

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



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 preescolar**



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 psicomotricidad y
educación física en la educación
preescolar*

Edición
Dirección de Medios y
Publicaciones

Compilación
Josefina Lobera Gracida

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

Ilustración
Yadira Morales Jaimes

Diseño
Bruno Contreras

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

ISBN

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	14
Unidad 2. La psicomotricidad.....	15
Elementos de psicomotricidad.....	16
¿Cómo llevar a cabo una sesión de psicomotricidad?.....	17
Recomendaciones.....	20
Actividades de psicomotricidad	21
Actividades de psicomotricidad previas a la adquisición del número	31
Actividades de psicomotricidad previas a la adquisición de la lectura y escritura	42
Unidad 3. La educación física	55
Enfoque de la educación física	56
Propósitos generales de la educación física	56
Elementos de la educación física.....	57
¿Cómo llevar a cabo una sesión de educación física?	58
Recomendaciones.....	60
Actividades de educación física.....	62
Unidad 4. Juegos recreativos.....	67
Anexos	75
Anexo 1. Ejercicios de orden y control (escoltas)	76
Alineación	76
Voces de mando.....	76
Anexo 2. Aparatos respiratorio y circulatorio.....	79
Anexo 3. Calentamiento	80
Fases del calentamiento.....	80
Beneficios del calentamiento	80
Anexo 4. Recomendaciones básicas de primeros auxilios	82
Anexo 5. Seguridad y emergencia escolar	83
Recomendaciones.....	83
Recursos materiales y equipo de seguridad	83
Anexo 6. Material sugerido para psicomotricidad	85
Anexo 7. Material sugerido para educación física.....	85
Glosario	86
Referencias	87

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 niño con alguna discapacidad no es diferente de la dignidad de quien 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 preescolar aprende y adquiere experiencias por medio del movimiento, la exploración, el juego y la interacción con su entorno esto le proporciona la base para conocimientos más complejos. Asimismo, desarrolla los elementos psicomotores básicos para la adquisición de la lectura, la escritura y las matemáticas. Al mismo tiempo, adquiere confianza, seguridad y valores, lo que implica un crecimiento en la relación que establece con niños de su edad y con su comunidad.

Por lo anterior, las prácticas de psicomotricidad y educación física son muy importantes para propiciar mayor eficiencia en la adquisición de nuevos conocimientos. De acuerdo con esta perspectiva, la presente *Guía de psicomotricidad y educación física en educación preescolar* brinda bases teóricas y herramientas prácticas a los docentes, para favorecer el desarrollo integral del niño de ese nivel escolar.

¿Cómo usar la guía?



La *Guía de psicomotricidad y educación física en la educación preescolar* está conformada por cuatro unidades.

La **Unidad 1** expone el tema del movimiento como eje rector de la psicomotricidad y la educación física. Destaca los patrones relativos al movimiento en la etapa preescolar y explica el vínculo existente entre el movimiento y los ámbitos de desarrollo.

La **Unidad 2** explica la psicomotricidad como una disciplina orientada a la acción educativa, plantea la estructura de una sesión y ofrece recomendaciones generales para la observación y evaluación. Asimismo, brinda herramientas prácticas para la intervención docente en tres áreas: desarrollo psicomotor, nociones previas a la lógica matemática y nociones previas a la lectura y escritura. Cada una de las actividades se acompaña de un cuadro con los elementos psicomotores correspondientes.

La **Unidad 3** aborda la educación física como una disciplina de apoyo para el desarrollo psicomotor en la etapa preescolar, proporciona información de cómo organizar una sesión, y de qué manera llevar a cabo las observaciones y la evaluación. También se presentan sugerencias para la práctica docente.

La **Unidad 4** contiene una compilación de juegos tradicionales de algunos estados de la República mexicana, con el propósito de mostrar la manera en que el juego tradicional apoya el desarrollo del niño en sus tres ámbitos. En cada juego se incluye una propuesta de los elementos psicomotores implicados.

Los anexos incluyen temas relacionados con las escoltas, la actividad física, los primeros auxilios y la seguridad escolar.

Se recomienda hojear la *Guía* y después revisar el índice y su estructura para ubicar los temas de cada unidad. La psicomotricidad y la educación física comparten un marco teórico, que debe revisarse con cuidado para entender el por qué de su importancia en ambas disciplinas.

Antes de planear y llevar a cabo las actividades, se sugiere leer los fundamentos teóricos para familiarizarse con los conceptos y comprender qué se espera de la intervención docente.

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		

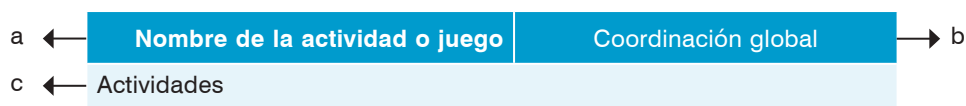
- a. Nombre de la actividad o juego.
- b. Elemento psicomotor más importante dentro de la actividad.

- c. Propósito a lograr.
- d. Material sugerido para la actividad.
- e. Parte medular de la actividad donde se explican las instrucciones del juego.

Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales

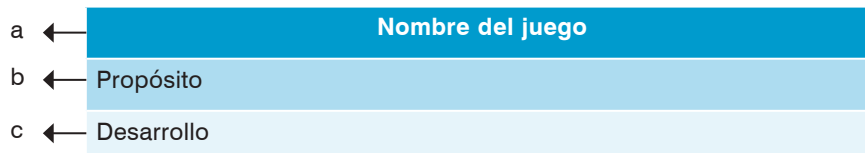
Este cuadro aparece en la parte inferior de cada actividad. Su propósito es dar a conocer qué elementos se espera favorecer en cada uno de los ámbitos de desarrollo; toma en cuenta que éstos pueden variar dependiendo de la dinámica de la sesión, dadas las características de cada grupo.

A continuación se representa la estructura de las actividades de educación física.



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

La estructura de las actividades recreativas se describe a continuación:



- a. Nombre del juego y la referencia bibliográfica.
- b. Propósitos por desarrollar.
- c. Descripción del juego.

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

Unidad 1. El movimiento



El movimiento es la base de la psicomotricidad. Es el motor del desarrollo del ser humano, la herramienta para poder captar con sus sentidos la información que le envía su cuerpo y la que recibe del entorno. Cada individuo se conoce a sí mismo a través del cuerpo y de la posibilidad de movimiento; aprende a adaptar sus movimientos al entorno, es decir, a los movimientos o ideas de los elementos y sujetos con quienes interactúa; aprende a convivir, a respetar reglas y a resolver sus problemas cotidianos.

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 del 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 orgánicas de nuestro cuerpo, como respirar, el ritmo cardíaco y los reflejos.

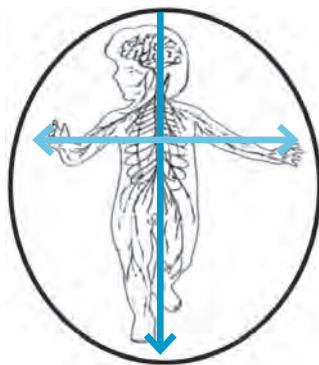
Existe también el movimiento automático, que inicia como movimiento voluntario centrado en la atención y mediante la repetición se automatiza, por ejemplo, caminar, andar en bicicleta y montar.

Patrones de movimiento

Es importante que conozcas a qué se 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* y 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.

A partir de los cambios corporales, el alumno de secundaria reconocerá su cuerpo en relación con los objetos, personas y espacio; por tanto, se debe poner atención en el desarrollo de sus patrones motores, que en esta etapa se continúan perfeccionando.

En esta *Guía* sólo abordaremos los patrones manipulativos, que corresponden a la educación preescolar de tres a seis años.

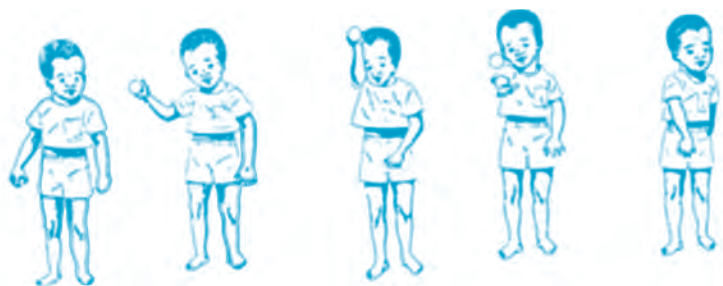
Patrones manipulativos

En esta etapa los niños empiezan a dominar su cuerpo sobre los objetos, es decir, a manipularlos de manera lúdica y espontánea. En los patrones manipulativos se presentan acciones complejas de coordinación como la coordinación ojo-mano y ojo-pie.

Los patrones manipulativos son tres y se presentan de los tres a los seis años de edad. Cada uno tiene una secuencia de desarrollo motriz.

Arrojar

El niño se encuentra con los pies quietos, y puede haber un pequeño desplazamiento hacia atrás para preparar el tiro. El codo se encuentra en posición adelantada con respecto al resto del cuerpo. El movimiento es muy parecido al de empujar y, al momento de soltar, los dedos quedan extendidos totalmente. Luego los brazos siguen su trayectoria hacia delante y abajo. El tronco tiene una posición perpendicular al objetivo, con poca rotación del hombro.



