



# MATROGIMNASIA ACUÁTICA PARA ALUMNOS DE NIVEL PRIMARIA 2° GRADO

Autores(as): Profesores; Hernández Álvarez Javier, Valencia Pérez Alan  
Y DelgadoHernández Giovanni.

Coordinación de Área de Educación Física F007,  
15AOS2119MZumpango

25 de octubre de 2022



# Introducción

Las actividades extraescolares, suponen uno de los puntos más importantes para abordar una continuidad, en el desarrollo de los contenidos existentes en educación física.

Las actividades acuáticas con un enfoque utilitario, son entendidas como el aprendizaje de un conjunto de técnicas que permiten al alumno adquirir un dominio elemental en el medio acuático, a través de la mecanización de gestos encaminados a fijar una conducta motora, en un período de tiempo más o menos breve.

Mediante las actividades acuáticas educativas incidiremos positivamente en contenidos que abarcaran; la imagen y percepción, las habilidades y destrezas, la expresión y comunicación, los juegos y la salud corporal.

Además de favorecer las relaciones en el grupo y el establecimiento de redes de comunicación, ya que las características de este medio son muy propicias para tales objetivos. De la misma forma, se plantearán juegos de trabajo colaborativo entre pares, dramatización y danza en el medio acuático que desarrollen cualidades físicas y coordinativas de forma asociada en el escolar.

La Matrogimnasia es el ejercicio físico que es llevado cabo por el hijo y la madre con la finalidad de fortalecer los lazos de unión y de actitud cooperadora, así como de las diversas formas de relación madre-hijo.

La palabra 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 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, el baile, el juego, la expresión corporal, las rondas, etc.

# Canciones rompe hielo

MARINERO QUE SE FUE A LA MARI, MAR, MAR.

De acuerdo a (Folgado, 2020), el **juego** consiste en colocarse en parejas y repetir cuatro veces los versos al mismo tiempo que dan palmadas y cruzadas. Cada vez que mencionan “**mar**”, con una mano hacen un saludo militar. “Ver”, colocan sus manos cruzadas sobre su pecho. Al segundo “ver”, colocan las manos en los muslos dando palmadas. (Realizar en su lugar padre e hijo, frente a frente)

MIRA ESA ARAÑA.

De acuerdo a (Park, 2019) el ritmo con movimientos corporales propuestos serán: Mira esa araña moviendo la cabeza bailando cha-cha-cha.

cha-cha-cha, que rico cha-cha-cha.

Mira esa araña moviendo la cabeza, moviendo los hombritos bailando cha-cha-cha.cha-cha-cha, que rico cha-cha-cha.

Mira esa araña moviendo la cabeza, moviendo los hombritos, moviendo los bracitos bailando cha-cha-cha.

cha-cha-cha, que rico cha-cha-cha.

Mira esa araña moviendo la cabeza, moviendo los hombritos, moviendo los bracitos, moviendo las manitas bailando cha-cha-cha.

cha-cha-cha, que rico cha-cha-cha.

*(se sugiere realizar la actividad desplazándose por el espacio de trabajo “cancha” ejecutando los movimientos corporales que indica la canción)*

<b>RDE:</b> Matrogimnasia Acuática.	<b>Grado:</b> 2°	<b>Eje:</b> Competencia Motriz	<b>Componente Pedagógico:</b> Desarrollo de la Motricidad.
<b>Aprendizaje Fundamental:</b>  Crear un espacio de convivencia entre padres, madres e hijos y estrechen un vínculo afectivo social e integral a través del trabajo colaborativo, poniendo en práctica los valores, la cultura física e higiene por medio de actividades que incluyan las manifestaciones motrices y acuáticas desarrollándolas de diferentes formas.			
<b>Nivel educativo:</b>  PRIMARIA		<b>Evaluación:</b>  Que los padres vean sus habilidades y la de sus hijos.	
<b>Materiales:</b> Grabadora, música, cubetas, jabón líquido, glicerina, alambre circular forrado con estambre, toallitas botellas llenas con agua, vasos, tapetes, esponjas, pistolas para agua, paliacates o Goggles, botellas con orificios cortados a la mitad, botellas llenas con agua y la tapa perforada, hojas y lápices.			

