

nacer
aprendiendo®
Iniciativa Educativa

Desarrollo Físico y Salud.



Manual para el desarrollo
de competencias en preescolares.

Desarrollo Físico y Salud.

Manual para el desarrollo de
competencias en preescolares.

Este material fue impreso gracias al apoyo de Procter & Gamble.

Contenido y supervisión de Save the Children en México



Índice

I. Presentación Fondo Unido México	7
II. Prólogo UPS	10
III. Introducción Save the Children	11
IV. Enfoques de la iniciativa Nacer Aprendiendo:	13
a) Fundamentos generales de la educación preescolar	13
b) Programa de Educación 2011	14
c) Enfoque de derechos	15
d) Competencias Laborales	16

Manual para el desarrollo de competencias en preescolares.

1. Descripción del campo formativo: Desarrollo Físico y Salud	19
1.1 Importancia del campo formativo: Desarrollo Físico y Salud	20
1.2 Aspectos en los que se organiza el campo formativo: Desarrollo Físico y Salud ..	22
1.3 Algunas consideraciones relevantes	25
2. Capacitación del campo formativo: Desarrollo Físico y Salud	35
2.1 Propósito General del Aprendizaje	36
2.2 Estrategia de formación	37
2.3 Planificación de la Formación	38
2.4 Ejes temáticos:	40
2.4.1 Motricidad	40
2.4.2 Psicomotricidad	41
2.4.3 Estimulación perceptivo motriz	48
2.4.4 Capacidades físicas condicionales	58
2.4.5 Planeación: Estructura de sesión	62
2.4.6 Activación Física	66



2.4.7 <u>El Juego</u>	69
2.4.8 <u>Recreación</u>	74
2.4.9 <u>Recomendaciones Generales</u>	89
2.4.10 <u>Activación física y salud</u>	90
2.4.11 <u>Evaluación para el logro de aprendizajes</u>	91
2.4.12 <u>Medidas de seguridad y ejercicios contraindicados</u>	92
3. <u>Material didáctico para el trabajo en el campo formativo Desarrollo Físico y Salud</u> ..	97
3.1 <u>Materiales del kit que acompaña la capacitación</u>	98
4. <u>Recomendaciones de cuidado y mantenimiento para los materiales</u>	113
5. <u>Evaluación del proceso</u>	115
5.1 <u>Instrumento de evaluación del conocimiento</u>	117
6. <u>Anexos</u>	121
6.1 <u>Canciones de recreación</u>	122
6.2 <u>Juegos de rompe hielo</u>	134
6.3 <u>Ejemplos de Rondas</u>	135
7. <u>Bibliografía</u>	139

I. Presentación Fondo Unido México.

Fondo Unido viene trabajando en México durante más de tres décadas, con el firme propósito de contribuir al desarrollo y bienestar sostenible de las comunidades más vulnerables del país con énfasis en educación, salud y generación de ingresos. **Esta es nuestra apuesta: avanzar y construir el bien común buscando igualdad de oportunidades para todos los individuos y sus familias.**

En el ámbito de la educación, algunas estadísticas dan cuenta de que en México, a pesar de que la educación básica debe ser gratuita y universal, el 33% de los niños entre los 3 y 6 años no asiste a la escuela por falta de cobertura; mientras que 3.6 millones de niños entre los 5-14 años realizan algún tipo de trabajo y, de ellos, el 41% - es decir un millón y medio- no asiste a la escuela. Por otro lado, la OMS refiere que la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. Refiere que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial, un 6% de las muertes mundiales son atribuidas a este fenómeno, siendo también ésta la causa principal de entre 21% y 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Así mismo, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT 2012, el 36.9% de niños y el 32% niñas de 5 a 11 años a nivel nacional, padecen sobrepeso y obesidad, situación que puede contribuir a revertir en una incidencia puntual y efectiva desde edades preescolares, ya que refiere la ENSANUT, la prevalencia de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños y niñas menores de 5 años de edad, se ha registrado un ligero ascenso entre 1988 y 2012, pasando de 7.8% a 9.7%, respectivamente.¹⁾

Dentro de este contexto, nuestro objetivo es abordar las causas fundamentales de esta problemática para crear cambios duraderos, formando e impulsando agentes de cambio. Es así como, con el apoyo de capital semilla de Procter and Gamble P&G, surge desde 2010 el programa Nacer Aprendiendo, el cual es uno de los programas bandera de Fondo Unido - United Way en América Latina. La iniciativa promueve el desarrollo infantil temprano en niños y niñas de 3-6 años de sectores

1) Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, Instituto Nacional de Salud Pública.
http://ensanut.insp.mx/doctos/FactSheet_ResultadosNacionales14Nov.pdf

vulnerables, coincidiendo con los expertos en que la inversión social en esta etapa de la vida es la de mayor impacto a futuro. De acuerdo con estudios del Banco Mundial, las intervenciones en la infancia temprana que promueven el desarrollo cognitivo y socio-emocional se reflejan en mejores oportunidades educativas y sociales a largo plazo. Se estima que por cada año de educación preescolar con calidad se logra en promedio un año más de educación superior y el aumento de aproximadamente un 10% en los ingresos de una persona.

Los contenidos teórico-prácticos del programa han sido desarrollados y piloteados por Save the Children, organización que aportó la experiencia de más de 25 años de trabajo apoyando el quehacer de Centros Comunitarios de Desarrollo Infantil de la Ciudad de México y Estado de México, garantizando el acceso a una educación de calidad desde temprana edad a niños y niñas de escasos recursos. A través del programa, educadoras comunitarias y maestras de jardines de niños se han capacitado en la aplicación de un modelo de atención en el cual el aprendizaje de los niños y niñas les permita alcanzar las competencias y habilidades sociales necesarias para su óptimo desarrollo y reforzar el tejido social. La iniciativa tiene como fundamento el Programa de Educación Preescolar (PEP 2004) y el Programa de Estudio 2011, Guía para la Educadora (PE 2011) de la Secretaría de Educación Pública.

Esta iniciativa se ha desarrollado en su etapa piloto del 2010 al 2014, trabajando un campo formativo por año. Los campos formativos atendidos han sido: Exploración y Conocimiento del Mundo; Pensamiento Matemático, Lenguaje y Comunicación, y Desarrollo Físico y Salud.

Así mismo, la iniciativa ha incorporado el equipamiento de los centros educativos con material didáctico especializado en la materia, lo cual constituye una herramienta fundamental para la práctica docente de educadores preescolares, apoyándoles en la creación de situaciones didácticas concretas.

Presentamos este Manual de Desarrollo Físico y Salud, gracias a las aportaciones generosas de **UPS**, con el ánimo de que esta propuesta educativa pueda ser replicada en más centros educativos a nivel nacional. Su contenido y utilidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje ha sido probada con más de 800 educadoras de preescolar, quienes en conjunto trabajan con más de 12,000 niños y niñas de 3 a 6 años en la Ciudad de México, Estado de México, Tepeji del Río, Mariscalá, Apizaco, Guadalajara, Monterrey e Irapuato.

Fondo Unido hace un reconocimiento especial a las educadoras comunitarias y maestras de preescolar quienes participaron en esta etapa piloto, pues a través de su intervención y el trabajo cotidiano han impulsado y facilitado los aprendizajes para el desarrollo de las

competencias propias del campo formativo en los niños y las niñas. Así mismo, reconocemos el apoyo invaluable del Instituto del Deporte del Distrito Federal, el cual participó de forma activa en este proyecto, facilitando la enseñanza para la adecuada capacitación de las educadoras, certificando su formación y avalando la metodología, lo cual sin duda es un elemento importante para su éxito.

Confiamos en que este material contribuirá a la mejora de la calidad educativa en México y a la formación de seres que se reconozcan como individuos libres y miembros productivos de la sociedad.

Fondo Unido México

II. Prólogo UPS.

En UPS, estamos comprometidos con los aspectos sociales, ambientales y económicos de nuestras operaciones, siendo el enfoque principal las comunidades y el medio ambiente que es mejorar la vida y construir alrededor del mundo.

La educación ha sido un indicador, junto a la alimentación y la salud, para medir el avance de desarrollo alcanzado por las naciones. Es labor de las instituciones privadas, así como de las oficiales, contribuir a lograr que se mejore la calidad de la educación para disminuir el rezago educativo y el analfabetismo que por siglos ha padecido México.

Es por ello que potencializar las competencias y habilidades de los niños y niñas menores de 6 años de edad, a través del Programa Nacer Aprendiendo estamos seguros que mejora la calidad de la educación de los niños en una etapa clave para su desarrollo que les permitirá alcanzar el máximo potencial en su vida adulta.

En este proceso se capacitaron coordinadoras comunitarias y directoras de Jardines de Niños, con un enfoque constructivista y basado en competencias en el campo formativo Desarrollo Físico y Salud. Adicionalmente, durante el periodo se elaboró el respectivo manual formativo como una herramienta teórica que favorezca la calidad de la educación de los Centros Comunitarios y Jardines de Niños y favorezca la réplica de la iniciativa en otros centros educativos.

El manual fungirá como modelo de atención replicable a todos los Centros Comunitarios de Desarrollo Integral (CCDI), jardines de niños, kinders y cualquier espacio educativo a nivel preescolar, donde se promueva que el aprendizaje de los niños y las niñas les permita la toma de decisiones, la solución de problemas, una adecuada interacción entre pares, el cuidado de su salud y el desarrollo integral del pensamiento crítico.

UPS México

III. Introducción Save the Children.

Save the Children México es una organización nacional sin fines de lucro, apartidista y no religiosa que basa su trabajo en los principios y valores expresados en la Convención Internacional de los Derechos del Niño de las Naciones Unidas, que busca generar en los niños, niñas y jóvenes procesos educativos permanentes a través de una cultura de participación y de formación ciudadana.

Es miembro de Save the Children Internacional, presente en más de 120 países donde su función es salvar la vida de miles de niños y niñas, ayudar a que desarrollen su potencial y luchar porque gocen de sus derechos y tengan una vida digna, plena y democrática, además de contar con alto poder de incidencia a nivel nacional y global, desde ser consultores permanentes de la ONU hasta trabajar directamente en las esferas municipales.

Está presente en México desde 1973 y hoy beneficia a más de 188 mil niños y niñas en 16 entidades federativas; define su actuar a través del Enfoque de Derechos, eso quiere decir que se reconoce a los niños y niñas como personas, sujetos que deciden y gozan de sus derechos plenamente. Este enfoque nos permite identificar el Interés Superior del Niño y luchar porque cada uno tenga derecho a la participación, a la no discriminación, supervivencia y desarrollo.

En México, se trabaja con niños, niñas, adolescentes, padres y madres de familia, profesores y comunidades a través de talleres lúdico-pedagógicos implementados en escuelas públicas urbanas y rurales de todo el país. Se busca el desarrollo integral de los niños y las niñas, con particular énfasis en los grupos sociales más vulnerables, para que éstos adquieran conocimientos, hábitos y la comprensión de sus derechos y los valores éticos que necesitan para llegar a ser ciudadanos íntegros. Por esta razón, se busca fortalecer a los niños y niñas desde temprana edad, con un sentido de pertenencia y reconocimiento del mundo en el que viven.

Debido a que la educación en México representa un gran reto para el desarrollo de nuestro país; ya que la falta de calidad y la deficiencia de la estructura del sistema educativo, se ven reflejados en la inequidad en el acceso a una educación de calidad para los niños y niñas mexicanos en situaciones vulnerables, Save the Children considera que es fundamental reforzar las herramientas metodológicas de las educadoras y educadores

comunitarios, para que les sea posible apoyar el desarrollo en los niños y niñas de un sentido positivo de sí mismos; así como de las competencias que les permitan expresar sus sentimientos con autocontrol y confianza; actuar con iniciativa y autonomía, dialogar y conversar, ampliar su vocabulario y enriquecer su lenguaje al comunicarse en situaciones variadas, para la interacción e inclusión social que les permitirá desarrollarse integralmente como ciudadanos.

En el Distrito Federal y área metropolitana, se apoya a 165 Centros Comunitarios de Desarrollo Infantil (CCDI), en los que se imparte educación inicial y preescolar a más de 8,000 niños y niñas de 0 a 6 años de edad, ubicados en zonas marginadas y de alta vulnerabilidad. Save the Children busca que cada uno de estos CCDI brinde una educación integral y de calidad, por lo que proporciona a las educadoras y educadores de los CCDI diversas capacitaciones para reforzar y potenciar su manejo y aplicación del *Programa de Estudio 2011, Guía para la Educadora, Educación Básica Preescolar (PE 2011)*²⁾.

Save the Children en México

2) <http://www.reformapreescolar.sep.gob.mx/ACTUALIZACION/PROGRAMA/Preescolar2011.pdf>

IV. Enfoques de la Iniciativa Nacer Aprendiendo

Desde finales del siglo XX, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) ha sugerido una educación integral, que tome en cuenta conocimientos científicos, destrezas profesionales, valores humanos y responsabilidad ciudadana, los cuales se resumen como aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser. En este sentido, Nacer Aprendiendo fortalece los procesos educativos de educación inicial para contribuir efectiva y eficientemente a la generación/apropiación de conocimientos, valores, habilidades y actitudes para la resolución de situaciones y problemas de la vida real, articulando los siguientes referentes y enfoques:

- a) Fundamentos Generales de la Educación Preescolar.
- b) Programa de Educación 2011
- c) Enfoque de Derechos.
- d) Enfoque por Competencias Laborales

a) Fundamentos generales de la educación preescolar.

Los primeros años de vida son muy importantes en el desarrollo personal y social de todos los niños y niñas; en esa etapa, forman su identidad personal y adquieren capacidades fundamentales. Es también en este momento de la temprana edad, cuando la provisión, participación y protección de los niños y niñas ayuda a reducir la marginalidad, violencia e inseguridad y contribuye a la reconstrucción del tejido social.

Diferentes investigaciones³⁾ coinciden al identificar un gran número de capacidades en los niños y niñas que se originan en lo más temprano de su desarrollo, además de resaltar su gran potencial de aprendizaje, pues están en un periodo de intensa producción y estabilización de conexiones neuronales, es el punto clave para el desarrollo de las funciones cerebrales, mismas que son beneficiadas por la diversidad de descubrimientos y estímulos, la oportunidad de vincularse y de actuar.

3) Palacios, J. y Castañeda, E. (2009) *La primera infancia (0-6 años) y su futuro*. OEI – Fundación Santillana, Madrid: España; y Landsdown, G. (2005) *La evolución de las facultades del niño*. UNICEF.

Esta etapa es el periodo idóneo para presentar a los niños y a las niñas experiencias educativas interesantes, que representen retos a sus capacidades, utilizando distintas situaciones, contemplando siempre todas las posibilidades de aprendizaje que tienen y que pueden ser de mayor impacto si tienen una intención clara y sistemática.

El desarrollo de las capacidades no es inherente al crecimiento de los niños y niñas, es necesario estimularles, tomar siempre en cuenta los factores culturales y sociales, sin olvidar las pautas de crianza de la sociedad en la que se encuentran inmersos, ya que estas influyen en el establecimiento de ciertas formas de comportamiento y expresión, así como en el desarrollo del lenguaje y de las múltiples capacidades de pensamiento. Igual de importante es la interacción entre niños y niñas de la misma edad o de un rango muy similar ya que ejercen una gran influencia en su desarrollo y en la definición de la personalidad, además de que intercambian y construyen experiencias y se apoyan la apropiación de los aprendizajes.

Por lo anteriormente expuesto se considera fundamental la educación preescolar, ya que permite la inmersión de niños y niñas en la vida educativa, en un espacio de diversidad, de convivencia social, de fortalecimiento para su autonomía y sobre todo de oportunidad para vivir nuevas experiencias que representaran un gran abanico de retos y exigencias. Es el conjunto de experiencias lo que favorecen la creación y apropiación de aprendizajes, es decir, es la oportunidad para desarrollar las capacidades del pensamiento que constituyen la base de su aprendizaje, de su creatividad y de su interacción social, ya que estas experiencias en el preescolar pueden y tienen que ser inmersas en situaciones didácticas destinadas al aprendizaje.

b) Programa de Educación 2011

El Programa de Estudio para la Educación Preescolar publicado en 2011 es parte de la estrategia educativa gubernamental para articular los tres niveles de educación básica, tomando como uno de los ejes prioritarios la atención a las necesidades del alumnado, buscando con ello crear un ambiente adecuado para que mejoren sus competencias. En el programa se pueden identificar con claridad los propósitos, estándares curriculares y aprendizajes esperados, mismos que se ajustan al desarrollo de competencias para que niños y niñas logren formar parte activa y funcional de la sociedad.

A diferencia de programas de educación previos, en el P.E. 2011 precisa claramente cuáles son los propósitos del programa mediante la definición de los logros que se esperan de niños y niñas después de cursar los tres años de preescolar, se reducen el número de competencias

a desarrollar y se resaltan los aprendizajes esperados y su vinculación con los estándares curriculares, estructura que permite la planificación didáctica y la evaluación oportuna de los logros que va obteniendo él y la estudiante; con ello se propicia que el alumnado logre integrar sus aprendizajes de tal manera que pueda aplicarlos de manera cotidiana.

Ha sido organizado en seis campos formativos, que permiten identificar los aspectos del desarrollo y del aprendizaje formal y específico, relacionándose directamente con las disciplinas que organizan el trabajo en el resto de la educación básica. Con esta estructura se busca que la educadora clarifique las competencias y aprendizajes que promoverá por medio de experiencias didácticas previamente diseñadas.

Es labor de quien guía el trabajo educativo recordar que las competencias no son definitivas, al momento de que los alumnos y alumnas acumulen más experiencias las ampliarán y enriquecerán, por ende la educadora deberá crear espacios educativos donde niños y niñas puedan acceder a experiencias que les permitan conocer aún más de lo que ya saben de su entorno, de manera segura afianzando su autonomía, creatividad y participación. Es la educadora la responsable de elegir los temas y problemas que considere adecuados para el desarrollo de las competencias de los niños y niñas ya que el carácter del programa es abierto y flexible, por lo tanto podrá adecuarse a las características de cada grupo de estudiantes y de los propios procesos de aprendizaje que en ellos se vivan y que la educadora observa y plasme en el diseño de situaciones didácticas.

c) Enfoque de Derechos.

La perspectiva de Derechos desde la que Fondo Unido México y Save the Children en México trabajan, se apega tanto a la Declaración Universal de los Derechos Humanos⁴⁾ como a la Convención sobre los Derechos del Niño⁵⁾, recuperando que:

- Los Derechos son universales, se basan en estándares internacionales y son indivisibles e interdependientes.
- Toda persona tiene igualdad de.

4) <http://www.un.org/es/documents/udhr/>

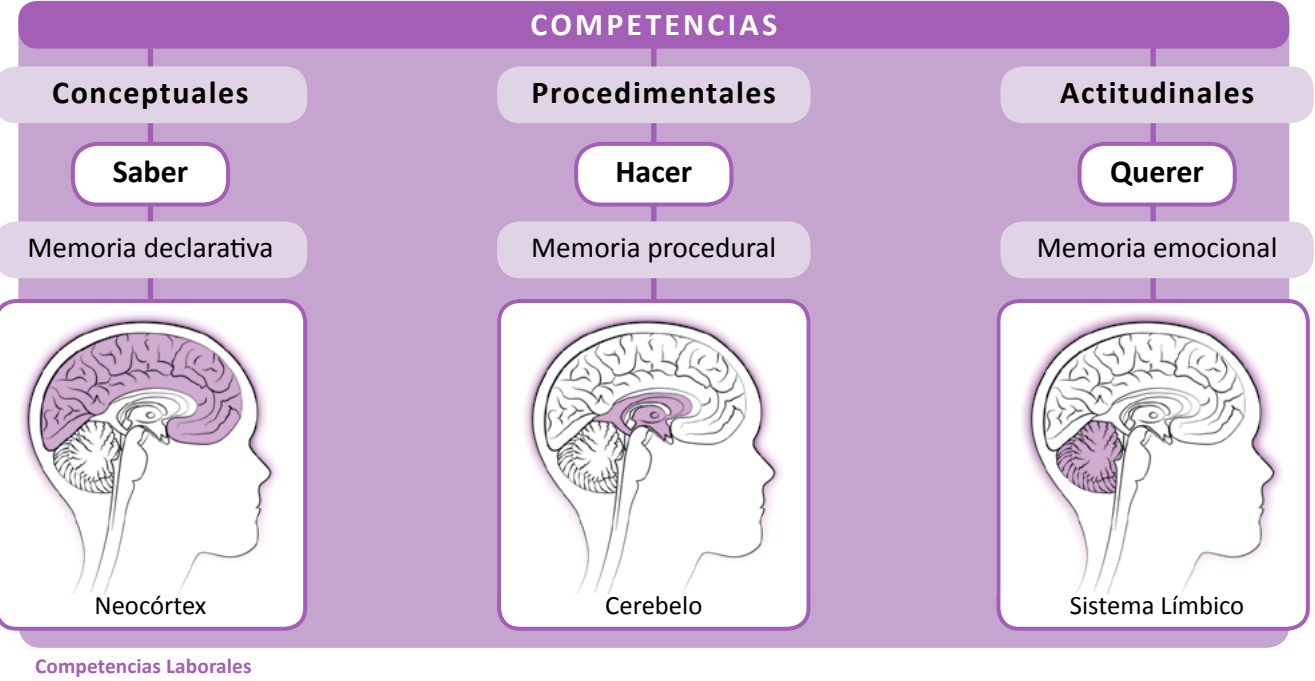
5) <http://www2.ohchr.org/spanish/law/crc.htm>

- Los gobiernos tienen obligaciones legales y morales para el pleno cumplimiento de los derechos del niño y la niña.
- Todos los adultos pueden desempeñar un papel para el cumplimiento de los Derechos del niño y la niña.
- Los niños y niñas son participantes activos por derecho.
- La ayuda a los niños y niñas es un derecho.
- Existe una meta global a la cual todo trabajo contribuye, por lo cual:
 - Existe siempre perspectiva a largo plazo.
 - Se tiene un enfoque integral de niños y niñas.
 - Se tratan las raíces y las causas.
 - Se busca el aumento en la toma de conciencia sobre los Derechos por parte de la ciudadanía (incluyendo a los niños y niñas) y gobierno.
 - Como sujetos de Derechos tienen que tener el poder de exigir sus Derechos.
- Todos los niños y niñas tienen el mismo derecho a desarrollar su potencial con plenitud.

Al trabajar con enfoque de Derechos no se trata sólo de cubrir necesidades, este enfoque agrega obligaciones morales y legales además de responsabilidad. Exhorta y faculta a los poseedores de derechos a exigir sus derechos, a respetarlos y promoverlos.

d) Enfoque por Competencias Laborales

La iniciativa Nacer Aprendiendo integra el enfoque por competencias laborales (ECL) para que los y las maestras que se desempeñan en preescolar, posean los conocimientos fundamentales, las habilidades sociales y las actitudes que les permitan resolver problemas y enfrentar situaciones de contingencia, así como adecuar y transferir su saber, su saber-hacer y su querer-ser a distintos contextos.

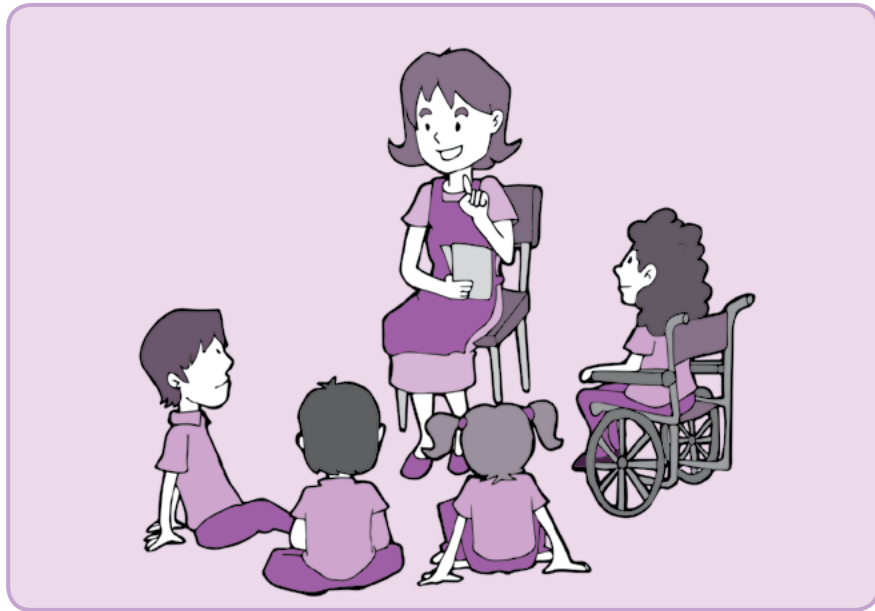


En este sentido, la importancia de este enfoque radica en que:

1. El ECL enfatiza y focaliza la valorización de las personas y la capacidad humana para la construcción del desarrollo económico y social. En otras palabras, el ECL recupera la humanización del trabajo, es decir, centra nuevamente el proceso de crecimiento económico y desarrollo social en el ser humano, como agente y beneficiario del cambio. Por tales motivos, creemos que los maestros y maestras serán más competentes en la medida en que, además de atender las necesidades formativas de los preescolares, también procuren su propia formación de manera sistémica e integral.
2. El ECL se adapta a la necesidad de cambio, pues la competencia es un concepto dinámico, que imprime énfasis y valor a la capacidad humana para innovar, enfrentar el cambio y gestionarlo. A diferencia del siglo pasado, los contextos actuales son sumamente inestables; por tal motivo, los maestros y maestras de preescolar deben ser capaces de transformar las singularidades de sus situaciones de trabajo en situaciones de aprendizaje orientadas a responder efectivamente en diversas situaciones. "El que es perico donde quiera es verde", canta la sabiduría popular, lo cual significa que los procesos de capacitación de Nacer Aprendiendo apuestan a que los maestros y maestras de preescolar demuestren sus conocimientos, habilidades y actitudes en cualquier momento, sin importar las dificultades.



