

“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

DIRECCION DE INCLUSION Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.
DIRECCION DE EDUCACION FISICA, ARTISTICA Y PARA LA SALUD.
COORDINACION DE AREA DE EDUCACION FISICA F026.

Introducción.

La educación física busca la formación integral del ser humano por medio de la estimulación de los patrones básicos de movimiento, aumentando con ello las posibilidades de respuestas en todas las tareas motrices de su vida.

Con este trabajo se pretende mostrar a través de la práctica de los patrones básicos de movimiento que podemos estimular y mejorar el desarrollo motriz en los estudiantes, así como favorecer su proceso de aprendizaje.

Antes de comenzar el desarrollo de las actividades, es conveniente indicar que en un primer apartado se dará una explicación breve sobre el concepto de los patrones básicos de movimiento y su clasificación donde únicamente abordaremos los grupos correspondientes a locomoción y manipulación.

En un segundo apartado se muestra una descripción de actividades con las que se propicia la estimulación de dichos patrones básicos de movimiento; y por último, se presentan las conclusiones a las que se llegó con la realización del presente documento, esperando contribuir favorablemente al usuario final del mismo, al brindarle una orientación que le sirva de apoyo en cuanto a la temática abordada.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA
DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO

“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

DIRECCION DE INCLUSION Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.
DIRECCION DE EDUCACION FISICA, ARTISTICA Y PARA LA SALUD.
COORDINACION DE AREA DE EDUCACION FISICA F026.

Desarrollo.

Los patrones básicos de movimiento *“son aquellas conductas y aprendizajes adquiridos por una persona, se caracterizan por su inespecificidad y porque no responden a los modelos concretos y conocidos de movimiento que caracterizan las actividades reguladas y estandarizadas”* (Díaz, 1999, p.56)

Para iniciar este trabajo es importante hacer una breve explicación sobre el concepto antes mencionado.

Para nosotros como especialistas (promotores de educación física), es de suma importancia estimular en alumnos de primer grado los patrones básicos de movimiento siendo todas aquellas acciones que el ser humano realiza en su vida cotidiana o en actividades intencionadas, mismas que al practicarlas paulatinamente en las sesiones se favorecen las habilidades hasta lograr en su ejecución un menor esfuerzo y un mayor grado de eficiencia y eficacia; ahora bien, se describirán lo que son los patrones básicos de movimiento.

“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

DIRECCION DE INCLUSION Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.
DIRECCION DE EDUCACION FISICA, ARTISTICA Y PARA LA SALUD.
COORDINACION DE AREA DE EDUCACION FISICA F026.

Clasificación de los patrones básicos de movimiento.

Locomoción.

Aquellos que involucran el andar o el desplazamiento corporal, en sus muy distintas velocidades y formas, como: caminar, correr, deslizarse, saltar, reptar, gatear, eludir, esquivar, rodar, arrojarse o trepar.

“Es una acción motora durante la cual la localización del cuerpo humano cambia en el espacio” Latash M. (1998) Neurophysiological basis of human movement. Human kinetics Publishers, Champaign, ILL. Pg. 172-173

Rodar.

Manteniendo el eje horizontal, el cuerpo se colocará en posición decúbito-dorsal sobre el piso.

El desplazamiento se realiza con las características mencionadas sugiriendo realicen la actividad considerando un rango de distancia de entre 1 a 2 metros.

Reptar.

Es mantener el cuerpo en contacto con el piso en posición decúbito-ventral.

Es un medio de propulsión el tren superior, el tren inferior o ambos a la vez, se mantiene un contacto total o parcial del tronco con la superficie de desplazamiento.

“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

DIRECCION DE INCLUSION Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.
DIRECCION DE EDUCACION FISICA, ARTISTICA Y PARA LA SALUD.
COORDINACION DE AREA DE EDUCACION FISICA F026.

Gatear.

Es un desplazamiento que se realiza apoyando manos y rodillas sobre una superficie.

Se mantiene la alternancia de extremidades inferiores y superiores mientras que el tronco permanece en posición horizontal, sin permitir que la cadera tenga movilidad de péndulo o la baje o la suba de acuerdo a este mismo plano y cuidando en todo momento que no exista elevación de las puntas de pies al desplazarse.

Caminar.

Es un desplazamiento en postura erguida donde el pie apoyará primero el talón para continuar el movimiento hacia los dedos de los pies generando un balanceo sincronizado y rítmico entre las extremidades superiores en oposición a las extremidades inferiores.

