



# Matrogimnasia una estrategia para la integración de vínculos físicos-afectivos

Juan Pablo Hernández Muñoz.  
Jorge Vidals Baltazar.  
Coordinación de área de Educación Física F038  
15AOS2032H  
Nezahualcóyotl  
10 de enero de 2023.



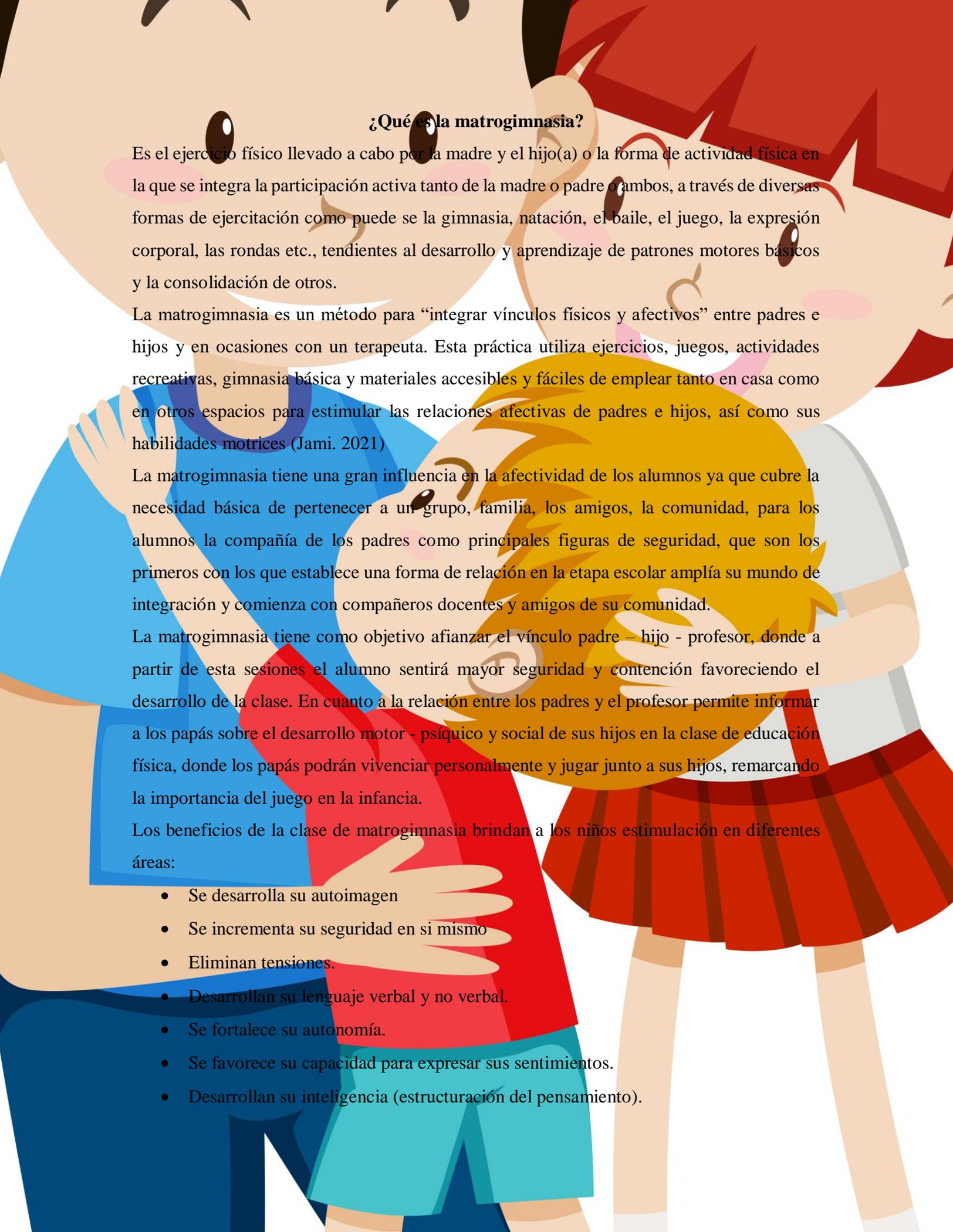


## Introducción.

El presente documento es de carácter orientador ya que tiene la intención de proporcionar a los docentes una guía para la planeación, ejecución y evaluación de las matrogimnasias, entendidas como estrategias didácticas en la Educación Física que permiten fortalecer el proceso enseñanza-aprendizaje en los alumnos de educación básica.

La Educación Física en la Educación Básica constituye una forma de intervención pedagógica que se extiende como práctica social y humanista; estimula las experiencias de los alumnos, sus acciones y conductas motrices expresadas mediante formas intencionadas de movimiento; es decir, favorece las experiencias motrices de los niños, sus gustos, motivaciones, aficiones, necesidades de movimiento e interacción con otros en los patios, así como en las diferentes actividades de su vida cotidiana. (Plan de Estudios 2011, pág. 153)

El área de Desarrollo personal y social contribuye a la formación integral de niños y adolescentes mediante aprendizajes que les permitan adquirir conciencia de sí (esquema e imagen corporal), mejorar sus desempeños motores (disponibilidad corporal y autonomía motriz), establecer relaciones interpersonales actitudes y valores en el juego y la vida diaria, canalizar su potencial creativo pensamiento estratégico y resolución de problemas motores y promover el cuidado del cuerpo. (Aprendizajes clave, plan y programas para la educación básica. Educación Física. pág. 464).



