

Guía de psicomotricidad y educación física en la **educación primaria**



Consejo Nacional de Fomento Educativo

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

"Distribución gratuita / Prohibida su venta. Material didáctico para comunidades rurales".



Inclusión Educativa Comunitaria
TODOS QUEREMOS APRENDER

Guía de psicomotricidad y educación física en la **educación primaria**



El juego es la forma más alta de desarrollo humano,
porque es en sí mismo la expresión más libre
de lo que habita en el alma.

Friedrich Fröebel

DIRECTORIO

Alonso Lujambio Irazábal
Secretario de Educación Pública

Arturo Sáenz Ferral
Director General del Consejo Nacional de Fomento Educativo

Lucero Nava Bolaños
Directora de Educación Comunitaria

César Piña Williams
Titular de la Unidad de Programas Compensatorios

María Teresa Escobar Zúñiga
Directora de Administración y Finanzas

Juan José Gómez Escribá
Director de Medios y Publicaciones

Miguel Ángel López Reyes
Director de Planeación

Dolores Ramírez Vargas
Directora de Apoyo a la Operación

Rafael López López
Titular de la Unidad Jurídica

Fernando Sánchez de Ita
Titular del Órgano Interno de Control

*Guía de educación física
y psicomotricidad
en la educación primaria*

Edición
Dirección de Medios y
Publicaciones

Compilación
Josefina Lobera Gracida

Textos
Josefina Lobera Gracida
Horacio Meléndez Vidal
Tania Cruz Rubí
Yadira Morales Jaimes

Primera edición: 2010
D.R. © CONSEJO NACIONAL
DE FOMENTO EDUCATIVO
Insurgentes Sur 421,
edificio B, Conjunto Aristos,
col. Hipódromo,
CP 06100, México, D.F.

IMPRESO EN MÉXICO

Índice

Mensaje del Director General	5
Presentación	7
¿Cómo usar la guía?	9
Unidad 1. El movimiento.....	11
Patrones de movimiento.....	12
El movimiento y su relación con los ámbitos de desarrollo	15
Unidad 2. La psicomotricidad.....	17
Elementos de psicomotricidad.....	18
¿Cómo llevar a cabo una sesión de psicomotricidad?.....	19
Recomendaciones.....	22
Actividades de psicomotricidad	23
Actividades de psicomotricidad para favorecer la lógica matemática.....	34
Actividades de psicomotricidad para favorecer la adquisición de la lectura y la escritura	41
Unidad 3. La educación física	51
Enfoque de la educación física	52
Propósitos generales de la educación física	52
Elementos de la educación física.....	53
¿Cómo llevar a cabo una sesión de educación física?	54
Recomendaciones.....	56
Actividades de educación física.....	58
Juegos predeportivos y deporte escolar	67
Unidad 4. Juegos recreativos.....	71
Anexos	83
Anexo 1. Ejercicios de orden y control (escoltas)	84
Anexo 2. Aparatos respiratorio y circulatorio	87
Anexo 3. Calentamiento	88
Anexo 4. Flexibilidad (estiramiento)	89
Anexo 5. Recomendaciones básicas de primeros auxilios	96
Anexo 6. Seguridad y emergencia escolar	97
Anexo 7. Material sugerido para psicomotricidad	100
Anexo 8. Material sugerido para educación física.....	101
Glosario	102
Referencias	103

Mensaje del Director General



Como docente del Conafe, puedes descubrir el potencial de la educación para enfrentar y vencer las difíciles condiciones que se viven en las zonas más pobres de nuestro país, sobre todo cuando trabajas con niños que tienen barreras para el aprendizaje y la participación.

Para que logres un impacto sobresaliente en el rendimiento escolar de los niños con necesidades educativas especiales con o sin discapacidad, se ha elaborado una serie de guías de estimulación, psicomotricidad y educación física para educación inicial y básica, cuya información destaca la importancia de la participación conjunta de todos los involucrados en el proceso educativo: alumnos, docentes y padres de familia.

Mediante el uso de las guías, podrás identificar situaciones particulares de aprendizaje en cada uno de los niños a quienes brindas atención y, con base en ello, desarrollar estrategias de inclusión y organizar actividades para mejorar los resultados esperados.

La dignidad del alumno con alguna discapacidad no es diferente de la del que no tiene discapacidad. Su esperanza es la misma que albergamos todos: llegar a ser mejores personas.

Sigue en pie el desafío de convertir las escuelas en espacios donde todos, sin distinción alguna, puedan aprender.

Arturo Sáenz Ferral

Presentación



El niño de primaria aprende a través del movimiento. Las experiencias que adquiere con la exploración, el juego y la interacción de su cuerpo con el entorno construyen la base de conocimientos más complejos.

En esta etapa, el niño perfecciona de manera paulatina los elementos psicomotores indispensables para consolidar la adquisición de la lectura, escritura y lógica matemática. Al mismo tiempo adquiere confianza, seguridad y valores, lo que implica un crecimiento en la relación que establece con niños de su edad y el entorno.

Por lo anterior, es de suma importancia la práctica psicomotora tanto en la disciplina de psicomotricidad como en la de educación física, ya que éstas propiciarán mayor eficiencia en la adquisición de nuevos conocimientos y el desarrollo integral del niño.

Desde esta perspectiva, el Consejo Nacional de Fomento Educativo elabora esta *Guía de psicomotricidad y educación física en la educación primaria* con el propósito de brindar a las figuras docentes bases teóricas y herramientas prácticas que favorezcan el desarrollo integral del niño de primaria.

¿Cómo usar la guía?



La **Guía** está conformada por cuatro unidades cuyo contenido principal es el siguiente:

La **Unidad 1** aborda el tema del movimiento como eje rector de la psicomotricidad y la educación física. Se destacan los patrones relativos al movimiento de perfeccionamiento que se presentan en la etapa de educación primaria. Se finaliza esta unidad con una explicación sobre la vinculación entre el movimiento y los ámbitos de desarrollo.

La **Unidad 2** comprende el tema de la psicomotricidad como una disciplina orientada a la acción educativa. Se explica cómo se estructura una sesión, se dan recomendaciones generales y se brinda información para llevar a cabo la observación y evaluación; se concluye con un ejemplo. También encontrarás en esta unidad las herramientas prácticas para realizar tu intervención educativa como instructor comunitario, las cuales están organizadas en tres áreas: el desarrollo psicomotor, la lógica matemática y adquisición de la lectura y escritura. En cada una de las actividades se incluye un cuadro con los elementos psicomotores correspondientes al desarrollo de éstas.

La **Unidad 3** trata el tema de la educación física como una disciplina importante en el desarrollo físico atlético de los niños. Se brinda información de cómo organizar una sesión de educación física, se dan recomendaciones generales, se explica cómo realizar las observaciones y la evaluación; finalizando con un ejemplo de ésta. También se incluyen juegos predeportivos y deporte escolar. En esta unidad encontrarás las actividades sugeridas que podrás implementar en tu labor educativa.

La **Unidad 4** proporciona una serie de actividades dirigidas a la recreación, a través de una compilación de juegos tradicionales de algunos estados de la República Mexicana. El objetivo principal de esta unidad es mostrarte cómo un juego tradicional puede apoyar el desarrollo del niño en sus tres ámbitos. En cada juego se incluye una propuesta de los elementos psicomotores implicados.

En la parte de anexos se incluyen algunos temas relacionados con la actividad física que te servirán de apoyo, así como los aspectos implicados en los primeros auxilios y la seguridad escolar.

Se recomienda que primero hojees la *Guía*; después toma un tiempo para revisar el índice y su estructura, con el fin de ubicar los temas que se abordan en cada unidad. Te darás cuenta de que hay un marco teórico que comparten la psicomotricidad y la educación física; es necesario que hagas una lectura cuidadosa de este apartado para entender el porqué de su importancia en ambas disciplinas. También observarás que las unidades correspondientes a la psicomotricidad y a la educación física se conforman de dos partes: una teórica y otra práctica.

Antes de llevar a cabo las actividades se sugiere leer los fundamentos teóricos para que te familiarices con los conceptos y comprendas qué se espera de tu intervención. Es importante tener a la mano la *Guía* al planear y organizar tu trabajo educativo.

Para preparar las sesiones conviene revisar la siguiente estructura en las **actividades de psicomotricidad, lógica matemática y lectura y escritura**.

a ←	Nombre del juego	Tono muscular	→ b
c ←	Propósito	Materiales	→ d
e ←	Desarrollo		

- Nombre de la actividad o juego.
- Elemento psicomotor más importante dentro de la actividad.
- Propósito a desarrollar.
- Material sugerido para desarrollar la actividad.
- Parte medular de la actividad donde se explican las instrucciones del juego.

Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales

Este cuadro aparece en la parte inferior de cada actividad; su propósito es dar a conocer qué elementos se esperan favorecer en cada uno de los ámbitos de desarrollo. Se debe tener en cuenta que éstos pueden variar según la manera en que se desarrolle la dinámica de la sesión, dadas las características de cada grupo y del instructor.

A continuación se hablará de la estructura de las **actividades de educación física**.

a ←	Nombre del juego	Coordinación global	→ b
c ←	actividades		

- Nombre de la actividad o juego.
- Elemento principal de las actividades a desarrollar.
- Actividades propuestas, así como las instrucciones a seguir en cada una.

La estructura de las **actividades recreativas** es más sencilla y se describe a continuación:

a ←	Nombre del juego
b ←	Propósito
c ←	Desarrollo

- Nombre del juego y la referencia bibliográfica.
- Propósitos a desarrollar.
- Descripción del desarrollo del juego.

También se incluye el cuadro de elementos psicomotores implicados que, como se mencionó, contiene los elementos que se esperan favorecer en cada ámbito de desarrollo.

Unidad 1. El movimiento



En esta unidad se hablará sobre el movimiento, que es la base de la psicomotricidad. Se explica por qué éste es tan importante para el niño, considerando que cada acción que realiza tiene un sentido para su desarrollo y aprendizaje. El movimiento es el motor del desarrollo del ser humano; es la herramienta del niño para poder captar con sus sentidos la información que le envía su cuerpo y la que recibe del entorno.

Cada individuo aprende a conocerse a sí mismo a través de su cuerpo y de la posibilidad de movimiento. Cuando el niño se mueve jugando, está probando sus encuentros con sus semejantes; intenta proponer, conocer sus límites, aliarse o ganar. Con su cuerpo experimenta la vivencia de la cercanía y la distancia. Aprende a adaptar sus movimientos al entorno, es decir, a los movimientos o ideas de los otros niños. Aprende a convivir, a respetar reglas y a resolver sus pequeños problemas cotidianos. A continuación se definirá el concepto de movimiento.

El movimiento nos da la capacidad de realizar desplazamientos en segmentos corporales o en conjuntos utilizando varios segmentos; por ejemplo: cuando caminamos involucramos distintas partes de nuestro cuerpo. Hay dos tipos de movimiento: voluntario e involuntario. El movimiento voluntario implica una intención. Se acompaña por procesos cognoscitivos, sensaciones y percepciones. En cambio, el movimiento involuntario está relacionado con las funciones vegetativas de nuestro cuerpo, como respirar, el ritmo cardíaco y los reflejos.

Existe también el movimiento automático, que inicia como movimiento voluntario centrado en la atención y mediante la repetición se automatiza, por ejemplo, caminar, andar en bici, montar, entre otros.

Patrones de movimiento

Es importante que conozcas a qué se le llama patrón de movimiento y cuál es su utilidad dentro de la psicomotricidad, por lo cual a continuación se abordarán dichos conceptos.

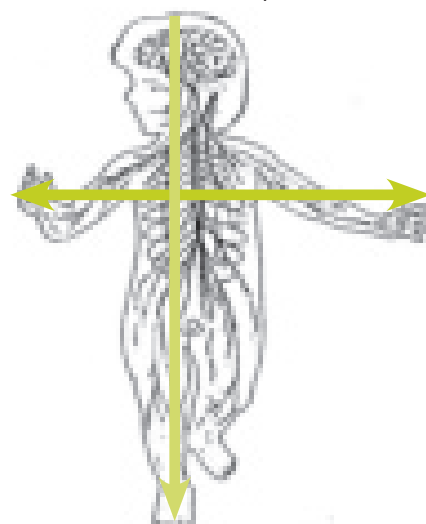
El movimiento en el ser humano sigue una evolución determinada genética. Los procesos de movimiento se presentan en todos los niños de cualquier parte del mundo y se manifiestan casi en los mismos tiempos, aunque pueden variar según la cultura y el entorno. Estos procesos se llaman *patrones de movimiento*; se presentan de manera secuenciada de acuerdo con la maduración neurológica basada en dos leyes de desarrollo:

1. **Cefalocaudal.** El control progresivo del cuerpo va de la cabeza hacia la pelvis, es decir, desde el control cefálico hasta la marcha.
2. **Proximodistal.** Control del tronco del cuerpo hacia los brazos y las piernas.

Los patrones de movimiento están clasificados de la siguiente forma:

1. **Básicos:** de 0 a 18 meses.
2. **Maduros:** de 18 meses a 3 años.
3. **Manipulativos:** de 3 a 6 años.
4. **De perfeccionamiento:** de 6 años en adelante.

En esta Guía abordaremos los patrones de perfeccionamiento, que corresponden a la educación primaria.



Patrones de perfeccionamiento

Los patrones de perfeccionamiento son el conjunto de conductas motoras que se han acumulado a partir de los patrones básicos, maduros y manipulativos. En esta etapa se especializan y, como su nombre lo indica, se perfeccionan.

Como el niño de primaria ya ha tenido un desarrollo previo en la etapa preescolar, ejecuta los patrones acumulados con mayor precisión y habilidad. De esta forma, en los patrones de perfeccionamiento se trabaja carrera, salto largo, salto en un pie, salto con obstáculos, galope, arrojar, atajar, patear, golpear, rebotar, hacer rodar, etcétera.

Carrera

La pierna que da el paso se flexiona hacia atrás con cierta altura y se envía hacia delante con rapidez. La pierna de apoyo se inclina hacia delante cuando la otra toca el suelo y se extiende rápida y completamente, incluyendo en el movimiento a la cadera, rodilla y tobillo.

La amplitud del paso y el tiempo que el cuerpo permanece en el aire llegan a su límite. Los brazos se flexionan a la altura de los codos y se balancean.



Mc Clenaghan, 1985

Salto

A nivel de piernas y caderas se hace una flexión; al momento de despegar la cadera, las piernas y los tobillos se extienden. En el momento del vuelo, la cadera se flexiona y los muslos quedan casi paralelos al piso; y la parte inferior de las piernas, vertical. Al caer el cuerpo lo hace hacia delante. Para preparar el salto, los brazos se desplazan hacia atrás; en el despegue se extienden hacia delante y durante el salto van hacia arriba. El tronco, al despegar, se encuentra flexionado.



Mc Clenaghan, 1985

Arrojar

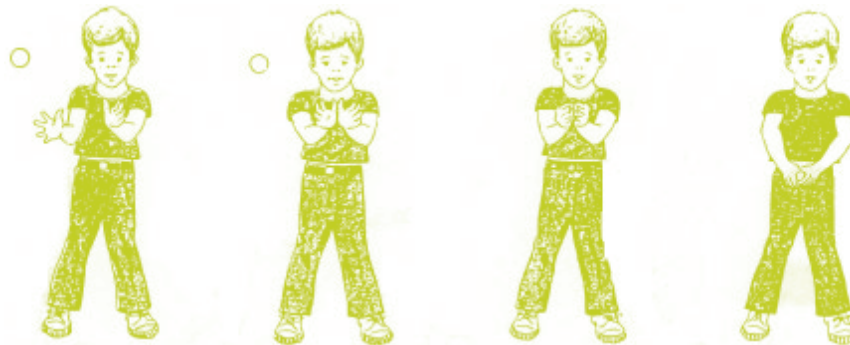
Se prepara el tiro moviendo el brazo hacia atrás, con el tronco rotado, el hombro descendido y el pie de ese mismo lado colocado atrás. Al tirar el codo se extiende y desplaza hacia delante. En ese momento se rotan las caderas, la columna y los hombros; el peso del pie de atrás se traslada al de adelante. El hombro del tiro queda en línea con el blanco.



Mc Clenaghan, 1985

Atajar

Se sigue con los ojos el trayecto de la pelota. El niño se encuentra con los brazos flexionados a la altura de los codos, ya sea a los costados o de frente. Al recibir la pelota se bajan los brazos para absorber el impulso. Ambas manos toman la pelota.



Mc Clenaghan, 1985

Patear

La pierna que pateará se prepara atrás, moviendo la cadera y con la rodilla un poco flexionada; luego se balancea hacia delante y la pierna de apoyo se flexiona cuando hace contacto. El golpe es fuerte por el impulso de la pierna. Al contacto con la pelota, el brazo que está del lado de la pierna que pateará se desplaza hacia atrás; y el contrario, hacia delante.



Mc Clenaghan, 1985

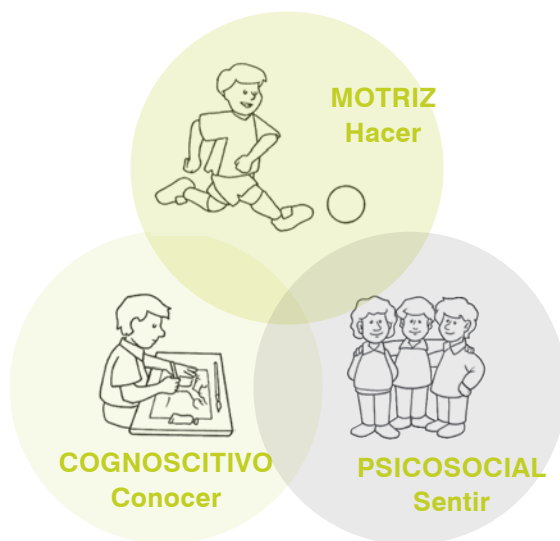
El movimiento y su relación con los ámbitos de desarrollo

El ser humano tiene un desarrollo motriz, cognoscitivo y psicosocial que evoluciona conforme madura su sistema nervioso. Enseguida se describe brevemente la aportación del movimiento en cada uno de los ámbitos.

- **Motor.** El niño es un ser activo por naturaleza, siempre está en constante movimiento e interacción con su entorno. Las experiencias adquiridas a través del contacto con su medio (casa, mamá, papá, hermanos, primos, vecinos, animales, forma de vida, etcétera) le ayudan a integrar sus movimientos y sensopercepciones.
- **Cognoscitivo.** La experimentación del niño en su entorno deriva en la adquisición de nuevos aprendizajes y su pensamiento se vuelve más complejo y organizado. La acción motora interviene en todos los niveles del desarrollo cognoscitivo, incluso el lenguaje. A través del movimiento, el niño desarrolla la lateralidad, el esquema corporal, la orientación derecha-izquierda, la noción y estructura del tiempo, el espacio y la causalidad. Todos estos conceptos son fundamentales en el proceso de la lectoescritura y de la lógica matemática.
- **Psicosocial.** El control del movimiento puede llevar a un mejor control de la conducta en general. El trabajo psicomotriz en el niño logra un mejor control del pensamiento, la percepción, la emoción y la conducta.

En el trabajo psicomotriz tendrás la oportunidad de favorecer el trabajo en equipo bajo diversas circunstancias o situaciones, lo que le aporta a cada niño elementos para constituir su propia identidad.

El desarrollo del niño debe ser equilibrado en sus tres ámbitos: motriz, cognoscitivo y psicosocial. Si alguno de éstos no se estimula, habrá deficiencias en los demás, ya que cada uno de ellos se desarrolla en conexión con los otros.



Unidad 2. La psicomotricidad



La palabra está compuesta por dos vocablos: *psico*, que se refiere a la *psique* (pensamiento-emoción), y *motricidad*, basada en el movimiento y el desarrollo motor. Por tanto, la psicomotricidad es una disciplina que estudia e interviene en el desarrollo motor en vinculación con el pensamiento y las emociones.

La psicomotricidad es utilizada como una técnica que favorece el desarrollo integral y armónico del individuo. De esta manera, existe una interacción entre el cuerpo y el entorno, entre los componentes biológicos, cognoscitivos y psicosociales de la persona.

Elementos de psicomotricidad

A continuación se definen los conceptos involucrados en el desarrollo de las actividades motrices.

Respiración

La respiración es un reflejo de supervivencia que nos ayuda a la oxigenación de la sangre y el cerebro. Las fases de respiración son aspiración o inhalación y espiración o exhalación. Las vías por las que se respira se pueden clasificar en externas (nariz y boca) e internas (tráquea, bronquios y laringe). Hay dos tipos de respiración: torácica y abdominal.

Se recomienda que durante una actividad física la inhalación se haga por la nariz, y la exhalación por la boca; así como propiciar desde pequeños la respiración abdominal.

Sensación

Es la información que recibimos a través de nuestros sentidos, de los órganos y de la sensibilidad cinestésica (movimiento, postura y equilibrio).

Percepción

Es el procesamiento de la información recibida a partir de las sensaciones.

