



Jardín de Niños
“ENRIQUE FLORES MAGÓN”

PROYECTO COMITÉ ESCOLAR:
ACTIVACION FISICA Y SALUD

PROFA.: YADIRA IVONNE ROSAS FERNANDEZ
CHALCO, MEXICO 2020

***INDICE:**

1.-INTRODUCCION.....	(3)
2.-PROPOSITO GENERAL	(4)
3.- PROPÓSITOS ESPECÍFICOS	(4)
4.-OBJETIVOS	(5)
5.- CARACTERÍSTICAS MOTRICES	(6)
6.- ACTIVIDADES FÍSICAS A TRABAJAR	(7)
7.-SECUENCIAS MOTRICES A TRABAJAR	(17)
8.- PLANEACIONES DE CADA SESION DE TRABAJO	(22)
9.- RUBRICAS DE EVALUACION DE LA SESION DE TRABAJO	(32)
10.-CRONOGRAMA	(33)
11.- RESULTADOS.....	(34)
12.- BIBLIOGRAFIA.....	(36)

INTRODUCCION:

Una de las prioridades de la educación es la promoción de la salud, derecho esencial de todo ser humano y condición indispensable para el desarrollo. Para poder hacer efectivo este derecho, la educación debe buscar la construcción de una cultura formativa y preventiva en torno a los principales factores que inciden en la salud de la población infantil y adolescente.

Entre estos factores, la activación física y la alimentación cobran especial relevancia, sobre todo considerando que actualmente el sobrepeso y la obesidad se encuentran entre los problemas de salud pública más importantes del país.

En la activación física en el nivel preescolar deben existir tres fases.

1.-Fase inicial o de apertura.

2.-Fase central o medular.

3.-fase final o cierre de clase.

1.-Parte Inicial: Es la introducción a la actividad física. El objetivo es preparar el cuerpo para evitar lesiones. Se sugiere que sea de menor a mayor intensidad y de cabeza a pies o de pies a cabeza, considerando todas las articulaciones y músculos (cuello, hombros, brazos, manos, tronco, cadera, piernas, rodillas y pies). El tiempo sugerido para esta fase es de 3 minutos.

2. Parte Central: Es donde se incluyen los ejercicios de mayor dificultad o que requieren mayor esfuerzo. El nivel de exigencia de estos ejercicios eleva la temperatura corporal, así como la frecuencia cardíaca y respiratoria. Por ejemplo, caminar vigorosamente, trotar, correr, saltar, bailar o practicar juegos recreativos. El tiempo sugerido para esta fase es de 10 minutos.

3. Parte Final: Es la fase en la que el cuerpo se estabiliza nuevamente, regresando a su estado normal. Se realizan movimientos lentos y pausados, alternándolos con respiraciones profundas. El tiempo sugerido para esta fase es de 2 minutos.

✓ PROPÓSITO GENERAL:

Generar las condiciones apropiadas para fomentar la activación física y la práctica deportiva en la comunidad escolar, así como también atender las necesidades relacionadas con la salud, tomar acuerdos y decidir horarios destinados a la activación física como una forma de responder a las expectativas de formación de los alumnos.

Coadyuvar la consolidación del enfoque de salud nutricional en la escuela, a través de la promoción del consumo de alimentos saludables.

✓ PROPOSITOS ESPECÍFICOS:

- ✚ -Contribuir y promover la salud entre los estudiantes por medio de una activación física constante.
- ✚ Promover el conocimiento y cuidado del cuerpo.
- ✚ Fomentar el conocimiento de la actividad física y su aportación para la salud personal.
- ✚ Explicar cómo con el juego físico, sumado a una disciplina saludable, se obtiene un hábito sano.

✓ OBJETIVOS:

-Incentivar la activación física de los alumnos mediante la realización de acciones lúdicas que acerquen a los menores a comprender la importancia de adquirir hábitos saludables para lograr un estilo activo de vida.

-Generar entre la población escolar la práctica de las actividades físicas que les permitan acrecentar una activación corporal de manera recreativa y placentera.

- ✚ Lograr una buena postura corporal.
- ✚ Adquirir dominio del espacio y de los movimientos.
- ✚ Adaptar la conducta a las normas de grupo.
- ✚ Lograr habilidad en el manejo del cuerpo.
- ✚ Valorar la necesidad de movimiento y de descanso.
- ✚ Logar habilidades y destrezas.

CARACTERÍSTICAS MOTRICES DE LOS NIÑOS

CARACTERÍSTICAS MOTRICES DEL NIÑO DE 3 AÑOS DE EDAD

- Comen sin tirar la comida.
- Bebe sin derramar.
- No pueden estar mucho tiempo quietos.
- Les cuesta hacer dos cosas a la vez.
- La marcha se completa.
- Camina para adelante, para atrás, en puntas de pie, sobre los costados, talones y camina de costado.
- Domina, un poco, las frenadas bruscas.
- Mueven todo el brazo para dibujar.
- Saltan con los pies juntos hasta 30 cm.
- Sube las escaleras alternando los pies, sin ayuda.
- Toma la cuchara en posición supina.
- Le gusta la actividad motriz gruesa.
- Le atraen los lápices y se da una manipulación más fina del material de juego.
- Puede apilar cubos de a 9 o 10.
- Pueden doblar un papel a lo largo y a lo ancho, pero no en diagonal.
- Pies más seguros y veloces.
- Aumenta y disminuye la velocidad con facilidad.
- Da vueltas más cerradas.
- Pedalea un triciclo.
- Puede tirar una pelota.

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 4 AÑOS DE EDAD

- Puede saltar con rebote sobre uno y otro pie,
- Le cuesta saltar en un pie, pero si mantiene el equilibrio sobre un pie,
- Le produce placer las pruebas de coordinación fina.
- Ya puede abotonarse la ropa.
- Realiza el círculo en sentido de las agujas del reloj.
- No puede copiar un rombo de un modelo.
- Puede treparse, balancearse, saltar a los costados.

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 5 AÑOS DE EDAD

- Tiene mayor control en sus movimientos.
- Tiene dominio sobre sus movimientos.
- Tiene mayor equilibrio.
- Salta sin problemas y brinca.
- Separa en un pie, salta y puede mantenerse varios segundos en puntas de pie.
- Puede realizar pruebas físicas.
- Puede bailar más rítmicamente.
- Maneja el cepillo de dientes y el peine.
- Maneja el lápiz con seguridad y precisión.
- Maneja la articulación de la muñeca.
- Lleva mejor el compás de la música.
- Distingue izquierda y derecha en sí mismo.
- Puede saltar de una mesa al suelo.

ACTIVIDAD 1 “A CANTAR Y MOVERSE”

INICIO.

-Dar las indicaciones a los alumnos de la actividad.

-Acomodar a los alumnos en el patio, dejando espacio suficiente entre cada niño.

DESARROLLO.

La actividad se lleva a cabo con alguna canción que los alumnos ya conocen, Ejemplo:
“La viborita, la viborita con su cascabel, ya se lo pone, ya se lo quita, para jugar con él.”
Al momento de cantar se van moviendo por el espacio y al terminar se quedan quietos, adoptando una postura particular, hasta el momento en que reinicia nuevamente la música.

CIERRE

Al término de la actividad realizar la respiración y estiramiento.
Platicar acerca de la actividad realizada.

ORIENTACIONES:

Hacer cambios al ritmo y velocidad de las canciones.

La actividad no irá más allá de 15 minutos.

Al terminar, es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

En otoño las hojitas
de los árboles se caen,
llega el viento las levanta
y se ponen a... (señalar una instrucción)

Mi muñeco de cuerda
no se quiere mover, es
un poco perezoso pero lo
tendrá que hacer
le doy cras, cras, cras,
le doy cras, cras, cras.

