



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO



“2015. Año del Bicentenario Luctuoso de José María Morelos y Pavón”

SUBDIRECCIÓN DE APOYO A LA EDUCACIÓN  
SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA TEJUPILCO  
COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA F048

# *Proyecto de Matrogimnasias*

*Ciclo Escolar 2015- 2016*

QUE PRESENTA LA PROFESORA:

**MTRA: ANABEL ARROYO RUÍZ**

NIVEL: PRIMARIAS

ZONA ESCOLAR: P262

LOCALIDAD: TEMASCALTEPEC.

TEMASCALTEPEC, MÉXICO, NOVIEMBRE DE 2015.

# *Presentación*

La palabra Matrogimnasia proviene de la raíz griega que significa “matros” madre y gimnasia que significa ejercicio, por lo tanto matrogimnasia es el ejercicio físico realizado por la madre y el hijo o la forma de actividad física en la que se integra la participación activa tanto de la madre o padre, a través de diversas formas de ejercitación como puede ser la gimnasia, el baile, el juego, la expresión corporal, las rondas, etc. Encaminado al desarrollo y aprendizaje de patrones motrices básicos y consolidación de otros.

La matrogimnasia tiene muchas ventajas ya que estimula aspectos del educando y sus padres, los más importantes además de los aspectos físicos son: estrechar el vínculo afectivo entre la madre o padre de familia y el hijo, la socialización, la integración, los valores, la higiene, la cultura física, etc. La matrogimnasia ofrece al educador físico la oportunidad de vincular a los padres de familia con las actividades escolares, para que los alumnos sean más seguros en su desenvolvimiento, ya que al trabajar con sus padres adquieren esa seguridad que los niños necesitan en esta etapa.

# *Justificación*

La importancia que adquiere la afectividad en el desarrollo integral del alumno es evidente debido a que esta contribuye fuertemente a la formación de la personalidad bien definida y adaptada a las circunstancias sociales actuales, favorece la autoestima y facilita la comunicación.

El hogar es la primera instancia social que promueve la afectividad, pero esta función muchas veces se le asigna el segundo plano ya que los padres de familia tienen otras obligaciones, como proveer la familia, entre otras cosas y es así como la escuela primaria queda instituida como una extensión del hogar asumiendo la tarea de desarrollar la afectividad como un aspecto constituyente de una personalidad integral. Por estas razones el área de Educación Física busca lograr en encuentro de padres con hijos para un rato de esparcimiento y afectación familiar mediante una sesión de matrogimnasia que en ningún momento se vea como pérdida de tiempo sino todo lo contrario un tiempo perfecto para aprovechar y coincidir con sus hijos sin ninguna presión y disfrutarse al máximo al igual que demostrarse el cariño que se tienen.

# *Objetivo general*

Lograr y demostrar que las diferentes conductas afectivo-sociales de los alumnos tanto en el escuela como en los hogares, se favorecen significativamente gracias al trabajo d la Matrogimnasia, coadyuvando a la integración del binomio madre y/o padre-hijo mediante la sesión de educación Física.

## *Objetivos específicos:*

- Lograr en el alumno:
  - Confianza en su capacidad de hacerse querer por los demás.
  - Desarrollar una buena imagen de sí mismo.
  - Incrementar su seguridad.
  - Formar su carácter.
  - Eliminar tensiones.
  - Desarrollar su lenguaje.
  - Colaborar a su independencia.
  - Favorecer su bienestar emocional.
  - Desarrollar su inteligencia.
  - Disminuir problemas de conducta.
  - Disminuir problemas de aprendizaje.

- Lograr en el padre de familia:
  - Convivio con sus hijos
  - Mayor comunicación
  - Un espacio para jugar con su hijo
  - Conocer cómo se desarrollan las sesiones de Educación Física.
  - Involucrarse en las necesidades de sus hijos.

