

“MI CLASE DE MATROGIMNASIA A DISTANCIA”  
AUTORA: GABRIELA JOSEFINA JIMENEZ SANCHEZ  
25 DE FEBRERO DE 2021

La palabra “matrogimnasia” proviene de la raíz griega, “matros” quiere decir “madre” y “gimnasia” quiere decir “ejercicio”. Esto significa que madre e hijo (el padre también) lleven a cabo una actividad física juntos. De esta forma entrenaban a los guerreros griegos, desde muy temprana edad.

Durante el siglo pasado la universidad de educación física de España se da cuenta de los resultados que esta actividad puede llegar a tener y la incorpora a su sistema educativo.

En México se incorpora en la década de los años 70.

El objetivo principal de la matrogimnasia es que exista una convivencia más cercana entre padres e hijos en conjunto con la escuela, es decir, es una actividad en la cual dentro de los horarios escolares padres e hijos puedan compartir esta materia.

Se debe tomar en cuenta que durante el tiempo que se llevara a cabo esta actividad los padres en lo único en que se deben de concentrar es en pasar un rato agradable y de calidad con los niños ya que tomando en cuenta no siempre se le puede brindar el tiempo de ejercicio o de juego por diversas razones.

Llevando a cabo esta actividad podemos darnos cuenta que el resultado en la edad preescolar es muy bueno ya que no solo estimula el aspecto físico y cognitivo. Sobretudo el aspecto afectivo ya que el niño al estar en una clase junto con sus papas y sus profesores se siente más seguro y muy querido.

Es también una manera en la que el niño se puede adaptar de una forma más rápida y mucho más segura al entrar por primera vez a la escuela. Además también es de gran ayuda para mejorar la comunicación especialmente entre padres e hijo ya que crea un ambiente más tranquilo entre ellos.

Los docentes también deben tomar en cuenta que dentro de la matrogimnasia no deberían comentar sobre el comportamiento del niño en otras materias ya que el padre o madre se enfocaría demasiado en esa cuestión que no prestaría la atención suficiente como para hacer esta actividad como correspondería hacerla.



Digamos que este es un momento que los padres deben no solo disfrutar sino también aprovechar con los niños, ya que pueden ir descubriendo esta faceta y pueden darse cuenta de otras cualidades que sus hijos pueden poseer y que probablemente no lo habían notado y no solo del niño sino también de ellos.

Uno de los psicólogo que hemos mencionado anteriormente como es Jean Piaget a abordado en alguna de sus teorías la importancia de la influencia de los padres para el desarrollo de la inteligencia y personalidad del niño.

***Este próximo jueves 25 de febrero viviremos nuestra primer matrogimnasia llamada día “Tukita”, no faltés será una fabulosa oportunidad para convivir de manera distinta con tu hijo y con los demás niños del grupo.***

**Proyecto motor “La caza de los indios “**

Jardín de Niños Federico Froebel	Nivel: Preescolar	Se invita a toda la comunidad educativa	1° 2° 3° grado	Semana 24
<b>Aprendizaje Esperado:</b> Reconocen las características que lo identifican y lo diferencian de los demás en actividades y juegos .	<b>Énfasis:</b> Conoce características, posibilidades y límites que le permiten valorarse y ampliar sus habilidades de comunicación para compartir con los demás.	<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos globos pequeños previamente inflados por el padre de familia</li> <li>- Palo de escoba</li> <li>- Matamoscas</li> <li>- 2 franelas</li> <li>- Penacho</li> <li>- Pinturas para maquillaje</li> <li>- Espacio libre</li> <li>- Música previamente seleccionada</li> <li>- Medio de conexión</li> </ul>		
<b>Componente Pedagógico:</b> Integración de la corporeidad.		<b>Eje transversal:</b> lenguaje y comunicación (expresa sus ideas y entiende la interacción con otras personas).		
		<b>Conexión vía zoom a partir de las 9:30 hrs. Con los alumnos del primer grado grupo “A”</b>		



### Desarrollo:

- Iniciar la sesión con la bienvenida a los alumnos y padres de familia, pedirles que se sitúen en un espacio seguro para realizar la actividad., siendo clara en las indicaciones para su desarrollo

-Realizar la activación física con la canción “El monstruo de la laguna “, con la cual adecuaremos nuestro cuerpo para las acciones. (elevación de la temperatura corporal).