La negra Simona y el negro
Simón, andaban por la calle de
gran conversación.
La negra le dijo,
cómprame un peinetón, el
negro se dio la vuelta, y le dijo: ¡No

Clova Magenta
Shetua le le taca
maguegue le le
gua gua
maguegue le le
gua gua

ACTIVIDAD 2 “LA CAJA DE ESTIMULACIÓN PLANTAR”

INICIO.

- Dar las indicaciones de la actividad a los alumnos.
- Verificar que todos tengan el material para trabajar.
- Acomodar a los alumnos en el patio.

DESARROLLO.

Se requieren una caja o cajón con arena para desarrollar las siguientes actividades:

Juego de las estatuas: Los niños se mueven libremente dentro de su caja y a una señal se quedan quietos. La idea es estimular las posturas en equilibrio dinámico y estático.

Variaciones: sobre la punta de los pies, sobre los talones, sobre la pierna derecha, sobre la izquierda.

Jugar canicas con los dedos de los pies: recogerlas, enterrarlas y volverlas a buscar.

Hacer giros de derecha a izquierda con la punta del pie.

Saltando sobre los pies: separando los brazos, haciendo palmadas al frente, arriba, a un lado y al otro. Se podrá utilizar música para ambientar.

Juego del inspector: un niño sin caja es el juez o inspector, y supervisa que los niños en el juego no se muevan. Si se mueven tendrá que intercambiar su lugar para ser el nuevo inspector.

El carrusel: Las cajas se colocan en círculo y los niños van avanzando por las distintas cajas.

CIERRE.

Realizar la respiración al término de la actividad.

Platicar a cerca de la actividad realizada.

ORIENTACIONES.

Explicar a los niños que al trabajar descalzos se pueden apreciar mejor la sensibilidad de sus pies y distinguir las distintas superficies que pisan.

Las actividades deben ser lentas para que los alumnos disfruten y tomen conciencia de la movilidad de sus pies.

Que los niños hagan propuestas de movimientos.

Al terminar, es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

ACTIVIDAD 3 “¿SABEMOS MOVERNOS RÁPIDO Y LENTO?”

INICIO.

Las instrucciones serán como las siguientes:

La educadora dirige la actividad, los niños se colocan mirándola.

La maestra dice una frase que implica una acción motriz, por ejemplo:

“El carpintero sierra la madera”.

Si la frase es verdadera todos imitan los movimientos aludidos en ella; si es falsa, nadie deberá moverse.

DESARROLLO.

El beisbolista patea la pelota (falso).

La pelota la domina un futbolista (verdadero).

En el futbol hay que patear la pelota (verdadero).

El jardinero cura a los pacientes (falso).

El jardinero corta las plantas con tijeras (verdadero).

CIERRE.

Decir la frase de manera lenta para que los niños evoquen las acciones que hace el personaje en cuestión. Luego los mismos movimientos se van modulando a rápidos y lentos.

Al decir una frase falsa, solicitar a los niños la frase correcta y que imiten los movimientos.

Al terminar, es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

Platicar a cerca de la actividad realizada.

Realizar la respiración al término de la actividad.

ACTIVIDAD 4 “SOMOS MUÑECOS”

INICIO.

Se puede iniciar desde que los niños están sentados: Los niños, como si fueran muñecos, se van levantando lentamente hasta ponerse de pie.

Bailan algún ritmo. Cuando se detiene la música, los muñecos nuevamente se van a sentar lentamente, como si se estuvieran derritiendo:

DESARROLLO.

Primero aflojan la cabeza.

Luego los hombros.

Ahora los brazos.

Después la cadera.

Quedan sentados.

Se podrán empezar las secuencias desde las siguientes posiciones:

Acostados boca arriba.

Acostados boca abajo.

Acostados de costado.

En cuadrupedia.

CIERRE

Antes de dar la señal para iniciar, explicar la acción a realizar.

Solicitar que lo hagan rápido o lento.

Indicar que cuando se camina lento hay que exagerar los movimientos.

Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

ACTIVIDAD 5" ¿CÓMO SE MUEVEN? 2"

INICIO.

Las figuras se van presentando, una por una, mientras se hacen preguntas:

¿A qué está jugando este personaje?

¿De qué trata ese juego?

Se le pide al alumno que imite el movimiento del personaje.

DESARROLLO.

Al mostrar una segunda figura, se sugiere preguntar:

Este otro personaje, ¿qué está haciendo?

¿Qué diferencia tiene con el anterior?

¿Cómo son sus movimientos?

Se le pide al alumno que imite el movimiento de este otro personaje.

Mostrar dos figuras al mismo tiempo y hacer contrastes de sus movimientos.

CIERRE.

Realizar la respiración al terminar la actividad.

Platicar acerca de la actividad realizada.

ORIENTACIONES:

Cuestionar a los niños sobre qué actividades les gustan más, cuáles han

Practicado y qué les gustaría practicar.

Procurar no hacer distinciones de actividades con respecto al género.

Será conveniente hacer juegos con las actividades que más llamen la atención y encauzar los intereses manifestados.

Atender medidas de seguridad como: no aventar a los compañeros y no chocar.

Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

ACTIVIDAD 6" ESTOY OBSERVANDO".

INICIO.

Dentro de una caja se colocan muchas estampas, tarjetas o ilustraciones, de personas realizando alguna acción motriz: deportistas, músicos, bailarines, cirqueros, etc.

Un alumno designado saca de la caja una estampa, y dice: *estoy observando a...*, menciona de quién se trata y mira a sus compañeros que han de hacer los movimientos de ese personaje.

El mismo líder vigila las acciones y felicita a los niños que realizan los movimientos del personaje en cuestión.

Cada uno de los compañeros sacará una nueva tarjeta y hará lo mismo que el anterior.

DESARROLLO.

Otros temas para las tarjetas:

Robots, monstruos, personajes de circo. (el hombre más fuerte del mundo, el equilibrista, los payasos, la orquesta).

Muñecos que expresan sensaciones como miedo o alegría.

Deportes y medios de transporte (bicicleta, patines, carros, aviones, barcos).

CIERRE.

Realizar la respiración al terminar la actividad.

Platicar acerca de la actividad realizada.

ORIENTACIONES:

Quien saca la tarjeta no cede el turno hasta que sus compañeros realizan las acciones y los felicita.

El que lleva el mando puede solicitar otros movimientos, siempre y cuando correspondan al personaje de la tarjeta.

Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

ACTIVIDAD 7 “CREANDO MOVIMIENTOS”

INICIO.

Presentar una tabla con distintos objetos, luego imaginar y realizar las posibilidades de movimiento, a partir del manejo de dichos implementos.

DESARROLLO.

Objetos Movimientos o imágenes asociadas

Elásticos

Extender el resorte y caminar.

Detener el elástico con los pies desde un extremo, mientras que por el otro lo extienden hasta pasarlo por arriba de la cabeza.

Entrar y salir a través del resorte.

Hacer flexiones del tronco hacia uno y otro lado, con los brazos extendidos y el resorte alrededor del cuerpo.

Al ritmo de la música, bailar, imaginar y realizar acciones con el resorte.

Tela amplia y ligera

Alas de mariposa.

Capas de superhéroes, insectos.

Velas de barco.

Toreros.

Pequeños bancos

Subir y bajar de ellos

Usarlos como pedestales de estatuas.

Globos

El globo equilibrista: lograr movimientos de energía controlada.

Mancha globo sin que toque el suelo. Contrastar entre rápido y lento.

El globo amaestrado: se queda posado donde se decida. Focalizar la atención, vivenciar la liviandad del objeto y la suspensión en el aire.

CIERRE.

Realizar la respiración al terminar las actividades.

Platicar acerca de la actividad realizada.

ORIENTACIONES:

Observar con atención los objetos y luego proponer las acciones motrices.

Ligar secuencias de movimientos.

Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

ACTIVIDAD 8 "CONTROLANDO LA PELOTA"

INICIO.

Las actividades pueden realizarse dentro o fuera del salón.

Cada menor portará una pelotita de semillas del tamaño de una naranja.

Acciones:

DESARROLLO.

Apretar la pelota varias veces con una mano y luego con la otra.

Lanzar la pelota hacia arriba y atraparla, colocarla por delante y luego por atrás.

Acostados boca arriba, colocar la pelota encima de cada niño, debajo, a un lado y al otro.

De pie hacer un túnel para que la pelota pase, de mano en mano, por entre las piernas.

Sostenerla con el dorso de la mano, lanzarla y detenerla con la otra mano, y viceversa.

Lanzarla y detenerla con la cabeza.

Lanzarla y detenerla con una rodilla, luego con la otra.

Ponerla en un pie y lanzarla hacia arriba. Atraparla con una mano, luego con el otro pie.

Tratar de golpearla varias veces con un hombro, luego con el otro.

Hacer una secuencia que integre mano, rodilla y pie.

Que los niños inventen otras secuencias.

CIERRE.

Realizar la respiración al término de la actividad.

Platicar acerca de la actividad planteada.

ORIENTACIONES:

Cada niño debe tener su propia pelotita de semillas.

Asegurar que la superficie esté limpia y sin riesgos.

Motivar al grupo para que proponga acciones y ligar dos o tres de ella en el juego.

Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

ACTIVIDAD 9" ME ORIENTO Y LO LLEVO"

INICIO.

Llevar y transportar objetos: llantas, aros o pelotas, a ciertos lugares de la escuela, a partir de un pequeño mapa elaborado por la educadora.

DESARROLLO.

Se reúnen los niños con sus objetos en una zona específica.

La educadora o docente de Educación Física, o un alumno designado, indicará qué implemento llevar hasta cierto lugar y con qué condiciones. Por ejemplo:

Llevar botando la pelota hasta el árbol o transportar el costalito en la cabeza hasta las macetas, etc.

Los niños llegan al lugar citado, dejan los objetos y regresan a la base inicial para escuchar y efectuar otra acción.

Para evitar empujones, las consignas se pueden dividir por equipos. Por ejemplo: los de playera blanca llevarán las pelotas, los de otro color transportarán los costalitos

CIERRE.

Realizar la respiración al término de la actividad.

Dar las gracias por la participación a los padres de familia.

ORIENTACIONES.

Implementar medidas de seguridad y evitar lugares de riesgo.

Llevar un objeto a la vez.

Las consignas pueden ser no llevar, sino traer. Por ejemplo: traer las pelotas que están junto al árbol.

Al manejar llantas, cuidar que no tengan alambres expuestos.

Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

ACTIVIDAD 10 “ZUMBA FAMILIAR”

INICIO.

-Dar la bienvenida a los padres de familia para realizar la zumba familiar.

DESARROLLO.

Realizar con los padres de familia una clase de zumba.

Calentar con movimientos suaves.

Realizar durante la zumba movimientos básicos como saltar, correr, caminar y trotar.

Alternar diferentes movimientos con más grados de dificultad.

Bailar diferentes ritmos.

CIERRE.

Realizar ejercicios de relajación al término de la actividad.

ORIENTACIONES.

Al término de la zumba, realizar una breve explicación de la importancia de las actividades físicas.

SECUENCIAS MOTRICES

Las secuencias motrices son actividades a realizarse al aire libre y están encaminadas a que los niños aprendan y practiquen una serie de rutinas que les permitan activar y ejercitar diferentes partes del cuerpo de manera liberada.

Por ello, es conveniente que la educadora o profesor de Educación Física, comente a los niños cuáles son las acciones indicadas para vigorizar y activar al cuerpo, los que sirven para fortalecer las piernas, los brazos, etc. Es muy oportuno y motivante acompañar estas secuencias con música, para que los niños cuenten y sigan el ritmo.

Las secuencias requieren de un monitor, es decir, que la educadora o docente de Educación Física, se coloque que al frente del grupo para motivar y mostrar los ejercicios a los alumnos. Las secuencias se caracterizan por su carácter vigoroso y su fácil ejecución. Su propósito es que incidan en la estructura orgánica de los niños y, por tanto, en una activación física general.

➤ **Las principales metas de las secuencias motrices son:**

- Activar la incorporación de oxígeno al organismo mediante el trabajo y seguimiento de movimientos.
- Provocar el aumento de reflejos y de la capacidad de coordinación motriz.
- Incrementar el control de los segmentos corporales.
- Favorecer la flexibilidad y movilidad articular.
- Incorporar a los alumnos en actividades dinámicas que favorezcan la activación física.
- Promover la participación vigorosa de los alumnos.
- Motivar a los alumnos para que asuman un estilo de vida activo.

RUTINA MOTRIZ 1

Dinámica

Al momento de llegar a la escuela, los grupos se forman en hileras para realizar los movimientos de la siguiente rutina:

Trabajo de los hombros: 16 tiempos subiendo y bajando los hombros al mismo tiempo; 16 tiempos haciendo círculos y 16 tiempos un hombro hacia arriba y el otro hacia abajo.

Trabajo de los brazos: 16 tiempos subiendo y bajando los brazos extendidos; 16 tiempos haciendo círculos con los brazos extendidos y 16 con los brazos arriba, luego un brazo hace círculos en un sentido y el otro brazo en sentido contrario. Igualmente, cumplir con 16 tiempos tocando los hombros y extendiendo los brazos al frente. Los ejercicios se pueden alternar.

Brazos y piernas: Hacer 16 tiempos de salto, mientras se extienden los brazos en lateral; 16 tiempos saltando y extendiendo los brazos, apoyándose en una y otra pierna,

Salto y palmadas: 16 tiempos saltando y aplaudiendo, hacia delante, atrás, derecha e izquierda.

Trabajo de piernas: Durante 16 tiempos, llevando las manos a la cintura, subir y bajar una y otra pierna. En 16 tiempos, elevar un muslo y mover la pierna, después alternar la otra pierna. *de la cintura y tronco:* En 16 tiempos, hacer flexiones con el tronco en lateral y con las manos en la cintura. Al terminar, salto hacia un lado, elevar una y otra pierna de manera alternada por 16 tiempos. Manos en la nuca, flexionar suavemente el tronco hacia la derecha e izquierda, por 16 tiempos.

ORIENTACIONES:

No rebasar 15 minutos de actividad.

Solicitar dibujos a los niños de las acciones realizadas.

Al terminar se recomienda que los niños se laven las manos y beban agua.

RUTINA MOTRIZ 2

DINÁMICA

Una vez iniciadas las clases, los grupos se forman en hileras. En parejas, frente a frente, realizarán los movimientos como si estuvieran mirándose en un espejo.

Trabajo de brazos y hombros: Por 16 tiempos subir y bajar los hombros, los dos al mismo tiempo; luego uno arriba y otro abajo; después otros 16 tiempos haciendo círculos. 16 tiempos con los brazos extendidos al frente, tomándose las manos; acercar las manos al pecho y luego extender. Llevarlos por arriba de la cabeza.

Brazos y piernas: Durante 16 tiempos, saltar y extender los brazos, apoyándose en la otra pierna.

Trabajo de la cintura y tronco: En 16 tiempos llevar las manos a la nuca, flexionar suavemente el tronco hacia la derecha e izquierda. Este movimiento se hará en contrario, es decir, un niño inicia hacia la derecha y su compañero a la izquierda.

Durante 16 tiempos, hacer círculos con la cintura con las manos en la nuca.

Salto y palmadas: 16 tiempos saltando y aplaudiendo, hacia delante, atrás, derecha e izquierda. La pareja lo ha de realizar de manera coordinada.

