



INDICE

Introducción ..... 3

Justificación ..... 5

Objetivo ..... 7

Desarrollo del tema ..... 8

Antecedentes..... ... 8

& μ v ]}v • Ç v ( ] ]}•YYYYYYYYYYYYYY.YYYYWWWYWWYWWWYWWWYWWWYWWWYWWWY

Actividades propuestas ..... 14

Desarrollo de la motricidad ..... 15

- 9 Coordinación y equilibrio ..... 15
- 9 Control y precisión..... 18
- 9 Integración de la corporeidad ..... 21

Conciencia corporal ..... 21

- 9 Creatividad en la acción motriz ..... 26

Bibliografía..... 29







































uso de las distintas partes de su cuerpo, tienen más control y presión para manipular diversos objetos. (Secretaría de Educación Pública, 2017)<sup>12</sup>

Juegos de control y precisión

### 1. "Las serpientes encantadas"

Material: un aparato de música

Organización: Los niños y las niñas se distribuyen por todo el espacio

Desarrollo: los jugadores bailan al son de la música como "serpientes encantadas". Cuando para la música. Vuelven a su "cesto" y se están quietas

Observaciones: los jugadores contrastan así el movimiento y el reposo corporal.

### 2. "Las pequeñas serpientes encantadas"

Material: un reproductor de música.

Organización: los niños y las niñas se distribuyen por todo el espacio estirados en el suelo.

Desarrollo: al son de la música mueven un brazo o una pierna como si de una serpiente encantada se tratara. Cuando para la música dejan caer el brazo o la pierna que estaba bailando.

### 3. "Tensión al soltar"

Organización: los niños y las niñas por parejas.

Desarrollo: uno de cada pareja tendido en el suelo, el otro le hace mover un segmento corporal (brazo o pierna) que debe estar muy relajado, en un

<sup>12</sup> Secretaría de Educación Pública. (2017). Orientaciones Didácticas. En Aprendizajes clave para la educación integral. Educación preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. (pág. 339). México: SEP.





Tal como el transportista va avanzando debe ir superando los obstáculos que le van poniendo. (Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA)<sup>13</sup>

- ✓ Integración de la corporeidad

### Conciencia corporal

Un aspecto central es que los alumnos tomen conciencia y conozcan cómo son y cómo se mueven las distintas partes de su cuerpo, que identifiquen y describan las sensaciones que obtienen desde diferentes posturas y posiciones (parado, sentado, acostado, acurrucado y extendido) y a partir de diversos movimientos (caer, arrojarse, flexionar, girar, etc.). También que comprendan la importancia de los hábitos posturales correctos, que mantengan el equilibrio en situaciones de movimiento y reposo, que identifiquen, mediante la respiración y relajación, las sensaciones que experimentan después de una actividad física, y que adquieran confianza en la ejecución de sus movimientos.

Para promover el conocimiento de cómo es y cómo se mueve su cuerpo, organice actividades en las que, a partir de diferentes posturas y posiciones (parado, sentado o acostado; al correr, girar o brincar), los alumnos identifiquen los cambios que experimenta su cuerpo, como la presencia de calor y sudoración, el ritmo de la respiración, la frecuencia cardíaca y, en ocasiones, el cambio del tono de piel. La respiración es una función básica del ser humano, que se lleva a cabo de manera innata; sin embargo, también es susceptible de aprendizaje. Cuando se

<sup>13</sup> Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA. (s.f.). ¿Cómo apoyar a los niños que tienen problemas escolares? (pág. 58, 59). En R. A. Armando. México.



realizan actividades físicas es necesario conocer y controlar la respiración. Para lograrlo, se sugiere que realicen lo siguiente: sonar la nariz, aspirar, soplar y tapan una fosa nasal; respirar en diferentes posturas (acostado, caminando, sentado, corriendo y brincando); escuchar la respiración de algún compañero y poner la mano sobre el pecho para percibir el movimiento; y tocar instrumentos musicales de viento. Después de una actividad física es necesario que los alumnos permanezcan en un estado de relajación para que perciban las sensaciones que experimentan. Designe un tiempo para que describan qué sienten en sus manos, en sus pies y en el tronco, de tal manera que vayan descubriendo su imagen corporal como un todo. Promueva la reflexión acerca de la importancia de cuidarse, fomentar hábitos saludables y relacionar el bienestar físico con un estado de vida saludable. (Secretaría de Educación Pública, 2017)<sup>14</sup>

Juegos generales de conciencia corporal.

