



## La matrogimnasia en educación básica y otros niveles educativos

Autor (a): Juan Ricardo Sambrano Carmona

Coordinación de Área de Educación Física F035 15AOS2131H

Villa Victoria, México.

13 de febrero de 2023



## Introducción

En nuestros días, la era de la tecnología, de la comunicación virtual ha impactado determinantemente en las relaciones interpersonales entre las madres, padres y pupilos. Establecer un momento, aunque sea un mínimo de tiempo, en el que padres e hijos interactúen, socialicen, compartan situaciones familiares y del contexto social se ha convertido casi en un lujo, situación que incide negativamente en el desarrollo de los alumnos y de las familias de hoy, quienes además de recibir constantes bombardeos de la televisión y el uso constante de los dispositivos electrónicos (tabletas, teléfonos, redes sociales, etc.) desde las zonas urbanas hasta las comunidades rurales. Como sujetos formadores de futuros ciudadanos, específicamente, promotores de educación física, tenemos un compromiso determinante para formar NNA comprometidos con su identidad y su formación integral. Como parte del amplio campo de incidencia en el desarrollo integral del educando, en el presente trabajo, se proponen aplicar actividades de matrogimnasia que ayudarán a fortalecer desde el núcleo familiar, las relaciones interpersonales de cada integrante. Entonces:

*¿Qué es la matrogimnasia?*

*La matrogimnasia proviene de la raíz griega “matros” que quiere decir madre y “gimnasia” que quiere decir ejercicio. Se entiende entonces por Matrogimnasia al ejercicio físico llevado a cabo por la madre o padre y el hijo o hija, 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 distintas formas de ejercitación como puede ser la gimnasia, el baile, el juego, la expresión corporal, las rondas, tendientes al desarrollo y aprendizaje de patrones motores básicos y la consolidación de otros.*

La problemática planteada hoy es cantidad contra calidad y es, desde este punto de vista, que quienes nos desempeñamos en el área de Educación Física, podemos y debemos ofrecer estrategias que aporten ideas y prácticas que contribuyan en la solución de esta problemática. En este sentido, la matrogimnasia es uno de los variados recursos que desde la motricidad puede atender, orientar, replantear y fortalecer la relación materno infantil de una manera dinámica, placentera e incluyente. Frente a este panorama, surge la inquietud de organizar las experiencias de los diferentes trabajos realizados a lo largo de mi práctica profesional, los cuales se desarrollaron en el patio de la escuela, en salones de usos múltiples escolares, en canchas deportivas, entre otros.

Es decir, en los más diversos escenarios en donde se ha realizado la práctica de la matrogimnasia, siempre con una excelente aceptación, entusiasmo e interés por parte de los grupos a quienes han sido dirigidas estas sesiones, en las cuales se han acercado confiados y sonrientes a participar en el juego corporal, dispuestos a reencontrar y disfrutar su propia infancia perdida. De esta manera, el presente Recurso Digital Educativo ofrece ideas, alternativas y reflexiones respecto al abordaje de la matrogimnasia. Tal como ya se mencionó, este trabajo es producto de experiencias en los más diversos contextos sociales y económicos y pretende proporcionar elementos teóricos-metodológicos que apoyen en la realización de esta actividad a un docente, o cualquier persona interesada en fortalecer el vínculo madre e hijo y que no tenga la especialidad (Profesor de Educación Física).

Esta actividad según el nivel educativo al que se aplique tiene una duración aproximada de:

- Preescolar 30 minutos.
- Primaria 40 minutos.
- Secundaria y Media Superior de 50 a 60 minutos.