Desplantes: 16 tiempos, un niño inicia hacia la derecha y el otro a la izquierda.

ORIENTACIONES:

Los niños trabajarán con el compañero que gusten.

No forzar la extensión de articulaciones, ligamentos y músculos.

Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

RUTINA MOTRIZ 3

DINÁMICA

Secuencias libres:

Después de algunas secuencias dirigidas por las educadoras, cada alumno, al escuchar la música, deberá realizar movimientos libres, con la condición de iniciar con movimientos de arriba hacia abajo. Se sugiere comenzar por los hombros, luego ejercitar brazos, tronco, cintura, rodillas y pies.

Los grupos se forman en hileras, decidiendo si trabajarán de manera individual o por parejas, incluso en grupos más grandes.

A los alumnos, en una cartulina, se les podrán mostrar los posibles movimientos de acciones.

Cada movimiento se realiza en 16 tiempos. Los alumnos podrán hacer distintas combinaciones.

Se anima al grupo a iniciar su secuencia con alguna canción o ritmo.

ORIENTACIONES.

No forzar la extensión de articulaciones, ligamentos y músculos.

Pueden integrarse los padres de familia a las distintas secuencias y apoyar a sus hijos.

Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

PLAN MENSUAL: SEPTIEMBRE

*PROFA.: YADIRA IVONNE ROSAS FERNANDEZ		GRADO/GRUPO:	TURNO:
C.C.T	ZONA ESCOLAR: J/215	SUBDIRECCION REGIONAL: 10 AMECAMECA	
COMPONENTE CURRICULAR		AMBITOS <input type="checkbox"/> EJES <input checked="" type="checkbox"/> DIMENSIONES <input type="checkbox"/>	ORGANIZADOR CURRICULAR : PRACTICAS SOCIALES DEL LENGUAJE <input type="checkbox"/> TEMAS <input type="checkbox"/> HABILIDADES ASOCIADAS A LAS DIMENSIONES SOCIOEMOCIONALES <input type="checkbox"/> COMPONENTES PEDAGOGICOS DIDACTICOS <input checked="" type="checkbox"/>
COMPONENTE:	ORGANIZADOR CURRICULAR 1:	APRENDIZAJE ESPERADO:	
<u>*EDUCACIÓN FÍSICA</u>	COMPETENCIA MOTRIZ	A) REALIZA MOVIMIENTOS DE LOCOMOCIÓN MANIPULACIÓN Y ESTABILIDAD POR MEDIO DE JUEGOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS. B) IDENTIFICA SUS POSIBILIDADES EXPRESIVAS Y MOTRICES EN ACTIVIDADES QUE IMPLICAN ORGANIZACIÓN ESPACIO – TIEMPO, LATERALIDAD, EQUILIBRIO Y COORDINACION.	
	ORGANIZADOR CURRICULAR 2:		
SITUACION DE APRENDIZAJE	INICIO: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dar la bienvenida al grupo con el que se va trabajar cantando una canción la cual motive a todos. ✓ Dialogar brevemente o cuestionar a los padres de familia o alumnos sobre lo que es la activación física y su importancia. ✓ Comenzar la sesión de trabajo con una fase de calentamiento corporal. 		
	DESARROLLO: <ul style="list-style-type: none"> ✓ La actividad se lleva a cabo con alguna canción que los alumnos ya conocen, Ejemplo: “La viborita, la viborita con su cascabel, ya se lo pone, ya se lo quita, para jugar con él.” Al momento de cantar se van moviendo por el espacio y al terminar se quedan quietos, adoptando una postura particular, hasta el momento en que reinicia nuevamente la música. Al término de la actividad realizar la respiración y estiramiento. Platificar acerca de la actividad realizada. 		
	CIERRE: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Concluir la sesión con una pequeña fase de relajación entonando una canción de ritmo lento y solicitando al niño que se recueste sobre su cobija que está en el piso para que el padre de familia le haga un pequeño masaje en su espalda y le exprese unas palabras emotivas. esto con la idea de sensibilizar al padre de familia de la importancia de la activación física y de compartir momentos con sus hijos. 		

PLAN MENSUAL: OCTUBRE

*PROFA.: YADIRA IVONNE ROSAS FERNANDEZ		GRADO/GRUPO:	TURNO:
C.C.T	ZONA ESCOLAR: J/215	SUBDIRECCION REGIONAL: 10 AMECAMECA	
COMPONENTE CURRICULAR		AMBITOS <input type="checkbox"/> EJES <input checked="" type="checkbox"/> DIMENSIONES <input type="checkbox"/>	ORGANIZADOR CURRICULAR : PRACTICAS SOCIALES DEL LENGUAJE <input type="checkbox"/> TEMAS <input type="checkbox"/> HABILIDADES ASOCIADAS A LAS DIMENSIONES SOCIOEMOCIONALES <input type="checkbox"/> COMPONENTES PEDAGOGICOS DIDACTICOS <input checked="" type="checkbox"/>
COMPONENTE:	ORGANIZADOR CURRICULAR 1:	APRENDIZAJE ESPERADO:	
<u>*EDUCACIÓN FÍSICA</u>	COMPETENCIA MOTRIZ	C) REALIZA MOVIMIENTOS DE LOCOMOCIÓN MANIPULACIÓN Y ESTABILIDAD POR MEDIO DE JUEGOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS. D) IDENTIFICA SUS POSIBILIDADES EXPRESIVAS Y MOTRICES EN ACTIVIDADES QUE IMPLICAN ORGANIZACIÓN ESPACIO – TIEMPORAL, LATERALIDAD, EQUILIBRIO Y COORDINACION.	
SITUACION DE APRENDIZAJE	ORGANIZADOR CURRICULAR 2:		
	A) DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD B) INTEGRACION DE LA CORPOREIDAD		
	INICIO:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dar la bienvenida al grupo con el que se va trabajar cantando una canción la cual motive a todos. ✓ Dialogar brevemente o cuestionar a los padres de familia o alumnos sobre lo que es la activación física y su importancia. ✓ Comenzar la sesión de trabajo con una fase de calentamiento corporal. 	
	DESARROLLO:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se requieren una caja o cajón con arena para desarrollar las siguientes actividades: Juego de las estatuas: Los niños se mueven libremente dentro de su caja y a una señal se quedan quietos. La idea es estimular las posturas en equilibrio dinámico y estático. Variaciones: sobre la punta de los pies, sobre los talones, sobre la pierna derecha, sobre la izquierda. Jugar canicas con los dedos de los pies: recogerlas, enterrarlas y volverlas a buscar. Hacer giros de derecha a izquierda con la punta del pie. Saltando sobre los pies: separando los brazos, haciendo palmadas al frente, arriba, a un lado y al otro. Se podrá utilizar música para ambientar. Juego del inspector: un niño sin caja es el juez o inspector, y supervisa que los niños en el juego no se muevan. Si se mueven tendrá que intercambiar su lugar para ser el nuevo inspector. El carrusel: Las cajas se colocan en círculo y los niños van avanzando por las distintas cajas. 	
	CIERRE:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concluir la sesión con una pequeña fase de relajación entonando una canción de ritmo lento y solicitando al niño que se recueste sobre su cobija que está en el piso para que el padre de familia le haga un pequeño masaje en su espalda y le exprese unas palabras emotivas. esto con la idea de sensibilizar al padre de familia de la importancia de la activación física y de compartir momentos con sus hijos. 	