1. Descripción del campo formativo: Desarrollo Físico y Salud.



1.1. Importancia del campo: Desarrollo Físico y Salud

En el PE 2011, desarrollado por la Secretaría de Educación Pública (SEP), se establecen los principios para la educación preescolar, expresados como los logros y/o aprendizajes que se esperan desarrollen los niños y niñas al haber cursado los 3 años de preescolar. Para ello, la educadora debe contar con las habilidades y conocimientos generales que le permitan diseñar situaciones didácticas que impliquen nuevos desafíos para los niños y niñas, brindándoles la vivencia de experiencias que contribuyan a sus procesos de desarrollo y aprendizaje, reconociendo y respetando los procesos individuales y las características de su aprendizaje, entre los que se mencionan:

1. Las niñas y los niños llegan al espacio educativo con conocimientos y capacidades que son la base para continuar aprendiendo.
2. Las niñas y los niños aprenden en interacción con sus pares.
3. El juego potencia el desarrollo y el aprendizaje en los niños y las niñas.

Para lograr estas pautas, el PE 2011 plantea el trabajo por competencias, que se refieren como la capacidad de responder a diferentes situaciones, e

implica un saber hacer (habilidades), con saber (conocimiento), así como la valoración de las consecuencias de ese hacer (valores y actitudes).

Aunado a lo anterior, es importante considerar las siguientes bases que favorecen la eficacia de la intervención educativa:

1. La educación con enfoque incluyente que implica oportunidades formativas de calidad para todos y todas.
2. La atención de los niños y las niñas con necesidades educativas especiales, con o sin discapacidad, y con aptitudes sobresalientes.
3. La igualdad de derechos entre niños y niñas se fomenta desde su participación en actividades de socialización y aprendizaje.
4. Fomentar y mantener en los niños y las niñas el deseo de conocer, así como el interés y la motivación por aprender.
5. La confianza en la capacidad de aprender se propicia en un ambiente estimulante en el espacio educativo.
6. La intervención educativa requiere de una planificación flexible.
7. La colaboración y el conocimiento mutuo entre el personal del espacio educativo y la familia favorece el desarrollo de niñas y niños.

El PE 2011 plantea seis campos formativos, en los que se organizan los aprendizajes esperados y las competencias a desarrollar en los niños y las niñas (afectivo y social, cognitivo y de lenguaje, físico y motriz), que se refuerzan entre sí. En general, las experiencias educativas abarcan distintos campos formativos de manera transversal, sin embargo, las sesiones se deben centrar de manera particular en algún campo específico.

En preescolar, los niños y las niñas inician una formación estructurada de activación física, en la cual experimentan la sensación de bienestar resultado del desarrollo del control y conciencia de su cuerpo, así como de mantenerlo activo y reflexionar sobre las acciones que pueden realizar para mantenerse saludables y prevenir enfermedades.

La promoción y el cuidado de la salud, contribuye a que los niños y las niñas adquieran conocimientos y las herramientas para mejorar, mantener y tener un mejor control sobre su salud; y que adquieran diversas bases para lograr estilos de vida saludable en el ámbito personal y social.

1.2. Aspectos en los que se organiza el campo formativo: Desarrollo Físico y Salud

Este campo formativo se organiza en dos aspectos relacionados con las capacidades que implica el desarrollo físico y las actitudes y conocimientos básicos vinculados con la salud: Coordinación, fuerza y equilibrio, y Promoción de la salud. A continuación se presentan las competencias y los aprendizajes que se pretende logren las niñas y los niños en cada uno de los aspectos

Aspecto	Competencia	Aprendizajes
Coordinación, fuerza y equilibrio.	Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico.	<ul style="list-style-type: none"> Participa en juegos que lo hacen identificar y mover distintas partes de su cuerpo. Participa en juegos que implican habilidades básicas, como gatear, reptar, caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, golpear, trepar, patear en espacios amplios, al aire libre o en espacios cerrados. Participa en juegos que le demandan ubicarse dentro-fuera, lejos-cerca, arriba-abajo. Participa en juegos desplazándose en diferentes direcciones trepando, rodando o deslizándose. Participa en juegos que implican control del movimiento del cuerpo durante un tiempo determinado. Propone variantes a un juego que implica movimientos corporales para hacerlo más complejo, y lo realiza con sus compañeros. Coordina movimientos que implican fuerza, velocidad y equilibrio, alterna desplazamientos utilizando mano derecha e izquierda o manos y pies, en distintos juegos. Controla su cuerpo en movimientos y desplazamientos variando velocidades, direcciones y posiciones, y utilizando objetos que se pueden tomar, jalar, empujar, rodar y capturar. Participa en juegos organizados que implican estimar distancias e imprimir velocidad. Combina acciones que implican niveles más complejos de coordinación, como correr y lanzar; correr y saltar; correr y girar; correr-lanzar y cachar, en actividades que requieren seguir instrucciones, atender reglas y enfrentar desafíos. Acuerda con sus compañeros estrategias para lograr una meta que implique colaboración en el juego.

Aspecto	Competencia	Aprendizajes
Coordinación, fuerza y equilibrio.	Utiliza objetos e instrumentos de trabajo que le permiten resolver problemas y realizar actividades diversas.	<ul style="list-style-type: none"> Juega libremente con diferentes materiales y descubre los distintos usos que puede darles. Explora y manipula de manera libre, objetos, instrumentos y herramientas de trabajo, sabe para qué pueden utilizarse, y practica las medidas de seguridad que debe adoptar al usarlos. Elige y usa el objeto, instrumento o herramienta adecuada para realizar una tarea asignada o de su propia creación (un pincel para pintar, tijeras para recortar, destornillador, entre otros). Construye utilizando materiales que ensamblen, se conecten o intercambian con distintas formas y naturaleza. Construye o modela objetos de su propia creación. Construye objetos a partir de un plan acordado con sus compañeros y se distribuyen tareas. Arma rompecabezas que implican distinto grado de dificultad. Usa estrategias para reducir el esfuerzo que implica mover objetos de diferente peso y tamaño (arrastrar objetos, pedir ayuda a sus compañeros, usar algo como palanca).
Promoción de la salud.	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.	<ul style="list-style-type: none"> Percibe ciertos cambios que presenta su cuerpo, mediante las sensaciones que experimenta después de estar en actividad física constante. Reconoce la importancia del reposo posterior al esfuerzo físico. Percibe hasta dónde puede realizar esfuerzos físicos sin sobrepasar las posibilidades personales. Aplica medidas de higiene personal, como lavarse las manos y los dientes, que le ayudan a evitar enfermedades. Aplica las medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de alimentos. Conoce el plato del "buen comer", para evitar el sobrepeso y la obesidad. Conoce la "Jarra del buen beber", como cuidado de su salud física y mental. Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro o poner en riesgo a los otros al jugar o realizar algunas actividades en la escuela. Practica y promueve algunas medidas de seguridad para actuar en el hogar o en la escuela ante situaciones de emergencia: sismos, incendios e inundaciones, entre otros. Participa en el establecimiento de reglas de seguridad en la escuela y promueve su respeto entre sus compañeros y entre los adultos. Identifica algunas enfermedades que se originan por problemas ambientales del lugar donde vive y conoce medidas para evitarlas. Practica y promueve medidas para evitar el contagio de las enfermedades infecciosas más comunes. Explica qué riesgos puede representar el convivir con un animal doméstico o mascota si no se le brindan los cuidados que requiere. Comprende por qué son importantes las vacunas y conoce algunas consecuencias cuando no se aplican. Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.

Aspecto	Competencia	Aprendizajes
Promoción de la salud.	Reconoce situaciones que en la familia o en otro contexto le provocan agrado, bienestar, temor, desconfianza o intranquilidad y expresa lo que siente.	<ul style="list-style-type: none"> • Comenta las sensaciones y los sentimientos que le generan algunas personas que ha conocido o algunas experiencias que ha vivido. • Conoce información personal y otros datos de algún o algunos adultos que pueden apoyarlo en caso de necesitar ayuda. • Habla acerca de personas que le generan confianza y seguridad, y sabe cómo localizarlas en caso de necesitar ayuda o estar en peligro. • Identifica algunos riesgos a los que puede estar expuesto en su familia, la calle o la escuela, y platica qué se tiene que hacer en cada caso. • Explica cómo debe actuar ante determinadas situaciones: cuando se queda solo en un lugar o se encuentra ante desconocidos. • Conoce cuáles son los principales servicios para la protección y promoción de la salud que existen en su comunidad. • Detecta situaciones difíciles de maltrato o violencia y sabe qué hacer cuando se encuentra en peligro.

1.3. Algunas consideraciones relevantes⁶⁾

Coordinación, fuerza y equilibrio

En los primeros años de vida, la psicomotricidad juega un papel muy importante, porque influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social de la niñez, favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses.

Los niños y niñas se mueven y exploran el mundo porque tienen deseos de conocerlo y en este proceso, la percepción, a través de los sentidos, tiene un papel importante; transitan de una situación de total dependencia a una progresiva autonomía; pasan del movimiento incontrolado al autocontrol del cuerpo, a dirigir la actividad física y a enfocar la atención hacia determinadas tareas. Estos cambios se relacionan con los procesos de madurez del cerebro que se dan en cada individuo y con las experiencias que los niños y las niñas viven en los ambientes donde se desenvuelven. El movimiento durante el juego estimula el desarrollo de las capacidades motrices. En estos procesos también se movilizan las capacidades cognitivas y afectivas.

Partiendo de lo anterior, el impacto del trabajo de este campo formativo se puede ubicar en diferentes niveles del individuo:



En el ámbito **corporal**, el ejercicio físico siempre va a favorecer todas las capacidades del niño y la niña, ya que estimula la circulación y la respiración, por lo que las células se nutren más, fortalece los huesos, tonifica los músculos y produce sustancias químicas que evitan la depresión.

⁶⁾ La información proporcionada en el ámbito de cuidado de la Salud fue elaborada por el Médico Pediatra Dr. Abel Segura Miranda, médico adscrito del servicio de urgencias pediatría del Hospital Regional Lic. Adolfo López Mateos el ISSSTE.

A nivel **motor**, permite dominar y refinar el movimiento corporal con el desarrollo de diversas capacidades motrices, además de su contribución en los procesos de escritura.



En el ámbito **mental**, un buen control motor permite explorar el mundo, proporcionando experiencias concretas sobre las que se construirá el conocimiento, tanto de sí mismo como del mundo que le rodea.

A nivel **cognitivo**, favorece la mejora de la memoria, la atención y concentración, así como el estímulo para la creatividad.



En el ámbito **emocional**, la psicomotricidad permite ganar autonomía, seguridad y confianza en sí mismos, lo que favorece la adaptación social. En la etapa preescolar es el momento en el cual aprenden el reconocimiento y control de emociones, pero además, es una etapa muy sensible, en la que si los retos presentados a los niños y niñas no son conforme a su desarrollo, pueden generar sensaciones de frustración, depresión, enojo, entre otras que pueden limitar y/o frenar su proceso de aprendizaje.

En el ámbito social, se desarrolla la generación de acuerdos sobre las reglas del juego y de las actividades a realizar, en las que favorecen valores de tolerancia, respeto, entre otros.



Promoción de la salud⁷⁾

La salud, entendida como un estado de completo bienestar físico, mental y social, se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana y es el resultado de los cuidados que una persona se dispensa a sí misma y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia, así como de asegurar que la sociedad en la que se vive ofrezca a sus miembros la posibilidad de gozar de buen estado de salud. La promoción

⁷⁾ Programa de Estudio 2011 Guía para la Educadora, Educación Básica Preescolar. Dirección General de Desarrollo Curricular (DGDC) y de la Dirección General de Formación Continua de Maestros en Servicio (DGFCMS), que pertenecen a la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública. México, 2011, p.p. 70 – 71.

de la salud implica que los niños y las niñas aprendan, desde pequeños, a actuar para mejorarla y a tener un mejor control de ella, y que adquieran ciertas bases para lograr a futuro estilos de vida saludables en el ámbito personal y social.

PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN SUFICIENTE Y ADECUADA PARA EL NIÑO Y LA NIÑA.

Se recomienda que las educadoras siempre pregunten en el filtro, cuando reciben a los niños y niñas si ellos recibieron su alimentación suficiente y adecuada antes de ser entregados en el Centro.

La finalidad es percatarse del rendimiento de las niñas y niños, ya que si no es suficiente y adecuada su alimentación va a disminuir su nivel de actividad y por ende su desarrollo físico y de salud.

Esto propicia una interacción entre padres y madres de familia con las educadoras con el fin de mantener un equilibrio alimentario y una vigilancia estricta para evitar el sobrepeso o la obesidad.

Se recomienda hacer encuestas bimestrales acerca del tipo y cantidad de alimentos que están consumiendo los niños y niñas en casa, con el fin de mantener una alimentación equilibrada y variada incluyendo carnes, pescados, verduras, frutas y legumbres.

En los espacios educativos donde se proporciona alimento a los niños y niñas, los educadores y educadoras contribuyen en la promoción de la salud enseñando a los niños y niñas a masticar correctamente los alimentos, y al mismo tiempo se pueden mencionar los beneficios del consumo de la variedad de alimentos que arriba se mencionan, así como el uso de utensilios y accesorios de mesa.

VIGILANCIA DE LAS PORCIONES DE ALIMENTOS CON EXCESO DE APORTE CALÓRICO.

Es fundamental evitar alimentos excesivos en azúcares y grasas, evaluar mensualmente el índice de masa corporal IMC⁸⁾ de la niña y el niño para estar pendientes en el momento que pueden dar el salto al sobrepeso y la obesidad. En cuanto se detecte el sobrepeso o la obesidad se debe sugerir a los padres y madres la visita oportuna con el Pediatra.

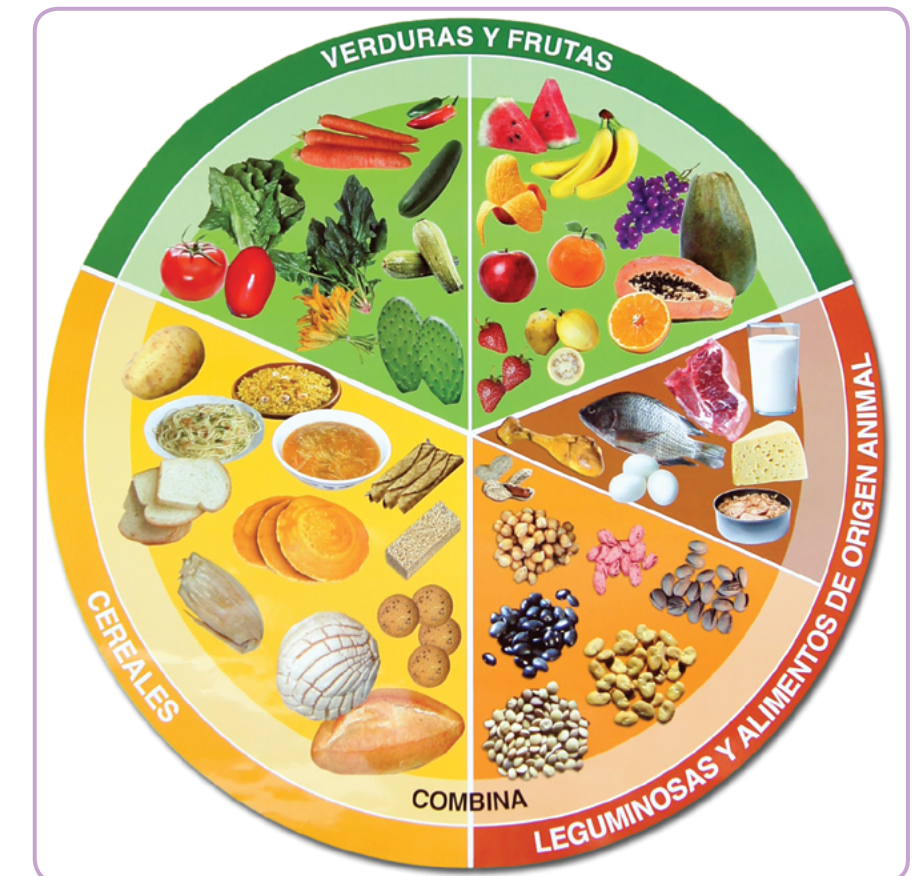
8) IMC se calcula tomando como referencia la estatura al cuadrado en centímetros y se divide entre el peso. Ver Tabla 1 para ubicar en que rango se encuentra la niña o el niño.

RECOMENDACIONES

Proporcionar diariamente al niño y a la niña en edad preescolar la ingesta de leche entera como mínimo medio litro al día, evitando alimentos fuera de casa.

Evitar el consumo de alimentos entre comidas que contengan exceso de harinas, grasas y azúcares.

Comparar si las raciones y tipo de alimentos que se le ofrecen a los preescolares corresponden al Plato del Buen Comer en combinar y variar, el cual fue diseñado para los mexicanos por la Secretaría de Salud donde se propone un consumo equilibrado de tres grupos de alimentos: las verduras y las frutas, los cereales y por último, las leguminosas y los alimentos de origen animal tomando en cuenta nuestras características, necesidades y costumbres.⁹⁾



9) IMC se calcula tomando como referencia la estatura al cuadrado en centímetros y se divide entre el peso. Ver Tabla 1 para ubicar en que rango se encuentra la niña o el niño.

Una hidratación adecuada del organismo es un requisito para la salud, y es esencial para la vida misma. El agua es el solvente que permite muchas de las reacciones químicas vitales del organismo y mantiene las funciones corporales.

El agua juega muchos papeles importantes en nuestro organismo. El agua es el componente mayoritario de las células del cuerpo (excepto en el caso de la células grasas) y también protege y es lubricante para el cerebro y las articulaciones. El agua transporta los nutrientes a las células del cuerpo y se encarga de retirar de las mismas los residuos o sustancias de deshechos. También ayuda a regular la temperatura corporal mediante la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor.

El agua es el componente principal del cuerpo humano: normalmente representa el 60% del peso corporal en hombres adultos, y es ligeramente inferior, un 50-55%, en mujeres debido a su proporción más alta de grasa corporal. El cerebro y los músculos son aproximadamente un 75% de agua, la sangre y los riñones un 81%, el hígado un 71%, los huesos un 22% y el tejido adiposo un 20%.

La Jarra del Buen Beber¹⁰⁾, es una guía al igual que El Plato del Buen Comer, en la que se ilustran las recomendaciones de bebidas saludables para la población mexicana.



10) <http://indereq.queretaro.gob.mx/sites/default/files/EVENTOS/2013/8%20NUTRICION.pdf>

El Plato del Buen Comer no incluye las bebidas. Es por ello que en México contamos con la “Jarra del Buen Beber”.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Crear estilos de vida saludables también implica desarrollar formas de relación responsables y comprometidas con el medio ambiente; fomentar actitudes de cuidado y participación cotidiana, entendiendo a ésta como un estilo de vida que contribuye a evitar el deterioro y a prevenir problemas ambientales que afectan la salud personal y colectiva. Para que los niños y las niñas comprendan que el cuidado del ambiente se logra actuando, la educadora debe propiciar que aprendan a hacer un uso racional de los recursos naturales, practicando habitualmente las medidas necesarias y no sólo en relación con programas específicos (campañas de reciclado, siembra de árboles, recolección de basura, entre otras).

MEDIDAS DE SALUD

El tema de medidas de salud es una oportunidad para conversar y aprender sobre temas como las formas de vida en la familia, los problemas ambientales de la comunidad y su impacto en la salud personal, así como las enfermedades más frecuentes que pueden afectarlos, sus causas y modos de prevenirlas o evitarlas, y la importancia de practicar hábitos de cuidado personal que contribuyen a que los niños y las niñas formen conciencia sobre la importancia de la salud, permitiéndoles acercarse a información científica accesible a su comprensión y cercana a su realidad.

RECOMENDACIONES

Es importante crear el hábito del baño diario en preescolares ya que una higiene adecuada aparte de preservar la salud, mantiene un estado físico y mental agradable para desarrollar las actividades con una mejor actitud.

Los educadores y educadoras, en la promoción de la salud de los preescolares, pueden ser excelentes agentes en la preservación de una adecuada higiene, ya que al supervisar su higiene en general como por ejemplo: su limpieza en cuerpo, cabeza, uñas, es fomentar su higiene diaria.

El hablar con los niños y las niñas acerca de su higiene anal en ambos sexos puede prevenir enfermedades que en ocasiones se detectan de manera tardía, como por ejemplo la infección de vías urinarias en las niñas, ya que al limpiar hacia adelante se arrastran bacterias que infectan su parte genital y al mismo tiempo sus vías urinarias. En el caso de los niños, el no lavarse las manos antes de orinar provoca que al manipular su pene se infecte con bacterias que lleva en las manos.

Con respecto a estos temas, se puede ambientar con imágenes ilustrativas en las áreas de baños que les recuerden cada uno de estos pasos.

También puede realizarse a manera de juego y de manera mecánica la enseñanza de la salud bucodental, realizándose esta actividad después de comer y en pequeños grupos.

Los niños y niñas preescolares conservan el hábito de una siesta vespertina de una hora aproximadamente, además de que en estas edades deben dormir durante toda la noche, esto significaría dormir 10 horas al día, incluyendo la siesta.

Si bien el estado emocional de las niñas y los niños pequeños depende en gran medida del ambiente familiar en que se desenvuelven, la o el educador puede ser una figura importante, de gran influencia, en quien puedan confiar cuando enfrentan situaciones difíciles de maltrato o violencia. Propiciar la comunicación sobre estos aspectos da apertura a los niños y niñas para dialogar, prevenir y formar en habilidades sociales tanto en su contexto familiar como local o comunitario.

Es recomendable que las áreas de desarrollo en el Centro y en el hogar, tengan una iluminación adecuada, esto con el fin de evitar el desarrollo de temores e inseguridad en los niños y las niñas.

ENFERMEDADES INFANTILES COMUNES EN PREESCOLARES

En las edades de 3 a 5 años se presenta un elevado índice de enfermedades infecciosas, ya sea viral o bacteriana que pueden mermar el desarrollo físico y deterioran la salud de los niños y niñas, por lo que es importante la prevención y en su caso el tratamiento de estas enfermedades.

El primer lugar de estas enfermedades infantiles más comunes, lo ocupan las infecciones en las vías aéreas superiores de: la nariz (rinitis), garganta (faringitis, laringitis y laringotraqueitis) y oídos (otitis), son las que con mayor frecuencia provocan la ausencia de los niños y niñas

en los Centros, ya que estas se contagian con facilidad y su detección oportuna para evitarlo se dificulta en mucho de los casos.

En segundo lugar se encuentran las enfermedades gastrointestinales, como responsables de producir en las niñas y niños ausencia en el Centro. Estas infecciones en edad preescolar pueden ser bacterianas o parasitarias, las cuales pueden manifestarse con signos y síntomas de fiebre, náusea, vómito, diarrea (con moco o sangre), entre otros, pudiendo llevar al niño o niña a un estado de deshidratación que comprometa la salud y en algunos casos hasta la vida del preescolar.

Por lo que es importante la vigilancia constante de un estado de higiene adecuado tanto al desarrollar actividades en el aula, como en actividades externas sea en patio, comedor, áreas de actividades múltiples, entre otras, lo importante es crear el hábito continuo de lavado de manos para evitar auto-contagios o contagios a terceros.

Existen diversas enfermedades infectocontagiosas propias de la infancia que se detectan desafortunadamente hasta que el niño o la niña han entrado en contacto con sus compañeros en el Centro tales como: varicela, rubeola, hepatitis, paperas, sarampión, entre las principales. De tal forma que la educadora o educador debe estar enterado del esquema de vacunación de las niñas y los niños, ya que en edad preescolar se aplican refuerzos a los 3 y 5 años de edad.

RECOMENDACIONES

Para evitar el ausentismo de las niñas y niños se debe enfatizar con los padres y madres de familia que sus hijos deben ser trasladados al



Centro con la ropa adecuada de acuerdo a la estación del año, ya que en los periodos de calor aun cuando en las mañanas lleguen a ser frescas, el exceso de ropa provoca que tengan cambios bruscos de temperatura, al ser entregados en el Centro, lo que los lleva a una descompensación y desequilibrio de sus mecanismos de defensa que los puede llevar a ser susceptibles de contraer infecciones de vías respiratorias. De la misma forma en la época de frío se recomienda que la ropa con la que llegan abrigados al Centro las niñas y niños se retire pausadamente estando dentro del aula.



2. Capacitación en el Campo Formativo: Desarrollo Físico y Salud

2.1 Propósito General del Aprendizaje

Al finalizar el proceso de capacitación las y los formadores serán capaces de diseñar e implementar planificaciones didácticas para desarrollar en los niños y las niñas actitudes y capacidades adecuadas sobre competencias de educación física en coordinación, fuerza y equilibrio y promoción de la salud, que sean correspondientes con los estándares curriculares del Programa de Educación Preescolar 2004, el Programa de Estudio 2011 (PE) y el enfoque de competencias educativas y laborales.

2.2 Estrategia de formación

El proceso de formación está diseñado bajo la metodología aprender haciendo, pues ésta privilegia la construcción y el fortalecimiento de competencias de manera permanente y colaborativa en situaciones concretas de trabajo. Esta dirigido a formadores de educación preescolar a través de tres fases articuladas: 1) capacitación en aula, 2) reforzamiento colaborativo virtual y 3) acompañamiento y evaluación formativa en situación real de trabajo.