Caminar, trotar, golpear, correr o saltar libremente al ritmo de palmadas.

Señalar cambios de actividades al mencionar una palabra clave: color, nombre de frutas, animales, etc.

Jugar a "robarse el pañuelo " Colocar un pañuelo en la cintura, a un costado o atrás, robar el pañuelo del compañero y evitar que le roben el suyo.

"Respiración " colocar el pañuelo extendido sobre la cara, soplarle y dejar que vuelva a caer sobre la cara.

<sup>14</sup> Secretaría de Educación Pública. (2017). Orientaciones Didácticas. En Aprendizajes clave para la educación integral. Educación preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. (págs. 340, 341). México: SEP.



"Fuerza general" sentados, entre cinco niños, empujan una llanta con los pies. Entre cinco niños se disputan una llanta, jalándola con las manos.

"Flexibilidad general " iniciar el calentamiento con estiramientos ¿cómo se estiran los gatitos al despertar? ... Dar libertad de iniciativa a los niños.

Continuar el calentamiento con una música suave, hacer ejercicios en su lugar, buscar las iniciativas de los niños con preguntas como: ¿Qué puedo hacer con ... mi cabeza, mi brazo, mis hombros, etc.

Con música de ritmo rápido: caminar, saltar, trotar o correr como: ¿cómo qué animalito podemos correr? ¿y cómo corre ese animalito? enséñanos, hagámoslo.

Combinarlo con algún juego organizado.

Cuando pare la música: en círculo, bailar al ritmo de la música. Cuando pare la música, ejecutar una consigna, ¡sentarse en cuclillas!, ¡acostarse!, ¡hacer gestos a su campanero!, etc.

Respiración (diez repeticiones).

Imaginar que tiene un globo en su estómago, sentir cómo se desinfla el inhalar y cómo se infla al exhalar.



Simular que, al soplar, empuja a su compañero, con su creatividad.

Con un popote, jalar aire, tapar el popote y sostener el aire un momento, a la señal expulsarlo lentamente.

Con el popote, soplarles a insectos.

Soplando al popote empujar bolitas de papel (carreritas).

Inhalar aire y expulsarlo con gritos, mencionando las vocales.

Tratar de silbar una tonada. Que obedezca con movimiento su propio ritmo al silbar.

Que imite con su silbido, el canto de un animalito, luego, que se mueva como ese animalito.

Por parejas, uno tapa la nariz de su compañero, provocando la inhalación por la boca, al soltar la nariz, exhalar profundamente.

Intentar la canción del "chorrito" (u otra) para que sus compañeros la escenifiquen. (Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA)<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA. (s.f.). ¿Cómo apoyar a los niños que tienen problemas escolares? (pág. 60). En R. A. Armando. México.







7.-Hacer como molino de viento con movimientos alternativos de los brazos y de las piernas, es decir, levantar hacia un lado el brazo derecho y la pierna izquierda y después el brazo izquierdo y la pierna derecha, etc. Llevar el ritmo con algún instrumento de percusión. Al principio estos movimientos se ejecutan muy lentamente y después se aceleran en forma progresiva. (Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA)<sup>16</sup>

### Juegos de descanso

1. Formar una cadena acostados en el piso, colocar la cabeza sobre el estómago del compañero, y escuchar sus sonidos (imaginen qué se mueve por dentro).
2. Sentado cómodamente, cante una canción breve y sencilla (la intérprete con el movimiento de sus manos).
3. Que se acueste en la posición que él desee y comente alguna anécdota y después la dibuje.

✓ Creatividad en la acción motriz.

Y no podemos olvidar...

...Algunos juegos tradicionales.

Que por su manejo se pue en considerar sensoriales.

<sup>16</sup> Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA. (s.f.). ¿Cómo apoyar a los niños que tienen problemas escolares? (pág. 121). En R. A. Armando. México.





"Yo por eso me quedo así", se lanza al muñeco al aire y el niño tendrá que tomar la posición en la que el muñeco se queda.

"Role", en dos equipos, un equipo lanza un disco, pasándolo entre compañeros los del otro equipo, tratan de interceptar el disco.

"Juan Pirulero"

"El patio de mi casa"

"Stop"

"Encantados"

"A mambrú señores" (Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA)<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA. (s.f.). ¿Cómo apoyar a los niños que tienen problemas escolares? (pág. 61). En R. A. Armando. México.