PLAN MENSUAL: NOVIEMBRE

*PROFA.: YADIRA IVONNE ROSAS FERNANDEZ		GRADO/GRUPO:	TURNO:
C.C.T	ZONA ESCOLAR: J/215	SUBDIRECCION REGIONAL: 10 AMECAMECA	
COMPONENTE CURRICULAR		AMBITOS <input type="checkbox"/> EJES <input checked="" type="checkbox"/> DIMENSIONES <input type="checkbox"/>	ORGANIZADOR CURRICULAR : PRACTICAS SOCIALES DEL LENGUAJE <input type="checkbox"/> TEMAS <input type="checkbox"/> HABILIDADES ASOCIADAS A LAS DIMENSIONES SOCIOEMOCIONALES <input type="checkbox"/> COMPONENTES PEDAGOGICOS DIDACTICOS <input checked="" type="checkbox"/>
COMPONENTE:	ORGANIZADOR CURRICULAR 1:	APRENDIZAJE ESPERADO:	
<u>*EDUCACIÓN FÍSICA</u>	COMPETENCIA MOTRIZ	E) REALIZA MOVIMIENTOS DE LOCOMOCIÓN MANIPULACIÓN Y ESTABILIDAD POR MEDIO DE JUEGOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS. F) IDENTIFICA SUS POSIBILIDADES EXPRESIVAS Y MOTRICES EN ACTIVIDADES QUE IMPLICAN ORGANIZACIÓN ESPACIO – TIEMPORAL, LATERALIDAD, EQUILIBRIO Y COORDINACION.	
	ORGANIZADOR CURRICULAR 2:		
SITUACION DE APRENDIZAJE	<p>INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dar la bienvenida al grupo con el que se va trabajar cantando una canción la cual motive a todos. ✓ Dialogar brevemente o cuestionar a los padres de familia o alumnos sobre lo que es la activación física y su importancia. ✓ Comenzar la sesión de trabajo con una fase de calentamiento corporal. <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La maestra dice una frase que implica una acción motriz, por ejemplo: “El carpintero sierra la madera”. <p>Si la frase es verdadera todos imitan los movimientos aludidos en ella; si es falsa, nadie deberá moverse.</p> <p>El beisbolista patea la pelota (falso). La pelota la domina un futbolista (verdadero). En el futbol hay que patear la pelota (verdadero). El jardinero cura a los pacientes (falso). El jardinero corta las plantas con tijeras (verdadero).</p> <p>Decir la frase de manera lenta para que los niños evoquen las acciones que hace el personaje en cuestión. Luego los mismos movimientos se van modulando a rápidos y lentos. Al decir una frase falsa, solicitar a los niños la frase correcta y que imiten los movimientos.</p> <p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Concluir la sesión con una pequeña fase de relajación entonando una canción de ritmo lento y solicitando al niño que se recueste sobre su cobija que está en el piso para que el padre de familia le haga un pequeño masaje en su espalda y le exprese unas palabras emotivas. esto con la idea de sensibilizar al padre de familia de la importancia de la activación física y de compartir momentos con sus hijos. 		

PLAN MENSUAL: DICIEMBRE

*PROFA.: YADIRA IVONNE ROSAS FERNANDEZ		GRADO/GRUPO:	TURNO:
C.C.T	ZONA ESCOLAR: J/215	SUBDIRECCION REGIONAL: 10 AMECAMECA	
COMPONENTE CURRICULAR		AMBITOS <input type="checkbox"/> EJES <input checked="" type="checkbox"/> DIMENSIONES <input type="checkbox"/>	ORGANIZADOR CURRICULAR : PRACTICAS SOCIALES DEL LENGUAJE <input type="checkbox"/> TEMAS <input type="checkbox"/> HABILIDADES ASOCIADAS A LAS DIMENSIONES SOCIOEMOCIONALES <input type="checkbox"/> COMPONENTES PEDAGOGICOS DIDACTICOS <input checked="" type="checkbox"/>
COMPONENTE:	ORGANIZADOR CURRICULAR 1:	APRENDIZAJE ESPERADO:	
<u>*EDUCACIÓN FÍSICA</u>	COMPETENCIA MOTRIZ	G) REALIZA MOVIMIENTOS DE LOCOMOCIÓN MANIPULACIÓN Y ESTABILIDAD POR MEDIO DE JUEGOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS. H) IDENTIFICA SUS POSIBILIDADES EXPRESIVAS Y MOTRICES EN ACTIVIDADES QUE IMPLICAN ORGANIZACIÓN ESPACIO – TIEMPORAL, LATERALIDAD, EQUILIBRIO Y COORDINACION.	
	ORGANIZADOR CURRICULAR 2:		
	A) DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD B) INTEGRACION DE LA CORPOREIDAD		
SITUACION DE APRENDIZAJE	<p>INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dar la bienvenida al grupo con el que se va trabajar cantando una canción la cual motive a todos. ✓ Dialogar brevemente o cuestionar a los padres de familia o alumnos sobre lo que es la activación física y su importancia. ✓ Comenzar la sesión de trabajo con una fase de calentamiento corporal. <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se puede iniciar desde que los niños están sentados: Los niños, como si fueran muñecos, se van levantando lentamente hasta ponerse de pie. <p>Bailan algún ritmo. Cuando se detiene la música, los muñecos nuevamente se van a sentar lentamente, como si se estuvieran derritiendo:</p> <p>Primero aflojan la cabeza. Luego los hombros. Ahora los brazos. Después la cadera. Quedan sentados.</p> <p>Se podrán empezar las secuencias desde las siguientes posiciones: Acostados boca arriba. Acostados boca abajo. Acostados de costado</p> <p>Antes de dar la señal para iniciar, explicar la acción a realizar. Solicitar que lo hagan rápido o lento. Indicar que cuando se camina lento hay que exagerar los movimientos.</p> <p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Concluir la sesión con una pequeña fase de relajación entonando una canción de ritmo lento y solicitando al niño que se recueste sobre su cobija que está en el piso para que el padre de familia le haga un pequeño masaje en su espalda y le exprese unas palabras emotivas. esto con la idea de sensibilizar al padre de familia de la importancia de la activación física y de compartir momentos con sus hijos. 		

PLAN MENSUAL: ENERO

*PROFA.: YADIRA IVONNE ROSAS FERNANDEZ		GRADO/GRUPO:	TURNO:
C.C.T	ZONA ESCOLAR: J/215	SUBDIRECCION REGIONAL: 10 AMECAMECA	
COMPONENTE CURRICULAR		AMBITOS <input type="checkbox"/> EJES <input checked="" type="checkbox"/> DIMENSIONES <input type="checkbox"/>	ORGANIZADOR CURRICULAR : PRACTICAS SOCIALES DEL LENGUAJE <input type="checkbox"/> TEMAS <input type="checkbox"/> HABILIDADES ASOCIADAS A LAS DIMENSIONES SOCIOEMOCIONALES <input type="checkbox"/> COMPONENTES PEDAGOGICOS DIDACTICOS <input checked="" type="checkbox"/>
CAMPOS DE FORMACION ACADEMICA <input type="checkbox"/> AMBITOS DE AUTONOMIA CURRICULAR <input type="checkbox"/> AREAS DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL <input checked="" type="checkbox"/>			
COMPONENTE:	ORGANIZADOR CURRICULAR 1:	APRENDIZAJE ESPERADO:	
<u>*EDUCACIÓN FÍSICA</u>	COMPETENCIA MOTRIZ	I) REALIZA MOVIMIENTOS DE LOCOMOCIÓN MANIPULACIÓN Y ESTABILIDAD POR MEDIO DE JUEGOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS. J) IDENTIFICA SUS POSIBILIDADES EXPRESIVAS Y MOTRICES EN ACTIVIDADES QUE IMPLICAN ORGANIZACIÓN ESPACIO – TYEMPORAL, LATERALIDAD, EQUILIBRIO Y COORDINACION.	
	ORGANIZADOR CURRICULAR 2:		
	A) DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD B) INTEGRACION DE LA CORPOREIDAD		
SITUACION DE APRENDIZAJE	INICIO: ✓ Dar la bienvenida al grupo con el que se va trabajar cantando una canción la cual motive a todos. ✓ Dialogar brevemente o cuestionar a los padres de familia o alumnos sobre lo que es la activación física y su importancia. ✓ Comenzar la sesión de trabajo con una fase de calentamiento corporal.		
	DESARROLLO: ✓ Las figuras se van presentando, una por una, mientras se hacen preguntas: ¿A qué está jugando este personaje? ¿De qué trata ese juego? Se le pide al alumno que imite el movimiento del personaje. Al mostrar una segunda figura, se sugiere preguntar: Este otro personaje, ¿qué está haciendo? ¿Qué diferencia tiene con el anterior? ¿Cómo son sus movimientos? Se le pide al alumno que imite el movimiento de este otro personaje. Mostrar dos figuras al mismo tiempo y hacer contrastes de sus movimientos.		
	CIERRE: ✓ Concluir la sesión con una pequeña fase de relajación entonando una canción de ritmo lento y solicitando al niño que se recueste sobre su cobija que está en el piso para que el padre de familia le haga un pequeño masaje en su espalda y le exprese unas palabras emotivas. esto con la idea de sensibilizar al padre de familia de la importancia de la activación física y de compartir momentos con sus hijos.		

