

Jardín de Niños Anexo a la Escuela Normal de Ecatepec

TURNO VESPERTINO

C.C.T. 15EJN0556E



CO <sup>3</sup> MIÉ

DE IMPULSO

A LA ACTIVACIÓN FÍSICA



ELABORO: PROFRA ROSALBA FRIAS ALVAREZ

# Antecedentes



## Rasgos del perfil de egreso de la educación preescolar

### Atención del cuerpo y la salud

- ☞ *Realiza* actividad física a partir del juego motor y sabe que es buena para la salud

### Convivencia y ciudadanía

- ☞ Conoce reglas básicas de convivencia en la casa y en la escuela

# Justificación



La organización mundial de la salud define la activación física como una variedad amplia de movimientos musculares que resultan en un determinado gasto calórico, no debe confundirse o asociarse únicamente con la práctica del deporte, ejercicios moderados como caminar, bailar, montar bicicleta o subir escaleras permiten activarnos y producen beneficios para la salud. Por ello es importante tener una actividad física todos los días.

# Características



- ❧ La organización de éste comité se crea a partir de la necesidad de planificar, dosificar y calendarizar diversas actividades que puedan cubrir con las expectativas o solución de las problemáticas que como escuela y con apoyo del promotor de educación física se detectan a partir del trabajo del ciclo escolar anterior en la institución y de la aplicación de una entrevista a los padres de familia al inicio del curso, es importante señalar que nos situaremos dentro del área de desarrollo personal y social en educación básica, de acuerdo a planes y programas vigentes para la educación preescolar.
- ❧ Partiendo de este contexto se planean las acciones y actividades a realizar haciendo un plan de acción que se implementa en conjunto con las docentes, el promotor de educación física.
- ❧ Durante las actividades se valoran los avances obtenidos y se da seguimiento reconociendo su viabilidad de las mismas para el logro de los aprendizajes esperados y el perfil de egreso del nivel, y que de ser necesario se realizarán los ajustes necesarios.
- ❧ Las actividades en conjunto tienen un impacto en el alumnado y los padres de familia

# Solución de vanguardia



Los niños y adolescentes, conforme crecen requieren más de una alimentación sana y balanceada, por consiguiente más energía para realizar ejercicio físico para lograr un buen desarrollo, sin embargo, en México el estilo de vida, el excesivo uso de la tecnología de la población y en general el sedentarismo aumentan los malestares y enfermedades físicas psicológicas y emocionales a edades cada vez más tempranas. Para que la población infantil y adolescente de nuestro país cuente con mejores condiciones de salud, es necesario fortalecer el núcleo familiar y el espacio escolar, pues son contextos fundamentales para el desarrollo armónico e integral de los niños y los jóvenes, en éste sentido, el impulso a la activación física en la escuela complementa los contenidos y tiempos de la clase de educación física; por ello, directivos, docentes, educadores físicos, docentes de USAER, promotores de la salud, padres de familia, entre otros integrantes de la comunidad educativa, desarrollan un papel relevante para motivar ésta y otras prácticas saludables que se implementen en los centros escolares, con el apoyo de todos los actores, se puede transformar a la escuela en un espacio que promueva hábitos de vida saludable y que fomente la actividad física como elementos imprescindibles para el desarrollo integral de los niños y jóvenes en el país.

# Funciones específicas



- ∞ Elaborar un diagnóstico, con apoyo de directivos y docentes, que permita conocer el grado de sedentarismo de los integrantes de la comunidad educativa, así como el estado de los espacios destinados para la práctica de ejercicio y la realización de actividades físicas en el centro escolar
- ∞ Diseñar, en coordinación con la comunidad escolar y partiendo del diagnóstico elaborado, un programa de impulso a la actividad física, éste programa deberá establecer las actividades que se llevarán a cabo para mejorar las prácticas de activación física en la comunidad educativa.