Cuadro 1: Secuencia de actividades

<b>Asignatura:</b> Educación Física	<b>Nombre de la actividad:</b> Matrogimnasia	<b>Materiales:</b> Paliacates
<b>Nivel:</b> Primaria 1° grado	<b>Competencia Pedagógica:</b> Integración de la Corporeidad	
<b>Aprendizaje Esperado:</b> Que alumnos y padres de familia identifiquen sus posibilidades motrices en actividades físicas.		
<b>Propósito:</b> Identificar y ejecutar movimientos de locomoción y manipulación en diversas situaciones y en juegos.		
<b>Inicio</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El promotor explicará en forma breve el origen y propósito de la matrogimnasia a los participantes.</li> <li>• Adecuación morfofuncional (calentamiento)</li> <li>• Los participantes realizarán ejercicios de flexibilidad: flexionar el tronco al frente y lateral y alternando derecha – izquierda</li> <li>• Jugar a <i>haz lo que digo y no lo que hago</i>. El promotor dice correr y él camina, dice parados y él trota, dice sentados y él corre, dice acostados y él se inca.</li> <li>• Al término de esta actividad los participantes realizarán actividades de respiración en forma libre.</li> </ul>		
<b>Desarrollo</b>		
<p>*Se le proporcionará un paliacate a cada participante para que lo manipule y juegue a:</p> <p>*Lanzar y cachar en forma individual y por parejas.</p> <p>*Imaginarmente hacer un caballo con el paliacate y trotar en diferentes direcciones. Jugar a quítale la cola al burro; se colocarán los paliacates en forma de cola de burro, primero los alumnos tratarán de quitársela a su pareja, después se cambian los roles.</p> <p>*Jugar a: El abrazo del oso; los participantes se desplazarán libremente por el patio, el promotor gritará la frase <i>abrazo de oso</i>, inmediatamente alumnos y padres de familia se darán un abrazo mencionando <i>bien sabroso</i>.</p> <p>*Los participantes trotaran libremente por el patio a una señal, el adulto buscará a su pareja y lo alzará para llevarlo a un punto indicado, esta acción se repite 5 veces.</p>		
<b>Cierre</b>		
<p>-En posición cómoda realizar ejercicio de respiración.</p> <p>-Mientras suena una melodía de fondo los alumnos estarán sentados en las piernas de sus parejas y se realizarán las siguientes preguntas: <b>¿Cuándo fue la última vez que jugaron con sus hijos?, ¿Les gustó la actividad?, ¿Les gustaría volver a realizarla?</b></p> <p>-Las respuestas podrán ser expresadas por los adultos y los alumnos en forma libre.</p>		
<b>Observaciones:</b> Analizar el comportamiento de los participantes al inicio, durante y al final de la actividad.		

Nota: Desarrollo de una secuencia didáctica contemplando actividades de matrogimnasia. Fuente: elaboración propia (2023)

## **Conclusiones:**

Este Recurso Digital Educativo está dirigido a todos aquellos docentes, educadoras, padres y madres de familia y demás personas interesadas en el desarrollo armonioso de los alumnos que requieran una guía de apoyo clara y precisa, desde la perspectiva de la Educación Física, con la sana y modesta intención de mostrar algunas ideas sobre cómo realizar una sesión de matrogimnasia. Esta actividad nos sirve para valorar el nivel de motricidad y sociabilización de los alumnos, se propone que su realización se realice en los primeros días del ciclo escolar y nos apoye como parte de la Evaluación Diagnóstica.

En este tipo de actividades el docente de grupo puede observar el nivel de participación y ejecución de las diferentes actividades aplicadas. A los que consulten esta obra, esperamos que sea un conjunto de herramientas que los motive a hacerse nuestros cómplices, en esta maravillosa, comprometida y compleja tarea de participar en el gozo de la actividad motriz y la educación con los alumnos, reviviendo nuestra propia infancia desde la práctica de la Educación Física, rescatando y promoviendo el placer y la sencillez, que cada uno de nosotros lleva en su interior y es capaz de compartir con los demás.

Opcional: Se les dice con anticipación a los padres de familia llevar un pequeño refrigerio para poder disfrutarlo con sus hijos.

## Referencias:

- Blog matrojardin. Matrogimnasia. 11 de febrero de 2023. Recuperado de <https://matrojardin.wordpress.com/about/>