Sensopercepciones

A través de los sentidos se recibe la información del mundo exterior; esas sensaciones viajan al sistema nervioso central, donde se interpretan y cobran significado, generando así una percepción. A partir de esa percepción hay una respuesta motriz.

Tono muscular

Es el estado involuntario y permanente de tensión activa de los músculos que varía en intensidad y sirve como base al movimiento y a la postura.

Equilibrio

Es la estabilidad que se consigue al estar parado o en movimiento.

Coordinación

Es la habilidad de ejecutar movimientos de manera armónica. Existen tres formas de coordinación:

- *Coordinación global*. Se refiere a la coordinación corporal de manera general.
- *Coordinación óculo-manual*. Es la coordinación ojo-mano.
- *Coordinación óculo-pedal*. Es la coordinación ojo-pie.

Esquema corporal

Es una construcción. No nacemos con un esquema corporal. Éste se estructura a partir de la sensibilidad cinestésica. Representa el conocimiento corporal y el uso que se hace de éste o de sus partes en el espacio y el tiempo. Sirve como base de todos nuestros movimientos.

Lateralidad

Es la preferencia de uso de un lado del cuerpo, ya sea el derecho o el izquierdo. Esta preferencia se da por la predominancia de un hemisferio sobre otro. El zurdo tiene predominancia del hemisferio derecho; el diestro, del hemisferio izquierdo.

Espacio

El espacio se comienza a construir cuando el bebé inicia sus primeros desplazamientos; es por eso que está muy ligado al movimiento y al esquema corporal. Se sitúa el cuerpo en relación con unos puntos de referencia y se integran al mismo tiempo los diferentes elementos que lo componen.

Tiempo

El tiempo no se percibe a través de los sentidos, sino que se va construyendo mediante elementos externos: el día, la noche, las estaciones del año, las modificaciones de las cosas y los seres vivos. La organización temporal nos permite situar el orden de los acontecimientos relacionándolos entre sí.

Ritmo

El tiempo permite la creación del ritmo a través de lo sucesivo y la duración.

¿Cómo llevar a cabo una sesión de psicomotricidad?

Informa a los niños que se llevarán a cabo sesiones de psicomotricidad a través de diversas actividades y juegos. La duración recomendada para las sesiones es de 30 a 40 minutos tres veces por semana, y debe asignarse un área por día, es decir, un día para psicomotricidad, otro para matemáticas y otro para lectoescritura. El tiempo de la sesión se divide en tres momentos:

1. **Introducción** (de 5 a 10 minutos). Se induce al niño a la conciencia corporal a través del reconocimiento del espacio y la respiración. También se pueden realizar ejercicios de calentamiento (ver más adelante “Propuestas de actividades introductorias”).
2. **Desarrollo** (de 20 a 25 minutos). Se llevarán a cabo las actividades de esta *Guía* que habrás seleccionado previamente para su planeación. También se pueden realizar actividades diseñadas por ti mismo.
3. **Cierre** (de 5 a 10 minutos). Se disminuye paulatinamente la actividad hasta llevarlos nuevamente a la conciencia corporal, la relajación y verbalización. En las actividades de cierre puedes incluir canciones tranquilas (ver más adelante “Propuestas de actividades de cierre”).

Para la planeación, considera la evolución de los patrones de movimiento y los elementos de la psicomotricidad. Desarrollar un propósito por sesión es suficiente. Deberás respetar el orden sugerido en la teoría, además de adecuar las actividades y los materiales.

Propuestas de actividades introductorias

Estas actividades tienen como fin preparar al cuerpo para la ejecución de los movimientos descritos en las fichas. A continuación se presentan algunas sugerencias.

1. Reconocimiento del espacio: los niños caminarán libremente por todo el espacio, desplazándose en distintas direcciones y velocidades (atrás, adelante, de lado, lento, rápido, veloz).
2. Los niños caminarán libremente por el espacio, desplazándose en distintos planos y niveles: arriba, en medio, abajo, adelante, atrás, derecha e izquierda.
3. Realizar el *Juego del calentamiento*.
4. Mover las partes del cuerpo que menciones, incrementando la velocidad de los movimientos según el ritmo de la música; recuerda siempre llevar un orden en la secuencia del movimiento, ya que esto ayudará a la estructuración del esquema corporal. Se inicia desde la cabeza hasta los pies.
5. Se puede iniciar con una ronda que incluya movimientos, como *Naranja dulce*, *Amo ato*, *Doña Blanca*, *El lobo*, entre otras.

Propuestas de actividades de cierre

Las actividades de cierre contemplan dos momentos: el primero se refiere a las actividades cuyo objetivo es regresar a la calma y el segundo está dirigido a la verbalización y concientización del movimiento mediante preguntas como “¿qué fue lo que más te gustó de la actividad?”, “¿cómo le hiciste para realizar (mencionarás el nombre del ejercicio)?”, y “¿cómo te sientes?”

A continuación se dan algunas sugerencias para llevar a cabo el primer momento del cierre.

1. Pide a los niños que se acuesten en el piso, de ser posible en una manta o tela. Pon música suave y da indicaciones de mantener los ojos cerrados; después, solicítales que tensen y relajen las partes del cuerpo que menciones (desde la cara hasta los pies). Al terminar, dales unos minutos para que se queden recostados descansando. Pide que muevan brazos y piernas, y luego que abran los ojos y permanezcan recostados unos instantes. Finalmente, indica que se incorporen apoyándose sobre un costado y levantando por último la cabeza para evitar mareos.
2. Los niños estarán de pie formando un círculo. Da la indicación para que muevan la parte del cuerpo que menciones. Los movimientos deben ser suaves, simétricos y seguir el ritmo de la música. Moverán primero el pie derecho; luego el izquierdo, la pierna derecha, la pierna izquierda, el tronco, el brazo derecho, el brazo izquierdo y la cabeza. Después pide que dejen de mover las mismas partes pero en orden inverso, comenzando por la cabeza y terminando con el pie derecho.
3. Pide que caminen siguiendo el ritmo de la música y posteriormente da la indicación de que dejen de mover la parte del cuerpo que les menciones, comenzando por los pies. El objetivo es que se queden completamente inmóviles.
4. Dile a los niños que se acuesten en el piso y escuchen atentamente la música y tus indicaciones. Deberán cerrar los ojos e imaginar que se hacen cada vez más pequeños hasta alcanzar el tamaño suficiente para meterse en una botella. Luego imaginarán que intentan salir, pero no se pueden estirar. Después de unos minutos les dirás que han logrado romper la botella, por lo que podrán estirarse libremente y recobrar su tamaño real.
5. Acostados, los niños imaginarán que se transforman en cubitos de hielo, para lo cual deberán hacerse chiquitos y tensar todo su cuerpo. Después de 30 segundos comenzarán a derretirse, momento en el cual deberán relajarse hasta quedar completamente *derretidos* en el piso.

- Permanecerán acostados en el piso y les pedirás que respiren de manera profunda y lleven el aire hacia el abdomen reteniéndolo por algunos segundos para luego sacarlo suavemente por la boca. También pueden realizar el mismo ejercicio llevando el aire hacia el pecho (diafragma).

Observación y evaluación

Al realizar la sesión de psicomotricidad, ten a la mano una lista de los elementos psicomotores que se favorecerán, con el fin de verificar que los niños los presenten y desarrollen de acuerdo con su rango de edad y madurez. Para este fin, apóyate en los indicadores de la *Guía de observación para la detección de necesidades educativas especiales, con o sin discapacidad, en niños de educación básica*.

Observa si el desarrollo psicomotor del niño corresponde a su edad y proponle actividades que lo favorezcan. Invita al niño a verbalizar sus experiencias entre cuerpo, movimiento, pensamiento y emoción. Apóyalo para que tome conciencia de su cuerpo y movimiento a través de las palabras.

En psicomotricidad la evaluación de las sesiones es cualitativa, es decir, no calificas. No realices juicios de valor ni emplees palabras peyorativas acerca del desempeño de un niño o del grupo; al contrario, motívalos y valora sus esfuerzos.

Observa y registra lo que ocurre en las sesiones, de manera que puedas analizar si la forma de dar las instrucciones fue clara, si se logró el propósito de la actividad, si todos los niños participaron, si fomentaste un ambiente de confianza y seguridad. Efectúa anotaciones de tu propia actuación y de las actividades, y tómalas en cuenta para la planeación de las siguientes sesiones.

Es posible que dentro de las sesiones notes que hay uno o varios niños con cierta problemática en el desarrollo de las actividades, en cuyo caso se te recomienda hacer una valoración completa mediante la *Guía de observación para la detección de necesidades educativas especiales, con o sin discapacidad, en niños de educación básica* y busca apoyo en el capacitador tutor o asistente educativo para el seguimiento.

Ejemplo de planeación de una sesión de psicomotricidad		
Primaria	Niveles I, II y III	Fecha: 12 de enero de 2011
Propósito Favorecer la percepción.	Materiales: paliacates, ligas, estambre.	
Introducción 5 minutos	Desarrollo 25 minutos	Cierre 10 minutos
<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento del espacio, caminando de manera libre y realizando movimientos suaves, desde la cabeza hasta los pies. Cantar la canción del calentamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Organiza a los niños en equipo. Coloca una fila de sillas al fondo. Pídeles que se desplacen gateando al centro, elijan un par de zapatos y los pongan en la silla. Los zapatos deberán corresponder con su par. 	<ul style="list-style-type: none"> Caminar libremente por el espacio, disminuyendo la velocidad hasta quedar detenidos. Realizar 3 respiraciones profundas. Sentarse y verbalizar los movimientos realizados diciendo cómo fue el proceso de movimiento experimentado, así como sus emociones.
<p><i>Observaciones y evaluación:</i> el grupo comprendió bien las instrucciones y se mostró entusiasta al desarrollar la actividad de las sillas. Fue un poco complicado que encontraran los pares, ya que tenían los ojos cerrados. Pero al final hicimos la clasificación de zapatos por tamaños.</p>		

Recomendaciones

- Realiza las actividades de manera grupal.
- Toma en cuenta que en algunos casos será necesaria la atención individual para reforzar o trabajar de manera específica algunos elementos psicomotores.
- La sesión deberá ser agradable y de interés para los niños.
- Toma en cuenta la participación de los pequeños para proponer actividades, movimientos y juego libre.
- Las actividades de esta *Guía* son una propuesta, lo que te permite hacer modificaciones, inventar juegos e incluir juegos tradicionales de su comunidad.
- Adapta las actividades y su grado de dificultad de acuerdo con las edades y el desarrollo de cada niño, considerando que las sesiones pueden ser en multigrado.
- Adapta las actividades a los usos y costumbres de la comunidad, al espacio y a las condiciones climáticas.
- Cuando lleves a cabo una actividad, considera los tres ámbitos de desarrollo (motriz, cognoscitivo y psicosocial), pues no se pueden separar ya que el ser humano es un ser integral.
- Lee con anticipación las instrucciones de las actividades y ten a la mano el material que se va a emplear.
- Explica las actividades de manera clara y sencilla.
- Verifica que la totalidad del grupo haya comprendido las indicaciones.
- Promueve valores de respeto, cooperación y trabajo en equipo.
- Pide a los niños verbalizar las secuencias corporales que experimentaron: cambios que realizaron con su cuerpo para lograr diferentes posturas y movimientos, así como las emociones y eventos representativos para ellos.
- El lenguaje y uso apropiado de las palabras como rápido, lento, lejos, cercano, etcétera, ayuda a los niños a tomar conciencia de las características de su propio movimiento en relación con el tiempo y el espacio.



Actividades de psicomotricidad

Reconocimiento del espacio		Actividad introductoria
<p>Propósito Introducir al niño a la actividad psicomotriz a través de una breve revisión de su cuerpo en relación con el espacio.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	
<p>Desarrollo Pide a los niños que caminen de manera libre por todo el espacio; sin ninguna dirección, de manera suave y con pasos lentos. Al cabo de unos minutos indícales que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respiren profundo, retengan el aire y lo suelten suavemente (tres veces). • Sientan su pies, la planta de sus pies, los dedos de los pies, talones, tobillos, piernas, rodillas, muslos, cadera, tronco, espalda, pecho, hombros, brazos, antebrazos, muñecas, manos, dedos, cuello y cabeza. • Hagan pequeños movimientos con cada parte del cuerpo que les vayas nombrando. • Aumenten paulatinamente la velocidad, desde caminar hasta trotar. • Hagan pequeños juegos de calentamiento con pelotas o canten una canción con movimientos. 		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Movimientos globales Respiración Esquema corporal Espacio	Atención	Conciencia de sí mismo

Inflar y desinflar el cuerpo I		Respiración
<p>Propósito Identificar la importancia de la respiración nasal, bucal y torácica.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una botella con poca agua • Un popote por niño 	
<p>Desarrollo Siéntense de manera cómoda en el piso y soplen en la botella de agua con el popote, experimentando varias formas de hacerlo. Identifiquen que al espirar (sacar el aire) se mueven varias partes de nuestro cuerpo de manera coordinada (tórax, boca, hombros). Realicen inspiración nasal (meter aire por la nariz) y espiración bucal (sacar el aire por la boca) utilizando el popote y observen sus efectos en las burbujas cuando se modifica la duración al sacar el aire. Verbalicen y compartan la experiencia con los demás.</p>		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Respiración Esquema corporal Percepción	Exploración Atención Reflexión	Conocimiento de sí respecto a su cuerpo.

Inflar y desinflar el cuerpo II		Respiración
<p>Propósito Identificar la importancia de la respiración nasal, bucal y torácica.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papel bond • Crayones 	
<p>Desarrollo Se dejan a un lado los popotes y las botellas con agua. Indícales que deben emitir sonidos sostenidos de O, I, U, con espiraciones (al sacar el aire):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emitir el sonido fuerte. • Emitirlo en voz baja durante bastante tiempo (el mayor posible). • Emitirlo bajo y subirlo progresivamente. • Emitirlo fuerte y bajarlo paulatinamente. <p>Revisa cómo es más fácil hacerlo. Repitan el ejercicio y al mismo tiempo realicen trazos libres sobre el papel bond. Normalicen la respiración con los ojos cerrados. Observen cambios en las sensaciones del cuerpo y latidos del corazón. Verbalicen y compartan las experiencias. Reflexionen sobre la importancia de la respiración.</p>		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Respiración Esquema corporal Percepción Espacio gráfico	Exploración Atención Reflexión	Conocimiento de sí respecto a su cuerpo

Calzando sillas		Percepción
Propósito Desarrollar la percepción y discriminación de formas y tamaños.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Una silla por equipo • Dos pares de zapatos por equipo
Desarrollo Forma varios equipos, y coloca una fila de sillas por equipo al fondo del salón (una silla por cada dos integrantes). En el centro se revuelven todos los pares de zapatos de los jugadores. Los primeros jugadores de cada equipo se colocan a gatas con los ojos cerrados, se desplazan al centro a buscar dos zapatos que deben corresponder con su par, para más tarde gatear hacia la silla y calzarla. Después regresan a su fila y sale el siguiente a hacer lo mismo. El equipo que haya logrado poner más pares correctos en las sillas es el que gana.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Percepción táctil	Atención Exploración Transportar imágenes mentales Relacionar	Juego de sana competencia

Las esculturas del museo		Tono postural
Propósito Favorecer el tono postural.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Periódico
Desarrollo A cada niño entrégale una hoja de papel periódico, la cual extenderán sobre el piso. Se ponen de pie en ella, cuidando no salirse, e imitan a unas esculturas de algún museo durante unos segundos. Cuando lo indiqués, los niños recogen su hoja de papel periódico y la doblan a la mitad poniéndola nuevamente sobre el piso. Se colocan de nuevo sobre ellas como estatuas durante otros segundos, pero con una postura diferente a la anterior. Esto se repite hasta que hayan doblado la hoja al máximo posible.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Esquema corporal Equilibrio	Exploración Atención	Conocimiento de sí Creatividad

Las estatuas		Tono muscular
Propósito Favorecer el tono muscular.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno
Desarrollo Explica a los niños que ellos serán unas estatuas, y como tales no pueden moverse. Pero su misión es llegar al otro extremo del área donde se realiza el juego, para lo cual tienen la oportunidad de moverse cuando tú estés de espaldas y no puedas verlos. Si los observas al momento en que se están moviendo, todos los integrantes del grupo deben regresar a donde iniciaron. Gana el equipo que llegue primero. Si son niños más grandes, les puedes poner un tiempo límite.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Tono muscular Equilibrio Control postural Ubicación espacial	Planeación Anticipación	Desarrollo emocional Pertenencia al grupo

Somos una máquina		Equilibrio
Propósito Fortalecer el tono muscular y el equilibrio.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Tiras de tela de 10 a 15 cm de ancho y 2 m de largo
Desarrollo Explica el funcionamiento de las máquinas y para qué sirven. Resalta el hecho de que en ellas todas sus partes sincronizan sus movimientos para funcionar. Propón al grupo ser una máquina, para lo cual lo dividirás en equipos de mínimo tres integrantes. Pongan las tiras de tela (dos por equipo, paralelas) en el piso y pídeles que coloquen el pie derecho en una y el izquierdo en otra. El primero y el último de la fila recogen los extremos sobrantes y tratan de sincronizar sus movimientos para avanzar. Los niños de en medio pueden tomarse de la cintura.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Equilibrio Fuerza Tono muscular Ubicación espacial Ubicación temporal Lateralidad	Planeación Atención	Trabajo en equipo Cooperación Evaluación

Canguros	Equilibrio
Propósito Ejercitar el patrón de salto.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> Cuerdas, listones o estambre de 2 m de largo

Desarrollo

Habla con los niños sobre las diferentes formas en que podemos saltar; que practiquen algunos saltos en su lugar. Verifica si en la región en la que estás hay algún animal que brinque para poder sustituirlo por el canguro. En caso contrario, da una breve explicación de este animal y de su hábitat. Distribuye las cuerdas en el piso de manera que queden paralelas una de otra, como formando una torre plana. Después indícales que son unos canguros y que deben saltar entre las cuerdas sin tocarlas. Cuando el niño domine el salto, es momento de aumentar la distancia entre las cuerdas; así se verá obligado a planear su salto. Otras variantes son: cambiar el espacio entre las cuerdas para que el niño adapte su salto al cambio de distancias, saltar con los brazos en diferentes posiciones, saltar hacia atrás, saltar y al momento de caer tratar de hacerlo en puntas, en los talones y apoyando todo el pie.

Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Patrón de salto Espacio Equilibrio Coordinación global	Anticipación Planeación	Seguridad Confianza

Pelotas locas	Coordinación óculo-pedal
Propósito Ejercitar la coordinación óculo-pedal.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> Pelotas de diferentes tamaños

Desarrollo

Coloca una pelota frente a cada niño, y diles que mantengan todas las pelotas rodando. Uno de los niños representa al vigilante y grita si una pelota deja de estar en movimiento. Cuando esto suceda, el equipo pierde un punto; al perder cinco puntos, se termina un tiempo. Para incrementar la dificultad del ejercicio, por edad, se sugiere tomar el tiempo que los niños permanecen jugando sin perder los cinco puntos, el cual podrá ser reducido paulatinamente. Las pelotas paradas deben ser puestas en movimiento de inmediato. También menciona que al momento de poner la pelota en movimiento lo realicen con alguna parte determinada del pie, como punta, talón, empeine o planta.

Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación óculo-pedal Espacio Equilibrio Tiempo	Atención Rastreo visual	Cooperación Trabajo en equipo

Manos en movimiento		Coordinación óculo-manual
Propósito Ejercitar los patrones atajar y arrojar.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Distintos tipos de objetos que puedan lanzarse; pueden variar un poco en peso y en tamaño.
Desarrollo Le lanzas un objeto a un niño, éste lo lanza a otro, y así sucesivamente, hasta que todos hayan recibido el objeto. Cada quien debe acordarse de lanzarlo siempre a la misma persona. Entonces mandas de nuevo el objeto, pero después de esperar unos segundos, mandas otro, luego otro y así sucesivamente. Observa con cuántos objetos a la vez puede jugar el grupo. A manera de reto, incrementa el número de objetos por sesión. Aspectos a considerar: lanzar a un objetivo; verificar que quien recibe la pelota la atrape bien; tener la atención en quien recibe antes de lanzar; estar dispuesto a recibir; tan pronto como se ha lanzado, volver la atención hacia el que nos va a lanzar y recibir la pelota, y mantenerla contra el cuerpo para que no rebote.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Espacio Coordinación óculo-manual Lanzar Atrapar	Atención Memoria Percepción: figura-fondo Anticipación	Trabajo en equipo Tolerancia a la frustración Cooperación Integración

Rodando		Esquema corporal
Propósito Fortalecer el esquema corporal.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Una pelota por equipo
Desarrollo Forma equipos y organízalos en filas. Cada equipo cuenta con una pelota. Los participantes se acuestan en el piso con los brazos extendidos hacia arriba. Comienzan a rodar la pelota hacia la meta del lado contrario, entregando la pelota al siguiente participante, quien toma la pelota con las manos. Se repite varias veces el juego con variantes en la posición de la pelota: en el pecho, entre las piernas, etcétera. Los participantes propondrán otras formas de rodar la pelota. <i>Variantes:</i> se podrá pasar la pelota empujándola con la nariz, reptando, con los pies, de rodillas, hacia atrás, con una mano, etcétera.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Esquema corporal Coordinación global Espacio	Creatividad Atención Secuencias	Liderazgo Trabajo en equipo Respeto de turno

Descubriendo mis manos y mis pies	Lateralidad
Propósito Afirmación de la lateralidad.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Botellas de plástico vacías • Cuerdas • Paliacates.