# Objetivos:



- ❧ Fomentar una convivencia sana por medio de proyectos masivos de impacto a la comunidad para poder lograr la adquisición de los aprendizajes esperados en cada una de las actividades planeadas, además de mejorar significativamente el respeto de normas o reglas de juego y el seguimiento de instrucciones a través de dichos proyectos.
- ❧ Diversificar las actividades para propiciar la variabilidad de la práctica, con la intención de que los chicos descubran diversas posibilidades para ajustar y controlar sus acciones, y con ello favorecer el desarrollo de su motricidad.
- ❧ Brindar una variedad de actividades físicas organizadas y dirigidas a conservar su salud física y emocional.

# Accesibilidad económica



- ☞ Sin duda las actividades que se proponen consideran el uso de diversos materiales que apoyan la actividad pero que sin embargo son necesarios más no imprescindibles pues la creatividad del docente y el trabajo con nuestro cuerpo es suficiente. Por lo que no es necesario una inversión importante.
- ☞ Durante la implementación se usan espacios y recursos materiales con los que cuenta la institución: Áreas verdes, espejo de agua, patios, e implementos de educación física como: pelotas, aros, vigas de equilibrio paracaídas, cuerdas, entre otros.

# Elementos que integran la propuesta



- ❧ Diagnóstico que integra necesidades y logros del ciclo escolar anterior.
- ❧ Diagnóstico inicial del estado actual de los grupos.
- ❧ Entrevistas a los padres de familia.
- ❧ Planteamiento de actividades permanentes.
- ❧ Planeación Cronograma de actividades.
- ❧ Evaluación de los resultados (Continua y permanente ya que forma parte de los resultados apoyarán el trabajo del ciclo escolar siguiente).

# Diagnóstico del ciclo escolar anterior



- En éste diagnóstico se busca recabar información relevante que caracteriza a la comunidad educativa como: estado general de salud del alumnado, estilos de vida, uso del tiempo libre en casa, hábitos alimenticios, interacción con los padres de familia, formas de relación entre los alumnos, valores que practican, cumplimiento de acuerdos y normas, respuesta a las actividades propuestas en la escuela, recursos materiales e infraestructura del centro escolar, necesidades, entre otros

# Diagnóstico inicial del estado actual de los grupos



☞ A inicio del ciclo escolar los docentes y el promotor de Educación física planeamos actividades específicas y un instrumento de evaluación que implementamos con cada uno de los alumnos con la intención de observar y registrar qué aprendizajes esperados son los que poseen los niños o en qué parte del proceso se encuentran y así conocer su situación actual para que a partir de los hallazgos obtenidos podamos hacer una plan de intervención que guíe nuestro trabajo durante el ciclo escolar.

# Entrevistas a los padres de familia



- ❧ Las docentes aplicamos dos instrumentos uno en el que los padre de familia nos aportan información personal del alumno, su estado nutricional, hábitos alimenticios, formas de relación en casa, en qué ocupan su tiempo libre.
- ❧ Otro instrumento en el que se recabamos datos del estado físico del alumno en donde los padres de familia nos dan cuenta y autorizan a que sus hijos realicen ejercicio físico, en este documento los padres de familia aportan información sobre cuidados especiales de sus hijos por presentar alguna enfermedad que amerite cuidados específicos.

# Actividades permanentes



## Salud

### Jarra del buen beber.

- ☞ Todos los días los niños ingresan a la escuela con agua simple o elaborada con fruta natural y poca azúcar, promoviendo así la ingestión de frutas de temporada. evitando así el consumo de aguas saborizadas comerciales y azucaradas que dañan su salud.