1. La capacitación tiene una duración de 8 horas y una estructura teórico-práctica basada en principios de aprendizaje constructivistas, que parten del reconocimiento y la recuperación de los saberes y experiencias de los y las participantes en la creación y el manejo de estrategias pedagógicas en el trabajo cotidiano con niños y niñas de educación preescolar. A partir de la identificación de retos comunes de mejora, se generan espacios para que de manera lúdica y participativa, se genere la reflexión y la apropiación y adecuación de nuevos conocimientos, habilidades y destrezas que se traduzcan en el diseño e implementación de planificaciones didácticas efectivas relacionadas con el Campo Formativo de Desarrollo Físico y Salud. Durante el taller las y los educadores conocerán y experimentarán ejemplos de ejercicios y técnicas dirigidos hacia los niños y las niñas en este campo formativo, que se organiza en dos aspectos fundamentales: desarrollo físico (coordinación, fuerza y equilibrio) y promoción de la salud. La segunda fase contempla el asesoramiento a través de llamadas telefónicas y/o correos electrónicos, pero sobre todo abre la posibilidad de que los y las formadoras accedan a objetos de conocimiento confiables y de alta calidad a través de la plataforma virtual www.naceraprendiendo.ning.com. En este portal las y los participantes no sólo encontrarán manuales, presentaciones, vídeos, técnicas didácticas y recomendaciones para reforzar y generar nuevos aprendizajes, sino la posibilidad de formar una verdadera comunidad de aprendizaje donde el más valioso recurso lo proporciona el intercambio de experiencias con otras y otros formadores.
2. La tercera fase consiste en una visita con fines de evaluación formativa, en la que las y los capacitadores y las y los formadores recuperarán buenas prácticas y reforzarán conocimientos, habilidades y destrezas en función a necesidades concretas de poblaciones infantiles específicas.

2.3 Planificación de la formación

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (La/el participante será capaz de...)	CRITERIOS DE EVALUACION (La/el participante...)
1. Identificar los estándares curriculares seleccionados correspondientes al Campo	<p>1.1 Menciona en qué consiste el campo formativo.</p> <p>1.2 Explica qué competencias y aprendizajes esperados tienen que desarrollar en los niños y las niñas.</p> <p>1.3 Comenta qué experiencias ha tenido con los niños y las niñas en este campo.</p>
Formativo de Desarrollo Físico y Salud del PE 2011.	<p>2.1 Describe cómo reforzaría la coordinación, fuerza y equilibrio de los niños y las niñas.</p> <p>2.2 Explica cómo les enseñaría a identificar a los niños y a las niñas el desarrollo de sus capacidades perceptivo motrices y capacidades cognitivas y afectivas.</p> <p>2.3 Formula aprendizajes esperados por cada una de las competencias.</p>
<p>2. Planear e instrumentar situaciones didácticas que refuercen la coordinación, fuerza y equilibrio de los niños y las niñas</p> <p>3. Propiciar situaciones didácticas que refuercen la promoción de la Salud de los niños y las niñas.</p>	<p>3.1 Menciona los aspectos para la promoción de la salud.</p> <p>3.2 Enuncia los aspectos para una nutrición y alimentación adecuada.</p> <p>3.3 Proporciona ejemplos dónde se promueva un bienestar emocional entre los niños y las niñas manifestando su seguridad y el darse cuenta de sus logros.</p>

TÉCNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	EJES TEMÁTICOS
<ul style="list-style-type: none"> Expositivas Construcción colaborativa del 	<ul style="list-style-type: none"> Cuestionarios previo a capacitación. Computadora Proyector Pantalla Rotafolio o pizarrón Marcadores 	<ul style="list-style-type: none"> Estándares Curriculares del Campo Formativo de Desarrollo Físico y Salud del PE 2011 . Coordinación Fuerza y Equilibrio.
<p>conocimiento en plenaria</p> <ul style="list-style-type: none"> Expositivas Vivenciales 	<ul style="list-style-type: none"> Manual del campo formativo: Desarrollo Físico y Salud. Paquete didáctico para el campo formativo Maskin tape Plumones Espejos Hojas Revistas Pegamento Papel china Tijeras 	<ul style="list-style-type: none"> Promoción de la Salud Actividad Motriz Movimiento y locomoción Estabilidad y equilibrio Manipulación, proyección y recepción. Capacidades perceptivo - motrices: Temporalidad, espacialidad, lateralidad, ritmo, equilibrio, coordinación. Fuerza, velocidad y flexibilidad. Capacidades cognitivas y afectivas:
<ul style="list-style-type: none"> Construcción colaborativa del conocimiento en plenaria Expositivas Vivenciales Construcción colaborativa del conocimiento en plenaria 	<ul style="list-style-type: none"> Tablas de Desarrollo Físico y Salud en el aspecto Promoción de la Salud Rotafolios Maskintape Plumones Hojas Revistas Pegamento Papel china Tijeras Música Cuestionarios posterior a capacitación. 	<ul style="list-style-type: none"> satisfacción del logro, coordinan movimiento de su cuerpo, mantienen equilibrio, construyen. Mantenerse saludables y prevenir enfermedades: física, mental, socialmente, relación con el medio ambiente. Medidas de Salud: personal, colectiva y de seguridad. Cuidado: Consumo de agua, alimentación, enfermedades infantiles comunes. Situaciones difíciles de maltrato o violencia

2.4 Ejes temáticos

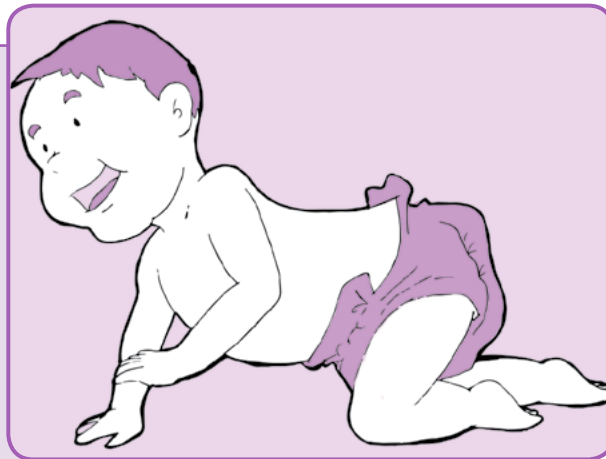
2.4.1 Motricidad

La motricidad es la capacidad de un ser vivo para producir movimiento por sí mismo, ya sea de una parte corporal o de su totalidad, siendo este un conjunto de actos voluntarios e involuntarios, coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos).

Fases generales del aprendizaje motor:

Motricidad gruesa

El desarrollo de la motricidad gruesa va direccionado al control de los movimientos musculares generales del cuerpo o también llamados en masa, éstas llevan al humano a pasar desde la dependencia absoluta hasta llegar al desplazamiento autónomo. (Control de cabeza, sentarse, girar sobre sí mismo, gatear, mantenerse de pie, caminar, saltar, lanzar una pelota). El control motor grueso es un factor importante en el desarrollo de un bebé, el cual puede refinar los movimientos descontrolados, aleatorios e involuntarios a medida que su sistema neurológico madura.



Motricidad fina

El desarrollo de la motricidad fina va direccionado al trabajo con el grupo de pequeños músculos que realizan movimientos específicos y muy controlados: las palmas de las manos y los dedos, y los músculos que rodean la boca y los ojos. Estos músculos permiten levantar objetos, lograr una perfecta coordinación óculo manual, hablar y mover los ojos, abarca además la habilidad de moverse y desplazarse, y permite al niño y a la niña conocer el mundo, hacer contacto con él, donde se abarcan los sentidos como poder ver, oír, oler, percibir sabores, texturas y temperaturas. Todos estos movimientos finos requieren de la coordinación entre lo que se ve y se toca, como tomar objetos con los dedos, pintar, dibujar, hacer nudos, hacer chasquidos con los dedos, entre otros, y movimientos gruesos, referidos a desplazamientos, cambios de posición, reacciones posturales y de equilibrio.



Capacidades de coordinación

La coordinación es ordenar una secuencia de ejercicios y existen 2 tipos: óculo – manual y óculo –podal (pie), ambas partes de la motricidad fina.

2.4.2 Psicomotricidad.

El término de psicomotricidad refiere las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial.

La psicomotricidad permite a la persona:

- Adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea.
- Aumentar la capacidad de interacción de la persona con el entorno.
- Favorece a su desarrollo integral.

Estructuración corporal

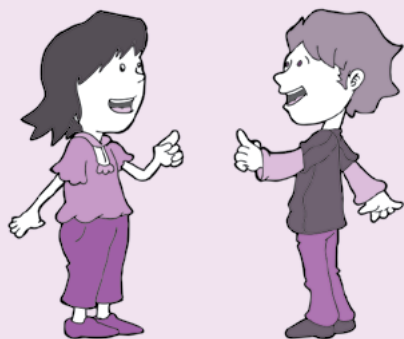
El esquema corporal se estructura de acuerdo a las leyes de la maduración neurológica:

- Dos primeros años (movimientos básicos): el niño y la niña domina primero su cabeza, luego el tronco y después las extremidades inferiores.



- De los dos a los cuatro años (movimientos maduros): los elementos motores y kinestésicos (sensoriales) prevalecen sobre los elementos visuales y espaciales.





- De los cinco a los siete años (movimientos manipulativos): progresivamente el niño y la niña es capaz de ir representando y tomando conciencia de su propio cuerpo y a la vez transpone esta imagen hacia los demás.

- Desde los ocho a los nueve años (movimientos de perfeccionamiento): traspone con seguridad su imagen a los demás, es capaz de trasladar progresivamente esta orientación a los objetos, lo que permite una estructuración de su espacio de acción y disponibilidad global de su cuerpo como conjunto organizado, llegando así a un control acabado de su movilidad segmentaria.



Estas etapas se construyen conforme a las leyes céfalo - caudal y próximo - distal, es decir, la maduración neurológica se realiza desde la cabeza a los pies, y desde el centro del cuerpo hacia la periferia (brazos y piernas).

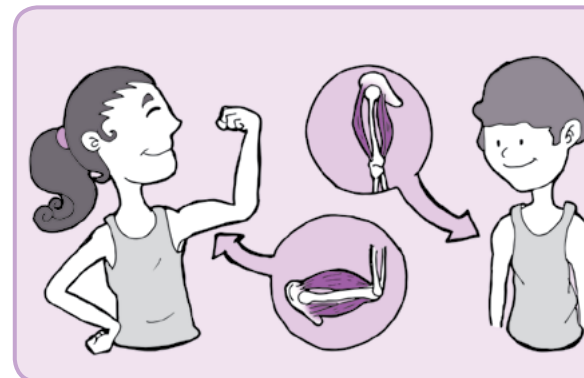
Capacidades de la estructuración corporal

Como se planteó anteriormente, la estructura corporal se va conformando en diversas etapas, en las cuales el niño y la niña van desarrollando las capacidades psicomotrices que le permiten avanzar en su madurez motora y cognitiva. Las primeras capacidades que desarrollan y sobre las cuales la y el educador requiere poner su atención y trabajo son las que contribuyen a la estructuración corporal, ya que estas son la base para el desarrollo de las capacidades coordinativas mucho más complejas.

Las capacidades de la estructuración corporal son: la actividad tónica, la estructuración espacial, la lateralidad, la estructuración temporal y la eficiencia motriz.

La actividad tónica

- Consiste en un estado permanente de ligera contracción en el cual se encuentran los músculos. La realización de un movimiento voluntario, es imposible si no se tiene control sobre la tensión de los músculos.



- Proporciona sensaciones que inciden fundamentalmente en la construcción del esquema corporal. La conciencia de nuestro cuerpo y de su control depende de un correcto funcionamiento y dominio de la tonicidad.

Estructuración espacial (espacialidad)¹¹⁾

Dentro de la “estructuración espacial” es necesario plantear una diferenciación entre tres conceptos: la orientación espacial, la estructuración espacial y la organización espacial.

- La orientación espacial es la aptitud para mantener la localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de su propia posición.

Cuando un niño o niña no tuvo la estimulación adecuada para el desarrollo de esta capacidad, se reflejará con dificultades en el proceso de aprendizaje de la escritura, con la confusión entre letras de similar grafía, las cuales se diferencian por una orientación establecida en relación con la vertical y la horizontal, esto se conoce como dislexia o “inversión estática” y puede darse, por ejemplo, con las letras d y b, p y q, entre otras. Por otra parte, en el cálculo tenderá a confundir, tanto en la lectura como en la escritura de ciertas cifras como el 6 y 9 o escribir 3 y 5 al revés.



11) Orientaciones metodológicas para el desarrollo de la estructuración espacial diferenciación de conceptos y puesta práctica. Orientación Andújar, Recursos educativos accesibles. www.orientacionandujar.es

- La estructuración espacial es la capacidad para establecer una relación entre los objetos que se ubiquen en un espacio como un todo, incluyendo al propio cuerpo del niño y/o niña, pero además se pueden ubicar esos objetos de forma aislada ya que en un momento forman parte de un todo y en otro momento puede que ya no estén (interdependencia).

Piaget refiere que esta capacidad se compone de tres categorías, las cuales dan la preparación para el tercer concepto que es la *organización espacial*, estos son:

1. Relaciones topológicas: relaciones elementales existentes entre los objetos, por ejemplo: vecindad, separación, orden, sucesión, continuidad.
2. Relaciones proyectivas: tomando en cuenta las topológicas y se establecen en función de una perspectiva de los objetos o los elementos de un mismo objeto en relación con los demás.
3. Relaciones euclidianas o métricas: se basan en la capacidad de coordinar los objetivos entre sí, en relación con un sistema o unas coordenadas de referencia, lo que supone la utilización de medidas de longitud, de capacidad y de superficie.

El niño y la niña sin un adecuado desarrollo de la estructuración espacial, podrán presentar una o más de las siguientes dificultades: en la escritura espontánea separará o unirá palabras sin respetar la estructura del lenguaje, sólo se guiará por claves fónicas. Por ejemplo: "mipapá me llevó alparque" en vez de "mi papá me llevó al parque", esta dificultad puede darse tanto en el lenguaje oral como en la escritura espontánea y se caracteriza por exhibir problemas de concordancia en género, número o conjugación verbal.

- La organización espacial se reconoce como la manera de disponer los elementos en el espacio, en el tiempo o en ambos a la vez; es decir, la forma de establecer relaciones espaciales, temporales o espacio - temporales entre elementos independientes (relación de vecindad, proximidad, anterioridad o posterioridad, sobre posición).

En los niños y niñas de 0 a los 7 años de edad, esta capacidad se caracteriza por la vivencia motriz y perceptiva inmediata que poseen del espacio, la cual les permite establecer relaciones cada vez más complejas mediante la exploración y la experimentación dentro del entorno más cercano.



A largo plazo, las dificultades en el ámbito de organización espacial se pueden expresar de la siguiente forma: al presentarle a un niño o niña letras como: l - a - s - a y se le pide que las organice de manera que se pueda leer la palabra "alas", el niño y la niña tenderá a no respetar el orden y podrá presentar palabras como: sala o lasa. A esto se le denomina como "inversiones dinámicas" y también se puede presentar en el cálculo, por ejemplo, al momento de escribir cifras como 537 por 753 o 238 por 832.

Estas dificultades no son percibidas por el niño y la niña ya que se convencen de haber realizado el ejercicio de forma correcta.

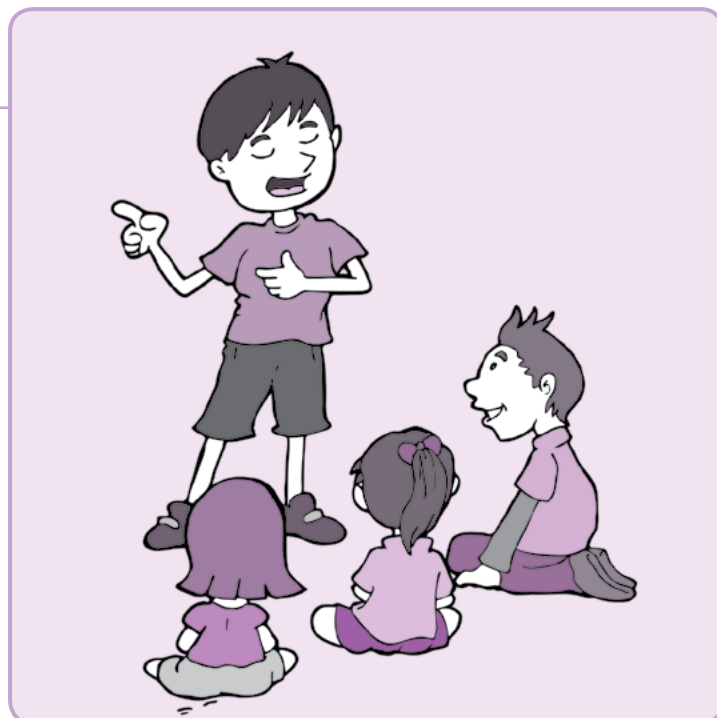
Lateralidad (Hemidominancia corporal)

- Se considera como la principal responsable de la capacidad de orientación en el espacio.
- Define el sentimiento interno de la direccionalidad o el movimiento corporal en relación con el espacio circundante.
- Es una actividad o función particular que ocurre más frecuentemente en un lado del cuerpo que en el otro y / o que tiene representación de un hemisferio cerebral por sobre el otro.
- Proceso que se desarrolla en conjunto con la conceptualización verbal de los componentes espaciales, tales como, arriba - abajo, derecha - izquierda, delante - atrás.



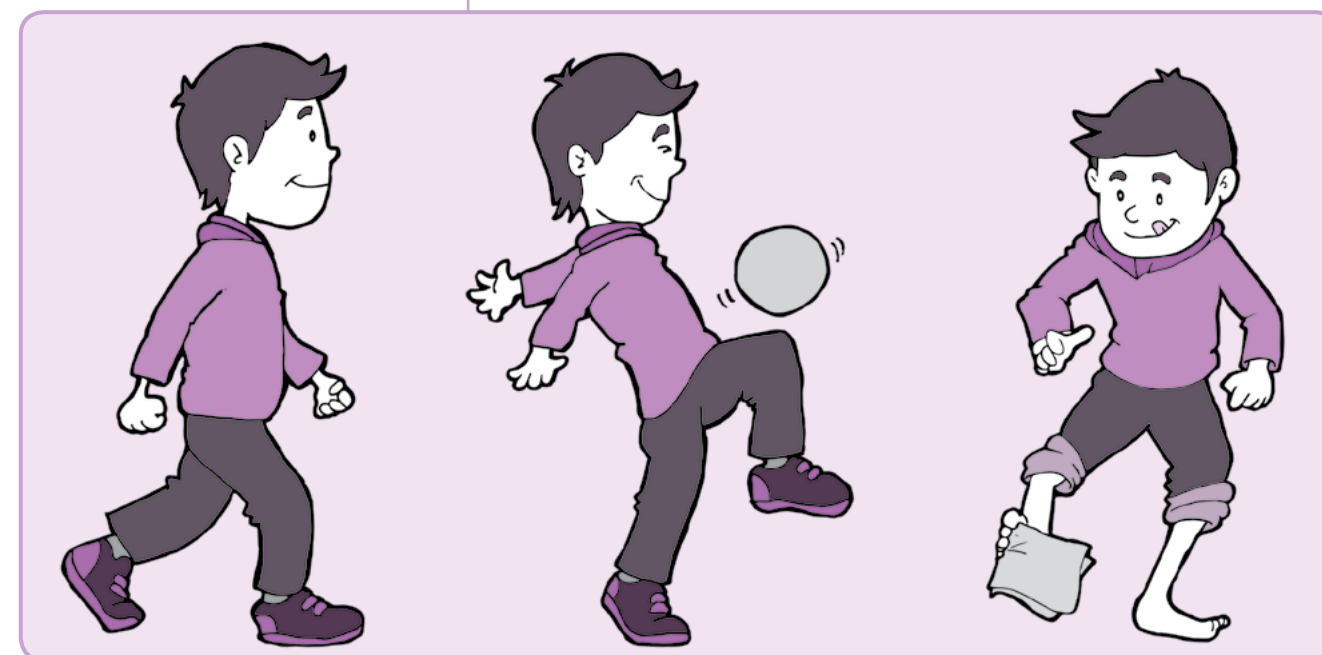
Estructuración temporal (Temporalidad)

- Todo movimiento posee un factor tanto espacial como temporal y ambos se caracterizan por poseer una relación recíproca. El tiempo puede ser pensado como dirección, ya sea hacia el pasado o hacia el futuro.
- La estructuración temporal tiene como finalidad la coordinación de los movimientos, incluyendo su velocidad. Esta noción se caracteriza por ser:
 1. Irreversible, debido a que no se puede retroceder en el tiempo.
 2. Indivisible, el tiempo no puede ser separado de sus contenidos, ya que siempre está ligado a las velocidades, tanto en el ámbito físico como psicológico.
 3. Progresiva, la noción temporal es adquirida, generalmente, después de la noción de espacio. Y esto se demuestra en el lenguaje, donde el niño y la niña adquieren y utilizan, primeramente, los adverbios de lugar y, posteriormente, los de tiempo.



Eficiencia motriz

- Se define como el desarrollo y precisión al nivel de motricidad fina, lo cual requiere el previo desarrollo de los patrones psicomotores de coordinación dinámica general, como son: equilibrio, relajación y disociación de movimientos, es decir movimientos musculares finos y precisos.
- En la etapa comprendida entre el nacimiento y los siete años de edad se adquiere la cualidad de "precisión de movimientos". Caracterizado este período por la independencia progresiva, en donde el niño y la niña va de un movimiento difuso y grueso al movimiento fino y coordinado.
- En este proceso de desarrollo psicomotor, intercede el principio céfalo-caudal, referido al hecho de que la motricidad de la cabeza y tronco es anterior a la de las extremidades inferiores (piernas) y el segundo principio próximo distal, que refiere a que los movimientos de los grandes segmentos musculares que se ubican cerca del tronco, se diferencian (dentro del desarrollo psicomotor) antes que los músculos de las partes extremas. De este modo se entiende que la diferenciación de los movimientos globales del brazo, es previa a la del codo y éste a la vez, precede a la del puño que, a su vez, es previa a los movimientos finos de los dedos.



2.4.3 Estimulación perceptivo motriz

Es la capacidad que tiene todo individuo para dar respuestas motrices ante un determinado estímulo. A través de sus sentidos recibe e interpreta los estímulos; dependiendo de la intensidad de los mismos y de acuerdo a la experiencia que se tenga, será la respuesta. Dichas experiencias, sentidas y vividas por el individuo son registradas por la corteza cerebral y van conformando la memoria motriz.

Al trabajar la estimulación perceptivo motriz con los niños y las niñas, se favorecerá el desarrollo de las capacidades de coordinación (equilibrio, reacción, orientación, ritmo, sincronización, diferenciación, adaptación, anticipación y hábito motriz), condicionadas a la maduración del sistema nervioso que se manifiesta al mejorar la ejecución de movimientos o participar en actividades que le presenten mayor dificultad, ésta implica un trabajo ordenado de los órganos de los sentidos del sistema nervioso central y muscular.

La estimulación perceptivo motriz contempla 3 componentes en los que se clasifican las capacidades coordinativas:

1. Conocimiento y dominio del cuerpo: Equilibrio, respiración, relajación y postura.
2. Sensopercepciones: Orientación, reacción, ritmo, sincronización, diferenciación y adaptación.
3. Experiencias motrices básicas.

1. Conocimiento y dominio del cuerpo

A través de la actividad física, se promueve en el niño y la niña la toma de conciencia al mover sus segmentos corporales, mantener actitudes posturales correctas, un buen equilibrio corporal, además de una adecuada respiración y relajación.

Esta conciencia de sí mismo desde el punto de vista afectivo, se desarrolla en el niño y la niña a través de un proceso global y continuo que se puede marcar en etapas cronológicas establecidas por su desarrollo y por la influencia el medio social que lo rodea.

El conocimiento del cuerpo, no se refiere únicamente a que el niño y niña identifique las partes del mismo, sino que lo acepte y lo utilice como medio para lograr su identidad y realizar sus acciones con seguridad y confianza.

Conocer los procesos que se dan en el niño y niña al mantener su equilibrio, respirar o controlar sus cambios de posición corporal con esfuerzos musculares adecuados a su edad y desarrollo, permite a la educadora proporcionar y dosificar los ejercicios y actividades con pertinencia.

Capacidades a trabajar con los niños y niñas para la conciencia y control de su cuerpo:

Equilibrio

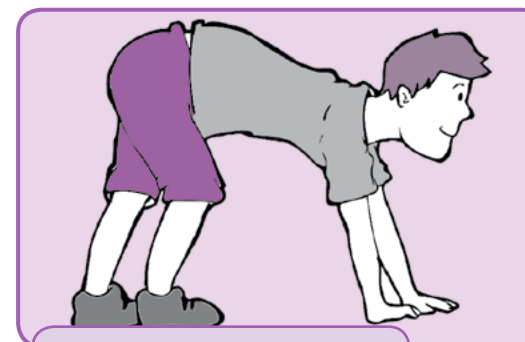
Es la capacidad del ser humano de sustentarse en diferentes puntos de apoyo o extremidades (1, 2, 4, 6 u 8 puntos de apoyo como manos, rodillas, glúteos, pies, piernas).



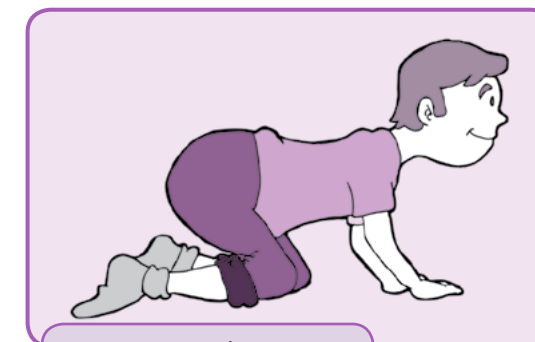
Un punto de apoyo.



