

## INDICE GENERAL

Presentación .....	2
Beneficios de la matrogimnasia.....	3
Objetivo general .....	4
Organización .....	5
Cronograma .....	6
Propuesta metodológica.....	7
Actividades .....	8
Actividades sin material.....	9
Juegos organizados con materiales .....	11
Citatorio.....	13
Glosario.....	14
Referencia bibliografía.....	16

## PRESENTACIÓN

En la presente guía de orientación pedagógica se desarrollará una propuesta del área de Educación Física en la realización de proyectos de Matrogimnasia.

Esta actividad complementaria es de gran relevancia ya que tiene la intención que los padres de familia manifiesten interés por la información integral de sus hijos al relacionarse con los aspecto efectivo-social que dependen en gran medida de la seguridad emocional de los niños y del contacto afectivo que la familia tiene con ellos y que le facilite el ir reconociendo sus potencialidades como un medio para adaptarse al mundo que les tocara vivir. Contribuye al desarrollo de una personalidad y autoestima positiva que les favorezcan a afrontar los desafíos de la vida adulta.

En esta actividad encuentra el medio idóneo en el que los padres concienticen y participen conjuntamente con sus hijos sobre sus propias capacidades, necesidades que se manifiestan en actividad principalmente de pareja, el movimiento, el contacto corporal, el juego entre otros; se manifiesten y reafirmen los lazos de unión de manera espontánea. Afectivamente esto se traduce en una constante creatividad, favoreciendo las relaciones que como miembros de familia tienen y se debe de tomar en consideración que todo esto se realiza en ambientes de seguridad, placer y confianza al interactuar lúdicamente.

Pierre Vayer en su libro “Dialogo Corporal (Barcelona1972) nos menciona que la educación del (la) niña(o) debe de ser global y edificada sobre sus vivencias a través del movimiento. Vayer nos dice también que el(la) niño(a) durante sus primeros años de vida lleva a cabo sus aprendizajes del mundo exterior con todo su cuerpo, con todo su ser y con una gran carga afectiva y lo que es todavía más importante, según este autor, en sus estudios que ha realizado cuando el niño (a) domina su cuerpo apoyado en el control emocional podrá aprender más del mundo de las cosas y establecer relaciones entre ellas, a adquirir su independencia frente al mundo de los demás, a aceptar ese mundo y a desarrollar su inteligencia, su efectividad y su sociabilidad.

## **BENEFICIOS DE LA MATROGIMNASIA.**

A continuación, se hace mención de los beneficios de carácter anatómico, fisiológico que se desarrollan en las sesiones repercutiendo grandemente en beneficio del carácter emocional de los involucrados:

- Contribuye a desarrollar la iniciativa.
- Desarrollo de una buena imagen de sí mismo.
- Ser perseverante.
- Incrementar su seguridad
- Colabora su independencia.
- Elimina tensiones.
- Provoca un estado de ánimo feliz.
- Forma su carácter.
- Contribuye al desarrollo de las buenas relaciones.
- Contribuye a disminuir problemas de conducta y de aprendizaje.
- Proporciona un momento que permite el acercamiento corporal entre padres e hijos.

Unidad didáctica (ejemplo)

Cuarto grado:

Eje: competencia motriz

Componente didáctico: desarrollo. de la motricidad

Aprendizaje esperado:

combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación.

## OBJETIVO GENERAL

- Lograr y demostrar que gracias a las matrogimnasia se ven favorecidas de manera relevante las distintas conductos afectivo-sociales de los niños en los ámbitos que normalmente se desenvuelven: Escuela, casa, colaborando a la integración de ese conjunto de personalidades: mamá, papá, hijo a través del juego motor.
- Informar y comunicar a los docentes para poder llevar a cabo una sesión estructurada de una matrogimnasia para fortalecer los aprendizajes educativos, así como la convivencia armónica de los participantes.