### Actividades.

#### Cuento motor “La caza de los indios “

- \* Había una vez, una tribu de indios que vivían juntos en el mismo poblado (saludo a todos los participantes)
- \* La tribu se llamaba tukita. Llevaban la cara pintada y un penacho en la cebeza. (los niños pintarán una líneas en su carita con el maquillaje y se colocan su penacho)
- \* Les gustaba reír, les gustaba cantar y bailar, (simulara las acciones).
- \* Pero lo que más les gusta es ir de caza. Una mañana muy temprano, las tribus se fueron a cazar juntos. Y antes de partir, todos en el poblado indio se pusieron a buscar sus armas de caza dentro de las tiendas (buscan su mata moscas)
- \* Y se fueron a cazar al otro lado del rio (simulan que nadan)
- \* Cuando llagoran al prado vieron unas pequeñas liebres que saltaban y saltaban (simulan el salto de la liebre)
- \* Muy silenciosamente intentaban acercarse pero las liebres se alejaban (mamá tomará un globo y lo lanzará, tratando de que el niño no lo alcance, ya que simulará que es el animal tratando de escapar. El niño tratará de atrapar el globo con su matamoscas).
- \* Finalmente lograron alcanzar una liebre (los niños tomarán su globo)
- \* Cuando terminaban la caza de liebres, regresaban con la tribu y decidieron asar lo que habían cazado, para eso preparaban su fogata para cocinar. (con una de las frazadas formarán una fogata, la segunda frazada servirá para envolver su globo que



cazaron como tipo dulce, el niño lo tomara de un lado y del otro mamá, para comenzar a girar la frazada, simulando que se cocina en la fogata)

\* Al terminar de comer (simulan que comen) realizaban un baile indio que se llevaba a cabo en grupo. (mamá y el pequeño tomarán un globo, lo pondrán detrás de ellos y agarrados por la cintura o por los hombros, intentar pisar al indio que está a nuestro lado para reventar el globo de los participantes).

\* Cuando terminaban su baile, salían a buscar más animales para la sena, así que preparaban su arco y sus flechas, se montaban en sus caballos (se montan en su palo de escoba o caballo de palo) y formaban una fila india, llegaron al bosque para empezar a cazar (se colocan en fila y caminan por todo el espacio).

\* Tomaron el camino de la derecha, iban rodeando los árboles y escuchando atentamente los ruidos que llegaban a sus oídos (caminar por el espacio, cuando vieron a lo lejos un ciervo que estaba comiendo. Debemos acercarnos con mucha cautela, arrastrándonos como serpientes(reptar).

\* Demasiado ruido para ser unos indios que van de caza, en fin, crucemos por este río, quizás en la otra orilla tengamos más suerte (saltar por todo el espacio y pedir al alumno que proponga distintas formas de saltar).

\* Pronto llegaron a las verdes praderas y se dan cuenta que el indio más anciano ya está muy fatigado y no puede andar más, deben llevarlo de vuelta al poblado y a partir de ahora debemos transportarlo (imitar la acción de cargar a una persona).

\* A mitad de camino se encuentran con una incertidumbre, los indios dicen que hay que ir por la derecha, mientras que otros opinan que el camino más corto es por la izquierda, deben solucionarlo a la fuerza. (colocarse espalda con espalda y ejercer fuerza para mover al alumno).

\* Una vez resuelta la incertidumbre de cuál era el camino más corto, llegaron a un valle y se tiran rodando ladera abajo. (acción de rodar).

\* Cuando estuvieron en el valle, descubrieron que estaba lleno de caballos salvajes, se montaron en ellos y volvieron con la tribu sin haber cazado nada para la noche. (se montan nuevamente en su caballo y trotan)

\* Al llegar se dieron cuenta que no habían apagado la fogata y toda la tribu se estaba incendiando (toman una frazada entre



“2021: Año de la Independencia y la Grandeza de México”.

mamá y el pequeño, cada quien de un extremo y comienza a agitarla, simulando que están apagando el fuego).

