

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

## **CENTRO DE TENCIÓN MÚLTIPLE No. 75 “BERTHA ZARATE SANDOVAL”**

**C.C.T. 15EML0595F**

**ZONA: E021 DE EDUCACIÓN ESPECIAL**

**TURNO: MATUTINO**

**NIVEL EDUCATIVO: EDUCACIÓN BÁSICA (INICIAL, PREESCOLAR, PRIMARIA, SECUNDARIA, LABORAL)**

**EXA INCLUSIÓN**  
**CAM No. 75**  
**ZACAZONAPAN**

**ZACAZONAPAN, FEBRERO 2020**

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

## PRESENTACIÓN

Lo importante de la motricidad en el ámbito educativo es que da prioridad al objetivo de: Mantenerse en buena forma física y con ello de el desarrollo de habilidades básicas, fortalecimiento de músculos, desarrollo del equilibrio y la coordinación.

Aunque exista la competición, será siempre menos exigente y más tolerante, para permitir que todos los alumnos puedan participar.

.El ejercicio y las actividades motrices es el pilar del desarrollo integral de las personas, y en el caso de los estudiantes es fundamental para el desarrollo de ciertas competencias que el individuo ha de potenciar y trabajar: competencia social y ciudadana, competencia en comunicación lingüística, competencia en aprender a aprender, competencia cultural y artística, y competencia en autonomía e iniciativa personal.

Este es uno de los nuevos retos del sistema educativo y de las actividades de ocio y de tiempo libre, ya que son responsables directos de la formación de individuos en todas sus dimensiones y con aquellos elementos clave que les servirán para su vida adulta. El ejercicio y la motricidad engloba todas aquellas actividades físicas y deportivas, ya sean competitivas, de salud o recreativas, es el primero en potenciar la formación en valores y contribuir así al desarrollo de un individuo que integra mediante la práctica deportiva todas sus dimensiones que lo configuran como persona.

Es por ello que el Centro de atención múltiple no. 75 “Bertha Zarate Sandoval”, diseñó el siguiente proyecto denominado Exa Inclusion 2020, en el cual los alumnos y padres de familia pasarán una mañana de trabajo jugando y al mismo tiempo ejercitando y poniendo a prueba habilidades motrices gruesas y finas en una serie de recorridos diseñados y pensados para padres y alumnos, al mismo tiempo fomentamos espacios de convivencia entre alumnos y familias, sensibilizamos a padres de familia sobre la importancia de su participación en los procesos educativos de sus hijos.

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

<b>1. OBJETIVO GENERAL DEL PROYECTO:</b>	Participar activamente en actividades motrices mediante la creación de circuitos propios que favorezca la integración de todos los alumnos y padres de familia.
<b>1.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ejecutar actividades motrices que permitan la práctica de capacidades coordinativas y lúdicas en cada uno de los alumnos de los distintos niveles educativos atendidos en el CAM</li><li>✓ Fortalecer la formación cognitiva, creativa, afectiva y motriz mediante la formación de hábitos deportivos, de salud y valores de convivencia.</li><li>✓ Utilizar el tiempo en forma sana para mejorar el proceso educativo y calidad de vida.</li><li>✓ Reconocer y valorar la formación motriz respetando las diferencias individuales para una convivencia armónica.</li></ul>

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

VALORES	COMPROMISOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Constancia.</b></li> <li>✓ <b>Reto personal.</b></li> <li>✓ <b>Respeto.</b></li> <li>✓ <b>Autodisciplina.</b></li> <li>✓ <b>Participación cooperativa.</b></li> <li>✓ <b>Responsabilidad.</b></li> <li>✓ <b>Autorrealización.</b></li> <li>✓ <b>Trabajo en equipo.</b></li> <li>✓ <b>Perseverancia.</b></li> <li>✓ <b>Liderazgo.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Resolver problemas y conflictos.</b></li> <li>✓ <b>Demostrar responsabilidad, autonomía y liderazgo.</b></li> <li>✓ <b>Manejo y expresión adecuada de emociones, automotivación y logro de metas personales.</b></li> <li>✓ <b>Reconocimiento de valores, intereses y habilidades deportivas.</b></li> <li>✓ <b>Desarrollar trabajo cooperativo y de participación activa entre los miembros del proyecto escolar.</b></li> </ul>

