

**“GUÍA Y DOCUMENTOS DE ORIENTACIÓN
PEDAGÓGICA”.**

**APRENDIZAJE BASADO EN RETOS FÍSICOS DESDE
CASA.**

**POR EL LICENCIADO EN EDUCACIÓN PREESCOLAR:
MARCELO RAÚL DÍAZ CAMILO.**

MAYO DE 2021.

PRESENTACIÓN:

Partiendo de la visión de la nueva escuela mexicana, que tiene por finalidad la creación de nuevos ambientes de aprendizaje con base a las ciencias, humanidades, las artes, la música así como el impulso a las actividades de esparcimiento motriz, y ante la contingencia sanitario por COVID-19. La educación física es una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de niñas, niños y adolescentes en el desarrollo de su motricidad, de espaciamento en su hogares al no poder asistir presencialmente a la escuela, incluyendo en cada clase en línea para impulsar más el movimiento físico en los preescolares.

Al ser un área eminentemente práctica brinda aprendizajes, experiencias, habilidades y destrezas, empleando el potencial creativo de los alumnos así como el establecimiento de ambientes de convivencia sanos y pacíficos adquiriendo estilos de vida activos y saludables, los cuales representen aspectos que influyan en la vida de los estudiantes.

Dentro de las acciones que van encaminadas a un cambio en las practicas escolares, en el marco de escuelas promotoras de la salud (EPS) y el bienestar de los estudiantes y sus logros académicos, la mayoría de las soluciones a la inactividad física no solo se centran en hacer que los niños se muevan más durante la jornada escolar, sino en llevar el movimiento otras áreas de la escuela, pero ahora en el momento que los niños y niñas toma sus clases en el hogar es necesario hacer cambios radicales en la cantidad de tiempo que los niños están físicamente activos y en movimiento cada día.

Es así que surge la idea de implementar el **“retos y actividades físicas a diario desde casa”** en el cual los niños se vean beneficiados dando realce a la actividad física, en clases virtuales, a diario en momentos estratégicos de cada sesión incluyendo materiales y herramientas existentes en los hogares: cubetas, aros, pelotas, vasos de plástico, tapetes, cucharones, cojines, almohadas, peluches, sillas, bancos, entre muchos otros, evitando en la medida de lo posible que los padres de familia gasten.

PROPÓSITO.

En educación preescolar, esta área se centra en las capacidades del desarrollo físico de los niños: locomoción, coordinación, equilibrio y manipulación, así como 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. Las situaciones en la escuela deben ser oportunidades que permitan a los niños:

- Tener variadas experiencias dinámicas y lúdicas en las que puedan correr, saltar, brincar, reptar, trepar, marchar.
- Participar en juegos y actividades que impliquen acciones combinadas y niveles complejos de coordinación.
- Manipular objetos de diversas formas (regulares e irregulares) en actividades como armar, construir, lanzar y atrapar, así como jalar y patear objetos de diferente peso y tamaño.
- Identificar las sensaciones que experimenten después de una actividad física, al describir los cambios que ocurren en su cuerpo.

(PROGRAMA: APRENDIZAJES CLAVE “EDUCACIÓN PREESCOLAR” pág. 331)

JUSTIFICACIÓN:

Con la finalidad de atender las necesidades de los niños en base a sus contextos y ambientes en los que viven nuestros niños como la falta de movimiento desde casa a consecuencia de la emergencia sanitario por COVID-19, sumando que el semáforo epidemiológico en “rojo” ocasiona disminuir la salida de los hogares a clases presenciales y espacios recreativos al aire libre por parte de las familias de nuestros alumnos, el docente frente a grupo crea ambientes que permitan realizar actividades físicas motrices que desarrollen sus habilidades y por ello, el reto actual de los sistemas educativos, consiste en proporcionar a nuestros alumnos una educación de excelencia, impartir conocimientos para las ciencias y humanidades; la innovación, la tecnología, las artes, la música y por supuesto «**la educación física**» por tal motivo , nuestra institución con base en las necesidades detectadas se crean estos espacios en el desarrollo de cada clase a distancia con un proceso dinámico mediante experiencias significativas, en las cuales los niños favorezcan no solo aprendizajes esperados del aspecto físico, también se incrementa su seguridad y aminorar el impacto negativo que la pandemia ha generado en los alumnos a nivel emocional.

