

**PROGRAMA INTEGRAL DE SALUD
PARA ESCUELAS DE EDUCACIÓN
BÁSICA DEL SUBSISTEMA
EDUCATIVO ESTATAL (PINSA)
ACTIVACIÓN FÍSICA**

**L.E.F. José Antonio Bermúdez Jaramillo.
Asesor Metodológico de Educación Física**

TEMASCALTEPEC, MÉXICO, MARZO DE 2015.

FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR



PROPÓSITO

Promover la actividad física regular entre la comunidad escolar, en especial entre los alumnos mediante acciones sistemáticas adecuadas a su edad y nivel de desarrollo físico.

RUTINAS DE ACTIVACIÓN FÍSICA

ORGANIZACIÓN

CARACTERÍSTICAS:

PLANIFICADA

**MASIVA O
GRUPAL**

**AULA O
PATIO**

ORGANIZADA

SENCILLA

**DOCENTES DE
GRUPO Y/O
SERVICIOS DE
APOYO**

**COMUNIDAD
ESCOLAR**

FORMATIVA

DIVERTIDA

OPCIONES DE ACTIVACIÓN FÍSICA

- ✓ Juegos organizados
- ✓ Bailes (modernos, regionales, adaptados, etc.)
- ✓ Gimnasia aeróbica
- ✓ Actividades deportivas
- ✓ Actividades predeportivas
- ✓ Ejercicios de orden y control
- ✓ Rondas infantiles
- ✓ Ejercicio físico sistemático
- ✓ Matrogimnasia
- ✓ Actividades acuáticas

OPCIONES DE ACTIVACIÓN FÍSICA

- ✓ Secuencias rítmicas
- ✓ Actividades de expresión corporal
- ✓ Secuencias gimnásticas
- ✓ Actividades deportivas
- ✓ Circuitos recreativos
- ✓ Actividades de gimnasia cerebral
- ✓ Torneos deportivos internos
- ✓ Actividades recreativas

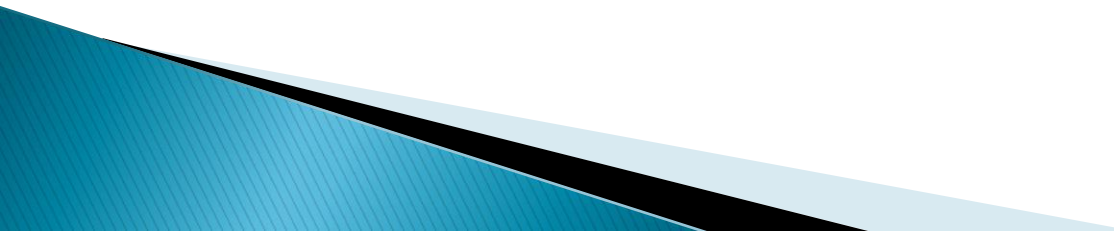
PARTES DE LA RUTINA DE ACTIVACIÓN FÍSICA

Parte inicial (Calentamiento)

Parte central

Parte final (Relajación)

PROGRAMA NACIONAL DE ACTIVACIÓN FÍSICA

- Actividad obligatoria diaria
 - 30 minutos continuos o acumulativos durante la jornada escolar
 - Promover entre los alumnos 30 minutos más de ejercicio o actividad física en casa.
- 

CONCEPTOS BÁSICOS

ACTIVIDAD FÍSICA

- Es cualquier movimiento corporal intencional realizado por los músculos que resulta de un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal.

EJERCICIO FÍSICO

- Actividad física organizada, planificada y repetitiva que tiene como finalidad mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física (flexibilidad, resistencia, fuerza o velocidad)

ACTIVACIÓN FÍSICA

- Son las acciones motrices que se realizan con la finalidad de activar o reactivar procesos fisiológicos, favorecer las adecuadas posturas corporales, agudizar los sentidos y generar actitudes de colaboración y respeto, fortaleciendo la autoestima y seguridad entre los practicantes.

MODELO OPERATIVO PREESCOLAR MODELO 1

**2
SESIONES**



**15 MINUTOS
AL INICIO DE
LA JORNADA**



**15 MINUTOS
COMO APOYO
A CONTENIDOS**

PREESCOLAR MODELO 2

**30 MINUTOS AL DÍA COMO APOYO A
CONTENIDOS**

**EL DOCENTE DETERMINA LOS MOMENTOS
OPORTUNOS PARA REALIZAR LAS
ACTIVIDADES DE LA ACTIVACIÓN FÍSICA
DURANTE LA JORNADA ESCOLAR DIARIA.**

RESPONSABLES DEL PROGRAMA PREESCOLAR

Coordinador operativo

Director(a) y Subdirector(a)
escolar

Responsable académico

Escuela con servicio
Promotor de Educación Física

Escuela sin servicio
Coordinado de área y Asesor
metodológico de Educación
Física

MODELOS OPERATIVOS PRIMARIA

MODELO 1

1 SESIÓN

**30 MINUTOS AL
INICIO DE LA
JORNADA ESCOLAR**

**Toda la escuela o cada
profesor con su grupo.**

MODELO 2

2 SESIONES

**15 minutos
al inicio de la
jornada
escolar**

**15 minutos
al final de la
jornada
escolar**

**Toda la escuela o cada
profesor con su grupo.**

MODELOS OPERATIVOS PRIMARIA

MODELO 3
1 SESIÓN

**30 MINUTOS AL FINAL DE
LA JORNADA ESCOLAR**

**Toda la escuela o cada profesor
con su grupo.**

MODELO 4
2 SESIONES

**15 MINUTOS
AL INICIO O
AL FINAL DE
LA JORNADA
ESCOLAR**

**15 MINUTOS
COMO
APOYO A
CONTENIDOS**

**Toda la escuela y cada profesor
con su grupo, cuando él lo
considere.**

MODELOS OPERATIVOS PRIMARIA

MODELO 5

1 SESIÓN

**30 MINUTOS AL DÍA COMO APOYO A
CONTENIDOS**

**CUANDO CADA DOCENTE
DETERMINE DENTRO DE LA
JORNADA ESCOLAR DIARIA.**

RESPONSABLES DEL PROGRAMA PRIMARIA

**COORDINADOR
OPERATIVO**

DIRECTOR(A) ESCOLAR

**RESPONSABLE
ACADÉMICO**

- DOCENTE DE
EDUCACIÓN FÍSICA**
- DOCENTES DE LA
INSTITUCIÓN**

GRACIAS

L.E.F. José Antonio Bermúdez Jaramillo.
Asesor Metodológico de Educación Física
Coordinación de Área de Educación Física F048
Temascaltepec, México. Marzo de 2015.