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

## UNIVERSO DE ATENCIÓN

NIVEL EDUCATIVO	Número de alumnos	Padres de familia
Inicial	4	4
Preescolar	6	6
Primaria	17	17
Secundaria	6	6
Formación para el trabajo	1	1
Total	34	34

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

<p align="center"><b>PROYECTO: EXA INCLUSION</b></p> <p align="center"><b>FECHA 06/03/2020, HORA: 9:00</b></p> <p align="center"><b>LUGAR: INSTALACIONES DEL CAM No. 75 “BERTHA ZARATE SANDOVAL”</b></p>					
<b>N.P</b>	<b>ACCIONES Y/O ACTIVIDADES ESPEÍFICAS</b>	<b>LUGAR</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>ORGANIZACION</b>
1	CALENTAMIENTO MOTRIZ	INSTALACIONES DEL CAM	10 MIN	BRENDA LETICIA ESTEVENEL NAVARRO	GENERAL
2	REALIZACIÓN DE RALLY MOTOR PARA ALUMNOS Y PADRES DE FAMILIA CON CINCO ESTACIONES	INTALACIONES DEL CAM	120 MIN	ARACELI PEÑALOZA YAQUI ELEUTERIO HIPOLITO  ADRIAN CAMACHO DE LA CRUZ  SHEILA YAMEL CARRANZA VAZQUEZ	EQUIPOS



2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

3	ESTACIÓN DE HIDRATACIÓN	INTALACIONES DEL CAM	PERMANENTE	ALMA PATRICIA CRUZ GÓMEZ	GENERAL
4	PREMIACIÓN		15 MIN	DULCE MILAGROS ZAMORA ORTIZ	GENERAL
5	LUNCH	INTALACIONES DEL CAM	30 MIN	MAESTRAS Y MAESTROS DE GRUPO	GENERAL

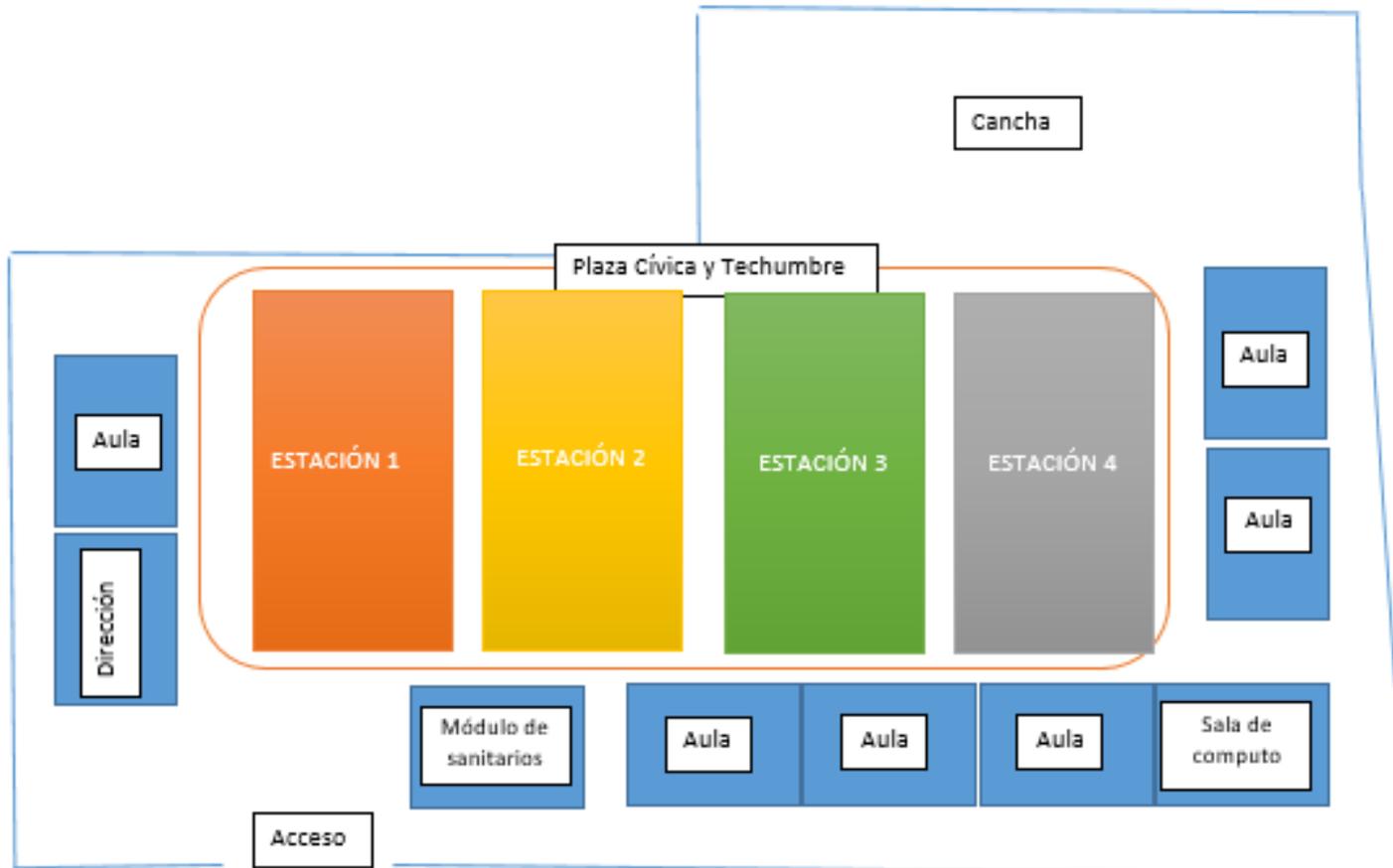
2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

