



# PROYECTO DE RECREOS ACTIVOS

2019-2020

PRESENTA

**RAÚL ESQUIVEL SÁNCHEZ**

**PROMOTOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**

# **JUSTIFICACIÓN**

En México el sobrepeso, la obesidad y sus complicaciones se encuentran entre los problemas de salud pública más importantes.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (Ensanut) señala que 12.7% de niños menores de cinco años presentan desnutrición crónica (baja talla y bajo peso) y que 1.2 millones presentan anemia crónica; reporta, asimismo, un importante número de niños que ingresan al hospital por causas asociadas a deficiencias nutricionales.

En el otro extremo, la Ensanut alerta sobre el riesgo en el que se encuentran más de 4 millones de niños de entre 5 y 11 años, pues la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad se presenta en uno de cada cuatro niños (26%), mientras que uno de cada tres adolescentes la padecen (31%), revela también que el sobrepeso y la obesidad han seguido aumentando en todas las edades, regiones y grupos socioeconómicos.

Actualmente, México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil; el problema está presente no sólo en la infancia y la adolescencia, sino también en población en edad preescolar (UNICEF, 2017).

El sobrepeso y la obesidad están relacionados con muchos factores, pero se ha comprobado que están más asociados a los hábitos alimenticios y al estilo de vida de cada persona

Otro factor asociado a la obesidad es la falta de actividad física.

Actualmente las niñas, los niños y los adolescentes tienen una menor actividad física que la recomendada, hacen menos deporte y además

**dedican más tiempo a actividades sedentarias, como ver televisión, jugar en la computadora y otras actividades similares,**

**En el plan y programas de estudio aprendizajes clave de la secretaria de educación pública, en los propósitos para la educación preescolar, nos dice, realizar actividad física, para favorecer estilos de vida activos, saludables y desarrollar actitudes que les permitan una mejor convivencia en la escuela y su vida diaria.**

**En el artículo 4 constitucional nos proporciona, que toda persona tiene derecho a la protección de la salud.**

**Una alternativa para lo antes mencionado son los recreos activos, es un espacio, medio y un tiempo donde se puede llevar la realización de actividades saludables y se pueda entregar resultados de una nueva modalidad para realizar el juego lúdico, actividad física dentro de las escuelas en el recreo. Además de crear buenos hábitos y educarlos en valores, de manera que eso lo puedan proyectar hacia sus compañeros, familia y comunidad.**

## **PROPÓSITO GENERAL**

- ✓ **CREAR PROYECTOS DE ACCIONES DE FOMENTO A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN LA EDUCACIÓN BÁSICA PARA UNA SOCIEDAD CON VALORES.**

## **PROPÓSITOS**

- ✓ **GENERAR EL HÁBITO DEL EJERCICIO EN LA POBLACIÓN ESCOLAR.**
- ✓ **PROMOVER LA SOCIALIZACIÓN ESCOLAR.**
- ✓ **MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA.**

# **DIAGNÓSTICO**

**En primera instancia se observa en los niños del jardín Gabriela Mistral que la mayoría de ellos no jugaban; se limitaban a sentarse en el recreo sin hacer nada, otros se la pasaban peleándose y agrediendo físicamente. Por eso se tiene la necesidad de implementar este proyecto de recreos activos.**

**En los hogares de los niños son de la mayoría departamentos donde no tiene espacio para hacer ejercicio o divertirse en alguna actividad física.**

**En la actualidad en la que vivimos por la tecnología de las computadoras, estamos encerrados en la casa.**

**La otra, los padres de familia trabajan todo el tiempo para tener una economía más estable, perdiéndose de jugar con sus hijos.**

**Todas estas problemáticas nos llevan a la inactividad del hábito del ejercicio y también de no tener una buena salud.**