\* Al terminar de apagar el fuego decidieron realizar la danza de la caza, seguro que así tendrían más suerte al día siguiente. (bailar por todo el espacio y realizar sonidos)

\*Después, al llegar de noche, todos los integrantes de la tribu se fueron a acostar y dormir en su tipi, porque a la mañana siguiente los esperaba una nueva aventura. (acostados sobre su frazada o sentados se realizan un masaje ) ... y COLORIN COLORADO ESTE CUENTO SE HA ACABADO.

Cierre con actividad:

¡Hao! INDIO

Aguila blanca,

Halcón dorado,

Dice que todos, pero todos, todos...

¡Se abracen!

¡Hao! INDIO

Aguila blanca,

Halcón dorado,

Toro sentado,

Flecha amarilla,

Dice que todos, pero todos, todos....

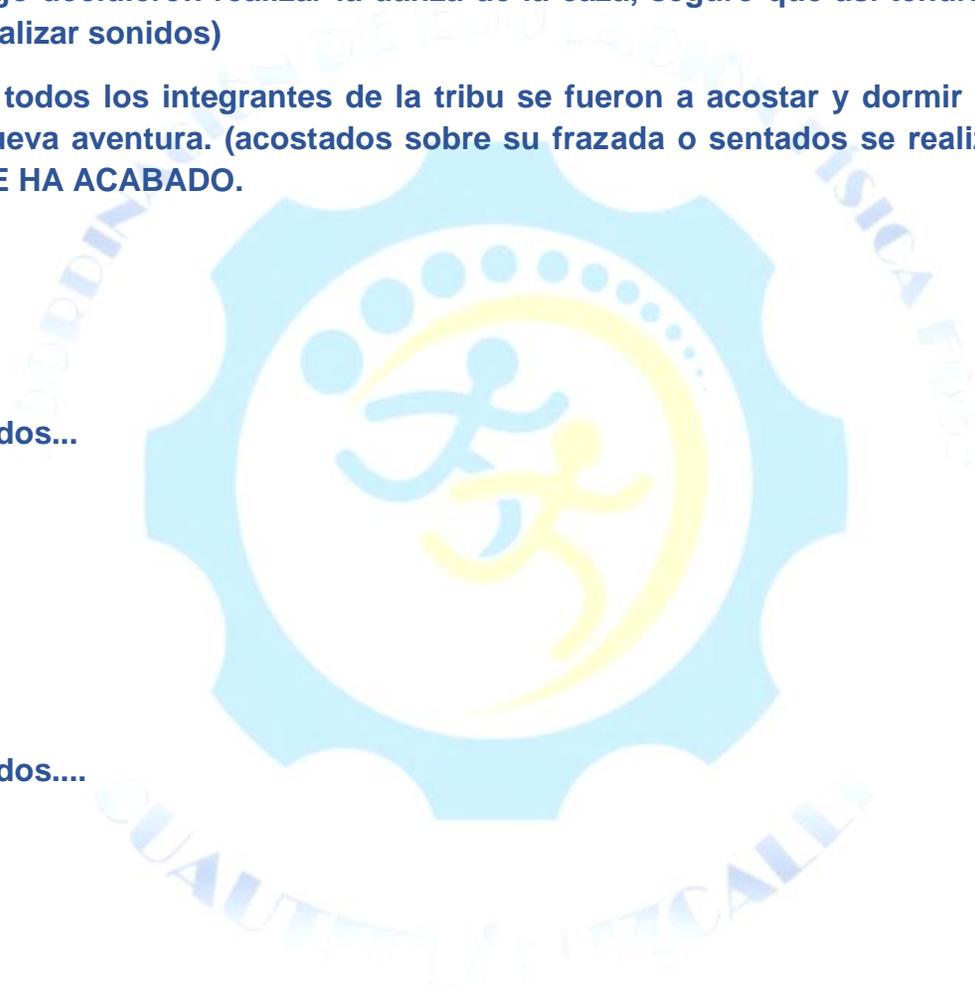
¡Griten!