#### Desarrollo de la actividad:

- Calentamiento general: activación física.
- Bombas de jabón gigantes: Crear una mezcla de agua jabonoso. Los niños podrán jugar a romper las bombas, o ver quien crea la más grande o la que llega más lejos sin explotar.
- Toallitas mojadas: Formados en un extremo de la cancha sumergir la toalla en agua y llevarla a otro extremo y exprimir en otro recipiente; primero los padres de familia, seguido de los niños, niñas. Repetir un par de veces. Variantes: llevar la toalla en el cuello, estirando los brazos arriba.
- Carrera de botellas. Formados en un extremo de la cancha trasladar la botella con agua a otro extremo; primero los padres de familia, seguido de los niños, niñas. Repetir un par de veces. Variantes: llevar la botella arriba de la cabeza, estirando los brazos arriba.
- Relevos de vasos: Formados en un extremo de la cancha trasladar el vaso con agua hasta otro extremo de la cancha y depositarlo en otro recipiente. La forma de llevarlo será en con la mano estirada al frente; primero los padres de familia, seguido de los niños, niñas. Repetir un par de veces. Variantes: llevar el vaso arriba de la cabeza.
- Carrera de vasos. Los alumnos deberán trasladar el vaso con agua hasta donde estén los padres de familia, llevándolo en la cabeza y depositarlo en otro vaso. Los padres de familia deberán estar acostados boca arriba con el vaso en la parte abdominal.

- La esponja: Organizados en un extremo de la cancha sumergir la esponja en agua, llevarla a otro extremo y exprimir en otro recipiente; Repetir diversas ocasiones. Variantes: Formas de traslado: en la cabeza, lateral, de frente, en la cintura.
- Tiro al blanco: Colocados en un punto específico, sentados frente a frente, con la botella en la cabeza y los ojos cubiertos, jugar tiro al blanco tratando de llenar la botella. Variantes: puede ser primero uno dispara y el otro tiene la botella o ambos disparan sosteniendo las botellas.
- Guerras rociadoras: Padre e hijo, tomarán su botella (debe de tener un agujero en la taparosca) y la llenaran de agua, a la indicación del profesor, ambos disparan su botella uno contra otro: 1ero a la cabeza. 2ndo en el pecho. 3ero libre (donde puedan).
- Lo que pienso de ti: Marcar siluetas de manos en la hoja de papel. Primero el padre de familia, después el alumno. Anotar en cada uno de los dedos grandes características que le desagraden al niño del padre de familia; ejemplo (no me gusta que me regañes). El padre de familia deberá anotar características positivas en los dedos pequeños de su hijo.

# Conclusiones

El valor educativo de la educación física es inmenso. Una prueba más de ello, es la unión de familia, alumnado y profesorado que se da en el proyecto “Educación Física en Familia” práctica también conocida como matrogimnasia. Es realmente bonito ver grupos formados por padres, madres y niñas, tan implicados en la búsqueda de posibles soluciones al planteamiento de diferentes retos o desafíos físicos cooperativos.

Se eligió la *matrogimnasia* por ser una actividad física que integra la participación activa de la madre o del padre con los hijos, a través de diversas formas de ejercitación y lograr varios avances. Se podrán mejorar los niveles de convivencia entre padres, madres e hijos, entre estos están; los valores, el respeto mutuo, el trabajo colaborativo, sin hacer a un lado el reforzamiento de los lazos de aceptación entre ellos.

No olvidemos que durante toda la actividad debe existir unión y disfrutar las actividades para que resulten más significativas.

# Referencias

Folgado, A. C. (7 de Abril de 2020). *Juegos y canciones de palmas para niños*. Obtenido de Guia Infantil: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/juegos-y-canciones-de-palmas-para-ninos/>

Park, D. (18 de Julio de 2019). *Araña cha cha cha*. Obtenido de Pinterest: <https://www.pinterest.com/pin/araa-cha-cha-cha-youtube--848295279793933129/>