



Orientación Didáctica para favorecer la Activación Física, Primaria 2° ciclo

Antonio Ricardo Amonte.
María Rebeca Peña Hernández.
Coordinación de área de Educación Física F038
15AOS2032H
Nezahualcóyotl
10 de enero de 2023



Introducción”

El presente documento es de carácter orientador pues proporciona a los docentes una rutina de activación física, considerada como estrategia didáctica contra el sobrepeso y la obesidad en los alumnos pertenecientes a las escuelas de educación básica del subsistema educativo estatal, dicha propuesta está estructurada de la siguiente manera la planeación, ejecución (desarrollo) y evaluación de la misma con la intención de valorar los avances de los alumnos fortaleciendo la formación educativa.

Las activaciones físicas son rutinas de acciones motoras que se efectúan con la finalidad de activar o reactivar procesos fisiológicos, favorecer las posturas corporales, estimular los sentidos y los valores universales, fortaleciendo la autoestima y seguridad por lo que aplicaremos una serie de ejercicios que se repetirán en las tres fases de la sesión, teniendo algunas variaciones, siempre tomando en cuenta los lineamientos de la elaboración de la sesión.

Se propone una activación física a través de bailes con diferentes ritmos y gimnasia aeróbica con la intención de proporcionar motivación a los participantes de la comunidad escolar, incorporando actividades que realizan en su vida cotidiana, incentivándolos a movilizar su cuerpo y con ello favorezcan y mejoren su salud, física y mental.

A nivel cognitivo:

Adquirir un mejor rendimiento académico y una mayor capacidad de atención.

Tendrá menos probabilidades de sufrir trastornos depresivos o de ansiedad.

Mejorará su estado anímico y emocional.

A nivel psicológico y social:

Mejorará su bienestar psicológico, la confianza en sí mismo y su autoestima.

Favorecerá su socialización y su autonomía.

Adquirirá ciertos valores como la constancia, la perseverancia, la humildad, el esfuerzo, el trabajo en equipo, la disciplina, la cooperación, el compañerismo, etc.

A nivel físico:

Tendrá un estado de salud óptimo, se encontrará más apto y se sentirá pleno.

Controlará un estado de peso adecuado.

Reducirá las probabilidades de sufrir enfermedades en la edad adulta como la diabetes, la osteoporosis, la obesidad, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Por último la promoción de la práctica de la actividad física regular entre la comunidad escolar mediante juegos y acciones adecuadas a su edad, rama y nivel de desarrollo físico.

Tabla 1
“Rutina de activación física”

Aprendizaje esperado	Que el alumno identifique y ejecute movimientos de ritmo y sincronización para favorecer su confianza y estilos de vida activos y saludables.
Lugar:	Área libre, patio escolar, salón de clase.
Horario:	Libre
Opción de Activación	“De baile y gimnasia aeróbica”.
Duración:	30 minutos. Aproximadamente
Nivel dirigido:	Primaria segunda fase
Forma:	Grupal o en contingente
Elemento:	Sincronización y ritmo
Material:	Grabadora y discos compactos (música marcada: 1 duranguense (mi credo), 1 banda infantil (quítense los tenis pónganse las botas) y una instrumental (somewhere over the rainbow). No se cuenta con los derechos de la música-

Autoría propia: Mtro. Amonte Brito Antonio Ricardo y Peña Hernández María Rebeca.

Desarrollo

La activación física se divide en 3 fases: Inicial, central y final.

La **fase inicial** tiene una duración de 7 minutos y es la parte donde se realizan los movimientos básicos sin música, con la intención de introducir a los participantes a un trabajo con mayor intensidad.

La **fase central** dura 15 minutos y se subdivide en dos partes con música y sin música, en la primera se expone el ¿por qué de los ejercicios realizados? y su importancia, dando inicio posteriormente a la misma; en la segunda parte se solicita a los participantes utilizar su imaginación para que se recuperen por medio de la respiración controlada (inhalar y exhalar de forma profunda y espaciada).

La **fase final** dura 8 minutos su principal objetivo es la recuperación, elasticidad y relajación de los participantes, apoyada de música tranquila que permita bajar su ritmo cardiaco.

Fase inicial: 7 minutos Estimulación fisiológica (flexiones, extensiones, torsiones y círculos). Sin música.



