

COORDINACION DE AREA DE EDUCACIÓN FISICA F065

ACERVO DIGITAL EDUCATIVO

“PROPUESTA DIDACTICA. MATROGIMNASIA”

PROMOTOR: LUIS FERNANDO COLIN CASTRO

OBJETIVO	APRENDIZAJES ESPERADOS	GRADOS
<p>Incidir en el fortalecimiento de la relación afectiva entre padres y alumnos. Con actividades y juegos que traten de formar un equipo sólido entre ellos para lograr un fin en común.</p>	<p>Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan.</p>	<p>3RO Y 4TO</p>
		<p>MATERIAL DIDACTICO</p>
		<p>Paliacates, cuerdas, aros, globos, tablas psicomotoras, grabadora musical.</p>
<p>SECUENCIA DE ACTIVIDADES</p>		
<p>I N I C I O</p>	<p>1.-Se realiza una plática a padres y alumnos. Agradeciendo su presencia y el apoyo para esta actividad tanto a sus hijos como al docente y al promotor. 2.- Se comenzará el calentamiento entre padres e hijos. Con la ayuda de una pista musical y una grabadora o bocina. En esta actividad utilizaremos el aro y la cuerda por parejas. Primeramente, utilizaremos el aro colocado en el piso el padre frente al alumno y el aro en medio de ellos dos. Al comenzar la música tanto padre como alumno comienza levantando las rodillas hasta contar 16 segundos, posterior, realizaremos movimientos con el pie colocando uno dentro y uno fuera de aro hasta contar 16 tiempos con ambos pies. Después se realizarán ejercicios de 16 tiempos con brazos. Comenzamos brazos al frente. Arriba al frente y abajo, al tiempo que no dejan de levantar rodillas. Utilizaremos ahora la cuerda y el aro. Al ritmo de la música tanto padre y alumno sujetaran la cuerda con las dos manos, uno por cada lado, realizaremos ejercicios de 16 tiempos, como lo son movimientos arriba y abajo llevando la cuerda, e izquierda y derecha también con 16 tiempos. Al finalizar esos movimientos realizaremos vuelta al aro sujetando la cuerda 16 tiempos uno por el lado derecho y el otro para el lado izquierdo.</p>	
<p>D E S A R R O L L O</p>	<p>3.-Actividad “Lazarillos”. Este juego consiste en que los padres con el paliacate, vendaran los ojos de sus hijos de modo que no puedan ver nada. Sujetados de la mano, a la indicación del profesor, los padres deberán llevar tomados de la mano y vendados de los ojos a algún lugar del espacio que el profesor indique, hasta tocar el objeto o espacio indicado. Al finalizar dichos lugares, ahora cambiaremos de roles, y serán los alumnos de llevar a sus padres sujetados de la mano a los lugares o espacio que el profesor indique. 4.-Actividad “Los globos divertidos”. Se infla un globo por parejas madre e hijo. Colocados sobre una línea recta, avanzaran sujetando el globo con algunas partes del cuerpo ambas personas, hasta llegar al área indicada. Avanzaran llevando el globo frente con frente ida y vuelta, estomago con estomago abrazados, oreja con oreja, espalda con espalda. Ahora utilizando el paliacate y el globo, cada uno sujetara el paliacate de un extremo y deberán lanzando el globo con la ayuda de este y que no caiga al piso, si no dentro del paliacate.</p>	

<p>D E S A R R O L L O</p>	<p>5.- Actividad con tablas psicomotoras. Las tablas psicomotoras es un material didáctico de ayuda para realizar desplazamientos y trabajar fuerza y coordinación en los alumnos. Realizaremos equipos de 10 integrantes y les daremos una tabla a cada equipo. Los colocaremos en 4 filas. Las utilizaremos para con ayuda de sus padres realizar las siguientes actividades:</p> <p>- "Nado con tabla". – Se colocará el padre de familia en posición decúbito ventral encima de la tabla, y este avanzará impulsándose con sus brazos realizando una especie de nado hasta llegar al área indicado, en este caso su hijo o hija ayudará a impulsarlo sujetando sus pies.</p> <p>- "Ahora acostado de espaldas sobre la tabla el participante deberá avanzar impulsándose con sus pies hacia atrás para llegar al área indicada, su hijo ayudará a impulsarse sujetando sus rodillas con ambas manos.</p> <p>- "El trineo". - Se colocará el participante nuevamente de posición decúbito ventral en la tabla y se amarrará una cuerda en uno de los orificios de nuestra tabla. Es esta actividad el participante que esta en la tabla será llevado por su hijo, que sujetara la cuerda con ambas manos y correrá hasta darle la vuelta a su padre en lo que este mismo también se sujeta de las cuerdas para evitar que se caiga.</p> <p><u>Nota:</u> Al terminar cada fila las diferentes actividades ahora se cambiarán los roles de estas y serán los hijos quienes realicen las mismas con la ayuda de su padre. Ganara la fila o equipo que logre terminar primero las actividades tanto padre como hijo.</p>
<p>F I N A L</p>	<p>6.- Se coloca el padre de familia y su hijo sentados cada uno de frente en un espacio, (puede ser de referencia alguna esquina de un cuadro del patio, una línea recta pintada sobre el piso etcétera) sujetados de la mano. El profesor preguntara a los niños que les pareció que sus padres ayudaran a realizar las actividades. Al igualmente se les preguntara lo mismo a los padres, que les pareció realizar las actividades con sus hijos.</p> <p>7.- Se procederá a dar las gracias a ambas partes con la ayuda del profesor comenzaran los niños las siguientes palabras ("GRACIAS PAPAS POR ESTAR CON NOSOTROS, Y AYUDARNOS A REALIZAR ESTAS ACTIVIDADES") Ahora se cambiarán los roles y serán los padres quien den las gracias diciendo con la ayuda del maestro las siguientes palabras ("GRACIAS A USTEDES POR PERMITIRNOS REALIZAR LAS ACTIVIDADES, LOS QUEREMOS MUCHO")</p>