



Circuito matriz diversificado

Autor: José Arturo Sosa Vega
USAER No 127 15FUA0622O
Donato Guerra, México
06/06/2022
Logo de la licencia



Circuito motriz diversificado.

Presentación

Los alumnos en desarrollo infantil con una edad de 3 a 5 años, tienen que desarrollar la conexión entre el desarrollo motor y cognitivo. Es aquí donde los juegos forman un importante carácter educativo por las características exploratorias del entorno donde se desenvuelven los alumnos, por las interacciones lógicas que favorecen a través de los objetos, con el medio, con otros individuos y en lo personal. Los primeros conocimientos topológicos, temporales, espaciales y de resolución de problemas se comienzan en actividades que se desarrollan con distintas opciones de movimiento.

La actividad que se desarrolla por medio de los juegos han desarrollado la puesta en marcha de los procesos cognitivos y motrices, por medio de exploración de las propias posibilidades corporales y de resolución de problemas motrices, se trata de adquirir mayor número posible de aspectos motores básicos con los que se puedan construir nuevas opciones de movimiento y desarrollar asertivamente la motricidad en los estudiantes y las habilidades básicas de coordinación, ubicación espacial y temporal.

La edad de madurez se toma como referencia para diseñar el proceso de enseñanza y aprendizaje, este se organiza para beneficio de los alumnos y alumnas, de sus conceptos y aprendizajes previos, procurando que vaya construyendo otros nuevos, llevando una secuencia de lo global y amplio a lo específico, y tomando en cuenta la diversidad sobre el de especialización. No hay que hacer de lado que el juego motriz es el mejor mecanismo de relación e interacción con los demás y es aquí, donde comienza a tomar sentido el comportamiento social de la persona, así como sus intereses y actitudes. El carácter expresivo y comunicativo del cuerpo desarrolla y hace fuerte la relación interpersonal.

Los circuitos múltiples o diversificados en donde se pone en marcha la motricidad, son desafíos motores que los estudiantes realizan siguiendo un proceso y orden específico, ya que especifica el orden de y punto de partida, de seguimiento y de proceso para poder pasar por todos los ejercicios presentados.

Es por eso que cada actividad que emprenda el alumno debe ser aplicada de forma ordenada, clara y entendida para su desarrollo, es importante que en su mayoría o totalidad los alumnos participen para que puedan llevar a la práctica los distintos movimientos de coordinación motriz, y lateralidad de esta adquieren habilidades y destrezas. (García, 2018) Emilio Miraflores Gómez, David Cañada López, Borja

Abad Galzacorta (como se citó en García, 2018) mencionan que: El circuito motor es un conjunto de ejercicios motrices que organizados y estructurados permiten que los ejecutantes asimilen y mejoren todas sus posibilidades motoras a partir de un trabajo específico y global de los patrones motores, adaptados a su nivel de ejecución. Internamente en cada circuito se encuentran estaciones, con una dificultad diferente que haga que el niño tenga que realizar procesos cognitivos para lograr su realización. Cada estación va a depender tanto de la edad del alumno como del desarrollo motor y cognitivo.

La puesta en marcha de los circuitos motrices múltiples o diversificados en educación preescolar es muy importante porque la finalidad de estos es hacer que el alumno se desarrolle como un ser global. Se realizan estos circuitos para que el alumno logre desenvolverse de forma globalizada en todas las áreas. Los circuitos motrices como herramienta metodológica en educación preescolar propuestos por la USAER 127, ayudan a un desarrollo más completo del niño, ya que al realizarse adecuadamente no solo se trabajará el área motriz, cognitiva, sino también el área socio-afectiva y movimiento cruzado, en el momento que se involucra con sus pares y estos les brindan el apoyo que requiera al realizar la coordinación motriz y los hemisferios cerebrales.

Al llevar a cabo los circuitos motrices múltiples o diversificados de manera funcional en los alumnos, de acuerdo a la edad y la necesidad de los niños, se lograrán alcanzar los objetivos establecidos. Se logra comprender que el objetivo de los materiales didácticos tiene como fin ser una herramienta de aprendizaje rápida y sencilla para llegar al intelecto de los niños por ende es necesario conocer cada uno de los materiales que se pueda utilizar para la enseñanza y educación de los individuos. Los circuitos motrices no tienen la finalidad de ser competitivos a pesar de que dada la naturaleza de ellos sería de competencia, pero lo que se requiere es que los niños puedan descubrir nuevas habilidades y desarrollarlas de una forma libre y divertida, que a pesar de que existen reglas el infante pueda desplazarse de forma libre y autónoma en el espacio en que se encuentra de esta forma desarrollan sus habilidades motrices.

