciudad de México. Marzo 2022.

REFERENCIAS DE INTERNET

<https://www.google.com/search?q=Mapa+de+la+Rep%C3%BAblica+Mexicana%2C+identificando+la+Entidad+Federativa+o+la+CDMX&tbn=isch&ved=2ahUKEwizmr-ej4v4AhWgg2oFhShXAbwQ2->

[cCegQIABAA&oq=Mapa+de+la+Rep%C3%BAblica+Mexicana%2C+identificando+la+Entidad+Federativa+o+la+CDMX&gs_lcp=CgNpbWcQAzoHCCMQ6gIQJ1CJEFJFmCVImgbCAB4AIABxQKIAC0DkgEHMC4xLjAuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEKwAEB&sclient=img&ei=L8OWYvPGL6CHqtsPqK6F4As&authuser=1&bih=789&biw=1583&hl=es-419#imgrc=3tOEEhxOR4EADM](https://www.google.com/search?q=Mapa+de+la+Rep%C3%BAblica+Mexicana%2C+identificando+la+Entidad+Federativa+o+la+CDMX&gs_lcp=CgNpbWcQAzoHCCMQ6gIQJ1CJEFJFmCVImgbCAB4AIABxQKIAC0DkgEHMC4xLjAuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEKwAEB&sclient=img&ei=L8OWYvPGL6CHqtsPqK6F4As&authuser=1&bih=789&biw=1583&hl=es-419#imgrc=3tOEEhxOR4EADM)

<https://www.turimexico.com/ciudades-de-mexico/ciudad-de-mexico/historia-de-las-delegaciones-de-la-ciudad-de-mexico/historia-de-la-delegacion-iztapalapa-ciudad-de-mexico/>

https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:UMm6wG_YFBgJ:https://www.wikicity.com/Alcald%25C3%25ADa_Iztapalapa&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx

<http://www.iztapalapa.cdmx.gob.mx/alcaldia/demografia/#>

<https://senderoartesmarciales.com/iztapalapa-se-convierte-en-la-alcaldia-mas-deportiva-de-la-cdmx/>

<https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/tradiciones-de-iztapalapa#:~:text=Adem%C3%A1s%20de%20los%20museos%20y,Nacional%20Cerro%20de%20la%20Estrella.>

<https://www.google.com.mx/maps/@19.3296722,-98.9754435,19z>

T-UTC-0367.pdf

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pg6_.gth_publicacion_cartilla_pausas_activas_2018_v1.pdf