¿CUÁL ES LA SITUACIÓN ACTUAL DE MIS ALUMNOS EN SUS HOGARES?

- Estrés.
- Dificultades económicas.
- Carga de tareas.
- Falta de más dispositivos electrónicos para conectarse a las clases.
- Pasividad.
- Pocas posibilidades de divertirse además de las clases en línea.
- Decesos en las familias.
- Desinterés de familias por el aprendizaje en casa por problemas familiares de distinto índole.
- Pérdida de comunicación con las familias.

ANTE LA PROPUESTA DE APRENDIZAJE A DISTANCIA...

- Flexibilidad.
- Movilidad en todo momento.
- Diversión.
- Generar gusto por conectarse a las clases.
- Dinamismo.
- Incluir a las familias en juegos y dinámicas en cada clase.
- Desarrollar la coordinación motora.
- Afianzar el tono muscular de los niños.
- Retos físicos.
- Generar emociones positivas en los niños y niñas.
- Incrementar su seguridad.
- Adquieran un sentido positivo de sí mismo.
- Estimular la felicidad en los niños y niñas.

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.

Eje Curricular: Competencia motriz y esta alude a saber conocer, saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse.

COMPONENTES PEDAGÓGICOS

...

Desarrollo de la motricidad:

Potenciar la capacidad de cada persona para darle sentido y significado a los movimientos a partir de sus intereses: expectativas y necesidades.



Integración De la Corporeidad:

La construcción permanente que las personas hacen de sí.



Creatividad en la acción Motriz:

Capacidad de elaborar respuestas diversas para afrontar tareas o situaciones que se presentan.

FUENTE: Aprendizajes clave para la educación integral, Educación Física. Educación Básica. Páginas 161, 174, 175.

APRENDIZAJES ESPERADOS:

ORGANIZADOR CURRICULAR (1)	ORGANIZADOR CURRICULAR 2	APRENDIZAJES ESPERADOS
COMPETENCIA MOTRIZ	DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos. ▪ Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren control y precisión en sus movimientos.
	INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación. ▪ Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.
	CREATIVIDAD EN LA ACCIÓN MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Propone distintas respuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas. ▪ Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas de normas básicas de convivencia.

BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Se centra en el movimiento: carácter práctico y lúdico.
 - Brinda experiencias motrices que contribuyen a la formación integral de los alumnos.
 - SE centra en los intereses, necesidades y expectativas de los NNA.
 - Ambientes de convivencia.
 - Promueve el gusto por la actividad física.
 - Estilos de vida activos y saludable.
 - Generar aprendizajes.
- Prevalece el placer por jugar, aprender individual y colectivamente.
 - Se generan ambientes que propician alegría y la satisfacción por realizar con éxito las acciones.
 - Se fomenta el gusto por asistir a la escuela.

FUENTE: Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Física. Educación Básica. Páginas 164-165.

VINCULACIÓN CURRICULAR

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	APRENDIZAJES ESPERADOS.
ORGANIZADOR CURRICULAR 1 AUTONOMÍA ORGANIZADOR CURRICULAR 2 TOMA DE DECISIONES Y COMPROMISO	<ul style="list-style-type: none">▪ Persiste en la realización de actividades desafiantes y toma decisiones para concluir las.

LENGUAJE Y COMUNICACIÓN	APRENDIZAJES ESPERADOS
ORGANIZADOR CURRICULAR 1 ORALIDAD ORGANIZADOR CURRICULAR 2 NARRACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Narra anécdotas, siguiendo la secuencia y el orden de las ideas, con entonación y volumen apropiado para hacerse escuchar y entender.