La puesta en marcha de los circuitos múltiples diversificados, motores desde temprana edad, permite estimular la organización funcional de las neuronas, de modo que se generan nuevos circuitos neuronales que permitirán la asimilación de aprendizajes cada vez más complejos. Es importante que la educadora trabaje con circuitos motrices múltiples diversificados de forma constante con los niños, que lleve una labor de organización, y que los niños/as se sientan atraídos por cada ejercicio aplicado, es necesario conocer que en los niños entre los 3 y 4 años son más receptivos a toda información que se le ofrece, por ello los circuitos deben ser adecuados en el momento oportuno y respetando los periodos sensitivos. Ventajas

de los circuitos motrices en el infante - Una estructuración perceptiva - Un ajuste motor - Autocontrol del movimiento, interacción de patrones motores básicos - Desarrollar las habilidades motrices básica - Desarrollar las cualidades físicas - Sentar las bases motora específicas

Clasificación de las habilidades motrices básicas: Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en: locomotrices, no locomotrices y de proyección/recepción.

a). Locomotrices: Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar...

b). No locomotrices: Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero no se realiza ninguna locomoción: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse.

c). De manipulación y contacto de móviles y objetos: decepcionar, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar, etc. De ahí que, sea necesario el saber reconocer las distintas habilidades motrices básicas, para de esta forma, guiar a los niños de acuerdo a sus necesidades, intereses y edades.

Metodología

Para realizar los distintos ejercicios en el circuito múltiple diversificado deben hacerlos gradualmente adecuándose a las capacidades individuales de los alumnos evitando situaciones de incapacidad, el tiempo promedio dedicado a cada ejercicio es de 5 minutos, aunque este tiempo puede variar nunca debe ser menor a 20 ni mayor a 30 minutos diarios. El circuito múltiple diversificado debe practicarse un mínimo de 15 días y un máximo de 1 mes, se debe tener en cuenta que lo más importante del trabajo motor de movimiento cruzado es la rutina de trabajo, por lo que los ejercicios deben ser siempre los mismos, en el mismo orden y duración. No se trata de hacer muchos ejercicios cada día. Los patrones se irán incorporando y variando progresivamente. Antes de incorporar nuevos patrones verificando que la mayoría de los alumnos lo hayan asimilado.

Tabla No 1.

Organización de los campos formativos y sus aprendizajes esperados.

Autor. José Arturo Sosa Vega

<p>Nivel: Preescolar Grados:1, 2 y 3</p>	<p>Educación socioemocional Ámbito. -Autoconocimiento. Ámbito. -Autoestima Indicador de logro: Reconoce y expresa características personales: Su nombre, cómo es físicamente, qué le gusta, qué no le gusta, qué se le facilita y qué se le dificulta.</p> <p>Desarrollo personal y social Aprendizaje esperado Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.</p>
--	---

Tabla No 2.

Organización del circuito motriz diversificado

Autor. José Arturo Sosa Vega

Estaciones	Recursos	Criterio De Evaluación
Estación 1: ejercicio neuromotor (patrón cruzado)	Colchonetas Cajas Arcos Balones, conos, silbato, pelotas de vinil.	Evaluar el equilibrio y orientación postural en el espacio.
Estación 2: ejercicio neuromotor (gateo)		Su desempeño en patrón cruzado, el gateo, el caminar en diferentes direcciones y su
Estación 3: ejercicio neuromotor (marcha y triscado)		desempeño en la carrera.
Estación 4: ejercicio neuromotor (carrera)		

Estación 1 Ejercicio neuromotor (Patrón cruzado)

Objetivo: Avanzar en patrón cruzado para activar la conexión entre los dos hemisferios cerebrales del niño a la vez que se propicia el desarrollo de la lateralidad y la conciencia del espacio que le rodea.

Tiempo: 5 Minutos

Recursos: Colchonetas o plásticos que faciliten el ejercicio.

Elementos y objetos que simulen obstáculos: se pueden utilizar objetos o cosas de la naturaleza que les rodea, ramas de árboles, troncos, montañas de tierra, bajadas o veredas entre otros, para mantener el ritmo y motivar a los alumnos y alumnas se emplea música infantil música que eleve su ritmo.

Actividad: Pasar por debajo de obstáculos tratando de vigilar que se avance en patrón cruzado, propiciando a los hemisferios un trabajo coordinado y generando la oportunidad de ejercitarse y desarrollarse plenamente para favorecer su desarrollo cognitivo. Se puede tener túneles de obstáculos que inicien en una sola dirección y que en un punto se tenga la opción de ir a la izquierda o hacia la derecha y en algunos momentos solicitar que se desplace en una dirección específica.

Estación 2: Ejercicio neuromotor Gateo

Objetivo: Ampliar la visión, el habla, el equilibrio, establecer mayor conciencia del espacio y ambiente y paralelamente fortalecer la conexión interhemisférica.

Tiempo: 5 Minutos

Recursos: Cajas de cartón, mesas, túneles, objetos de colores o llamativos entre otros.

Para mantener el ritmo y motivar a los alumnos y alumnas se emplea música infantil o música que eleve su ritmo.

Actividad: Abrir varias cajas y unir las, luego pedir a los niños que se desplacen por dentro de ellas, y que expresen cómo se mueven dentro de éstas, es decir dialogar de lo que está haciendo mientras se deslizan; hacerlo por debajo de mesas, objetos, laberintos, túneles.

