



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

JARDÍN DE NIÑOS "EMILIANO ZAPATA AEP"  
C. C. T: 15EJN1257N  
TURNO: VESPERTINO  
CICLO ESCOLAR 2019-2020



# PROYECTO "EXATLON KIDS"

RESPONSABLE PROFESORA CINTHYA YURIDIA PABLO NAVARRETE

## INTRODUCCIÓN

La Educación Física es una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de niñas, niños y adolescentes 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 se derivan del juego motor, como la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, entre otras. Constituye en la escuela el espacio curricular que moviliza el cuerpo (corporeidad y motricidad) y permite fomentar el gusto por la actividad física. Al ser un área eminentemente práctica brinda aprendizajes y experiencias para reconocer, aceptar y cuidar el cuerpo; explorar y vivenciar las capacidades, habilidades y destrezas; proponer y solucionar problemas motores; emplear el potencial creativo y el pensamiento estratégico; asumir valores y actitudes asertivas; promover el juego limpio; establecer ambientes de convivencia sanos y pacíficos; y adquirir estilos de vida activos y saludables, los cuales representan aspectos que influyen en la vida cotidiana de los estudiantes.

La Educación Física en el nivel preescolar, desde la perspectiva de la educadora, se centra en las capacidades motrices de los niños: locomoción, coordinación, equilibrio y manipulación; y en la consolidación de la conciencia corporal. Se pretende que, de manera progresiva, logren un mejor control y conocimiento de sus habilidades y posibilidades de movimiento.

Si bien los niños en este nivel han alcanzado control en sus movimientos, las oportunidades que vivan en la escuela harán que avancen y consoliden cada vez más sus capacidades motrices en acciones combinadas y complejas; desplazarse a distintas direcciones y velocidades al participar en juegos y actividades como saltar con un pie, caminar sobre líneas rectas; y en general, ejecutar movimientos corporales con coordinación y equilibrio. Se busca que tomen conciencia y aprendan a conocer cómo es y cómo se mueven las distintas partes de su cuerpo, reconozcan sus límites y posibilidades, comprendan la importancia de los hábitos posturales correctos, mantengan el equilibrio en situaciones de movimiento y reposo,

identifiquen a través de la respiración y relajación las sensaciones que experimentan después de una actividad física y adquieran confianza y seguridad en la ejecución de sus movimientos. Aunque la escuela no puede modificar de manera directa las condiciones de vida, económicas y sociales de las familias de los alumnos — fundamentales en el estado de salud de cada uno—, sí puede contribuir a que los niños comprendan la importancia de mantenerse saludables

## PRESENTACIÓN

El Jardín de Niños “Emiliano Zapata” A.E.P se localiza en el municipio de Nezahualcóyotl, en la calle Álamos s/n en la colonia la Perla, cuenta con una matrícula de 210 alumnos.

Es importante mencionar que dentro del Programa Escolar de Mejora Continua de la institución se menciona la autorregulación de los alumnos como una de las principales problemáticas, por ello se estableció como prioridad la Convivencia Sana y Pacífica como mejora de los aprendizajes.

Por esta razón se desarrollará el presente proyecto “Exatlon Kids”, en él se consideran las características propias de las actividades deportivas, las prioridades del Programa Escolar de Mejora Continua de la institución, así como:

- ✚ Área de Desarrollo personal y Social: Educación Física
- ✚ Organizador curricular 1: Competencia motriz
- ✚ Organizador curricular 2: Desarrollo de la motricidad y Creatividad en la acción motriz
- ✚ Aprendizajes esperados:
  - Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.
  - Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.
  - Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.

Ante este escenario, el nivel preescolar y el área Educación Física se propone este proyecto, con la firme intención de que por medio de la actividad física de las niñas y niños se contribuya al cumplimiento del proyecto educativo, el cual pretende el desarrollo integral de los educandos así como la convivencia sana y pacífica.

En esta etapa de preescolar es determinante que los niños y las niñas participen en actividades físicas, no obligadas, sino divertidas, que le permitan establecer hábitos saludables en estos tiempos en los que el sedentarismo es semilla de terribles males en la salud de los mexicanos. Esta propuesta ofrece el poder generar movimiento, ritmo, desplazamiento y una gran diversión, pues las variantes que se pueden ofrecer van desde las actividades propias de la gimnasia, las del ritmo y equilibrio y coordinación.

Es por ello que el proyecto “Exatlon Kids” pretende que los alumnos lleven a cabo diversos juegos y/o competencias con el fin de favorecer las capacidades y habilidades motrices antes mencionadas, de igual forma se espera que se genere una convivencia sana y pacífica con sus compañeros a través de juegos que desarrollen en los niños sus destrezas, valores y actitudes.