Dos puntos de apoyo.



Cuatro puntos de apoyo.



Seis puntos de apoyo.



Ocho puntos de apoyo.

En el niño y la niña preescolar, esta capacidad se rige principalmente por el sentido del tacto, por lo que el equilibrio se debe simular variando los apoyos de su cuerpo, disminuyendo la base de sustentación, ejecutar giros o vueltas según su propia capacidad.

Hay 2 tipos de equilibrio:

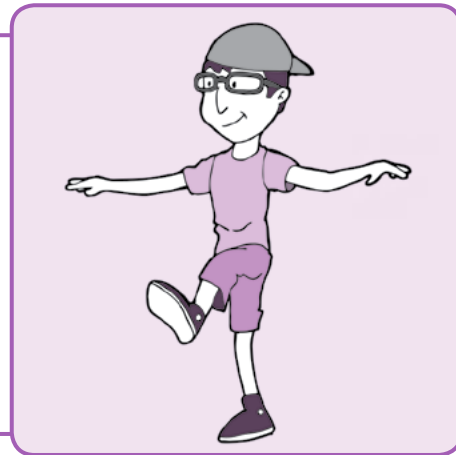
Equilibrio dinámico:

- Se entiende como una regulación de la postura, cuando se realiza algún movimiento, por ejemplo: al realizar ejercicios sobre objetos elevados, trasladarse una distancia de cojito, con desplazamientos laterales, imitar los movimientos de algunos animales de forma lenta, entre otros.



Equilibrio estático:

- Para que este equilibrio se pueda realizar, se necesita una perfecta conexión neuromotora para lograr mantener una determinada postura. Dentro de los ejercicios que se pueden realizar están los relacionados con mantener una postura cuando se está en punta del pie, el juego de encantados, simular estar sentados en una silla invisible por algunos segundos, entre otros.



Para la estimulación de esta capacidad, se recomienda variar las posiciones del cuerpo en los diferentes ejercicios que se realicen, por ejemplo: caminar sobre una línea, gatear, caminar con las pompas, introducir diferentes objetos durante la actividad como el control de un vaso sobre la cabeza, equilibrio con platos, entre otros.

Postura

Es la colocación que adopta todo el cuerpo o parte de éste, al realizar un movimiento. Las posturas adecuadas favorecen y facilitan el desarrollo de diferentes habilidades motrices en los niños y niñas, así como su desenvolvimiento positivo en diversos deportes, por ejemplo: para que aprendan a lanzar cualquier objeto sólo con una mano, para atrapar una pelota, la posición de salida en una carrera, entre otros.

Con los niños y las niñas en preescolar es muy importante evitar posturas donde se incline el cuerpo hacia adelante sin algún soporte con las manos, ya que al estar en una etapa de control corporal, el peso de su cabeza les puede ganar y caerse hacia adelante.

Cuando se les enseña a los niños y niñas cómo realizar una marometa, la postura corporal correcta favorece que no se lastimen y adquieran un mayor equilibrio y control; para ello se enlistan los pasos a seguir:

1. Ubicarse en una zona con pasto o sobre una colchoneta.
2. Ubicarse en 4 puntos sobre el pasto o colchoneta (de rodillas): los dos pies y las dos rodillas.
3. Apoyar las 2 manos en el piso enfrente del cuerpo y en ese momento, despegar las rodillas, ubicar



Respiración

Es una función automática que realiza el organismo desde el momento de nacer, esta puede efectuarse en forma voluntaria e involuntaria. El niño y la niña preescolar se modifica con facilidad, ya que aumenta su ritmo respiratorio muy rápido, por lo cual se recomienda no exigir un trabajo continuo que exceda de dos minutos, ya que puede cansarse y llegar a perder el interés por las actividades. Se sugiere invitar a los niños y niñas a realizar al inicio, durante y al término de cada juego o actividad, realice al menos 3 respiraciones por la nariz, sacando el aire por la boca.

Es importante enseñar a los niños y niñas a respirar correctamente, en la que promuevan que efectivamente sus pulmones se llenen de oxígeno, ya que por naturaleza, los niños y niñas respiran con el diafragma en vez de usar el abdomen, para lo cual les pueden solicitar que coloquen la

palma de alguna de sus manos a la altura de la boca del estómago y sientan como al inhalar crece su estómago y al exhalar se desinfla como un globo, mientras realizan el ejercicio observar que no suban los hombros, crezcan el pecho, levanten la barbilla o se agachen, asegurando que con la postura adecuada favorezcan la oxigenación de todas las células de sus músculos y su cerebro.



Relajación

Es la capacidad de controlar el tono muscular de manera consciente, con el propósito de tener todas las partes del cuerpo en un grado armonioso de tensión muscular.

2. Sensopercepciones

Toda la información y todo estímulo son captados por los órganos de los sentidos, según la capacidad de éstos será interpretada y se dará respuesta de acuerdo a las experiencias que se tengan sobre él mismo.

Al niño y niña preescolar se le debe estimular de varias formas para que llegue a discriminar sonidos, colores, formas, distancias, pesos y texturas, permitiéndole manipular diferentes materiales; entonar cantos o producir sonidos golpeando objetos; el experimentar y vivenciar variados estímulos generarán experiencias que favorecerán su desarrollo motor, lo que implica una mejor realización del movimiento.

Algunas recomendaciones que favorecen un mayor estímulo sensorial que se pueden integrar como parte de las actividades que se planteen, las cuales se centran en los 5 sentidos:

1. **Auditivo:** Uso de música para acompañar actividades, realizar algún movimiento al escuchar cierto sonido que se les indique.
2. **Visual:** uso de colores primarios, realizar algún movimiento en específico al mostrarles cierto objeto o imagen.
3. **Tacto:** incluir material con diferentes texturas, por ejemplo, en vez de usar un balón, usar un dado grande donde cada lado tenga una textura diferente como peluche, lija de agua, mecate, estambre, entre otros; realizar actividades en areneros donde haya contacto de las manos y pies.

4. **Gusto:** realizar sensoramas.

5. **Olfato:** uso de diferentes aromas en las actividades, refuerzo de la respiración por la nariz.



Capacidades de sensopercepciones a trabajar con los niños y niñas en preescolar:

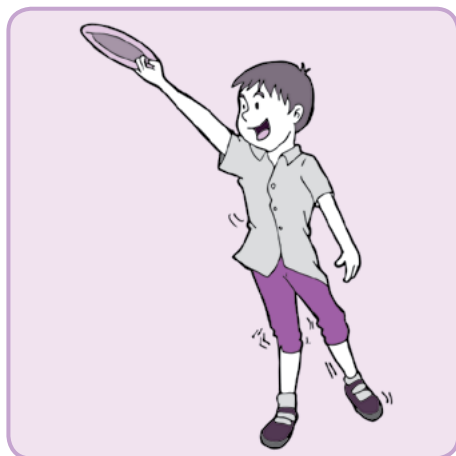
Reacción

Es la capacidad del ser humano de responder a los estímulos conocidos o desconocidos.

Para el trabajo de esta capacidad, se sugiere realizar ejercicios con pelotas grandes y ligeras, objetos suaves o juegos en los que se vaya aumentando gradualmente la velocidad, ya que los órganos de los sentidos no han alcanzado su madurez, por lo que los estímulos van dirigidos a un solo sentido, para que el niño y niña incrementen esta capacidad.

Se puede trabajar con el apoyo de silbatos para indicar el inicio de un ejercicio, pero también se pueden variar las estrategias con el uso de un aplauso, un grito, un movimiento por parte de la educadora, un chasquido, entre otros, para ir estimulando esta capacidad. También se puede trabajar con juegos de reacción como: "Fruta pide", parados formando un círculo, cada niño y niña elige una fruta. La educadora inicia el juego ubicándose en medio del círculo y grita "Fruta pide... (mango)", al momento en que lanza una pelota hacia arriba. El niño o niña que haya elegido esa fruta correrá al centro a atrapar la pelota. Ese niño o niña, iniciará nuevamente el juego.

Otro ejemplo para trabajar esta capacidad es enseñarles a atrapar un “Frisbee”, para lo cual primero se practican los aplausos, cuando ya lo dominan a diferentes posiciones y alturas, se les enseña que cuando se lanza el frisbee lo único que deben realizar es aplaudir. Con ello, se fortalece la coordinación óculo-manual y se evita que se lastimen.



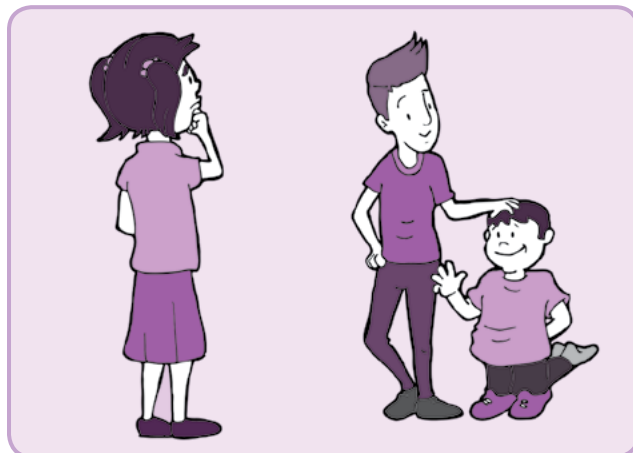
Orientación

Es la capacidad del ser humano de saber en tiempo y espacio dónde se encuentra.

Esta capacidad es poco desarrollada en el niño y la niña preescolar porque tiene limitación para relacionar el tiempo y los hechos, además de dominar poco el lenguaje, por ello es que puede llegar confundir el ayer, el hoy y el mañana.

Para estimular esta capacidad, el niño y la niña podrán participar en rondas, además de desplazamientos a diferentes distancias, lanzamientos hacia diferentes puntos y ubicándose en un determinado punto con referencia a un objeto o persona.

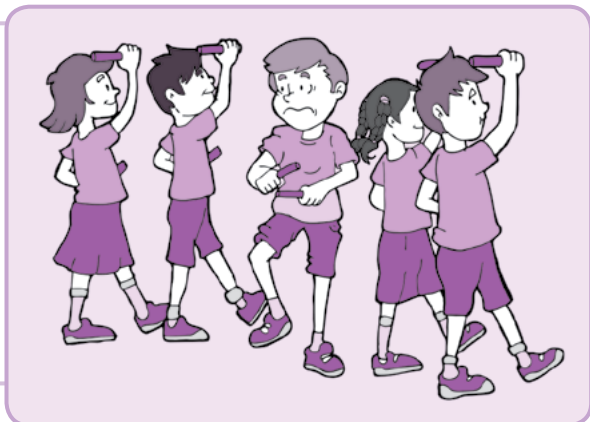
Otras actividades que puede llevar a cabo son: juegos que contemplen “dentro y fuera” (pollitos en su nido), “arriba y abajo” (enanos y gigantes).



Ritmo

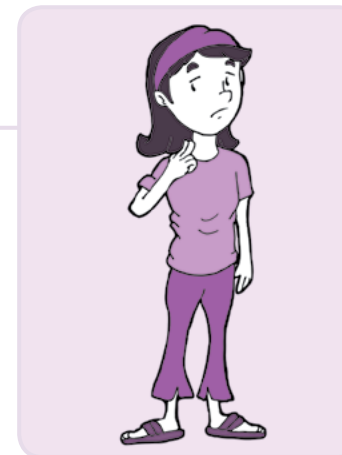
Es la capacidad que tiene el ser humano para repetir un movimiento ejercicio o sonido con cierto orden. Hay 2 tipos de ritmos:

1. Externo: son los sonidos del ambiente, se le llama ritmización. Se trabaja mediante las canciones, música de fondo, aplausos, entre otros. Las canciones para preescolar cuentan una duración de 1.40 minutos, con un ritmo cuadrado de 8 tiempos, lo que facilita el desarrollo de esta capacidad en los niños y niñas. Imagen de varios niños y niñas haciendo una tabla musical y uno o una de ellas va sin ritmo.



2. Interno: lo marca el corazón. Durante la realización de las actividades se recomienda preguntar a los niños y niñas cómo se sienten, cómo sienten el latido de su corazón y es posible, que sientan su pulso (el pulso normal de un niño o niña es de 80 a 100 pulsaciones por minuto); con ello se reforzará el aprendizaje sobre el reconocimiento de su cuerpo. Imagen de un niño o niña tomándose su pulso a la altura de la garganta, se incluye una imagen ejemplo con la ubicación.

• **NOTA:** Para medir el pulso del cuello (carotideo) ubicar la manzana de Adán, deslizar los dedos hacia el lado de la tráquea, presionar hasta sentir el latido. Para medir el pulso en la muñeca (radial), colocar los dedos índice y medio sobre la parte anterior de la muñeca, debajo de la base del dedo pulgar; presionar hasta sentir el pulso.



Una forma para estimular el ritmo en el niño y niña será por medio de los cantos, rondas, porras o rimas, ejecutando movimientos o reproduciendo los sonidos con diferentes partes del cuerpo o empleando instrumentos musicales de fácil manipulación, con actividades a diferentes velocidades (rápidas, lentas).

Sincronización

Es la capacidad que permite la participación de diferentes partes del cuerpo en forma ordenada al ejecutar un movimiento en diferentes momentos.

Para estimular esta capacidad se recomienda realizar ejercicios que contemplen diferentes fases de coordinación, las cuales requieren que el niño y la niña vayan sincronizando diferentes movimientos, por ejemplo el básquetbol:

Paso 1: Enseñar a lanzar.

Paso 2: Enseñar a atrapar.

Paso 3: Juego de “Fruta pide”.

Paso 4: Torneo de básquetbol.



Otros ejemplos de ejercicios de sincronización son: el baile o los juegos pre-deportivos, entre otros.

Es importante que hasta que el niño y la niña tengan control sobre el movimiento de la fase o paso que se está trabajando, se inicie la sincronización con otro movimiento. A esta maduración o control de movimiento se le conoce como “acoplamiento”.

Diferenciación

Es la capacidad del organismo en la que participan diversos grupos musculares de forma ordenada en actividades que impliquen rapidez, exactitud y economía en la ejecución. Se recomienda permitir a los niños y niñas que manipulen materiales de diferentes texturas o tamaños, y realizar acciones como lanzar un costalito a un punto determinado.



Adaptación

Es la capacidad del ser humano de acostumbrarse a hacer y no hacer. Por ello si el niño y niña se acostumbra a realizar ejercicio u otra actividad, se convierte en un hábito.



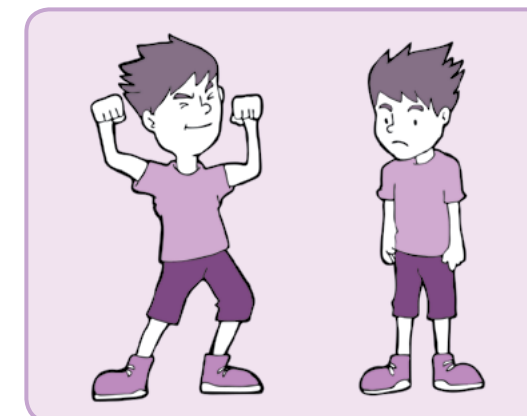
Al niño y niña preescolar le resultará difícil realizar una actividad de este tipo, ya que se requiere de rapidez y control para cambiar de un movimiento programado a uno diferente en poco tiempo y se adapte al mismo; para ello, se puede variar entre posturas y movimientos lentos (como la representación de animales) y, después aumentar su velocidad.

3. Experiencias motrices básicas

Se refiere a los movimientos básicos naturales del niño con los que se manifiesta o reacciona, tales como: reptar, gatear, caminar, correr, saltar o lanzar.

Se puede motivar al niño y a la niña para que descubran y experimenten la gran variedad de formas de ejecutar dichos movimientos naturales, y así tener una mayor posibilidad de aplicarlos tanto en su vida cotidiana como en una actividad específica.

Las experiencias motrices básicas se pueden desarrollar por medio de juegos tradicionales como, al manipular diferentes objetos o al realizar estas experiencias motrices de forma variada con o sin desplazamiento, caminando, trotando, corriendo, etc.



Niños y niñas deben ser orientados para que paulatinamente vayan teniendo control para relajar su cuerpo, indicándoles que pongan “duro” o “aprieten” (contraiga) todo o sólo una parte de su cuerpo y después lo ponga “blandito” o “suave” (relaje). Se debe indicar que si realizan un movimiento o participan en una actividad se mantengan relajados pero alerta, ya que esto le servirá para participar mejor en las diferentes actividades. pero alerta, ya que esto le servirá para participar mejor en las diferentes actividades.

2.4.4 Capacidades físicas condicionales

Las capacidades físicas condicionales están generalmente determinadas y son susceptibles de ser desarrolladas mediante la ejercitación física, están supeditadas por factores como sexo, edad, alimentación, y medio ambiente.

El desarrollo adecuado de estas capacidades, asegura en la persona una condición física que influye favorablemente en la práctica de cualquier actividad física y deportiva, además en el niño y niña favorecerá las características morfológicas y funcionales de su organismo.

Para el nivel preescolar se trabajará: fuerza y flexibilidad general, velocidad de frecuencia de movimiento, resistencia y las capacidades de coordinación, las cuales se explican a continuación:

Resistencia

Es la capacidad de soportar esfuerzos físicos sin caer en la fatiga. En niños y niñas preescolares se recomienda realizar actividad continua que implique resistencia no más de 2 minutos seguidos.



Fuerza

Es la capacidad para levantar, soportar o vencer un peso mediante la acción de una parte o todo el cuerpo.

Con los niños y niñas de preescolar sólo se recomienda trabajar la fuerza general, es decir no se debe trabajar un segmento del cuerpo de forma aislada. Esto se puede realizar de forma simultánea o en diferentes momentos de acuerdo al dominio del niño y de la niña; por ejemplo, si trabajo extremidades inferiores, hay que trabajar las superiores (un juego de arrastre, se seleccionan 2 niños y/o niñas de complexión similar, un niño o niña camina cierta distancia con su compañero o compañera

abrazado de su cuerpo y dejándose arrastrar hasta cierta distancia); además deben de ser por medio de movimientos básicos y empleando objetos ligeros.



Si se practican ejercicios donde participan los músculos abdominales, también se realicen otros donde intervengan los músculos dorsales; si se trabaja el lado derecho, se deberá trabajar el izquierdo; buscando que en las actividades de fuerza intervengan la mayor parte de las masas musculares buscando de esta manera un desarrollo armónico.

Ejemplos de movimientos de fuerza general: saltos, lanzamientos, bote de pelota, fútbol siamés, lanzamiento de jabalina, juegos de arrastre, cebollitas (en este juego se debe equilibrar la complexión de los niños y niñas por equipo), entre otros.

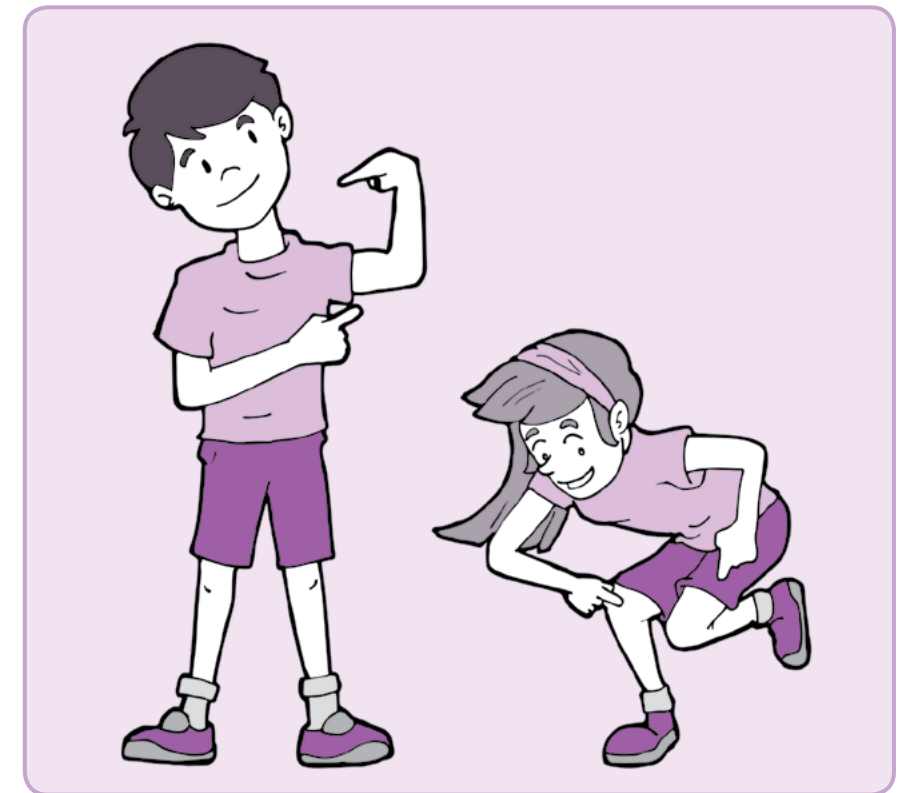
Flexibilidad / Elasticidad / Flexoelasticidad

Es la capacidad que tiene el organismo, en la que se manifiesta la movilidad articular (flexo: angulación de las articulaciones) y la elasticidad muscular (elasticidad: capacidad de elongación de los músculos).

Los niños y las niñas en preescolar tienen una gran elasticidad en sus músculos, la cual, si no se continúa trabajando durante la etapa escolar se puede perder paulatinamente en la adolescencia y es posible que al realizar actividades físicas sientan tirones o calambre musculares.

Con los niños y niñas de preescolar hay que evitar las hiperextensiones de los músculos y articulaciones como las que se realizan con los dedos de las manos al estirarlos hacia enfrente, ya que pueden ocurrir desgarres. Para ello, se deben respetar los movimientos naturales de las articulaciones del cuerpo, los cuales se mencionan en la siguiente tabla:

Articulación del cuerpo	Movimientos permitidos	Movimientos NO permitidos
Cuello	<ul style="list-style-type: none"> - Pegar las orejas hacia los hombros. - Girar la cabeza hacia los lados. - Arriba – abajo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Girar la cabeza en círculos.
Hombros	<ul style="list-style-type: none"> - Giros de 360°. - Subir y bajar. - Hacia el frente y hacia atrás. 	
Codos	<ul style="list-style-type: none"> - Flexión y extensión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Girar. - Realizar hiperextensiones.
Muñecas	<ul style="list-style-type: none"> - Rotación interna y externa. - Arriba y abajo. - Lado a lado. 	
Dedos de las manos y pies	<ul style="list-style-type: none"> - Flexión y extensión. - Abrir y cerrar. - De pies: elevación plantar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estirar, realizar hiperextensiones (se pueden lastimar las falanges y retardar o complicar el proceso de la escritura).
Columna vertebral	<ul style="list-style-type: none"> - Inclinación y declinación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Giros. - Realizar hiperextensiones.
Cadera	<ul style="list-style-type: none"> - Inclinación y declinación. - Giros de 360°. - Hacia el frente y atrás. 	
Rodillas	<ul style="list-style-type: none"> - Flexión y extensión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Giros. - Realizar hiperextensiones.
Tobillos	<ul style="list-style-type: none"> - Giros de 360° - Flexión y extensión. - Movimientos hacia los lados. 	



Las hiperextensiones pueden ocasionar lesiones en los músculos y tendones de los niños y niñas, porque al cuerpo humano le sucede lo mismo que a una bisagra de una puerta o ventana, ya que estas permiten el movimiento hasta cierto límite, pero si la forzamos a abrir de más la podemos reventar.

Durante los ejercicios de flexoelasticidad, se recomienda realizar simultáneamente ejercicios de respiración, ya que el llenar los músculos de oxígeno, permiten una mayor elasticidad.

Velocidad

Es la capacidad de desplazar en tiempos específicos distancias determinadas.

En preescolar el tipo de velocidad que se trabaja es la de frecuencia de movimiento que consiste en la ejecución de movimientos con la mayor rapidez posible con diferentes partes del cuerpo o con todo, eliminando el peso corporal.

Con los niños y niñas de preescolar, esta capacidad no se debe de trabajar en más de 20 metros de distancia de recorrido.

Se debe respetar la capacidad de cada niño y niña, no forzarlo queriendo que trabaje a la misma intensidad que los demás.

Ejemplos de actividades de velocidad: sentarse, aplaudir, simular que va nadando o moviendo los pies como si fuera en bicicleta, relevos de hasta 10 o 15 metros cada uno.



• **NOTA:** Para las estafetas que se usan en los relevos, se pueden utilizar tubos delgados de PVC suavizando con calor los bordes del corte y forrándolas de colores o imágenes temáticas, para que no se lastimen. Evitar usar las de metal o madera, ya que si las avientan pueden llegar a lastimarse entre ellos y ellas.

2.4.5 Planeación: Estructura de sesión

La planeación es el camino que se va a seguir para llegar al propósito educativo que se busca lograr, tomando en consideración los recursos materiales y humanos que se van a necesitar.

Para desarrollo físico, a toda planeación se le denomina “estructura de sesión”, la cual se divide en 3 fases:

1. Inicial o calentamiento: prepara al niño y a la niña para una actividad más fuerte elevando la temperatura de su cuerpo y a los músculos del cuerpo para realizar actividades de flexoelasticidad, ya que previo a estos ejercicios se encuentran en tensión, por ello, si no se realiza esta fase en una sesión se puede ocasionar un desgarre muscular. Duración promedio de 4 minutos.

• **NOTA:** El tiempo de calentamiento varía de acuerdo al clima, de 3 a 4 minutos cuando hace calor, si hace frío, puede durar de 5 a 6 minutos.

Tomando como base las leyes **céfalo - caudal** (el niño o niña primero domina es la cabeza y después el tronco y extremidades) y **próximo - distal** (el niño o niña primero controla la coordinación motriz gruesa y después la fina), se ejecutan movimientos de las articulaciones, respetando su movimiento natural para no ocasionar lesiones: flexión - extensión e inclinación (hacia adelante) - declinación (hacia atrás).

