

**COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA F010
SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA ZUMPANGO**

MATROGIMNASIA

NIVEL PRIMARIA

CICLO ESCOLAR 2019-2020

**PROFR. URIEL CORTES GARCIA
PROMOTOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**

FEBRERO 2020

PRESENTACIÓN

Una educación pública incluyente, con equidad y excelencia es la convicción de que todos los esfuerzos estén centrados en el aprendizaje y desarrollo integral de niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Estamos viviendo un momento histórico que nos llama a todos a dar lo mejor de nosotros mismos para construir una sociedad más armónica, plural, inclusiva, justa, intercultural, productiva y feliz (**Hacia una nueva escuela mexicana; taller de capacitación 2019-2020**).

La educación física. Es una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de los alumnos al desarrollar su motricidad e integrar su corporeidad, para lograrlo motiva la realización de diversas acciones motrices en un proceso dinámico y reflexivo a partir de estrategias didácticas que derivan del juego motor, como la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo. La escuela es el espacio curricular que moviliza el cuerpo (corporeidad y motricidad) fomentando el gusto por la actividad física

La finalidad formativa de la educación física en el contexto escolar es la edificación de la competencia motriz por medio del desarrollo de la motricidad, la integración de la corporeidad y la creatividad en la acción motriz

La matrogimnasia. Proviene de la raíz griega matros que quiere decir madre y gimnasia que quiere decir ejercicio.

Es el ejercicio físico que es llevado a cabo por el hijo y la madre con la finalidad de fortalecer los lazos afectivos, de unión y de actitud cooperadora, así como de las diversas formas de relación madre-hijo

Ventajas de la matrogimnasia se pueden estimular muchos aspectos del educando y sus padres, los más importantes además de los aspectos físicos son: estrechar el vínculo afectivo entre madre, padre e hijo la socialización, la integración de valores, la higiene, la cultura física, etc.

En la etapa preescolar es una herramienta poderosa para que los niños sean más seguros en su desenvolvimiento, ya que al trabajar con sus padres adquieren esa seguridad que el niño necesita en esta etapa

Objetivo.

Lograr y demostrar que las diferentes conductas afectivo-sociales tanto en la escuela como en los hogares, se favorecen significativamente gracias al trabajo de la matrogimnasia. Coadyuvando a la integración de la madre, padre e hijo mediante el juego motor.

Objetivos específicos.

Lograr en el niño.

- ✓ Confianza en su capacidad de hacer querer y respetar por lo demás
- ✓ Desarrollar una buena imagen de sí mismo
- ✓ Incrementar la seguridad formar su carácter
- ✓ Eliminar tenciones
- ✓ Desarrollar su lenguaje
- ✓ Colaborar a su independencia