¡Hao! INDIO

Aguila blanca,

Halcón dorado,

Toro sentado



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO  
SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA CUAUTITLÁN IZCALLI

Coordinación de Área de Educación Física zona F063, Río Grijalva S/N Col. Colinas del Lago, Cuautitlán Izcalli C.P. 54744

Tel: 5539003247, Mail: 15aos2173g@dgeb.gob.mx

**Flecha amarilla,  
Burro panzón,  
Perro echado,  
etc. Se agregan 4 acciones más.**

**Evaluación de la actividad (Como sugerencia):**

Preguntar al alumno como se sintió durante la actividad y posteriormente realizar las siguientes preguntas:

¿Qué actividad de las propuestas te mostro dificultad al realizar?

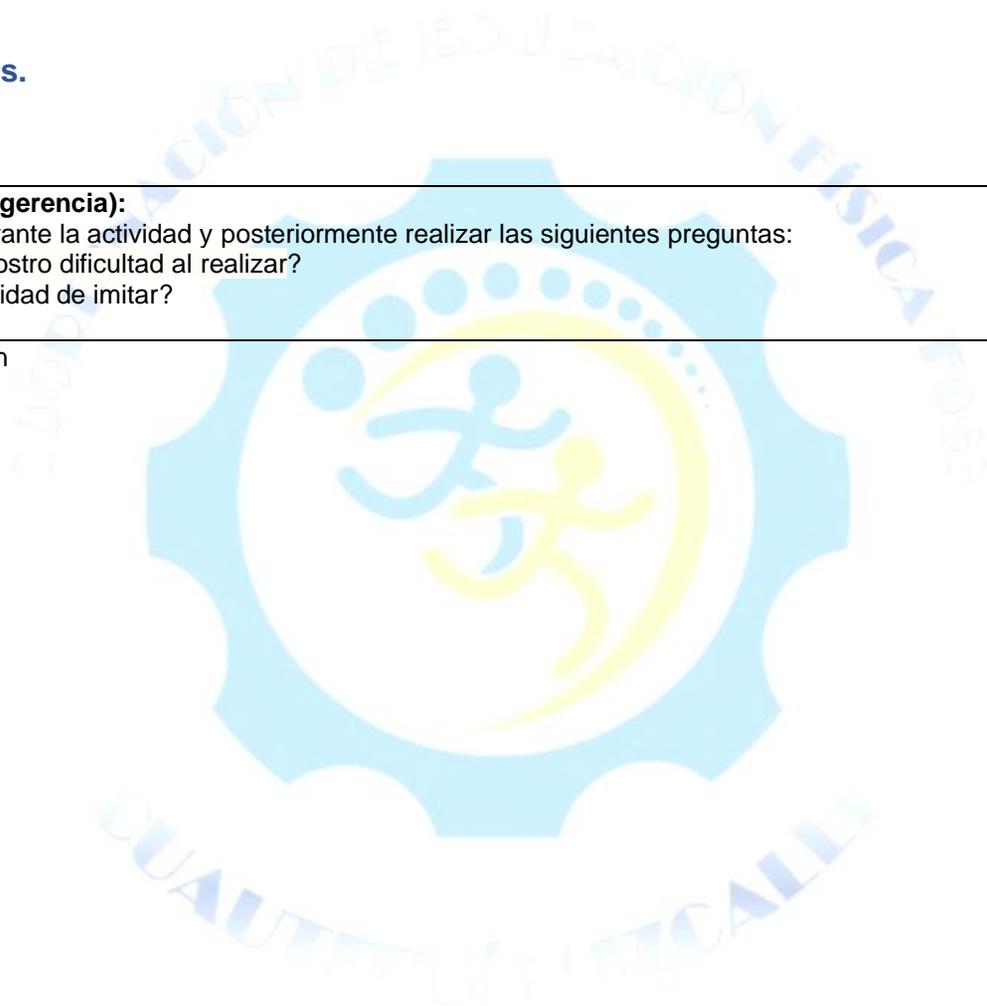
¿Qué acción del cuento te mostro facilidad de imitar?

Ligas de las canciones que se utilizaron

<https://youtu.be/tRHVCvO64bk>

[https://youtu.be/XVNA\\_Fyox5Y](https://youtu.be/XVNA_Fyox5Y)

<https://youtu.be/feC7-ZTQS8A>



**Jardín de Niños "Federico Froebel"**  
**Matrogimnasia en línea**

Mamá o papá ven a Jugar con tu hijo el próximo Jueves 25 de febrero de 2021  
A las 9:30 hrs, a través de Zoom.