# **PROPUESTA**

- ✓ **CIRCUITOS DE HABILIDADES BÁSICAS.**  
Por estaciones se colocan los materiales, colchonetas para ver las habilidades básicas de movimiento, el gateo, el reptar, el rodar; los aros para el salto, y los conos para caminar y correr
- ✓ **GLOBOS INFLADOS (PEGARLE CON CUALQUIER PARTE DEL CUERPO).**  
Se distribuyen por todo el patio de la escuela a la hora del recreo para que los niños le peguen con su cuerpo.
- ✓ **EJERCICIOS CON MATERIALES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**  
Cada maestra y el promotor de Educación Física en un espacio del patio, tendrán un material, cuerdas, aros, conos etc., para realizar diversas actividades con los niños.
- ✓ **BURBUJAS DE JABÓN.**  
Las docentes de grupo y el promotor de Educación Física tendrán en sus manos, el recipiente de burbujas de jabón, para soplarles y los niños jugarán a romperlas.
- ✓ **JUEGOS ORGANIZADOS.**  
En el CTE nos pondremos de acuerdo para quedar establecido que juegos y no repetir los mismos.
  
- ✓ **TORNEO (TIRO A GOL, ENCESTAR A LA CANASTA, LANZAMIENTO DE ZAPATO, TIRO A LOS CONOS),**

Las actividades son durante una semana de cada mes (de acuerdo a la organización de la escuela).

# **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>SE LLEVO ACABO</b>	<b>NO SE LLEVO ACABO</b>	<b>FECHA TENTATIVA</b>
<b>CIRCUITO DE HABILIDADES BÁSICAS</b>			<b>2 SEMANA- 9 OCT. 3 SEMANA- 16 OCT.</b>
<b>GLOBOS INFLADOS</b>			<b>1 SEMANA – 7 NOV. 1 SEMANA- 5 DIC.</b>
<b>EJERCICIOS CON CUERDAS, AROS, CONOS, TUNELES, PORTERIAS, CANASTAS, PALIACATES, ESPONJAS, COSTALITOS.</b>			<b>2 SEMANA- 16 ENE. 2 SEMANA- 13 FEB.</b>
<b>BURBUJAS DE JABON</b>			<b>1 SEMANA- 6 MAR. 2 SEMANA- 13 MAR.</b>
<b>JUEGOS ORGANIZADOS</b>			<b>4 SEMANA- 22 MAYO</b>
<b>TORNEO</b>			<b>4 SEMANA- 26 JUNIO</b>

# **EVALUACIÓN**

**\*Anotar en el diario de la educadora, preguntándoles a los niños que actividades más les han gustado y cómo se sienten.**

**\*El promotor observara y registrara sus logros de competencias motrices de acuerdo a los aprendizajes esperados.**

**\*Por escrito en una hoja suelta preguntarles a los padres de familia que han notado en su hijo cuando realizamos los recreos activos. (instrumento de evaluación entrevistas con los padres de familia)**

**La evaluación será cada 2 meses para tener evidencias.**

**La directora revisara los registros de observación del promotor de Educación Física y el promotor a las docentes su diario de la educadora.**

## **“RECURSOS HUMANOS”**

**\* 1 DIRECTORA**

**\* 6 DOCENTES DE GRUPO**

**\* 1 PROMOTOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**\* 4 PADRES DE FAMILIA**

## **“RECURSOS MATERIALES”**

**\* COLCHONETAS**

**\* AROS**

**\* CONOS**

**\* CUERDAS**

**\* CANASTAS DE BASQUETBOL**

**\* PORTERIAS DE FUTBOL**

**\* SALTO DE ALTURA**

**\* GLOBOS**

**\* BURBUJAS DE JABÓN**

**\* PALIACATES**

**\* TUNELES**

**\* ESPONJAS**

**\* C O S T A L I T O S**

# **BIBLIOGRAFÍA**

**La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT).**

**El fondo de las naciones unidas para la infancia 2017 (UNICEF).**

**Aprendizajes Clave para la Educación Integral, Educación Física. Educación Básica 2017 (SEP).**

**Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (Artículo 4°).**