Aunado a ello, en estos tiempos tan difíciles que estamos viviendo, en los que tenemos que estar aislados socialmente debido al COVID-19, muchas actividades educativas tuvieron que adaptarse al formato virtual. Pero la educación física, que es una actividad más práctica, tuvo que prácticamente reinventarse a través de diversos ejercicios de yoga o zumba, competencias, circuitos, etc. que los alumnos realizaban en colaboración con su familia, así fue como las actividades motrices se adaptaron en estos tiempos de pandemia. En ese sentido el proyecto “Exatlon Kids” permite adaptarse totalmente para que se lleve a cabo tanto en las escuelas como en casa de los alumnos y poder lograr que se alcancen los aprendizajes esperados así como el objetivo de dicho proyecto.

## ACTIVIDADES PREVIAS

Durante las sesiones de Consejo Técnico Escolar se propone llevar a cabo proyectos que fortalezcan la mejora de aprendizajes de los alumnos y mantengan una convivencia sana y pacífica en la comunidad escolar sin perder de vista las demás prioridades del sistema básico de mejora escolar, para lo cual se llevaran a cabo sesiones de trabajo y de organización con el equipo docente para determinar las acciones, tiempos, espacios, materiales y apoyos que se requieran como comisiones o gestión con padres de familia para prever lo relacionado al presente proyecto es decir, ir ajustando detalles entorno a la implementación y evaluación del proyecto.

Para poder lograr lo antes mencionado en este proyecto se pretende llevar a cabo actividades deportivas (juegos motrices), es importante mencionar que para la realización de estas se realizaran actividades previas tales como:

- ✚ Organización y asignación de comisiones a cada una de las docentes.
- ✚ Adorno de la escuela en relación al proyecto.
- ✚ Elaboración de premios a los participantes ganadores de las actividades.
- ✚ Elaboración de la mampara en relación al proyecto.
- ✚ Informar a los padres de familia de la actividad, con el fin de prever tiempos y materiales que se ocuparan en las actividades.

**Objetivo:** Aumentar el número de alumnos y alumnas que respeten las normas para generar ambientes armónicos, pacíficos y de sana convivencia mediante la práctica de valores y juegos cooperativos.

**Meta:** Que el 100% de los alumnos respeten acuerdos y autorregulen sus emociones para propiciar una convivencia sana y pacífica.

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	Responsable
Entrega de proyecto para la revisión y valoración de las actividades propuestas.	
Reparto de comisiones para realizar las actividades propuestas.	
Informar a los padres de familia de la actividad, con el fin de prever tiempos y materiales que se ocuparan en las actividades.	
Elaboración de materiales de cada juego (estación)	
<u>Elaboración de premios.</u> Medallas a cada alumno de la escuela.	
<u>Adorno de la escuela.</u>	
<u>Sonido.</u> La docente a cargo colocará el sonido (bocina, computadora y micrófono), buscara música para ambientar las actividades.	
Exatlon kids.	

RECURSOS	
Tecnológicos	Cañón, computadora y bocinas.
Recursos Humanos	Docentes, alumnos y padres de familia
Infraestructura	Patio escolar

## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA DE LAS ACTIVIDADES

- ✚ Elaboración de un plan de actividades con base en los intereses y características de los alumnos.
- ✚ Considerar el tiempo que se tiene planeado para la actividad con la finalidad de programar las actividades.
- ✚ Prever el material suficiente y adecuado para las actividades que se tienen contempladas.
- ✚ El espacio en el que se va a realizar la actividad debe ser considerado para hacer la selección de las actividades.
- ✚ Explicar de manera objetiva, clara y sencilla cada una de las actividades que se vayan a realizar.
- ✚ Las actividades, deben ser seleccionadas cuidando siempre de no poner en riesgo la integridad física de los niños y niñas.
- ✚ Distribuir las actividades de manera de que se alterne el trabajo de mucha intensidad, con otras que requieran menos esfuerzo a fin de no cansarlos y permitir periodos de recuperación.
- ✚ Se formaran 2 equipos (equipo azul y equipo rojo) con el fin de poder realizar las actividades motrices y exista una competencia de por medio.
- ✚ Pedir el apoyo de los padres de familia para coordinar cada juego, observar que se respeten las reglas y registrar los puntos ganados de cada equipo.



<b>Proyecto “Exatlon Kids”</b>	<b>FECHA:</b>
--------------------------------	---------------

**Ámbitos del Programa Escolar de Mejora Continua (PEMC)**

- ✚ Aprovechamiento académico
- ✚ Participación de la comunidad

COMPONENTE CURRICULAR	ORGANIZADOR 1	ORGANIZADOR 2	APRENDIZAJES ESPERADOS
Área de Desarrollo personal y Social: <b><u>Educación Física</u></b>	Competencia motriz	Desarrollo de la motricidad	*Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos. *Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.
		Creatividad en la acción motriz	*Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.