## ¿Qué es la matrogimnasia?

Es el ejercicio físico llevado a cabo por la madre y el hijo(a) o la forma de actividad física en la que se integra la participación activa tanto de la madre o padre o ambos, a través de diversas formas de ejercitación como puede ser la gimnasia, natación, el baile, el juego, la expresión corporal, las rondas etc., tendientes al desarrollo y aprendizaje de patrones motores básicos y la consolidación de otros.

La matrogimnasia es un método para “integrar vínculos físicos y afectivos” entre padres e hijos y en ocasiones con un terapeuta. Esta práctica utiliza ejercicios, juegos, actividades recreativas, gimnasia básica y materiales accesibles y fáciles de emplear tanto en casa como en otros espacios para estimular las relaciones afectivas de padres e hijos, así como sus habilidades motrices (Jami. 2021)

La matrogimnasia tiene una gran influencia en la afectividad de los alumnos ya que cubre la necesidad básica de pertenecer a un grupo, familia, los amigos, la comunidad, para los alumnos la compañía de los padres como principales figuras de seguridad, que son los primeros con los que establece una forma de relación en la etapa escolar amplía su mundo de integración y comienza con compañeros docentes y amigos de su comunidad.

La matrogimnasia tiene como objetivo afianzar el vínculo padre – hijo - profesor, donde a partir de estas sesiones el alumno sentirá mayor seguridad y contención favoreciendo el desarrollo de la clase. En cuanto a la relación entre los padres y el profesor permite informar a los papás sobre el desarrollo motor - psíquico y social de sus hijos en la clase de educación física, donde los papás podrán vivenciar personalmente y jugar junto a sus hijos, remarcando la importancia del juego en la infancia.

Los beneficios de la clase de matrogimnasia brindan a los niños estimulación en diferentes áreas:

- Se desarrolla su autoimagen
- Se incrementa su seguridad en sí mismo
- Eliminan tensiones.
- Desarrollan su lenguaje verbal y no verbal.
- Se fortalece su autonomía.
- Se favorece su capacidad para expresar sus sentimientos.
- Desarrollan su inteligencia (estructuración del pensamiento).