## *Cronograma*

| Fecha                             | Grupos                         | Hora          |
|-----------------------------------|--------------------------------|---------------|
| Martes 17 de Noviembre 2015       | 1 "A"<br>1 "B"                 | 9:00<br>10:10 |
| Miércoles 18 de Noviembre de 2015 | 1 "C"<br>2 "A"                 | 9:00<br>10:10 |
| Jueves 19 de Noviembre de 2015    | 2 "B" Y 2 "C"<br>3 "A" Y 3 "B" | 9:00<br>10:10 |
| Martes 24 de Noviembre de 2015    | 3 "C" Y 4 "A"<br>4 "B" Y 5 "A" | 9:00<br>10:10 |
| Miércoles 25 de Noviembre de 2015 | 5 "B" Y 5 "C"<br>6 "A" Y 6 "B" | 9:00<br>10:10 |
| Jueves 26 de Noviembre de 2015    | 6 "C"                          | 9:00          |

# Matrogimnasia para primer grado

*Materiales:* Pelota de vinil, paliacates, una naranja, una carta de los padres dirigida a sus hijos, todo el material es por parejas.

## Parte inicial

- Saludo y dar a conocer el propósito de la sesión de matrogimnasia
- Saludo padre con hijo, con un abrazo y un beso
- Saludo padres de familia con padres de familia y alumnos con alumnos
- Jugar al lazarillo en parejas, primero se vendara los ojos el niño y el padre de familia lo llevara a pasear por diferentes partes del área sin tocarlo únicamente lo dirigirá por medio de la voz y después se invertirán los papeles.

## Parte medular

- Utilizando una pelota trasportaran la pelota con diferentes partes del cuerpo por diferentes direcciones.
- En pareja chutaran la pelota, rebotaran la pelota e intentaran quitársela, volearan la peota.
- En parejas se jugara a quítale la cola al burro, primero el padre se colocara el paliacate en la parte de atrás del pantalón y el alumno lo seguirá corriendo para quitárselo cuando lo logren se invertirán los papeles.
- En equipos de tres parejas jugaran al gato y el ratón utilizando una pelota.
- Con una pelota por parejas padre e hijo jugaran a los quemados en el mismo equipo.

## Parte final

- Técnica de masaje en pareja utilizando la naranja
- Dar una carta a sus padres acompañados de una expresión de cariño como besos, abrazos, etc.
- Mientras se leen algunas cartas los niños pelaran la naranja y se la comerán con sus padres
- Que los alumnos y padres de familia comenten como se sintieron durante la sesión y que opinan de este tipo de actividades, se aprovechara el espacio para comentarle a los padres de lo importante que es la ropa adecuada para el desarrollo de las sesiones.
- Despedirse todos con todos.

# *Matrogimnasia para segundo grado*

*Materiales: pelota de esponja, bandeja, papel craft, gises, tijeras, dulces, el material es por parejas, una carta elaborada por los padres a los niños.*

## *Parte inicial*

- Saludo y dar a conocer el propósito de la sesión de matrogimnasia
- Saludo padre con hijo, con un abrazo y un beso
- Saludo padres de familia con padres de familia y alumnos con alumnos
- En parejas jugar a atrapar la pelota con la bandeja (botando, rodando, lanzando la pelota ,etc)
- En parejas uno colocara la bandeja sobre la cabeza le pareja rebotara la pelota para atraparla con la bandeja sin despegarla de la cabeza.

## *Parte medular*

- En equipos de tres parejas jugar stop, cada equipo trazara con un gis su stop en el piso y jugaran a declarar amistad.
- En parejas el niño se acostara sobre el papel el padre con un gis trazara la silueta de su hijo, le dibujaran ojos, cabello, ropa, etc. Recortaran la silueta.

## *Parte final*

- Hacer una pequeña reflexión sobre cómo se sintieron durante la sesión.
- En la parte de atrás de la silueta escribirán la fecha y como se sintieron durante la sesión.
- Técnica de masaje en parejas
- En parejas frente a frente el padre entregara la carta a su hijo y la leerán juntos.
- Despedirse todos con todos.