MATERIALES Y ESPACIOS PARA EL DESARROLLO DEL LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL HOGAR:

- PALIACATES..
- SILLAS PEQUEÑAS.
- CUERDAS.
- PELOTAS DE VINIL.
- BALONES.
- MÚSICA MOTIVANTE.
- TOALLA DE CASA QUE YA NO USEN.
- BOTELLAS (PET)
- PALOS DE ESCOBA.
- RESORTES.
- AGUA PARA HIDRATARSE.
- VASOS DE PLÁSTICO DE LA COCINA.
- PELUCHES.
- COJINES DE LA SALA.
- MESA.
- SUS JUGUETES.
- PINZAS DE ROPA.
- BOTES DE 20LITROS QUE USAN EN CASA.
- PELOTAS HECHAS DE PAPEL DE RECICLAJE.
- CINTA ADHESIVA.

ESPACIOS PARA TRABAJAR Y DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES:

- PATIO O ALGÚN LUGAR DE CASA QUE ACONDICIONEN LOS PADRES.
- LOS NIÑOS UTILIZARÁN ROPA CÓMODA Y TENIS.



Con el objetivo de que el trabajo rinda frutos a base de perseverancia, esfuerzo, convicción, constancia y actitud positiva que desde el docente y que en los padres de familia se vea contagiado dicho principio, es como los resultados paulatinamente se verán reflejados en los niños y niñas en el tránsito del aprendizaje en casa durante la contingencia sanitaria por COVID-19.

Cabe mencionar que el planteamiento de las siguientes actividades separadas en sesiones con la finalidad distribuir las mismas, se vieron favorecidas con audiovisuales, sesiones de yoga en los hogares (familia-alumnos y alumnas), calentamientos previos, consignas o frases para animarlos, previa organización de espacios o materiales, siendo son actividades totalmente aplicables en los niños de edad preescolar, que pueden ser ajustables, e incrementar el grado de dificultad y que se trabajaron con un grupo de 2° grado de preescolar.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

RETOS QUE SE PLANTEAN EN CLASE.

NOTA: La activación física es importante y se lleva a cabo todos los días de clase.

SESIÓN #1

- Juegos de retos: “construye con vasos”...”palo de escoba” ...”tapetes” ...”bailando al ritmo de” ...
- ¿Qué sucedió?, ¿cómo se sintieron?
- En casa montarán un circuito de varias estaciones en lugares que acondicionen de casa y obtendrán sus evidencias, los cuales serán: en el patio el cacha pelotas con una botella de plástico cortada a la mitad y pelotas de papel periódico, en el comedor, reto de vasos (embrocarlos rápidamente), en sus habitaciones vestirse con varias prendas lo más rápido posible, en la sala de casa: trabajo en espejo.

AL INICIO DE CADA CLASE O EN CASA:

- Realizamos yoga en casa: incluir estratégicamente o al inicio de la clase resulta atractivo para los niños y estimula su cuerpo, sus emociones además que los ayuda a centrarse mejor en las clases.
- A continuación se anexan ligas electrónicas como propuestas del trabajo aplicable con los niños y niñas de preescolar:

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

RETOS QUE SE PLANTEAN EN CLASE.

- <https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I>
- <https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog&t=159s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=AAx1fGjpc0w&t=581s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=3bjggxDiXyk&t=262s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xlg052EKMtk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=O-ze3CxuTMU&t=383s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=UHKEmTdVOQM>

SESIONES DE ZUMBA:

- https://www.youtube.com/watch?v=-1PuS_MkOZU
- <https://www.youtube.com/watch?v=gZm0PAI97b0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cO2um6t8up0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KpLv0oyOtHA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RoYxG0avSfY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wheGAwTdrak>

RETOS EN CLASE.

- <https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUGAY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=-1ihy3IH-Uo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I>

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

RETOS QUE SE PLANTEAN EN CLASE.