(Mc Clenaghan, 1985)

Atajar

Al recibir la pelota, gira un poco la cabeza como si se estuviera alejando de ella o como si protegiera su cabeza con manos y brazos. Estos últimos se encuentran extendidos hacia adelante. Hay escaso movimiento hasta que el niño trata de dirigir la pelota hacia su pecho. Los dedos se encuentran tensos y extendidos.



(Mc Clenaghan, 1985)

Patear

El tronco y los brazos casi no se mueven. El cuerpo se mantiene erguido con los brazos extendidos a los lados. Para preparar la patada, la pierna que ejecutará el movimiento tiene un ligero desplazamiento hacia atrás. En el momento de patear el movimiento es corto y con impulso.



(Mc Clenaghan, 1985)

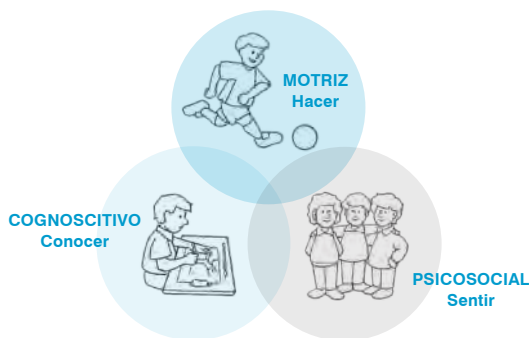
El movimiento y su relación con los ámbitos de desarrollo

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

- **Motriz:** El ser humano está en constante movimiento e interacción con su entorno. Las experiencias adquiridas a través del contacto con su medio le ayudan a integrar sus movimientos y sensopercepciones.
- **Cognoscitivo:** La experimentación con el entorno deriva en la adquisición de nuevos aprendizajes y el pensamiento se va volviendo más complejo y abstracto. La acción motora interviene en todos los niveles del desarrollo cognoscitivo, incluyendo el lenguaje. A través del movimiento el niño organiza su lateralidad, esquema corporal, orientación espacial, noción de tiempo y causalidad.
- **Psicosocial:** El control del movimiento puede llevar a un mejor control de la conducta. El trabajo psicomotriz logra un desarrollo del pensamiento, la percepción, la emoción y la conducta.

Con el trabajo psicomotriz se tiene la oportunidad de favorecer el trabajo en equipo bajo diversas circunstancias o situaciones, lo que aporta a cada alumno elementos para constituir su propia identidad.

El desarrollo del niño debe ser equilibrado en sus tres ámbitos; si alguno no se estimula, habrá deficiencias en los demás, ya que cada uno se desarrolla en conexión con los otros.



Unidad 2. La psicometría



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 estudia e interviene en el desarrollo motor en vinculación con el pensamiento y las emociones.

La psicomotricidad se utiliza 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 de las sensaciones.

Sensopercepciones

A través de los sentidos se recibe la información del mundo exterior. Las 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 de tensión activa de los músculos, involuntario y permanente. Varía en intensidad y sirve como base del movimiento y la postura.

Equilibrio

Es la estabilidad que se consigue al estar estático 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 cerebral sobre otro. El zurdo tiene predominancia del hemisferio derecho, y el diestro del hemisferio izquierdo.

Espacio

El espacio se comienza a construir cuando el bebé inicia sus primeros desplazamientos, y por ello está muy ligado al movimiento y al esquema corporal. Implica situar el cuerpo en relación con puntos de referencia y al mismo tiempo integrar los diferentes elementos que lo componen.

Tiempo

El tiempo no se percibe a través de los sentidos, sino que se construye 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 por medio de lo sucesivo y la duración.

¿Cómo llevar a cabo una sesión de psicomotricidad?

Informa a los alumnos que las sesiones de psicomotricidad se realizarán mediante diversas actividades y juegos. La duración recomendada para las sesiones es de 25 a 30 minutos, tres veces por semana, asignando un día para cada área, es decir, uno para favorecer los patrones y elementos psicomotores, otro para la adquisición del concepto de número y uno más para grafomotricidad. El tiempo de la sesión se divide en tres momentos:

1. **Introducción** (de 5 a 7 minutos). Se induce al niño a la conciencia corporal a través del reconocimiento del espacio y la respiración. También pueden realizar ejercicios de calentamiento (ver más adelante “Propuestas de actividades introductorias”).
2. **Desarrollo** (de 10 a 15 minutos). Se llevarán a cabo las actividades de esta Guía previamente seleccionada por el docente para su planeación.
3. **Cierre** (de 8 a 10 minutos). Se disminuye paulatinamente la actividad hasta llegar nuevamente a la conciencia corporal, la relajación y verbalización. En las actividades de cierre se pueden 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, 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 se mencionen, incrementar la velocidad de los movimientos y seguir el ritmo de la música. Es muy importante llevar un orden en la secuencia de movimientos, ya que esto ayudará a la estructuración del esquema corporal. Se inicia desde la cabeza hasta los pies.
5. Se pueda 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 verás algunas sugerencias para que lleves 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.

6. 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 la planeación de una sesión de psicomotricidad

Preescolar	Nivel: Etapa I y II	Fecha: 12 de enero de 2011
Propósito: Favorecer la identificación de la lateralidad.		
Introducción 5 minutos	Desarrollo 15 minutos	Cierre 10 minutos
<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento del espacio. Caminar de manera libre y realizar movimientos suaves, iniciando desde la cabeza hasta los pies. 	<ul style="list-style-type: none"> Juego con pelotas: lanzar y cachar con una mano y después con la otra. Pregunta a los niños, “¿con qué mano es más fácil atrapar la pelota?” Conducir la pelota con diferentes partes del pie por un espacio determinado, primero con un pie y después con el otro. Deberá preguntales con qué pie les resultó más fácil. 	<ul style="list-style-type: none"> Caminar libremente por el espacio disminuyendo la velocidad hasta quedar detenidos. Realizar tres respiraciones profundas. Sentarse y verbalizar los movimientos realizados diciendo con qué mano y pie les resultó más fácil manejar la pelota. También deberán mencionar sus emociones.
<p>Observaciones y evaluación: El grupo participó con entusiasmo. Al preguntarles con qué mano les resultó más sencillo realizar las actividades, identifiqué que la mayoría de los niños tuvo una predominancia diestra, y sólo a uno le resultó más sencillo trabajar con la izquierda. Considero que es necesario realizar más ejercicios similares para que reafirmen el reconocimiento de su lateralidad. También observé que a dos niños se les dificultó cachar la pelota, así que les daré seguimiento.</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 lles 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 empiecen a caminar de manera libre por todo el espacio, sin ninguna dirección, con pasos lentos. Después indícales que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respiren profundo, retengan el aire y lo suelten lentamente (tres veces). • Sientan su pies: la planta, los dedos, los talones, los tobillos; las piernas: las rodillas, los muslos; la cadera, el torso, la espalda, el pecho, los hombros, los brazos antebrazos, las muñecas, las manos, el cuello y la cabeza. • Hagan pequeños movimientos con cada parte del cuerpo que menciones. 		
Elementos implicados por ámbito		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Movimientos globales Respiración	Atención Esquema corporal Espacio	Conciencia de sí mismo

Las pequeñas marionetas	Tono muscular
Propósito Favorecer el tono muscular.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Una marioneta (muñeco de tela o madera sujetado por hilos sobre una base)

Desarrollo

Haz dos movimientos con la marioneta: uno de tensión, en el que esté rígida con los brazos elevados; y en otro para soltar, de modo que la marioneta se destense y caiga por completo. Después, invita a los niños a imitar a la marioneta; tú representa al titiritero y alza un brazo lo más alto posible simulando jalar los hilos de todas las marionetas (los niños), para que los niños alcen ambos brazos, la cabeza y las piernas sosteniéndose sobre las puntas.

Cuando bajes el brazo, pide a todos los niños que destensen su cuerpo y suavemente caigan al piso con movimientos ligeros.

Repite este ejercicio varias veces y di a los niños que reflexionen y expresen qué sucedió con su cuerpo.

Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Movimiento global Tono muscular	Atención Percepción visual	Colaboración

Somos plantas	Tono muscular
Propósito Favorecer el tono muscular.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno

Desarrollo

Realiza un ejercicio previo para hablar sobre los distintos tipos de plantas, árboles y frutos de la región. Haz una descripción física y nombra la utilidad de cada uno. Después, asigna a cada niño una planta que, en lo posible, se pueda imitar corporalmente.

Indica a los alumnos que se desplacen libremente hasta que les digas la palabra mágica, previamente seleccionada; en ese momento, diles que se detengan y traten de imitar con su cuerpo la planta que les fue asignada.

Se puede variar el ejercicio utilizando criterios de clasificación como color, tamaño y forma, para que los niños logren agruparse.

Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Equilibrio Tono Marcha	Atención Imitación Esquema corporal Espacio Percepción visual	Creatividad Desarrollo de emociones Trabajo en equipo

Bolicho	Tono muscular
<p>Propósito Desarrollar el patrón de lanzar, favoreciendo el tono muscular.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Botellas de plástico con tapa • Anilina (dos colores) • Una pelota pequeña (puede ser de tenis)

Desarrollo

Forma una línea horizontal con las botellas llenas de agua pintada con la anilina, utilizando dos colores, los cuales valdrán 1 y 2 puntos.