NOMBRE DE LA UNIDAD DIDÁCTICA		MATROGIMNASIA	
INTENCIÓN PEDAGÓGICA		¿Quién? ¿Qué? ¿Para qué? ¿Cómo?	
Permitir que los padres e hijo interactúen en la sesión de matrogimnasia para mejorar la parte afectiva y promover los valores, renovando así la reciprocidad en el momento de juego.			
Nombre del Promotor: Uriel Cortes García			
Ámbitos del PEMC: Participación de la comunidad.			
NIVEL: PRIMARIA		NOMBRE DE ESC: MANUEL JOSE OTHON	GRUPOS: 4° 5° 6°
(1) Fortalecer los vínculos de unión y de actitud cooperadora así entre padres e hijos. <input type="checkbox"/>		(2) Proporcionar apoyo a su hijo en las actividades para incrementar su seguridad. <input type="checkbox"/>	(3) Mejorar el contacto visual, intercambio corporal, verbal y afectivo. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			No. de Sesiones 1
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS		ESTILOS DE ENSEÑANZA	MATERIALES
Formas Jugadas <input type="checkbox"/>	Circuito Motriz <input type="checkbox"/>	Mando Directo <input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> - Frazada. - Bocinas. - Botes de lata. - Pelotas de esponja. - Aros. - Pelotas de vinil.
Juego Motor <input type="checkbox"/>	Feria Motriz <input type="checkbox"/>	Asignación de Tareas <input type="checkbox"/>	
Juego Tradicional <input type="checkbox"/>	Rally <input type="checkbox"/>	Descubrimiento Guiado <input type="checkbox"/>	
Juegos Simbólico <input type="checkbox"/>	Matrogimnasia <input checked="" type="checkbox"/>	Resolución de Problemas <input type="checkbox"/>	
Juego Libre <input type="checkbox"/>	Actividad Acuática <input type="checkbox"/>	Exploratorio <input type="checkbox"/>	
Juego Cooperativo <input type="checkbox"/>	Cantos/Rondas <input type="checkbox"/>		
Juego Colaborativo <input type="checkbox"/>	Cuento Motor <input type="checkbox"/>		
Juego Reglado <input type="checkbox"/>			
EVALUACIÓN / Pautas para Evaluar el Desempeño (Anexo 1)			
Actividad(es) Exploratoria(s). Aplicada(s) al inicio y al término de la unidad didáctica para verificar aprendizajes logrados.		Instrumentos	
Argumentación de su postura ante situaciones que viven y expresen su perspectiva y sentimientos.		Producción Escrita <input type="checkbox"/>	Producción Gráfica <input type="checkbox"/>
Comprensión y formulación de argumentos y explicaciones.		Esquema <input type="checkbox"/>	Mapa Conceptual <input type="checkbox"/>
Observación de actitudes y desempeños mostrados en las actividades.		Escala de Actitudes <input type="checkbox"/>	Lista de Cotejo <input checked="" type="checkbox"/>
Evaluación de aspectos y niveles de desempeño logrado.		Rúbrica <input type="checkbox"/>	
Identificación del progreso de sus aprendizajes.		Portafolio de Evidencias <input type="checkbox"/>	
Búsqueda de información, identificación de problemas y formulación de alternativas de solución.		Proyecto <input type="checkbox"/>	