**ACTIVIDADES MOTRICES**

**INICIO:** Se dará apertura al “Exatlon Kids” en el cual se presentara a los participantes de cada equipo, se explicaran las actividades que se llevaran a cabo y el objetivo de estas, siempre tratando de motivar la participación de todos los alumnos para llevar a cabo las actividades.

Se invitara a los alumnos a participar en las actividades con el objetivo siempre de divertirse y convivir sana y pacíficamente con el resto de sus compañeros.

Se presentara a las docentes a cargo de cada juego y los padres de familia que nos apoyaran en cada estación, con el fin de que los alumnos conozcan y sepan con quien dirigirse si tienen alguna duda.

Realizar una pequeña sesión de 5 min de estiramiento para que los alumnos puedan calentar los músculos de su cuerpo.

ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE
<u>CAPTURANDO PECES:</u> Primero los participantes deberán de realizar una carrera de costales y al llegar al lugar indicado en parejas se les dará un anzuelo, los cuales deberán de pescar la mayor cantidad de peces y depositarlos en una bandeja.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peces de cartón, fomy, plástico, etc.</li> <li>• Anzuelos</li> <li>• Costales</li> </ul>	
<u>CONSTRUYENDO TORRES</u> Primero los participantes deberán de recorrer un camino de obstáculos reptando y al llegar al lugar indicado deberán de construir la torre más alta con material reciclado o material didáctico, tomar una pelota y lanzarla hacia la torre con el fin de que no quede ningún material sobre la mesa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material reciclado o material didáctico.</li> <li>• Lasos o listones</li> <li>• Sillas o tubos</li> </ul>	
<u>LA PELOTA NAVEGANTE</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelotas</li> <li>• Tubos de cartón</li> </ul>	



<p>Primero los participantes deberán de trasladar 5 pelotas utilizando un tubo de cartón del papel higiénico a un punto determinado al llegar al sitio indicado deberá de colocar cada una de las pelota sobre vasos llenos de agua y soplar la pelota sin utilizar las manos hasta que caiga está en un recipiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vasos</li> <li>• Agua</li> <li>• Recipientes</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><u>MINI GOLF</u></p> <p>Primeros los participantes deberán de pasar sobre tapetes de huellas colocadas en diferentes orientaciones. Después los participantes deberán insertar pelotas a un recipiente utilizando un palo o escoba pasando por varios obstáculos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapetes de huellas</li> <li>• Pelotas</li> <li>• Palos o escobas</li> <li>• Obstáculos</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><u>ARMANDO PIEZAS</u></p> <p>Primero los participantes deberán de recorrer un camino de aros utilizando uno y ambos pies e introducirse dentro de gusanos gateando al llegar al lugar indicado deberán de buscar las piezas de su rompecabezas las cuales estarán revueltas o escondidas junto con las de sus demás compañeros, una vez que se hayan encontrado todas las piezas deberán de armar el rompecabezas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• Gusanos</li> <li>• Rompecabezas</li> </ul>	
<p><b><u>CIERRE:</u></b> Al finalizar las actividades se hacen ejercicios de relajación, con el fin de que los alumnos se relajen y estiren los músculos que trabajaron en cada estación. Para concluir las actividades se entregara una medalla a cada uno de los alumnos haciendo énfasis en su esfuerzo y dedicación. En cada aula las docentes realizaran una retroalimentación de todas las actividades que se realizaron, se preguntara a los alumnos ¿Qué fue lo que más les gusto de las actividades? ¿Cuál se les dificulto más? ¿Cual estuvo más fácil?, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medallas</li> </ul>	

**REGISTRO DE PUNTOS GANADOS**

<b>JUEGOS</b>	<b>EQUIPO ROJO</b> 	<b>EQUIPO AZUL</b> 
Capturando peces		
Construyendo torres		
La pelota navegante		
Mini golf		
Armando piezas		

NOMBRE DEL ALUMNO: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

EXATLON KIDS			
<b>Ámbitos del programa escolar de mejora continua (PEMC)</b>  Aprovechamiento académico  Participación de la comunidad			
COMPONENTE CURRICULAR	ORGANIZADOR 1	ORGANIZADOR 2	APRENDIZAJES ESPERADOS
Área de Desarrollo personal y Social: <b>Educación Física</b>	Competencia motriz	Desarrollo de la motricidad	*Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos. *Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.
		Creatividad en la acción motriz	*Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.
<b>CONSIGNA: Registra qué juego fue el que te gusto más, cómo lo llevaste a cabo y comenta cual fue tu experiencia al participar en el Exatlon Kids.</b>			
BUENO		SUFICIENTE	
Registra el juego que más le gusto, como lo realizo y comenta cual fue su experiencia al participar en la actividad.		Registra el juego que más le gusto y como lo realizo.	
Registra el juego que más le gusto			
Observaciones:			

# PROYECTO “EXATLON KIDS”

Observaciones

---

---

---

---

---

---

---