PLAN MENSUAL: FEBRERO

*PROFA.: YADIRA IVONNE ROSAS FERNANDEZ		GRADO/GRUPO:	TURNO:
C.C.T	ZONA ESCOLAR: J/215	SUBDIRECCION REGIONAL: 10 AMECAMECA	
COMPONENTE CURRICULAR		AMBITOS <input type="checkbox"/> EJES <input checked="" type="checkbox"/> DIMENSIONES <input type="checkbox"/>	ORGANIZADOR CURRICULAR : PRACTICAS SOCIALES DEL LENGUAJE <input type="checkbox"/> TEMAS <input type="checkbox"/> HABILIDADES ASOCIADAS A LAS DIMENSIONES SOCIOEMOCIONALES <input type="checkbox"/> COMPONENTES PEDAGOGICOS DIDACTICOS <input checked="" type="checkbox"/>
CAMPOS DE FORMACION ACADEMICA	<input type="checkbox"/>		
AMBITOS DE AUTONOMIA CURRICULAR	<input type="checkbox"/>		
AREAS DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL	<input checked="" type="checkbox"/>		
COMPONENTE:	ORGANIZADOR CURRICULAR 1:	APRENDIZAJE ESPERADO:	
<u>*EDUCACIÓN FÍSICA</u>	COMPETENCIA MOTRIZ	K) REALIZA MOVIMIENTOS DE LOCOMOCIÓN MANIPULACIÓN Y ESTABILIDAD POR MEDIO DE JUEGOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS. L) IDENTIFICA SUS POSIBILIDADES EXPRESIVAS Y MOTRICES EN ACTIVIDADES QUE IMPLICAN ORGANIZACIÓN ESPACIO – TIEMPORAL, LATERALIDAD, EQUILIBRIO Y COORDINACION.	
	ORGANIZADOR CURRICULAR 2:		
	A) DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD B) INTEGRACION DE LA CORPOREIDAD		
SITUACION DE APRENDIZAJE	INICIO: ✓ Dar la bienvenida al grupo con el que se va trabajar cantando una canción la cual motive a todos. ✓ Dialogar brevemente o cuestionar a los padres de familia o alumnos sobre lo que es la activación física y su importancia. ✓ Comenzar la sesión de trabajo con una fase de calentamiento corporal.		
	DESARROLLO: ✓ Dentro de una caja se colocan muchas estampas, tarjetas o ilustraciones, de personas realizando alguna acción motriz: deportistas, músicos, bailarines, cirqueros, etc. Un alumno designado saca de la caja una estampa, y dice: <i>estoy observando a...</i> , menciona de quién se trata y mira a sus compañeros que han de hacer los movimientos de ese personaje. El mismo líder vigila las acciones y felicita a los niños que realizan los movimientos del personaje en cuestión. Cada uno de los compañeros sacará una nueva tarjeta y hará lo mismo que el anterior. Otros temas para las tarjetas: Robots, monstruos, personajes de circo. (el hombre más fuerte del mundo, el equilibrista, los payasos, la orquesta). Muñecos que expresan sensaciones como miedo o alegría. Deportes y medios de transporte (bicicleta, patines, carros, aviones, barcos).		
	CIERRE: ✓ Concluir la sesión con una pequeña fase de relajación entonando una canción de ritmo lento y solicitando al niño que se recueste sobre su cobija que está en el piso para que el padre de familia le haga un pequeño masaje en su espalda y le exprese unas palabras emotivas. esto con la idea de sensibilizar al padre de familia de la importancia de la activación física y de compartir momentos con sus hijos.		

PLAN MENSUAL: MARZO

*PROFA.: YADIRA IVONNE ROSAS FERNANDEZ		GRADO/GRUPO:	TURNO:
C.C.T	ZONA ESCOLAR: J/215	SUBDIRECCION REGIONAL: 10 AMECAMECA	
COMPONENTE CURRICULAR		AMBITOS <input type="checkbox"/> EJES <input checked="" type="checkbox"/> DIMENSIONES <input type="checkbox"/>	ORGANIZADOR CURRICULAR : PRACTICAS SOCIALES DEL LENGUAJE <input type="checkbox"/> TEMAS <input type="checkbox"/> HABILIDADES ASOCIADAS A LAS DIMENSIONES SOCIOEMOCIONALES <input type="checkbox"/> COMPONENTES PEDAGOGICOS DIDACTICOS <input checked="" type="checkbox"/>
CAMPOS DE FORMACION ACADEMICA <input type="checkbox"/> AMBITOS DE AUTONOMIA CURRICULAR <input type="checkbox"/> AREAS DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL <input checked="" type="checkbox"/>			
COMPONENTE:	ORGANIZADOR CURRICULAR 1:	APRENDIZAJE ESPERADO:	
<u>*EDUCACIÓN FÍSICA</u>	COMPETENCIA MOTRIZ	M) REALIZA MOVIMIENTOS DE LOCOMOCIÓN MANIPULACIÓN Y ESTABILIDAD POR MEDIO DE JUEGOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS. N) IDENTIFICA SUS POSIBILIDADES EXPRESIVAS Y MOTRICES EN ACTIVIDADES QUE IMPLICAN ORGANIZACIÓN ESPACIO – TIEMPORAL, LATERALIDAD, EQUILIBRIO Y COORDINACION.	
	ORGANIZADOR CURRICULAR 2:		
	A) DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD B) INTEGRACION DE LA CORPOREIDAD		
SITUACION DE APRENDIZAJE	<p>INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dar la bienvenida al grupo con el que se va trabajar cantando una canción la cual motive a todos. ✓ Dialogar brevemente o cuestionar a los padres de familia o alumnos sobre lo que es la activación física y su importancia. ✓ Comenzar la sesión de trabajo con una fase de calentamiento corporal. <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ *Elásticos: <p>Extender el resorte y caminar. Detener el elástico con los pies desde un extremo, mientras que por el otro lo extienden hasta pasarlo por arriba de la cabeza. Entrar y salir a través del resorte. Hacer flexiones del tronco hacia uno y otro lado, con los brazos extendidos y el resorte alrededor del cuerpo. Al ritmo de la música, bailar, imaginar y realizar acciones con el resorte.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ *Tela amplia y ligera: <p>Alas de mariposa. Capas de superhéroes, insectos. Velas de barco. Toreros.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ *Pequeños bancos: <p>Subir y bajar de ellos Usarlos como pedestales de estatuas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ *Globos: <p>El globo equilibrista: lograr movimientos de energía controlada. Mancha globo sin que toque el suelo. Contrastar entre rápido y lento. El globo amaestrado: se queda posado donde se decida. Focalizar la atención, vivenciar la liviandad del objeto y la suspensión en el aire.</p> <p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Concluir la sesión con una pequeña fase de relajación entonando una canción de ritmo lento y solicitando al niño que se recueste sobre su cobija que está en el piso para que el padre de familia le haga un pequeño masaje en su espalda y le exprese unas palabras emotivas. esto con la idea de sensibilizar al padre de familia de la importancia de la activación física y de compartir momentos con sus hijos. 		