- 
- A colorful illustration of a family. On the left, a man with a large nose and a blue shirt is hugging a young child with blonde hair and a red shirt. On the right, a woman with red hair and a white shirt is also hugging the child. The child is wearing a red skirt. The background is white with faint outlines of the family members.
- Se contribuye al desarrollo de una alta autoestima.
  - Se estimula la coordinación, lateralidad y ubicación espacial.
  - Se despierta en los niños sentimientos de solidaridad, ayuda mutua compañerismo
  - Se forman niños sensibles, imaginativos, creativos.
  - Los niños adquieren valores como el amor, respeto, trabajo.

Con la práctica de la Matrogimnasia se pueden estimular muchos aspectos del educando y sus padres, los más importantes además de los aspectos físicos son: estrechar el vínculo afectivo entre la madre o padre de familia y el hijo(a), la socialización, la integración, los valores, la higiene, la cultura física, etc.

Apertura motivacional (Cárdenas, 2017) En esta fase es de suma importancia el iniciar y abrir la matrogimnasia con una presentación adecuada de los actores, con la mejor sonrisa, los mejores gestos afectivos en el rostro, el mejor semblante de educador, o responsable, en el que en ese momento, se convierta en la oportunidad maravillosa de poder propiciar nuevas experiencias y aprendizajes significativos, pertinentes e inolvidables, tanto en los padres, madres e integrantes de la familia hacia sus hijos; donde el primer acercamiento será fundamental para dirigir el rumbo e impacto de la misma.

Es así que esperamos que con las actividades siguientes les sirva para orientar su labor docente, sus aprendizajes hacia una estrategia poco utilizada en el ámbito escolar, pero la cual tiene varios aspectos que ayudan a fortalecer y desarrollar en el educando.

## Desarrollo

### Nombre de la actividad: Matrogimnasia 1ro y 2do

<b>Aprendizaje esperado</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollen el conocimiento de sí mismos, su capacidad comunicativa, de relación, habilidades y destrezas motrices mediante diversas manifestaciones que favorezcan su corporeidad y el sentido cooperativo.</li><li>• Favorecer la relación padres e hijo a través de las distintas actividades lúdicas.</li></ul>
<b>Duración de la actividad y participantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participan padres de familia, alumnos, docentes de grupo, Promotor de Educación Física, directivos.</li><li>• La actividad dura 90 minutos.</li></ul>
<b>A quién va dirigida la actividad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es llevado cabo por el hijo y la madre/padres con la finalidad de fortalecer los lazos de unión y de actitud cooperadora, así como de las diversas formas de relación madre-hijo.</li></ul>
<b>Materiales para la sesión.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Paliacates (un paliacate por pareja)</li><li>• Pelotas de vinil (una pelota por pareja)</li><li>• Bastones (un bastón por persona)</li></ul>

### Descripción de la actividad

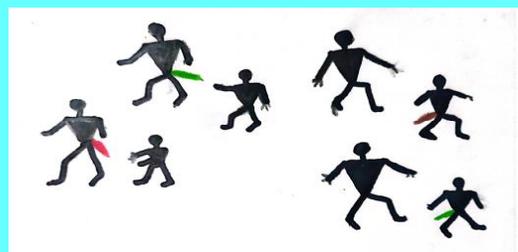
La actividad iniciará trabajando padre e hijo, caminando mientras ambos sujetan el paliacate de cada extremo, a la indicación los alumnos cambian de paliacate (solo los hijos sueltan el paliacate), se irán cambiando a cada indicación, después de varias veces hayan cambiado de pareja se dará la indicación que gana el primero que encuentre a su papa y le dé un abrazo. *(9-juegos-de-siempre-para-ninos-de-hoy-en-dia-juegos-populares)*



- **Juego de conejos y cazadores:** Se inicia la actividad diciendo que los papás serán los cazadores y los alumnos los conejos; los papás sujetando el paliacate por los extremos (con el paliacate atraparán a los alumnos) tratarán de atrapar a los alumnos, solo a su propio hijo, teniendo cuidado de no tirarlo y no chocar con las demás personas que trabajan. Cuando atrapen a su hijo les darán un abrazo y lo soltarán para que vuelva a correr.