SESIÓN #2

- Los invito a crear un circuito con los siguientes materiales para que los niños pasen por ellos...rodar por un tapete o colchoneta, colocar unas 4 botellas de plástico, dos sillas de casa y pasar de bajo, en la siguiente estación estará otro tapete, toalla o colchoneta y varias pelotas grandes de papel o cojines, un bote mediano y los niños acostados toman con los pies los objetos y los depositan en el bote, una pelota para botarla con ambas manos, 4 playeras de la ropa del alumno y se las colocarán lo más rápido posible, y por favor en la medida de sus posibilidades conseguir un aro de plástico el cual en la última estación lo ocuparan al pasarlo por el cuerpo de arriba hacia abajo varias veces.

SESIÓN #3

- Incluir actividades en donde trabajen con pinzas de ropa para desarrollar su tono muscular en las manos.

SESIÓN #4

- Realizar el juego de "lanzar y cachar" empleando las pelotas de papel de reciclaje. Los niños en un espacio amplio de casa lograrán cachar con ambas manos las mismas las veces que sea posible en un tiempo de 10 minutos.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

RETOS QUE SE PLANTEAN EN CLASE.

SESIÓN #5

- Los niños habrán de saltar con ambas piernas en una trayectoria de 2 metros de distancia de la colchoneta o toalla de casa, y ellos rodarán de “tronco” y volverán a iniciar. Tiempo estimado 10 y combinar la actividad saltando de espaldas a la colchoneta.

SESIÓN #6

- Se invita a los niños a lanzar a una distancia de 2 metros de ellos, una pelota y el adulto sostendrá un aro, los niños encestarán la mayor cantidad de veces la pelota en un lapso de tiempo de 10 minutos. Los niños llevan sus cuentas de las veces encestandas o en un pizarrón o en el piso con gises.

SESIÓN #7

- ¡Quemados!...Necesitamos una pelota de vinil que bote bien y la intención es que el alumno(a) no se tocado por la pelota, estando a 2 metros de distancia entre el alumno(a) y el acompañante, el cual lanzará la misma y esquivará de derecha a izquierda, saltando o agachándose. El juego se desarrolla en 10 minutos, llevando la cuenta de las veces que fue tocado por la pelota.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

RETOS QUE SE PLANTEAN EN CLASE.

SESIÓN #8

- ¡Raquetas!, para el cual los niños con apoyo de un ayudante a una distancia de 2 metros de separación entre sí, el alumno(a) golpean la pelota con las palmas; alternando ambas manos. El juego durará 10 minutos.

SESIÓN #9

- Con juegos tradicionales: “el avión” en donde los niños al mismo tiempo que van saltando en ambos pies y reconocen los números, se divierten en casa.
- “Marinero de la mar”: el cual previamente se habrá ensayado en casa, en clases previas y llevarlo a la practica en clases (por lo menos 2 veces por semana) en un lapso de tiempo de 10 minutos.
- “Balero” empleado un cucharon sopero de la cocina de casa y un rollo de papel higiénico, los niños lograrán lanzarlo hacia arriba y encestarlo en el mango del cucharon las veces que sea posible. Tiempo estimado 10 minutos.

SESIÓN #10

- Ejercicios de reacción: los cuales al sonido de un silbato los niños sentados con las pierna cruzadas y las manos en la cabeza, se lograrán levantar peri “sin emplear las manos como apoyo” y llegar al punto “b” y regresar para realizarlo nuevamente. Tiempo estimado 10 minutos.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

RETOS QUE SE PLANTEAN EN CLASE.

SESIÓN #11

- ¡Obstáculos! Los niños pasarán en zigzag entre 7 botellas de plástico (PET) o vasos grandes de casa, separados entre sí, y los niños(as) pasarán entre ellos botando la pelota alternando ambas manos. Tiempo estimado 10 minutos de la clase.

SESIÓN #12

- ¡Arriba- abajo! Con un aro y en un espacio amplio de casa, los niños se pasarán el mismo desde arriba y deslizándolo hacia abajo por su cuerpo 10 veces y luego a la inversa, de abajo hacia arriba. Tiempo estimado 10 minutos.

SESIÓN #13

- **Juego del “cacha bolas”** para éste juego necesitamos las mismas pelotas hechas de papel periódico o de revista medianas, y la mitad de una botella partida a la mitad, los niños lograrán cachar las pelotas que el adulto le lanzará a distancia.