## ORGANIZACIÓN



## CRONOGRAMA PARA DESARROLLO DE LA MATROGIMNASIA

ORGANIZACIÓN	ACTIVIDADES
1.- Programación de la matrogimnasia	Se organiza y analiza de forma personal el proyecto a realizar
2.- Comunicar la actividad a los padres de familia	Informar a los padres de la actividad planificada
3.- Concientizar a los padres de familia de la importancia de la matrogimnasia	Motivar a los padres para que participaran en las actividades
4.- Avisar con anticipación a padres de familia de familia de la realización	Realizar una invitación vía escrita informando de las actividades a realizar
5.- Planeación anticipada para los grados(docentes)	Platicar con docentes de las actividades a realizar
6. Programación de horarios internos	Acordar con los docentes los horarios y actividades
7.- Respetar la programación planificada	Iniciar las sesiones en el tiempo programado por respeto
8.- Solicitar ropa adecuada para actividad física	Traer ropa que les permita desplazarse

NOTA:

- Es muy importante que asista una persona con el alumno(a) (Papá, Mamá, Tío, Tía, Hermano mayor. Etc.) Alguna persona que asista para trabajar con el niño.
- Asistir con ropa de trabajo adecuada a la actividad, zapato cómodo (No faldas, vestidos, zapatillas).
- Traer una botella de agua natural para hidratarse (ambos)
- El material con el que se deben de presentar es una frazada, reboso, etc. (para envolver al niño).
- Portar cubrebocas obligatorio.

## PROPUESTA METODOLOGICA

- Es necesario comunicar a los padres de familia la importancia que tienen para con sus hijos, el que les brinden apoyo y sobre todo lo estimulen en cada uno de sus logros al estar realizando las actividades.
- Explicar de manera objetiva, clara y sencilla cada una de las actividades que se vayan realizando.
- Las actividades deben de ser seleccionadas cuidando siempre de no poner en riesgo la integridad física de los niños y los padres de familia.
- Dar a conocer la forma de evaluar que tienen los docentes con sus hijos y sobre todo quien evalúa.
- Asuntos Generales.

## ACTIVIDADES

### **Parte inicial:**

La sesión iniciara con ejercicios y actividades en las cuales no se utilizarán materiales, se dará importancia al contacto físico entre padres e hijos; llevando una progresión en la intensidad de las actividades de menos a más:

- Entonar un canto que involucre el movimiento de cada parte del cuerpo.
- Acompañado con música, realizaran diferentes movimientos con brazos y piernas.
- Imitación de animales, medios de transporte y otros.
- Tomados de las manos, correr, caminar, saltar, girar, etc.

### **Parte Medular:**

- En esta parte de la matrogimnasia se realizarán actividades en las que los padres de familia e hijos participen, dependiendo del material seleccionado y tomando en cuenta rescatar en todo momento la relación afectiva y el contacto corporal a través de varios movimientos, que a la vez refuercen los contenidos de aprendizaje.

### **Parte Final:**

En el momento de la culminación de la actividad es el más importante por su diálogo oral y corporal, en el cual se favorece el acercamiento afectivo del binomio Mamá/Papá/Hijo. Esta parte es la de recuperación fisiológica y psicológica, es la parte más significativa desde el punto de vista afectivo, la mamá provocará risas a su hijo por medio de cosquillas, gestos chuscos, etc., abrazos de oso, juegos de manos, competencia de besos, niños contra papás, los padres tendrán que arrullar a sus hijos como bebés, mamá acunará a su hijo, recostándolo en su regazo y le dirá cuanto lo quiere y lo importante que es él o ella en su vida, acariciándole lentamente con sus manos la cara y después se le pedirá al niño que haga lo mismo; y terminaremos con los grados inferiores cantándoles una canción de cuna como cuando eran pequeños.