PLAN MENSUAL: ABRIL

*PROFA.: YADIRA IVONNE ROSAS FERNANDEZ		GRADO/GRUPO:	TURNO:
*			
C.C.T	ZONA ESCOLAR: J/215	SUBDIRECCION REGIONAL: 10 AMECAMECA	
COMPONENTE CURRICULAR		AMBITOS	ORGANIZADOR CURRICULAR :
CAMPOS DE FORMACION ACADEMICA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PRACTICAS SOCIALES DEL LENGUAJE
AMBITOS DE AUTONOMIA CURRICULAR	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	TEMAS
AREAS DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	HABILIDADES ASOCIADAS A LAS DIMENSIONES SOCIOEMOCIONALES
			COMPONENTES PEDAGOGICOS DIDACTICOS
COMPONENTE:	ORGANIZADOR CURRICULAR 1:	APRENDIZAJE ESPERADO:	
*EDUCACIÓN FÍSICA	COMPETENCIA MOTRIZ	<p>O) REALIZA MOVIMIENTOS DE LOCOMOCIÓN MANIPULACIÓN Y ESTABILIDAD POR MEDIO DE JUEGOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS.</p> <p>P) IDENTIFICA SUS POSIBILIDADES EXPRESIVAS Y MOTRICES EN ACTIVIDADES QUE IMPLICAN ORGANIZACIÓN ESPACIO – TIEMPORAL, LATERALIDAD, EQUILIBRIO Y COORDINACION.</p>	
	ORGANIZADOR CURRICULAR 2:		
	A) DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD		
	B) INTEGRACION DE LA CORPOREIDAD		
SITUACION DE APRENDIZAJE	<p>INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dar la bienvenida al grupo con el que se va trabajar cantando una canción la cual motive a todos. ✓ Dialogar brevemente o cuestionar a los padres de familia o alumnos sobre lo que es la activación física y su importancia. ✓ Comenzar la sesión de trabajo con una fase de calentamiento corporal. 		
	<p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cada menor portará una pelotita de semillas del tamaño de una naranja. Apretar la pelota varias veces con una mano y luego con la otra. Lanzar la pelota hacia arriba y atraparla, colocarla por delante y luego por atrás. Acostados boca arriba, colocar la pelota encima de cada niño, debajo, a un lado y al otro. De pie hacer un túnel para que la pelota pase, de mano en mano, por entre las piernas. Sostenerla con el dorso de la mano, lanzarla y detenerla con la otra mano, y viceversa. Lanzarla y detenerla con la cabeza. Lanzarla y detenerla con una rodilla, luego con la otra. Ponerla en un pie y lanzarla hacia arriba. Atraparla con una mano, luego con el otro pie. Tratar de golpearla varias veces con un hombro, luego con el otro. ✓ Una vez iniciadas las clases, los grupos se forman en hileras. En parejas, frente a frente, realizarán los movimientos como si estuvieran mirándose en un espejo. <i>Trabajo de brazos y hombros:</i> Por 16 tiempos subir y bajar los hombros, los dos al mismo tiempo; luego uno arriba y otro abajo; después otros 16 tiempos haciendo círculos. 16 tiempos con los brazos extendidos al frente, tomándose las manos; acercar las manos al pecho y luego extender. Llevarlos por arriba de la cabeza. <i>Brazos y piernas:</i> Durante 16 tiempos, saltar y extender los brazos, apoyándose en la otra pierna. <i>Trabajo de la cintura y tronco:</i> En 16 tiempos llevar las manos a la nuca, flexionar suavemente el tronco hacia la derecha e izquierda. Este movimiento se hará en contrario, es decir, un niño inicia hacia la derecha y su compañero a la izquierda. Durante 16 tiempos, hacer círculos con la cintura con las manos en la nuca. <i>Salto y palmadas:</i> 16 tiempos saltando y aplaudiendo, hacia delante, atrás, derecha e izquierda. La pareja lo ha de realizar de manera coordinada. <i>Desplantes:</i> 16 tiempos, un niño inicia hacia la derecha y el otro a la izquierda. 		
	<p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Concluir la sesión con una pequeña fase de relajación entonando una canción de ritmo lento y solicitando al niño que se recueste sobre su cobija que está en el piso para que el padre de familia le haga un pequeño masaje en su espalda y le exprese unas palabras emotivas. esto con la idea de sensibilizar al padre de familia de la importancia de la activación física y de compartir momentos con sus hijos. 		

PLAN MENSUAL: MAYO

*PROFA.: YADIRA IVONNE ROSAS FERNANDEZ		GRADO/GRUPO:	TURNO:
C.C.T	ZONA ESCOLAR: J/215	SUBDIRECCION REGIONAL: 10 AMECAMECA	
COMPONENTE CURRICULAR CAMPOS DE FORMACION ACADEMICA <input type="checkbox"/> AMBITOS DE AUTONOMIA CURRICULAR <input type="checkbox"/> AREAS DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL <input checked="" type="checkbox"/>		AMBITOS <input type="checkbox"/> EJES <input checked="" type="checkbox"/> DIMENSIONES <input type="checkbox"/>	ORGANIZADOR CURRICULAR : PRACTICAS SOCIALES DEL LENGUAJE <input type="checkbox"/> TEMAS <input type="checkbox"/> HABILIDADES ASOCIADAS A LAS DIMENSIONES SOCIOEMOCIONALES <input type="checkbox"/> COMPONENTES PEDAGOGICOS DIDACTICOS <input checked="" type="checkbox"/>
COMPONENTE: <u>*EDUCACIÓN FÍSICA</u>	ORGANIZADOR CURRICULAR 1: COMPETENCIA MOTRIZ ORGANIZADOR CURRICULAR 2: A) DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD B) INTEGRACION DE LA CORPOREIDAD	APRENDIZAJE ESPERADO: Q) REALIZA MOVIMIENTOS DE LOCOMOCIÓN MANIPULACIÓN Y ESTABILIDAD POR MEDIO DE JUEGOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS. R) IDENTIFICA SUS POSIBILIDADES EXPRESIVAS Y MOTRICES EN ACTIVIDADES QUE IMPLICAN ORGANIZACIÓN ESPACIO – TYEMPORAL, LATERALIDAD, EQUILIBRIO Y COORDINACION.	
SITUACION DE APRENDIZAJE	INICIO: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dar la bienvenida al grupo con el que se va trabajar cantando una canción la cual motive a todos. ✓ Dialogar brevemente o cuestionar a los padres de familia o alumnos sobre lo que es la activación física y su importancia. ✓ Comenzar la sesión de trabajo con una fase de calentamiento corporal. 		
	DESARROLLO: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Llevar y transportar objetos: llantas, aros o pelotas, a ciertos lugares de la escuela, a partir de un pequeño mapa elaborado por la educadora. Se reúnen los niños con sus objetos en una zona específica. La educadora o docente de Educación Física, o un alumno designado, indicará qué implemento llevar hasta cierto lugar y con qué condiciones. Por ejemplo: Llevar botando la pelota hasta el árbol o transportar el costalito en la cabeza hasta las macetas, etc. Los niños llegan al lugar citado, dejan los objetos y regresan a la base inicial para escuchar y efectuar otra acción. Para evitar empujones, las consignas se pueden dividir por equipos. Por ejemplo: los de playera blanca llevarán las pelotas, los de otro color transportarán los costalitos.		
	CIERRE: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Concluir la sesión con una pequeña fase de relajación entonando una canción de ritmo lento y solicitando al niño que se recueste sobre su cobija que está en el piso para que el padre de familia le haga un pequeño masaje en su espalda y le exprese unas palabras emotivas. esto con la idea de sensibilizar al padre de familia de la importancia de la activación física y de compartir momentos con sus hijos. 		