### Plato del bien comer.

- ☞ Se sugiere a los padres de familia un menú semanal en el cual se integran todos los grupos de alimentos y se pide que éstos alimentos sean elaborados en casa, que sean del agrado de los niños y consideren la fruta de la estación.
- ☞ Aseo personal , de materiales y de espacios físicos

# Actividades permanentes



## Activación física.

- ☞ **Activación física colectiva:** Todos los días lunes la docente de guardia realiza activación física en el patio cívico de la escuela utilizando variedad de apoyos, música grabada, juegos organizados, tradicionales, entre otros. Se puede invitar a los padres de familia a realizar la actividad.
- ☞ **Activación física grupal:** Todos los días: en el aula ó en espacios abiertos (patio cívico, áreas verdes, patios de juegos, aula de usos múltiples), se podrá realizar utilizando triciclos, mascadas, música de apoyo u otros materiales que la maestra considere necesarios para el desarrollo propio de la actividad. la docente de grupo puede pedir a los padres de familia a realizar la actividad (puede citarse a algunos padres de familia o al grupo en su totalidad según lo requiera la actividad a realizar).
- ☞ **Activación física compartida:** Las maestras pueden realizarlas en algunas ocasiones con otro grupo en conjunto ejercicio físico, por grado o bien cambiando de docente entre los grupos.
- ☞ **Recreos motrices:** Cada mes una maestra dispone el circuito con el material de educación física, se apoya de 5 padres para que apoyen a monitorear las actividades. Son 2 recreos escalonados por grado.







# Resultados



**A través del Comité de Impulso a la Activación Física se ha logrado:**

- ☞ Promover la sana convivencia, el desarrollo físico motriz, fuerza, equilibrio, control de movimientos de locomoción, coordinación en la práctica de las diversas actividades como son los recreo motrices y las activaciones físicas grupales y colectivas.
- ☞ Los alumnos realizan movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos
- ☞ En las actividades especiales que se han trabajado los niños identifican hábitos alimenticios saludables.
- ☞ \*Practican hábitos saludables de aseo al consumir alimentos

# Resultados



- ❧ Los alumnos participan en juegos que los hacen identificar y mover distintas partes de su cuerpo.
- ❧ Se integran en actividades que implican desarrollar habilidades básicas como gatear, reptar, caminar en diseños y en forma libre, correr en diversas direcciones, saltar obstáculos, lanzar y atrapar pelotas, aros, pañuelos, rodar como tronco, trepar cuerdas, patear pelotas de papel, entre otras.
- ❧ Jugar libremente con diversos materiales y descubrir los distintos usos que se les puede dar a matamoscas, conos y platos, por ejemplo.
- ❧ Al organizar circuitos psicomotrices desplazarse en diferentes direcciones trepando, rodando o deslizándose.

# Resultados



- ❧ Hacer uso de materiales de ensamble y construcción para armar objetos producto de su creatividad.
- ❧ Realizar movimientos corporales simultáneos con coordinación, fuerza y equilibrio.
- ❧ Conocer los cambios que surgen en su cuerpo como respiración agitada, sudoración, sed, cambio de temperatura corporal, entre otras, al estar en una actividad física constante.
- ❧ Saber que es importante relajar el cuerpo, reposar y descansar después del esfuerzo físico.

# Resultados



- ❧ Integrar a los alumnos más tímidos a las actividades, logrando mayor autonomía.
- ❧ Ayudar a regular la conducta por sí mismos y resolver situaciones que se les presentan de manera creativa.
- ❧ Que coordinen al imitar movimientos.
- ❧ Que descubran posibilidades motrices y desarrollen su creatividad en al proponer movimientos o variaciones a un juego.

# Evidencias



## *Activación física colectiva*



# Evidencias

*Activación física grupal en el aula*



# Evidencias

*Activación física que <sup>se</sup> hacen en espacios abiertos*

*Utilizando  
material de apoyo*

*Implementando juegos  
organizados*



# Evidencias



*Día del niño*

*Recreación acuática*



# Evidencias



*Sensorama*

*Matrogimnasia*



# Evidencias



*Promoción de  
alimentación saludable*



*Recreo motriz*