Desarrollo

1. **Manos:** Cada participante toma una pelota o un costalito de semillas y camina libremente por el espacio jugando con ella. Al momento de la señal sonora (silbato, palmada u otra), lanzan el objeto hacia arriba con una sola mano y de igual forma la cachan varias veces cambiando de mano. Posteriormente, se hace en parejas, lanzando el objeto a un compañero. Al terminar, pregunta ¿con qué mano les fue más sencillo?
2. **Pies:** Con las cuerdas y paliacates enrollados forman diferentes circuitos, en zig-zag y otras formas; llevarán el costalito de semillas por todo el camino, pateándolo con diferente pie cada que des la señal sonora. Incluso pueden hacerlo con diferentes partes del pie, es decir, con el tobillo, con los dedos, con el dorso, etcétera. Al terminar, pregunta ¿con qué pie les resultó más fácil?

Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Lateralidad Coordinación óculo-manual y óculo-pedal Coordinación global	Búsqueda de estrategias Atención	Respeto de turno Cooperación

Las medusas	Espacio
Propósito Ejercitar el patrón carrera.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno

Desarrollo

Aclara al grupo que las medusas son animales marinos venenosos. Puedes adaptar el juego tomando como referencia algún animal peligroso de la región.

Divide a los niños en grupos de tres. Escoge un grupo de tres o a los niños que no tengan equipo para que sean las medusas. Dos niños de cada grupo de tres se tomarán de las manos para formar una especie de jaula, donde el tercero se resguardará de las medusas. Cuando digas “medusas”, los nadadores (que están dentro de las jaulas) salen y tratan de resguardarse en otra evitando que las medusas los toquen. Cuando una medusa toca a un nadador, éste se convierte en medusa y el nuevo nadador debe buscar una jaula. Con niños mayores, puedes incrementar la distancia entre jaula y jaula, o dar determinado tiempo para que éstas se cierren y así busquen otra más lejana. Todos deben tener la oportunidad de ser medusas y nadadores. Para evitar accidentes, da la indicación de atrapar por debajo de la cintura.

Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Control corporal Espacio Tiempo Coordinación global	Resolución de problemas Autocontrol Desarrollo de estrategias Análisis Anticipación	Cooperación Responsabilidad al evitar los choques Convivencia

El avión	Espacio
Propósito Favorecer el espacio y coordinación global.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Gis o cinta adhesiva • Patrones de letras o números

Desarrollo

Marca en el piso varias formas de la siguiente figura, variando las combinaciones de letras. El niño salta con un pie de un cuadro a otro para formar palabras.

E	T	I
P	O	U
M	A	A

También pueden utilizar los cuadros en blanco realizando las siguientes actividades: saltando de un cuadro blanco a otro diciendo múltiplos de un número, deletreando palabras, diciendo el alfabeto, contando el número de saltos sin fallar a distintas velocidades, saltando las respuestas a un problema matemático dado por un compañero, etcétera.

Otra sugerencia es que trabajen en grupos pequeños, donde los niños podrán deletrear el mayor número de palabras; un niño deletrea mientras que el otro salta, éste debe saber de qué palabra se trata. Cada niño encuentra una nueva palabra y la construye saltando; los demás adivinan cuál es. Para incrementar el nivel de dificultad, pide que utilicen la pierna no dominante o que den un giro al brincar. Debes elegir movimientos más complejos de acuerdo con las edades de los niños.

Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Equilibrio Espacio Lateralidad Control corporal	Análisis y síntesis Memoria Atención Planear y anticipar	Trabajo en equipo

Los lanzadores	Espacio
Propósito Que el niño ejercite el patrón de arrojar.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Cuatro globos que un niño debe llenar de harina • Un tablero con el abecedario escrito.

Desarrollo

Pega el tablero en una superficie dura y plana, establece un lugar desde donde se van a realizar los lanzamientos. La distancia entre el tablero y los niños depende de la edad de los mismos.

Prepara palabras bisílabas que formen parte de la vida cotidiana de los niños. El niño se coloca en el punto de lanzamiento y desde ahí forma la palabra lanzando los globos al tablero. Si quieres incrementar el grado de dificultad, podrías sustituir los globos por papel mojado y aumentar el número de sílabas en las palabras. También puedes adecuar el tablero para resolver operaciones mentales y el niño debe atinarle al resultado.

Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Patrón de arrojar Espacio Tiempo Coordinación óculo-manual Precisión	Análisis Síntesis Atención auditiva Atención visual	Respetar su turno Tolerancia a la frustración

Para recordar mejor		Tiempo
Propósito Favorecer la noción de tiempo.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Cinta adhesiva
Desarrollo En un semicírculo pon nueve marcas a una distancia de 60 centímetros. Muestra que a cada marca (las cinco primeras) le corresponde un ejercicio específico (aplaudir, brincar, chiflar, bailar, etcétera). Después agrega un sexto movimiento y los niños intentan ejecutar la serie completa; después, un séptimo, un octavo, etcétera, hasta que ya no recuerden el orden correcto de lo que hicieron. Explícales que si hacen pequeños grupos de tres actividades, recordarán la serie completa sin omitir ningún movimiento. Se pueden realizar series más largas o incluir movimientos más complejos para aumentar la dificultad. Otro niño puede ejecutar la serie en orden inverso. O al momento de estar realizando los ejercicios puedes poner distractores, como contar o resolver problemas numéricos sencillos.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Espacio Tiempo Ritmo	Evocación Memoria Análisis Síntesis Atención	Convivencia

De día, de noche		Tiempo
Propósito Fortalecer el desarrollo de la noción temporal.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Objetos de la vida cotidiana relacionados con el día y la noche (por lo menos cinco de cada uno)
Desarrollo Acomoda a los niños en parejas y diles que uno será día; y otro, noche. Juega a las adivinanzas con ellos, dando características de los objetos. Cuando sepan de qué objeto se trata, el niño al que le corresponda (día o noche) representa con mímica la fase del día en que se utiliza el objeto. Una instrucción previa importante en este juego es que no se vale hablar, sólo hacer mímica.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Tono Tiempo Control postural Ubicación espacial	Planeación Anticipación Atención	Desarrollo emocional Pertenencia al grupo

Uno dos, uno dos		Ritmo
Propósito Desarrollar el ritmo.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno
Desarrollo Los niños se formarán en círculo y propondrás una secuencia rítmica. Ejemplo: Dos palmadas sobre una pierna al mismo tiempo que dice uno-dos y lo repite en la otra pierna, haciendo un total de cuatro tiempos. Todos repetirán la secuencia. Cada niño aumenta la secuencia dando palmadas en diferentes partes del cuerpo, diciendo uno-dos al tiempo que las realiza. Todos repiten los movimientos iniciando con la que propusiste. La secuencia debe tener un orden según se hayan presentado los ejercicios. También se pueden hacer ritmos con diferentes partes del cuerpo.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Ritmo Coordinación global Esquema corporal Percepción visual Percepción auditiva	Memoria Secuencias	Respeto de turno Trabajo en equipo

Sombras		Ritmo
Propósito Favorecer el ritmo.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Grabadora • Música de diferentes géneros
Desarrollo Da una introducción sobre qué es una sombra y cómo se producen, haciendo especial énfasis en que siempre nos acompañan a cualquier lugar al que vayamos. Después, indica al grupo que formen parejas. Al ritmo de diferentes tipos de música, un miembro de la pareja debe realizar diferentes movimientos: giros, desplazamientos, etcétera, y el otro niño debe tratar de mantenerse siempre a su lado. Cuando lo indiques, cambian de rol. Como variante, pueden formar grupos de tres, y dos niños quedan siempre a lado del otro.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global Equilibrio Espacio Tono muscular	Atención Capacidad de reacción	Tolerancia a la frustración Trabajo en equipo

Respiración y relajación	Cierre de sesión	
<p>Propósito Disminuir la activación física y regularizar la respiración</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música suave 	
<p>Desarrollo</p> <p>Pide a los niños que elijan un espacio dentro del salón y se acuesten boca arriba, de manera cómoda, sin cruzar sus piernas ni brazos para facilitar la circulación. Pon música suave de fondo para facilitar su concentración y relajación. Indícales que respiren inflando su vientre, que mantengan el aire unos cinco segundos y lo suelten; también que coloquen una mano de manera suave sobre su vientre para que se les facilite la toma de conciencia de su respiración y sientan cómo se va inflando su vientre cuando respiran (varias veces, de tres a cinco).</p> <p>Después díles que el aire lo lleven a la caja torácica (al pecho), lo retengan unos segundos y lo suelten.</p> <p>Otro ejercicio de relajación puede hacerse mediante la contracción y relajación. Señala que acostados cierren sus ojos; que, cuando respiren, tensen (contraigan) sus músculos, y que, al exhalar, relajen. Antes de que se levanten, solicita que vayan moviendo suavemente los dedos de sus pies y manos, y que abran sus ojos.</p>		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Movimiento global Respiración Esquema corporal	Atención y concentración hacia su propio cuerpo	Conocimiento de si mismo



Actividades de psicomotricidad para favorecer la lógica matemática

Para la adquisición del concepto de número, el niño pasa por un proceso continuo y paulatino, en el que va explorando y conociendo, mediante sus sentidos, su cuerpo, su movimiento y su relación consigo mismo, a las personas, los objetos y el entorno.

La psicomotricidad es importante para que el niño adquiera un pensamiento matemático sólido que le permita acceder a la aritmética, al cálculo, a la geografía y a otros campos involucrados en la coordinación, el esquema corporal, la lateralidad, el espacio y el tiempo.

Para que todo esto se logre es importante que se le permita al niño observar, experimentar, comparar, proponer y resolver; y qué mejor que sea a través del juego.

Por esta razón se agregaron actividades dirigidas al desarrollo de la lógica matemática, las cuales llevan una secuencia según los pasos señalados para llegar al concepto de número. Ya que el niño de primaria no puede acceder a las operaciones básicas de aritmética y la resolución de problemas si no ha adquirido previamente todos los pasos que se grafican en el siguiente esquema:



Los niños de primaria han adquirido múltiples experiencias y aprendizajes, gracias a ellas han formado un pensamiento cada vez más complejo. El niño, a través de la experimentación, va creando relaciones entre personas, objetos y situaciones que forman parte de su vida cotidiana. Estas relaciones le dan la base para formar el pensamiento matemático.

En la *Guía de psicomotricidad y educación física de preescolar* se describieron los procesos mediante los cuales el niño accede a la noción de número: coordinación, esquema corporal, lateralidad, ubicación espacial, ubicación temporal, clasificación, seriación, cantidad y número. Por lo que en esta *Guía* se considera que los niños ya han logrado concebir la noción de número. Una vez que el niño concreta este aprendizaje, está listo para las operaciones de aritmética básicas: la suma y la resta.

Las acciones que sirven como base de estas operaciones son el agregar en el caso de la suma, el quitar en el caso de la resta y la comparación en ambos casos. En un primer momento, estas acciones se realizarán con ayuda de material concreto para dar oportunidad al niño de formar las representaciones mentales propias de estas operaciones.

A la par de las operaciones aritméticas básicas se forma la noción de medición, que parte de las mismas relaciones que la suma y la resta; es decir, la comparación de conjuntos: *más que*, *menos que* e *igual que*. En esta serie de comparaciones, el niño se va dando cuenta de que existen números mayores y menores que otros con lo que adquiere la noción de medida (tamaño).

En las primeras mediciones del niño se utilizan unidades de medida no convencionales e inicia con la manipulación de objetos; por ejemplo, llenar recipientes, igualarlos, vaciarlos. Paulatinamente se irán introduciendo los sistemas de medidas tradicionales, como el reloj para el tiempo, el metro para la distancia, la báscula para el peso, etcétera.

La adquisición de las formas geométricas se da como una necesidad del niño de conformar y estructurar el espacio donde se desenvuelve. Es así como compara objetos, agrupa y generaliza formas iguales y similares; posteriormente se les asignará un nombre.

Las nociones espaciales ya establecidas y las formas geométricas le dan la posibilidad al niño de experimentar operaciones más complejas, como la multiplicación y la división, donde el niño pondrá en juego su capacidad y habilidad en la resolución de problemas cotidianos que impliquen partición y cálculo de múltiplos.

Repite después de mí		Números																																
<p>Propósito</p> <p>Desarrollar la memoria auditiva del nombre de los numerales.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una tarjeta con números • Un tablero sobre el piso 																																	
<p>Desarrollo</p> <p>1. Elabora una tarjeta con 20 series de números y un tablero del 0 al 9, de aproximadamente 1 m, que puedes pintar con gis o hacer con hojas de papel bond sobre el piso. Ejemplos:</p>																																		
<table border="1"> <tbody> <tr><td>1) 3652</td><td>11) 5893</td></tr> <tr><td>2) 2356</td><td>12) 4103</td></tr> <tr><td>3) 8965</td><td>13) 8695</td></tr> <tr><td>4) 2157</td><td>14) 4126</td></tr> <tr><td>5) 5698</td><td>15) 7039</td></tr> <tr><td>6) 8691</td><td>16) 2109</td></tr> <tr><td>7) 6569</td><td>17) 7931</td></tr> <tr><td>8) 8985</td><td>18) 5893</td></tr> <tr><td>9) 2107</td><td>19) 2563</td></tr> <tr><td>10) 6951</td><td>20) 2563</td></tr> </tbody> </table>		1) 3652	11) 5893	2) 2356	12) 4103	3) 8965	13) 8695	4) 2157	14) 4126	5) 5698	15) 7039	6) 8691	16) 2109	7) 6569	17) 7931	8) 8985	18) 5893	9) 2107	19) 2563	10) 6951	20) 2563	<table border="1"> <tbody> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td>4</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> </tbody> </table>	0	1	2	3		4	5		6	7	8	9
1) 3652	11) 5893																																	
2) 2356	12) 4103																																	
3) 8965	13) 8695																																	
4) 2157	14) 4126																																	
5) 5698	15) 7039																																	
6) 8691	16) 2109																																	
7) 6569	17) 7931																																	
8) 8985	18) 5893																																	
9) 2107	19) 2563																																	
10) 6951	20) 2563																																	
0	1	2	3																															
	4	5																																
6	7	8	9																															
<p>2. Lee de manera corrida los numerales y el niño repite la secuencia saltando sobre el tablero. Ejemplo:</p> <p>1) 3652 Lectura: tres-seis-cinco-dos Los niños deben memorizar y repetir la misma secuencia: tres-seis-cinco-dos dando saltos sobre esos números.</p> <p>3. <i>Variantes:</i> se pueden leer cifras más pequeñas de dos o tres dígitos, leerse de izquierda a derecha y repetirla de derecha a izquierda. Ejemplo:</p> <p>1) 365 Lectura: tres-seis-cinco Ahora los niños tienen que memorizar y repetir saltando sobre el tablero: cinco-seis-tres.</p>																																		
Elementos implicados por ámbito																																		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales																																
Secuencia rítmica a través de numerales	Discriminación auditiva Memoria Secuencia	Colaboración Respeto de turno																																

¿Cuántos botes?		Números
<p>Propósito Asociar el número con la cantidad que representa.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una pelota 	
<p>Desarrollo Da la indicación para que los niños formen una ronda. Al centro del círculo se coloca uno de los niños con una pelota. El juego se inicia cuando el niño que está al centro le lanza la pelota a otro y le dice un número. El que recibe la pelota tiene que dar ese número de botes y devolver la pelota al centro. Los demás niños comprueban que el número de botes sea el correcto. Si es correcto, el que dio los botes pasa al centro, y el del centro ocupa su lugar. Dependiendo de la edad y grado se pueden utilizar operaciones más complejas, como sumas, restas o hasta multiplicaciones y divisiones de números menores.</p>		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Equilibrio Coordinación óculo-manual Ubicación espacial	Atención Análisis Síntesis	Trabajo en equipo Tolerancia a la frustración

¿Qué material y cuánto?		Números
<p>Propósito Asociar el número con la cantidad que representa.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Colores • Materiales de trabajo 	
<p>Desarrollo Indica que se inicia la sesión, pero que para ello necesitas el material y requieres su ayuda; de esta manera, formas dos equipos y a cada uno le entregas una hoja donde has dibujado el número de material que necesitas. Los niños se encargan de ver qué material es, contarlo y traerlo representado de manera gráfica.</p>		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Movimiento	Atención Correspondencia uno a uno	Trabajo en equipo

¿Cuántos pongo?		Sumar
Propósito Adquirir el concepto de suma.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Recipiente mediano • Palitos, piedras u objetos pequeños
Desarrollo Da la indicación a un niño para que en un recipiente ponga cierta cantidad de objetos, de tal manera que el grupo lo observe. Otro niño agrega la cantidad de objetos que le indicaste sin que nadie lo vea. Por último, entre todos cuentan cuántos objetos hay en el recipiente, y los niños deben adivinar cuántos fueron añadidos. Con niños mayores se pueden utilizar decenas en lugar de sólo unidades. También se puede variar haciendo que lleguen al resultado de la suma conociendo los sumandos. Los niños pueden hacer las operaciones en el cuaderno, o en lugar de objetos pueden usar movimientos del cuerpo.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Percepción	Análisis Síntesis	Cooperación Respeto

Uno más		Sumar
Propósito Adquirir el concepto de “agregar” a través del movimiento.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno
Desarrollo Todos los niños se forman en círculo: el primero hará un movimiento rítmico; el que le sigue repetirá éste más otro que él invente; el tercero repite los anteriores más uno nuevo que también invente, y así sucesivamente hasta que todos pasen. Una variante es que cuando terminen vayan quitando, es decir, a la inversa para ver el concepto de resta. Reflexionen sobre los cambios que se realizan al agregar un movimiento.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Ritmo Coordinación global Esquema corporal	Análisis Síntesis	Cooperación Trabajo en equipo

Pierdo puntos y gano		Restar
<p>Propósito Adquirir el concepto de restar utilizando el patrón de lanzar.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un tablero de unicel, con una cartulina encima que tenga los números del 1 al 100 	
<p>Desarrollo La cantidad de niños es el número de tableros a realizar. Se pone el tablero a determinada distancia de los niños (la cual aumenta con la edad). En una hoja se les da escrita una cantidad inicial. Lanzarán una bolita de papel mojado a los números del tablero; esos números se restan de la cantidad inicial. El objetivo es llegar a cero, utilizando de tres a cuatro tiros obligatorios. Ejemplo: la cantidad inicial es 20, y si en el primer tiro le da al número 5, se restará $20 - 5$; así hasta completar sus cuatro tiros. Gana el niño que llegue primero al cero.</p>		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación óculo-manual Espacio	Cálculo Comparar Anticipar	Convivencia

Adivina cuánto mide		Medición
<p>Propósito Utilizar unidades no convencionales de medición.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	
<p>Desarrollo Determina un punto de inicio y un punto de llegada. Da la indicación a los niños para que observen la distancia y calculen cuántos codos, cuántas rodillas, cuántos pies, cuántos brazos, etcétera, hay entre un punto y otro. Permite que los niños verifiquen sus cálculos a través de la experiencia. Con niños mayores, el recorrido entre un punto y otro adopta formas curvadas, quebradas, etcétera.</p>		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Esquema corporal Percepción Tiempo Espacio	Cálculo Análisis	Autoestima

Carrera geométrica	Figuras geométricas
Propósito Identificar las figuras geométricas.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Distintos tipos de figuras geométricas y números en cartulina • Silbato

Desarrollo

Se forman equipos de tres integrantes o más. Se realiza una carrera, así que tú determinas la meta. Se reparte a cada miembro del equipo una cartulina con una figura geométrica y otra con un número. Al silbatazo realizan, con los pies, la figura geométrica que les tocó el número de veces que les indique la cartulina, para después correr a la meta.

Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Ubicación espacial Coordinación global	Planeación Representación mental	Sentimiento de pertenencia Tolerancia a la frustración

Cuadro múltiple	Multiplicar
Propósito Favorecer la adquisición del concepto de multiplicación.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Dos cuadros divididos en 9 cuadros cada uno (en éstos se pondrán los números del 1 al 9 aleatoriamente)

Desarrollo

Se divide al grupo en dos equipos, cada uno de los cuales está al frente de un cuadro de números. Diles el resultado de una multiplicación, y los niños brincan en los números que forman la operación. También se puede realizar dando la operación para que los niños lleguen al resultado, sólo que al brincar en los números mencionan cuál es el de las decenas y cuál el de las unidades.

Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Ubicación espacial Coordinación óculo-pedal	Síntesis Cálculo Razonamiento	Competencia positiva



Actividades de psicomotricidad para favorecer la adquisición de la lectura y la escritura

La escritura y la lectura

En este apartado se proporcionan actividades de psicomotricidad referidas a los procesos de escritura y lectura, con una secuencia paulatina de acciones básicas y necesarias para su desarrollo.

La adquisición de la lectura y la escritura, al igual que la lógica matemática, requieren los siguientes procesos psicomotores: la construcción del esquema corporal, el espacio, el tiempo, el ritmo, la lateralidad y, en especial, la coordinación óculo-manual.

Para que sea posible que el niño realice los trazos y la lectura de las grafías, es necesario que exista una disociación y segmentación del movimiento, discriminación de formas, direccionalidad del trazo, un tono postural adecuado, una correcta prensión del lápiz, además de un conocimiento social de la finalidad de la escritura y la lectura. Por tanto se hace pertinente trabajar todos estos aspectos motores y cognoscitivos a través de la psicomotricidad para preparar de manera adecuada un proceso tan complejo como el lenguaje escrito.

En este apartado se proporcionan actividades de psicomotricidad referidas a estos procesos. La escritura es una forma de expresión del lenguaje que implica la comunicación simbólica con ayuda de signos escogidos por el hombre.

Ajuriaguerra (1964) distingue tres grandes etapas de desarrollo en la escritura:

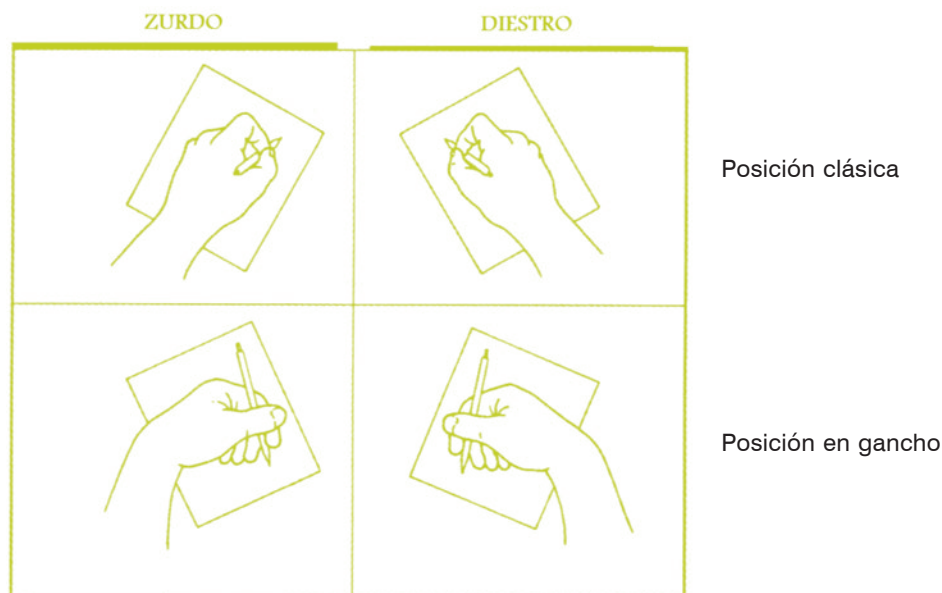
1. **Fase precaligráfica.** El niño está iniciando el proceso, por lo cual aún es incapaz de ajustar su escritura, es decir, sus trazos son torpes, sus grafías están mal cerradas, su inclinación y curvas están mal controladas. En esta etapa se encuentran los niños de preescolar.
2. **Fase caligráfica infantil.** El niño ha logrado dominar las principales dificultades de sostener y mantener el lápiz; la escritura alcanza un nivel mayor de madurez y equilibrio. Podemos ubicar en esta fase a los niños de primaria.
3. **Fase poscaligráfica.** Se introduce un elemento muy importante que es la velocidad, especialmente para tomar notas y buscar estrategias para ordenar ideas modificando incluso la forma de las grafías. Regularmente esta etapa se presenta en la secundaria.

Factores del desarrollo de la escritura

1. **El desarrollo de la motricidad.** El desarrollo psicomotor del niño es la base para que se dé el proceso de la lectura y escritura. Este proceso se lleva a cabo bajo las leyes de maduración del sistema nervioso, de las que dependen los movimientos gruesos y finos de las extremidades. Este desarrollo se divide en dos niveles:
 - a) Las regulaciones de tono y postura, así como las coordinaciones óculo-motrices.
 - b) El desarrollo de las actividades digitales finas (psicomotricidad fina).
2. **El desarrollo de la afectividad y la socialización condiciona el desarrollo de la escritura.** El desarrollo afectivo y social es muy importante en la escritura, ya que la estabilidad emotivo-afectiva es indispensable para una buena organización, la precisión, el control y la orientación de los movimientos.
3. **El desarrollo del lenguaje y los factores de estructuración espacio-temporal.** La escritura es un lenguaje gráfico; por tanto es importante el desarrollo del lenguaje oral. De igual forma, se implican la orientación en el espacio y la estructuración del tiempo, lo que les ayudará a orientar y unir de manera lógica y secuenciada las grafías en el espacio gráfico de la hoja.
4. **El ejercicio y las exigencias de la situación y del medio.** La escuela ofrecerá espacios y experiencias para escribir, a través de las cuales la actividad gráfica se coordine, se organice, se precise y se consolide.

Planos de la motricidad gráfica

1. **Postura y actitudes segmentarias.** Es importante la postura que adquiera el niño al momento de escribir. Se recomienda que esté de frente a la mesa, y que coloque sus glúteos al fondo de la silla, con la espalda erguida y los pies apoyados en el piso. Para un mejor desplazamiento al momento de escribir, se recomienda inclinar ligeramente la hoja hacia el lado contrario de la mano que se va a utilizar; los diestros se inclinarán hacia la izquierda y los zurdos, hacia la derecha. Para ejemplificar esta posición de hoja o cuaderno se muestra la siguiente figura.



2. **Movimiento gráfico.** La secuencia de desplazamiento que realiza el niño en la escritura es hombro, codo y muñeca. A partir de que madura este proceso, se segmenta el movimiento hasta que logra escribir moviendo únicamente la muñeca. Es importante respetar la direccionalidad de la escritura. En nuestra cultura se escribe de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha.
3. **La velocidad.** La velocidad en la escritura progresa en relación con la maduración neurológica.
4. **El ritmo.** El ritmo es un elemento necesario tanto para la escritura como para la lectura, ya que ambas requieren una repetición regular y una secuencia ordenada de grafías.
5. **La presión.** La presión hacia el lápiz se va controlando poco a poco; al inicio puede ser tanta la presión que incluso puede rasgar el cuaderno o dejar marcadas varias hojas, lo que puede provocar rigidez en los dedos, en el puño y en el antebrazo. Para que se adquiera conciencia de la presión al tomar el lápiz y al trazar, se pueden llevar a cabo ejercicios de tensión y distensión.

Cómo tomar y sostener el lápiz

El modo de tomar el lápiz cambia con la edad del niño; al inicio lo toma con toda la palma de la mano y poco a poco modifica esta acción hasta lograr la pinza digital, utilizando tres dedos, la cual perfecciona a la edad de seis o siete años. El lápiz se toma entre los dedos pulgar e índice ligeramente flexionados, apoyándose con el dedo medio, sin tomarlo demasiado cerca del extremo inferior del lápiz.

Capacidades que se ponen en juego para la escritura

Aspectos psicomotores	Aspectos cognoscitivos	Aspectos psicosociales
<ul style="list-style-type: none"> • Modificar la dirección en el trazo. • Frenar el trazo. • Modificar la fuerza de la presión del lápiz. • Discriminar las formas y la orientación espacial de las grafías. • Organizar el espacio gráfico en el cuaderno y coordinarlo con el espacio del pizarrón. • Seguir la direccionalidad del trazo y de la escritura: de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo. • Adaptar el tamaño de las grafías al cuaderno. • Regular los espacios entre grafías y palabras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer por qué es importante la escritura. • Conocer el nombre de las grafías. • Conocer el sonido de las grafías solas y al combinarlas con otras para formar sílabas, palabras y oraciones. • Leer y comprender lo que se escribe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación. • Seguridad. • Reconocimiento. • Paciencia.

¿Qué elementos debemos cuidar en la escritura?

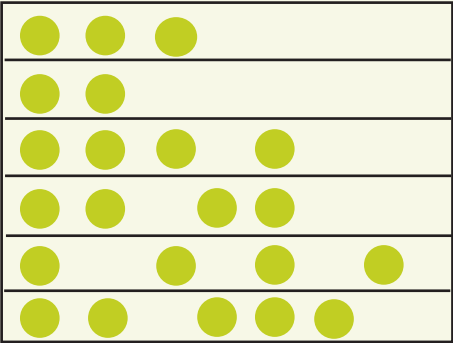
Postura	Soporte	Herramienta	Movimientos
<ul style="list-style-type: none"> • Sentarse hasta el fondo de la silla. • Los pies deben tocar el piso. • El tronco del niño debe estar derecho. • El antebrazo sobre la mesa. • La distancia aproximada entre el cuaderno y la cabeza del niño es de 30 centímetros. 	<ul style="list-style-type: none"> • La mesa y la silla tienen que estar a una altura adecuada. • La mesa debe estar ordenada. • Cuidar la posición del cuaderno. 	<ul style="list-style-type: none"> • El tamaño del lápiz (de 15 a 7 cm aproximadamente, ya que si es muy pequeño o grande se le dificultará sujetarlo). • Tomar el lápiz (se sujeta entre el dedo pulgar e índice ligeramente flexionados, apoyándose en el dedo medio). • La prensión del lápiz. 	<ul style="list-style-type: none"> • La dirección de las grafías y de la escritura (de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo).




Capacidades que se ponen en juego para la lectura





Movimientos oculares e Identificación de las palabras	Perceptivo motores
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Movimientos oculares.</i> El niño realiza una exploración visual, durante la lectura desplaza la mirada por la línea del texto de izquierda a derecha. • <i>La discriminación visual.</i> El niño debe identificar las formas de las grafías (letras) para identificarlas. • <i>El reconocimiento.</i> Se refiere a que el niño reconoce una letra y para ello requiere de la memoria. • <i>La identificación.</i> Se da cuando el niño es capaz de nombrar la letra y asocia la letra con el sonido. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Coordinación óculo-manual.</i> Permite controlar los movimientos de los ojos, coordinando el movimiento de la mano junto con la mirada. • <i>Percepción figura-fondo.</i> El niño logra centrar su atención en la figura y no el fondo donde se sitúa ésta. • <i>Orientación izquierda-derecha.</i> Esta orientación es convencional en nuestra cultura y se logra en el niño a través de la memoria, la repetición y el proceso cognoscitivo.

Actividades

Haciéndonos pelotas	Coordinación óculo-manual
<p>Propósito Relajación de brazos.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papel periódico • Cinta adhesiva • Música
<p>Desarrollo</p> <p>Reparte una hoja de papel bond y un crayón a cada participante, permitiendo que los niños realicen trazos libres con una mano y luego con la otra acompañados de música en diferentes ritmos.</p> <p>Voltea la hoja y al ritmo de la música realicen trazos verticales y horizontales (de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo) primero con una mano y luego con la otra. Pregunta de manera individual ¿con cuál mano se te hizo más fácil? Pide que guarden los crayones y expongan sus trazos a los demás.</p> <p>Explora la hoja de papel y ve de qué lado se rasga con mayor facilidad. Rasguen todas las hojas, poniendo especial atención en el sonido que producen y traten de imitarlo diciendo <i>psh pshh pshh</i>. Entre todos agrupen todas las tiras recortadas y hagan un gran montón que se compactará para hacer una pelota muy grande e irla pegando con la cinta adhesiva. Jueguen con ella pasándola de uno a otro en círculo. Comenten la actividad.</p>	

Lecturas rítmicas	Codificación- decodificación
<p>Propósito Favorecer la codificación y decodificación sonora.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas • Plumones
<p>Desarrollo</p> <p>Anota en la cartulina o pizarrón una secuencia rítmica. El niño lee esta secuencia a través de palmadas. Cada círculo representa un sonido y hay espacios en blanco representando un silencio. Ejemplo:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Este mismo ejercicio lo pueden hacer de manera invertida, es decir, con un dictado de sonidos. Tú das los golpes y silencios, y los niños los anotan en su cuaderno; después comparan sus anotaciones para ver si son correctas.</p>	

Luna-sol	Codificación-decodificación
<p>Propósito Favorecer la codificación y decodificación sonora.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas • Plumones
<p>Desarrollo Pega en cartulinas una serie de tarjetas, unas de color, otras con el dibujo de un sol y otras con el dibujo de una luna. Ejemplo:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>La primera ficha se lee con dos aplausos diciendo lu-na (una sílaba por aplauso). La segunda se lee con una palmada sobre las piernas diciendo al mismo tiempo sol. La tercera se lee sólo con un gesto poniendo las manos hacia el frente como señalando un alto, sin ningún sonido, pues representa un silencio. De esta manera colocas en el orden que quieras todas las fichas que desees para su lectura en forma de renglones y que se leen de izquierda a derecha.</p>	

Pistas	Codificación-decodificación
<p>Propósito Realizar códigos gráficos.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Plumones • Un paliacate
<p>Desarrollo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forman equipos, cada uno se inventa un nombre. 2. Cada equipo traza una ruta secreta e inventa un código para seguirla. Ejemplo: <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p>Comienza el recorrido Pista a seguir Paso cerrado Mensaje secreto a 5 pasos</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Cada equipo pega las pistas en el recorrido para que los otros logren seguirlas y llegar a la meta señalada con un paliacate. Se sugiere que sea en un campo o lugar amplio. Gana el equipo que termine primero. 	

Mi cuerpo es una letra	Identificación de grafías
<p>Propósito Identificar las formas de las grafías.</p>	<p>Materiales • Ninguno</p>
<p>Desarrollo Se forman equipos de 4 a 5 niños. Elijan una palabra que tenga de 4 a 5 letras, según el número de integrantes. Cada uno forma con su cuerpo una letra de esa palabra, y la presenta al resto del grupo, que debe adivinar que palabra formaron. Otra variante es: escribir una letra en la espalda de los niños y éstos tienen que adivinar qué letra fue.</p> <p>En equipo se sientan en fila india y cada uno de los alumnos escribe una palabra corta en la espalda de su compañero; jugarán teléfono descompuesto, pero en lugar de decir la palabra al oído, la escriben en la espalda de su compañero y éste repite la acción con el siguiente hasta finalizar la fila y decir qué palabra fue, para comparar con la inicial.</p>	

Caricaturas	Ritmo
<p>Propósito Favorecer el ritmo.</p>	<p>Materiales • Ninguno</p>
<p>Desarrollo Pide al grupo sentarse en círculo y explícales el juego que consiste en dar una palmada por sílaba que se pronuncie. Se dan dos palmadas seguidas arriba y dos golpeando suavemente la pierna, siguiendo la canción:</p> <p style="text-align: center;"> <i>Ca-ri-ca-tu-ras</i> (palmadas arriba) <i>Pre-sen-ta</i> (palamadas en la pierna) <i>Nom-bres de</i> (palmadas arriba) <i>A-ni-ma-les,</i> (palamadas en la pierna) <i>Por- e-jem-plo:</i> (palmadas arriba) <i>Pe-rro</i> (palmadas en la pierna) </p> <p>Se puede cambiar el final de la canción utilizando diferentes campos semánticos. Incluso se les puede proponer que digan palabras cortas, largas, palabras que empiecen o terminen con determinada letra, etcétera.</p>	

Competencias de palabras	Memoria auditiva
<p>Propósito Reconocer el sonido de los fonemas.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas • Plumones
<p>Desarrollo</p> <p>Se forman dos equipos, los cuales se colocan en fila india en la línea de salida determinada entre todos.</p> <p>En la línea de llegada se acomoda una cartulina y un plumón para cada equipo. A la señal de inicio di una letra, por ejemplo “A”, y corre el primer miembro de cada equipo hacia la cartulina a escribir una palabra que empiece con “A”; en cuanto termine, regresa a su fila, da la mano a su compañero y éste sale corriendo a escribir otra palabra que inicie con “A”, y así sucesivamente hasta que termine de pasar todo el equipo. Gana el que termine primero y no haya repetido ninguna palabra, además de haber escrito las palabras de manera correcta.</p> <p>Este juego se puede variar pidiendo verbos, sustantivos que terminen o empiecen con alguna letra o sílaba, conjugaciones, campos semánticos, etcétera.</p>	

Patatas p'arriba	Análisis y síntesis
<p>Propósito Identificar palabras a través de la discriminación visual y auditiva.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fichas • Hojas • Plumones
<p>Desarrollo</p> <p>Se forman dos equipos, a cada un se le da una lista con palabras de animales escritas en desorden y ellos deben encontrarlas y escribirlas en orden. Ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. aran (rana) 2. rorpe (perro) 3. acloob (caballo) <p>Gana el equipo que termina primero, para hacerlo más complejo y divertido puede jugarse en relevos.</p>	

Tablero de palabras	Análisis y síntesis
<p>Propósito Formar palabras.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gises de colores
<p>Desarrollo</p> <p>En el piso se dibuja un gran tablero con todas las letras del alfabeto. Cada niño elige una palabra y la mantiene en secreto. Por turnos pasa cada uno a formar su palabra, brincando en cada uno de los cuadros con las letras que la forman. Anota en el pizarrón cada letra que el niño vaya pisando al brincar sobre ella.</p> <p>Ejemplo: Casa, brincará en los cuadros donde estén las letras c-a-s-a.</p> <p>Este juego también se puede hacer a la inversa, es decir que tú digas la palabra y el niño la vaya formando brincando en cada letra que la conforma.</p>	

Inventando pueblos	Asociación
<p>Propósito Asociar palabras a contextos.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas • Crayones de colores
<p>Desarrollo</p> <p>Propón algunos nombres de países o pueblos, e invita a los niños a que participen, por ejemplo: El revolcadero, Agua prieta, Los altos de Jalisco, Bellavista, Aguascalientes, Nopala, etcétera.</p> <p>Cada niño debe escoger un nombre e inventar ese pueblo a través de su nombre: ¿dónde estaría?, ¿cuántos habitantes tendría y cómo serían esos habitantes?, ¿cómo sería su clima?, ¿cuál sería la fiesta más importante?, ¿a qué se dedican sus habitantes?, etcétera.</p> <p>Esto se puede describir a través de un dibujo, a través de mímica, o una historia. Una variante del juego es que los nombres pueden ser completamente inventados y chuscos.</p>	

Unidad 3. La educación física



Como ya se ha mencionado, todo lo que tiene que ver con el movimiento del cuerpo es muy importante para los niños de primaria, ya que a partir de éste pueden estructurar nuevos aprendizajes y nuevas formas de relacionarse con el mundo que los rodea.

La línea que separa la psicomotricidad y la educación física es muy delgada, ya que comparten muchos elementos y conceptos; en esta *Guía* se hace una propuesta para que, como instructor comunitario, puedas guiar a los niños por el camino de la educación física, el cual está orientado a preparar el cuerpo para la ejercitación física sin descuidar el desarrollo psicomotor propio de las edades que comprende la educación primaria comunitaria.

A continuación se nombran los elementos que contienen las sesiones de educación física, se definen y se explican y se dan unos ejemplos de ellos. Después se da un ejemplo con la estructura de una sesión donde deberán incluirse cada uno de los elementos con sus respectivas actividades. También se incluye un ejemplo del formato de la planeación para que organices tu trabajo y llevar un registro de él.

En la parte de materiales se proporcionan algunas sugerencias; en caso de que no sea posible adquirirlos, es conveniente que crees los objetos necesarios para cubrir los objetivos. Algunas veces es posible reutilizar material.

En las recomendaciones se dan algunas sugerencias que debes tener en cuenta para cuidar la integridad de cada uno de los niños. Se incluye orientación acerca de primeros auxilios básicos, en caso de presentarse alguna lesión, los cuales pueden brindarse sólo mientras se canaliza al niño al servicio médico más próximo.

La educación física es una disciplina pedagógica que promueve el desarrollo del individuo por medio de la práctica de la actividad física. Brinda al niño un desarrollo motor adecuado a su capacidad, interés, y necesidades del movimiento corporal. De esta manera logra estimular y desarrollar habilidades, hábitos y actitudes que se manifestarán en un mejor desempeño en el ámbito escolar, familiar y dentro de su comunidad.

Enfoque de la educación física

El enfoque de la educación física en la actualidad es “**motriz de integración dinámica**”. Es motriz, pues se basa en el movimiento corporal, propiciando aprendizajes significativos en el niño, rescatando al máximo los beneficios que la actividad física brinda para el desarrollo de habilidades, hábitos y actitudes relacionados con el movimiento corporal.