Después, por turnos, indica a cada niño que pase a tratar de derribar el mayor número posible de botellas, lanzando la pelota. Se suman los puntos de las botellas que haya logrado tirar. Gana el niño que haya sumado más puntos.

Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Lanzar Tino Fuerza Coordinación óculo-manual	Atención Memoria Suma Conteo	Colaboración Tolerancia a la frustración

Pelotas en parejas	Equilibrio
<p>Propósito Desarrollar el equilibrio al utilizar los patrones de lanzar y atajar.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelotas grandes (de aproximadamente 30 cm de diámetro)

Desarrollo

Organiza a los niños para que se coloquen, por parejas, uno frente al otro: uno lanzará la pelota y el otro tratará de atraparla con las dos manos. Después harán lo mismo, pero marchando en ronda mientras se lanzan y atrapan la pelota con ambas manos.

Posteriormente, indícales que se coloquen uno frente al otro, pero uno de pie y otro en cuclillas; el que está de pie lanza la pelota y el que está en cuclillas la atrapa con las dos manos. Después cambian de posición: el que estaba en cuclillas se levanta para lanzar la pelota, y el que estaba de pie se pone en cuclillas para cazarla.

Ambos, uno frente al otro, se lanzan la pelota. También lo harán con un rebote en el piso. Por último, pongan una mesa en medio de ambos y sobre ésta hagan el rebote de la pelota.

Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Lanzar Atajar (cachar)	Atención Seguimiento de instrucciones	Trabajo en equipo Colaboración

Conociendo nuestras semillas	Equilibrio
<p>Propósito Favorecer las reacciones de equilibrio y enderezamiento.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferentes tipos de semillas de productos originarios de su región • Bolsas transparentes pequeñas • Música de marcha o ronda

Desarrollo

Muestra distintos tipos de plantas e identifícalos por nombre y usos; después presenta las semillas y explica que de esas semillas se generan las plantas que les diste a conocer. Revuelve las semillas en una superficie plana y di a los niños que las clasifiquen por forma y las guarden en bolsas de plástico transparente. Van a jugar a ser los distribuidores de las semillas, que las llevan al pueblo más próximo. Para eso, dales las indicaciones de la ruta a seguir, formada por un circuito delimitado con elementos existentes en cada comunidad, como: cuerda para delinear caminos, piedras que podrán ser obstáculos, tablas que apoyadas en otros objetos pueden dar inclinación para hacer desplazamientos. La transportación de las semillas se realizará utilizando distintas partes del cuerpo (sobre la cabeza, manos, cintura); también se podrán parar sobre un pie y luego sobre el otro. Cuando se observe mayor control del movimiento, se puede agregar música a la actividad, con el fin de que las transporten con ritmo.

Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Equilibrio Conservación del centro de gravedad al cambio de posiciones Coordinación global	Atención Concentración Clasificación Esquema corporal Espacio	Tolerancia a la frustración Respeto del turno

Las bolitas	Coordinación
<p>Propósito Favorecer la coordinación óculo-manual.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papel de diferentes tamaños, texturas, grosor y colores

Desarrollo

Di a los niños que se sienten en círculo y da a cada uno dos trozos de distinto papel para que forme una pelotita utilizando una mano y luego la otra; incluso, puedes preguntar de manera individual, “¿con qué mano te fue más fácil hacer la pelotita?”, para que el niño vaya identificando su lateralidad. Después, pídeles que con los ojos cerrados exploren cada una de las pelotitas sintiendo su textura, olor, tamaño y peso; luego, que observen de nuevo su forma, color, textura y tamaño, para comentarlo con sus compañeros; y que finalmente manipulen con los dedos cada una de las pelotitas para terminar con juegos de lanzar y cachar, solos y en grupo.

Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación óculo-manual Motricidad fina Lateralidad	Exploración Reflexión Observación Descripción Comparación Percepción visual Percepción táctil Percepción auditiva	Juego grupal Colaboración

La mosca		Coordinación
Propósito Desarrollar la coordinación global y el patrón de carrera.		Materiales • Ninguno
Desarrollo Elige a un niño para que sea la mosca. Los demás forman un círculo y el que representa a la mosca se coloca en el centro de la ronda. Se toman de la mano y giran al mismo tiempo que cantan:		
<p><i>En el patio de mi casa me encontré una mosca me dio mucha lata y me hizo enojar.</i></p> <p>Los niños simulan estar enojados.</p>	<p>Los niños simulan echar insecticida a la mosca.</p> <p><i>¡Échele flit! pss pss ¡Échele más! pss pss. ¿Ya se murió? (la mosca se encoge) ¡No, ya revivió!</i></p> <p>El niño que es la mosca se levanta y comienza a perseguirlos y al que logre alcanzar será la próxima mosca.</p>	

Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Carrera Coordinación global Ritmo	Atención Asociación Juego simbólico Percepción visual Percepción auditiva	Respeto de turno

Gigantes y enanos		Esquema corporal
Propósito Desarrollar el esquema corporal.		Materiales • Papel • Lápiz
Desarrollo Pregunta a los niños si han escuchado historias de gigantes y enanos para proponerles inventar un cuento grupal con estos personajes. Se sientan en círculo e inician la historia con alguna frase parecida a “había una vez, en un lejano lugar, un pueblo habitado por gigantes y enanos que...” Invita al niño que está a tu lado a continuar la historia aumentando una frase, luego al niño que sigue y así sucesivamente hasta terminar el cuento con una frase parecida a “colorín colorado, este cuento se ha acabado”. Escribe el cuento que se vaya construyendo. Además, apoya a los niños a continuar la historia con lógica e imaginación. Después, todos se levantan y se distribuyen por el espacio para escuchar el cuento que inventaron. Indícales que mientras lees, cada que escuchen la palabra “gigante” caminen con pasos muy grandes y firmes, alzando los brazos tratando de imitar a un gigante, y cuando escuchen la palabra “enano” caminen con las rodillas dobladas casi en cuclillas, con pasos pequeños y con velocidad, tratando de imitar a un enano.		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Esquema corporal Coordinación global Repetición de un ritmo	Asociación Secuencias lógicas Espacio	Respeto de turno Creatividad Trabajo en equipo

El periodiquero	Esquema corporal
Propósito Favorecer el esquema corporal.	Materiales • Una hoja de papel periódico por niño

Desarrollo

Atrae la atención de los niños iniciando un cuento: “Había una vez un niño que se encontró una caja llena de periódicos y como no sabía leer se puso a pensar qué podía hacer con ellos...”

¿Qué podemos hacer con un periódico si no sabemos leer?, pregunta a los niños y escucha sus respuestas. Después, grita “periódico, periódico, llévelo”, entrega uno a cada niño, y diles que sigan las instrucciones:

- Con la hoja de periódico extendida apoya o ubica diferentes partes del cuerpo: cabeza, cara, brazos, manos, espalda, pecho, estómago, rodillas, piernas y pies.
- Haz una bola con el papel periódico para desarrollar las siguientes habilidades motrices: patear, lanzar, recibir y golpear.
- Corre y salta sobre las hojas que están tiradas en el piso.
- Corre y patea las bolas de papel periódico.
- Lanza el periódico: hacia adelante, atrás, arriba, abajo, por entre las piernas, con la mano derecha y con la izquierda, agarrando la bola con los dedos índice y pulgar.
- Con la hoja extendida en el piso, ponte de pie o siéntate en ella. Después de un estímulo auditivo tienes que doblarla por la mitad y volver a ponerte de pie sobre la ésta. (Repítelo hasta que en el periódico sólo quepa la mano del niño.)
- Rasgar la hoja de periódico de acuerdo con el ritmo de la música.
- Recolectar, entre todos, el papel y ponerlo en una bolsa.

Elementos psicomotores implicados

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Ritmo Equilibrio Coordinación óculo-manual y óculo-pedal	Atención Concentración Análisis y síntesis Esquema corporal Espacio	Cooperación

El espejo	Esquema corporal
Propósito Favorecer el esquema corporal.	Materiales • Ninguno

Desarrollo

Muévete frente a los niños en cámara lenta y proponles imitarte. Diles que se ubiquen por parejas, frente a frente, como si estuvieran viendo un espejo. Un niño realiza los movimientos mientras que el otro lo imita; pasado un tiempo breve, invertirán el papel.

Con niños muy pequeños, inicia moviendo sólo una parte del cuerpo para ir aumentando hasta llegar a mover varias partes del cuerpo a la vez. Otra forma de incrementar la dificultad es realizar desplazamientos al mismo tiempo que se van moviendo las partes del cuerpo, por ejemplo: caminando hacia atrás y moviendo la cabeza y los brazos; caminando de lado moviendo los hombros, etcétera. Todos los ejercicios se realizan frente a frente, por parejas.