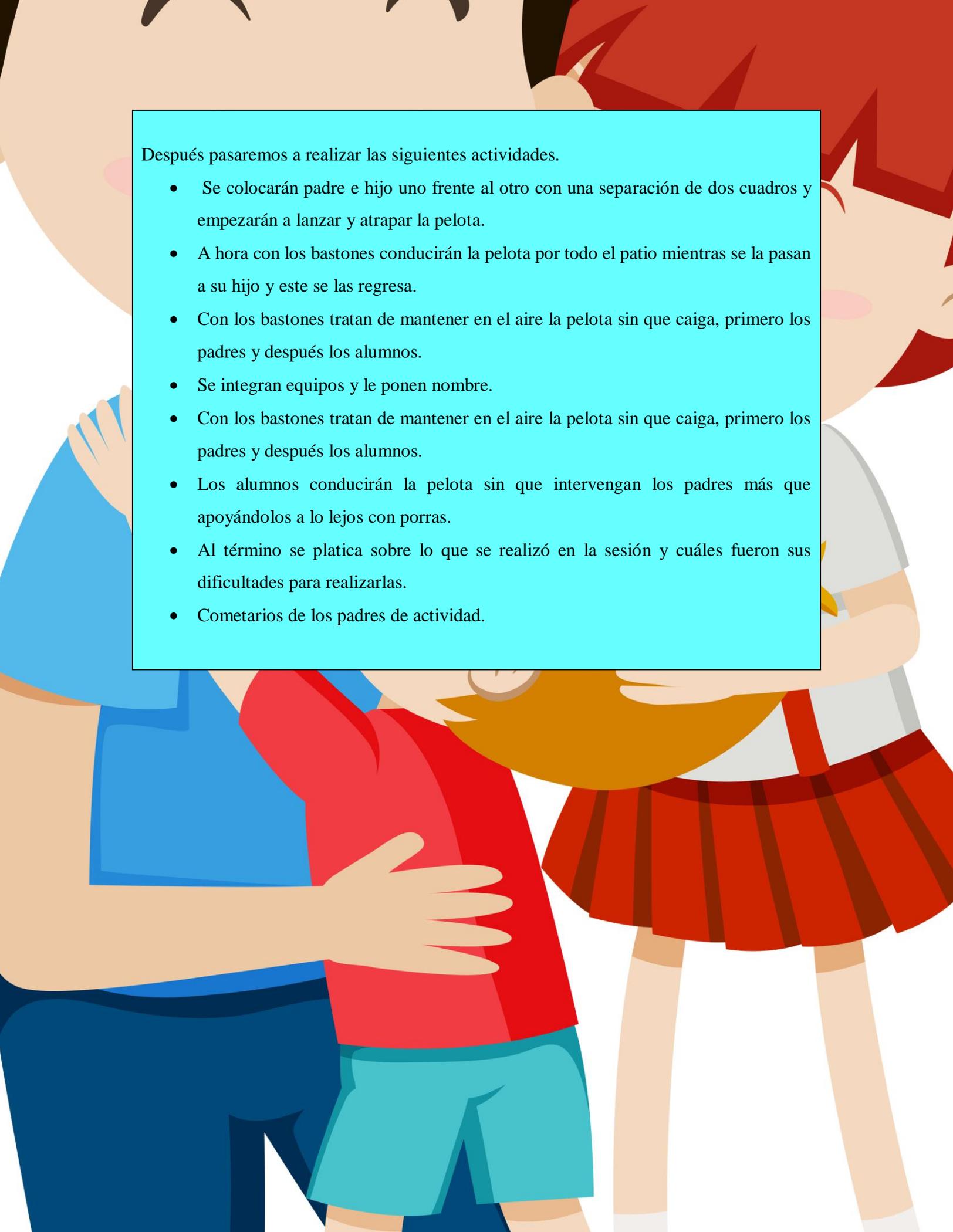
- **Atrapando al zorro:** Ahora se les dará la indicación que los papás se pondrán el paliacate en la cintura simulando una cola, los papás se alejarán de los alumnos, a la indicación los niños correrán a quitarle la cola a sus papás, gana el primero que quite el paliacate. Después los alumnos atraparán a sus mamás y se sentarán sobre sus pies sin dejar que avancen, los padres los abrazan.