SESIÓN #14

- **Juego “pingüinos”**, para el cual los niños deberán transportar en una trayectoria recta (2metros), saltando con ambos pies, las pelotas de papel sostenidas entre los mismos, llegando al tapete, los niños se acuestan de espalda, se estira pasando los pies por encima del cuerpo y colocar las pelotas en el bote.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

RETOS QUE SE PLANTEAN EN CLASE.

SESIÓN #15

- Ubicación espacial: los niños lograrán ubicar y acomodar ciertos materiales a la derecha, frente, arriba, a la izquierda o debajo, adentro.
Coloca 4 tazas con la oreja hacia la derecha...coloca dentro de las tazas 4 vasos...coloca debajo de las tazas un plato plano a cada una...coloca a la derecha de las tazas una cuchara de la cocina...coloca sobre la mesa 6 vasos de plástico y coloca debajo de tu cama 10 pelotas de papel que ya hemos ocupado con anterioridad.
- La actividad se vuelve abordar en otros días de clase o trabajarla en casa para afianzar dicho aprendizaje con apoyo de la familia.

SESIÓN #16

- Juego físico: utilizaremos una pelota de vinil que bote bien y estando a dos metros de distancia, entre el adulto y el alumno se lanzarán la misma con el objetivo de prensar con las manos la pelota e ir contabilizando con tarjetas, fichas o mentalmente las veces que logre el niño captarla.
- La actividad se dosifica en otros días de clase en línea y también se trabajará en casa en otros momentos de esparcimiento familiar.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

RETOS QUE SE PLANTEAN EN CLASE.

SESIÓN #17 y #18

Circuito: colocar en el orden que se menciona, los siguientes materiales en un espacio amplio de casa por favor.

Salida, avanzan en zigzag por 4 botellas de plástico o vasos de casa pero de espaldas...

Agachados, los niños van empujando alternando mano derecha e izquierda una pelota hasta 2 metros hasta llegar a...

La colchoneta, toalla o frazada en el piso, colocarse la pelota entre los “pies fuertemente” y rodar de tronco...

Luego, ir saltando nuevamente al inicio con la pelota en los “pies” para volver a empezar.

¡Pasa la bola! Y para éste juego, necesitan una pelota de vinil grande, ambos participantes se colocan “espalda con espalda” para pasarse la pelota por...”la derecha e izquierda”, “por debajo, abriendo el compás de piernas”, por “arriba y entre las piernas”, por “la derecha, izquierda y debajo”.

¡Direcciones! Con apoyo de 6 pares de zapatos, el adulto los coloca en diferentes direcciones, los niños saldrán saltando con ambos pies en la dirección que indican los zapatos. Por favor ir cambiando a cada intento la dirección de los mismos.

- Para seguir favoreciendo las actividades se recomienda siempre con apoyo de las familias, trabajarlas en otros momentos de esparcimiento familiar.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

RETOS QUE SE PLANTEAN EN CLASE.

SESIÓN #19

- **Reto** con “vasos de plástico lisos” (6 vasos) los cuales los niños utilizando ambas manos los van embrocando uno arriba de otro y después uno debajo del otro a la mayor velocidad posible. En un tiempo de 10 minutos y se sugiere volverlo a trabajar en casa u grabarse, para compartir en clase los audio visuales que se hicieron llegar por parte de las familias.

SESIÓN #20

Obstáculos: los niños pasarán avanzando en zigzag por las botellas de plástico o vasos grandes (5), después al haber colocado 4 pares de zapatos, los niños saltarán con ambos pies encima de ellos, continuamente los niños regresan al inicio botando la pelota con ambas manos y comenzar de nuevo.

Quítale la cola al gallo, para el cual los niños y el participante habrán de evitar que les quiten el pañuelo o paliacate que estará colocado a nivel de la cintura, pero en la parte trasera del cuerpo, logrando que el alumno “sin correr” esquive de derecha a izquierda o con giros lo más ágil posible, para que no se lo quiten.

