



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

" 2020 Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer mexiquense

# MATROGIMNASIA PARA ALUMNOS DE PRIMARIA



ZUMPANGO MÉXICO, AGOSTO 2020.

ESC. PRIM. "JOSÉ VASCONCELOS" FRACC. PASEOS DE SAN JUAN. SAN BARTOLO CUAUTLALAPAN, CALLE  
SABINA Y CIPRES C.P. 55602. CEL. 5522652866. CORREO ELEC. [hughes1959@live.com.mx](mailto:hughes1959@live.com.mx)

# PRESENTACIÓN

Derivado del principio que dice “la salud, es el estado de completo bienestar físico, mental y social”. Es entonces que el presente plan de clase muestra diferentes actividades lúdicas que se desarrollaran con el fin de fomentar la salud física, así como reforzar los lazos de convivencia entre padres e hijos, los cuales proporcionan diferentes aprendizajes con características de pensamiento e identificación de su entorno social y escolar.

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

La palabra matrogimnasia proviene da la raíz griega matros que quiere decir madre y gimnasia que quiere decir ejercicio.

Se entiende entonces por matrogimnasia al ejercicio físico llevado a cabo por la madre y el hijo(a) o la forma de actividad física en la que se integra la participación activa tanto de la madre o padre o ambos, a través de diversas formas de ejercitación como puede ser la gimnasia, el baile, el juego, la expresión corporal, las rondas, etc. Tendientes al desarrollo y aprendizaje de patrones motores básicos y la consolidación de otros.

De esta manera cabe mencionar que los beneficios son muchos, sin embargo, está actividad es realizada con beneficios motrices, cognitivos y afectivos entre padres e hijos, basándose en actividades propias a las necesidades que presentan los alumnos y así poder mejorar la integración grupal.

**¿Qué se busca con esta actividad?**

## **EL OBJETIVO GENERAL**

- Crear un espacio educativo diferente e intensivo, donde los padres e hijos estrechen un vínculo afectivo y lograr una socialización integral principalmente en el trabajo colaborativo, los valores, la cultura física e higiene por medio de actividades sencillas que ambos puedan llevar acabo.

## **ESPECÍFICOS.**

- Crear espacios de conocimiento, y vivenciales de las habilidades entre padres e hijos.
- Descubrir nuevos espacios que incentiven los vínculos entre padres e hijos, de manera respetuosa para proyectarlos en la convivencia cotidiana.
- Afianzar los valores de convivencia, respeto mutuo, aceptación de las diferencias, cooperación e interacción al desarrollar cada actividad.
- Llevar a cabo el plan de clase desde actividades simples a complejas para que los padres e hijos puedan aprender nuevas experiencias que le sirvan para reforzar la sensibilización hacia el contexto que los rodea.

# CANCIONES.

## YO QUIERO UN BU

Yo quiero un bu, yo quiero un chicarraca chicarraca chicabu, ha ja, oh yea, ero esta vez, (saltando, aplaudiendo, de talones, saludando, etc.,)

La cuchilla y la palanca:

Hay viene, (todos repiten), ¿Quién?, hay viene l acuchilla (manos hacia izquierda, HA, HA) Hay viene la palanca (manos dirección hacia derecha, HA, HA), se me baja a los piecitos, sube a rodillas, cintura, hombritos (todo con HA, HA) cuando el profesor diga, (Y???) juntan las manos y todos contestan, Se menea.

## PIJO JUANCHO

Ahí viene el pijo Juancho, ¿qué horror?, ¿Qué hacemos?, sacamos al shampoo, agitamos el shampoo, se lo untamos al compañero, le sobamos la cabeza. Y ahora bailando (con movimientos muy exagerados).

## YO TENGO UN TICK

Yo tengo un tick, yo tengo un tick, un tick, tick. He ido al doctor y me ha dicho que mueva la mano izquierda, etc.

## UNA SANDÍA GORDA

Era una sandía Gorda, gorda, gorda, que quería ser la más bella del mundo, y para el mundo conquistar: (boy, boy, aprendió a saltar) (flash, flash aprendió a nadar), (suin, suin aprendió a modelar), (bla, bla aprendió hablar).

