

“2020. Año de Laura Méndez De Cuenca. Emblema de la Mujer Mexiquense”

DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO  
SUBDIRECCIÓN DE APOYO A LA EDUCACIÓN  
SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA NAUCALPAN  
COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA F058

# PROYECTO ACTIVIDAD ACUÁTICA

PROFR. MARCO ANTONIO DOMÍNGUEZ MORELOS  
PROMOTOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA F058

ATIZAPAN DE ZARAGOZA, MARZO DE 2020

# INTRODUCCIÓN

“JUGAR ES PARTE ESENCIAL DE LA VIDA. EL SER HUMANO DESPUÉS DE UNA LARGA EVOLUCIÓN SIGUE JUGANDO Y POR MEDIO DEL JUEGO APRENDE MUCHOS ROLES”.

Se entiende por recreación acuática todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión relacionada con el agua, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación en, juegos con agua que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir allí y desarrollar intereses por distintas formas de recreación diversión y compartir en grupo infinidad de sensaciones.

En líneas generales, la asignatura de la educación física en el ámbito educativo ha sido desarrollada fundamentalmente a través del medio terrestre, olvidando el medio acuático por diversos motivos uno de ellos el buen uso del agua, la propuesta que realizamos en este trabajo, es la utilización del medio acuático, como un elemento más en la formación integral del individuo desde el punto de vista motriz.

## OBJETIVOS GENERALES

- \* Conseguir que el alumno disfrute en y con el agua en una actividad placentera y divertida.
- \* Fomentar la relación social. Integración de los participantes. Favorecer la comunicación, contacto y la cooperación.
- \* Desarrollar habilidades y destrezas básicas y mejorar la técnica de los participantes relacionada con los juegos.
- \* Educar en la formación integral de nuestros alumnos y contribuir a las competencias básicas.

# APRENDIZAJES ESPERADOS

- ❖ **Identifica las normas de convivencia en actividades y juegos, con el propósito de asumir actitudes que fortalecen el respeto y la inclusión de los demás.**
- ❖ **Distingue distintas actitudes asertivas que se manifiestan en las actividades y juegos para promover ambientes de colaboración y respeto.**
- ❖ **Establece acuerdos con sus compañeros al identificar y aceptar las reglas de juego, para favorecer la participación, la interacción motriz y el diálogo.**
- ❖ **Reconoce la cooperación, el esfuerzo propio y de sus compañeros en situaciones de juego, con el fin de disfrutar de las actividades y resolver los retos motores que se le presentan.**
- ❖ **Experimenta distintas formas de interacción motriz en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el propósito de promover ambientes de aprendizaje colaborativos.**
- ❖ **Propone distintas formas de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física.**

# ACTIVIDADES

## **INICIO:**

Desplazarse por el patio padres e hijos tomados de la mano y seguir las indicaciones de promotor. (Puede realizarse también activación física durante unos cinco minutos, es a consideración del docente).

## **NOS ATACAN**

Preparar unas cubetas con agua y colocarlas alrededor del área de trabajo, hacer desplazar a al padre de familia con el hijo tomado de la mano, a la señal de nos “atacan”, ellos se detendrán y adoptarán varias posiciones con su cuerpo, acostados, sentados, abrazados, haciendo casita, mientras el promotor les rocía agua con una jícara.

## **LAS ARDILLAS EN EL BOSQUE**

Se desplazarán por el patio de manera libre cantando, las ardillas en el bosque unas casas buscaran, la que quede sola agua le caerá, ¡hey!, cuando terminar la canción, dos papas colocados frente a frente, se tomaran de las manos y harán una casita la cual los niños ocuparan, al finalizar la canción el maestro roseará agua lanzándola hacia arriba.

## **DESARROLLO**

### **BAJO TU BARBILLA**

Bajo tu barbilla es un juego jugado en un campo abierto o en el patio de la escuela. Coloca un curso de obstáculos, simple en su disposición, de manera que los estudiantes tengan que recorrerlo sin tener que saltar ni escalar cosas. Los estudiantes sostienen globos de agua debajo de su barbilla y recorren el camino de obstáculos. Si un estudiante deja caer su globo, debe regresar al comienzo del recorrido, agarrar un nuevo globo y volver a empezar. Dos equipos competirán lado a lado en cursos de obstáculos idénticos. El primer equipo que haya logrado que todos sus miembros lleguen a la línea final gana.

### **BUSCANDO CANICAS**

Buscando canicas no es un juego muy difícil físicamente y es divertido para niños de todas las edades. Se llena una pileta inflable con agua y arena en el fondo. Luego, se tiran canicas en la misma. Los niños deben pararse en la pileta y encontrar las canicas mediante el tacto, usando sólo sus pies. Al encontrar una, deben levantarla con los dedos de sus pies y colocarla en baldes fuera de la pileta. El juego se juega durante un tiempo determinado y el estudiante que haya encontrado más canicas es el ganador.

### **JUGAR GALLOS Y GALLINAS**

Se divide el grupo en dos colocados de frente a una distancia de 2 o 3 mts, unos serán gallos otros gallinas, al decir gallos estos se desplazarán mojando a las gallinas hasta una línea marcada, después de cruzarla regresarán nuevamente a la posición de inicio hasta esperar otra vez la indicación de gallos o gallinas. (También pueden ser gallos los alumnos y gallinas los padres de familia).

### **SALIR DEL PUEBLO RÁPIDAMENTE**

Salir del pueblo rápidamente es el nombre basado en espectáculos del Lejano Oeste. Dos equipos se paran en línea enfrentados entre sí con una pelota de tenis de mesa colocada entre ellos. Los jugadores tiran agua a la pelota con pistolas de agua, intentando moverla hacia el equipo contrario. El juego es básicamente una guerra de empujar con agua. Cuando las pistolas de agua se vacían, los jugadores deben correr a un balde lleno de agua para rellenarlas y volver para seguir disparando. El primero equipo que logra llevar la pelota a la línea del otro equipo, gana.

### **CARRERA DE RELEVOS CON ESPONJA CON AGUA**

La Carrera de relevos con esponja con agua se juega sobre una superficie donde los niños puedan correr fácilmente. Participan dos equipos lado a lado en líneas separadas. El jugador al final de cada línea remoja una esponja completamente en un balde de agua. Esta esponja es luego pasada sobre las cabezas de cada estudiante al final de la línea. Entonces, el último estudiante en recibirla escurre la esponja en un balde vacío más pequeño y regresa al comienzo de la línea, sumerge la esponja y vuelve a pasarla. El primer equipo que llena su balde más pequeño hasta que rebalse, gana.

### **CIERRE**

#### **LONA DIVERTIDA**

Se colocan los papás en las orillas de la lona con una botella con agua en sus manos, mientras los alumnos forman una fila., a cada alumno se jalará sobre la lona previamente mojada y enjabonada hasta terminarse el agua de las botellas, posteriormente se cambiarán los roles, ahora los que tendrán que ser jalados sobre la lona serán los papás y los alumnos los mojaran.

#### **NUTRIRSE**

Los alumnos junto con sus papás levantarán toda la basura de globos que este en el patio, se secan, cambian y platicaran sobre la actividad, del mismo modo compartirán un momento juntos disfrutando de su agua simple y de su fruta picada.

**DESPEDIDA POR PARTE DE LOS DOCENTES**