Es de integración dinámica, pues el niño estará preparado para su interacción con los sujetos, objetos y los diferentes entornos de su vida cotidiana. Es importante recordar que el niño es el centro del proceso educativo; no se debe limitar su participación.

Propósitos generales de la educación física

- Mejorar la capacidad coordinativa.
- Estimular, desarrollar y conservar la condición física.
- Propiciar la manifestación de habilidades motrices.
- Propiciar en el niño confianza y seguridad.
- Adquisición de hábitos.
- Fomentar actitudes positivas.
- Fomentar actitudes sociales.
- Fortalecer la identidad nacional.

Elementos de la educación física

Los elementos involucrados en el desarrollo de las actividades físicas son fundamentales tanto en la educación física como en la psicomotricidad, y fueron definidos en la Unidad 2. Para recordarlos, se listan a continuación:

- Respiración.
- Sensación.
- Percepción.
- Sensopercepción.
- Tono muscular.
- Equilibrio.
- Coordinación.
- Esquema corporal.
- Lateralidad.
- Espacio.
- Tiempo.
- Ritmo.

Además de los elementos que comparte con la psicomotricidad, la educación física favorece las cualidades físicas del movimiento que se definen como las diferentes características cualitativas innatas o adquiridas que distinguen a los movimientos físicos. Estas cualidades físicas básicas del movimiento son: fuerza, resistencia, agilidad, velocidad y coordinación.

Fuerza

Es la capacidad que tiene el músculo frente a una resistencia física dada en trabajo estático (sin desplazamiento) o dinámico (con desplazamiento). Los tipos de fuerza son:

- a) **Fuerza explosiva.** Capacidad de ejecutar un movimiento rápido de una sola vez (lanzamientos, partidas, saltos, etcétera).
- b) **Fuerza dinámica.** Capacidad de ejecutar una serie de repeticiones (por ejemplo, carreras rápidas y flexoextensiones).
- c) **Fuerza estática.** Capacidad de ejercer fuerza muscular sin movimiento (mantener una posición).

Cada uno de estos tres tipos de fuerza es distinto, pero es inevitable su interacción en cualquier actividad deportiva.

Resistencia

Es la capacidad corporal de soportar el esfuerzo de una actividad prolongada. Los tipos de resistencia son:

- a) **Resistencia general.** Aptitud del corazón y el sistema circulatorio para abastecer sangre al sistema muscular, y la capacidad de los pulmones y el sistema respiratorio para abastecer oxígeno a la sangre y liberarla de los productos de desecho.
- b) **Resistencia muscular.** Aptitud de los músculos para ejecutar un determinado esfuerzo varias veces.

Agilidad

Es la habilidad de cambiar de manera rápida y efectiva la dirección de un movimiento ejecutado a velocidad. Para desarrollar la agilidad es indispensable trabajar la movilidad articular y la flexibilidad corporal.

- a) *Movilidad articular*. Capacidad de movimiento de una articulación.
- b) *Flexibilidad corporal*. Adecuado desarrollo de la movilidad articular en todo el cuerpo.

Velocidad

Es la capacidad de realizar un desplazamiento en el menor tiempo posible. Los tipos de velocidad son:

- a) *Velocidad de arranque*. Tiempo mínimo para poner en acción un movimiento y alcanzar la máxima velocidad posible.
- b) *Velocidad de traslación*. Tiempo mínimo posible para realizar un recorrido.
- c) *Velocidad de detención*. Menor tiempo posible para detener un movimiento.

Coordinación

Es el encadenamiento significativo de una conducta neurológica y muscular (mente y cuerpo). Los tipos de coordinación son:

- a) *Coordinación gruesa*. Todos aquellos movimientos en los que interactúan varios grupos musculares y varios objetos (por ejemplo, lectura del desplazamiento de una pelota, para ubicarse delante de la misma y atraparla para pasársela a un compañero).
- b) *Coordinación fina*. Todos aquellos movimientos en los que actúan pequeños grupos musculares (por ejemplo, ojo-pie, ojo-mano, etcétera).

¿Cómo llevar a cabo una sesión de educación física?

Para planear una sesión de educación física es importante que conozcas las distintas fases que la componen, para tal efecto a continuación se te explican brevemente.

Organización

- Capta la atención de los alumnos, refuerza conocimientos ya adquiridos, determinando el punto de inicio para cada sesión.
- Utiliza el lenguaje apropiado a la edad de los niños, explica las actividades por realizar y qué resultados se esperan; la idea es despertar su interés y propiciar una actitud adecuada para realizar la sesión.

Sugerencia de actividad para la organización

Los niños ejecutarán:

- Cabeza olmeca
- ¡Puños al frente!
- ¡Pulgares arriba!
- ¡Codos atrás!
- ¡Estatua de enano!
- ¡Pies de pingüino!
- ¡Cabeza de olmeca!

Y al entonar: shu, shu wa; shu, shu wa; shu, shu, wa, wa, wa, deberán girar sobre su mismo eje manteniendo la posición.

Masajito

Se pide a los niños formar un círculo, y todos deberán girarse hacia su derecha siguiendo las siguientes indicaciones:

- Colocar sus manos en la espalda del compañero.
- Con la mano derecha masajear los hombros.
- Con la mano izquierda masajear los hombros.
- Con la mano derecha en forma circular la espalda.
- Con la mano izquierda en forma circular la espalda.
- Con la mano derecha las costillas.
- Con la mano izquierda las costillas.

Golpecitos en la espalda con el canto de las manos.

Y ahora giramos 180 grados y trabajamos con la persona que nos dio masaje.

Introducción

- Utiliza un tono alegre de voz para motivar a los niños.
- Da indicaciones claras y breves para mantener la atención.
- Propicia el intercambio de opiniones, lo que generará un mayor interés.

Calentamiento

- Realiza ejercicios al inicio de la clase que permitan a los niños estar en condiciones para desempeñar actividades físicas de mayor intensidad y que favorezcan el desarrollo respiratorio, cardiovascular y la flexibilidad.
- Es importante poner énfasis en que las actividades no son competitivas, sino recreativas y formativas.
- Para ampliar la información sobre la importancia del calentamiento dentro de la sesión, revisa el anexo correspondiente.

Sugerencias de actividades para el calentamiento

- Corporalidad
- Realizar movimientos acíclicos variados a la menor o mayor velocidad posible, sin exceder de tres repeticiones.

Para ampliar la información sobre la importancia del calentamiento dentro de la sesión se recomienda revisar el anexo correspondiente.

Imitando

Desplazarse como robots, como enanos, como gigantes, realizar movimientos en cámara lenta, rápida, bailando, etcétera.

Ejercicios de reacción auditiva

A la orden:

Parados, sentados, boca a bajo, boca arriba, hincados, saltar con ambos pies, caminando, trotando.

Desarrollo de habilidades

- Se debe considerar esta etapa como la más importante y la que mayor tiempo requiere; ésta debe ser de aproximadamente 15 minutos.
- Plantea las actividades sin proporcionar toda la información; se sugiere no ejemplificar las actividades, con esto se tendrá un grupo animado, creativo y reflexivo.
- Los niños deben sentirse en libertad de realizar las actividades; motívalos a proponer juegos, ejercicios y distintas formas de trabajo.

Vuelta a la calma

- La etapa de recuperación, en promedio, durará alrededor de tres minutos y debe basarse en el restablecimiento de los sistemas cardiovascular, metabólico, muscular y respiratorio, en relación con las condiciones en las que se encontraban antes de iniciar la actividad física.
- Debes dar la oportunidad de que los niños evalúen las actividades realizadas y los beneficios que se han adquirido durante la sesión.

Sugerencias para la vuelta a la calma

- *Tensión y relajación.* Acostados boca arriba, al momento que se los indique, los niños tensan los músculos que les menciones por cinco segundos ; cuando les des la orden, deberán relajarlos. Esto se repite con las diferentes secciones corporales que se han trabajado durante la sesión.
- *¡A que te muevo!* Forma al grupo en parejas y uno de los integrantes sopla intentando mover las diferentes partes del cuerpo de su compañero. Inician por la cabeza y hacen un recorrido por brazos y piernas. Deben realizar los movimientos corporales considerando la fuerza del soplido (el compañero debe mover la parte del cuerpo en donde sienta el soplido).

Observación y evaluación

Durante el desarrollo de las actividades se debe observar:

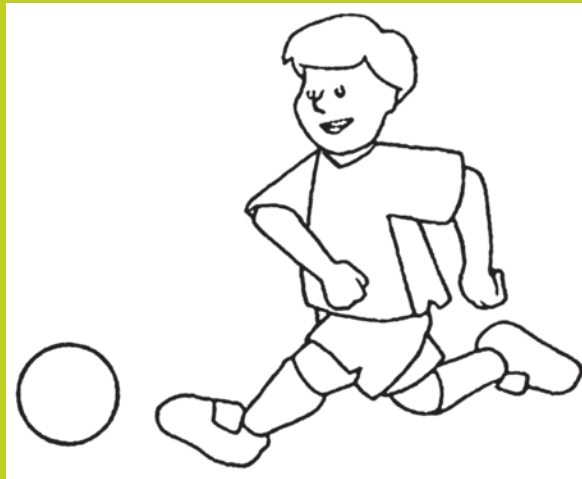
1. El comportamiento.
2. Efecto e interés generado en los niños; con el propósito de realizar una evaluación formativa.
3. Observa procesos y no resultados, evaluando a favor de la mejora continua de las actividades.

Recomendaciones

- Localiza un área de trabajo lo más plana posible.
- Revisa que no haya objetos punzo cortantes (piedras, vidrios, latas, etcétera) en el lugar de trabajo.
- Diseña actividades de acuerdo con las condiciones climatológicas. No realicen actividad física al aire libre si la temperatura es muy alta o muy baja.
- Cancela actividades al aire libre en caso de lluvias, heladas, altos índices de contaminación, etcétera.
- Supervisa que los niños ingieran líquidos antes, durante y después del ejercicio.

- No permitas que niños con alguna lesión ósea (fractura) desarrollen actividades físicas.
- Cerciórate de que no haya niños con enfermedades crónicas que les impidan el desarrollo de actividades físicoatléticas.
- Adapta la sesión para incluir a los niños con necesidades educativas especiales.

Ejemplo de la planeación de una sesión de educación física					
Organización	Introducción	Calentamiento	Desarrollo de habilidades	Vuelta a la calma	Observación y evaluación
Duración: 5 minutos	Duración: 5 minutos	Duración: 10 minutos	Duración: 15 minutos	Duración: 3 a 5 minutos	Duración: 5 minutos
<p>Cabeza olmeca</p> <p>Los niños ejecutarán:</p> <p>¡Puños al frente!</p> <p>¡Pulgares arriba!</p> <p>¡Codos a tras!</p> <p>¡Estatua de enano!</p> <p>¡Pies de pingüino!</p> <p>¡Cabeza de olmeca!</p> <p>Y al entonar: <i>shu, shu wa;</i> <i>shu, shu wa;</i> <i>shu, shu, wa,</i> <i>wa, wa,</i> deberán girar sobre su mismo eje manteniendo la posición.</p>	<p>Explicación:</p> <p>Desarrollar la movilidad de las articulaciones hombros, muñecas, brazos, rodillas y tobillos.</p>	<p>Ejercicios de reacción auditiva:</p> <p>A la orden:</p> <p>Parados, sentados boca a bajo, boca arriba, hincados, saltar con ambos pies caminando, trotando.</p>	<p>Adoptar diferentes posturas: hincado, sentado, acostado, y ejercicios de atención y concentración.</p>	<p>Las nubes</p> <p>Acostados boca arriba, los niños se relajarán observando las nubes e interpretando, según su imaginación, las diferentes figuras que se formen.</p>	<p>Debemos observar el comportamiento de los niños, sus actitudes, la forma en que desarrollan sus competencias.</p> <p>Se recomienda la autoevaluación por medio de un dialogo sin olvidar que esta debe ser enfocada en el proceso y no en el resultado.</p>



Actividades de educación física

Rodadas, marometas, tronquitos

Desarrollo motor

1. Acostados en el piso (sobre colchonetas, si cuentan con ellas), con piernas juntas y brazos pegados al cuerpo, girar sobre su mismo eje sin separar piernas ni despegar brazos, una distancia de 10 metros ida y vuelta (durante tres minutos).
2. Acostados boca arriba (sobre colchonetas) con las rodillas pegadas al pecho y los brazos abrazando las piernas, girar sobre su mismo eje sin soltar piernas, ni despegar rodillas, una distancia de 10 metros ida y vuelta (durante tres minutos).
3. Hacer rodadas frontales.
4. Realizar marometas, primero hacia el frente y luego hacia atrás, sin apoyar la cabeza.

Equilibrio

Desarrollar el equilibrio estático

1. Caminando, a la voz de alto, elevar un pie al frente a la altura de la rodilla por cinco segundos.
2. Trotando, a la voz de alto, elevar un pie al frente a la altura de la rodilla por cinco segundos.
3. Caminando, a la voz de alto, elevar un pie atrás a la altura de la rodilla por cinco segundos.
4. Trotando, a la voz de alto, elevar un pie atrás a la altura de la rodilla por cinco segundos.
5. De pie, realizar un giro a la derecha y finalizarán en un pie, por cinco segundos.
6. De pie, realizar un giro a la izquierda y finalizarán en un pie, por cinco segundos.

Respiración	Corregir el proceso respiratorio durante la actividad física
<ol style="list-style-type: none"> 1. Practicar la respiración antes y después de realizar un movimiento. 2. Realizar ejercicios de inhalación y exhalación. 3. Respirar profundamente, y al exhalar, gritar cada quien su nombre fuertemente, tratando de durar el mayor tiempo posible. 4. Por parejas, soplar a un globo para pasarlo por en medio de las piernas del compañero. 5. Trasladar un globo soplando para meterlo y sacarlo de un aro que está en el piso. 6. Soplar para mover una hoja de papel. 	

Ejercicios diversos	Desarrollo motor y corporalidad
<ol style="list-style-type: none"> 1. Subir y bajar escaleras. 2. Realizar recorridos sin salirse de las líneas trazadas en el piso (pueden ser líneas diversas). 3. Realizar el juego de quemados (explicado más adelante). 	

Reacción	Responder motrizmente a los estímulos táctil, auditivo y visual
<ol style="list-style-type: none"> 1. A la percepción táctil, saltar hacia el frente. 2. A la percepción táctil, saltar hacia atrás. 3. A la percepción táctil, saltar hacia la derecha. 4. A la percepción táctil, saltar hacia la izquierda. 5. A la señal auditiva, sentarse. 6. A la señal visual, pararse. 7. A la señal auditiva, caminar. 8. A la señal visual, detenerse. <p>Puedes utilizar implementos como aros, conos, platos para pasta, cajas de refresco o llantas.</p>	

Orientación	Orientar el cuerpo respecto al medio y orientarse respecto al cuerpo
<ol style="list-style-type: none"> 1. Desplazarse al frente y atrás, respecto a un objeto (aros, llantas o cajas de refrescos). 2. Desplazarse a la derecha e izquierda, respecto a un objeto (aros, llantas o cajas de refrescos). 3. Desplazarse al frente y atrás, respecto a su cuerpo. 4. Desplazarse a la derecha y a la izquierda, respecto a su cuerpo. 5. Ubicarse al frente y atrás, respecto a un objeto (aros, llantas o cajas de refrescos). 6. Ubicarse a la derecha o la izquierda, respecto a un objeto (aros, llantas o cajas de refrescos). 7. Colocarse arriba o abajo, respecto a un objeto (aros, llantas o cajas de refrescos). 8. Ubicarse arriba y abajo, respecto a su cuerpo. 	

Orientación	Orientar el cuerpo respecto al medio y orientarse respecto al cuerpo utilizando implementos
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lanzar rodando un aro y en seguida realizar un giro en el mismo lugar y salir corriendo para atraparlo. 2. En dos filas, una con aros y otra sin ellos, los alumnos con aros tratan de atrapar a los compañeros que no tienen. 3. Dentro de una determinada área, saltar la cuerda por tercias: dos la sostienen y uno pasa al centro a saltar y girar al mismo tiempo. 4. Recorrer un circuito en línea recta, en zigzag, en línea curva, circular y saltar. 	

Ritmo	Adaptar movimientos corporales a ritmos externos
<ol style="list-style-type: none"> 1. Movimientos de extremidades superiores e inferiores al ritmo de La rassa, en forma de marcha. 2. Movimientos de extremidades superiores e inferiores al ritmo de La rassa, respetando pausas musicales. 3. Movimientos de extremidades superiores e inferiores al ritmo de La rassa, alternando miembros inferiores. 4. Movimientos de extremidades inferiores al ritmo de La rassa, alternando miembros superiores. 5. Marchas coordinadas siguiendo el ritmo de los pies. 6. Marchas coordinadas marcando: uno, dos, tres, cuatro. 7. caminatas marcando: uno, dos, tres, cuatro. 8. Marcar trotes contando uno, dos, tres, cuatro. <p>Los intervalos pueden variar de cuatro a ocho repeticiones.</p>	

Postura	Dominio corporal
<ol style="list-style-type: none"> 1. Adoptar diferentes posturas: hincado, sentado, acostado, y realizar ejercicios de atención y concentración (observa si existen desviaciones o deformaciones). 2. Ejercicio de fortalecimiento muscular (abdominales y dorsales). 3. Caminar aproximadamente 10 metros con un objeto en la cabeza y tratar de que no se caiga. 4. Practicar la correcta forma de pararse y sentarse. 5. En decúbito ventral, realizar dorsales con un bastón, aro, pelota o cuerda en sus manos por enfrente de la cara, levantando el implemento. 6. Practiquen la correcta forma de levantar objetos. 	

Relajación	Identificación de los diferentes segmentos corporales
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar contracción y relajación en diversas posturas. 2. Identificar las partes del cuerpo que se indiquen y relajarlas. 3. Por parejas, empujar de diferentes formas; al final, identificar la contracción y la relajación. 4. Por parejas, jalar al compañero de diferentes formas; al final, distinguir la contracción y la relajación de los segmentos musculares. 	

Flexibilidad	Adaptar al máximo esfuerzo los diferentes segmentos corporales
<ol style="list-style-type: none"> 1. Participar en actividades recreativas que involucren movilidad articular de los diferentes segmentos. 2. Realizar flexiones, extensiones y rotación de segmentos. 3. Llevar a cabo actividades recreativas y algunos ejercicios con y sin implementos. 4. Muevan el cuerpo de manera general y cada una de sus partes (articulaciones). 5. Utilizar la flexibilidad para algunas articulaciones con la asistencia del instructor: <i>split</i> (piernas separadas a máxima capacidad, girando el cuerpo hacia la derecha e izquierda) y <i>squat</i> (piernas separadas a máxima capacidad, apoyando las manos hacia el frente). 	

Reptar, gatear, cangrejo	Desplazamiento de patrón cruzado
<ol style="list-style-type: none"> 1. Boca abajo, en cuatro puntos de apoyo, desplazarse 10 metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores (reptar). 2. Boca abajo, en cuatro puntos de apoyo, desplazarse 10 metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores (gatear). 3. Boca arriba, en cuatro puntos de apoyo (pies y manos), desplazarse 10 metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores (cangrejo). 4. Boca abajo, en cuatro puntos de apoyo, desplazarse en zigzag, 10 metros, con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores (reptar). 5. Boca abajo, en cuatro puntos de apoyo, desplazarse en zigzag 10 metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores (gatear). 	

Caminar, trepar	Desplazamiento de patrón cruzado en plano inclinado o vertical
<ol style="list-style-type: none"> 1. Elevando rodillas y superando obstáculos, desplazarse 10 metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores. 2. Elevando talones y superando obstáculos, desplazarse 10 metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores. 3. En un plano inclinado, subir con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores. 4. Subir una cuerda con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores. 5. Subir una cuerda únicamente con movimientos coordinados de miembros superiores. 	

Salto con un pie	Desplazamiento de independencia motora
<ol style="list-style-type: none"> 1. Recorrer 10 metros saltando con el pie derecho. 2. Recorrer 10 metros saltando con el pie izquierdo. 3. Recorrer 10 metros saltando de manera alterna con el pie derecho dos repeticiones y con el pie izquierdo dos repeticiones. 4. Recorrer 10 metros saltando de manera alterna con el pie derecho tres repeticiones y con el pie izquierdo tres repeticiones. 5. Recorrer 10 metros saltando de manera alterna con el pie derecho e izquierdo. 6. Recorrer 10 metros saltando; iniciar en posición de cuclillas con manos a la cintura. <p>Se pueden utilizar implementos como llantas, conos, cajas de refresco y aros.</p>	

Salto de cuerda	Desplazamiento en independencia motora en plano horizontal
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mover los miembros superiores e inferiores sincronizados, saltando la cuerda. 2. Mover el miembro inferior derecho, saltando la cuerda. 3. Mover el miembro inferior izquierdo, saltando la cuerda. 4. Ejecutar movimientos alternando los pies izquierdo y derecho, al saltar la cuerda. 	