En esta fase se pueden implementar actividades con cantos (como la rana, el pandero y la sonaja, gente con gente, entre otras), música y rutinas, de preferencia hay que buscar que esta fase sea variada, innovadora y divertida para los niños y niñas, ya que de lo contrario se puede volver rutinario y aburrido.

Se debe procurar que las actividades planteadas motiven de los niños y niñas a participar en la sesión, ya que esta fase ayuda a generar el interés de los niños y niñas; por ejemplo: si se cantan canciones, invitar a los niños y niñas a que propongan animales, cosas y diferentes opciones que las mismas canciones piden.

• **NOTA:** Para el calentamiento no se deben ocupar juegos de eliminación, ya que el objetivo principal es que los niños y las niñas se activen y eleven progresivamente su temperatura corporal.

Propuesta de actividades:

- Interpretar el canto: juego con mi cuerpo, con mi cabeza, con mi cabeza puedo hacer, con mis brazos, con mis brazos puedo hacer...
- Jugar a quien toca más a una señal correr y tocar la parte del cuerpo de sus compañeros (tronco, rodillas, etc.) y evitar ser tocados. Previo a esta actividad se puede hablar sobre el respeto a su cuerpo.
- Caminar alrededor del aro entrar y salir en diferentes formas.
- Inspirar y exhalar.
- Caminar, correr o trotar libremente a una indicación, hacerlo como avión, canguro, aspas en los brazos.
- Caminar tomados de las manos por el área de trabajo sobre la punta de los pies, talones, a una señal abrazarse por parejas, cuartetos, etc.
- Jugar águila o sol: Integrar dos equipos, uno es águila y el otro sol, se lanza una moneda al aire y de acuerdo a lo que caiga, el equipo que tenga este nombre trata de atrapar al mayor número de compañeros y compañeras del otro equipo.
- Jugar caballo, conejo y gato, indicar a los niños y niñas que al decir “caballo corren, conejo dan saltos y gato gateando”, por todo el espacio.
- Elaborar una bola de papel y realizar las siguientes actividades: lanzar y atrapar la pelota de una a otra mano (en su lugar, con marcha trote).

- Caminar libremente y a una indicación sentarse, acostarse, hincarse, entre otras.
- Caminar y trotar a diferentes ritmos, lateralmente y moviendo los brazos de diferentes formas.
- Caminar con pasos gigantes y al escuchar el silbato sentarse rápidamente, marchar.
- Caminar correr y a una señal cambiar de dirección.
- Canción de "Aceite de Iguana" (Ver anexo Canciones).

2. Medular o central: durante esta fase se trata de realizar un mayor esfuerzo. Duración promedio de 8 minutos.

En esta fase se realizan una gran diversidad de actividades didácticas como las secuencias rítmicas, expresión corporal, circuitos recreativos, pre-deporte, iniciación deportiva, juegos tradicionales o autóctonos.

Es el momento en donde se realizan las actividades principales contempladas en la planeación, y permite la obtención de destrezas motoras, así como mayor rendimiento físico y psicomotor.

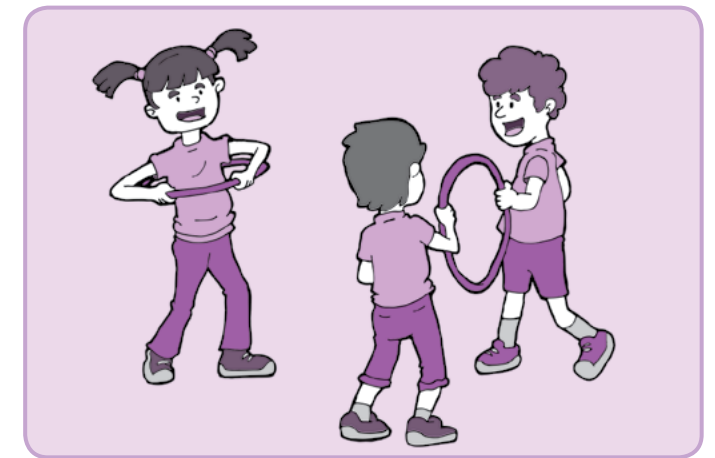
Se recomienda promover el juego como base principal para la integración, fomento de valores positivos y límites con los niños y las niñas.

Procurar que las actividades continuas tengan una duración de 1.5 a 2 minutos (actividad de carga), seguida de 0.5 minutos de relajación (camine, respire) y después entra a otra actividad de carga por otros 1.5 a 2 minutos.



3. Cierre: es el periodo de relajación para regresar al niño y niña a su estado basal. Duración promedio 4 minutos.

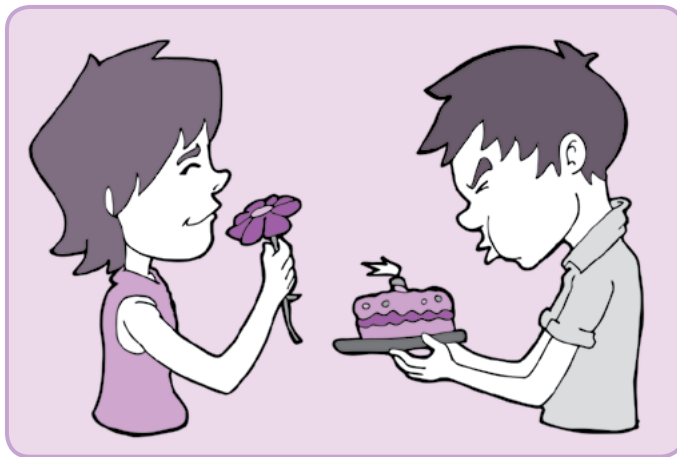
En esta fase se implementan canciones o actividades que promuevan el estiramiento muscular (el juego del "Tic y Toc": de pie tomados de las manos formando un círculo, se pasan dos aros ula ula por todo el cuerpo hasta que pase por todas las personas del círculo) y la respiración (ejercicios de flexoelasticidad), con lo cual se busca disminuir paulatinamente la frecuencia cardíaca, pero además, que favorezca la relajación de la postura del cuerpo, por ejemplo la dinámica de "La Estrella" (sentados en el piso con piernas abiertas formando un círculo, se toman de las manos y sin soltarse inclinan su tronco hacia enfrente, se acuestan y vuelven a sentarse siempre manteniendo las manos entrelazadas).



Este es un momento ideal para trabajar el reconocimiento de su cuerpo, ya que se puede explicar a los niños y las niñas sobre las pulsaciones del corazón e invitarlos a que lo sientan.

Propuesta de actividades:

- Respiración: inflar globos imaginariamente, oler una flor.
- Inspirar y exhalar elevando en punta de los pies.
- Inspirar y exhalar sintiendo la respiración con la mano en el estómago.
- Relajar grupos musculares como si fueran un muñeco de trapo.
- Con ejercicios de elasticidad y flexibilidad.
- Caminando inspirando y exhalando.



Para la selección de las actividades a realizar, es importante definir primero los propósitos educativos y el nivel de complejidad de acuerdo al grupo de niños y niñas que va a participar. Posterior a ello, es recomendable verificar la viabilidad y congruencia de las mismas con las siguientes preguntas:

¿Las actividades planeadas son congruentes con el propósito educativo?

¿Los niños y niñas cuentan con las capacidades necesarias para que realicen las actividades planeadas?

Es recomendable que las sesiones planeadas, cuenten con actividades extras entorno a las capacidades que se están trabajando, en caso de que las actividades que estaban planeadas se realicen en menor tiempo al programado debido las habilidades desarrolladas de los niños y niñas. Por otro lado, si no contamos con actividades extras planeadas, hay que evitar inventar nuevas actividades, ya que estas pueden o no cumplir con los requisitos planteados por el propósito de la sesión.

2.4.6 Activación Física

La Organización Mundial de la Salud define activación física como: una variedad amplia de movimientos musculares que resultan en un determinado gasto de energía, no debe confundirse o asociarse únicamente con la práctica del deporte, ejercicios moderados como caminar, bailar, jugar, montar bicicleta o subir escaleras producen beneficios para la salud.

Otras definiciones:

- Cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos y huesos que den como resultado un gasto de energía.

- Estrategia didáctica con una serie de ejercicios o actividades físicas continuas, que buscan favorecer la promoción y el cuidado de la salud como determinantes que favorecen un estilo de vida, activo y saludable esto a través de circuitos didácticos deportivos que estimulen positivamente, las capacidades físicas de manera lúdica.

La activación física escolar tendrá como función promover actividades encaminadas a vigorizar la estructura corporal en los niños y niñas, para que disfruten de manera lúdica la realización de acciones motrices, con la finalidad de intervenir en un estilo de vida activo determinante a la actividad física, centrado en desarrollar competencias hacia una nueva cultura de la salud.

Duración de activación física en niños y niñas de 3 a 6 años, al menos:

- 30 minutos de actividad física estructurada al día. Se divide en 2 sesiones de 15 minutos cada una.

- 60 minutos de actividad física libre al día.

La práctica regular de la actividad física representa una serie de beneficios en diferentes áreas:

- ♦ **Fisiológicos:** Mejor función nerviosa, estabilidad cardiovascular, desarrollo muscular, fortalecimiento del sistema óseo, regulación del sistema endócrino, mejoramiento de las habilidades motrices.

- ♦ **Físicos:** Mejora la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia muscular y en general la composición corporal.

- ♦ **Desarrollo humano:** Confianza en sí mismo, equilibrio emocional, adecuada autoestima, e integración social.

En la activación física, se estimula la elevación de la frecuencia cardíaca, pero hay que cuidar que esta elevación sea poco a poco durante la fase de calentamiento y la medular, evitando que los niños y niñas se fatiguen; lo cual se puede ver al momento en que se les dificulta hablar fluidamente. Si se detecta fatiga hay que analizar si la dinámica tuvo una duración mayor a 2 minutos o hizo falta tiempo de reposo entre dinámica

y dinámica, por lo que en ese momento se recomienda hacer de 30 a 40 segundos de respiraciones profundas.

Para la elevación de la frecuencia cardíaca, los movimientos se dividen en 3 niveles de intensidades:

- Baja:

- Mover los pies y piernas al ras del piso.
- Mover dedos de las manos, muñeca, codo y hombro a la altura de la cadera.
- Por ejemplo: marchar, aplaudir a la altura de la cadera, abrir y cerrar dedos de las manos a los costados del muslo, etc.

- Media:

- Subir y mover los pies y piernas a la altura de la rodilla.
- Mover dedos de las manos, muñeca, codo y hombro a la altura de los hombros.
- Por ejemplo: aplaudir a la altura del pecho, mover brazos de forma lateral a la altura del pecho, imitar patear con las piernas, etc.

- Alta:

- Subir y mover los pies y piernas a la altura de la cadera.
- Mover dedos de las manos, muñeca, codo y hombro por arriba de los hombros.
- Por ejemplo: aplaudir por encima de la cabeza, subir y bajar los brazos por encima de la cabeza, subir las rodillas a la altura de la cadera, subir la pierna estirada de lado a la altura de la cadera, etc.

• **NOTA:** La frecuencia cardíaca se define como las veces que late el corazón por cierto tiempo.

• **NOTA:** Estos ejercicios se pueden realizar con conteos, canciones, música, rutinas, secuencias, tablas rítmicas, entre otros.

Estos niveles se pueden mezclar con movimientos de miembros inferiores y superiores, para que permita ir elevando poco a poco la frecuencia cardíaca y evitar daños a la salud del niño y niña; por ejemplo, se puede iniciar con una intensidad baja en miembros inferiores y superiores, después con una intensidad baja en miembros inferiores y media en miembros superiores, y así hasta tener intensidad alta combinada con una intensidad baja o media. En preescolar, se debe evitar combinar una intensidad alta en ambos miembros.

La organización para la ejecución de las dinámicas en activación física y como parte de recreación, se establece a través de los siguientes tableros de mandos:

1. **Mando directo:** el o la educadora es la única persona que da la clase, quien pone los ejercicios.

2. **Asignación de tareas:** se asignan diversas responsabilidades a los niños y niñas dentro de la actividad.

3. **Conocimientos guiados:** la o el educadora hace consignas con cada niño y niña, lleva a cabo canciones pero solicita que los niños y niñas participen para dar seguimiento a la canción, entre otros.

4. **Resolución de problemas:** el o la educadora enseña las herramientas a los niños y niñas y les presenta una meta a lograr, ya sea de forma individual o grupal.

5. **Enseñanzas recíprocas:** Entre pares.

6. **Enseñanza individualizada:** De acuerdo al avance de cada niño y niña, se destina mayor tiempo a los niños y niñas con mayor dificultad de control de ciertas habilidades o capacidades motrices.

2.4.7 El Juego

El juego contribuye una actividad sincrética (unión, mezcla, sistema en que se concilian diferentes doctrinas) en la que el niño y la niña ponen en uso sus habilidades físicas, mentales y sociales. Aparece en la historia del ser humano desde los albores de la humanidad. En excavaciones de periodos muy primarios se han encontrado indicios de juguetes simples. En pinturas, vemos a niños y niñas en actividades lúdicas; lo que nos lleva a definir el juego como una actividad esencial del ser humano, como un ejercicio de aprendizaje, como un ensayo y perfeccionamiento de actividades posteriores.

El juego no es una actividad privativa de los niños y las niñas ya que, en todas las etapas del ser humano, éste desarrolla actividades lúdicas con diversos objetivos y con sus propias especificidades, lo que ayuda al fortalecimiento de su desarrollo integral.

Componentes psicológicos del juego

En un enfoque de educación integral, los componentes psicológicos van estrechamente vinculados a los componentes emocionales y afectivos, especialmente el factor espontaneidad, creatividad y proyección de la autonomía personal. El juego funciona en un espacio de

desarrollo y aprendizaje en el que se funden los factores cognoscitivos, motivacionales y afectivos – sociales que se convierten en estímulo de la actividad, el pensamiento y la comunicación.

El interés y la decisión personal serán el motor de la actividad lúdica. Nadie puede ser obligado a jugar, esto implicaría perder la esencia misma del juego.

Para un niño y niña, jugar es ser y hacer. Ser en cuanto a expresarse, a vivir experiencias placenteras volcando en estas sus estados emocionales, carencias, frustraciones. Es hacer el lenguaje propio del niño y la niña, con el que se relaciona con su medio y facilita la formación del colectivo en la niñez.

Diferentes tipos de juego:

• **Juegos de integración y socialización:** Estos juegos fortalecen las relaciones interpersonales al formar un nuevo grupo, favoreciendo ambientes de trabajo a través del juego. La integración se establece desde la dinámica que se usa para la formación de equipos, en la cual se evite la exclusión.

Estos juegos se pueden emplear al inicio de una sesión de activación física para generar un ambiente de confianza. Por ejemplo: cantar canciones con movimientos como: “El Pollo”, “Tallarín”, “Abeja Basbi”, “La Rana”, “El León” (ver anexo de Canciones), presentándose mencionando algo que les guste... hacer, comer, ver, etc., jugar “Conejos y Conejeras”, en el que dos niños y/o niñas se toman de la mano frente a frente (serán las conejeras), dentro se ubicará un niño o niña (será el conejo). Al gritar “Conejos”, los niños y niñas saldrán de las conejeras y buscarán otra donde colocarse. Al gritar “Conejeras”, las parejas se moverán para atrapar a otro conejo. Al gritar “Todos cambian”, se forman nuevas conejeras con conejos.



• **Juegos cooperativos:** Son aquellos en los que los jugadores dan y reciben ayuda para contribuir a alcanzar objetivos comunes, aquí los participantes pueden crear sus propias reglas y el objetivo no es la competición.

En este tipo de dinámicas, se pueden consignar responsabilidades a los niños y niñas, por ejemplo la selección de un(a) capitán por cada equipo, que es quien hace las asignaciones de tareas.

Algunas de las consignas que se pueden implementar desde una visión cooperativa, son: indicarles a los equipos que no avanzan a la siguiente estación hasta que se coloquen en forma de trenecito, que el equipo no recibe punto si no llegan todos y todas al mismo tiempo, que deben de realizar la actividad en pares o en cierto número, entre otros.

Imagen de una hilera de niños y niñas caminando de lado agarrados de sus brazos y tratando de avanzar todos al mismo tiempo.



Se recomienda las dinámicas que se empleen para armar equipos, procuren que estos queden los más equitativo posible, es decir, que de acuerdo a las habilidades desarrolladas en cada niño y niña se equilibren de acuerdo a la meta del juego, por ejemplo si el juego es de velocidad, evitar que en un solo equipo queden todos los niños y niñas que tienen mayor velocidad, procurar que queden repartidos en todos los equipos.

En estos juegos se evitan las exclusiones con las metas de “ganadores” y “perdedores”

Algunos juegos cooperativos pueden ser: juegos pre-deportivos como básquetbol, fútbol, hockey, dinámicas de pasar la pelota, 1, 2, 3 pecho tierra, entre otros.

- **Juego sensorial:** Es una actividad lúdica de poca intensidad que desarrolla los sentidos (oído, vista, tacto, gusto, olfato). Son importantes para la integración grupal e integración social.

Son los juegos de sentir como: la gallinita ciega, los fantasmas (uso de mascaradas transparentes), juegos descalzos, evitar obstáculos (puede ser en zigzag evitando tocar tubos de cartón con cascabeles), llegar a metas puestas sólo con las indicaciones de su equipo.



- **Juego de expresión corporal:** Estos juegos proponen que el jugador recupere el placer del movimiento y encuentre su propio lenguaje a través del movimiento en un clima de libertad.

Se pueden manejar como “Cuentos motores”, donde se plantean diferentes temas y van contando el relato del cuento e imitando movimientos y ruidos. Otro ejemplo de estos juegos son los bailes.



- **Circuito de acción motriz:** Estrategia que permite una forma de trabajo en la cual se realizan diferentes actividades de forma secuencial por estaciones, sirve para realizar distintas dinámicas en diferentes espacios dentro de una misma sesión, permitiendo individualizar el trabajo así como trabajo cooperativo.

Un tipo de circuito, son los rallies, los cuales cuentan con ciertas consideraciones a tomar en cuenta para su realización:

- ♦ Se pueden implementar en días especiales y de convivencia.
- ♦ Seleccionar un tema para el rally.
- ♦ El aprendizaje se realiza por estaciones, por las cuales pasan todos los niños y niñas, y adultos.
- ♦ Las actividades que se propongan en cada estación, deben ser de conocimiento y dominio previo por parte de los niños y niñas.
- ♦ Se conforman equipos y cada equipo requiere de un nombre, un banderín y una porra.
- ♦ Al inicio del rally, se realiza un desfile para que cada equipo presente su porra y banderín.
- ♦ Incluir a todos los adultos que asistan al rally, darles diversas responsabilidades como ser el o la interventora de los juegos.
- ♦ Cada estación tendrá una duración de 2.5 a 5 minutos y los equipos rotarán en dirección a las manecillas del reloj.
- ♦ En cada estación se anotarán los puntos que haga cada equipo.
- ♦ Al final se premiarán a los equipos con mayores puntajes en cada estación, en el rally total, además se premiarán a los equipos más gritones, a los más bailarines, a los que siempre gritaron su porra, entre otras cosas que se considere importante de premiar. Es importante que todos los equipos y asistentes estén premiados por algo, evitando el rol de “ganadores - perdedores”.



- **Juegos de persecución:** Actividades que desarrollan las habilidades motrices para realizar diferentes desplazamientos para el conocimiento de sus capacidades.

Son de los juegos que más atraen a los niños y niñas, por ejemplo: Policías y ladrones, La Roña, Encantados, Paletas de hielo,



2.4.8 Recreación

En la recreación se pueden modificar tantas veces se desee un juego u actividad, sin que se cambie el propósito del mismo, por ejemplo: se puede modificar la letra de las canciones, los materiales que se usan en una actividad y las reglas que forman parte de la misma.

Como parte de la recreación, se incluyen los juegos, los cuales brindan estímulos mentales y físicos los cuales pueden o no tener un sentido educativo.

Hay diferentes tipos de actividades y juegos en recreación:

- ◆ Actividades acuáticas.
- ◆ Días de convivencia.
- ◆ Paredes y patios didácticos.
- ◆ Rondas.
- ◆ Campismo o excursiones.
- ◆ Matrogimnasia
- ◆ Juegos organizados.
- ◆ Formación deportiva básica / Juegos Pre-deportivos.

Actividades acuáticas

En forma recreativa propician integración grupal, a crear confianza y seguridad en sí mismos, promoviendo además un mayor acercamiento con su medio ambiente.

Por naturaleza, a los niños y niñas en preescolar les gusta mucho jugar con agua, por ello, este tipo de dinámicas les permiten tener este acercamiento con el agua de una forma limitada, lúdica y divertida, además de que previo al inicio de estas actividades, es importante realizar una plática de sensibilización sobre el cuidado de agua.

Estas actividades no se basan en que el niño o niña forzosamente deben meterse a una alberca; son actividades planeadas con un propósito educativo pero que involucran el uso de ciertas cantidades de agua, a continuación se proponen algunos ejemplos:

- **NOTA:** Se recomienda previo a la actividad, explicar a los niños y niñas que usarán un objeto que en casa sirve para destapar el inodoro, pero que en la escuela se le llamará chupón y sólo se usará para esa actividad, porque el de casa está sucio y deben evitar usarlo para jugar. Esto favorecerá el trabajo de límites, reconocimiento de riesgos y evitar accidentes.

- **Gotcha:** Se forman 2 o varios equipos y a cada equipo se le puede asignar un color, y de ese mismo color se pinta el agua que usen con pintura vegetal. El objetivo es mojar al equipo contrario, para lanzar agua se pueden utilizar como herramientas jeringas sin la aguja, botellas de plástico de 600 ml con un agujero en la tapa, esponjitas para que absorban el agua y se las avienten. La fuerza y el control que los niños y las niñas realizan para manejar las jeringas y las botellas, favorece el desarrollo de la motricidad fina, la coordinación óculo – manual para tener puntería de lanzamiento, capacidad de reacción para esquivar a quienes tratan de mojarle, entre otras.

- **Meseros y meseras:** Los niños y niñas recorrerán una distancia haciendo equilibrio para evitar derramar agua que van a llevar en un plato, el cual va sostenido por un chupón o destapa caños. Al final del recorrido, vaciarán el agua en algún contenedor. El agua de cada equipo se puede teñir de diferentes colores.

Otra variante de este juego es que lleven vasos con agua sobre su cabeza y al final vacíen el agua en un contenedor.

- **La papa caliente:** Los niños y niñas de pie forman un círculo y juegan el típico juego de la papa caliente, pero el objeto que irán pasando es una esponja llena de agua y al final quien se quede con la esponja, la exprimirá sobre su cabeza. Quien esté situado de lado derecho, sumergirá la esponja en agua para iniciar nuevamente el juego.

- **Cebollitas:** En filas, los niños y niñas se sientan con sus piernas abiertas uno atrás del otro. A quien esté sentado(a) hasta el frente se le entregará un tazón con agua el cual tendrá que pasar a su compañero o compañera de atrás con las dos manos y por arriba de su cabeza. El último de la fila vaciará el agua del tazón en un contenedor.

- **Cachibol:** Se forman 2 equipos y se marca una línea de red que dividirá el espacio de la cancha de cada equipo. Jugarán cachibol pero en vez de aventar y atrapar una pelota, lo harán con globos llenos de agua. Para atraparlos, se pueden hacer variaciones de uso de objetos, por ejemplo: con las manos, en parejas sosteniendo un paliacate o franela, con conos, con toppers, entre otros.

- **NOTA:** Al terminar el juego es muy importante recoger los globos que se hayan pinchado y tirarlos a la basura, para evitar que algún niño o niña lo lleve a la boca. Como refuerzo a esto, previo a la actividad, se recomienda realizar alguna dinámica de sensibilización con los niños y niñas sobre los riesgos de llevar un globo a la boca.



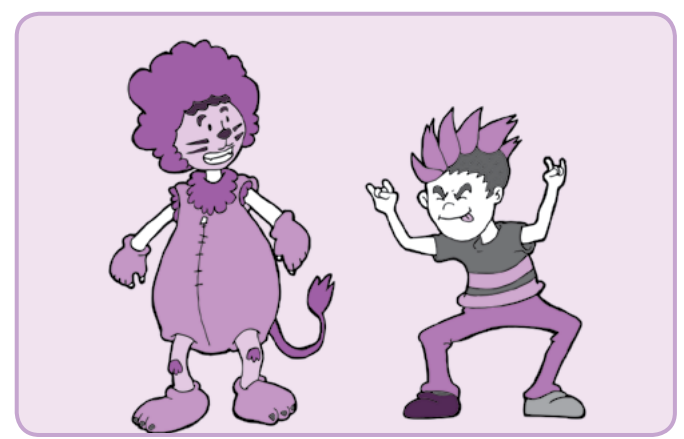
Algunas recomendaciones para realizar este tipo de actividades:

- Temporada de calor.
- Avisar a los familiares.
- Pedir doble muda.
- Lleven chanclas.
- Toallas para secarse.
- Que asistan con traje de baño puesto y un short.

Días de convivencia

Esta es una actividad que integra a la familia, niños, niñas y educadoras(es), propicia el desarrollo afectivo y emocional; como ejemplo: rallys, días colaterales, día del disfraz, día del peinado loco, mini olimpiadas, mini mundial, día de la carta, día del revés, etc. (días especiales).

En los días especiales, se recomienda destinar un tiempo para que los niños y niñas presenten lo que se les pidió y le den nombre y posterior a ello, se inicien las actividades.