Ahora se les da la indicación de guardar el paliacate y sacaremos la pelota por parejas.

Los padres con la pelota empezarán a botarla y caminar en diferentes direcciones, los alumnos observan a sus padres como lo hacen para que posteriormente lo realicen ellos. Después de unos minutos los padres tratarán de quitarle la pelota a los alumnos, cuando los papás logren quitarla comenzarán a botarla y después los niños tratarán de quitársela a sus papás.

**Petrificados:** Después los papás tratarán de petrificar a su hijo lanzando la pelota y golpeándolos con la misma, cuando estos logren golpear a sus hijos cambiaremos de rol, entonces los alumnos tomarán la pelota y tratarán estos de petrificar a sus papás.



Después pasaremos a realizar las siguientes actividades.

- Se colocarán padre e hijo uno frente al otro con una separación de dos cuadros y empezarán a lanzar y atrapar la pelota.
- A hora con los bastones conducirán la pelota por todo el patio mientras se la pasan a su hijo y este se las regresa.
- Con los bastones tratan de mantener en el aire la pelota sin que caiga, primero los padres y después los alumnos.
- Se integran equipos y le ponen nombre.
- Con los bastones tratan de mantener en el aire la pelota sin que caiga, primero los padres y después los alumnos.
- Los alumnos conducirán la pelota sin que intervengan los padres más que apoyándolos a lo lejos con porras.
- Al término se platica sobre lo que se realizó en la sesión y cuáles fueron sus dificultades para realizarlas.
- Cometarios de los padres de actividad.

SESIÓN 1		INDICADORES DE LOGRO								
		Componente pedagógico- didáctico: Desarrollo de la motricidad								
		Mantiene una convivencia respetuosa con los integrantes de la sesión, y respeta las formas de trabajo de los demás			Se desenvuelve con confianza utilizando los diferentes patrones básicos de movimientos que se utilizan en las diferentes actividades			Establece un dialogo de confianza y respeto con compañeros, padres de familia y maestros para la realización de las actividades		
		Nivel de desempeño			Nivel de desempeño			Nivel de desempeño		
N.P	Nombre del alumno									
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