## Espacios y distribución de estaciones



2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

CAM N° 75 “BERTHA ZARATE SANDOVAL”



2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

## Estación 1

Responsables Maricarmen Valdovinos Bravo y Araceli Peñaloza Velázquez

### LA ESPONJA

**Materiales:** 4 recipientes medianos (cubeta y tina) y 2 esponjas.

**Número de jugadores:** 4 o más.

**Instrucciones:** Se colocan dos de los recipientes llenos de agua en un punto (punto A), con uno o dos metros de separación entre sí. Después se colocan los otros dos recipientes vacíos equidistantes a los primeros (punto B), a unos 10 o 20 metros, en función de la edad de los niños.

Se divide a los niños y sus padres en dos equipos, dos niños de cada equipo cogen su respectiva esponja, la mojan en el recipiente con agua del punto A, y entre los dos y sin tocar con las manos, tienen que transportar la esponja llena de agua hasta el punto B. Una vez allí, deben escurrirla para llenar ese recipiente. Ganará el juego el primer equipo en llenar el recipiente situado en el punto B. se repetirá la actividad 3 VECES-

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

## Estación 2

Responsables: Yaqui Eleuterio Hipólito Y Marlene Pantaleón Rodríguez

### **BINGO**

Materiales:

2 Rompecabezas, 16 sillas, 8 Tubos, 2 Memorama, 4 colchonetas, 4 costales 2 Sobre espaguete, 4 mesas

Desarrollo:

Se formarán los equipos con la actividad de “A pares y nones vamos a jugar con múltiplos de dos.” Se harán 2 equipos.

Colocar el circuito de obstáculos en donde pasará hijo y padre de familia para que realice cada una de las actividades marcadas en las 3 estaciones del circuito

1.- El costal: Cada uno de los integrantes del equipo se pondrá un costal y avanzara hasta llegar a la mesa del rompecabezas el cual armarán y podrán avanzar a la segunda estación.

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

2.-La colchoneta: rodaran en la colchoneta hasta llegar al espagueti el cual cada integrante tomara un espagueti se lo pondrá en la boca y levantara una sopa con la ayuda de este y lo transportara hasta una mesa, hasta que pase todos los integrantes del equipo.

**NOTA: Cuando terminen una estación por pareja, levantarán un círculo (bingo) indicando el turno de la siguiente pareja.**

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

## Estación 3

Responsables: Jesús Cortez Remigio y Adrián Camacho de la Cruz.