## Actividades sin Material

- Mamá e hijo se toman de las manos y dan vueltas saltando con los pies juntos, cambiando cada vez de lugar.
- Sentadillas-Primero la mamá y enseguida el hijo, Campana-Espalda con espalda, la mamá levanta a su hijo
- La mamá está sentada y su hijo trata de acostarla varias veces.
- Las mamás sentadas, su hija salta de un lado a otro.
- La mamá con piernas estiradas y con su hijo que está aún lado de sus piernas salta por arriba de ellas con pies juntos. Posteriormente la mamá eleva la cadera con las manos apoyadas en el piso, haciendo un túnel, el niño o la niña pasan gateando o reptando por debajo, según se les indique.
- Caballito Las mamás se colocan en seis puntos (recargando palmas de manos, rodillas en el piso y puntas de pies) y llevan su hijo sobre la espalda.
- El (la) niña se sube en los pies de mamá y ésta lo transporta por todo el patio, abrazándolo.
- La mamá permanece parada, mientras tanto su hijo la empuja de la cadera tratando de moverla de su lugar.
- La mamá parada abraza a su hijo por la cintura y el niño trata de correr y zafarse.
- La mamá de pie con las piernas separadas y extendidas, el niño tratará de escalarla ayudado por las manos de su mamá.

- La mamá, sentada en el piso, toma de la mano a su hijo, quien dará vueltas alrededor de ella en uno y otro sentido.
- La mamá, sentada en el piso y con las piernas juntas y extendidas, rodará de leño al hijo sobre sus piernas alejándolo y acercándolo a su abdomen.
- Mamá e hijo tomados de la mano y con los brazos extendidos, juegan a dar vueltas a dar vueltas en uno y otro sentido.
- Mamá e hijo juegan con algún material imaginario.
- Mamá e hijo juegan a los espejos, parados uno frente al otro realizando diferentes movimientos
- Mamá e hijo juegan a lo que hace la mano hace el tras
- Mamá e hijo, en posición sentados se balancean hacia atrás y hacia adelante (abrazo del oso).
- El niño va caminando por el patio mientras la mamá trata de pisar su sombra y viceversa.
- La mamá se pone de pie con las piernas separadas y sostiene a su hijo por las manos y este se balancea por la parte interior de los pies de mamá, varias veces.
- La mamá o papá da pasos largos caminando lentamente y el niño va gateando junto a ella y pasando por debajo de sus piernas, avanzando hacia adelante.

## JUEGOS ORGANIZADOS CON DIFERENTES MATERIALES.

- Sopa de zapatos: Se les quita el zapato al niño o niña y en el centro del patio se revuelven y a la orden los papas tendrán que encontrar el zapato de su niño y ponérselo.
- Dos círculos concéntricos, uno de papas por fuera y el otro de niñas(os) adentro, al comenzar la música los dos círculos giran hacia lados contrarios y al parar la música se buscan; y se repite varias veces.
- Las parejas van caminando por el patio y según la orden se agrupan por 4,6,8,1,0,12,14, etc. Personas.
- La mamá lanza el paliacate hacia arriba y el niño trata de atraparlo antes de que caiga al piso.
- Haciendo fuerza, jalar el paliacate por los extremos.
- Amarrarse el paliacate en una pierna y tratar de caminar juntos coordinados y sincronizados sin caerse.
- Taparle los ojos al niño y con una señal ya sea tocando los hombros indicarle al niño hacia donde tienen que caminar, o solo escuchando el sonido de la voz de su mamá.
- Lanzar y cachar el costalito por parejas sin dejarlo caer.
- La mamá lanza el costalito hacia arriba y su hijo da un giro y lo cacha.
- Con el costalito en la cabeza el niño caminará, correrá acompañado de la mamá.
- El niño transportara el costalito en diferentes posiciones y segmentos corporales: cabeza, espalda, cangrejo, mano, pie y la mamá tendrá que acompañarlo y evitar que caiga.
- Simulando que es un baño la mamá tomará el costalito y le dará un baño tallándolo en las diferentes partes del cuerpo que se le indiquen.
- La mamá se colocará el costalito en la cabeza, caminará y el niño tratará de quitarle el costalito saltando.

- Las mamás colocaran los costalitos por todo el patio y los niños caminaran alrededor y a una señal se tratarán de ponerse arriba con ambos pies, o con uno, o sentados, etc.
- Juegos de cálculo mental donde los alumnos y papas tendrán que formar el numero de la respuesta con diferentes objetos, pueden ser pinzas, tapas u hojas de colores.

## **RELAJACIÓN**

Como una recomendación para realizar esta actividad se les pide a las mamás que se sienten, y sienten a sus hijos sobre las piernas, de no tener esa posibilidad, las sentaran a su lado recargándolo en su tronco.