En posición de pie con piernas separadas y manos en la cintura, realizar 3 inhalaciones y exhalaciones profundas.



-Trabajo corporal de forma descendente (realizar los ejercicios de cabeza a pies):

Hombros y extremidades superiores:

Puños al frente abriendo y cerrando, 8 repeticiones.



Puños junto al pecho, extender los brazos al frente y regresarlos, efectuar 8 repeticiones.

Con 1 brazo semiflexionado a la altura del pecho con la palma hacia abajo, realizar círculos hacia adentro 8 veces, posteriormente con el brazo contrario.

A la altura del pecho, colocar un puño arriba del otro haciendo 8 círculos al frente y 8 hacia atrás.



Tronco: Realizar torsiones alternadas, 8 repeticiones.

Abdomen bajo: Marchar en su lugar girando hacia un lado en 8 tiempos para regresar con otros 8.

Extremidades inferiores: Realizar medias sentadillas con una mano arriba y la otra bajándola y subiéndola a un lado; cambiar la posición de las manos la de arriba trabaja y la otra se queda arriba 8 tiempos, marchar en su lugar, 8 tiempos, en posición de pie con piernas separadas y manos en la cintura, realizar 3 respiraciones profundas.



Ilustraciones; no se cuenta con derechos de autor.

Fase central: 15 minutos, combinar y unificar ejercicios de fase inicial para preparar rutina musical duranguense y banda infantil.



Primera parte:

Preguntar a los alumnos y alumnas como lavan la ropa sus mamás, los niños y niñas ejemplificarán los movimientos con base al conocimiento previo se dará la indicación de los ejercicios a realizar al momento de iniciar con la melodía ejemplificando los movimientos.

- 1- Tallar la ropa, flexionando y extendiendo los brazos al frente a la altura del pecho.
- 2- Enjuagar, hacer círculos hacia adentro con una y otra mano a la altura del pecho.
- 3- Exprimir, hacer círculos con puños al frente uno arriba del otro a la altura del pecho.
- 4- Colgar la ropa, medias sentadillas con trabajo de manos, una arriba y la otra subiendo y bajando al lado del cuerpo.
- 5- Barrer el agua, puños tomando una escoba, marchar y torcer el tronco simulando barrer para un lado y para el otro.

Rutina musical 1: Música duranguense “mi credo” (no se cuenta con los derechos de la música).

(Repetir 2 veces la secuencia anterior de ejercicios, combinado con marcha toda la melodía).

Iniciar marchando, 8 tiempos.

- 1- Tallar la ropa, flexionando y extendiendo los brazos al frente, 16 tiempos.
- 2- Tallar la ropa con balanceos laterales del tronco, 16 tiempos.
- 3- Enjuagar, hacer círculos con una y otra mano hacia adentro a la altura del pecho, 8 tiempos cada una.
- 4- Exprimir, hacer círculos con puños al frente a la altura del pecho, girando hacia atrás 8 tiempos y regresando en otros 8.
- 5- Colgar la ropa, medias sentadillas con trabajo de manos, 8 tiempos cada uno.

6- Barrer el agua, puños tomando una escoba y torciendo el tronco, 8 tiempos.

En la repetición de la secuencia se inicia desde tallar la ropa y se termina cruzando un pie al frente se gira levantando la mano derecha, para continuar con la recuperación realizando 3 inhalaciones y exhalaciones profundas.



Segunda parte:

Utilizar la imaginación para transformarse en norteños y norteñas, las mujeres colocarán el dorso de la mano a los lados de la cintura y moverán los hombros hacia el frente alternadamente, los hombres colocaran los pulgares juntos metidos en el pantalón a la altura de la cintura y moverán los hombros hacia arriba y hacia abajo.

Rutina musical 2: Música de banda infantil “quítense los tenis pónganse las botas” (no se cuenta con los derechos de la música).

(Repetir 2 veces secuencia de ejercicios combinados). En todo momento mover los hombros como norteños.