# Matrogimnasia para tercer grado

*Materiales: sábana plana, pelota, una naranja el material es por parejas, una carta de los niños elaborada para los padres.*

## *Parte inicial*

- Saludo y dar a conocer el propósito de la sesión de matrogimnasia.
- Saludo padre con hijo, con un abrazo y un beso.
- Saludo padres de familia con padres de familia y alumnos con alumnos.

## *Parte medular*

- En pareja jugar a capullos y mariposas utilizando la sabana, después a determinada indicación los dos se meterán bajo la sabana.
- En parejas padre e hijo lanzaran la pelota con la sabana y la atraparan.
- Con ayuda de otra pareja, cada una tendrá una sábana con su hijo tomada por las orillas y lanzara a la pareja contraria las dos pelotas y las atraparan y regresaran.
- Con ayuda de la otra pareja llevaran a pasear a un niño sobre la sabana y después al otro niño los padres tomaran por los extremos la sabana.
- Formaran una fila de parejas e irán pasando bajo las sabanas y se formaran de nuevo trabajo en grupo.

## *Parte final*

- Todos los padres se irán a un área determinada del patio en lo que los niños se acuestan en el piso tapados con las manos y dejando fuera solamente sus manos, regresaran los padres e intentaran adivinar que manos son de sus hijos.
- Técnica masaje utilizando la naranja.
- Cada pareja frente a frente entregaran la carta a sus hijos y la leerán juntos.
- En parejas padre e hijo compartirán la naranja mientras comentan como se sintieron durante la sesión y que opinan de ese tipo de actividades.
- Despedirse.



# *Matrogimnasia para cuarto grado*

*Materiales: Pelotas, aro, gises, globo, música, una carta de los padres elaborada para los hijos.*

## *Parte inicial*

- Saludo y dar a conocer el propósito de la sesión de matrogimnasia.
- Saludo padre con hijo, con un abrazo y un beso.
- Saludo padres de familia con padres de familia y alumnos con alumnos.
- Transportar en parejas un globo inflado.
- En parejas jugar a los gallitos utilizando el globo.

## *Parte medular*

- En parejas de los dos correrá y el otro ira tras el para atraparlo con el aro, cuando lo logre se invertirán los papeles.
- En parejas uno sostendrá el aro y el otro intentara que pase la pelota dentro del aro se intercambiaran papeles.
- Jugar al “aro rítmico” se colocaran los aros a determinada distancia, las parejas estarán tomados de la mano bailando cuando la música pare correrán a pararse dentro del aro.
- En equipos de tres parejas jugaran al avión trazándolo con un gis en el piso, las parejas todo el tiempo tienen que ir tomados de las manos.

## *Parte final*

- En parejas utilizando un gis anotaran en una parte del patio que es lo que más admiran de sus hijos y los alumnos lo que más admiran de sus padres.
- Técnica de masaje en parejas.
- Comentar sobre cómo se sintieron participando en esta actividad.
- Despedirse.

# Matrogimnasia para quinto grado

*Materiales: cuerdas, discos de plástico, una carta de los padres elaborada para sus hijos.*

## *Parte inicial*

- Saludo y dar a conocer el propósito de la sesión de matrogimnasia.
- Saludo padre con hijo, con un abrazo y un beso.
- Saludo padres de familia con padres de familia y alumnos con alumnos.
- Con un disco jugar a frisbee en parejas.
- Con el mismo disco jugar en equipos de dos parejas al frisbee.