Paredes y patios didácticos¹²⁾

Estos funcionan como apoyo para las sesiones de activación física y juego, para los cuales se hace uso del pintado y/o marcado las paredes y pisos. Estos espacios se pueden generar con la pinta de las siguientes estructuras:

1. **Avión:** Juego tradicional que propicia el desarrollo del equilibrio, precisión, fuerza, sensopercepciones e integración en los niños y niñas. A la estructura del avión, se le puede añadir alguna imagen, dándole la forma de una flor, una libélula, entre otros.
2. **Caracol:** Figura elicoidal que apoya la estimulación perceptivo motriz de los niños y niñas. Puede o no contener letras o números, se puede usar con dados de números o colores para que los niños y niñas vayan avanzando.
3. **Escaleras:** Figura utilizada en el salto para desarrollar la agilidad y fuerza en miembros inferiores.

¹²⁾ Paredes y patios didácticos para la clase de educación física. Dirección General de Educación Física, Subdirección Técnica, Departamento de Investigación Educativa y Superación Docente.

4. **Gato:** Juego que propicia la interacción entre los niños y niñas en la educación básica, desarrollando la habilidad mental.

5. **Números y letras:** Elementos que estimulan el pensamiento cognitivo en los niños y niñas, en su proceso enseñanza – aprendizaje. Son de gran apoyo para las sesiones de activación física ya que se pueden integrar a las dinámicas y juegos como puntos de encuentro, de depósito de algún material, entre otros.

6. **Stop:** Juego popular que desarrolla actitudes positivas en los niños y niñas, además de apoyar las sensopercepciones, velocidad de reacción y desplazamientos. Se puede cambiar la forma cotidiana del círculo de acuerdo al tema que se trabaje como un mapa, una canasta de frutas, una sopa de letras, entre otros, y se marca un punto en el centro de la imagen.

7. **Areneros, albercas:** Son útiles para la estimulación sensoperceptiva.

8. **Caminitos de huellas:** Sendero o carril realizado con huellas de las manos y/o pies para el desarrollo de sensopercepciones en los niños y las niñas.

9. **Cuadro:** Figura geométrica que propicia la estimulación del equilibrio, la fuerza y la flexibilidad en los niños y las niñas.

10. **Figuras geométricas:** Elementos matemáticos que apoyan el desarrollo del pensamiento constructivo en los niños y niñas, y son de gran apoyo en las sesiones de activación física.

11. **Juegos:** Aparatos que estimulan el desarrollo del movimiento corporal en los diferentes ejes del cuerpo.

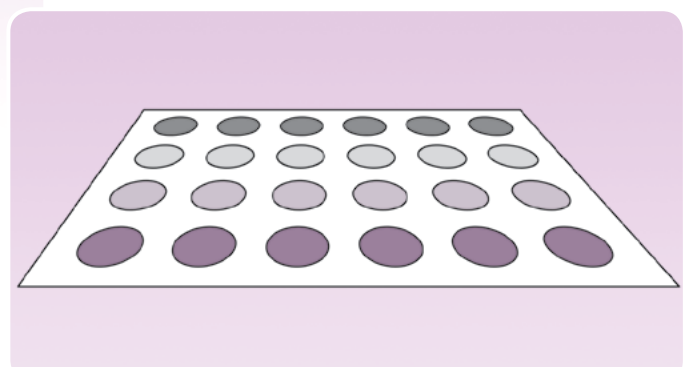
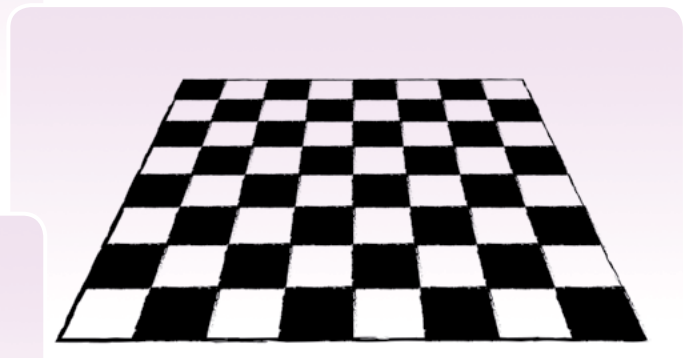
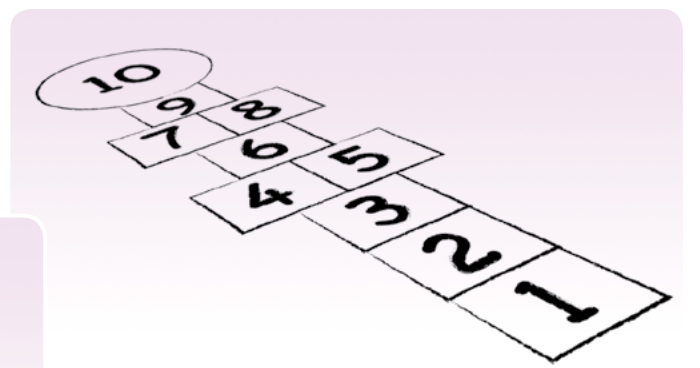
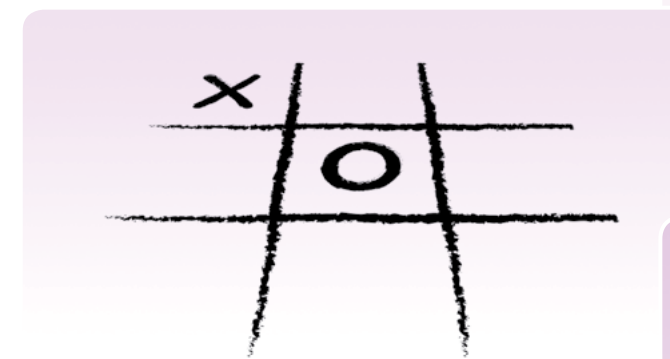
12. **Obstáculos:** materiales que apoyan el desarrollo de fuerza en extremidades superiores e inferiores. Se pueden formar con llantas, troncos, la unión de aros tipo ula ula para formar un túnel, entre otras opciones de materiales que se pueden implementar.

13. **Pistas:** Caminos o senderos que guían al niño o niña para realizar desplazamientos que apoyen el desarrollo de las capacidades físicas, con la implementación de diversas posiciones corporales (lateral, sentado, hincados, acostados, entre otros) con diferentes movimientos para desplazarse, como: correr, trotar, brincar en un pie, rodando, entre otras. Las pistas pueden estar marcadas de forma recta, curvada, en zigzag, mixta, etc., y pueden servir de apoyo para la guía de otros juegos. También se puede agregar imágenes sobre una temática, estaciones, diferentes caminos, lo que permita generar nuevas dinámicas de trabajo.

14. **Ajedrez:** Juego de habilidad mental que estimula en los niños y las niñas la concentración y habilidad del pensamiento.

15. **Twister:** Juego que estimula las capacidades coordinativas y propicia actitudes y destreza en los niños y niñas. Se pueden armar de diferentes temáticas como alimentos, figuras geométricas, colores, animales, entre otros.

16. **Otras actividades:** como laberintos, tiros al blanco, entre otros, apoyan el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas y condicionales propiciando la interrelación entre los educandos.



Las Rondas

Las rondas infantiles y el juego, no sólo dan alegría, sino que fortalecen destrezas, habilidades, valores y actitudes que son necesarios para el desarrollo integral del niño y la niña, sobre todo en los primeros 6 años de vida.

Las rondas permiten que los niños y niñas conozcan su esquema corporal, lo interioricen. Cuando los niños y niñas giran, cruzan, caminan de lado, dan media vuelta y una vuelta entera, están realizando movimientos que exigen equilibrio, coordinación – psicomotriz. Al formar una ronda aprenden a relacionar su cuerpo con el espacio físico, a ubicarse, a guardar distancia, entre otras.

Al cantar, reír y jugar en las rondas el niño y niña expresa de modo espontáneo sus emociones, vivencias, sentimientos e ideas, a la vez que se familiariza con los juegos y rondas tradicionales de su entorno.

Por ejemplo, cuando camina de lado haciendo la ronda del “Felipito Felipón”, al cruzar la pierna derecha por encima de la izquierda, al girar hacia la derecha, al girar hacia la izquierda, está reforzando su noción de lateralidad en relación con su propio cuerpo y con el de sus pares.

Al jugar al “Las ollitas”, al “Matantiru Tirulán”, cuando “salva” a sus compañeros y compañeras de ser llevados por el “lobo con los diez mil cachos”, cuando espera su turno para ser lobo, el niño y la niña está practicando normas de relación y convivencia, aprendiendo a esperar su turno, a compartir sus juegos con todos, a no discriminar, a ser paciente con los demás niños y niñas, con los que no corren tan rápido, etc.



Campismo o excursiones

El campamento es un concepto moderno, contempla objetivos educativos-recreativos alcanzados por medio de múltiples actividades dirigidas en un ambiente de alegría, estimulando en el niño y la niña el sentido de comunidad, necesidad de cooperación, responsabilidad común y participación en grupo. Tienen como objetivo favorecer la independencia y la autonomía del niño y niña.

En el campamento escolar, se toman en cuenta los intereses del niño y de la niña, procurando que tengan experiencias creativas con sentido humano, social y con responsabilidad. En preescolar, hay una alta complejidad para realizar el campismo fuera, por lo que se les puede realizar la invitación para que realicen esta actividad dentro del espacio educativo y los espacios donde se va a realizar la actividad se adornan de forma especial.

Algunas recomendaciones para realizar un campamento:

1. Tener conocimiento previo del lugar.
2. Motivar a los niños, niñas y familiares con pláticas sobre las actividades a realizar en el campamento.
3. Solicitar el permiso que se requiere para la realización del campamento a las autoridades inmediatas, anexando programa de actividades y permisos del tutor.
4. Mantener contacto con los familiares, realizando una junta con ellos antes de la actividad, planeando los beneficios que de ella se obtienen, horarios, lugar, programa de actividades y materiales necesarios.
5. Tener las tiendas de campaña o salones preparados para esta actividad de acuerdo al número de participantes, también un botiquín de emergencia que se sugiere contenga los siguientes productos:
 - ♦ Alcohol de 96°.
 - ♦ Agua oxigenada.
 - ♦ Vendas.
 - ♦ Gasas esterilizadas (paquetitos).
 - ♦ Algodón.
 - ♦ Tela adhesiva.
 - ♦ Tijeras.
 - ♦ Termómetro.
 - ♦ Seguros.
 - ♦ Pinzas (para sacar espinas).
 - ♦ Tabletas de “holozana” para purificar el agua.
 - ♦ Pomada furasín (heridas y quemaduras).
 - ♦ Medicamentos especificados por familiares conforme a enfermedades referidas.

Equipo necesario para asistir al campamento, ya sea fuera o dentro del espacio educativo:

- ✓ 2 cobertores o bolsas de dormir.
- ✓ 1 almohada (en caso de requerirse por el niño o la niña).
- ✓ 1 lámpara sorda con pilas.
- ✓ 1 muda de ropa completa (1 camiseta o playera, 1 calzoncillo corto (short), 1 par de calcetines).
- ✓ 1 suéter o chamarra.
- ✓ 1 pijama.
- ✓ 1 traje de baño.
- ✓ 1 toalla.
- ✓ 1 jabón.
- ✓ 1 cepillo y pasta dental.
- ✓ 1 peine.
- ✓ 1 crema para la piel.

• **NOTA:** Todo el equipo deberá estar marcado y empacado en una maleta o bolsa pequeña.

No deberá llevar ningún utensilio punzo cortante ni envases de vidrio.

Guía para el desarrollo del programa de actividades:

1. Recepción.
2. Bienvenida a los participantes.
3. Dinámica con juegos de rompe-hielo.
4. Composición de la porra, adaptando canciones conocidas.
5. Banderín. (Puede ser diferentes formas, tipos o figuras como árbol, planta, hoja, letra, nombre, etc.).
6. Juegos organizados.
7. Asignación de tiendas y organización del equipo personal. (preparar espacio para dormir, en caso de que el campamento dure más de un día).
8. Descanso por equipos (actividad sedentaria e introducción a siguiente actividad).
9. Preparación de un número para la fogata (porra, canción, dramatización de un cuento, chiste actuado, etc.).
10. Aseo personal.

11. Cena.

12. Fogata. Previo al inicio de esta actividad se debe platicar con los niños y niñas sobre la construcción, encendido y control de la fogata, la que tendrá cuando menos 3 metros de zona de seguridad; en caso de asar bombones, será al calor de las brasas y cuando la flama haya cesado.

Cantos de fogata:

“Fuego”

Fuego - Fuego
Arde - Arde
Donde - Donde
En la - En la
Hoguera - Hoguera

“La Fogata”

La fogata - La fogata
Nos une - Nos une
Vengan - Vengan
Todos - Todos
Cantemos - Cantemos

“Las Fogatas”

Las fogatas encienden
De la amistad la llama
Los amigos que están aquí
Nunca, nunca se olvidarán

“Encenderse”

Encenderse llama crece
Encenderse llama crece
Ho vida movida
Calor nos da alegría

13. Búsqueda del tesoro escondido.

14. Aseo personal.

15. Toque de queda (tiempo de dormir).

Al concluir las actividades es conveniente hacer una reunión de educadoras y educadores a manera de evaluar las actividades realizadas y orden del día siguiente, también con el fin de asegurar lo necesario para las actividades y no dejar nada imprevisto.

16. Levantarse y vestirse.

17. Gimnasia matutina (incluir trote, caminata, juegos pre-deportivos y ejercicios gimnásticos).

18. Desayuno.

19. Descanso.

20. Cambio de ropa (Se puede realizar por medio de juegos).

21. Actividades acuáticas.

22. Cambio de ropa.

23. Organización del equipo del personal.

24. Expresión gráfico plástico.

25. Clausura.



Matrogimnasia

Es un campo poco explorado que ha tomado mucho auge sobre todo en el nivel de preescolar.

Es una estimulación que se les da a niños y niñas a través de movimientos, estos le ayudan a desarrollar la motricidad básica, percepción, habilidades y capacidades físicas.

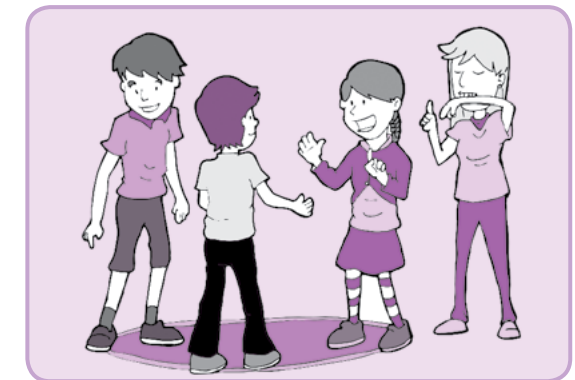
También recibe el nombre de gimnasia recreativa familiar.

Sus propósitos es integrar a padres y madres de familia en las dinámicas de activación física por medio de juegos, cantos, expresión corporal, que fortalezcan el vínculo madre-padre-hijo-hija.

Juegos organizados

Para el niño el juego es una actividad libre, que al ser dirigida por el docente se aprovecha para la formación del niño y niña.

El niño y la niña que juega es un niño y una niña que experimenta, descubre y vivencia nuevas experiencias, se sugiere que en los juegos manipule objetos de diferente forma, peso, textura; se desplace en espacios de diferente dimensión; que no corra una distancia mayor a los 20 metros; que si va a golpear o conducir un objeto o pelota, emplee de forma alternada los pies y manos, además que en estos juegos se establezcan reglas sencillas como no salirse del área asignado o no empujar a sus compañeros(as), entre otras.



Las reglas de los juegos organizados deben de ser pocas para que las asimilen y comprendan los niños y niñas, y de ser posible sean propuestos por ellos y ellas mismas.

Se debe propiciar que los niños y niñas participen en los juegos organizados, con una intención de intervenir en una actividad que les es agradable, no con la intención de ganar, ya que como consecuencia habrá perdedores.

Formación deportiva básica / Juegos Pre-deportivos

La formación deportiva básica es un proceso pedagógico de carácter formativo que tiende a sentar las bases metodológicas para la práctica del deporte escolar.

En este nivel el niño y la niña, al realizar movimientos básicos como correr, saltar, lanzar y atrapar, al participar en los juegos organizados, trabaja aspectos de la formación deportiva básica; de esta forma empieza a tener cimientos para que posteriormente participe en otros juegos deportivos con mayor grado de dificultad como son los pre-deportivos.

Al ir teniendo diversas experiencias motrices, el niño y la niña preescolar, va a aprender movimientos que le servirán para que en niveles posteriores pueda alcanzar otros como son los fundamentos técnicos y ponerlos en práctica al participar en algún deporte escolar.

Para implementar un juego pre-deportivo, se debe contar con una planeación de trabajo previo con los niños y las niñas en donde trabajen las capacidades necesarias que requiere el pre-deporte, iniciando de lo sencillo a lo más complejo y dependiendo de las habilidades que vayan desarrollando, vincular los ejercicios previos con los nuevos hasta completar todas las habilidades necesarias para realizar un partido, torneo, miniolimpiadas, entre otros.

Estos juegos pre-deportivos van a ser modificados, ya que se pueden adaptar las reglas y materiales específicos de cada deporte, de forma que se vuelva una actividad divertida, con límites y viables para todos los niños y niñas.

A continuación, se describen algunos juegos pre-deportivos y ejemplos de sus posibles adaptaciones:

Atletismo / Lanzamiento.

- De jabalina. Se recomienda realizar sentados.
- Se pueden variar los materiales para hacerlo más dinámico y divertido, por ejemplo, el lanzamiento de chancla, de tenis, de plato, entre otros.

Atletismo / Salto de altura.

- Con el apoyo de una cuerda o mecate se puede iniciar a practicar brincando cerritos, los cuales se forman al mover la cuerda hacia arriba y abajo.
- El resorte es de gran apoyo al ubicarlo de forma horizontal sostenido por las piernas de 2 niños y/o niñas para ir marcando diferentes alturas.
- Uso de material didáctico específico para el salto de altura (el cual se incluye en el kit del campo formativo).

Atletismo / Salto de longitud.

- Las pintas de los patios didácticos apoyan para marcar distancias de longitud.
- Se pueden marcar espacios de salto con aros de ula ula de diferentes tamaño. Se recomienda fijarlos al piso con maskin tape para evitar que se muevan.

Cachibol.

- Como parte introductoria a este pre-deporte, es necesario enseñar a los niños y niñas la forma de atrapar y lanzar la pelota para evitar que se lastimen:
 - Cachar abajo:** Las manos extendidas con una semiflexión, palmas hacia arriba y dedos meñiques juntos, a la altura de la cintura.
 - Cachar arriba:** Las manos extendidas con una semiflexión, palmas hacia al frente y dedos gordos juntos, a la altura de la barbilla.
 - Lanzar con una mano:** Brazo en posición horizontal hacia el frente, a la altura del hombro; el antebrazo en forma diagonal hacia arriba y atrás; la pierna del lado del brazo que va a lanzar se ubica un poco atrás del cuerpo. Al lanzar sólo se mueve el antebrazo hacia adelante y simultáneamente la pierna que estaba atrás pasa hacia adelante.
- Realizar actividades entre pares, equipos, filas, entre otras organizaciones para que se lancen y atrapen la pelota a distancias cortas y con la implementación de ambas manos.
- Para jugar cachibol se forman 2 equipos y se marca una línea divisoria con una red o tela ubicada a la altura de la cabeza de los niños y niñas aproximadamente, y se asignan límites de espacio a la cancha de juego. Se puede jugar con un saque y cada equipo se lanzará la pelota tres veces antes de lanzarla al otro equipo.
- El número de lanzamientos por cada equipo antes de lanzarla del otro lado de la cancha puede variar de acuerdo a la complejidad que se le quiera dar al partido.

Básquetbol.

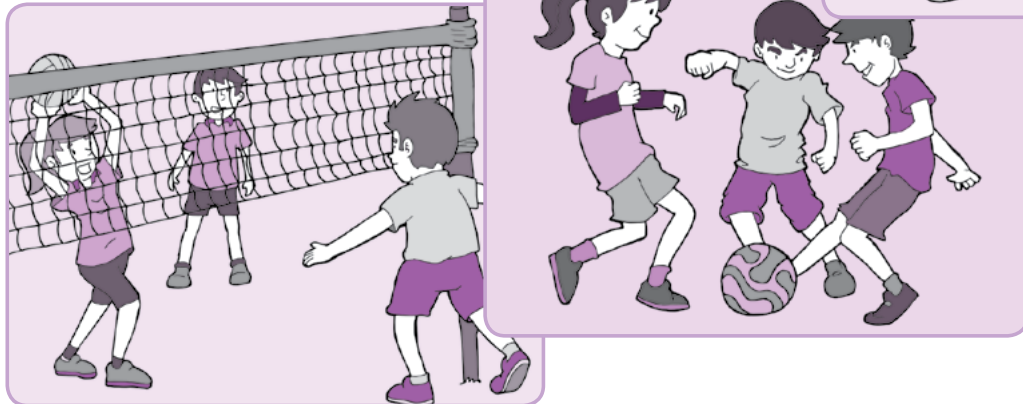
- Se inicia a practicar el boteo de la pelota (de preferencia no tan inflada): primero botar y agarrar con las 2 manos y luego con una mano, para después sólo botar en el mismo lugar con las 2 manos y con una sola.
- Posterior, se va botando la pelota a través de distancias marcadas; primero botar y agarrar y después el boteo continuo.
- Se practica el lanzamiento y cachado de pelota.
- Se practica el lanzamiento de pelota con puntería, para lo cual se puede iniciar utilizando una caja en el piso y después ir subiendo el grado de dificultad en distancia, diámetro del aro y altura.

Fútbol

- Para los partidos se recomienda que la pelota esté semi inflada para que no rebote tanto y no se lastimen al patearla.
- Para el dominio de la pelota con los pies, se pueden realizar ejercicios de patear la pelota en distancias rectas con un pie y luego con el otro. Se puede iniciar con pelotas de hule grandes e ir disminuyendo el tamaño conforme los niños y las niñas vayan dominando el movimiento.
- Después se pueden marcar distancias en zigzag, mover la pelota a diferentes puntos, en círculo, entre otros.
- Realizar actividades entre pares, equipos, filas, entre otras organizaciones para que se lancen y detengan la pelota con los pies a distancias cortas. Para esta actividad, se recomienda utilizar pelotas de hule semi infladas para que no boten tanto y no les sea difícil pisarlas para detenerlas o se vayan a resbalar.
- Variantes del fútbol: fútbol siamés (2 niños y/o niñas amarrados de un tobillo o la mano), jugar con dados grandes en vez de pelotas.

Hockey

- Se puede realizar la modificación usando matamoscas de plástico como los palos de hockey y una pelota de alberca.
- Previo a los partidos, se recomienda realizar dinámicas de pista con la pelota y el matamoscas para el control óculo-manual.



2.4.9 Recomendaciones Generales

1. Evitar tiempos largos de inactividad durante una sesión, ya que distraerá la atención de los niños y las niñas.
2. Fomentar la integración y socialización en todas las actividades.
3. Evitar actividades y juegos que fomenten la discriminación o burla entre pares y de la educadora hacia los niños y las niñas.
4. Generar el ambiente adecuado.
5. Los niños y las niñas con necesidades educativas especiales o con alguna discapacidad motriz, deben ser incluidos en las actividades de juego y movimiento, y ser apoyados para que participen en ellas a partir de sus propias posibilidades. Animarlos a participar para que superen posibles inhibiciones y temores, así como propiciar que sientan cada vez su capacidad, seguridad y confianza.
6. Generar propuestas durante las actividades, con la intención de motivarlos en una participación creativa.
7. Evitar sanciones con actividad física por mal comportamiento durante o fuera de la sesión.
8. Plantear actividades mixtas en la que la inclusión y el respeto sea la tónica a seguir.
9. Antes de iniciar cualquier actividad se recomienda desarrollar acuerdos de participación con los niños y niñas, así como las reglas que deba tener; y durante el juego estar pendiente de que esos acuerdos y reglas se cumplan, por ejemplo: cuando se les indica que a cierta señal salen corriendo y algún niño o niña sale antes de la señal, hay que pedirle que regrese a la formación y volver a hacer la señal.
10. Previo a la realización de la actividad, explicar y ejemplificar la actividad a los niños y niñas.
11. La o el educador se debe involucrar en la actividad que se vaya a realizar, formando parte de la misma, pero al mismo tiempo estar pendiente de la participación de todos los niños y niñas.
12. Observar que los niños y niñas realicen los movimientos de forma correcta, con esto, se evitarán riesgos de lastimarse.

2.4.10 Actividad física y salud

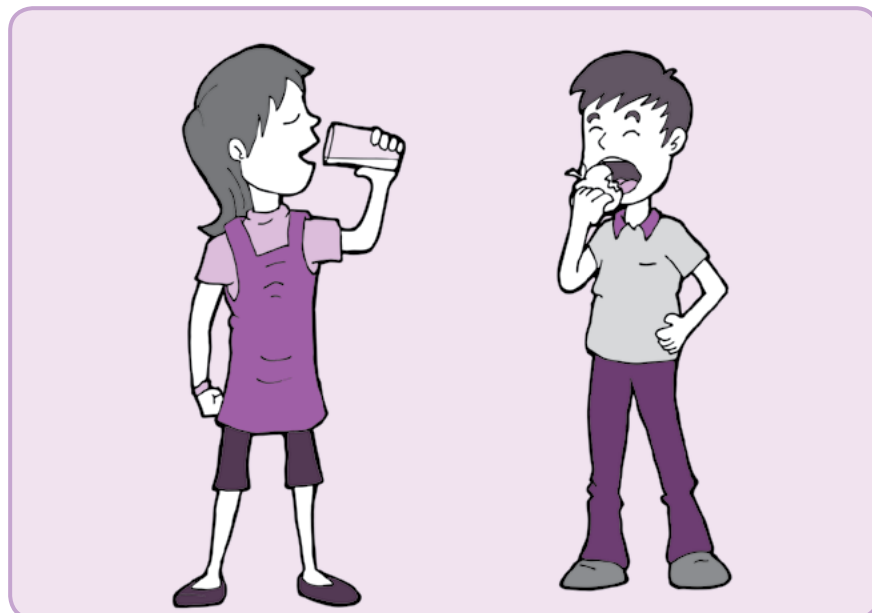
Previo a la actividad física, es importante cuidar la ropa que los niños y niñas lleven, recomendando ropa holgada, que les permita el libre movimiento, adecuada a las actividades que se van a realizar (como en el caso de actividades acuáticas), y a los familiares solicitarles que usen playeras de algodón para que absorba el sudor.