Elementos psicomotores implicados

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Equilibrio Coordinación global Ritmo	Atención Concentración Esquema corporal Espacio	Control del impulso Responsabilidad Independencia

Gateando conocemos	Lateralidad
<p>Propósito Favorecer el desarrollo de la lateralidad.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gis. • Objetos que generen estímulos auditivos (flautas, semillas en un bote, cascabeles, etcétera) • Objetos de estimulación visual (cuentos, dibujos, pinturas, etcétera)

Desarrollo

Se realiza un ejercicio previo, dando las siguientes instrucciones: mano derecha a la boca, mano izquierda al cuello, mano derecha al..., se continúa nombrando diferentes partes del cuerpo. Da las instrucciones siguiendo la dirección de la cabeza hacia los pies.

Traza con gis una carretera en el piso, que cambie de forma según la edad de los niños. Coloca del lado derecho objetos con sonido, y visuales del lado izquierdo.

Indica a los niños que en posición de gateo recorran la carretera, y si alguno encuentra un objeto con sonido gritará “derecha”; si es visual, dirá “izquierda”. Si se equivoca, regresa a donde comenzó. Es posible cambiar los estímulos por objetos acordes a la situación didáctica que se realice en ese momento.

Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Lateralidad Tono Coordinación óculo-manual Coordinación óculo-pedal	Atención Concentración Clasificación Esquema corporal Espacio	Sentido positivo de competencia

Somos piratas	Lateralidad
<p>Propósito Favorecer el desarrollo de la lateralidad.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recipientes de acuerdo con el número de alumnos • Arena, harina o tierra • Globos

Desarrollo

Organiza dos equipos, unos que representen a piratas y otros a la gente del pueblo. Cada miembro de los equipos se amarra un globo inflado en cada pie. La batalla entre piratas y el pueblo consiste en tronar los globos del equipo contrario; los ganadores tienen el derecho de descubrir el tesoro que se ubique al final del circuito.

El circuito se forma con distintas actividades y elementos como brincar, trepar, arrastrarse, etcétera. El tesoro se esconde en un recipiente con arena o harina, según el tamaño del grupo; se forma con diversos objetos de diferentes tamaños y texturas. Pide a los niños que con los ojos cerrados introduzcan la mano derecha y saquen un objeto. Con sólo tocarlo deben describir el objeto y saber qué es.

Después se repite el ejercicio alternando las manos, siguiendo las indicaciones: derecha-izquierda. El otro equipo recorre el circuito posteriormente. Se puede dar un estímulo a los integrantes del equipo ganador.

Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Tono Coordinación óculo-manual y óculo-pedal	Atención Análisis y síntesis Clasificación Sensopercepciones Espacio	Cooperación

Trasformo mi aro		Espacio
<p>Propósito Favorecer el desarrollo del espacio.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aros de plástico o algún otro material que sea ligero • Música variada 	
<p>Desarrollo</p> <p>Distribuye a los niños por todo el espacio y proporciónales un aro. Sugiereles que lo exploren y mencionen qué forma tiene, de qué color es, etcétera.</p> <p>También pregúntales, “¿qué pueden hacer con ellos?”, y dales tiempo para proponer juegos y formas de manipulación.</p> <p>Posteriormente, sugiere algunas actividades con música, utilizando el aro como si fuera el volante de un coche, de un tractor, de un tráiler, un avión, un caballo, etcétera. Nuevamente los niños pueden proponer formas de manipular y jugar con el aro.</p>		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global Coordinación óculo-pedal y óculo-manual	Imitación Asociación Percepción auditiva Espacio	Juego en equipo

Los genios de las lámparas		Espacio
<p>Propósito Favorecer el espacio.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aros • Música árabe 	
<p>Desarrollo</p> <p>Pregunta a los niños si conocen la historia del genio de la lámpara maravillosa, escucha sus comentarios y luego cuéntales el cuento. Al terminar, pídeles que se distribuyan en el espacio y entrega un aro a cada uno para que lo coloquen en el piso. El aro representa a la lámpara y ellos a los genios.</p> <p>Cuando escuchen la música, salen de su aro (de su lámpara) a bailar por todo el espacio, y cuando pare la música todos corren de regreso dentro del aro. Todos deben buscar un aro para compartir, nadie debe quedar fuera.</p> <p>Inicia la música para que salgan a bailar, haciendo algunas pausas, en las cuales también se retiran algunos aros hasta quedar los necesarios para que todos estén muy juntos y se apoyen para quedar dentro de un aro.</p>		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global	Imitación Asociación Discriminación auditiva Espacio	Cooperación Trabajo en equipo Solidaridad

El río encantado		Tiempo
Propósito Favorecer la noción de tiempo.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Pedazos de cartón del tamaño de media cartulina
Desarrollo Distribuye los cartones en el piso con una distancia aproximada de 10 cm entre cada uno, tratando de formar con ellos un río. Elige a un integrante del grupo, para que se ubique en un extremo del río, mientras los demás se sitúan en el otro. Di a los niños que el objetivo es rescatar a su compañero que está del otro lado. Para ello es necesario que todos crucen el río saltando en los cartones, que son piedras, ya que si tocan el río quedan encantados sin poderse mover. Cuando un niño sea encantado, debe esperar que otro le toque la espalda para desencantarlo. Una vez que logren el objetivo, podrán reiniciar el juego, pero ahora tendrán que rescatar al primero que llegó. De acuerdo con la edad de los niños se puede incrementar el nivel de dificultad, aumentando la distancia entre cartón y cartón o poniendo palos encima de los cartones que representen hongos venenosos y que no podrán tocar.		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Equilibrio Coordinación óculo-pedal	Anticipación Planeación Espacio Tiempo Esquema corporal	Tolerancia a la frustración Cooperación Solidaridad

Lento, lento...		Tiempo
Propósito Desarrollar la noción de tiempo.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Una bolsa de plástico llena de trapos viejos o una almohada por cada niño
Desarrollo Delimita un trayecto para una carrera y establece un punto de llegada como meta. Realiza una introducción hablando de los caracoles (cómo son, cómo se mueven) y pregunta si les agradan, etcétera. Después reparte a cada uno de los niños una bolsa de plástico llena de trapos o una almohada. Los niños en posición de gateo (cuatro puntos) se colocan la bolsa en la espalda, y en ese momento se convierten en caracoles. Cuando todos se han puesto la bolsa en la espalda, da la señal de salida para iniciar la carrera. El objetivo es llegar a la meta, pero para ganar es necesario que las bolsas nunca caigan al piso; de lo contrario, el jugador vuelve a comenzar la carrera de manera lenta y con mucho cuidado.		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global Equilibrio Gateo Tono	Atención Concentración Planeación Espacio	Control del impulso Tolerancia a la frustración Competencia

Con mis oídos dibujo la naturaleza	Ritmo
Propósito Desarrollar el ritmo.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Música con sonidos de la naturaleza de la región • Lápices de colores • Papel para dibujar

Desarrollo

Esta actividad se lleva a cabo en varios momentos:

Pide a los niños que se sienten bien recargados en una silla, realicen dos respiraciones abdominales y cierren los ojos para escuchar la música. Diles que durante la canción es necesario que sigan respirando, tratando de inflar su estómago. Al terminar pregúntales sobre lo que pensaron y sintieron.

Vuelve a pedir a los niños que cierren los ojos y muevan las manos al ritmo de la música, tratando de dibujar en el aire lo que estén sintiendo o pensando.

Dales un lápiz y una hoja de papel y con los ojos abiertos, pídeles que escuchen la música y que muevan el lápiz siguiendo el ritmo.

Al final, deben respirar nuevamente inflando el estómago, tres veces para propiciar un momento de relajación, y después externar sus comentarios en torno a la actividad, para favorecer el desarrollo del lenguaje y la comunicación.

Elementos psicomotores implicados

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Respiración	Atención	Desarrollo de emociones
Ritmo	Concentración	
Disociación muscular	Representación mental: evocar e imaginar	
Tono	Representación gráfica	
Control de movimiento	Creatividad	
Coordinación óculo-manual y pedal	Espacio	
Control postural	Sensopercepciones	

Respiración y relajación	Cierre de sesión
Propósito Disminuir la activación física y regularizar la respiración.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Música suave • Una pelota de <i>ping-pong</i>

Desarrollo

Pide a los niños que elijan un espacio dentro del salón y se acuesten boca arriba, de manera cómoda, sin cruzar las piernas ni brazos para facilitar la circulación. Ponles música suave de fondo para que logren concentrarse y relajarse. Después indícales que respiren inflando su vientre, mantengan el aire por cinco segundos y lo suelten. Diles que coloquen una mano de manera suave sobre su estómago para que tomen conciencia sobre su respiración y sientan cómo se infla cuando respiran (lo harán de tres a cinco veces). Da la instrucción para que se volteen boca abajo (sin cruzar piernas ni brazos), cierren sus ojos y permanezcan así por algunos minutos. Mientras tanto dales un ligero masaje con la pelota de *ping-pong*. Para ello sólo harás rodar la pelota por la espalda sin tocar la columna vertebral. Antes de que se pongan de pie, solicítales que muevan suavemente los dedos de sus pies y manos y que abran sus ojos.