Entre otros. Durante el ejercicio se vela para que ambos ojos se ejerciten, colocando objetos lejos, cerca, a distancia media y/ o mirando hacia la mano con la cual se va avanzando en forma alternada. Se puede ayudar con cintas de dos colores, por ejemplo, la roja para el lado derecho, la azul para el izquierdo y solicitar que miren en forma alternada un color y luego otro, e ir avanzando en decir qué color está al lado derecho y que color al izquierdo, a medida que avanzan en las rutinas diarias de ejercicios se puede dejar de lado el color y se enfatiza en izquierda o derecha, con indicaciones para avanzar durante el gateo.

Estación 3: Ejercicio neuromotor Marcha y triscado.

Objetivos: Manejar eficazmente la correspondencia entre espacio y tiempo. Ejercitar el desarrollo y maduración del patrón del triscado. Afianzar la lateralidad.

Tiempo: 5 Minutos

Recursos: Escalera, aros, túnel de gusano.

Para mantener el ritmo y motivar a los alumnos y alumnas se emplea música infantil o música que eleve su ritmo.

Actividad: Colocar una escalera en la superficie y pasar sobre ella sin manipular sus lados, pisando en el fondo de cada espacio, al mismo tiempo dar Indicaciones de manera oral para que al dar cada paso suba bien la rodilla, (primero se solicita que levante más la rodilla derecha, luego la izquierda. hacer el mismo ejercicio con aros). Una variación en la rutina de ejercicios puede ser instalar algunas fibras cruzadas en medio de los árboles, luego solicitar a los niños que pasen sobre ellas tratando de tocarlas lo menos posible pisando en el centro de cada espacio, animándolo verbalmente para que al dar cada paso levanten bien la rodilla, se pueden colocar bajitas e irlas subiendo un poco para aumentar el nivel de complejidad o dependiendo la edad. Celebrar y respaldarlo, pues este ejercicio puede implicar mucho desgaste.

Estación 4: Ejercicio neuromotor: Carrera

Objetivo: Perfeccionar la coordinación óculo pedestre (se trata de trabajar aspectos más concretos con mayor fijación de la mirada con los objetos que se van a trabajar y un adecuado control del cuerpo y del miembro(pie-mano) que se vaya a trabajar). Afianzar su preferencia lateral.

Tiempo: 5 Minutos

Recursos: Pelota, campo abierto, para mantener el ritmo y motivar a los alumnos y alumnas se emplea música infantil o música que eleve su ritmo.

Actividad: Colocar una pelota al frente de los niños y solicitar que la impulsen con los pies con decisión firme, en forma individual y luego con varios compañeros tratando todos de alcanzar la pelota para llevarla hasta un punto específico. Invitar que se realice con el pie que más se le facilite. Mientras juegan con el balón se les dan órdenes como estas: lleven el balón hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia adelante, júntense en grupos en la derecha, júntense en grupos en el lado izquierdo etc. Una variación en la rutina de ejercicios puede ser buscar varios compañeritos y con ellos agarrados de la mano iniciar una carrera hasta un punto específico, pidiéndoles que controlen su cuerpo para que no se caigan. Pueden entre todos

tratar de ayudar a un balón grande a avanzar delante de ellos sin soltarse de la mano. Con perros puede resultar divertido correr.

Tabla No 3

Evaluación de la actividad

Lista de cotejo			
Criterios de evaluación	Lo logró	Algunas veces lo logró	Dificultad en su realización
Mantuvo el equilibrio al despasarse			
Es capaz de mantener el ritmo uniforme en las actividades de desplazamiento			
Realizó el movimiento cruzado en el arrastre			
Realiza las consignas con la pelota			

Conclusión

Al incorporar circuitos motrices múltiples o diversificados dentro de la cotidianidad de la práctica educativa, con variantes progresivas en la dificultad, la complejidad, la duración y la velocidad de los ejercicios que se incluyan en ellos, respetando siempre sus características, condiciones, estilo y ritmo de aprendizaje, las y los alumnos serán estimulados en todas las áreas de su desarrollo que se traducirán en avances significativos y casi inmediatos en su desempeño académico en general.

Si educadoras y educadores incluyen con mayor constancia dentro de sus planeaciones circuitos motrices múltiples o diversificados y los llevan a la práctica de manera adecuada los beneficios serán aún mayores para todas y todos sus alumnos ya que esta es una herramienta que se ha probado en la práctica y sin importar el contexto o características del alumnado, todos y todas avanzan notoriamente.

Referencias.

Graciela Basso (2016): Neurodesarrollo en Neonatología: Intervención ultra temprana en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales. Editorial Médica Panamericana

Frías Sánchez Carolina (2018) 100 Situaciones Didácticas De Psicomotricidad. Editorial: Trillas.

Pablo Rosselli C. (2018) La actividad física, el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes, recomendaciones en la salud y en la enfermedad. Editorial panamericana.

SEP, Aprendizajes Clave 2017, Plan y programas de estudio.