Durante la actividad, como se ha mencionado, la frecuencia respiratoria aumenta, por lo que se requiere estar pendiente que el niño y/o la niña no tenga moco en su nariz, ya que de lo contrario dificultará la respiración, se fatigará y no podrá realizar la actividad.

El niño y la niña al jugar tienen un desgaste de energía, la cual es proporcionada por los alimentos, por eso es recomendable que al término de la actividad de preferencia consuma miel o algún dulce para recuperar energía perdida, así mismo, tome suficientes líquidos por las pérdidas que ha tenido durante la actividad, para esto, se recomiendan la ingesta de frutas frescas y agua natural.

Es importante que simultáneamente, se desarrollen actividades educativas de promoción de una alimentación saludable e higiene con los niños y las niñas, así como el consumo de agua natural para la correcta hidratación y recuperación de los líquidos que pierde por el sudor.

Otra forma de sensibilizar a los niños y niñas sobre la alimentación, se puede realizar por medio de juegos como “1, 2, 3 calabaza” o “ensalada de frutas”, donde el niño y la niña identifique alimentos que les brindan nutrientes.



- **NOTA:** Hay que evitar que tomen refresco, bebidas azucaradas y bebidas con colorantes.

2.4.11 Evaluación para el logro de aprendizajes

La evaluación constituye uno de los elementos esenciales de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Ésta representa un medio fundamental para que la educadora tome conciencia de los avances y las dificultades que se presentan durante la sesión, en torno a los propósitos planteados.

En su quehacer cotidiano, el educador y la educadora desarrolla una gran intuición y experiencia para identificar las dificultades y retos en los niños y las niñas, así como para reconocer los efectos positivos en su aprendizaje. Sin embargo, es de mayor conveniencia tener las observaciones escritas en algún formato que permita organizar y analizar los resultados de los niños y niñas conforme a las sesiones implementadas y con ello, tener los insumos para las siguientes sesiones o implementar nuevas estrategias que refuercen lo necesario.

Características de la evaluación:

- **Objetividad:** Es importante que la evaluación no se base en aspectos de la subjetividad del educador(a), en elementos emocionales o en que le tenga buena o mala voluntad a un niño y niña. La educadora debe asegurarse de que la evaluación realizada este determinando avances efectivos, reales, en función de objetivos previamente descritos.
- **Validez:** Que el instrumento que utilizemos para evaluar, responda a lo que estamos buscando.
- **Coherencia:** Se debe de evaluar conforme a las actividades y competencias que se trabajaron.

Con la finalidad de realizar planes de clase, dentro de la evaluación se deberá considerar:

¿En qué medida se cumplieron los propósitos?. ¿Fueron adecuadas las actividades diseñadas?. ¿Qué actividades favorecieron el logro de los propósitos?. ¿Qué actividades presentaron dificultad para su realización, y de qué tipo?. ¿Qué problemas se observaron?. Avances en los aprendizajes esperados en los niños y niñas.

2.4.12 Medidas de seguridad y ejercicios contraindicados

Medidas de Seguridad

La educadora o educador deben reforzar las medidas de seguridad para prevenir accidentes. Propiciar situaciones didácticas donde los niños y las niñas eviten ponerse en riesgo tanto en su Centro como en su hogar y en la calle.

En lo referente al Centro, existe toda una normatividad de la Secretaría de Educación Pública SEP con respecto a la infraestructura del CEP donde se requiere tener señalamientos en caso de presentarse alguna contingencia (sismo, incendio, fuga de gas, entre otros) para rutas de evacuación al nivel de los niños y las niñas. Botiquín de primeros auxilios¹³⁾, extintores, detectores de fuego, alarmas y de ser posible cámaras de grabación. EL CEP debe contar con un Programa Interno de Protección Civil donde se demuestre que el Centro cuenta con estas medidas y que ha realizado simulacros de evacuación con los niños y las niñas, y toda la comunidad escolar así como con la comunidad cercana, involucrando en la medida de lo posible a padres y madres de familia.

Esta recomendación, solo es posible si el equipo de trabajo está coordinado para enfrentar alguna contingencia, por lo cual las medidas de prevención son fundamentales para evitar ponerse en riesgo.

La educadora o educador son claves en este proceso, ya que su intervención en el diseño e implementación de situaciones didácticas garantiza que los niños y niñas conozcan y tomen las medidas de Salud pertinentes en lo personal y colectivo. Los simulacros deben realizarse 2 veces al mes, como recomendación de la propia SEP e instancias de Protección Civil del Gobierno tanto federal como estatal.

Con respecto a otras medidas de prevención de accidentes, es importante que la educadora incluya situaciones didácticas donde los niños y las niñas sepan conducirse en la calle, apoyándose en material que tenga discos de señalización y al mismo tiempo pueden concientizar sobre el conocimiento del semáforo.

¹³⁾ El botiquín debe contener: Alcohol de 96°, Agua oxigenada, Vendas, Gasas esterilizadas (paquetitos), Algodón, Tela adhesiva, Tijeras, Termómetro, Seguros, Pinzas (para sacar espinas), Pomada furasín (heridas y quemaduras), un manual de primeros auxilios, crema antibiótica (pomada de antibiótico triple), solución antiséptica (como peróxido de hidrógeno), crema de hidrocortisona (al 1%), acetaminofén (paracetamol) (como Tylenol) e ibuprofeno (como Advil o Motrin), una tijeras afiladas, impermeables (alfileres de gancho) bolsas de frío instantáneo desechables, loción de calamina, toallitas impregnadas de alcohol, guantes de plástico (por lo menos 2 pares), una linterna con pilas de repuesto, una mascarilla de reanimación cardiopulmonar (la puede obtener en la sede local de la Cruz Roja), su lista de teléfonos de emergencia una sábana (guardada cerca del botiquín).

En las actividades dentro del Centro se recomienda reforzar el uso de complementos de seguridad como casco, coderas y rodilleras, cuando se haga uso de triciclos y bicicletas.

Las áreas donde las niñas y niños tengan que hacer uso de escaleras, deben existir pasamanos adaptados a las edades correspondientes.

Las ventanas deben estar por lo menos a la altura de la cabeza de las niñas y niños para evitar que se asomen y puedan provocar caídas al vacío.

En áreas estratégicas debe haber cámaras de seguridad tal como en la recepción de las niñas y niños, áreas de esparcimiento, baños y pasillos, con el fin de prevenir o evitar accidentes

Los extintores deberán estar únicamente al alcance de los adultos para evitar el acceso de los niños y niñas y se auto-infligan una lesión.

Considerar que el mobiliario sea con bordes romos para evitar heridas cortantes, en caso de que las niñas o niños se golpeen con ellos. De igual manera que se evite objetos o materiales pequeños que los niños o niñas puedan ingerir o llevarse a la boca, oídos o nariz o inclusive lastimar a otros.

Los y las educadoras deben permanecer atentos en las áreas de trabajo, siempre observando cuando se tenga material pequeño o menor al puño del tamaño del niño o la niña.

Cuando se maneje frascos con tapas, estas sean con rosca de seguridad para evitar la ingesta de sustancias tóxicas, de preferencia no tenerlas al alcance de los niños y niñas.

Ejercicios Contraindicados

Con niños y niñas de nivel preescolar ciertas actividades más que producir un beneficio, pueden provocar lesiones en su estructura ósea y muscular, por ello es importante establecer medidas de seguridad tales como:

♦ Evitar avenidas y lugares muy transitados.

♦ No dejar a los niños y las niñas solos al realizar la actividad.

♦ Estar atentos por si se declara una contingencia ambiental, en cuyo caso no se deben realizar actividades al aire libre.

♦ Evitar exponerse a los rayos del sol directamente.

♦ Previo a la sesión, revisar el espacio para disminuir los riesgos de accidentes.

♦ Generar juntos con los niños y niñas los acuerdos para el juego.



Ejercicios contraindicados

1. Realizar los PATITOS y las sentadillas.

Posibles efectos:

- Son de los primeros ejercicios que no aconsejan los traumatólogos.
- Al realizar una hiperflexión sobre la rodilla, se hace una presión muy grande sobre el menisco y puede suceder que se rasgue el cartílago articular.
- La postura que se adopta en una sentadilla profunda, debilita los ligamentos y hace que las rodillas sean más vulnerables. Esto se debe al estiramiento excesivo de los ligamentos que, además, han de soportar el peso del cuerpo, pudiendo ocasionar daños degenerativos crónicos.
- Evitar el juego conocido como: Lucha de gallitos, en el cual hay dos participantes que se enfrentan sentados en cuclillas para tratar de derribar al otro mediante empujones.

2. La hiperflexión del tronco al frente.

Posibles efectos:

- Este es un ejercicio muy popular; sin embargo, tiene posibles efectos negativos en la estructura ósea y ligamentosa de la columna vertebral.
- La excesiva tensión puede desembocar en una lesión espinal como, por ejemplo: lumbalgia o ciática.
- Evitar tocar el piso con las manos, estando con las piernas separadas, al tiempo que se gira el tronco.

3. Ejercicios mixtos como los PUENTES.

Posibles efectos:

- Este ejercicio puede integrar potenciales efectos nocivos sobre distintas estructuras articulares: en la rodilla, por hiperflexión; y en la columna lumbar y columna cervical por hiperextensión.
- Arqueo de la columna vertebral en sentido opuesto a su movimiento natural.

4. Abdominales

Posibles efectos:

- En preescolar están contraindicados los ejercicios de abdominales ya que se puede generar el desplazamiento de diversos órganos ubicados en el abdomen como el hígado y tener diversos problemas de salud.

5. Carretillas

Posibles efectos:

- Los niños y niñas en preescolar están en un proceso de control del peso de su cabeza, por lo que se pueden lastimar al caerse hacia adelante.



3. Material didáctico para el trabajo en el campo formativo Desarrollo Físico y Salud

3.1 Materiales del kit que se entrega al cierre de la capacitación

Como parte del refuerzo de la implementación del campo formativo Desarrollo Físico y Salud con los niños y niñas en preescolar, se armó un kit con materiales didácticos con las características básicas que fortalezcan las planificaciones didácticas que las y los educadores desarrollen.

A continuación, se realiza la presentación de los materiales que conforman el kit, con diversas sugerencias de implementación:

Para desarrollar las competencias de Coordinación Fuerza y equilibrio:

Bloques de construcción



Contenido:

75 piezas de madera de diferentes colores y una bolsa guarda fácil.

Desarrollo de:

psicomotricidad fina, coordinación, construcción de estructuras en equilibrio, imaginación, creatividad, estimulación visual a través de los colores y figuras, acomodo espacial, juego en conjunto, construcción libre, análisis de la relación causa – consecuencia, juego de roles.

Los bloques de construcción son materiales lúdico-pedagógicos que se utilizan comúnmente en los primeros años de educación general básica o incluso antes.

1. Es un material compuesto por varios cuerpos geométricos, especialmente prismas y cilindros, que sirven para apilarlos unos con otros y utilizando la creatividad e imaginación construyan libremente estructuras como: edificios, naves, barcos, pueblos, ciudades, la misma escuela, entre otras.

2. Las estructuras que se construyan, se pueden utilizar para juegos de roles o para explicar las direcciones, referencias de posición, e incluso normas de convivencia o de seguridad.

3. Cuando los niños y niñas clasifican los bloques según su forma o los apilan entre ellos, están ejercitando además, su capacidad de hacer comparaciones.

4. Elaborar torres lo más altas que puedan, se sugiere paulatinamente que, para lograr mayor equilibrio, refuercen las bases con piezas más estables o simplemente con más piezas. Al permitir que experimenten distintas formas de poner los bloques, desarrollan la relación causa-consecuencia (al derribar o caerse La torre).

5. Cuando se utilice el material, se recomienda utilizar palabras que apoyen el desarrollo de su lateralidad, como: izquierda, derecha, arriba, abajo, sobre y debajo.

6. Pueden usar los bloques como piezas de un rompecabezas o como accesorios imaginarios en los juegos de roles.

7. Se pueden formar secuencias, aprovechando criterios como color, longitud o número de caras, establezca un patrón de organización y que los niños y niñas que continúen la secuencia. Se puede invitar a los niños y niñas a crear sus propias secuencias y que el resto del grupo descubra los criterios de formación de las mismas.

8. Se pueden utilizar los bloques de construcción en el aula para difundir las normas de educación vial representando: calles, plazas, semáforos, etc., y explicando cómo debemos proceder en cada caso.

Vínculo con otros campos formativos:

- ♦ Por sus colores, se los utiliza para el reconocimiento de los mismos, y por su fácil manejo, como material grande de conteo.
- ♦ Se recomienda emplear palabras en términos de geometría para describir las formas de dos y tres dimensiones. Por ejemplo: cuadrado y cubo.

• Página de apoyo: <http://www.usodematerialdidactico.ec/beta/area-de-matematica/bloques-de-construccion.html>

Cordón de Manta



Contenido:

5 metros de cordón de manta.

Desarrollo de:

capacidades motrices finas y gruesas, coordinación, fuerza, equilibrio.

El uso de la cuerda no sólo fortalece el desarrollo de capacidades motrices, propone el trabajo de diversos procesos de desarrollo cognitivo y emocional en los niños y niñas, por ejemplo: "Túneles", es un ejercicio en donde los niños y niñas pasan por debajo de la cuerda mientras ésta es girada por 2 personas, en el que se favorece: la velocidad de reacción, coordinación óculo-podal, ritmo, la toma de decisiones, la seguridad y la confianza en sí mismos.

Las cuerdas se pueden usar en diferentes ejercicios, como los que se mencionan a continuación:

- ♦ **Túneles.**
- ♦ **Cerritos:** 2 personas en cada extremo y a nivel del suelo mueven la cuerda hacia arriba y abajo. Se trabaja salto de altura.

• **NOTA:** Evitar el uso de la cuerda para que los niños y las niñas la salten mientras ésta gira, ya que la falta de madurez motriz en preescolar para esta actividad puede ocasionar en ellos y ellas sentimientos de frustración por no poder realizarlo, además de que al atorarse sus pies con la cuerda pueden tener un accidente.

♦ **Viboritas:** 2 personas en cada extrema y a nivel del suelo mueven la cuerda de lado a lado. Se trabaja salto de longitud.

♦ **Gallo, gallo, gallina:** la cuerda en el piso estirada formando una línea, se coloca un niño y/o niña en cada extremo, al mismo tiempo inician a caminar sobre la cuerda diciendo "gallo, gallo, gallo..." y quien llegue primero al centro de la longitud de la cuerda dice "gallina". Se fortalece el equilibrio, velocidad, control corporal. También puede ser "pato, pata", "guajolote, guajolota".

Procurar que el material que se use como cuerda sea lo más amigable para los niños y niñas, por ejemplo: el mecate pica al agarrarlo, lo que puede ocasionar que algunos(as) niños y niñas no quieran integrarse a las actividades, inclusive este material puede llegar a raspar o lastimar su piel. Como se comentó en los materiales de kit, se puede usar una cuerda de algodón, plástico u otros materiales.

Colchoneta



Contenido:

1 colchoneta plegable de 120cm por 60cm por 5cm, con asas.

Desarrollo de:

Capacidades motrices gruesas.

- Adecuada para actividades deportivas.
- Por su diseño plegable y con asas, es de fácil traslado

Para desarrollar las competencias del aspecto de Promoción de la Salud en lo referente a prevención de la obesidad y sobrepeso:

Cartulinas con temáticas específicas: Prevención de la obesidad Infantil y una alimentación adecuada.



Contenido.

Cartulina con información sobre:

Prevención de la obesidad Infantil
Una alimentación adecuada.

Desarrollo.

La educadora podrá explicar con las imágenes mostradas en las cartulinas información con respecto a los temas señalados.

Se puede preguntar a los niños y niñas que observan y de ahí partir a explicar temas de su interés.

Vínculos con otros Campos.

Se refuerzan los Campos de Lenguaje y Comunicación, Exploración y Conocimiento del Mundo, así como el de Pensamiento Matemático.

Tapetí Juegos: El Plato del Buen Comer



Contenido.

Tapetí juego de 3 x 3m en lona impresa a color, un dado de puntos de 20 x 20 cm por lado, un juego de 32 tarjetas impresas a color de 12 x 8 cm con instrucciones y preguntas sobre el juego.

Desarrollo.

Los jugadores se colocan en uno de los círculos a su elección y se les pide que se sienten un momento para platicar sobre los alimentos que nos nutren. Con este juego van aprendiendo cuáles son los principales alimentos que deben comer, sus propiedades para crecer sano y fuerte, así como también ejercitan su cuerpo al momento de realizar diferentes movimientos.

El dado va pasando por la derecha uno a uno. Cada jugador tira el dado una vez, si sale número PAR todos los jugadores cambian de lugar corriendo, saltando en ambos pies, con un solo pie, a pasos largos, como enanos, entre otros.

Si al jugador le cae número NON nadie se mueve de su lugar y pasa el dado al siguiente jugador. Una vez que todos hayan tirado el dado, ya están listos para comenzar a jugar con las tarjetas.

Nuevamente comienza el primer jugador y tira el dado, según el número que marque el dado, se cambia de lugar recorriéndose a la derecha aún si ya estuviera ocupado por otro compañero; en este caso este otro jugador se cambia al lugar del primero.

Acto seguido, toma una tarjeta y contesta o lleva a cabo esa acción que se le pide.

Así irán pasando uno a uno hasta que todos hayan contestado sus preguntas o realizado las acciones que se les pide.

Vínculos con otros Campos:

Se refuerzan los Campos de Lenguaje y Comunicación, Exploración y Conocimiento del Mundo, así como el de Pensamiento Matemático.

Maratón de la nutrición



Contenido:

Un tablero que se dobla en cuatro partes, con 60 piezas entre las cuales se incluye tarjetas con preguntas para trabajar retos y desafíos de información. 4 ficha para jugadores, un dado y su estuche para guardar.

Desarrollo:

El juego de maratón se inicia con los jugadores en la casilla de salida, cada uno tira el dado y van avanzando como lo indiquen las tarjetas. Cada jugador tiene que realizar lo que indique la tarjeta y responder a las preguntas. Gana el jugador que concluye hasta llegar a la meta. Sirve para reforzar los temas en los distintos aspectos de nutrición.

Vínculos con otros Campos:

Fortalece los campos de lenguaje y comunicación por la lectura y expresión verbal. De igual manera en todo el juego se requiere contar y leer números, estos refuerza el Campo de Pensamiento Matemático.

Plato del bien comer



Contenido:

Es un tablero que representa el plato, se dobla en cuatro partes, con 56 piezas que se distribuyen en tarjetas para ir colocando las opciones de los distintos alimentos en el tablero, de acuerdo al cuadrante que corresponda cada tarjeta sea: leguminosas, frutas y verduras o cereales. Integra tarjetas donde se describe información sobre cada aspecto de los cuadrantes.

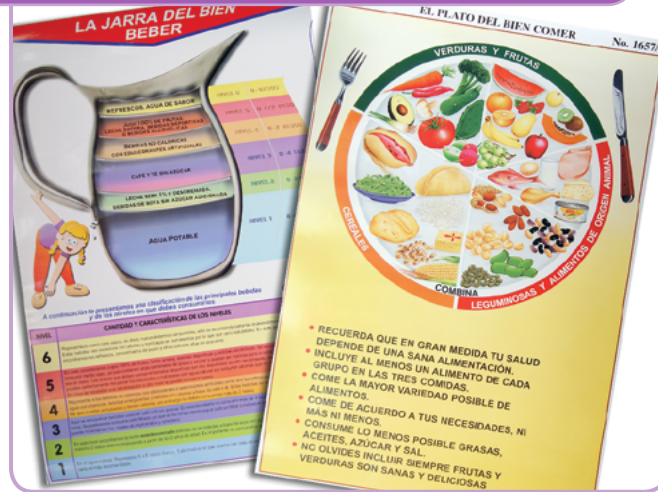
Desarrollo:

Los jugadores se colocan frente al plato para recibir las tarjetas, uno de los participantes irá leyendo cada una de las opciones y el jugador dirá donde le corresponde estar, dependiendo de la imagen y la información que se obtiene de los títulos de cada cuadrante. Si la respuesta es adecuada o errónea, se gana o se pierde cada grupo decidirá qué actividad tendrá el jugador. Gana el jugador que haya colocado más tarjetas de manera acertada.

Vínculos con otros Campos:

Refuerza el Campo Formativo de Lenguaje y Comunicación por las actividades de lectura y comunicación que se realizan. De igual manera se integra el Campo de Desarrollo Personal y Social debido a las habilidades para esperar turno, escuchar y obtener satisfacción del logro.

**Cartulinas con temáticas específicas:
El Plato del bien comer y la Jarra del bien beber**



Contenido:

Cartulina con información sobre:

El Plato del bien comer

La Jarra del bien beber

Desarrollo:

La educadora podrá explicar con las imágenes mostradas en las cartulinas información con respecto a los temas señalados.

Se puede preguntar a los niños y niñas que observan y de ahí partir a explicar temas de su interés.

Vínculos con otros Campos:

Se refuerzan los Campos de Lenguaje y Comunicación, Exploración y Conocimiento del Mundo, así como el de Pensamiento Matemático.

**Lotería temática educativa:
Frutas, Cuerpo humano y el plato del bien comer.**



Contenido:

Tarjetas con diversas imágenes correspondientes a los temas del cuerpo humano, frutas y opciones del plato del bien comer. Tarjetas individuales para ir leyendo la lotería.

Desarrollo:

Se colocan los jugadores con cada tablero y una persona da lectura a las tarjetas. Cada jugador ira colocando una ficha u objeto pequeño para ir señalando que esa imagen ya fue nombrada. Gana el jugador que haya llenado su tablero y grita al final. "Lotería" se le aplaude por su fortuna de haber llenado el tablero. Se puede tener premios simbólicos alternativos para estimular la participación.

Vínculos con otros Campos:

Este juego sirve para reforzar el Campo de Desarrollo Personal y Social ya que continuamente se celebra a los participantes, es una buena oportunidad para que se reconozca el logro y la satisfacción con premios simbólicos.

Para abordar el aspecto de promoción de la salud con la práctica de medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud:

**Cartulinas con temáticas específicas:
Aseo personal y el agua: uso y cuidado.**



Contenido:
Cartulina con información sobre:

Aseo Personal
El agua

Desarrollo:
La educadora podrá explicar con las imágenes mostradas en las cartulinas información con respecto a los temas señalados.

Se puede preguntar a los niños y niñas que observan y de ahí partir a explicar temas de su interés.

Vínculos con otros Campos.
Se refuerzan los Campos de Lenguaje y Comunicación, Exploración y Conocimiento del Mundo, así como el de Pensamiento Matemático.

**Cartulinas con temáticas específicas:
Educación Sexual y Mi cuerpo**



Contenido:
Cartulina con información sobre:

Educación Sexual
Mi cuerpo

Desarrollo:
La educadora podrá explicar con las imágenes mostradas en las cartulinas información con respecto a los temas señalados.

Se puede preguntar a los niños y niñas que observan y de ahí partir a explicar temas de su interés.

Vínculos con otros Campos.
Se refuerzan los Campos de Lenguaje y Comunicación, Exploración y Conocimiento del Mundo, así como el de Pensamiento Matemático.

Para respaldar el aspecto de Promoción de la Salud en la competencia de evitar accidentes y riesgos en la escuela:

Cartulinas con Medidas de Seguridad



Contenido:

Cartulina con información sobre:

Medidas de seguridad tanto en el exterior como en el interior de la Escuela

Medidas de seguridad por desastres naturales

Desarrollo:

La educadora podrá explicar con las imágenes mostradas en las cartulinas información con respecto a los temas señalados.

Se puede preguntar a los niños y niñas que observan y de ahí partir a explicar temas de su interés.

Vínculos con otros Campos.

Se refuerzan los Campos de Lenguaje y Comunicación, Exploración y Conocimiento del Mundo, así como el de Pensamiento Matemático.

Cartulinas con Desastres Naturales y Calentamiento Global



Contenido:

Cartulina con información sobre:

Desastres naturales

Calentamiento global

Desarrollo:

La educadora podrá explicar con las imágenes mostradas en las cartulinas información con respecto a los temas señalados.

Se puede preguntar a los niños y niñas que observan y de ahí partir a explicar temas de su interés.

Vínculos con otros Campos.

Se refuerzan los Campos de Lenguaje y Comunicación, Exploración y Conocimiento del Mundo, así como el de Pensamiento Matemático.



4. Recomendaciones de cuidado y mantenimiento para los materiales.

1. Lavarse las manos antes de utilizar los materiales, de esta forma se mantendrá por más tiempo la cualidad áspera de este material.
2. Mantener el material completo antes, durante y después de su uso, lo que asegurara que el material en verdad ayude al delatar los posibles errores que comentan los niños y niñas.
3. Procurar que todos los elementos del material estén en las mejores condiciones posibles, es decir, con la pintura completa, sin piezas rotas o incompletas, ya que algunos de los principios del método son el orden y la limpieza en lo externo para poder ordenar y abstraer en lo cognitivo.
4. Cuando se termine de usar el material hay que limpiarlo para quitar cualquier suciedad, acomodarlo en su charola o caja y colocarlo en el lugar que se le ha designado.