Elementos psicomotores implicados

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Movimiento global	Atención y concentración hacia su propio cuerpo	Conocimiento de sí
Respiración		
Esquema corporal		



Actividades de psicomotricidad previas a la adquisición del número

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

De esta manera, la psicomotricidad es muy importante para que el niño adquiera un pensamiento matemático sólido que le permita acceder a la aritmética, el cálculo, la geometría, entre otros conceptos involucrados con el espacio, tiempo, lateralidad y esquema corporal.

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

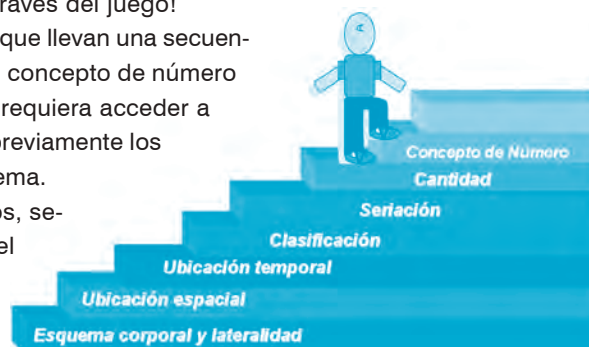
Por esta razón se agregaron actividades, que llevan una secuencia según los pasos señalados para llegar al concepto de número y apoyar la lógica matemática. Así, cuando requiera acceder a la aritmética, podrá hacerlo si ha adquirido previamente los pasos que se grafican en el siguiente esquema. Ahora se explicará cada uno de los procesos, señalados en la figura anterior, que realiza el niño.

Ubicación espacial. Proceso por el cual el niño sitúa su cuerpo en relación con ciertos puntos de referencia, como los siguientes:

- Arriba-abajo.
- Adentro-afuera.
- Adelante-atrás.
- Cerca-lejos.
- Izquierda-derecha (a un lado-al otro).

Ubicación temporal. El tiempo es un concepto abstracto y se adquiere a través de las situaciones cotidianas como: el día, la noche, las estaciones del año, las modificaciones de las cosas y los seres vivos, la hora de comer, de ir a la escuela, entre otros. En la ubicación temporal debemos trabajar conceptos de secuencias de acción.

Clasificación. Proceso en el cual el niño aprende a separar y agrupar los objetos con características semejantes. Los conceptos que se trabajan en la clasificación son:



- a) Observación.
- b) Comparación.
- c) Criterios de clasificación (por color, tamaño, forma, uso, entre otros).

Seriación. Proceso a partir del cual el niño es capaz de ordenar un elemento en relación a otro, con base en alguna característica (tamaño, color, forma). Los elementos que debemos trabajar para lograr la seriación son:

- a) Observación.
- b) Análisis de cualidades.
- c) Mayor que-menor que.
- d) Chico-grande.
- e) Bajo-alto.

Cantidad. Se relaciona con el objeto y el número de elementos, ejemplo, si el niño ve una canasta con melones, pensará “hay cinco melones”. Para lograr esto es importante brindar al niño muchas experiencias de observación, descripción de cualidades, como forma, tamaño, color, uso, textura, sabor, olor, orden y posición entre objetos. De igual forma se recomienda hacer ejercicios de atención y memoria. Los temas que podemos trabajar para la noción de cantidad son:

- a) Igual que...
- b) Más que...
- c) Menos que...
- d) Correspondencia uno a uno.

Números. Se relaciona con el objeto, la cantidad de elementos y la grafía, llamada también numeral. Los elementos que debemos trabajar para lograr esta construcción son:

- a) Percepción, atención y memoria.
- b) Recitación de los números.
- c) Relación entre la cantidad y el nombre del número.
- d) Relación de la grafía y el número.
- e) Unión de nombre, grafía y cantidad.

Atrás-adelante, arriba-abajo		Ubicación espacial
Propósito Desarrollar la ubicación espacial.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Instrumentos sonoros como una campana o un pandero
Desarrollo Muestra a los niños el instrumento musical con el que trabajarán para que escuchen su sonido. Después indícales que al escucharlo levanten los brazos diciendo la palabra: arriba, y al bajarlos también bajarán la cabeza diciendo la palabra abajo. Repite el ejercicio varias veces y después modifica la respuesta. Al escuchar el sonido caminarán hacia atrás o hacia delante, diciendo las palabras correspondientes al movimiento: atrás, adelante.		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Patrón de marcha Coordinación global	Discriminación auditiva Ubicación espacial Percepción auditiva	Juego en equipo

Dibujando en relación con el espacio	Ubicación espacial
Propósito Desarrollar la ubicación espacial gráfica.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Dibujos

Desarrollo

Lleva a los niños al patio y sobre la tierra haz un dibujo, por ejemplo, una casa. Todos se sientan alrededor del dibujo. Pide a cada uno que participe, indicándole qué dibujar y cómo, por ejemplo: dibuja un pájaro arriba de la casa, dibuja una silla adentro de la casa, dibuja una vaca atrás de la casa, dibuja un tractor adelante de la casa...

Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación óculo-manual Motricidad fina	Discriminación auditiva y visual Ubicación espacial gráfica	Colaboración

Arriba-abajo	Ubicación espacial
Propósito Desarrollar la ubicación espacial gráfica.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón • Gis

Desarrollo

Traza una línea horizontal en el pizarrón y pide a los niños que dibujen algo arriba o debajo de la línea. Ejemplo: dibuja una milpa debajo de la línea, dibuja un sol arriba de la línea...

Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación óculo-manual	Discriminación auditiva Ubicación espacial gráfica: arriba-abajo	Colaboración

Adentro-afuera	Ubicación espacial
Propósito Desarrollar la ubicación espacial.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno

Desarrollo

Pide a los niños objetos que estén dentro y fuera del salón de clases, por ejemplo:

- Una piedra que esté fuera del salón.
- Una silla que esté dentro del salón.
- Una flor que esté fuera del salón.

También se puede hacer utilizando el dentro y fuera de una caja, de una mochila o de un sitio determinado.

Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global Marcha	Discriminación auditiva y visual Ubicación espacial dentro-fuera	Colaboración

Arriba-abajo		Ubicación espacial
Propósito Desarrollar la ubicación espacial gráfica.	Materiales • Un dibujo por participante	
Desarrollo Da a cada niño una hoja con un dibujo en el cual pueda diferenciar el arriba y el abajo. Por ejemplo, pídeles que colorean los animales que están arriba del árbol, y que encierren en un círculo los animales que están abajo del árbol; que dibujen animales que vean arriba volando y animales que vean abajo, que se arrastren o que vivan en el mar.		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación óculo-manual	Discriminación auditiva y visual Ubicación espacial gráfica: arriba-abajo	Colaboración

Cerca-lejos		Ubicación espacial
Propósito Desarrollar la ubicación espacial.	Materiales • Ninguno	
Desarrollo Lleva a los niños al patio de la escuela y pídeles que observen cuáles son las cosas que están a su alrededor. Después diles que sigan las instrucciones que les darás, por ejemplo: todos cerca del árbol, todos lejos del árbol, ahora todos cerca de la puerta del salón, ahora todos lejos de la puerta del salón. Después harán lo mismo de manera individual o por parejas, por ejemplo: Juan siéntate cerca de Luis, María siéntate lejos de Ricardo.		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global	Discriminación auditiva y visual Ubicación espacial: cerca-lejos	Colaboración

Trencitos		Ubicación espacial
Propósito Desarrollar nociones espaciales.		Materiales • Ninguno
Desarrollo Agrupa a los niños por parejas y pídeles que se tomen de la cintura simulando ser trencitos. Dales la indicación de moverse siguiendo al primero de la fila. La regla es que no deben chocar ni soltarse. Realiza el sonido del tren mientras los niños se desplazan; después de un breve tiempo, deja de hacer el sonido para que los trenes se detengan y el niño que encabeza la fila pase al último dando oportunidad a todos de dirigir el tren. Dependiendo de la edad de los niños el grado de dificultad puede incrementarse añadiendo el factor velocidad (lento-rápido) o formando trenes más largos y reduciendo el espacio del desplazamiento.		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global Ritmo Marcha Equilibrio	Atención Concentración Espacio Tiempo Percepción auditiva	Trabajo en equipo Liderazgo

Cuento		Ubicación temporal
Propósito Identificar el paso del tiempo.		Materiales • Un cuento corto
Desarrollo Pide a los alumnos que cierren los ojos y que no los abran hasta terminar de contar el cuento. Empieza a leer el cuento en voz alta, dándole una entonación adecuada para motivarlos a imaginar la historia. De esta manera ellos vivencian el paso del tiempo y además crean imágenes mentales del cuento.		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Control postural	Discriminación auditiva Imaginación Tiempo	Colaboración