Lanzar, atrapar	Coordinación óculo-guía
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lanzar una pelota por arriba de la cabeza a una distancia aproximada de tres metros. 2. Lanzar una pelota y la atraparán en cuclillas. 3. Lanzar una pelota, darán una palmada y la atraparán. 4. Lanzar bajito un costalito o bolsita para que caiga en distintas partes del cuerpo: cabeza, hombro, codos, manos espalda, muslo, pie. 5. Lanzar una pelota y atraparla utilizando sólo las manos (con o sin bote). 6. Lanzar una pelota con una u otra mano y atraparla con ambas. 	

Botar, conducir	Coordinación óculo-guía
<ol style="list-style-type: none"> 1. Con ambas manos botar una pelota de forma continua recorriendo una distancia de 10 metros. 2. Con la mano derecha, botar una pelota de forma continua recorriendo una distancia de 10 metros. 3. Con la mano izquierda, botar una pelota de forma continua recorriendo una distancia de 10 metros. 4. Con el pie derecho, conducir una pelota de forma continua recorriendo una distancia de 10 metros. 5. Con el pie izquierdo, conducir una pelota de forma continua recorriendo una distancia de 10 metros. 	

Pato, pato, ganso	Reacción-velocidad
Propósito Desarrollar la ubicación espacial y la percepción auditiva y táctil.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno
<p>Los niños parados forman un círculo; uno de ellos camina alrededor de sus compañeros, y les toca la cabeza diciendo: “pato, pato, pato”; en el momento que diga “ganso” sale corriendo en un sentido, y el niño que fue tocado en la cabeza sale en sentido contrario. Gana quien llegue primero al lugar desocupado. El niño que quede fuera, será quien camine alrededor.</p>	

Juan Palmadas	Reacción-velocidad
<p>Propósito Desarrollar la ubicación espacial y la percepción auditiva y táctil.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno
<p>El grupo, de pie, forma un círculo y cada uno pone las manos en la parte posterior del cuerpo, una sobre cada glúteo mostrando las palmas. Un compañero, que representa a Juan Palmadas, camina alrededor del círculo y, en el momento que lo decida, pega una palmada en la mano de algún compañero; en ese momento ambos salen corriendo en sentido contrario y, al encontrarse en un punto medio, se toman de la mano para decir “hola” y dar un giro completo y continuar corriendo en la dirección a la que se dirigían. El primero que llegue al lugar desocupado se salva, y el otro se queda como Juan Palmadas.</p>	

Se quema la papa	Lanzar y atajar
<p>Propósito Desarrollar la ubicación espacial, el ritmo y la percepción auditiva y táctil.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una pelota
<p>Los niños sentados en el suelo forman un círculo. Da a algún niño una pelota o cualquier otro objeto. Quien tenga la pelota cierra los ojos (con el propósito de no saber quién la tiene cuando se detenga el juego) y en ese momento empiezan a pasar la pelota de mano en mano, mientras los niños dicen “se quema la papa, se quema la papa”; así tantas veces como sea necesario hasta que digas “se quemó”. El niño que se quede con la pelota será el de la papa quemada. Escojan algún reto o una orden a cumplir para el niño “quemado”.</p>	

Cacha tu paliacate	Lanzar y atajar
<p>Propósito Desarrollar la coordinación fina, gruesa y la ubicación espacial.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paliacates
<p>Los niños se colocan en un lugar estratégico. Proporcionales un paliacate y diles que a tu señal realicen las siguientes acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lanzar el paliacate con la mano derecha y atajarlo con la misma mano; luego con la mano izquierda. • Lanzar el paliacate con la mano derecha y atajarlo con la mano izquierda; luego de forma contraria. • Lanzar el paliacate con la mano derecha y atajarlo con la misma mano pero formando una pinza con los dedos índice y pulgar; también con la mano izquierda. <p>Una variante de estos ejercicios es pedir a los niños que al lanzar el paliacate realicen un giro de 360 grados antes de atajarlo.</p>	

Recolectar aros	Velocidad y resistencia
<p>Propósito Desarrollar la velocidad de arranque, de traslación, detención y la resistencia general.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 aros
<p>Dispersa una cantidad de aros por todo el lugar. Coloca en un lugar estratégico a los niños competidores. A tu señal correrán a recolectar aros hasta que no quede ninguno. Al final de esta parte, cuenten cuántos aros recolectó cada uno de ellos; gana el que tenga más.</p> <p>Una variante de este juego es que pase cada uno de los integrantes de los equipos y se sumen los aros como puntos anotados hasta terminar todos; gana el equipo que acumule más.</p>	

Los guardianes del tesoro	Velocidad y resistencia
<p>Propósito Desarrollar la velocidad de arranque, de traslación, detención y la resistencia general.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aros • Paliacates • Platos de cartón • Pelotas de esponja • Conos • Distintos objetos

Tracen un campo de juego de forma rectangular (las medidas serán con base en la edad de los alumnos). En él se designan dos zonas; en uno de los campos se distribuyen muchos objetos en el piso (aros, platos de cartón, paliacates, pelotas de esponja, conos, etcétera). Los alumnos que están en el campo donde no hay objetos, entran corriendo al campo del tesoro para coger cualquiera de los objetos y huir rápidamente a su propio campo; hecha esta acción sin ser capturados ganan un punto. Los alumnos que defienden el tesoro han de impedir el robo tocando a los atacantes que quedan sentados en el sitio de la "captura". Para ser liberados, sus compañeros deben devolver un tesoro. Si un alumno es alcanzado con el objeto en las manos, se le quita el tesoro y debe regresar a su campo. A un tiempo determinado, se cuentan los tesoros obtenidos y se cambian los papeles.

¿Quién toca más?	Adaptación, velocidad y resistencia
<p>Propósito Desarrollar la velocidad de arranque, de traslación, detención y la resistencia general.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno
<p>Durante cierto tiempo (30 segundos, por ejemplo), cada jugador debe tocar y evitar ser tocado en alguna parte del cuerpo previamente acordada. Cambien la parte del cuerpo pero hagan pausas de recuperación durante algunos segundos.</p>	

Aplausos	Reacción
<p>Propósito Desarrollar la percepción visual, auditiva y el ritmo.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno
<p>Coloca al grupo frente a ti, y dales las indicaciones de aplaudir y dejar de aplaudir. Explica que cuando levantes las manos con las palmas hacia arriba, aplaudirán; cuando voltees las palmas hacia abajo, dejarán de hacerlo. Varía la duración de los aplausos y los silencios. Salen los alumnos que no coordinen los movimientos al tiempo solicitado.</p>	

Baile del conejo	Coordinación
<p>Propósito Desarrollar la lateralidad y el ritmo</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno
<p>Se divide el grupo en equipos formados en hileras, tomados a la cintura o de los hombros. Saltan elevando la pierna derecha dos veces, pierna izquierda dos veces, al frente, atrás y tres saltos seguidos. Deben mencionar el nombre de la pierna elevada, así como de la dirección en que se salta y sin soltarse de los hombros o cintura.</p>	

Lucha de filas	Fuerza
<p>Propósito Desarrollar la fuerza.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno
<p>Divide al grupo y forma dos filas; pide a los niños que se tomen fuertemente por los hombros. Las dos filas ya acomodadas se acercan lo más posible, para que a tu señal empujen a su fila oponente sin soltarse ni golpear. Empujan con la parte lateral de su cuerpo, es decir, con hombros, cadera, muslo y pierna. Después de determinado tiempo (no muy largo) la fila que se encuentre más lejos de su lugar de inicio perderá. Detén el juego inmediatamente si alguno de los jugadores se cae.</p>	

El túnel	Velocidad-ubicación
<p>Propósito Desarrollar la velocidad de arranque, la ubicación espacial y temporal.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una pelota
<p>Forma al grupo por filas con las piernas muy separadas. El primer integrante sostiene una pelota en sus manos; cuando lo indiques, los primeros alumnos pasan por debajo y entre las piernas la pelota al siguiente compañero; el segundo hace lo mismo y así sucesivamente hasta llegar al último. Éste la toma y corre para colocarse en la primera posición y continuar con el juego. Gana el equipo que termine primero todo el recorrido.</p>	

Quemados	Lanzar y atajar
<p>Propósito Desarrollar la ubicación espacial, el ritmo y las percepciones auditiva y táctil.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelotas
<p>Opción 1: Se juega en un círculo pintado en el suelo. El grupo se divide en dos equipos. Uno está dentro del círculo y el otro se distribuye a su alrededor. Se juega con una pelota y se lanza a los jugadores que están dentro del círculo y pueden moverse para esquivarla, siempre que no salgan del círculo. Sólo se les puede tocar por debajo del pecho. Si se les toca por encima, el lanzador queda eliminado. Cuando uno del círculo que es tocado pasa a formar parte del otro equipo. El juego termina cuando no queda nadie en el círculo.</p> <p>Opción 2: Se forman dos equipos. Uno hace dos filas, una frente a la otra. Entrégales dos pelotas. El otro equipo se distribuye entre las dos filas del primero. El primer equipo lanza las pelotas al segundo equipo. Siempre que un jugador del segundo equipo sea tocado por la pelota debajo de los hombros, debe abandonar el juego. Si uno del segundo equipo atrapa la pelota al aire antes de que bote, tiene una vida más. Un jugador no puede recibir más de tres vidas. Las siguientes veces que atrape la pelota puede rescatar jugadores eliminados. Cuando todos los del segundo equipo están eliminados, se intercambian los papeles; si un jugador del equipo contrario atrapa la pelota antes de que bote, se elimina al lanzador.</p>	



Juegos predeportivos y deporte escolar

La educación física no sólo pretende la ejercitación física y la recreación, sino que también promueve la práctica del deporte en sus diferentes disciplinas.

Juegos predeportivos

Se refieren a la actividad física de conjunto en la que se combinan elementos técnicos de diferentes deportes, con la aplicación de las reglas fundamentales o modificadas para su realización. Su tarea es propiciar el aprendizaje y la formación previa a la participación del deporte.

Deporte escolar

Es toda actividad física individual o de conjunto, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños y jóvenes en edad escolar; de carácter claramente formativo, favorece los aprendizajes, habilidades y actitudes.

El deporte escolar, además de responder a la necesidad que todo niño o niña tiene de jugar, te permite, como instructor, canalizar adecuadamente la competencia y durante su práctica se enriquece la interacción social de los niños.

Deportes básicos

Son los que en su realización participan las formas básicas de movimiento en forma natural y que, por sus características, en el ámbito escolar propician el desarrollo de habilidades y destrezas físicas; en cuanto a la regionalización del deporte escolar, obedecerá a las características de la región y a los intereses de los niños. Ejemplos: basquetbol, voleibol, futbol.

Baloncesto

1. Que el niño conozca los implementos de juego:

- **Dimensiones de terreno de juego:** Largo de 26 m, ancho de 14 m.
- **Techo:** 7 metros de altura mínimo.
- **Balón:** No tendrá menos de 74.9 cm ni más de 78 cm de circunferencia (talla 7). No pesará menos de 567 g ni más de 650 g.
- **Tablero:** La base del tablero está a 2.90 metros del suelo, el tablero mide 1.80 metros de base y 1.05 metros de altura, la “ventana” o “cuadrado” mide 0.59 metros de base por 0.45 metros de altura y se encuentra 0.15 metros sobre la base del tablero.

2. Que el niño conozca el reglamento de juego:

- Saque inicial, saque por las bandas, saque por la línea de fondo, tiros libres, violaciones o faltas, regla de los 24 segundos, regla de los 8 segundos, salto entre dos, etcétera.

3. Fundamentos básicos:

- Avance legal.
- Avance ilegal.
- Control del balón.
- Bote frontal, lateral en zigzag.
- Encestes.
- Pie pivote.
- Tres pasos.
- Pases a dos manos, a una mano, de pecho, picados, etcétera.
- Regla de 24 segundos.
- Regla de 8 segundos.
- Regla de 3 segundos.
- Bloqueos.

Revisar el reglamento de la Federación Mexicana de Baloncesto.

Voleibol

1. Que el niño conozca los implementos de juego:

- *Dimensiones de la cancha:* Un rectángulo de 18 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados.
- *Espacio de juego libre:* Debe medir mínimo 7 m de altura a partir del piso.
- *Red:* Se coloca a una altura de 2.43 m para los hombres y 2.24 m para las mujeres y mide 1 m de ancho y 9.50 m de largo.
- *Postes:* Se ubican a una distancia de 0.50 a 1 m de las líneas laterales y tienen una altura de 2.55 m. Deben ser preferiblemente ajustables.
- *Balón:* Debe ser esférico, con una circunferencia de 65 a 67 cm, y su peso es de 260 a 280 g.

2. Fundamentos básicos:

- Balón en juego.
- Balón fuera de juego.
- Balón “dentro”.
- Balón “fuera”.
- Toques por equipo.
- Características del toque.
- Faltas en el toque del balón.
- Paso del balón por encima de la red.
- Primer saque en el set.
- Orden de saque.
- Autorización para el saque.
- Ejecución del saque.
- Golpe de ataque.
- Bloqueo.
- Contacto con el bloqueo.
- Bloqueo de saque.
- Faltas en el bloqueo.

Revisar el reglamento de la Federación Mexicana de Voleibol.

Fútbol

1. Que el niño conozca los implementos de juego:
 - **Dimensiones del campo:** largo mínimo 100 metros, máximo 110 metros, ancho mínimo 64 metros, máximo 75 metros.
 - **Balón:** será esférico, de cuero u otro material adecuado (plástico o vinilo), tendrá una circunferencia no superior a 70 centímetros y no inferior a 68 cm, y un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido.
2. Que el niño conozca el reglamento de juego:
Saque inicial, saque de banda, tiro de esquina, saque de meta, tiro penal, fuera de lugar, tiro libre indirecto (dos toques), tiro libre directo (un toque), cambios (3), faltas, etcétera.
3. Fundamentos básicos:
 - Control y golpeo con parte interna.
 - Control y golpeo con parte externa.
 - Control y golpeo con el empeine.
 - Golpeo de cabeza.
 - Golpeo en tiros libres (directo e indirecto)
 - Saque de banda:
 - Pies bien asentados (no levantar talones)
 - Brazos por encima de la cabeza
 - Cobro de saque de esquina.
 - Golpeo en tiro penal.

Revisar el reglamento de la Federación Mexicana de Fútbol.

Alimentación e higiene

1. Actividades donde el alumno reflexione acerca de los cuidados específicos que requiere el organismo para que la actividad física sea saludable.
2. El uso de ropa de adecuada.
3. Baño diario.
4. Por qué el uso de calzado adecuado.
5. Que el niño identifique, en su estado o municipio, alimentos nutritivos que su organismo requiere para una actividad física saludable.
6. Promueve el consumo de alimentos nutritivos y la importancia que tienen para el crecimiento.
7. Señala los alimentos con mayor contenido de proteínas: carne, leche, huevo, y pescado.

Unidad 4. Juegos recreativos



El juego es una actividad lúdica, es decir, divertida, que estimula el desarrollo integral del niño en sus tres ámbitos de desarrollo. Implica una serie de movimientos, operaciones mentales e interacciones con el medio y sus participantes. Las principales funciones del juego son: optimizar el desarrollo motriz y la socialización.

A continuación ofrecemos una serie de juegos tradicionales de nuestro país, que pueden beneficiar algunos aspectos motores, cognoscitivos y psicosociales dentro de la educación primaria.

Es importante que utilices los juegos tradicionales del lugar donde desarrollas tus actividades como instructor comunitario, con el fin de favorecer la identidad y el sentido de pertenencia de las comunidades.

Matarile		
Naranja dulce, limón partido, <i>Antología de la lírica infantil mexicana.</i>		
Propósito Favorecer la coordinación y el ritmo.		
Desarrollo Se forman dos filas, una frente a otra. A medida que dicen el primer verso, la primera fila avanza hacia la otra y al llegar, le hace una reverencia y retrocede. A su vez, la segunda fila hace lo mismo, cantando el segundo verso. La primera fila elige a algún integrante de la segunda y todos los miembros de la fila ceden a ese jugador, después de dar su consentimiento, como lo indican los versos de la canción. El elegido pasa al lado de la fila contraria. Después se cambian los papeles, y la segunda fila escoge a un jugador de la primera. <i>Amó, ató, matarile rile ró.</i> <i>¿Qué quiere usted?, matarile rile ró.</i> <i>Yo quiero un paje, matarile rile ró</i> <i>Escoja usted el que quiera, matarile rile ró</i> <i>Escojo a esta niña, matarile rile ró</i> <i>¿Qué oficio le pondremos?, matarile rile ró</i> <i>Le pondremos lavandera, matarile rile ró</i> <i>Ese oficio no le gusta, matarile rile ró</i> <i>Le pondremos planchadora, matarile rile ró</i> <i>Ese oficio sí le gusta, matarile rile ró</i> <i>Celebremos todos juntos, matarile rile ró.</i>		
Se puede cambiar la parte de los oficios, por otros campos semánticos: colores, animales, etcétera.		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Ritmo	Toma de decisiones	Confianza
Espacio	Discriminación	Seguridad
	Atención	Pertenencia

El juego del calentamiento

Naranja dulce, limón partido, *Antología de la lírica infantil mexicana*

Propósito

Favorecer el esquema corporal.

Desarrollo

Se forman a los niños en una línea recta, se realiza el canto y con su cuerpo van ejecutando los movimientos propuestos por la canción, sin dejar de realizar el anterior. La fila puede ir desplazándose realizando distintos movimientos de desplazamiento como: marchar, arrastrar los pies, etcétera. Se puede intercambiar el rol del sargento entre los niños.

Éste es el juego del calentamiento
Hay que seguir las órdenes del sargento:
¡Jinetes a la carga una mano!
Éste es el juego del calentamiento
Hay que seguir las ordenes del sargento:
¡Jinetes a la carga una mano, la otra!

Y se repite cambiando la parte del cuerpo en el último verso.

Elementos implicados por ámbito

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Esquema corporal Espacio Ritmo Coordinación global	Seguimiento de instrucciones Atención Memoria	Integración

Acitrón

Naranja dulce, limón partido, *Antología de la lírica infantil mexicana.*

Propósito

Ejercitar la coordinación.

Desarrollo

Se sientan los jugadores en rueda y se van pasando un objeto al ritmo de la canción, al decir “triqui, triqui, trán”, no se pasa y se conserva en la mano, marcando el ritmo. La canción se va cantando cada vez más rápido y el que se equivoca y queda sin objeto en la mano al final de la canción pierde y paga prenda.

Acitrón de un fandango,
zango, zango, sabaré,
sabaré de farandela,
con su triqui, triqui, trán.

Por la vía voy pasando,
por la vía pasa el tren,
acitrón de un fandango,
zango, zango, sabaré.

Antonio tenía una flauta,
con ella se divertía
y vamos a dar la lata
a la casa de su tía,
con su triqui, triqui, trán.

Elementos implicados por ámbito

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Ritmo Velocidad Coordinación óculo-manual Espacio	Atención	Cooperación

La pelota cantadora

¿A qué jugamos? Conafe, Juego tradicional del Estado de Coahuila.

Propósito

Favorecer el ritmo.

Desarrollo

Los jugadores hacen un círculo sentados en el suelo. Un niño se acomoda en el centro, de pie y con una pelota en las manos. Luego avienta la pelota al niño que elija, mientras dice:

–Larán, larán, larito,
Tenía yo un arbolito.

El niño elegido trata de agarrar la pelota y contesta en aumentativo el nombre de la planta, fruta, flor, animal o cosa que le digan:

–Larán, larán, larito,
Tenía yo un arbolote.

Quien no logre agarrar la pelota o no pueda contestar el verso sale del juego. El niño del centro puede decir que tenía un magueycito, duraznito, pinito, nopalito o lo que se le ocurra, pero siempre en diminutivo. Y sus compañeros tendrán que contestarle en aumentativo, usando la terminación “ote”. El juego termina hasta que todos pierdan.

Elementos implicados por ámbito

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación óculo-manual Repetición de un ritmo	Aumentativos Diminutivos	Respeto de turno Tolerancia a la frustración

Doña Blanca

Lírica infantil Mexicana, juego tradicional.

Propósito

Favorecer la coordinación global.

Desarrollo

Se forma una ronda. Todos los niños están tomados de la mano haciendo un círculo. Adentro se sitúa una niña que la hará de Doña Blanca, mientras afuera estará un niño que será el Jicotillo. Se establece un diálogo entre éstos a través de la música y cuando el Jicotillo rompe un pilar sale Doña Blanca por otro para evitar que la atrape el Jicotillo; por su parte el Jicotillo deberá perseguirla hasta atraparla.