# AGENDA DE ACTIVIDADES.

ACTIVIDAD.	HORA	RESPONSABLE
BIENVENIDA	9:30 A 9:40	DIRECTOR ESCOLAR MAESTRO DE GRUPO
ACTIVACIÓN FÍSICA Y CALENTAMIENTO.	9:40 A 10:00	PROMOTOR DE EDUCACIÓN FÍSICA.
REALIZANDO LAS ACTIVIDADES	10:00 A 10:30	PROMOTOR DE EDUCACIÓN FÍSICA.
CONVIVENCIA- DESPEDIDA	10:30 A 10:50	DIRECTOR ESCOLAR MAESTRO DE GRUPO

**GRADO: 1°**

<p><b>SECUENCIA DE TRABAJO:</b> 1 SESIÓN</p>	<p><b>PROPÓSITO:</b> Que el alumno y padre-madre de familia realicen las actividades de manera colaborativa enriqueciendo el vínculo afectivo.</p>	<p><b>ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS:</b> Juegos cooperativos y juegos modificados.</p>
<p><b>COMPETENCIA:</b> Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices.</p>	<p><b>APRENDIZAJES ESPERADOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Interactúen madre e hijo.</li> <li>◦ Adapta sus habilidades a las circunstancias para incrementar sus posibilidades motrices.</li> <li>◦ Que convivan padre e hijo durante las actividades y en su vida diaria para fortalecer su confianza.</li> </ul>	
<p><b>C O N T E N I D O S</b></p>		
<p><b>CONCEPTUALES</b></p>	<p><b>PROCEDIMENTALES</b></p>	<p><b>ACTITUDINALES</b></p>
<p>Identificar formas creativas al manipular objetos y darle varias utilidades, observando los padres las posibilidades motrices que manifiestan sus hijos ¿de cuantas maneras se puede manipular objetos?</p>	<p>Demostrar un adecuado manejo de objetos e implementos. ¿Mejoro mi equilibrio al saltar y manipular objetos?</p>	<p>Realización de diversas actividades lúdicas que, en su ejecución le permiten favorecer la competencia motriz y la convivencia padre e hijo. ¿Quién puede lanzar, atrapar, saltar, correr, etc., como lo hago?</p>
<p><b>ACTIVIDADES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CALENTAMIENTO GENERAL: activación física.</li> <li>• Caminar separados por diferentes direcciones padre-madre e hijo y al silbatazo se tienen que encontrar; saltando, llevando un objeto; como una pelota, etc.</li> <li>• Colocados en una esquina de cuadro padre e hijo comenzaran a botar la pelota, primero madre/padre y después el hijo; primero hacia delante, hacia tras.</li> <li>• Colocados en una esquina de cuadro padre e hijo comenzaran a lanzar y atrapar la pelota de forma aérea a la altura de pecho, después en pase picado de un solo bote.</li> <li>• Colocados en una esquina de cuadro padre e hijo comenzaran a lanzar y atrapar la pelota de forma aérea a la altura de pecho, después en pase picado de un solo bote realizando aplausos entre cada lanzamiento.</li> <li>• Con la pelota, lanzaran la pelota picada o aérea cambiando de lugar; primero caminando, después más rápido.</li> <li>• Con la pelota y el costal; se dobla el costal a la mitad, el niño lanzara la pelota como canasta, la madre o padre atrapar la pelota sin que esta caiga.</li> <li>• Realizar actividades de afecto (abrazos) entre cada actividad.</li> <li>• Con el aro, lanzar y atrapar con una mano, con las dos, aplausos entre cada lanzamiento, cambiando de lugar.</li> <li>• Con el globo lo debe tener mamá o papá, inflar y colocar-amarrar en las agujetas de los tenis. El juego se llama los gallitos. E niño debe pisar y explotar el globo.</li> <li>• Para finalizar deben estar sentados o acostados utilizando el costal como tapete, primero el padre de familia debe realizar un masaje al niño-niña mientras escuchan la canción "NO BASTA" de Franco de Vita. Después invertir el masaje.</li> </ul>		<p><b>MATERIAL:</b> Costales Aros, Pelotas, Globos.</p> <hr/> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Que los padres vean sus habilidades y la de sus hijos.</p>
<p><b>ORIENTACIONES DIDÁCTICAS:</b> Considerar que los desplazamientos son considerados una habilidad básica muy importante.</p>	<p><b>OPCIONES DE APLICACIÓN:</b> Antes de iniciar la actividad organizar por parejas padres e hijos.</p>	<p><b>EJES TRANSVERSALES:</b> La importancia de convivir en familia.</p>

# **EVALUACIÓN.**

Valorar el desarrollo de las actividades anteriormente descritas y en la práctica con el interés de los profesores encargados en cada una de ellas, analizando sus fortalezas y debilidades para el logro de los objetivos propuestos.

Analizar la participación de los alumnos y padres de familia en cada una de las actividades, así como observar que los materiales fueron los adecuados durante la sesión.

# ELABORÓ

---

PROFESOR JAVIER HERNÁNDEZ ALVAREZ  
PROMOTOR DE EDUCACIÓN FÍSICA  
COORDINACIÓN F007