- Se podrá apoyar la relajación con un fondo musical suave.
- Las mamás darán a sus hijos un masaje suave con movimientos circulares por el cuello, la espalda, abdomen, extremidades superiores e inferiores, lo pueden hacer primero con la palma de la mano, con los puños abiertos y cerrados, con los pulgares, enseguida los niños darán masaje a sus papas o mamás.
- Mamás abrazando a sus hijos le hace cosquillas y viceversa.
- Con un abrazo efusivo, darse un beso.
- Decirse ambos al oído palabras cariñosas diciéndose lo mucho que se quieren.
- Abrazados se les pide que se coloquen ambos en cuclillas y empiecen a levantarse hasta quedar de pie.
- Estirarse todas de tal manera que sientan como si despertaran para dar por finalizada la sesión de matrogimnasia.
- Por último que los padres de familia expliquen la importancia de la matrogimnasia sobre lo aprendido de esta actividad y sobre todo con que pensamiento se van.

## CITATORIO

Por medio de la presente, le informo que su hijo: \_\_\_\_\_ del 4to Grado, tendrá una actividad relacionada con su educación en esta institución, relacionada a la materia de Educación Física, el día \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_\_\_\_

Por lo tanto, solicito la presencia del Tutor o Padre de Familia \_\_\_\_\_ para que asista a realizar la actividad.

Firma de Enterado:

\_\_\_\_\_

## GLOSARIO

**Matrogimnasia:** Es el ejercicio físico que vincula la estrecha relación y fortalece los lazos de unión entre padres, madres o cuidadores con los hijos.

**Orientación Pedagógica:** Es una guía flexible y practica con un proceso de asesoramiento continuo donde el docente promueve diferentes actividades académicas.

**Educación Física:** Es un proceso dinámico y reflexivo de estrategias didácticas que derivan del juego motor como expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, que contribuye al desarrollo de la motricidad en las y los alumnos a través de un proceso dinámico y reflexivo.

**Proyecto:** Memoria o escrito donde se detalla el modo y conjunto de medios necesarios para llevar a cabo esa idea, de, manera articulada entre sí.

**Concientizar:** Acción y efecto de crear conciencia entre la gente acerca de un problema o fenómeno que se juzga importante.

**Lazos Afectivos:** Es aquella relación de cariño y amor que existen entre las personas.

**Lúdico:** Es todo aquello relativo al juego, recreación, ocio, entretenimiento o diversión.

**Unidad Didáctica:** Es una forma de planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Alrededor de un elemento de contenido que se convierte en eje integrador del proceso, aportándole conciencia y significatividad, facilitando el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

**Juego Motor:** Es la capacidad del niño para representar situaciones y objetos de la vida real a través del lenguaje, imagen mental o gestos simbólicos.

**Sesión:** Es un periodo o espacio de tiempo que es ocupado por una determinada actividad.

**Idóneo:** Es todo aquello que posee buena disposición o suficiencia para una cosa.

**Capacidad:** Circunstancia o conjunto de condiciones, cualidades o aptitudes, especialmente intelectuales, que permite el desarrollo de algo, el cumplimiento de una función, el desempeño de un cargo, etc.

**Habilidad:** capacidad de una persona para hacer una cosa correctamente y con facilidad.

**Evaluación:** Es un proceso que se usa para determinar de manera sistemática, el mérito, el valor y el sindicato de un trabajo, alguna capacidad intelectual, física o de alguien en función de ciertos criterios respecto a un conjunto de normas.

**Ámbito:** Espacio comprendido dentro de cierto límite reales o imaginarios.

**Relajación:** Estado de tranquilidad, reposo o descanso físico o mental.

## Referencias Bibliográficas

- Cargado por, Matutino L. (2015). Unidad de servicios para la Educación Básica en el Estado de Querétaro. Dirección de Equidad y Apoyo a la Educación Depto. de Educ. Física “Actividades Complementarias Matrogimnasia”.
- Schulz, Helmut., Publicado por Kapelusz (1975), Educación Física Infantil y Matrogimnasia.