**¿Qué es la matrogimnasia?**

Es el 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, natación, el baile, el juego, la expresión corporal, las rondas, etc. tendientes al desarrollo y aprendizaje de patrones motores básicos y la consolidación de otros.

**Materiales requeridos:**

- 1 maquillaje de mamá. Ejemplo: Una paleta de sombras o un labial.
- 1 palo de escoba o un caballo de palo.
- 2 globos inflados.
- 2 frazadas.
- 2 penachos previamente decorados (Uno para el alumno y otro para mamá o papá).
- 1 mata moscas.
- Ropa deportiva.
- 1 botella de agua para beber.

\*\* Busca en casa un espacio donde se puedan mover o desplazarse, sin obstáculos que provoquen un accidente.

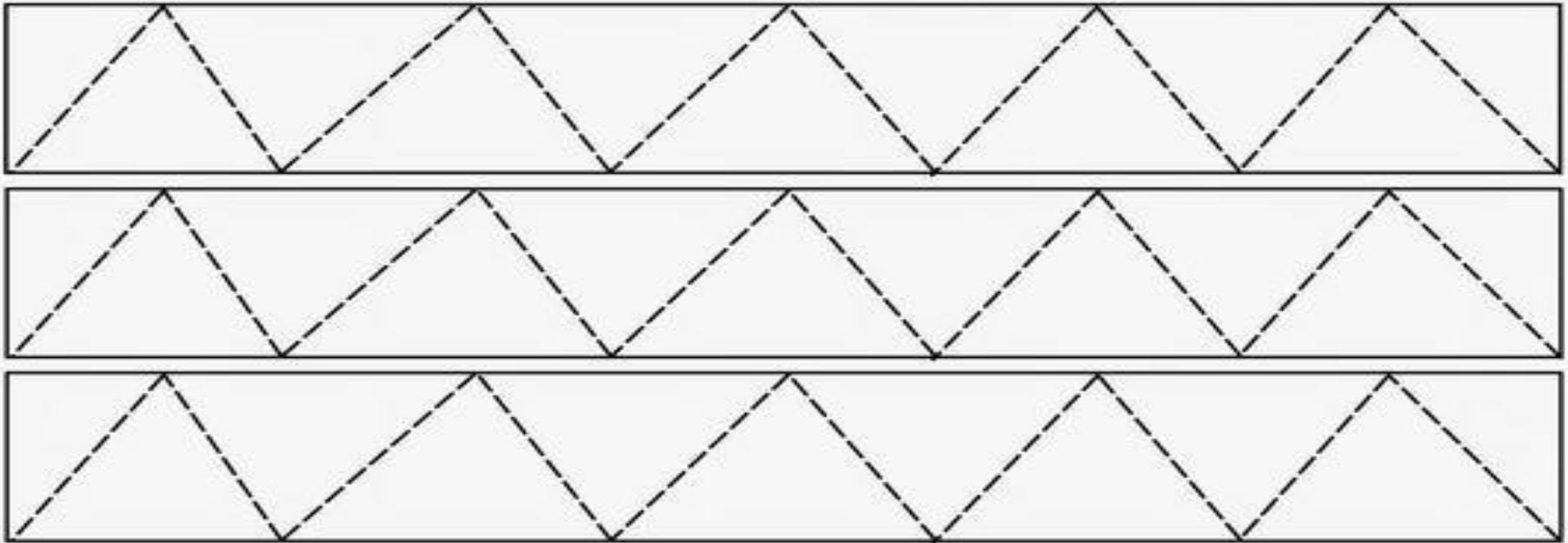
**Acceso:**

**Unirse a la reunión Zoom**  
<https://us04web.zoom.us/j/77439403903?pwd=bVJCMTBnQUg3ZEpkUwM0ISdkZiQT09>

**ID de reunión:** 774 3940 3903  
**Código de acceso:** 25042021

Los esperamos





SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO  
SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA CUAUTITLÁN IZCALLI

Coordinación de Área de Educación Física zona F063, Río Grijalva S/N Col. Colinas del Lago, Cuautitlán Izcalli C.P. 54744

Tel: 5539003247, Mail: 15aos2173g@dgeb.gob.mx