¿Cuánto tarda?		Ubicación temporal
Propósito Desarrollar la construcción temporal.		Materiales • Ninguno
Desarrollo Pide a los niños que observen y cuenten contigo cuánto tiempo tarda cada uno en recorrer todo el salón. 1. Marca un camino en el piso (puedes utilizar gis). 2. El primer chico pasa caminando de manera normal y entre todos cuentan cuánto tarda en hacer el recorrido trazado. 3. Después pasa otro y así sucesivamente hasta que pasen todos y puedan ir comparando quién tardó más y quién menos.		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Marcha Carrera Coordinación global Equilibrio	Discriminación auditiva y visual Ubicación temporal	Colaboración
Siguiendo el sol		Ubicación temporal
Propósito Desarrollar la ubicación temporal.		Materiales • Gises
Desarrollo Lleva a los niños al patio para que observen la trayectoria que hace el sol y cómo cambian las sombras a través de las horas del día. Pueden hacer varias visitas breves al patio y por parejas dibujar la sombra de cada niño colocándose en el mismo sitio. Verán que las siluetas cambian a lo largo del día. De esta forma, observan el transcurso del tiempo a través de los cambios de su sombra y de la trayectoria del sol.		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Trayectoria Discriminación visual	Ubicación temporal	Colaboración Trabajo en equipo
Secuencias de acción		Ubicación temporal
Propósito Desarrollar la ubicación espacial gráfica.		Materiales • Lápiz • Papel
Desarrollo Di a los niños que se coloquen en círculo, y empieza a contar una historia, a la que cada niño le agregue algo de manera consecutiva. Ayuda a los niños para lograr una secuencia lógica, haciéndolos reflexionar sobre qué acciones siguen a otras (también las pueden dibujar).		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global	Secuencias de acción Ubicación temporal	Colaboración

Descubre ¿qué hice?		Ubicación temporal
Propósito Desarrollar la ubicación temporal.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	
Desarrollo Forma equipos para que cada uno represente de manera teatral un oficio haciendo actividades secuenciadas, por ejemplo: Panadero <ol style="list-style-type: none"> 1. Saca los ingredientes de la alacena. 2. Prepara la masa y da forma a los panes. 3. Los hornea. 4. Acomoda los panes en los anaqueles. 5. Por último, los vende. 		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global	Secuencias de acción Representación mental	Trabajo en equipo

Contando mi historia		Ubicación temporal
Propósito Favorecer la ubicación temporal.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Fotografías de los niños y del instructor 	
Desarrollo Muestra una fotografía de cuando eras bebé y cuenta una breve historia de cómo eras en aquel tiempo. Después, invita los niños a que pidan a sus padres fotografías de cuando ellos eran aún más pequeños y les cuenten historias de las cosas que hacían; al día siguiente las comparten con sus compañeros en clase y exponen sus fotografías.		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global Memoria	Ubicación temporal	Compartir

Observo y dibujo		Clasificación
Propósito Propiciar la observación y clasificación.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Papel • Lápiz • Colores
Desarrollo Organiza con todo el grupo un paseo al mercado y pídeles que observen todo lo que hay en él. Indícales que pongan mucha atención en cómo están agrupados los alimentos y las cosas dentro de las canastas y anaqueles. Después diles que elijan un producto y mencionen cuáles son sus características en tamaño, peso, material, textura, color, sabor, uso, olor, sabor, etcétera, Pregunta, ¿qué tienen en común, y por qué creen que están juntos o separados? Al día siguiente elaboren dibujos de lo que observaron en el paseo y jueguen al mercado.		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global Marcha	Observación Clasificación Discriminación visual, táctil, olfativa y auditiva Sensopercepciones	Colaboración

Las casitas		Clasificación
Propósito Desarrollar el proceso de clasificación.		Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Aros • Cuerdas o listones de diferentes colores
Desarrollo Coloquen los aros o cuerdas en forma de círculo en el piso. Dales una indicación nombrando un atributo y el color del aro donde deben reunirse los niños que cumplan con las características. Por ejemplo: A dormir a la casita amarilla, los niños con zapatos negros; a la roja, los niños con tenis blancos, y a la azul, los niños con huaraches... También pueden mencionarse otros elementos como el número de hermanos, los altos, los bajos, las que tienen trenzas, aretes, pelo corto, pelo largo, etcétera.		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global Marcha	Clasificación Percepción auditiva Percepción visual Ubicación espacial	Trabajo en equipo

¿Qué hay de diferente?		Seriación
Propósito Desarrollar el proceso de seriación.	Materiales Objetos pertenecientes al mismo campo semántico.	
Desarrollo Invita a los niños a que se sienten en el lugar acostumbrado y observen muy bien los objetos que les presentas enfrente. Indícales que cierren sus ojos y esperen a que les avises que los abran; mientras los niños mantienen los ojos cerrados, cambia un objeto de lugar. Después, pídeles que abran los ojos y observen para descubrir qué cambió de lugar. Motiva a los niños a que participen, haciendo ellos mismos los cambios mientras sus compañeros mantienen los ojos cerrados.		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global	Memoria Observación Discriminación visual Seriación	Colaboración

Cambio de lugar		Seriación
Propósito Desarrollar el proceso de seriación.	Materiales • Ninguno	
Desarrollo Pide a los niños que se sienten en círculo y luego uno salga del salón. En cuanto el niño sale, elige a dos chicos que intercambien su lugar. Pide al niño que salió, que entre y que diga quiénes cambiaron de lugar. El juego se repite hasta que todos participen.		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global	Memoria Observación Discriminación visual Seriación	Trabajo en equipo

Yo tengo el que sigue		Seriación
<p>Propósito Desarrollar criterios de seriación.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiras de papel de diferente tamaño, color y grosor • Estambre de diferentes tamaño y color • Piedras • Hojas de árboles, etcétera 	
<p>Desarrollo</p> <p>Pide a los niños que vayan formando grupos de acuerdo con la característica que se nombre y compartan (estatura, largo del cabello, tamaño de los pies, de los dedos, orejas, etcétera); primero del más chico al más grande y viceversa. Guía a los niños más pequeños.</p> <p>Dales algunos materiales (por ejemplo el estambre de diferente tamaño y colores) e indícales que los ordenen de mayor a menor, o que sigan algún patrón en función del color, es decir, amarillo-azul. Al formar la secuencia, el niño que tenga el elemento siguiente gritará: “Yo tengo el que sigue...” En este ejercicio se pueden variar los objetos a ordenar, de acuerdo con los recursos disponibles.</p>		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación	Ordenar Análisis Percepción visual	Trabajo en equipo Desarrollo social

Toques eléctricos		Cantidad
<p>Propósito Favorecer la adquisición del número.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 cajas de cartón • Papel bond • Instrumento sonoro (pandero, silbato, etcétera) 	
<p>Desarrollo</p> <p>Organiza dos equipo o tantos como el grupo lo permita. Cada equipo se forma en una fila y en el otro extremo del aula se ponen dos cajas con papelitos: una con números del 1 al 10 y la otra con diferentes partes del cuerpo (se recomienda tres papelitos por cada número y parte del cuerpo). Cuando el niño escuche el estímulo auditivo que determines (pandero, silbato, chiflido, etcétera), corre hacia las cajas, saca un papelito de cada una, regresa corriendo a su fila y con su dedo da al siguiente compañero el número de toques en la parte del cuerpo que le señale el papelito. El niño <i>tocado</i> debe indicar si sintió la cantidad de toques que indica el papel; de ser así, repite las mismas acciones hasta que pase el último de la fila.</p>		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Esquema corporal Patrón maduro: carrera	Reconocimiento del número Asociación cantidad-número Ubicación espacial	Desarrollo afectivo Trabajo en equipo Motivación

Dos, no, tres...		Cantidad
<p>Propósito Conocer los conceptos de agregar y quitar, previos a la suma y resta.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	
<p>Desarrollo Coloca a la mitad del grupo por parejas, y diles que se tomen de la cintura para formar trenecitos. Los trenecitos correrán tratando de evitar que alguno de los niños que quedaron libres se pegue a la cola del tren. Cuando alguno logre esto, el niño de adelante debe desprenderse del tren para que nunca sea un tren de tres. Se puede incrementar la complejidad de la actividad aumentando el número de vagones del tren y aumentando o disminuyendo el número de vagones por formar.</p>		
Elementos psicomotores implicados		
Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación	Agregar Quitar Identificación del número Ubicación espacial	Trabajo en equipo



Actividades de psicomotricidad previas a la adquisición de la lectura y escritura

Grafomotricidad y escritura

En este apartado con una secuencia de acciones básicas y necesarias se proporcionan actividades de psicomotricidad y grafomotricidad referidas a los procesos de escritura y lectura.

La lectura y escritura, al igual que la lógica matemática, requieren procesos previos bien consolidados antes de ser adquiridos por el niño. Éstos son la construcción del esquema corporal, el espacio, el tiempo, el ritmo, la lateralidad y en especial la coordinación óculo-manual. Para que el niño realice los trazos y lectura de las grafías es necesario que existan disociación y segmentación del movimiento, discriminación de formas, direccionalidad del trazo, un tono postural adecuado y una correcta prensión del lápiz, además del conocimiento social de la escritura y la lectura. Por tanto, se hace pertinente trabajar los aspectos motores y cognoscitivos a través de la psicomotricidad para consolidar las bases de un proceso tan complejo como el lenguaje escrito.