SESIÓN No. 1	Debe generar momentos de reflexión. Preguntas para valorar los aprendizajes y experiencias de los alumnos.
ACTIVIDADES	
INICIO. Dar a conocer la Intención Pedagógica de la Sesión	
<p>Calentamiento de 10 a 15 min. Actividad rompe hielo. Se iniciara la actividad con la canción de ANIMALITOS LOCOS: saben cómo hace mi cocodrilito loco – que dijo, que si saben cómo hace mi cocodrilito loco - que dijo. Hu ha ha ha hu , Ha ha ha hu.(gallinita, cangrejito, caballito y delfincito loco)</p> <p>El calentamiento empezara colocando la frazada en el suelo en medio de papa e hijo, al silbatazo trataran de tocarse la cabeza sin dejarse tocar sin pisar la frazada, orden de partes del cuerpo céfalo-caudal.</p> <p>Recuperación con una canción: El ratón volador; Un ratón quiso volar,, salta de la cama y aterriza mal,, hay que pena,,, hay que espanto,,, hay que miedo,,,, pero ese ratón,,, pero ese ratón despeina al de alado (besos en el cuello, abrazos, cosquillas, besos tronados)</p>	
DESARROLLO.	
<ul style="list-style-type: none"> - POR PAREJAS, ENSARTARSE UN@ A OTR@ EL ARO, ENTRANDO POR ARRIBA DE LA CABEZA. ABRAZO DE OSO - EL (LA) NIÑ@ PASA EL ARO POR SU CUERPO DE CABEZA A PIES Y SE LO DA A SU MAMÁ PARA QUE ÉSTA HAGA LO MISMO; OBSERVANDO QUE PAREJA LO HACE BIEN Y RÁPIDO. BESOS TRONADOS - QUE EL (LA) NIÑ@ PASE EL ARO POR EL CUERPO DE SU MAMÁ EMPEZANDO POR SU CABEZA Y LUEGO HAGA LO MISMO LA MAMÁ CON EL (LA) HIJ@. - LA PAREJA COLOCA SU ARO EN EL PISO, TOMÁNDOSE DE LA MANO SE IRÁN COLOCANDO SEGÚN SE LES INDIQUE: ADENTRO, AFUERA, ADELANTE, ATRÁS, A LOS LADOS, ALREDEDOR, CERCA. BESOS EN EL CUELLO - SE DISPERSAN TODOS LOS AROS POR EL SUELO DENTRO DEL ÁREA DE TRABAJO. LAS PAREJAS VAN SALTANDO TODOS LOS AROS QUE LES SEA POSIBLE, A UNA INDICACIÓN REGRESAN CORRIENDO A COLOCARSE DENTRO DE SU ARO, EN LA POSICIÓN QUE SE LES INDIQUE. SALUDOS DE ESQUIMAL - EL NIÑO LANZARA LA PELOTA HACIA ARRIBA Y PAPA SE SENTARA COLOCANDO EL ARO EN HORIZONTAL PARA QUE ENTRE EN EL CENTRO DE ESTE MISMO. MUCHOS TE AMOS - DE IGUAL FORMA QUE EL EJERCICIO ANTERIOR SOLO QUE EN ESTE SE LANZARA UN PASE PICADO PARA QUE EL PAPA SE SIENTE Y COLOQUE EL ARO EN HORIZONTAL, ENTRANDO LA PELOTA EN EL CENTRO DEL ARO. SE CAMBIARAN LOS ROLES. - GOLPEAR LA PELOTA CON EL CUERPO EN UN ORDEN CÉFALO-CAUDAL PARA QUE CAIGA EN CENTRO DEL ARO. 	
CIERRE. Situaciones que permiten poner en marcha los conocimientos, habilidades, actitudes y valores abordados durante las sesiones para verificar, modificar o consolidar los saberes de los alumnos.	MATERIALES
-Relajación inhalar y exhalar. -Reflexión de DANIEL HABIF https://www.youtube.com/watch?v=iAslJuDO3WA en esta parte los niños se retiraran de sus papas para evitar escuchar la reflexión, se pausara en el minuto 5. -Canción: no me daba cuenta, https://www.youtube.com/watch?v=eFWUnHJWwCg , Cuando la canción este en el minuto 2:30 lo niños se acercaran a acariciar a sus papas. -Una plática que permita la retroalimentación sobre las actividades, ¿que se realizó? y relacionar en qué momento se trabajó el aprendizaje esperado.	<ul style="list-style-type: none"> - ARO - PELOTA - BOCINA

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN (LISTA DE COTEJO)

(VERBO y ACCIÓN a constatar ¿Qué? del Aprendizaje Esperado)

Primaria: Manuel Jose Othon		GRADO: 4° 5° 6°					
Intención pedagógica							
Permitir que papa e hijo participen en la clase de matrogimnasia para trabajar la parte afectiva y fomentar los valores, mejorando así la relación de familia en el momento de juego.							
APRENDIZAJE ESPERADO							
(1) Fortalecer los vínculos afectivos y de actitud cooperadora así entre padres e hijos.		(2) Proporcionar apoyo a su hijo en las actividades para incrementar su seguridad.			(3) Mejorar el contacto visual, intercambio corporal, verbal y afectivo.		
PAUTAS DE OBSERVACIÓN							
<p>1- Fortalecimiento de vínculo afectivo y actitud cooperadora.</p> <p>2- Proporcionan apoyo mutuo en las actividades.</p> <p>3- Contacto visual y corporal.</p>							
SI LO REALIZA (S) NO LO REALIZA (N)		1		2		3	
NP	NOMBRE DEL ALUMNO	Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
TOTALES							