- 1.- Cruzar pies al frente y girar.
- 2.- Dar saltitos en su lugar 8 tiempos. Luego al frente-atrás y a los lados 8 tiempos cada movimiento.
- 3.- Abrir el compás de las piernas lanzándolas a los lados alternadamente a la vez que se gira en 8 tiempos y 8 para el regreso.
- 4.- Lanzar las puntas de los pies al frente alternadamente, 8 tiempos y luego hacia atrás.
- 5.- Realizar saltitos con pies juntos a la derecha y 4 a la izquierda, repetirlos dos veces
- 6.- Elevación de talones atrás alternados, 8 tiempos.
- 7.- Realizar pequeños saltos colocando un pie adelante y el otro atrás semiflexionando las piernas (salto de caballito) 8 tiempos y cambiamos de pierna.
- 8.- Hacer un círculo en 8 tiempos. Con saltos de caballito (un pie al frente y otro atrás), luego para el otro lado; terminaremos con giro levantando ambas manos y haciendo de 3 a 4 respiraciones para recuperarnos.



Fase final: 8 minutos, recuperación y relajación.

1.- Estando de pie elevar los brazos y pararse de puntas, mantener la posición por 10 segundos sin olvidar respirar.

2.- Música de relajación, “somewhere over the rainbow” (no se cuenta con los derechos de la música).

3.- Nos sentamos con piernas cruzadas y cerramos los ojos cuidando la respiración profunda y pausada, a los 20 segundos cada quien se abraza sin abrir los ojos por otros 20 segundos y por ultimo conservando esa posición se deben balancear su cuerpo hasta terminar la melodía.



4.- Al finalizar la melodía abren lentamente los ojos y estiran las piernas hasta que puedan ponerse de pie.

5.- Se agradece su participación y apoyo por utilizar su imaginación para realizar este proyecto



Variantes:

Pueden utilizarse materiales como vestuarios, sombreros, escobas, pinzas de ropa, jícaras, etc. colocados estratégicamente según el espacio con que se cuente.

“Conclusiones”

La activación física vinculándola con la música por su carácter artístico sensibiliza al ser humano, provocándole respuestas físicas y emocionales; puesto que la música provoca en los niños y niñas el efecto de intensificar o subrayar el sentido que despierta un acontecimiento especial y a su vez coordina los sentimientos de grupos de personas. “No todas las piezas musicales se han compuesto para resultar estimulantes” (Storr, 2002 P-143), aunque hay que recalcar que en su totalidad las composiciones musicales nos estimulan y afloran nuestros sentimientos ya sean positivos o negativos.

Al realizar este tipo de actividad implementada con música ayuda al desarrollo de la memoria puesto que las composiciones musicales por su ritmo, pulso o letras suelen ser recordadas o memorizadas por las personas. Y desde temprana edad los niños suelen estar expuestos a ritmos de la sucesión de sonidos melódicos y armónicos, las mismas que si se les presentan con frecuencia, serán interiorizados por ellos para posteriormente repetirlos y expresarlos, ya sea verbal o corporalmente en su vida cotidiana.

“Evaluación”

Aplicación de cuestionario para los alumnos
(Solicitar a los docentes 10 alumnos por grado para su aplicación)

Cuestionario.

- 1.- ¿Cómo te sentiste al ejecutar la activación física con diversos ritmos?
- 2.- ¿Qué ritmo te gusto más, por qué?
- 3.- ¿Cuál del ritmo se te dificulto, por qué?
- 4.- ¿Qué propondrías para que las activaciones sean más divertidas?
- 5.- ¿Te gustaría realizar esta activación con tu familia?

“Referencias Bibliográficas”

1. Autores Humberto Blanci Vega, CMC Rosalía Flores Zubia, CMC Martha Ornelas Contreras, PMC Gabriel Gastelum Cuadras, MC. Alejandro Chávez Guerrero Manual de Recreación Física, 1990 Editorial Limusa.
2. Programa Integral de Salud (PINSA), para escuelas de educación básica del Subsistema Educativo Estatal (2013), Fomento de la Actividad Física Regular.
3. Guía de Activación Física, Educación Primaria; Programa Escuela y Salud. Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública a través del Programa Escuela y Salud.
4. Camerino Fokuet, Oleguer. Et. al. 1001 ejercicios y juegos de recreación. Ed. 5ª. Edición. (2005)
5. Dirección General de Educación Física/ Dirección de Planeación Superación y Deporte Escolar/ Unidad de Gestión y Seguimiento de Proyectos/Activación Física en Educación Básica.