## Unas Carreritas

Desarrollo:

Atravesar un circuito marcado con cintas (cuerdas, lazos, etc.) de 4 colores diferentes, el cual deberán seguir hasta su final y completar los juegos correspondientes, deben culminar con los 3 juegos para ganar una medalla (monedas de chocolate) y entre más veces lo terminen más medallas podrán recibir.

Participantes: alumnos y padres de familia en equipos

Material:

32 pelotas de plástico pequeñas, 35 cuerdas, 1 traga-bolas, 8 costales , 4 túneles de gusano

20 sillas, 40 tubos de plástico , Medallas para premiación (1 paquete de monedas de chocolate)

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

## Colores y juegos

Rojo: Monstruo traga-bolas

A los alumnos se les entregara la cantidad de 8 pelotas las cuales deberán arrojar para intentar meter el mayor número posible de las mismas en caso de niños de inicial o con discapacidad motriz se les apoyara acercando el traga-bolas bajo sus pies donde únicamente las dejaran caer.

Azul: Cruzar saltando la cuerda

2 tendrán que realizar una carrera de salto de cuerda en relevos los alumnos que requieran apoyo se les brindara con los docentes de la escuela.

Amarillo: Carrera de obstáculos

Todos los alumnos deberán atravesar por su cuenta o con apoyo si es requerido, una pista de obstáculos diseñada en toda la escuela que cuenta con rampas, obstáculos de piso, atravesar túneles de gusanos, etc.

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

## Estación 4

Responsables: Sheila Yamel Carranza Vázquez y Marco Antonio Villegas Fierro

### TRANSPORTA EL PLATO.

#### MATERIAL:

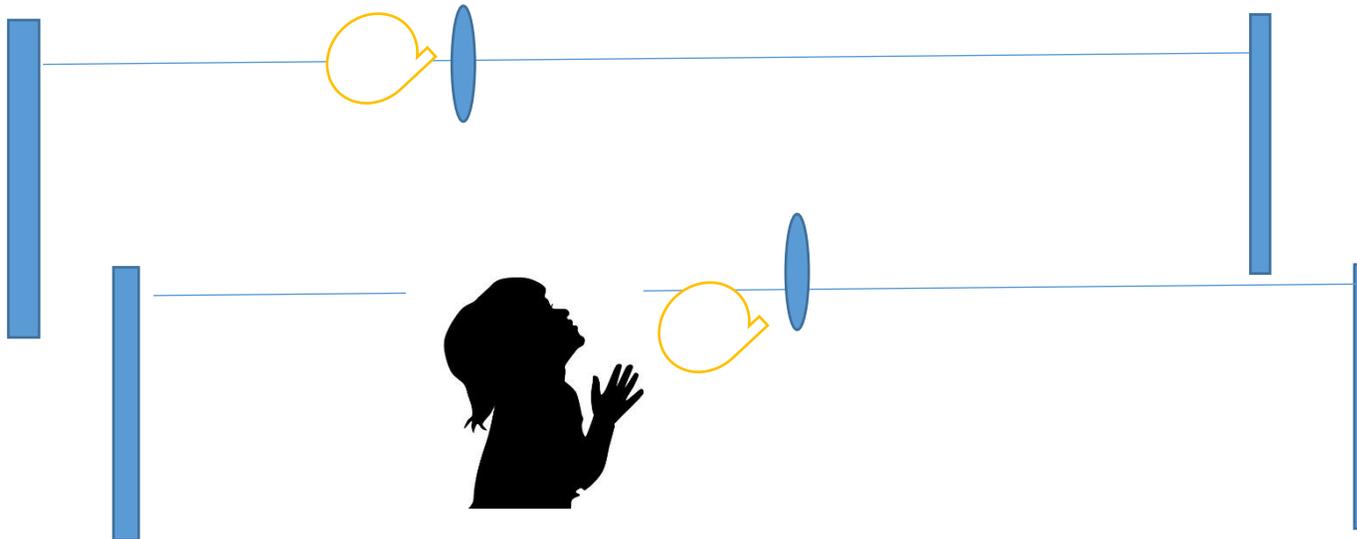
2 líneas de hilo cáñamo 4 a 5 metros resistente y grueso, 2 platos de unicel, 10 Globos, 6 pinzas de ropa

Modalidad: competencia

Dos Equipos de 5 a 7 personas máximo para dar agilidad a la actividad.