Valoración se divide el total de "si" entre el total de aspectos, se multiplica por 100 y el resultado da el porcentaje

NOMBRE DE LA UNIDAD DIDÁCTICA		MATROGIMNASIA	
INTENCIÓN PEDAGÓGICA			¿Quién? ¿Qué? ¿Para qué? ¿Cómo?
Permitir que papa e hijo participen en la clase de matrogimnasia para trabajar la parte afectiva y fomentar los valores, mejorando así la relación de familia en el momento de juego.			
Nombre del Promotor: Uriel Cortes García			
Ámbitos del PEMC: Participación de la comunidad.			
NIVEL: PRIMARIA		NOMBRE DE ESC: MANUEL JOSE OTHON	GRUPOS: 1° 2° 3°
APRENDIZAJES ESPERADOS			
(1) Fortalecer los vínculos de unión y de actitud cooperadora así entre padres e hijos. <input type="checkbox"/>	(2) Proporcionar apoyo a su hijo en las actividades para incrementar su seguridad. <input type="checkbox"/>	(3) Mejorar el contacto visual, intercambio corporal, verbal y afectivo. <input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
TEMPORALIDAD			No. de Sesiones 1
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS		ESTILOS DE ENSEÑANZA	MATERIALES
Formas Jugadas <input type="checkbox"/>	Circuito Motriz <input type="checkbox"/>	Mando Directo <input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> - BOTES - PELOTAS DE ESPONJA - PELOTAS DE VINIL
Juego Motor <input type="checkbox"/>	Feria Motriz <input type="checkbox"/>	Asignación de Tareas <input type="checkbox"/>	
Juego Tradicional <input type="checkbox"/>	Rally <input type="checkbox"/>	Descubrimiento Guiado <input type="checkbox"/>	
Juegos Simbólico <input type="checkbox"/>	Matrogimnasia <input checked="" type="checkbox"/>	Resolución de Problemas <input type="checkbox"/>	
Juego Libre <input type="checkbox"/>	Actividad Acuática <input type="checkbox"/>	Exploratorio <input type="checkbox"/>	
Juego Cooperativo <input type="checkbox"/>	Cantos/Rondas <input type="checkbox"/>		
Juego Colaborativo <input type="checkbox"/>	Cuento Motor <input type="checkbox"/>		
Juego Reglado <input type="checkbox"/>			
EVALUACIÓN / Pautas para Evaluar el Desempeño (Anexo 1)			
Actividad(es) Exploratoria(s). Aplicada(s) al inicio y al término de la unidad didáctica para verificar aprendizajes logrados.		Instrumentos	
Argumentación de su postura ante situaciones que viven y expresen su perspectiva y sentimientos.		Producción Escrita <input type="checkbox"/>	Producción Gráfica <input type="checkbox"/>
Comprensión y formulación de argumentos y explicaciones.		Esquema <input type="checkbox"/>	Mapa Conceptual <input type="checkbox"/>
Observación de actitudes y desempeños mostrados en las actividades.		Escala de Actitudes <input type="checkbox"/>	Lista de Cotejo <input checked="" type="checkbox"/>
Evaluación de aspectos y niveles de desempeño logrado.		Rúbrica <input type="checkbox"/>	
Identificación del progreso de sus aprendizajes.		Portafolio de Evidencias <input type="checkbox"/>	
Búsqueda de información, identificación de problemas y formulación de alternativas de solución.		Proyecto <input type="checkbox"/>	