Espejos: recuperaremos este juego para favorecer la memoria corporal en la que al marcar un cuadro para cada participante a metro y medio de distancia y acompañados de su música favorita, los niños inician con dos movimientos de su invención y el adulto los reproduce y viceversa.

Relajación y actividad de dibujo “plasma cómo te sientes al realizar los juegos físicos” utilizando sus crayolas y una hoja de su cuaderno de trabajo.

EVALUACIÓN

- al término de cada sesión los niños elaboran sus registros acerca de lo que aprendieron, se los llevan a casa para realizar una retroalimentación con sus papás y ellos escriben lo que les platicaron sus hijos.
- Por medio de la observación directa , evidencias fotográficas, entrevistas a los niños y con base en los aprendizajes esperados.
- Muestras de logros por parte de los niños.
- Comentarios de los padres de familia y de los mismos niños y niñas.

PARA FINALIZAR

Uno de los propósitos que se le atribuyen al Sistema Educativo es el de posibilitar la formación integral y permanente de los seres humanos para que se realicen como personas en la totalidad de sus dimensiones (incluidas su corporeidad y su motricidad), acorde con sus capacidades y posibilidades.

Para que ese propósito sea posible, es imprescindible que, desde la educación preescolar, se enseñen contenidos educativos que propicien el desarrollo integral de los niños. Es entonces cuando la inclusión de la Educación Física como disciplina pedagógica se vuelve indispensable entre los saberes socialmente significativos y relevantes que los niños tienen que aprender desde éste nivel educativo. Por su parte, para acompañar el logro de ese propósito, los docentes necesitan renovar y revisar sus vivencias así como sus experiencias anteriores referidas a la Educación Física, para sensibilizarse y revalorizar sus aportes educativos. Esta es una condición indispensable para que aprecien la importancia de los saberes corporales, lúdicos, motores y los promuevan como parte de la formación de sus alumnos.

Es así como el “**aprendizaje basado en retos físicos desde casa**” ha repercutido en la vida de los alumnos en preescolar para desarrollar, adoptar a su vida cotidiana hábitos saludables, la permanencia en el trabajo a distancia de manera virtual, engancharlos y mantenerlos interesados día a día por conectarse a cada sesión, sin dejar de lado, el gran apoyo de los padres de familia que son quienes tienen en la comodidad de su hogar a sus hijos en constante movimiento y que cabe mencionar; ellos son también partícipes de cada reto implícito, que les ha provocado momentos de alegría en compañía de sus pequeños.

BIBLIOGRAFÍA

- Aprendizajes clave educación preescolar página 329
- Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Física. Educación Básica. Páginas 164-165.
- Lleixa Arribas Teresa (200), “le educación sensorial”, en la educación física de 3 a 8 años. Segundo ciclo de la educación infantil y ciclo inicial de enseñanza primaria 7ª ed., Barcelona Paidotribo (Educación Física y enseñanza), pp. 25-34
- Backes, Bernardete María; Porta, María Elsa; Difabio de Anglat, Hilda Emilia El movimiento corporal en la educación infantil y la adquisición de saberes Educere, vol. 19, núm. 64, septiembre-diciembre, 2015, pp. 777-790 Universidad de los Andes Mérida, Venezuela
- <https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I>
- <https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog&t=159s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=AAx1fGjpc0w&t=581s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=3bjggxDiXyk&t=262s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xlg052EKMtk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=O-ze3CxuTMU&t=383s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=UHKEmTdVOQM>

BIBLIOGRAFÍA

- SESIONES DE ZUMBA:
- https://www.youtube.com/watch?v=-1PuS_MkOZU
- <https://www.youtube.com/watch?v=gZm0PAI97b0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cO2um6t8up0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KpLv0oyOtHA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RoYxG0avSfY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wheGAwTdrak>

- Hacia una Nueva Escuela Mexicana, Educación Básica 2019 - 2020.
- Aprendizajes clave para la educación integral, Educación Física. Educación Básica. Páginas 161, 174, 175.