PLAN MENSUAL: JUNIO

*PROFA.: YADIRA IVONNE ROSAS FERNANDEZ		GRADO/GRUPO:	TURNO:
C.C.T	ZONA ESCOLAR: J/215	SUBDIRECCION REGIONAL: 10 AMECAMECA	
COMPONENTE CURRICULAR		AMBITOS <input type="checkbox"/> EJES <input checked="" type="checkbox"/> DIMENSIONES <input type="checkbox"/>	ORGANIZADOR CURRICULAR : PRACTICAS SOCIALES DEL LENGUAJE <input type="checkbox"/> TEMAS <input type="checkbox"/> HABILIDADES ASOCIADAS A LAS DIMENSIONES SOCIOEMOCIONALES <input type="checkbox"/> COMPONENTES PEDAGOGICOS DIDACTICOS <input checked="" type="checkbox"/>
CAMPOS DE FORMACION ACADEMICA <input type="checkbox"/> AMBITOS DE AUTONOMIA CURRICULAR <input type="checkbox"/> AREAS DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL <input checked="" type="checkbox"/>			
COMPONENTE:	ORGANIZADOR CURRICULAR 1:	APRENDIZAJE ESPERADO:	
<u>*EDUCACIÓN FÍSICA</u>	COMPETENCIA MOTRIZ	S) REALIZA MOVIMIENTOS DE LOCOMOCIÓN MANIPULACIÓN Y ESTABILIDAD POR MEDIO DE JUEGOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS. T) IDENTIFICA SUS POSIBILIDADES EXPRESIVAS Y MOTRICES EN ACTIVIDADES QUE IMPLICAN ORGANIZACIÓN ESPACIO – TIEMPORAL, LATERALIDAD, EQUILIBRIO Y COORDINACION.	
	ORGANIZADOR CURRICULAR 2:		
	A) DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD B) INTEGRACION DE LA CORPOREIDAD		
SITUACION DE APRENDIZAJE	<p>INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dar la bienvenida al grupo con el que se va trabajar cantando una canción la cual motive a todos. ✓ Dialogar brevemente o cuestionar a los padres de familia o alumnos sobre lo que es la activación física y su importancia. ✓ Comenzar la sesión de trabajo con una fase de calentamiento corporal. <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar con los padres de familia una clase de zumba. <p>Realizar durante la zumba movimientos básicos como saltar, correr, caminar y trotar. Alternar diferentes movimientos con más grados de dificultad. Después de algunas secuencias dirigidas por las educadoras, cada alumno, al escuchar la música, deberá realizar movimientos libres, con la condición de iniciar con movimientos de arriba hacia abajo. Se sugiere comenzar por los hombros, luego ejercitar brazos, tronco, cintura, rodillas y pies. Los grupos se forman en hileras, decidiendo si trabajarán de manera individual o por parejas, incluso en grupos más grandes. A los alumnos, en una cartulina, se les podrán mostrar los posibles movimientos de acciones. Cada movimiento se realiza en 16 tiempos. Los alumnos podrán hacer distintas combinaciones. Se anima al grupo a iniciar su secuencia con alguna canción o ritmo.</p> <p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Concluir la sesión con una pequeña fase de relajación entonando una canción de ritmo lento y solicitando al niño que se recueste sobre su cobija que está en el piso para que el padre de familia le haga un pequeño masaje en su espalda y le exprese unas palabras emotivas. esto con la idea de sensibilizar al padre de familia de la importancia de la activación física y de compartir momentos con sus hijos. 		

EVALUACION DE ACTIVIDADES

LA EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES SE REALIZARA A TRAVÉS DE LA SIGUIENTE RUBRICA LA CUAL SE APLICARA EN CONJUNTO CON CADA UNA DE LAS SESIONES DE TRABAJO; Y ESTA SE HARA A TRAVES DEL CRITERIO DEL DOCENTE EN BASE A LA OBSERVACION.

ASPECTO A EVALUAR	ADQUIRIDO	PROCESO	NO ADQUIRIDO
SE LOGRA DESARROLLAR EL APRENDIZAJE ESPERADO			
PARTICIPACION DE LOS ALUMNOS			
PARTICIPACION DE PADRES DE FAMILIA			

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PRIMER CICLO			
NOMBRE:	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Participa en actividades físicas, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.			
Respeto normas establecidas en las actividades, para su mejor organización y desarrollo de las actividades propuestas.			
Colabora en las actividades propuestas, cooperando en su realización, tanto con sus compañeros como con el maestro.			
Participa recreándose en sus actuaciones, tomando conciencia del disfrute a la hora de realizar actividades físicas y juegos.			
Ajusta sus movimientos corporales a estructuras espacio temporales.			
Identifica y conoce las partes del cuerpo, utilizándolas de forma correcta, adecuándolas a cualquier actividad.			
Utiliza de forma adecuada los materiales y cuida a su vez el entorno donde se desarrollan.			
Conoce y adopta hábitos de higiene y limpieza personal.			
Conoce y practica diferentes actividades físicas, estableciendo la asociación entre estos y los efectos inmediatos en el organismo.			
Es capaz de expresar y comunicar ideas, sentimientos, sensaciones y estados de ánimo a través del movimiento.			

CRONOGRAMA DE SEIONES DE TRABAJO

COMITÉ DE ACTIVACION FISICA

Actividad / Mes	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May	Jun
A CANTAR Y MOVERSE										
LA CAJA										
SABEMOS MOVERNOS										
SOMOS MUÑECOS										
COMO SE MUEVA										
ESTOY OBSERVANDO										
CREANDO MOVIMIENTO										
CONTROLANDO LA PELOTA										
ME ORIENTO Y ME LA LLEVO										
ZUMBA FAMILIAR										
SECUENCIA MOTRIZ 1										
SECUENCIA MOTRIZ 2										
SECUENCIA MOTRIZ 3										

¿QUE RESULTADOS SE OBTUVIERON DEL COMITÉ?

Derivado de las actividades que se realizaron en este comité se generaron las condiciones apropiadas para fomentar la activación física y la práctica deportiva en la comunidad escolar, así como también atender las necesidades relacionadas con la salud con los siguientes objetivos:

- Contribuir y promover la salud entre los estudiantes por medio de una activación física constante.
- Promover el conocimiento y cuidado del cuerpo.
- Fomentar el conocimiento de la actividad física y su aportación para la salud personal.
- Explicar cómo con el juego físico, sumado a una disciplina saludable, se obtiene un hábito sano.

El trabajo con los alumnos fue mediante la realización de acciones lúdicas con la importancia de adquirir hábitos saludables para lograr un estilo activo de vida.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Considero que los resultados fueron favorables ya que se logró fomentar la activación física de manera grupal y en conjunto con la comunidad escolar, se atendió la sana alimentación promoviéndola en aula y fuera de ella, después de cada actividad los alumnos consumían alimentos saludables que también en algún momento ellos preparaban y consumían.

Se desarrollaron habilidades motrices de coordinación, fuerza y equilibrio como también:

- ✓ una buena postura corporal.
- ✓ dominio del espacio y de los movimientos.
- ✓ conducta a las normas de grupo.
- ✓ habilidad en el manejo del cuerpo.
- ✓ habilidades y destrezas.

EVIDENCIAS



Evidencias de trabajo de las actividades realizadas con padres de familia

BIBLIOGRAFIA

**Programa de Estudio 2011, Secretaria de Educación Pública,
primera edición 2011, Pág. 51-56**