La grafomotricidad se refiere al espacio gráfico, al proceso motor que lleva al niño a realizar el trazo de las grafías. La escritura es una forma de expresión del lenguaje que implica la comunicación simbólica con ayuda de signos elaborados 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

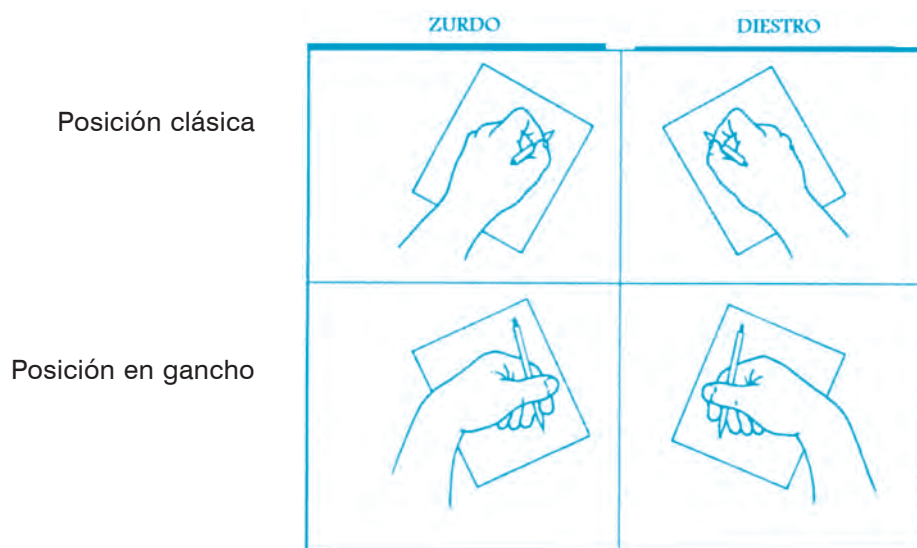
1. **El desarrollo de la motricidad.** El desarrollo psicomotor del niño es la base para que se dé el proceso de la lectura y escritura. Este proceso se lleva a cabo bajo las leyes de maduración del sistema nervioso de las que dependen los movimientos gruesos y finos de las extremidades. Este desarrollo se divide en dos niveles:

- a) Las regulaciones de tono y postura, así como las coordinaciones óculo-manual y óculo-pedal.
 - 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 juega un papel 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 espaciotemporal.* La escritura es un lenguaje gráfico, por tanto es importante el desarrollo del lenguaje oral. De igual forma se ven implícitos 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 debe ofrecer espacios y experiencias para escribir, a través de las cuales la actividad gráfica se coordina, se organiza, se precisa y se consolida.

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, bien sentado al fondo de la silla, con la espalda erguida y los pies apoyados en el piso; debe acercar el cuerpo al borde de la mesa donde pone el papel, de tal manera que los brazos permanecerán encima de la mesa.

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 deberán inclinar hacia la izquierda y los zurdos hacia la derecha. Para ejemplificar esta posición de hoja o cuaderno se muestra la siguiente figura.



(Rigal, 2006)

2. **Movimiento gráfico.** La secuencia de desplazamiento que realiza el niño en la escritura es hombro, codo y muñeca. A partir de que madura el movimiento se segmenta 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, incluso al inicio puede ser tanta la presión que puede rasgar el cuaderno o dejar marcadas varias hojas, lo que provoca incluso rigidez en los dedos, en el puño y en el antebrazo. Para facilitar la toma de conciencia de la presión al tomar el lápiz y al trazar, se pueden llevar a cabo ejercicios de tensión y distensión.

Lectura

La lectura requiere elementos psicomotores tales como: organización espacial y temporal; asimismo debe existir un buen desarrollo del lenguaje verbal. La capacidad lectora está relacionada con la inteligencia y la maduración del sistema nervioso.

La organización espacial es un proceso que facilita el aprendizaje de la lectura, ya que el niño debe reconocer las palabras en un espacio gráfico y en una secuencia lógica para poder leerlas.

La organización temporal incide en la secuencia lógica y temporal de sonidos, puntuación, ritmo, sucesión y duración.

Una vez que hayas comprendido este marco teórico podrás aprovechar las actividades que se presentan a continuación.

¿Cómo llevar a cabo una sesión de grafomotricidad?

Una sesión de grafomotricidad debe dar al niño una sensación de estructura y orden, para que él comience a interiorizar y relacionar estos dos conceptos con el momento de la escritura. La duración de esta sesión es de 40 a 50 minutos y debe contener los siguientes elementos:

1. **Introducción.** Actividades dirigidas al reconocimiento del espacio donde se llevará a cabo la sesión.
2. **Desarrollo.** Actividades que se distribuyen en los siguientes momentos: reconocimiento del espacio gráfico, ejercicios posturales y ejercicios grafomotores.
3. **Cierre.**

Los ejercicios grafomotores deberán incluir las siguientes etapas:

- a) Ejercicios de pie (plano vertical) que se llevarán a cabo en una pared, puerta, ventana o cualquier superficie que se pueda limpiar fácilmente. Se pueden recubrir con plásticos o pegar papel periódico sobre ellas. El material puede ser pintura, engrudo, espuma o cualquier material que facilite que la mano se deslice.
- b) Ejercicios sobre mesa o piso (plano horizontal), o cualquier superficie que funcione a manera de contenedor como charola, cartulina o papel bond con los bordes doblados hacia adentro, etcétera, donde se colocarán diferentes texturas como hojas secas despedazadas, tierra gruesa, arena, sal, semillas, etcétera.
- c) Ejercicios en hoja.

Ejercicios posturales

Propósito

Favorecer una postura correcta.

Materiales

- Ninguno

Actividades

- Sentados con las piernas cruzadas (chinitos), colocar las manos sobre las rodillas y enderezar y relajar el tronco.
- Sentados con las piernas cruzadas, elevar los brazos hacia delante contando un tiempo y después hacia arriba paralelos a la cabeza.
- En posición de gatico, levantar un brazo hacia el frente a la altura de la cabeza, bajar el brazo y repetir con el otro.
- Parados, sostener un palo con cada mano, elevar hacia los lados y después hacia arriba.
- Estos ejercicios se realizan antes del trabajo gráfico, en tres series de tres repeticiones.

Ejercicios en plano vertical y horizontal (no hoja)

Propósito

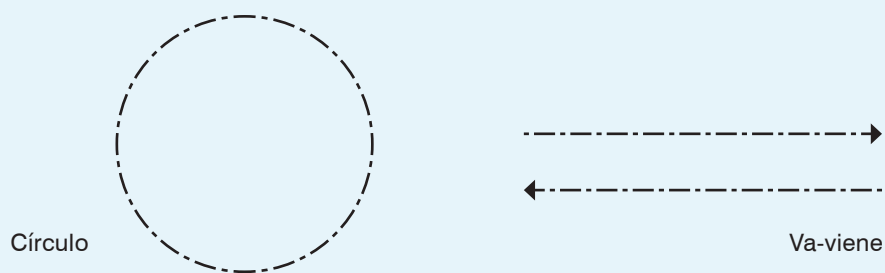
Favorecer la coordinación fina mediante la exploración de diversos espacios.

Materiales

- Superficies planas, duras, de fácil limpieza (pueden cubrirse con plástico o papel).

Actividades

Di al niño que se pare frente a la superficie en la que va a trabajar, y acomode sus pies a la altura de los hombros, su cabeza derecha, la espalda erguida y los hombros alineados. Indícale que realice los ejercicios con su mano dominante y coloque la otra mano sobre la superficie como apoyo; de este modo, tomará pintura con su mano y hará los siguientes ejercicios.



Ejercicios en plano vertical y horizontal (no hoja)

Propósito

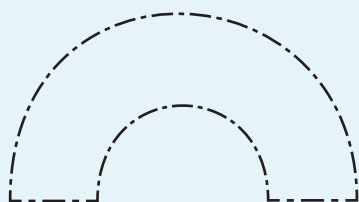
Favorecer la coordinación fina mediante la exploración de diversos espacios.

Materiales

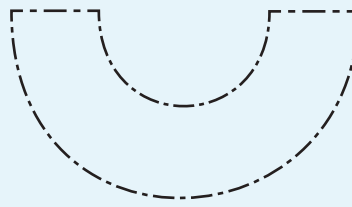
- Superficies planas, duras, de fácil limpieza (pueden cubrirse con plástico o papel).

Actividades

Di al niño que se pare frente a la superficie en la que va a trabajar, y acomode sus pies a la altura de los hombros, su cabeza derecha, la espalda erguida y los hombros alineados. Indícale que realice los ejercicios con su mano dominante y coloque la otra mano sobre la superficie como apoyo; de este modo, tomará pintura con su mano y hará los siguientes ejercicios.



cerrito



laguito



pasto



oruguita

Es importante decir el nombre del trazo al momento que se ejecuta, dividiéndolo por sílabas en cada movimiento.

Ejercicios preparatorios para la escritura

Habilidad manual

Propósito

Desarrollar la habilidad manual.

Materiales

- Arena, tierra, harina, sal pintada con tiza, gelatina en polvo
- Charolas rectangulares
- Lápices o palitos

Actividades

- Pasar un lápiz o un palo con los dedos hasta llegar al otro extremo de la mano.
- Tocar con el pulgar cada dedo con una mano y luego con las dos a la vez.
- Realizar juegos que permitan disociar los dedos con canciones como witzí, witzí araña.
- Colocar las manos abiertas sobre la mesa y levantar los dedos alternadamente.
- Seguir con los dedos el contorno de un dibujo sobre arena (tierra, harina, etcétera).
- Hacer trazos libres sobre charolas con diferentes texturas: arena, sal pintada con tiza de colores, gelatina en polvo, entre otras.