<p><i>Todos:</i> Doña Blanca está cubierta con pilares de oro y plata, <i>Jicotillo:</i> Romperemos un pilar para ver a Doña Blanca <i>Todos:</i> ¿Quién es ese Jicotillo que anda en pos de Doña Blanca? <i>Jicotillo:</i> Yo soy ese Jicotillo que anda en pos de Doña Blanca. ¿Dónde está Doña Blanca? <i>Todos:</i> Se fue a misa <i>Jicotillo:</i> ¡Malhaya sea su camisa! ¿Dónde está Doña Blanca? <i>Todos:</i> Se fue a la plaza</p>	<p><i>Jicotillo:</i> ¡Malhaya sea su calabaza! ¿Dónde está Doña Blanca? <i>Todos:</i> Se fue al cerro <i>Jicotillo:</i> ¡Malhaya sea su becerro! ¿Dónde está Doña Blanca? <i>Todos:</i> Ya llegó <i>Jicotillo:</i> ¿De qué es este pilar? <i>Todos:</i> De oro <i>Jicotillo:</i> ¿De qué es este pilar? <i>Todos:</i> De plata <i>Jicotillo:</i> ¿De qué es este pilar? <i>Todos:</i> De papel <i>Jicotillo:</i> ¡Éste sí que lo rompo!</p>
--	---

Elementos implicados por ámbito

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global Patrón de carrera	Atención Creatividad	Tradiciones Respeto de turno Cooperación

El ratón y el sapo

¿A qué jugamos? Conafe, Juego tradicional del estado de Durango.

Propósito

Fortalecer el patrón carrera.

Desarrollo

Un niño representa al ratón y otro al gato. Los demás hacen un círculo, tomándose de las manos, rodeando al ratón. El gato se queda afuera.

Los de la ronda giran y cantan:

¿Qué es ese ruido que se oye por ahí?
De día y de noche no nos deja dormir.
Somos los estudiantes, venimos a estudiar,
sonando las campanitas la virgen del Pilar.
La ronda se detiene y gato y ratón dicen:
–¿Ratón, ratón, qué haces en mi casa?
–Comiéndome la uva pasa.
–Yo te comeré.
–Yo me escaparé.
–¿Por dónde?
–Por donde yo pueda.

Ahora, todos los niños de la ronda levantan los brazos para dejar salir al ratón, quien corre para no ser atrapado por el gato. El ratón puede regresar al círculo y los niños bajan los brazos para que el gato no pueda entrar. Cuando lo atrapa, eligen a otros dos niños para que sean el gato y el ratón al repetir el juego.

Elementos implicados por ámbito

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global Patrón de carrera	Atención Memoria	Cooperación

El juego de la Mané

¿A qué jugamos? Conafe, Juego tradicional del Estado de Zacatecas.

Propósito

Favorecer la coordinación y las secuencias rítmicas.

Desarrollo

Los jugadores se colocan en fila india. El niño que va hasta adelante realiza los movimientos que indique la canción y los demás lo imitan. El que se equivoque en los movimientos, sale del juego. Termina cuando sólo quedan dos jugadores.

Que lo baile, que lo baile,
que lo baile todo el mundo
con el perro de Facundo,
con la gata de la Inés.

La mané se irá poniendo
donde vaya yo diciendo,
donde vaya yo diciendo,
la mané se va a poner.

Una mané, una mané,
en la caderé, en la cederé,
y la otra mané, y la otra mané
en la cabecé, je, je, je.

Que lo baile, que lo baile,
que lo baile todo el mundo
con el perro de Facundo,
con la gata de la Inés.

La mané se irá poniendo
donde vaya yo diciendo,
donde vaya yo diciendo,
la mané se va a poner.

Una mané, una mané,
en la rodillé, en la rodillé,
y la otra mané, y la otra mané
en la naricé, je, je, je

Que lo baile, que lo baile...

Una mané, una mané,
en el codé, en el codé,
y la otra mané, y la otra mané
en la boqué, je, je, je

Pueden mencionar otras partes del cuerpo, como el ombligué, la orejé, el ojé, etcétera.

Elementos implicados por ámbito

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Ritmo Coordinación global Secuencias rítmicas	Secuencias Atención Memoria	Emociones Tradiciones

A Madrú, Señores

Lírica infantil Mexicana, Juego tradicional.

Propósito

Favorecer la coordinación y las secuencias rítmicas.

Desarrollo

Se forma un círculo sin tomarse de las manos y al centro pasa un niño que la hará de la muerte. Mientras se canta la ronda se van haciendo los movimientos que dicen los versos.

<p style="text-align: center;">A Madrú, señores, vengo de La Habana, de cortar madroños para doña Juana; la mano derecha (dan la mano a la compañera de ese lado) y después la izquierda (dan la mano a la compañera de ese lado) y después de lado (se inclinan a la derecha) y después costado (se inclinan a la izquierda) y después la vuelta (giran) con su reverencia (la hacen).</p>	<p style="text-align: center;">¡Tan, tan! –¿Quién toca la puerta? ¡Tan, tan! –Si será la muerte. ¡Tan, tan! –Yo no salgo a abrir ¡Tan, tan! –Si vendrá por mí.</p> <p>(En este momento se dispersan todos y la muerte sale corriendo para atrapar a alguno que ocupará su lugar).</p>
---	---

Elementos implicados por ámbito

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Ritmo Coordinación global Secuencias rítmicas	Secuencias Atención Memoria Geografía	Emociones Tradiciones

Avena

Lírica infantil Mexicana, Juego tradicional.

Propósito

Desarrollar la construcción del esquema corporal y el ritmo.

Desarrollo

Colocados en círculo pasa un niño al centro que será el campesino; cantan la ronda imitando sucesivamente lo que van indicando los versos.

Avena, avena, avena
nos trae la primavera;
avena, avena, avena
nos trae la primavera.

Mi papacito la siembra así:
Mi papacito la siembra así:

Se descansa a veces así
a veces así.
Suenen las manos,
suenen los pies,
demos la vuelta con rapidez.

Avena, avena, avena
nos trae la primavera;
avena, avena, avena
nos trae la primavera;

Mi papacito la siembra así:
Mi papacito la siembra así:

Cuando las palomitas
llegan al agua,
abren el piquito
y tienden las alas

Limón partido, y azucarado
dame un abrazo muy apretado
(todos se abrazan haciendo pares; el que quede solo ocupará el lugar del campesino).

Elementos implicados por ámbito

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Esquema corporal Ritmo	Atención Memoria	Emociones

A la víbora de la mar

¿A qué jugamos? Conafe, Juego tradicional del Estado de Quintana Roo.

Propósito

Favorecer la dirección de la marcha y el ritmo.

Desarrollo

Los niños forman una fila tomándose de la cintura. Dos jugadores forman un puente agarrándose de las manos y se ponen enfrente de la fila. Entre ellos eligen en secreto si quieren ser el nombre de alguna fruta: melón o sandía, o de un personaje; ángel o diablo. Y cantan los siguientes versos mientras la fila pasa por debajo del puente.

<p>A la... A la...</p> <p>A la víbora, víbora de la mar, de la mar, por aquí pasa el macehual con su cola de petate y sus ojos de comal.</p> <p>Después, los niños de la fila entonan a coro: Pilarcitos de oro, arco de marfil, déjenme pasar con todos mis hijos menos el de atrás, tras, tras, tras.</p> <p>Al final de cada verso, los niños del puente tratan de atrapar al último jugador, bajando las manos del puente. Si lo consiguen, cantan: Será melón, será sandía, será la vieja del otro día, día, día, día.</p>	<p>Luego, algún niño del puente le pregunta al que fue atrapado: –¿Con quién te vas, con melón o sandía? (o bien con ángel o diablo). Una vez que dice en secreto con quién se va, pasa a formarse detrás del compañero del puen- te que corresponda, tomándolo de la cintura. Esto se repite varias veces, hasta que todos los niños queden repartidos en dos filas: melón y sandía (o ángel y diablo). Luego, pintan una raya en el suelo y las dos filas, cada una frente a la línea, jalan tratando de que el grupo contrario pase de la raya. Pierde la fila que rebasa la línea.</p>
---	--

Elementos implicados por ámbito

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Esquema corporal Estructuración espacial	Anticipación Atención Memoria Correspondencia secuencias	Juego cooperativo Tradiciones

¡Uno, dos, tres, calabaza!
¿A qué jugamos? Conafe, Juego tradicional.

Propósito

Favorecer el tono muscular y el control postural.

Desarrollo

Se juntan varios niños y entre todos escogen a uno que la haga de “calabaza”. Ese niño se pone de cara a un árbol y los demás se colocan atrás de él, a una distancia como de 10 metros. El juego consiste en que todos los niños avancen lo más posible, mientras el que la hace de “calabaza” da tres golpes al árbol y dice “¡Uno, dos, tres, calabaza!”

Pero eso sí, todos deben quedar inmóviles antes de que “el calabaza” termine de decir su frase y voltee a sorprender al jugador que esté moviéndose. Si descubre a alguno, ese jugador tendrá que regresar al punto de partida.

Gana quien llegue primero al árbol sin ser sorprendido en movimiento. Al llegar ese jugador dirá: ¡Uno, dos, tres, calabaza! Y será “el calabaza” del próximo juego.

Elementos implicados por ámbito

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Control del movimiento Tono	Anticipación	Emociones

Anexos



Anexo 1. Ejercicios de orden y control (escoltas)

Estructura de la escolta escolar:

1. Abanderado.
2. Comandante.
3. Vanguardia derecho.
4. Vanguardia izquierdo.
5. Guardia derecho.
6. Guardia izquierdo.

Alineación

Las distancias entre el comandante, el abanderado y los vanguardias es la equivalente al brazo izquierdo extendido lateralmente, de forma que los dedos tocan el hombro del compañero del mismo lado. La distancia entre la guardia y la vanguardia es de tres pasos normales.



Voces de mando

Son tres voces mediante las cuales se disponen los movimientos a realizar, siendo éstas:

- **Voz de advertencia.** Para llamar la atención del resto de los integrantes de la escolta.
- **Voz preventiva.** Especifica el movimiento por realizar.
- **Voz ejecutiva.** Indica el instante preciso en que ha de efectuarse el movimiento ordenado.

Ejemplo:

- **Voz de advertencia:** ¡atención escolta!
- **Voz preventiva:** ¡paso redoblado!
- **Voz ejecutiva:** ¡ya!

La voz de advertencia “atención escolta” se utiliza para dar inicio al recorrido o participación. Después, únicamente se da la voz preventiva y la ejecutiva, anteponiendo la palabra *escolta* antes de cada orden.

Firmes o posición fundamental

La posición que adoptan es la siguiente: talones juntos, puntas de los pies ligeramente separadas (más o menos 60 grados), piernas extendidas y cuerpo erguido, hombros hacia atrás, brazos caídos con naturalidad a los costados con las palmas de las manos hacia el cuerpo, dedos extendidos y juntos tocando ligeramente los costados, cabeza erguida y levantada con naturalidad, barba recogida y vista al frente.

Paso redoblado

A la voz de “atención escolta, paso redoblado”, flexionan la pierna izquierda inclinando ligeramente

el cuerpo al frente, cargando sin brusquedad el peso del cuerpo sobre la pierna derecha. A la voz ejecutiva, “¡ya!”, inician la marcha con el pie izquierdo, realizando un desplante al frente de aproximadamente 45 grados, asentando la planta del pie para iniciar la marcha. Simultáneamente levantan el talón del pie derecho, cargando el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda, haciendo un desplante, y enseguida llevan el pie derecho hacia delante en la misma forma en que lo hicieron con el izquierdo.

La longitud del paso redoblado es de aproximadamente 70 cm y su cadencia de 120 pasos por minuto.

El braceo lo hacen con los brazos extendidos, con las palmas de las manos hacia el cuerpo y levantándolos aproximadamente en un ángulo de 45 grados al frente y ligeramente hacia atrás.

Al romper la marcha se llevará el asta hacia la cuja (portabandera) e introducirá en ella el regatón (mástil).

Alto

Se detiene la marcha haciendo un desplante al frente con el pie izquierdo. La voz ejecutiva se da cuando se asiente el pie izquierdo y dando dos pasos más, unir el pie derecho y quedar en posición de firmes. Inmediatamente después, el abanderado saca el asta de la cuja y la bajará hasta que el regatón quede aproximadamente a 10 cm del suelo, a la derecha de la punta del pie de ese costado, sosteniéndola con la mano a la altura del pecho, en posición vertical.

En descanso

A la voz ejecutiva, los guardias derecho e izquierdo realizan un desplante con la pierna izquierda de una longitud aproximada de 40 cm con respecto al derecho (más o menos del ancho de los hombros); las manos se unen por delante, tomando con la mano izquierda la muñeca de la derecha, empuñada al frente; se colocan los brazos caídos y extendidos con naturalidad, repartiendo el peso del cuerpo sobre ambas piernas.

Esta posición sólo la realizan los guardias, mientras que el abanderado, el comandante y las vanguardias continúan en posición de firmes. A la voz preventiva de firmes y al escuchar la voz ejecutiva, los guardias unen la pierna izquierda a la derecha y llevan los brazos a los costados para adoptar la posición de firmes.

Formar escolta

Para formar la escolta, el abanderado y el comandante acortan el paso; este último abre el espacio y los integrantes de la vanguardia tres y cuatro se colocan en su lugar, y la guardia, cinco y seis, con paso redoblado ocupan su lugar, quedando integrada a los nueve pasos.

Abrir y cerrar escolta

Abrir escolta

Partiendo del paso redoblado, se procede a dar un desplante al frente (tiempo 1), haciendo el alto (tiempo 2); a continuación, comandante, vanguardia y guardias realizan un paso de costado hacia afuera (tiempo 3); en el tiempo 4 unirán los pies, mientras el abanderado permanece marcando el paso; en el tiempo 5 se ejecuta un desplante por todos los integrantes de la escolta, reanudando la marcha en paso redoblado. El abanderado observa las indicaciones, respecto al dominio del asta.

Cerrar escolta

Será el mismo movimiento con el paso de costado al interior de la escolta, pero con los mismos cinco tiempos.

Saludar

La bandera saluda mediante ligera inclinación, sin tocar el suelo, sólo a otra bandera, nacional o extranjera; en ceremonia especial, a los restos o símbolos de los héroes de la patria, y para corresponder al saludo del presidente de la república o de un jefe de estado extranjero, en caso de reciprocidad internacional. Fuera de estos casos, no saluda a persona o símbolo alguno (Art. 13 de la Ley sobre el escudo, la bandera y el himno nacionales).

A pie firme

El abanderado introduce el regatón del asta en la cuja y desliza la mano derecha por el asta hasta la altura de los ojos (tiempo 1). Extiende el brazo derecho al frente procurando que quede ligeramente inclinada hacia delante (tiempo 2). Flexionará el brazo (tiempo 3) y la mano regresa a su posición (tiempo 4).

Sobre la marcha

A la voz preventiva de saludar, sobre el tiempo izquierdo se da un paso más con el pie derecho. A la voz ejecutiva ¡ya! (tiempo 1), se realiza un desplante con el pie izquierdo. En el tiempo 2 se desliza la mano derecha hasta la altura de la frente, y en el tiempo 3 se efectúa la extensión completa del brazo del abanderado. Se permanece tres tiempos con la extensión y en el tiempo 7 se flexiona el brazo, regresando a su posición; en el tiempo 9 se ejecuta el desplante. Los integrantes suspenden el braceo durante los nueve tiempos.

Cambios de dirección

Para iniciar los cambios de dirección partiendo de la posición de pie firme o sobre la marcha, es necesario realizar conversiones, flancos o medios flancos, según la dirección que se vaya a tomar.

Conversión a la derecha (o izquierda)

Se puede utilizar sobre la marcha o a pie firme; a la voz preventiva, la escolta se prepara para romper la marcha.

A la voz ejecutiva, inicia el movimiento circular; el comandante o el vanguardia izquierdo hacen las funciones de eje o de guía cuando así les corresponda, de acuerdo con el sentido del giro. En este movimiento de cambio de dirección no se bracea y el movimiento de las piernas es con elevación de los muslos al frente, y el descenso es enérgico con toda la planta del pie. Se modifica este movimiento hasta que exista una contraorden, por ejemplo: paso redoblado, paso corto, alto, etcétera.

Anexo 2. Aparatos respiratorio y circulatorio

Los aparatos respiratorio y circulatorio son los involucrados en la actividad física. Cuando inhalas, se introducen en tus pulmones distintos gases, entre ellos el oxígeno que pasa a la sangre y es transportado por las arterias a las células de los músculos. Los músculos toman el oxígeno y devuelven el dióxido de carbono (uno de los productos de desecho del ejercicio) a la sangre, que a través de las venas lo llevan hasta el corazón. El corazón recibe esta sangre con dióxido de carbono y la envía hasta los pulmones, que lo absorben y por medio de la exhalación lo eliminan.

Este trabajo conjunto entre el aparato respiratorio y circulatorio se efectúa con aproximadamente 17 respiraciones y 70 latidos por minuto en el común de los niños. Puede variar por sexo, edad, talla y peso.

A medida que ejercitas el cuerpo (ejemplo, un trote, una carrera de 12 minutos o pruebas de velocidad máxima), las células de los músculos gastan más oxígeno que en reposo; por ende, los pulmones tendrán que inhalar más rápido para aportar más oxígeno a la sangre, y el corazón también deberá latir más rápido para enviar oxígeno velozmente a los músculos.

Se ha demostrado que, después de un fuerte trabajo físico, la frecuencia cardiaca en los niños llega hasta las 180 pulsaciones y la frecuencia respiratoria hasta 40 veces por minuto. Luego de un reposo activo (caminando) por cerca de tres minutos, ambas frecuencias se disminuyen dado que las células de nuestros músculos ya no están trabajando intensamente; por ende, no están consumiendo tanto oxígeno.

Anexo 3. Calentamiento

El calentamiento es parte fundamental de toda actividad física. Su objetivo principal es preparar el cuerpo para la actividad deportiva. Numerosas lesiones y ciertos problemas cardiacos, como algunas arritmias, están relacionados con la realización del ejercicio violento sin un calentamiento adecuado.

Para que comprendas mejor este proceso, se explican en forma sencilla algunos conceptos fisiológicos.

La sangre es la que transporta, entre otras sustancias, el oxígeno que necesitan los músculos para producir energía. Cuando el niño está en reposo, el corazón suele bombear unos cinco litros de sangre por minuto, de los cuales 20% es enviado hacia los músculos, 14% al cerebro, 27% al hígado, 22% a los riñones, y el resto hacia otros miembros del cuerpo.

Cuando el niño está ejercitándose en forma intensa, su corazón puede bombear hasta 25 litros por minuto, y la distribución de la sangre cambia considerablemente, siendo los músculos más implicados en la actividad los que reciben 84% de esa sangre.

Fases del calentamiento

Fase estática

No existen movimientos bruscos en esta fase, sólo estiramientos de los diferentes grupos musculares y movilidad de las articulaciones. Puede durar de 10 a 15 minutos.

Fase dinámica sin elementos

Consiste en diferentes trotes hacia adelante, atrás, a los lados y diagonales, en intervalos de tiempo variados, y con intensificación de velocidad.

El tiempo que tardan las células en recibir la cantidad de oxígeno necesario para realizar una actividad es de siete a diez minutos; por ello, es muy probable que el niño se sienta agitado o presente una sensación de falta de aire, pero debe entender que es normal y que esto ocurrirá siempre. No son síntomas de agotamiento o cansancio.

Dicho fenómeno sucede debido a que, en estado de reposo, cada una de nuestras células consume entre uno y dos litros de oxígeno por minuto, pero al realizar una actividad física determinada, éstas requieren aproximadamente cuatro litros más. Hasta que las células reciben el oxígeno adecuado, el niño sentirá esa sensación de ahogo momentáneo.

Beneficios del calentamiento

- El organismo funciona mejor cuando la temperatura interna es 37 grados en reposo, pero durante la actividad física sube a 38 o 38.5 grados, sin llegar a tener un estado febril. Esta temperatura activa diferentes enzimas termoactivas (funcionan cuando sube la temperatura interna del cuerpo) que optimizarán el rendimiento.
- Los sistemas nervioso y muscular están relacionados por el circuito neuromuscular; cuando el nervio se conecta con el músculo se produce la relación percepción-cerebro-músculo-movimiento en fracción de segundos. Si el sistema muscular no tiene la temperatura adecuada, la cadena se destruye. Esto se conoce como desgarro miofibrilar (desgarro en una fibra del músculo).

- Asegura una mayor y mejor coordinación de movimientos, velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad.
- Disminuye el riesgo de lesiones.
- Existe mayor velocidad en los impulsos nerviosos: la orden del cerebro al músculo llega más pronto. La velocidad de reacción es más rápida.
- El oxígeno que está en los pulmones se acelera hasta llegar a los músculos.
- El líquido sinovial (lubricante que se encuentra dentro de las cápsulas de las articulaciones) es más viscoso y ayuda en las diferentes flexiones.
- Existe mayor ventilación pulmonar, es decir, entra mayor cantidad de aire cuando inhalamos.
- Aumentan las cantidades de hormonas circulantes, sobre todo aquellas que se consideran vitales para la actividad física y deportiva, como la testosterona que produce aumento de la fuerza, o la insulina que regula la cantidad de azúcares en la sangre.
- Disminuye el estado de acidosis (intoxicación) en el organismo.
- Regula el ritmo cardíaco.
- Mejora la disposición psicológica al esfuerzo y sacrificio.
- Nos predispone de la mejor forma para la actividad física y deportiva.