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

## Desarrollo



Se colocará cuerda lo más rígida posible un equipo en cada línea la primera parte quitarán las pinzas de ropa se posteriormente llevara el plato al otro extremo de la cuerda solo con el aire del globo, gana el equipo que pasen todos los integrantes el plato del otro extremo en el menor tiempo posible.

Al termino armaran una torre con 5 vasos y 5 platos

Para el caso de preescolar y primaria acomodaran cuchara, vaso, plato

Variantes:

DV podrá tomar la cuerda e ir tocando el plato.

DM se acomodará la línea a menor altura y apoyo del padre de familia. Si es necesario el padre inflara los globos.

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

DA se hará la señal para el inicio.

## PREMIACIÓN

Responsable: Dulce Milagros Zamora Ortiz

Al término de la actividad se realizará una premiación para padres e hijos que participaron en el exa discapacidad 2020 entregando una medalla a cada uno.

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

## HOJA DE FIRMAS

ELABORÓ

---

PROFR. MARCO ANTONIO VILLEGAS FIERRO  
DIRECTOR ESCOLAR

AUTORIZÓ

---

MTRO. CIRO FRANCISCO MAGALLANES GONZALEZ  
SUPERVISOR ESCOLAR

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

## ANEXOS.

Zacazonapan Estado de México, a 28 de febrero de 2020.

**Asunto: Citatorio**

**C. PADRE DE FAMILIA O TUTOR**

**del Centro de Atención Múltiple N° 75**

**“Bertha Zarate Sandoval”. Zacazonapan, Estado de México.**

Por este conducto me dirijo a usted, para citarlo el día **viernes 06 de Marzo** de 2020, **a las 9:00 hrs** en las instalaciones del plantel. Para la realización del proyecto deportivo “EXA INCLUSIÓN 2020”, Es de suma importancia su participación y la de su hijo. Solicitándole ropa deportiva para su hijo y usted.

Esperando contar con su puntual y valiosa presencia, me despido de usted enviándole un cordial saludo.

**A T E N T A M E N T E**

---

**Profr. Marco Antonio Villegas Fierro**

**Director escolar**

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”



2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”



Comisiones

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

no	actividad	responsable
1	Elaboración de citatorios	Araceli
2	Entrega de citatorio y sensibilización a padres de asistencia	Maestros de grupo
3	Estaciones de trabajo, cartel, material, adorno	Por parejas
4	Sonido y micrófonos	Adrián
5	Espacio para lunch	Dulce, Brenda
6	Medallas	Yaqui, Sheila, Marlene
7	Diplomas a Padres	Jesús, Marco, Alma

N.P	ACCIONES Y/O ACTIVIDADES ESPEÍFICAS	LUGAR	TIEMPO	RESPONSABLES	ORGANIZACION
1	CALENTAMIENTO MOTRIZ	INSTALACIONES DEL CAM	10 MIN	BRENDA LETICIA ESTEVENEL NAVARRO	GENERAL
2	REALIZACIÓN DE RALLY MOTOR PARA ALUMNOS Y PADRES DE FAMILIA CON CINCO ESTACIONES	INTALACIONES DEL CAM	120 MIN	ARACELI PEÑALOZA YAQUI ELEUTERIO HIPOLITO	EQUIPOS

2020 “Año. De Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

				ADRIAN CAMACHO DE LA CRUZ  SHEILA YAMEL CARRANZA VAZQUEZ	
3	ESTACIÓN DE HIDRATACIÓN	INTALACIONES DEL CAM	PERMANENTE	ALMA PATRICIA CRUZ GÓMEZ	GENERAL
4	PREMIACIÓN		15 MIN	DULCE MILAGROS ZAMORA ORTIZ	GENERAL
5	LUNCH	INTALACIONES DEL CAM	30 MIN	MAESTRAS Y MAESTROS DE GRUPO	GENERAL