Correr.

Se ejecuta como una secuencia de pasos alternados de las extremidades inferiores. Cada zancada se puede dividir en tres fases: apoyo, impulso y recuperación.

El apoyo y el impulso ocurren cuando el pie tiene contacto con el suelo, mientras que la recuperación ocurre cuando el pie se encuentra en el aire.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA
DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO

“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

DIRECCION DE INCLUSION Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.
DIRECCION DE EDUCACION FISICA, ARTISTICA Y PARA LA SALUD.
COORDINACION DE AREA DE EDUCACION FISICA F026.

Saltar.

Es una acción motriz que permite la elevación del cuerpo del suelo o superficie mediante la flexión – extensión de los miembros inferiores al ejercer una fuerza, manteniendo dicha elevación del cuerpo en el aire durante un periodo de tiempo, para subsecuentemente volver a tocar el suelo.

El salto tiene que contemplar tres fases de realización:

Fase de batida o despegue: es la fase donde se determina la trayectoria de la parábola del vuelo, implica una extensión brusca del tren inferior en coordinación del resto de los segmentos corporales.

Fase de vuelo: es el tiempo en el que el cuerpo se encuentra suspendido en el aire, la función de esta fase es el mantenimiento de la estabilidad corporal que puede permitir preparar una buena caída o franquear un obstáculo.

Fase de caída: Es el momento en el que el cuerpo vuelve a tomar contacto con el piso, su función es absorber la energía acumulada que se modifica según el tipo de salto, perder la mínima distancia posible, amortiguar el impacto, preparar la acción siguiente, mantenerse inmóvil y en equilibrio. (Vargas Mendoza, J. E. 2007 Desarrollo infantil: La teoría de Wallon.. México.)



“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

DIRECCION DE INCLUSION Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.
DIRECCION DE EDUCACION FISICA, ARTISTICA Y PARA LA SALUD.
COORDINACION DE AREA DE EDUCACION FISICA F026.

Manipulación.

“Cuando en el movimiento está involucrado un objeto distinto al cuerpo humano, con el cual este último interactúa de algún modo, como en el caso de patear, lanzar, atrapar, conducir, empujar, jalar, golpear, de tal manera que se vaya mejorando su control y precisión. Educación motriz y psicomotriz en preescolar y primaria”. (Rigal R. 2006 p. 65)

Lanzar.

Es enviar un objeto con destino a un punto.

-Estadio 1: Pies sin movimiento, tronco hace una ligera torsión o flexión, la fuerza que se imprime al objeto solo es con extremidades superiores, el movimiento del brazo es al costado, muy arriba o abajo.

-Estadio 2: (De 3 años y medio a 5 años) El tronco ya muestra rotación, el brazo se mueve en plano oblicuo alto sobre el hombro, pero con dirección hacia adelante y hacia abajo.

-Estadio 3: (de 5 a 6 años): Marca la introducción del paso, ya se coloca un pie de apoyo y se rota de acuerdo a la intención de lance, el brazo se desliza en plano oblicuo o en un plano hacia el costado alrededor del hombro.

“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

DIRECCION DE INCLUSION Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.
DIRECCION DE EDUCACION FISICA, ARTISTICA Y PARA LA SALUD.
COORDINACION DE AREA DE EDUCACION FISICA F026.

Atrapar.

Acción voluntaria a través de la cual se asume el control de un objeto en movimiento.

Estadio inicial: Movimientos torpes de las manos que se encuentran colocadas en posición supino, cuando el niño toque la pelota tratará de acercarla al pecho, presenta poca eficiencia temporal y una acción de rechazo volteando la cabeza o cerrando los ojos.

Estadio elemental: Desaparece la reacción de rechazo, el niño sigue la trayectoria del objeto, los antebrazos se mantienen delante del cuerpo flexionados y pegados a los costados, las palmas de las manos están enfrentadas en posición perpendicular al suelo, los dedos extendidos y las manos tratan de atrapar con escasa coordinación temporal. Aun las manos no logran la prensión de los objetos.

Estadio Maduro: Sigue la trayectoria del objeto desde que le es lanzado hasta que lo atrapa, los brazos se encuentran flexionados y se mantienen relajados a ambos lados del cuerpo o con los brazos extendidos hacia adelante en una actitud de espera al objeto, los brazos se ajustan hacia la trayectoria del objeto y contribuyen a absorber la fuerza que estos atraen, las manos se cierran alrededor del objeto en buena coordinación motriz y temporal.