color	Evaluación cualitativa	Evaluación cuantitativa
	No	5
	A veces	7
	Si	10

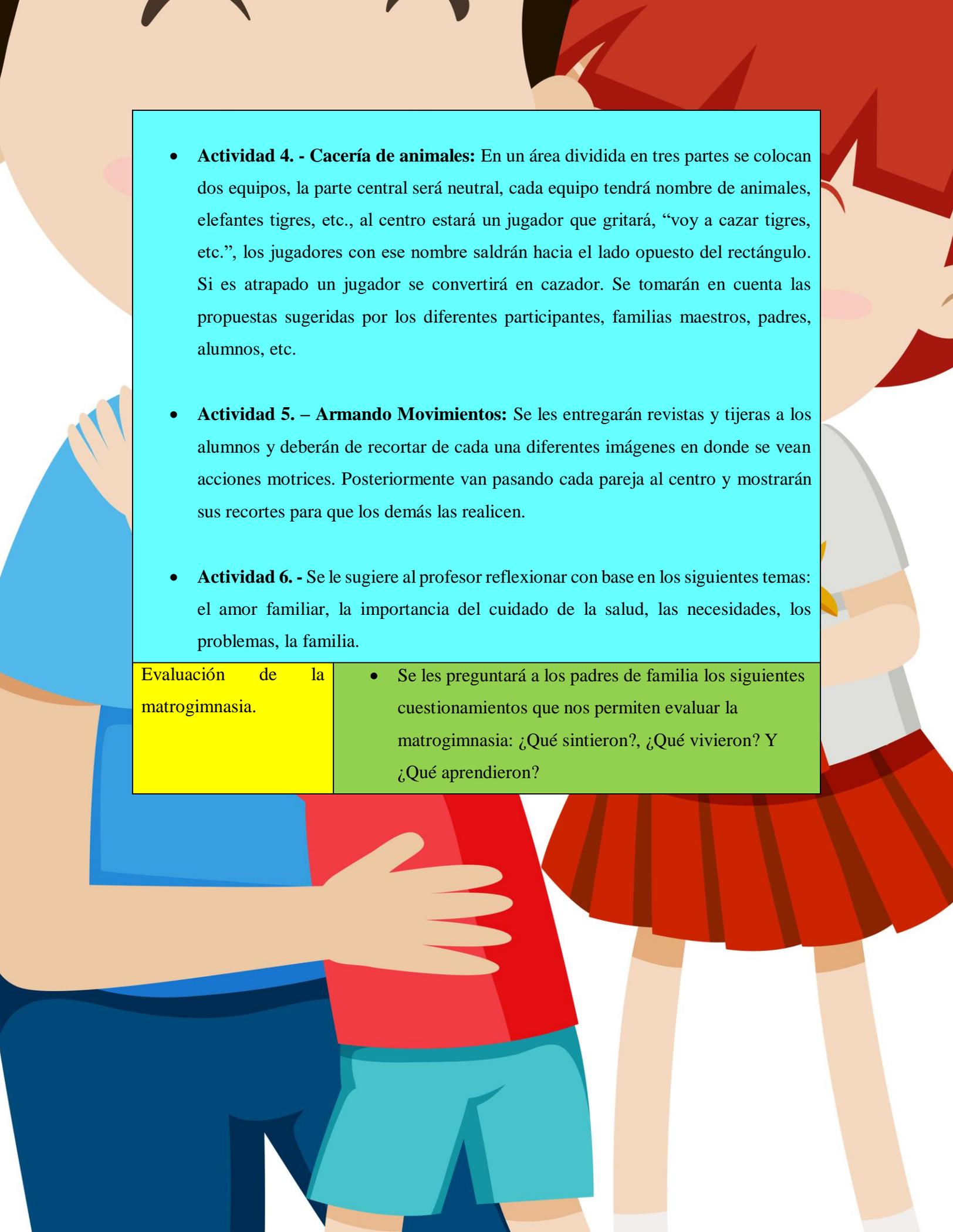
color	Evaluación cualitativa	Evaluación cuantitativa
	No	5
	A veces	7
	Si	10

## Nombre de la actividad: Matrogimnasia 1ro y 2do

<b>Aprendizaje esperado</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participa en juegos que lo hacen identificar y mover distintas partes de su cuerpo.</li></ul>
<b>Duración de la actividad y participantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participan padres de familia, alumnos, docentes de grupo, Promotor de Educación Física, directivos.</li><li>• La actividad dura 90 minutos.</li></ul>
<b>A quién va dirigida la actividad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es llevado cabo por el hijo y la madre/padres con la finalidad de fortalecer los lazos de unión y de actitud cooperadora, así como de las diversas formas de relación madre-hijo.</li></ul>