SESIÓN No. 1	Debe generar momentos de reflexión. Preguntas para valorar los aprendizajes y experiencias de los alumnos.	
ACTIVIDADES		
INICIO. Dar a conocer la Intención Pedagógica de la Sesión		
<p>Calentamiento de 10 a 15 min. Actividad rompe hielo. Se iniciara la actividad con la canción de "YO TENGO UN TIC TIC TIC": El doctor me dijo que no tengo nada, pero estoy seguro que yo tengo un tic tic tic , moviendo todas las partes de mi cuerpo.</p> <p>Papa e hijo trotaran a 4 metros de distancia del bote, al silbatazo tocan el bote con la cabeza, el orden será cefalo-caudal.</p> <p>Recuperación : MANOS ARRIBA, MANOS ABAJO, TODOS GRITANDO.</p>		
DESARROLLO.		
<p>Parte medular</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se colocaran los botes en los cruces de las líneas de la cancha, el niño salta del bote ayudado de la mano de la mama o papa. Abrazo de oso - Realizaran un recorrido con 2 botes primero el hijo de manera que hay que andar sobre ellos, colocando delante el bote ya utilizado el papa le pondrá los botes para que siga caminando sin caer o tocar el piso al silbatazo se cambian de roles. Besos tronados - Mama e hijo frente a frente y en medio del bote, al silbatazo tendrán que tener el bote cerca de sus pies jalándolo con la mano. Variante con los pies. Saludo del esquimal - Lanzar la pelota de esponja al aire, el papa la atrapara después de dar un bote, al silbatazo se cambian de roles. Besos soplados en la pancita - De igual forma que el ejercicio anterior, lanzar hacia arriba la pelota dejar botar 1 ves, al segundo bote será en la parte de bajo del bote y el tercer bote tendrá que caer en la boca del bote sin que se salga. - Transportar una pelota de vinil que ha de rebotar sin parar sobre el fondo del bote que se lleva entre las manos. Al silbatazo se cambian de roles, primero empieza el papa. - Mama e hijo competirán por ver quien salta más veces el bote, los saltos serán siempre de frente. 		
CIERRE. Situaciones que permiten poner en marcha los conocimientos, habilidades, actitudes y valores abordados durante las sesiones para verificar, modificar o consolidar los saberes de los alumnos.	MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> -Relajación inhalar y exhalar. -Reflexión de DANIEL HABIF https://www.youtube.com/watch?v=iAsJJuDO3WA en esta parte los niños se retiraran de sus papas para evitar escuchar la reflexión, se pausara en el minuto 5. -Canción: no me daba cuenta, https://www.youtube.com/watch?v=eFWUnHJWwCg , Cuando la canción este en el minuto 2:30 lo niños se acercaran a acariciar a sus papas. -Una plática que permita la retroalimentación sobre las actividades, ¿que se realizó? y relacionar en qué momento se trabajó el aprendizaje esperado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas de vinil. - Pelotas de esponja. - 2 latas de chiile o de leche nido 	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN (LISTA DE COTEJO)

(VERBO y ACCIÓN a constatar ¿Qué? del Aprendizaje Esperado)

Primaria: Manuel Jose Othon		GRADO: 1° 2° 3°					
Intención pedagógica							
Permitir que papa e hijo participen en la clase de matrogimnasia para trabajar la parte afectiva y fomentar los valores, mejorando así la relación de familia en el momento de juego.							
APRENDIZAJE ESPERADO							
(4) Fortalecer los vínculos afectivos y de actitud cooperadora así entre padres e hijos.		(5) Proporcionar apoyo a su hijo en las actividades para incrementar su seguridad.			(6) Mejorar el contacto visual, intercambio corporal, verbal y afectivo.		
PAUTAS DE OBSERVACIÓN							
<p>4- Fortalecimiento de vínculo afectivo y actitud cooperadora.</p> <p>5- Proporcionan apoyo mutuo en las actividades.</p> <p>6- Contacto visual y corporal.</p>							
SI LO REALIZA (S)		1		2		3	
NO LO REALIZA (N)							
NP	NOMBRE DEL ALUMNO	Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
TOTALES							

Valoración se divide el total de "si" entre el total de aspectos, se multiplica por 100 y el resultado da el porcentaje