Jalar.

Acción de aplicar una fuerza sobre un objeto o persona, para mover hacia el objeto que ejerce la acción.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA
DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO

“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

DIRECCION DE INCLUSION Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.
DIRECCION DE EDUCACION FISICA, ARTISTICA Y PARA LA SALUD.
COORDINACION DE AREA DE EDUCACION FISICA F026.

Botar.

Acción que consiste en controlar un balón o pelota con la mano haciendo que este golpee el piso y regrese nuevamente para ser impulsado hacia abajo. Vargas Mendoza, J. E. (2007) Desarrollo infantil: La teoría de Wallon. Mexico.

Golpear.

Aplicar fuerza a un objeto con la extremidad superior.

Al golpear o impulsar un objeto se ejerce una fuerza de contacto. El impulso es el producto entre una fuerza y el tiempo durante el cual esta aplicada. Es una magnitud vectorial, golpear es la acción de aplicar fuerza muscular de impacto a un objeto con un segmento corporal con el fin de lograr un propósito determinado. Publicado el 10 de agosto 2014 por prof. Tomas P. Mullis

Cabe mencionar que hay distintos autores que clasifican los movimientos de los patrones básicos de movimiento por etapas, para valorar el nivel de desempeño en el cual se encuentra el ser humano tal como se muestra en el siguiente cuadro:

“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

DIRECCION DE INCLUSION Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.
DIRECCION DE EDUCACION FISICA, ARTISTICA Y PARA LA SALUD.
COORDINACION DE AREA DE EDUCACION FISICA F026.

Etapas	Descripción
Inicial	Se caracteriza porque el niño realiza los primeros intentos observables para alcanzar el patrón motor. No existen, muchos de los componentes de un patrón perfeccionado, tales como las bases preparatorias de acción y seguimiento.
Elemental	Etapa de transición en el desarrollo motor del niño. Mejora la coordinación y el desempeño, y el niño adquiere control sobre sus movimientos.
Madura	Integración de todos los componentes del movimiento en una acción bien coordinada e intencionada.

Con el cuadro anterior se puede apreciar que tan importante es conocer dichas etapas, ya que todo individuo debe pasar por ellas en una línea progresiva de cómo van evolucionado los patrones básicos de movimiento.

Clenaghan y Ghallahue, 1998. Movimientos fundamentales, su desarrollo y rehabilitación, p.36.

A continuación, se presentan una serie de actividades propuestas para la estimulación de los patrones básicos de movimiento.



“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

DIRECCION DE INCLUSION Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.
DIRECCION DE EDUCACION FISICA, ARTISTICA Y PARA LA SALUD.
COORDINACION DE AREA DE EDUCACION FISICA F026.

Actividades.

Nombre de la actividad:	El juego del árbol.
Patrón básico de movimiento:	Caminar-saltar.
<p>Material: cinta adhesiva y calcetines o pelotas de papel.</p> <p>Descripción: Con apoyo del profesor van a dibujar un árbol con el gis o con la cinta adhesiva, en las ramas colocarán un calcetín como si fuera una manzana. Cada estudiante avanzará caminando sobre puntas de los pies sobre el tronco y las ramas mientras recoge las manzanas, posteriormente lo realizará avanzando lateralmente y por último saltando con un solo pie. Pueden proponer de que otra forma podrían avanzar sobre las ramas.</p>	

Nombre de la actividad:	Stop.
Patrón básico de movimiento:	Carrera y lanzar.
<p>Materiales: gis, bolitas de papel.</p> <p>Descripción: Los o las estudiantes dibujarán un círculo en el piso de 2m. de diámetro y lo dividirán en 6 partes, en cada uno se colocara un integrante del juego, uno estudiante dirá “declaro la guerra en contra de mi peor enemigo” mencionando el nombre de un número o ciudad, al mismo tiempo los demás estudiantes corren lo más lejos que puedan, quien esté en el recuadro indicado debe de decir “stop”, para detener a quienes corren, posteriormente a quien le declararon la guerra va a calcular los pasos para llegar a alguno de sus compañeros o compañeras, puede decir si son pasos largos o cortos.</p> <p>VARIANTES: Se pueden colocar figuras geométricas, colores, números en los espacios del círculo, se colocarán con una separación de 2m. del círculo, los niños se formarán en equipos de 5 integrantes, cada equipo realizará 3 lanzamientos con bolitas de papel hacia los espacios divididos del círculo, al final cada equipo sumara sus lanzamientos ganará el que tenga mayor cantidad de veces que hayan caído las bolitas en los espacios del círculo.</p>	



“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

DIRECCION DE INCLUSION Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.
DIRECCION DE EDUCACION FISICA, ARTISTICA Y PARA LA SALUD.
COORDINACION DE AREA DE EDUCACION FISICA F026.