## *Parte medular*

- Jugar a quítale la cola al burro caminando, uno de la pareja se colocara la cuerda en la parte de atrás del pants y el otro lo seguirá hasta quitarle la cola, se invertirán los papeles.
- Jugar a písale la cola al ratón en parejas, uno de la pareja se atora la cuerda en el pants y va corriendo la pareja le pisa la cola y ahora se invierten los papeles.
- En parejas jugar a saltar la cuerda de diferentes maneras.
- En equipos de tres parejas jugaran a saltar la cuerda, cuando una pareja pierda le tocara pasar a un extremo de la cuerda.

## *Parte final*

- Técnica de masaje en parejas.
- Cada pareja se vea a la cara y se haga cariños.
- Entregaran la carta a sus hijos y la lean juntos.
- Comentar como se sintieron en la matrogimnasia y que opinan de este tipo de actividades.
- Despedirse .

# Matrogimnasia para sexto grado

*Materiales: Pelota, una naranja, una carta de los padres elaborada para sus hijos*

## *Parte inicial*

- Saludo y dar a conocer el propósito de la sesión de matrogimnasia
- Saludo padre con hijo, con un abrazo y un beso
- Saludo padres de familia con padres de familia y alumnos con alumnos
- En parejas mantendrán la pelota voleando en el aire sin que se caiga un golpe uno y un golpe el otro.

## *Parte medular*

- En parejas trasportaran la pelota con diferentes partes del cuerpo
- En parejas uno de los dos corre y el otro corre tras el para quemarlo con la pelota
- En pareja jugar a chutar la pelota, botar la pelota e intentar quitársela a su pareja si lo logra se invierten los papeles, volear la pelota en pareja.
- En equipo con otras cuatro parejas jugar a los quemados, dos parejas estarán fuera y cuando logren quemar a alguno de los que están dentro pasaran a quemar afuera.
- En el mismo equipo jugar al gato utilizando la pelota
- En forma grupal dos parejas corretearan al resto del grupo para pegarles con la pelota cuando lo logren ahora esa pareja seguirá correteando al resto del grupo, en ningún momento se soltaran ni pegaran en la cara.

## *Parte final*

- Técnica de masaje
- Cada padre entregara la carta a sus hijos y la leerán juntos, compartirán algunas lecturas.
- Pelar una naranja mientras hacen comentarios de cómo se sintieron en la matrogimnasia y que opinan de este tipo de actividades
- Despedirse.

# *Hoja de firmas*

**Vo. Bo.**

**COORDINACIÓN DE ÁREA FO48 DE EDUCACIÓN FÍSICA**

PROFR. HIPÓLITO SANTOS MORALES

**ASESOR METODOLÓGICO**

LED. JOSÉ ANTONIO BERMÚDEZ JARAMILLO.

**DIRECTOR ESCOLAR DE LA ESCUELA “ALFREDO ZARATE ALBARRÁN”**

PROFR. JAVIER RAMÍREZ ROSAS.

**ELABORO:**

PROFRA. ANABELARROYO RUÍZ.

Temascaltepec, México Noviembre de 2015.

# Bibliografía

- ANGULO ABAJO, J.J. (2001). *Educación física en Primaria a través del juego. Primer ciclo/ Grupo de juegos "La Tarusa"*. Barcelona: Inde.
- BANDET. J. (1975). *Enseñar a través del juego*. Barcelona: Fontanella.
- *DECRETO 286/2007, de 7 de Septiembre*, por el que se establece el currículo de Primaria en la Región de Murcia.
- NAVARRO, V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. Barcelona: Inde.
- Programas de estudio de primaria 1993, 2009, 2011
- RUIZ OMEÑANA, J.V. (1999). *Juegos cooperativos y Educación Física*. Barcelona: Paidotribo.
- RUIZ OMEÑANA, J.V. (2008) Los juegos cooperativos: una alternativa en la práctica lúdica dentro de la Educación Física. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 126. <http://www.efdeportes.com/efd126/los-juegos-cooperativos-dentro-de-la-educacion-fisica.htm>
- VICIANA RAMÍREZ, J. (2002). *Planificar en Educación física*. Barcelona: Inde.