### Descripción de la actividad

- **Actividad 1. – Peter pan.** iniciaremos la actividad pidiendo que el niño vaya caminando por el patio mientras la mamá trata de pisar su sombra, el niño tratará que su mama no lo logre, cuando la mama haya conseguido pisarla se hará el cambio de rol y el niño procederá a hacerlo con su mama. Después la mamá se colocara de pie, con los pies separados, sujetará a su hijo por las manos y lo balanceará por en medio de sus piernas haciéndole de columpio.
- **Actividad 2. – Modelando figuras.** Mamá e hijo jugarán a los espejos, parados uno frente al otro la mamá realizará diferentes movimientos y el hijo tendrá que repetirlos.
- **Actividad 3.- Las tijeras mocha pies.** La mamá sentada en el piso y con las piernas separadas y extendidas, el niño de pie frente a la mamá, se tomarán de la mano y la mamá abrirá y cerrará las piernas mientras el niño salta cayendo dentro y fuera de las piernas de su mamá. La mamá ayuda a su hijo a realizar saltos desde un escalón.

- 
- A stylized illustration of a man with dark hair and a beard, a woman with red hair, and a child in the center. The man is on the left, wearing a blue shirt and dark pants, with his arms around the child. The woman is on the right, wearing a red top and a red skirt with dark stripes, also embracing the child. The child is in the center, wearing a red shirt and light blue shorts. The background is white.
- **Actividad 4. - Cacería de animales:** En un área dividida en tres partes se colocan dos equipos, la parte central será neutral, cada equipo tendrá nombre de animales, elefantes tigres, etc., al centro estará un jugador que gritará, “voy a cazar tigres, etc.”, los jugadores con ese nombre saldrán hacia el lado opuesto del rectángulo. Si es atrapado un jugador se convertirá en cazador. Se tomarán en cuenta las propuestas sugeridas por los diferentes participantes, familias maestros, padres, alumnos, etc.
  - **Actividad 5. – Armando Movimientos:** Se les entregarán revistas y tijeras a los alumnos y deberán de recortar de cada una diferentes imágenes en donde se vean acciones motrices. Posteriormente van pasando cada pareja al centro y mostrarán sus recortes para que los demás las realicen.
  - **Actividad 6. -** Se le sugiere al profesor reflexionar con base en los siguientes temas: el amor familiar, la importancia del cuidado de la salud, las necesidades, los problemas, la familia.

Evaluación de la matrogimnasia.

- Se les preguntará a los padres de familia los siguientes cuestionamientos que nos permiten evaluar la matrogimnasia: ¿Qué sintieron?, ¿Qué vivieron? Y ¿Qué aprendieron?

Sesión 2		Indicadores de logro								
		Componente pedagógico- didáctico: Desarrollo de la motricidad								
		Mantiene una convivencia respetuosa con los integrantes de la sesión, y respeta las formas de trabajo de los demás			Mantiene control de su cuerpo al realizar las diferentes actividades, así como es capaz de imitar posturas y movimientos.			Es capaz de seguir diferentes indicaciones para participar en las diferentes actividades.		
		Nivel de desempeño			Nivel de desempeño			Nivel de desempeño		
N.P	Nombre del alumno									
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

color	Evaluación cualitativa	Evaluación cuantitativa
Red	No	5
Yellow	A veces	7
Green	Si	10

color	Evaluación cualitativa	Evaluación cuantitativa
Red	No	5
Yellow	A veces	7
Green	Si	10



## Referencias bibliográficas

Álvarez, G. P. (2004). Concepto de Matrogimnasia. México. Obtenido de <http://www.psicopedagogia.com/definicon/matrogimnasia>.

Arce, L. e. (2008). Concepto de Matrogimnasia. Obtenido de <http://www.psicopedagogia.com/definicon/matrogimnasia>.

Cereceres, M. C. (2009). Concepto de Matrogimnasia. Obtenido de <http://www.psicopedagogia.com/definicon/matrogimnasia>.

González. (2010). Afectividad en el Preescolar.

Herrera. (2002). Matrogimnasia. México, México.

Laura Herrera Castillo, Miriam E. Cortes Alcalá, Raymundo D. Herrera Castillo, Norma Arreguin Arévalo. (2007). Matrogimnasia Guía Didáctica para Preescolar. México.