Nombre de la actividad:	Toro mambo.
Patrón básico de movimiento:	Lanzar.
<p>Material: dispositivo para reproducir música, aros, pelotas de plástico y cajas de cartón.</p> <p>Descripción: El docente tendrá una caja de cartón o cesto en la cabeza y cuando suene la música del toro mambo se desplazará al ritmo de esta, los alumnos tienen la consigna de ir por pelotas pequeñas de plástico las cuales estarán ubicadas en aros que encuentran a un costado del área de trabajo. Los alumnos tienen que lanzar las pelotas de plástico procurando que entren en la caja, cuando ya no tengan pelotas dentro de los aros tendrán que recoger las que se encuentren distribuidas en el patio.</p> <p>Variante: Lanzar con ambas manos y en diferentes posiciones (sentado, hincado, acostado).</p>	

Nombre de la actividad:	Corre para no mojarte.
Patrón básico de movimiento:	Carrera – salto.
<p>Material: conos, aros, cajas de cartón y discos de cartón.</p> <p>Descripción. De forma individual el alumno se desplazará corriendo, esquivando y/o saltado (según crea conveniente) los obstáculos que se encuentran dentro del área de trabajo. Cuando el docente diga “está lloviendo” cada alumno correrá a colocarse dentro de un aro y se desplazarán nuevamente por todo el espacio cuando diga “salió el sol”.</p> <p>Variantes: Desplazarse en carrera lenta, saltar sobre un solo pie o con pies juntos y saltar a diferentes alturas.</p>	



“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

DIRECCION DE INCLUSION Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.
DIRECCION DE EDUCACION FISICA, ARTISTICA Y PARA LA SALUD.
COORDINACION DE AREA DE EDUCACION FISICA F026.

Nombre de la actividad:	El tiburón.
Patrón básico de movimiento:	Gatear.
<p>Material: minas (discos trapezoidales de plástico), conos y aros.</p> <p>Descripción: Se delimitará un área determinada donde se distribuirán diferentes objetos tales como: minas, conos y aros, los alumnos se desplazarán gateando sin tocar los materiales que se encuentren dentro del área de trabajo, a la voz del profesor de “ahí viene el tiburón” todos se colocaran de pie y correrán fuera de la zona.</p> <p>Variante: Gatear a diferentes velocidades, ampliar o reducir el área de trabajo.</p>	

Nombre de la actividad:	El gusano de la piedra papel o tijeras.
Patrón básico de movimiento:	Salto.
<p>Material: 10 - 20 aros o gises de colores.</p> <p>Descripción: Los alumnos se dividirán en dos equipos de igual número de integrantes, se colocará cada equipo en los extremos de una fila de aros o de círculos dibujados en el suelo de 40 cm. de diámetro. A la señal sale el primer alumno de ambos extremos de la línea de aros, se desplazarán saltando en el centro de los aros avanzando hacia enfrente y donde se encuentren con el compañero del otro equipo jugaran piedra, papel o tijera. El que gana avanza y el que pierde se sale y continúa el siguiente relevo que estaba atrás. Gana el primero en llegar al extremo contrario.</p> <p>VARIANTES: Se puede recorrer los aros saltando con pies juntos, con un solo pie, dando un salto dentro del aro y el siguiente salto caer fuera de él y así sucesivamente.</p> <p>Aumentar la cantidad de aros para recorrer una mayor distancia.</p>	



“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

DIRECCION DE INCLUSION Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.
DIRECCION DE EDUCACION FISICA, ARTISTICA Y PARA LA SALUD.
COORDINACION DE AREA DE EDUCACION FISICA F026.