Anexo 4. Flexibilidad (estiramiento)

La flexibilidad se relaciona con los estiramientos, los cuales si se realizan antes de la actividad deportiva preparan no sólo las estructuras músculo tendinosas, articulares, sino también los circuitos neuromusculares que son muy importantes en nuestros movimientos. Es posible estirar los músculos en forma activa (tú mismo) o en forma pasiva (con ayuda de otra persona o elemento).

Los estiramientos aumentan la circulación de sangre en el grupo muscular involucrado y preparan, además, a todas las estructuras blandas que lo rodean para las exigencias a las que lo someteremos durante la actividad física, logrando un nivel de flexibilidad y amplitud articular correcto para un buen y efectivo trabajo (ya sea deportivo o simplemente movimiento).

Asimismo, podemos eliminar ciertos dolores y sobrecargas musculares manteniendo un buen estado en las partes blandas (músculos, tendones, ligamentos, entre otras). Un músculo que no se estira, si se contrae (como es común durante la práctica de la actividad física), tenderá al acortamiento, esto es, a encogerse: un motivo más para dedicar tiempo a los estiramientos, pues las tensiones musculares son una fuente inagotable de problemas.

Beneficios de la flexibilidad (estiramiento)

- Reduce la tensión muscular con lo que obtenemos una buena relajación del cuerpo.
- Agiliza la circulación.
- Mejora la coordinación y aumenta la posibilidad de movimiento, lo que nos permite una gama más variada de gestos motores.
- Facilita la actividad explosiva, como andar en bicicleta.
- Favorece el conocimiento del cuerpo.
- Reduce los riesgos de lesiones.
- Logra una mayor economía de esfuerzos por una facilitación de la recuperación en la fase de relajación y por una menor resistencia interna.
- Aumenta la posibilidad de contracción lo que aumenta la fuerza.
- Contribuye en la relación recuperación y fatiga por esfuerzo.

Cómo, cuándo, dónde y con qué frecuencia debes trabajar la flexibilidad

Para cada músculo existe una o más posturas correspondientes que irás viendo. El estiramiento se hace de menor a mayor intensidad y en un solo movimiento con desplazamientos suaves; una vez que llegaste hasta donde el músculo “dijo basta”, te relajarás manteniendo la posición y respirando profundamente, sin balanceos.

Haz estiramientos antes y después de realizar actividad física o practicar deporte, y en cualquier momento del día que lo necesites, ya que ayuda a disminuir las tensiones nerviosas. En cualquier lugar donde puedas hacerlo, sólo es cuestión de que aprendas a utilizar lo que tienes a la vista y conocer las posturas adecuadas para cada músculo.

Hay varias posturas científicas y estudios al respecto, pero el tiempo en que se aconseja permanecer estirando va de 8 a 10 segundos hasta 20 a 25 segundos, de acuerdo con la aptitud física de cada uno. Para comenzar hazlo de 8 a 10 segundos, durante dos semanas, y luego incorpora 5 segundos cada 10 días, pero recuerda que debes sentir esa sensación de “pequeño dolor” en

el músculo que estás estirando y relajarte para poder mantener esa postura durante el tiempo requerido. Si verdaderamente te relajas, esa sensación disminuirá.

Pautas para el correcto desarrollo de la flexibilidad

1. Realiza los ejercicios de flexibilidad estando relajado, para contribuir a un tono muscular.
2. Imagina el estiramiento y el músculo a estirar, predisponiéndote para su realización.
3. Haz el ejercicio de forma suave, relajada y consciente.
4. Jamás hagas “rebotes” ni movimientos bruscos, pues podrías desatar el *reflejo miostático*, que es una contracción y un estiramiento simultáneos; esto puede provocar lesiones en músculo y tendones.
5. La sensación debe ser agradable, notarás una ligera tensión, pero nunca dolor.
6. Durante el estiramiento ganarás amplitud, progresivamente, notando tensiones en distintas zonas y tejidos, pero siempre progresando según “pida el cuerpo”, y siempre bajo la regla del “no dolor”.
7. El tiempo de estiramiento es de 10 o 15 segundos, repitiendo tres veces cada ejercicio, para producir el efecto deseado.
8. Procura tener en cuenta tu individualidad para los estiramientos. Con la práctica mejorarás el conocimiento de tu cuerpo y esquema corporal.
9. Practicar los estiramientos con regularidad es la única forma en la que apreciarás los resultados.

Ejercicios de flexibilidad

Cara y cuello

Con la espalda recta, gira la cabeza muy despacio hasta completar un círculo. Quizás tengas el deseo de parar en algún punto que sientas rígido, pero debes mantener un estiramiento suave. Si mantienes una posición determinada, te relajarás y esa zona perderá gradualmente su tensión.



Cuello y columna (zona cervical)

Pon las rodillas juntas y apoya los pies en el suelo. Entrelaza las manos detrás de la cabeza a la altura de las orejas. Adelanta lentamente cabeza, orejas. la cabeza con los brazos hasta sentir una tensión suave en la región de la nuca. Mantén la posición entre cinco y diez segundos, para volver posteriormente a la posición inicial. Haz este ejercicio tres o cuatro veces, para relajar gradualmente la parte superior de la columna vertebral y del cuello.



Hombros

Acuéstate en decúbito dorsal sobre el suelo, con las piernas flexionadas y las plantas de los pies bien apoyadas; extiende el brazo izquierdo a lo largo del cuerpo, apuntando hacia los pies, mientras que el brazo derecho lo diriges estirado hacia atrás, por encima de la cabeza. Mantén 20 segundos con cada brazo. Repite el ejercicio con el brazo contrario y al final realízalo con los dos brazos juntos.



Brazos y dorsales

Entrelaza las manos y estíralas hacia arriba, sobre la cabeza. Coloca las palmas hacia arriba. Levanta lo más posible los brazos, llevándolos ligeramente hacia atrás. Sostén la posición por 20 segundos.



Hombros y espalda (zona dorsal)

Coloca ambas manos separadas, por una distancia aproximada al hombro, en una pared, dejando caer la mitad superior del cuerpo mientras se mantienen las rodillas levemente flexionadas. La cadera debe estar en la vertical de los pies.



Hombros y espalda (zona dorsal)

De pie, con las piernas separadas al ancho de tus hombros, estira los brazos hacia arriba y toma la muñeca derecha con la mano izquierda. Inclínate hacia el costado izquierdo estirando el brazo derecho. Aguanta la posición durante 20 segundos.



Espalda (zona lumbar)

Realiza el estiramiento empujando suavemente desde la zona lumbar, nunca desde la zona dorsal. Pon las piernas ligeramente abiertas y bloquea en extensión de rodillas, para notar la tensión también en la parte posterior de las piernas. Mantén la postura 20 segundos y repítela.



Hombros y cuello

De pie, toma la muñeca derecha con la mano izquierda y jala suavemente mientras inclinas la cabeza y el cuello hacia el mismo lado del que estás jalando.



Bíceps y hombros

De pie, apoya todo el brazo en la pared, con la palma de la mano por arriba de la altura de tu cabeza. Gira suavemente el cuerpo, el hombro y la cabeza hacia el lado contrario de la pared.



Tríceps y dorsal

Con la mano izquierda, toma el codo de la mano derecha que se encuentra por detrás de tu cabeza. Jala suavemente hacia abajo durante 15 segundos.



Ingle

Sentado, junta las plantas de los pies manteniéndolas unidas por los dedos con las manos. Inclínate lentamente hacia adelante, por las caderas, hasta sentir un estiramiento suave en las ingles. Es posible que lo notes también en la espalda. Aguanta la posición durante 40 segundos. Si te cuesta inclinarte hacia adelante, quizás tengas los talones demasiados cerca de las ingles; entonces aparta los pies hacia delante.



Cadera y glúteos

Siéntate con la pierna derecha extendida. Flexiona la pierna izquierda, llevándola sobre la derecha, para colocar el pie izquierdo en la parte exterior de la rodilla derecha. Después, flexiona el brazo derecho, situando el codo en la parte exterior de muslo izquierdo, sobre la rodilla.

Durante este estiramiento debes usar el codo derecho para mantener inmóvil la pierna izquierda, con una presión controlada hacia el interior. Con esta posición y con la mano derecha apoyada detrás, gira la cabeza lentamente para mirar por encima del hombro izquierdo, al mismo tiempo que rotas la parte superior del cuello hacia el brazo y la mano izquierdos.



Músculos de la parte posterior del muslo

Sentado en el suelo, coloca una pierna estirada y la otra doblada hacia el interior del muslo. Inclínate hacia delante, sin doblar la espalda. Mantén 20 segundos con cada pierna.



Músculos de la parte posterior del muslo

De pie, de frente a una barandilla, coloca la pierna derecha sobre ésta e inclínate hacia delante, sin doblar la espalda. No se trata de bajar mucho, sino de sentir estiramiento en la parte posterior de la pierna. Sostén de 12 a 30 segundos con cada pierna.



Músculos de la parte posterior del muslo

Parte de una posición erguida, con los pies separados por la distancia de los hombros y señalando hacia adelante. Flexiona lentamente por las caderas, conservando las rodillas siempre un poco dobladas (aproximadamente dos o tres centímetros), para que no esté tensa la parte inferior de la espalda. El cuello y los brazos deben permanecer relajados. Avanza hasta sentir un estiramiento suave en la parte posterior de las piernas.



Psoas

La rodilla de la pierna adelantada debe estar por encima del tobillo, mientras que la rodilla de la pierna retrasada descansa en el suelo. Tu cadera deberá realizar un movimiento suave hacia delante.



Cuádriceps

Sujeta la parte posterior de tu pie derecho con la mano izquierda, jalándolo lentamente hacia los glúteos. Dobla la rodilla en un ángulo natural, mientras sujetas el pie con la mano opuesta. Mantén 30 segundos en cada pierna.



Cuádriceps

Siéntate con la pierna derecha doblada y el talón tocando el glúteo. Flexiona la pierna izquierda y la planta del pie toca la parte interior de tu muslo derecho. También puedes realizar este ejercicio con la pierna izquierda extendida hacia delante.



Abductores

Colócate al lado de una barda, barra o silla, y apoya la pierna sobre ella. Inclínate de costado hacia la pierna. Debes hacer la inclinación desde la cintura. Sentirás el estiramiento en la parte interior de la pierna, es decir, en los abductores. Mantén de 12 a 30 segundos con cada pierna.



Gemelos

Apoyado contra una pared, coloca una pierna adelantada y la otra estirada hacia atrás con el pie completamente en el suelo. Sin elevar el talón, desplaza la cadera hacia delante hasta sentir el estiramiento en los gemelos. Aguanta, sin llegar al dolor, de 12 a 30 segundos con cada pierna.



Tobillos

Haz movimientos de rotación del tobillo en uno y otro sentido, apretándolo contra el pecho con ayuda de la mano. Repite entre 10 y 20 veces en cada dirección. Gira ambos tobillos, observando si existe entre ellos alguna diferencia de rigidez o extensión de movimiento. Algunas veces un tobillo que se ha dislocado se siente más débil y rígido.



Anexo 5. Recomendaciones básicas de primeros auxilios

- *Convulsión*. Coloca al alumno de lado, en una posición cómoda, para evitar que se ahogue con su saliva; revisa que no haya objetos con los que pueda golpearse y no intervengas. Deja que transcurra el evento tomando el tiempo de duración.
- *Fracturas*. Inmoviliza la parte del cuerpo afectada, si tienes los conocimientos para entablillar, y canaliza al herido al servicio médico más cercano.
- *Golpe en la cabeza*. Revisa que el alumno esté orientado y que no presente mareo o vomito; de ser así canalízalo al servicio medico más cercano.
- *Insolación*. Rehidrata al alumno, recuéstalo y ponlo a la sombra; si no reacciona llévalo al servicio médico más cercano.
- *Pérdida de conocimiento (desmayo)*. Despeja vías aéreas (endereza la cabeza y alinea la barbilla con la tráquea) y revisa que el alumno tenga pulso; háblale hasta que recobre el conocimiento y toma el tiempo de duración del evento.
- *Torceduras, luxaciones o esguinces*. Aplica hielo entre las primeras 24 horas, sin dar masajes, y lleva al alumno al servicio médico más cercano.

Es importante mencionar que si no tienes conocimientos de primeros auxilios, no debes intervenir ni mover al alumno, a menos que su vida esté en peligro.

Anexo 6. Seguridad y emergencia escolar

Es necesario que identifiques los principales agentes perturbadores o situaciones de peligro; riesgos internos o externos a los que están expuestos los niños del grupo. Debes considerar las condiciones del lugar y de la comunidad; estos riesgos pueden ser:

- Sismos.
- Inundaciones.
- Huracanes.
- Granizadas.
- Heladas.
- Incendios.
- Contaminación del medio ambiente.
- Intoxicación por monóxido de carbono.

Recomendaciones

1. Identifica las rutas de evacuación.
2. Conoce la ubicación de refugios temporales, puntos de reunión o servicio médico más cercanos. Si no hay, deberán designarse.
3. Al momento de actuar, identifica el tipo de urgencia o siniestro.
4. Asegúrate de que todos los jóvenes se encuentren en posibilidad de retirarse de la zona.
5. Inicia el desalojo del lugar o la zona con el lema: “no corro, no grito, no empujo”.

Recursos materiales y equipo de seguridad (formar en dos columnas)

- Alarma o silbato.
- Megáfono.
- Extintores.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Camilla.
- Radio de pilas.
- Lámpara sorda.
- Lentes protectores.
- Martillo.
- Pico.
- Pala.
- Cuerdas.
- Hacha.
- Casco.
- Guantes.

Es importante que los docentes y alumnos identifiquen las siguientes señales de emergencia:



Dirección de ruta de evacuación



Punto de reunión



Ubicación del lugar donde se dan los primeros auxilios



Zona de seguridad



Regadera de emergencia



Salida de emergencia



Salida (escalera) de emergencia



Peligro. Sustancias tóxicas



Peligro. Materiales flamables y combustibles



Ubicación del extintor



Ubicación del hidrante



Equipo de seguridad



Teléfono de emergencia



Ubicación de una alarma



Prohibido fumar



Prohibido el paso



Prohibido generar llamas e introducir objetos incandescentes

Anexo 7. Material sugerido para psicomotricidad

- Aros: 15 chicos, 15 medianos y 15 grandes
- Pelotas de vinil: 10 chicas (# 7), 10 medianas (# 9) y 10 grandes (#11 o 15)
- Pelotas de esponja: chicas, medianas y grandes.
- 50 paliacates de diferentes colores.
- 20 bolsitas o costalitos rellenos de semillas.
- 20 bolsitas de papel de estraza rellenas de periódico.
- 20 cuerdas para saltar de 1.50 m de largo.
- 20 pedazos de tela de diferentes texturas y colores (1.5 m x 1 m).
- 10 cajas de crayones gruesos con 12 unidades.
- 10 botes de pintura digital de diversos colores (250 ml).
- 10 bolas de estambre de diferentes colores.
- 3 bolsas de globos de los números 7 y 9.
- 10 paquetes de plumones gruesos de agua (12 piezas).
- 1 rollo de papel bond.
- 3 kg de papel periódico.
- 10 cajas de gises de colores (12 piezas).
- 1 caja de popotes.
- Listones de colores de 1 m de largo (uno por cada niño).
- Material de reúso: botellas, botes, cajas de cartón.
- Cinta adhesiva.
- Grabadora.

Anexo 8. Material sugerido para educación física

- Aros: 15 chicos, 15 medianos y 15 grandes.
- 10 colchonetas de 60 x 120 cm.
- Pelotas de vinil: 10 chicas (#7), 10 medianas (#9) y 10 grandes (#11 o 15).
- Pelotas de esponja: chicas, medianas y grandes.
- 50 paliacates de diferentes colores.
- Conos: 10 chicos (20 cm) y 10 medianos (30 cm).
- 20 m de resorte de 1 pulgada.
- 20 bolsitas o costalitos rellenos de semillas.
- 20 cuerdas para saltar de 1.5 m.
- Cuerda de algodón de 10 m.
- 15 cajas vacías de refresco (rejas).
- 30 discos voladores.
- 5 balones de fútbol.
- 5 balones de basquetbol.
- 5 balones de voleibol.
- Grabadora.

Glosario



- Análisis.** Capacidad de segmentar en partes de un todo para observar las relaciones entre ellas.
- Anticipación.** Capacidad de prever las posibles consecuencias.
- Autoestima.** Valor que nos hace tener plena seguridad de nosotros mismos y de nuestras capacidades, sin compararnos con los demás, sin pensar que somos mejores o peores; se basa en la sencillez y en la confianza en nosotros mismos.
- Clasificar.** Proceso por el cual se utiliza determinado criterio para agrupar; por ejemplo: color, forma, tamaño, entre otros.
- Cognoscitivo o cognición.** Proceso relativo al conocimiento y la inteligencia. Nos permite explicarnos la naturaleza de los objetos y sus relaciones.
- Comparación.** Capacidad de observar semejanzas y diferencias entre los objetos, situaciones o datos.
- Confianza.** Seguridad que tenemos en los otros y en uno mismo de cumplir nuestras responsabilidades y promesas. Si evitamos criticar a los demás, también generamos un ambiente de confianza.
- Coordinación óculo-guía.** Sincronía entre el ojo y la mano.
- Coordinación óculo-pedal.** Sincronía entre el ojo y el pie.
- Desarrollo psicomotor.** Proceso mediante el cual el niño va a lograr movimientos especializados, mismos que se componen de movimientos más pequeños.
- Desarrollo.** Proceso evolutivo que responde a la maduración del sistema nervioso.
- Maduración neurológica.** Desarrollo de procesos cerebrales determinados por la genética.
- Percepciones.** Se presenta cuando a nivel cerebral se le da sentido a la información captada por los sentidos.
- Planear.** Establecer pasos para conseguir un objetivo.
- Reflejo.** Reacción del cuerpo a un estímulo.
- Sensaciones.** Estímulos que captamos del exterior mediante los cinco sentidos (oído, vista, tacto, olfato y gusto).
- Síntesis.** Composición de un todo por la relación entre las partes que lo integran.
- Split.** Es cuando los alumnos separan las piernas en forma de compás y giran. Se apoyan sobre el talón del pie derecho o izquierdo según la dirección.
- Squat.** Es cuando los alumnos separan las piernas en forma de compás.
- Valor.** Un bien reconocido por uno mismo y por los demás.

Referencias



- Ajuriaguerra, Julián, *La escritura del alumno, su evolución de la escritura y sus dificultades*, vol. I, Barcelona, Editorial LAIA, 1964.
- Aquino, Francisco, *Cantos para jugar 3. Matemáticas iniciales a través de cantos y juegos*, México, Trillas, 2005.
- Arnaiz, Pilar, "Habilidades psicomotrices básicas en el aprendizaje de la lectura", *Psicomotricidad. Revista de Estudios y Experiencias*, vol. 3, núm. 33, 1989, pp. 71-83.
- Cabeza Pereiro, Elena, *Metodología para la adquisición de una correcta conciencia fonológica*, Acta del Primer Congreso Nacional de Lingüística Clínica.
- Calmels, Daniel, *El cuerpo en la escritura*, Argentina, Novedades educativas, 2001.
- Calmels, Daniel, *¿Qué es la psicomotricidad?*, Argentina, Lumen, 2003.
- Chapela, Luz, *Entrando al mundo de los números. Manual para el educador de preescolar*, México, UNICEF, 1988.
- Conafe, *Recopilación de juegos infantiles*, Programa Recopilación de juegos infantiles y tradición oral (testimonios, cuentos y leyendas) en zonas rurales mestizas, México, Consejo Nacional de Fomento Educativo, 1982.
- Díaz, Mercedes, *Naranja dulce, limón partido. Antología de la lírica infantil mexicana*, México, El Colegio de México, 2007.
- Frostig, Marianne, *Educación del movimiento*, Argentina, Panamericana, 1987.
- Galaor, Isabel, Guadalupe Gómez, Óscar Muñoz, Arturo Ortega y Luis de la Peña, *¿A qué jugamos?*, Serie Literatura infantil, México, Conafe, 1989.
- Guardiola, Alejandro, *Alfabetización motriz*, España, Ediba Europa Eon, 2007.
- McClenaghan, Bruce, y David L. Gallahue, *Movimientos fundamentales: su desarrollo y rehabilitación*, Argentina, Panamericana, 1985.
- Rigal, Robert, *Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria*, España, Inde Publicaciones, 2006.
- Torbert, Marianne, *Juegos para el desarrollo motor*, México, Pax, 1982.
- Torres, José Antonio, *La clase de educación física en el preescolar: estrategias y recursos didácticos*, Trillas, 2008.
- Zapata, Óscar, *Juego y aprendizaje escolar: perspectiva psicogenética*, México, Pax, 1989.