5. Evaluación Formativa del proceso

Nuestros referentes y enfoques conceptuales coinciden en que la evaluación formativa es una actividad sistemática y continua, que tiene por objeto reajustar oportunamente los métodos y recursos a fin de lograr los resultados de aprendizaje. En este sentido se reconocen tres momentos:

	ANTES	DURANTE	DESPUÉS
TIPO DE EVALUACIÓN	Diagnóstica Pronóstica Predictiva	Formativa Progresiva	Sumativa Terminal
FUNCIÓN	Orientar Adaptar	Regular Facilitar/mediar el proceso de enseñanza / aprendizaje	Verificar Certificar Acreditar
FOCALIZADA	El capacitando y sus características	Los procesos y actividades.	Los productos (Calidad de las planificaciones)

Para reafirmar los conocimientos del proceso de capacitación, se recomienda re aplicar periódicamente el instrumento de evaluación aplicado antes y al finalizar el taller:

5.1 Instrumento de evaluación del conocimiento

Desarrollo Físico y Salud

INSTRUCCIONES. Lee cuidadosamente cada pregunta y coloca en el paréntesis la respuesta correcta.

- Los juegos en donde niños y niñas se desplazan, deslizan, ruedan o trepan favorecen las capacidades de: ()
 - Desarrollo y crecimiento
 - Espacio y tiempo
 - Trabajo y reconocimiento
 - Movimiento y equilibrio
- Las capacidades motrices que debe propiciar la intervención educativa en relación con el desarrollo físico son: ()
 - Resistencia de largas distancias y flexibilidad
 - Participación y fuerza física
 - Flexoelasticidad, fuerza y equilibrio
 - Exploración y ejercicio físico
- Son enunciados que corresponden a las capacidades del campo de desarrollo físico y la salud que se promueven en la educación preescolar: ()
 - Las actividades de ejercitación determinan el progreso de las competencias motrices finas de los niños y niñas.
 - En la edad preescolar, el movimiento es una necesidad prioritaria que se debe estimular.
 - Las actividades que favorecen el desarrollo de las sensaciones y percepciones, permiten al niño y niña interactuar con el entorno.
 - Al enfrentar retos motores en diversas situaciones los niños y niñas ponen en acción todas sus capacidades.
 - La psicomotricidad es una prioridad por desarrollar en esta etapa.
 - 1, 2, 5
 - 1, 3, 4
 - 2, 3, 4
 - 3, 4, 5

4. ¿En cuál de las siguientes situaciones se promueve el aspecto de coordinación, fuerza y equilibrio? ()

- a) Alma organiza un grupo, permitiendo la manipulación de diferentes materiales.
- b) Sofía indica a su grupo que repase contornos de figuras preelaboradas.
- c) Inés distribuye diferentes dibujos a sus niños y niñas y les pide que los llenen con semillas.
- d) Leticia da a los niños y niñas figuras de plástico perforadas y agujetas para ensartar.

5. Seleccione las capacidades relacionadas con el campo formativo del desarrollo físico y de la salud. ()

- a) Las experiencias corporales que favorecen la coordinación visual, el control tónico y el postural son prioritarios en el trabajo con preescolares.
- b) El conocimiento global y segmentario del cuerpo favorece la construcción del auto concepto y la autoestima.
- c) A partir del movimiento se generan las experiencias corporales que amplían en el niño y niña su memoria motriz.
- d) El conocimiento del cuerpo, las sensaciones y percepciones le permitirán al niño construir una imagen positiva e integrada del esquema corporal.

6. ¿Qué ventajas ofrece la planeación didáctica al trabajo docente? ()

- 1. Prever las condiciones adecuadas para alcanzar los propósitos
- 2. Comprender que la enseñanza proactiva es irrelevante en el aprendizaje.
- 3. Concretar la evaluación.
- 4. Prever la toma de decisiones sobre la marcha.
- 5. Evitar imprevistos.

- a) 1, 2, 3
- b) 1, 3, 4
- c) 2, 4, 5
- d) 3, 4, 5

7. Son procesos de desarrollo físico y psicomotor de los niños y niñas en edad preescolar: ()

- 1. Suben y bajan escaleras alternando los pies de manera rápida, como lo muestra la educadora; sólo repiten la actividad aquellos niños que no pudieron hacerlo la primera vez.
- 2. Participan en los juegos colectivos de pelota con otros niños y adultos, estableciendo relaciones de cooperación y apoyo.

3. Realizan actividades que implican habilidades motrices tales como saltar, correr, rodar y trepar, lo que les permite participar en competencias de gimnasia olímpica.

4. Utilizan el cuerpo como una forma de expresión y comunicación de las emociones y estados de ánimo, y el lenguaje como un medio de nombrar y explicar las acciones.

- a) 1, 3
- b) 1, 4
- c) 2, 3
- d) 2, 4

8. Una de las prácticas docentes que favorece el avance en las competencias del campo formativo desarrollo físico y salud considera: ()

- a) Las habilidades motrices finas para la adquisición de la escritura en las prácticas diarias.
- b) El juego como estrategia enriquecedora de las habilidades que amplían el repertorio motor en la planeación de actividades.
- c) La realización de actividades deportivas competitivas que incluyan gran variedad de actividades motrices durante el ciclo escolar.
- d) Que el material utilizado continuamente por los alumnos permita realizar actividades que requieran movimientos de coordinación fina.

9. ¿Cuál de las siguientes actividades desarrolla la coordinación motriz fina en los niños de edad preescolar? ()

- a) Realizar trazos gruesos en hojas grandes usando plumones, repasar contornos dibujados y delinearlos con semillas.
- b) Moldear plastilina o barro, armar rompecabezas y construir con piezas, para que los niños tengan libertad de elegir cómo trabajan con el material.
- c) Marcaren el libro de motricidad el contorno de figuras con estambre, con los dedos y con colores mencionando las características.
- d) Ensartar una aguja con estambre, colocar pinzas en tendederos y hacer collares de popotes, mientras interpretan canciones.

10. Expectativas del curso:

6. Anexos

6.1 Canciones de recreación.

1. FAY

Canción china

Fi
Fi Fay
Fi Fay full
Cumbalada cumbalada cumbalada viste
Oh no, no, no, no debiste
Enimeni desimeni cumbaladaba
O la china de la china bu bu sherina
Psss viste

2. TUMBAS

Junto a las ruinas de un monasterio
Se alzan las tumbas de un cementerio
Tumbas por ahí
Tumbas por allá
Tumbas, tumbas, ja, ja, ja, ja,
Las calaveras salen bailando
Flacas calacas de ojos chupados
Tumbas por ahí
Tumbas por allá
Tumbas, tumbas, ja, ja, ja, ja

3. ALELE

Alele quita ponga
A masa masa masa
O aloe aloe aloe

4. VERY FLY

Un despegue en el aeropuerto provoca un movimiento
Very fly
Chumi chumi chumi
Very flaso very flaso
Chumi chumi chumi
Very flaso very fly

5. YO QUIERO UN BUM

Bum en ingles quiere decir bomba de chicle.

Yo quiero un bum
Yo quiero un bum, chiqui raquet
Chica raquet, chica bum
A ha! Oh yeah!
Otra vez, pero esta vez
En inglés (I want a bum)
En francés (I parle bum)
En ruso (I vodka bum)

6. ABEJITA BASBI

Todo el mundo quiere bailar
Como la abejita basbi
Juntamos los pies
Las manos también
Y zúmbale y zúmbale
Zúmbale bien

7. ADORE O

Adore o adore bunda o
Adore bunda ret, set, set
Patse patse o (SCOUTS)
Se responde se responde
Se responde ret set set
Se responde se responde
Se responde ret set set
Se saluda se saluda
Se saluda ret set set
Se saluda se saluda
Se saluda ret set set
Se abraza.....Se aplaude

8. VIAJAR EN TREN

Viajar en tren es de lo mejor
jalas el cordel, y se detiene el tren
el conductor, se enojará y mandará
a que se pare el tren.

Viajar en pitufi tren
es de lo más pitufi más suave
jalas el pitufi cordel y se detiene el pitufitren,
el pitufi conductor, se pitufi enojará y pitufi mandará
a que se pare el pitufitren.

Viajar en mi nave es de lo más suave
aprietas un botón, y se detiene mi nave
el señor de allá, se molestará y mandará
a que se detenga mi nave.

Viajar en mi convertible es de lo mejor
programas su computadora y se detendrá
mi chofer, se molestará y reprogramará la computadora
para que se detenga mi convertible.

Viajar en juagolojet es de lo más mejor
jailas el mecate, y se parará el juagolojet
el seño se enojará y gritará
que se pare el juagolojet.

Viajar en tren es de lo mejor
jalas el cordel y se detiene el tren
el conductor se enojará y mandará
a que se pare el tren.

9. ARBOL DE LA MONTAÑA

Canción de exploradores mientras realizan su traslado por el monte o campo.

(CORO) El árbol de la montaña E- I- A- O
Ese árbol tiene una rama
Pero vaya rama
¡Ay, ay amor de rama!
La rama del árbol
Del árbol, del árbol, del árbol.(CORO)

Esa rama tiene un nido
Pero vaya nido
¡Ay, ay amor de nido!
El nido de la rama
La rama del árbol
Del árbol, del árbol, del árbol. (CORO)

Ese nido tiene un huevo
Pero vaya huevo
¡Ay, ay amor de huevo!
El huevo del nido
Del nido la rama
La rama del árbol
Del árbol, del árbol, del árbol. (CORO)
(se va agregando)

Ese huevo tiene un ave
Esa ave tiene una pluma
(indio, el arco, la flecha, el blanco y del árbol)

10. GLONDA

Glonda mahenta -----cabeza
Clulula lele taca-----hombros
Eguele le le taca-----cintura
Le eguele le le ta-----rodillas

11. EL MANGO

Tomamos el mango
¿y el cuerpo? Relajado, relajao

Tomamos el mango
Cortamos el mango
¿y el cuerpo? Relajado, relajao

Tomamos el mango
Cortamos el mango
Pelamos el mango
¿y el cuerpo? Relajado, relajao

12. LA CHIVITA

(CORO) Sal de ahí, chivita.
Sal de ahí de ese lugar
Vamos a llamar al lobo
Para que saque a la chiva
El lobo no quiere sacar a la chiva
La chiva no quiere salir de ahí (CORO)
Vamos a llamar al palo
para que le pegue al lobo
el palo no quiere pegarle al lobo
el lobo no quiere sacar a la chiva
la chiva no quiere salir de ahí (CORO)
Se repite
vamos a llamar:
Al fuego para que queme al palo
Al agua para que apague al fuego
Al tubo para que se lleve al agua
Al hombre para que se lleve al tubo.

13. CALENTAMIENTO BUGGIE

Meter la mano
Sacar la mano
Con el chiqui chiqui de la media
Vuelta param param pam pam
Meter la pierna
Sacar la pierna
Con el chiqui chiqui de la media
Vuelta param param pam pam
Meter el hombro...
Meter el ojo...
Meter la pompa...etc

14. UNA MOSCA

Una mosca parada en la pared
En la pared en la pared en la pared
Ana masca parada an la parad
An la parad, an la parad, an la parad
(cambiar todas la vocales)

15. EL HOYO

Había un hoyo, *había un hoyo* había un hoyo en el fondo del mar

Había un hoyo en el fondo del mar
Había un palo *había un palo*
Había un palo en el hoyo en el fondo del mar

Había un nudo, *había un nudo*
Había un nudo en el palo en el hoyo en el fondo del mar

Había un sapo, *había un sapo*
Había un sapo en el nudo en el palo en el hoyo en el fondo del mar.

Se agrega:
mancha en el sapo
pelo en la mancha
piojo en el pelo en la mancha etc.

16. CUANDO TENGAS GANAS

Cuando tengas muchas ganas de aplaudir
Cuando tengas muchas ganas de aplaudir
Cuando tengas la razón
Y no pongas atención
No te quedes con las ganas
De aplaudir
(variantes de chiflar, patear, tomar salud, comer arroz)

17. EL ROBOT

¿Quién es un robot?
Yo soy un robot
Muy inteligente
Con ojos de vidrio que miran a la gente
que prende y apaga sus luces de colores
y mueve sus brazos en todas direcciones

18. CORAZON DE CHOCOLATE

Mi corazón es de chocolate
Mi corazón es de chocolate
Mi corazón es cho cho cho chocolate
Mi corazón es de chocolate y es para ti

19. BAILE DEL NEGRO

Brazos al frente (extensión de ambos brazos)
Shu shu hua (balanceo)
Shu shu hua
Shu shu hua hua hua
Brazos al frente
Dedos arriba (Posición con pulgares arriba)
Shu shu hua (balanceo)
Shu shu hua
Shu shu hua hua hua
Brazos al frente
Dedos arriba
Codos adentro (flexión de codo con mano a la altura del pecho)
Shu shu hua (balanceo)
Shu shu hua
Shu shu hua hua hua
Se continua con:
Estatura de enano (semiflexión de rodillas)
Cabeza de olmeca (arriba los hombros)
Pies de pingüino (talones juntos)
Ojos de sapo (abriendo los ojos)
Boca de oso (parando la boca)
Ritmo del negro (bailando)

20. EL CASTOR

En el curso de verano
Conocí a un gran castor
Trabajaba en la presa
y no paraba de cantar
Le gusta tener amigos
Y en el bosque lo verás
Trae madera en su mochila
Pero es torpe al andar

21. OH QUE FELIZ

Oh que feliz
Hoy me siento yo
Al recibir
La luz del sur
En mi corazón
OH que feliz
cuando veo brillar
Al anochecer una estrella fugaz
En mi corazón
OH que feliz
Caminar juntos
Y agradecer tu amistad

22. HARRAM ZAM,ZAM

En Egipto, Ramses colocaba a sus súbditos y escribas en hileras para que el agua caída del cielo conjuntamente con el Nilo tuviese el cauce hacia la cosecha de trigo.
Se hace un círculo de tal forma que todos vean al centro y se indica. Es una canción que se va a dividir en tres partes y cada parte lleva diversos movimientos que pueden proponer y al final uniremos la tres partes y aumentaremos la velocidad hasta el máximo.

Harram zam zam, harram zam zam (primera parte)
Guli guli guli, harram zam zam (segunda parte)
Harram zam zam, horralfi horralfi

23. TODO MOVIMIENTO

(CORO) Todo movimiento tiene un baila, baila
Todo baila, baila tiene un movimiento

Y se va agregando lo siguiente:
Con el dedo, dedo, con el otro dedo
Con la mano, mano, con la otra mano
Con el codo, codo, con el otro codo
Con el hombro, hombro, con el otro hombro
Con una rodilla, con otra rodilla, etc

24. EL TALLARIN

Yo soy un tallarín, tallarín, tallarín
Que se mueve por aquí, que se mueve por allá
Todo pegajoso, tres gotas de aceite y un poco de sal
Te lo comes tú y pasas a bailar

25. A RESPIRAR

A respirar, a pleno pulmón
La brisa marina que sale del agua del fondo del mar
Un chico ye ye con esa melena
Parece de (lugar específico)
A echarle ganas, muchas ganas
Para poder, respirar, a pleno pulmón...

26. EL JUEGO DE LOS LISTOS

Este es un juego para muy listos ¿quieren recordar algo?
Vamos a ver, vamos a ver
Este es un juego para muy listos
Cuando yo diga blanco ustedes dicen negro
Cuando yo diga negro ustedes dicen blanco
Vamos a ver vamos a ver
No me vayan a fallar
Negro, negro, negro
Blanco, blanco, blanco

Se pueden incluir diversos antónimos y conforme vayan avanzando hacer más complejo mezclando objetos y más largo.

27. EL SAPO

Este era un sapo, sapo, sapo
Que nadaba en un río, río, río
Con su traje verde, verde, verde
Se moría de frío, frío, frío
La señora sapa, sapa, sapa
Que tenía un amigo, amigo, amigo
Que era profesor
(Se le irán quitando palabras hasta que solo queden las acciones)

28. LA UVA

Esta es la historia de una UVA
ooh feliz uva
Uva, uvín, uvón
Con su chiribiriririn bom, bom
De la uva pasa al VINO
Vino, vinín, vinón
Con su chiribiriririn bom, bom

Así sucesivamente y cambiando las palabras en mayúscula por boca, estomago, taza, caño, campo, cabra.

29. CHE, CHE CORE

Manos en la cabeza, después en los hombros, cintura, rodillas, tobillos, después todo el cuerpo.

Che. Che core
Che, che coritza
Itzari samanda
Itzari samanda
Oh ale, oh ye ye

30. LA VACA

Caminado por el bosque, una vaca
Encontré, como no sabía su nombre, Laura le pondré

Oh Laura la vaca eres tú, si te jalo de la cola,
¿Qué nombre dices tú?: Raúl (inicia la canción y se van sustituyendo los nombres)

31. EL CIEMPIES

El ciempiés es un bicho muy raro
parece un montón de bichos atados,
yo lo miro y me acuerdo de un tren
le cuento las patas y llego hasta el cien (en fila se hacen más pequeños)

32. SE MURIO LOLA

Uno: Se murió lola!
Todos: ¿Cuál lola?
Todos: De lola lo lamento,
de mento, mento santo,
de santo, San Tomás,
de más más de mono,
de mono monopolio,
de poli, policía,
de cía, cía monte,
De monte Monterrey.
De rey rey de Roma,
quítate la corona,
y dásela a “Carlos”
que es quien va a empezar.

(“Carlos” grita de nuevo como al inicio de la canción, y se vuelve a empezar).

33. LA CUCHILLA Y LA NAVAJA (o el pandero y la sonaja)

Hay viene ¿quién?
La cuchilla y a navaja hea hea
Que me recorre todo el cuerpo hea, hea
Que se me sube a la cabeza hea, hea
Que se me baja a los hombritos hea, hea
Que se me baja a la pancita hea hea
Que se baja a la cintura hea, hea
Y se menea huuuuuuu
Más abajo peligroso hea, hea
Que se me baja a las rodillas hea, hea
Que se me baja a los tobillos hea, hea
Y se lo paso a: _____ nombre de algún niño
o niña.

34. EL LEÓN.

Un león quiso volar. Salta de la mesa y aterriza mal.
¡Ay qué pena! ¡Ay qué enfado! Este león y se agrega una
actividad abraza al compañero(a) de al lado, cambia de lugar,
despeina, cosquillas, saluda etc.

35. LA RANA.

¡La rana! Con saltos y tomados de las manos
La rana y su hermana empezaron a bailar. Juntaron los
hombritos y empezaron a bailar, y baila y baila y baila de
ladito y baila y baila y baila agachadito. Saltando.

¡La rana! La rana y su hermana empezaron a bailar juntaron
la espaldita y empezaron a bailar y baila y baila y baila de
ladito y baila y baila, baila agachadito.

Así repite de frente, pancitas, rodillas, pompitas etc.

36. ACEITE DE IGUANA

¡Ésta es mi cabeza! (señalándola) ¡más fuerte que la de un
olmeca! Y aceite, y más aceite le vamos a untar y ¿para qué?
Para moverla de aquí, para allá, para moverla de allá para acá.

¡Éstos son mis brazos! ¡más fuertes que los de Hulk y aceite
y más aceite de iguana les vamos a untar y ¿para qué? Para
moverlos de aquí para allá, para moverlos de allá para acá.

¡Éstas son mis piernas! ¡más fuertes que las de Ana Guevara!
Y aceite y más aceite les vamos a untar y ¿para qué? Para
moverlas de aquí para allá, para moverlas de allá para acá.

¡Éste es mi cuerpo! Más fuerte que el de místico! Y aceite y
más aceite le vamos a untar y ¿para qué? Para moverlo de
aquí para allá, para moverlo de allá para acá.

6.2 Juegos de rompe hielo

• Desatar un nudo.

Deberá contarse con una cuerda a la que se harán nudos sencillos, llamados también medios nudos. El niño y la niña deberán desatar los nudos y al mismo tiempo ir dando datos personales, como: nombre, edad, deporte que le gusta, qué quiere estudiar de grande, oficio, entre otros.

• Juego Bis con Bis.

En círculo, caminar o trotar a la izquierda y derecha, imitando diferentes aparatos o vehículos; por ejemplo: ahora somos aviones, con brazos laterales y haciendo el sonido del avión, la educadora dice, frente con frente, el niño y la niña buscará una pareja y hará lo indicado. Ahora, la educadora dice: una moto, y hacemos los movimientos necesarios, la educadora dice espalda con espalda y así sucesivamente.

• Zoológico o granja.

La educadora dirá al oído de cada participante el nombre de un animal, a una señal, previamente acordada, los niños y niñas emitirán el sonido del animal que les tocó y caminando por el espacio irán encontrando a otros niños y niñas que caractericen al mismo animal y formarán grupos por animal. Posterior a ello, se les indicará otro animal para imitar y formar grupos.

6.3 Ejemplos de Rondas

Lirón, Lirón...

Dos niños y/o niñas se colocan uno frente a otro y se toman de las manos. Cada uno debe elegir una fruta que lo represente, por ejemplo: uno es una manzana y la otra una uva. El resto de los niños y las niñas debe pasar por debajo de las manos de los 2 niños y/o niñas, mientras ellos recitan lo siguiente:

“Lirón, lirón, dónde viene tanta gente, de la casa de San Pedro, una puerta se ha caído, mandaremos a componer, con qué plata, qué dinero, con las cáscaras de huevo que pase el rey, que ha de pasar que el(la) hijo(a) del conde se ha de quedar”.

Se retiene a un niño o niña y se le pide en secreto que escoja una fruta, por ejemplo: manzana o uva. Según la elección, el niño o niña se colocará detrás del niño o niña manzana o uva, hasta que todos y todas formen una fila, ya sea detrás de uno o de otro integrante del “puente”. Finalmente, cada fila tira para su lado y cuando una de las filas se rompa o se cae se termina el juego.

Juguemos en el Bosque.

Se arma una ronda y un niño o niña hace de lobo. Se canta el siguiente coro:

“Juguemos en el bosque hasta que el lobo no esté, si el lobo aparece entero nos comerá.

¿Qué estás haciendo lobito?

Lobo: Levantándome de la cama”

Se repite la primera estrofa y se pregunta al lobo, quien describe todo lo que hace antes de salir: desayunar, lavarse los dientes, bañarse, vestirse, entre otras actividades. Cuando el lobo esté listo para salir, corre a agarrar a los niños y niñas.

Buenos días mi señorita, Mantantirutirulá.

Para esta ronda se forman 2 filas, una frente a otra de niños y niñas, tomados de las manos cantan:

*“Fila 1: Buenos días mi señorita Mantantirutirulá.
Fila 2: ¿Qué desea mi señorita, Mantantirutirulá?
Fila 1: Yo deseo a uno(a) de sus hijos(as), Mantantirutirulá.
Fila 2: ¿A quién de ellos(ellas) desea Mantantirutirulá?”*

Se señala una de las personas que está en la otra fila.

*“Fila 1: ¿En qué oficio le pondría, Mantantirutirulá?
Fila 2: En el oficio de (cualquier empleo), Mantantirutirulá.
Fila 1: Ese oficio no le gusta, Mantantirutirulá.
Fila 2: (Si no le gusta se repite la oferta) En el oficio de...,
Mantantirutirulá.
Fila 1: (Si el oficio sí le gusta) Ese oficio si le gusta, Mantantirutirulá.”*

Entonces daremos una vuelta entera con el niño o la niña al centro de las 2 filas. Arbolito de naranja, peinecito de marfil, al niño o la niña más bonito(a) de la escuela...

Si a la niña o niño no le gusta el oficio, se continúa hasta dar con una actividad que le agrade.

El Florón.

Los niños y las niñas se colocan uno(a) junto a otro(a) y se cruzan las manos atrás. Cualquier objeto pequeño se entrega a escondidas. La persona que está al frente debe determinar quién tiene el objeto. Quien es descubierto con el objeto en la mano pasa al frente. Se continúa en forma sucesiva.

*Canción: “El florón está en mis manos, de mis manos ya pasó.
Las monjitas Carmelitas se fueron a Popayán a buscar lo que han perdido debajo del arrayán. Arrayán de la quebrada yo te mandaré a cortar para que las monjitas hallen lo que fueron a buscar. ¿Dónde está el florón?”*

Anexo Formato de evaluación capacitación

Nombre:	Folio:
	Fecha:
Delegación/Municipio/Región:	
Espacio educativo:	

7. Bibliografía

Guía de activación física, Educación preescolar.

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. 2010.

Guía para docentes: Alternativas del uso del programa de educación física para preescolar.

Subsecretaría de Servicios Educativos para el Distrito Federal. México 1999.

Bases metodológicas de la educación física y el deporte.

Mestre Sancho, Juan A.,
INDE publicaciones, primera edición, España, 1995.

Manual de promotor deportivo de recreación.

María de Lourdes Vázquez Vázquez,
Instituto del Deporte del Distrito Federal, México 2013.

Manual de estimulación adecuada.

Elizabeth Alzate Grisales,
Instituto Universitario de Educación Física Universidad de Antioquia Medellín,
Colombia 2010.

Manual de Activación Física y Recreación para promotores.

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, Gobierno Federal,
Secretaría de Educación Pública.

Programa de Educación Preescolar 2004.

Secretaría de Educación Pública, México 2004
<http://www.reformapreescolar.sep.gob.mx/ACTUALIZACION/PROGRAMA/Programa2004PDF.PDF>

Programa de Estudio 2011 Guía para la Educadora, Educación Básica Preescolar.

Dirección General de Desarrollo Curricular (DGDC) y de la Dirección General de Formación Continua de Maestros en Servicio (DGFCMS),
que pertenecen a la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública. México, 2011.

Manual de Uso, Alimentarnos para vivir mejor, Estilos de Vida Saludables.

Elaborado por FAI Save the Children con la colaboración de Kraft Foods.
México 2007.