Nombre de la actividad:	Reloj saltarín.
Patrón básico de movimiento:	Saltar.
Material: aro y cuerda por equipo.	
<p>Descripción: Los niños se ubicarán por equipos de 4 integrantes, el juego inicia cuando uno de los cuatro alumnos sujeta la cuerda por un extremo, en el otro extremo tendrá amarrado un aro el cual va girar sobre su propio eje a nivel del suelo, los otros tres compañeros saltaran la cuerda cuando pase por donde se encuentren, si alguno toca la cuerda o el aro cambian de roles y el pasa a girar la cuerda y el que giraba la cuerda pasa a saltarla.</p> <p>Variantes: El alumno tomara con las dos manos el aro y lo saltarán como si fuera una cuerda.</p>	

Nombre de la actividad:	A limpiar la casa.
Patrón básico de movimiento:	Lanzar.
Material: 1 hoja de papel de reuso por estudiante.	
<p>Descripción: El alumno elabora con una hoja de papel 2 bolas. El área de trabajo se divide en dos partes iguales delimitada por conos, el grupo se divide en dos equipos del mismo número de integrantes, estos estarán distribuidos dentro de su cancha de trabajo, el juego consiste en lanzar la bola de papel hacia arriba con mano derecha en posición de supinación y golpearla con la palma de la mano izquierda a la altura de su cabeza, para lanzar las bolas de papel a la cancha contraria, a la señal de “alto” todos se detienen, ganará el equipo que tenga menos bolas de papel dentro de su cancha.</p> <p>Nota: Ningún niño pasará a la cancha contraria, solamente puede levantar las bolas de papel que se encuentren en su propia cancha.</p>	



“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

DIRECCION DE INCLUSION Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.
DIRECCION DE EDUCACION FISICA, ARTISTICA Y PARA LA SALUD.
COORDINACION DE AREA DE EDUCACION FISICA F026.

Nombre de la actividad:	Nos atacan.
Patrón básico de movimiento:	Botar.
<p>Material: 25 aros</p> <p>Descripción: Los aros se distribuyen dentro del área de trabajo a una distancia de 2m. entre cada aro, los alumnos se desplazarán botando la pelota con ambas manos a la altura de la cintura y a la indicación “nos atacan” correrán al aro más cercano y cuando el docente dice “no hay peligro” el alumno sale del aro para continuar botando por toda el área.</p> <p>Variante: Pueden realizar el bote a la altura de la cintura alternando manos (derecha e izquierda). Cuando se les dá la indicación de “nos atacan” van a seguir botando su pelota dentro del aro con la mano que ellos decidan. Otra variante sería sentarse dentro del aro y botar su pelota.</p>	

Nombre de la actividad:	Pateo y anoto.
Patrón básico de movimiento:	Patear.
<p>Material; pelota de vinil y conos.</p> <p>Descripción. Se organizan en equipos de 3 a 4 compañeros cada uno con su pelota a una distancia de 4m. a 5m. se colocarán 2 conos simulando la portería, a la señal del profesor se formarán en fila, el primero de cada equipo golpeará la pelota con la parte interna del pie hacia la portería para que pase entre los dos conos, posteriormente tendrá que correr por la pelota y regresa caminando a formarse al final de la fila.</p> <p>Variantes: Patear la pelota con la punta del pie, posteriormente con la parte externa del pie.</p>	

“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

**DIRECCION DE INCLUSION Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.
DIRECCION DE EDUCACION FISICA, ARTISTICA Y PARA LA SALUD.
COORDINACION DE AREA DE EDUCACION FISICA F026.**

Conclusiones.

Finalmente se pretende dar al lector una visión sobre la práctica de los patrones básicos de movimiento en la etapa de primer año de primaria considerando que constituye un bagaje motor del individuo y como fundamento para otros aprendizajes más complejos.

Este documento proporciona los elementos a verificar en la enseñanza-aprendizaje de los patrones básicos de movimiento, los cuales se deben de considerar como uno de los pilares fundamentales de la educación motriz, ya sea en el medio escolar o fuera de él.



“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

DIRECCION DE INCLUSION Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.
DIRECCION DE EDUCACION FISICA, ARTISTICA Y PARA LA SALUD.
COORDINACION DE AREA DE EDUCACION FISICA F026.

Bibliografía.

Clenaghan, B. y Gallahue, D. (1998). *Movimientos fundamentales, su desarrollo y rehabilitación*. Panamericana.

Díaz, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. INDE.

Latash, M. (1998). *Neurophysiological basis of human movement*. Human Kinetics Publishers.

Vargas, J. (2007). *Desarrollo infantil la teoría de Wallon*.
<https://skat.ihmc.us/rid=1KFM6D7PT-1XZRL-1YXN/Motivaci%C3%B3 Henry Wallon.pdf>

Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria*. INDE.