Ejercicios preparatorios para la escritura	Prensión
<p>Propósito Desarrollar la prensión.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papel de china • Hisopos • Crayones gruesos • Papel bond • Diversos objetos pequeños por ejemplo, canicas)
<p>Actividades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar trazos con un hisopo mojado sobre papel china. • Realizar trazos rectos con los crayones sobre papel bond. • Tomar objetos con dos dedos (pulgar e índice, pulgar y medio, pulgar y anular, pulgar y meñique). • Disparar canicas. <p>Nota: el hisopo se puede fabricar colocando una bolita de algodón o tela sobre la punta de un lápiz.</p>	

Ejercicios preparatorios para la escritura	Movimientos disimétricos
<p>Propósito Favorecer los movimientos disimétricos.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno
<p>Actividades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mover un brazo hacia delante y otro al lado; después, el brazo que está adelante pasa al lado y el otro adelante. • Contar un cuento en el que, al mismo tiempo, una mano imita a una mariposa y la otra imita una serpiente. • Con una mano hacer movimientos rítmicos en una parte del cuerpo y con la otra hacer movimientos distintos; por ejemplo, con una mano dar palmadas sobre la cabeza y con la otra sobre una rodilla. Hacerlo cuatro tiempos y cambiar. 	

Ejercicios preparatorios para la escritura	Independencia de segmentos
<p>Propósito Desarrollar la independencia de segmentos.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papel periódico • Cortinas negras • Lámparas de mano
<p>Actividades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contar un cuento en el que el personaje se va lastimando diversas partes de su cuerpo y a medida en que tú, como instructor, las vas nombrando, el niño las inmoviliza. Escenificar el cuento de manera que el niño se desplace e inhiba sus movimientos. • Hacer movimientos rítmicos sobre la mesa: dar palmadas con una mano y luego con la otra, haciéndolo con diferentes partes de la mano como la palma, el dorso, la parte interna, externa, cada uno de los dedos, etcétera. • Oscurecer el salón de clases con papel periódico o cortinas negras y, con lámparas de mano, dibujar trazos en la pared haciendo círculos, líneas, curvas, etcétera. • Realizar movimientos de brazos, codos, muñecas y dedos en distintos ritmos: rápido, lento, etcétera. 	

Ejercicios preparatorios para la escritura	Coordinación fina
<p>Propósito Favorecer la coordinación fina.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferentes tipos de papel, tanto en tamaño como en textura • Tijeras • Telas con botones y ojales • Cuentas • Agujas de plástico • Colores • Cuentos para colorear
<p>Actividades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recortar con los dedos diferentes tipos de papel como: papel china, crepé, periódico, servilletas, papel bond, entre otros. • Recortar con tijeras sobre líneas rectas. • Recortar con tijeras sobre líneas curvas. • Atar y desatar botones. • Ensartar cuentas. • Colorear. • Pintar con estambres sobre papel bond. Cortar pedazos de estambre de aproximadamente 30 cm de largo, introducirlos en la pintura y pintar con ellos sobre el papel. Se puede hacer lo mismo con carritos de plástico: introducir las llantas del carrito en pintura y marcar sobre el papel. 	

Ejercicios preparatorios Mapas piratas	Espacio gráfico
<p>Propósito Pasar del espacio a nivel lúdico, al espacio gráfico.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aros de colores. • Cartulinas blancas. • Hojas blancas. • Plumones de colores.
<p>Actividades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocar una secuencia de aros en el piso. Ejemplo: <div data-bbox="708 611 956 775" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Dibujar esta secuencia de aros en la cartulina, respetando color y ubicación de cada uno. • Trazar un recorrido en la cartulina para que el niño siga el trayecto marcado. Ejemplo: <div data-bbox="700 884 965 1059" data-label="Image"> </div> <p>Se pueden ir variando las trayectorias, según lo sugieran los niños, pasando por el centro de cada aro. Ejemplo 2:</p> <div data-bbox="700 1135 965 1310" data-label="Image"> </div> <p>Después da a los niños hojas blancas y plumones para que copien el mapa y ellos elaboren sus propios trayectos. Los pueden mostrar, pegar en el piso y trazarlos; también compartíroslos con sus compañeros para que los dibujen entre todos. Ejemplo 3:</p> <div data-bbox="700 1430 965 1605" data-label="Image"> </div> <p>Otra modificación que se puede hacer es trazar un camino sin tocar los aros, como lo muestra el siguiente ejemplo.</p> <div data-bbox="683 1681 965 1867" data-label="Image"> </div>	

Ejercicios preparatorios Arriba-abajo	Espacio gráfico
<p>Propósito Pasar del espacio lúdico al espacio gráfico (cuaderno-pizarrón).</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas. • Colores. • Dibujos. • Cinta adhesiva. • Pizarrón. • Cuadernos.

Actividades

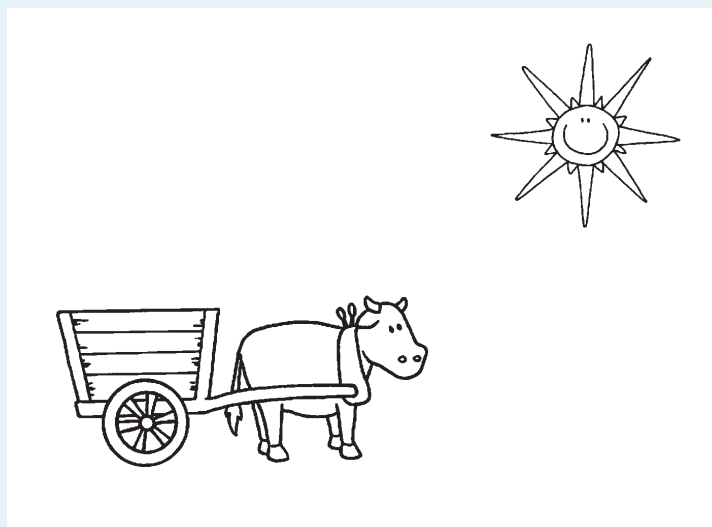
Da a cada niño dos mitades de una hoja blanca, para que en una dibuje un animal o cosa que haya abajo, a nivel de tierra (por ejemplo, la milpa, una casa, un árbol, un tractor), y en la otra mitad dibujen un animal u objeto que vean arriba, en el cielo (un águila, el sol, un avión, etcétera).

Cuando tengan ambos dibujos, pídeles que mencionen cuál va abajo y lo peguen con la cinta sobre la pared, al ras del piso; también que digan cuál va arriba y lo peguen lo más alto que alcancen, también sobre la pared.

Después indícales que toquen el dibujo que va arriba cuando digas “arriba”, y toquen el dibujo que está abajo cuando digas “abajo”. Estos dibujos se pueden pegar en diferentes planos: la pared, el piso, la mesa, el pizarrón.

Ejemplo: Colocar un sol arriba y una yunta abajo en diferentes espacios.

Después de haber concluido la actividad, pueden poner un dibujo en el cuaderno de cada niño y también en el pizarrón para que tengan un referente al copiar y pasar del plano del pizarrón al cuaderno.



Ejercicios preparatorios Garabateo	Trazo libre
<p>Propósito Experimentar el garabateo a través de diversos ritmos.</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel bond. • Crayones gruesos. • Diversos ritmos de música.

El garabateo es un juego libre en el espacio. Por lo general, se presenta a partir de los dos años de edad. Es un primer acercamiento a la coordinación óculo-manual.

Actividades

Estas actividades se pueden realizar en el piso, en la pared o en mesas grandes que les permitan efectuar sus trazos de manera amplia. Dale un pliego de papel bond y un crayón grueso a cada niño, para que haga sus trazos de manera libre y al ritmo de la música; ponles música suave, armoniosa, lenta, rápida, etcétera. Diles que las manos al trazar, para que experimenten con qué mano se les facilita más. Puedes acercarte a cada uno y preguntarle, ¿con qué mano es más fácil para ti?

Después de experimentar todo el proceso, se pueden buscar formas y figuras en los trazos y remarcarlas con otro color para que los niños le den un significado a esas siluetas.

Se recomienda realizar esta actividad varias veces e ir modificando la música, ya que el proceso de garabateo es muy importante y puede durar cerca de dos años.

Ejercicios preparatorios Trazos	
<p>Propósito Favorecer la coordinación óculo-manual, la psicomotricidad fina y preparar al niño para la escritura (el trazo de la grafía).</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música • Hojas blancas • Crayones gruesos

Actividades

Existe una secuencia en los trazos; se recomienda comenzar con líneas rectas, horizontales, verticales e inclinadas. Posteriormente con las grecas y finalizar con las curvas.

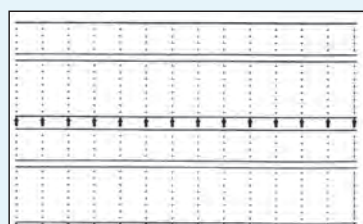
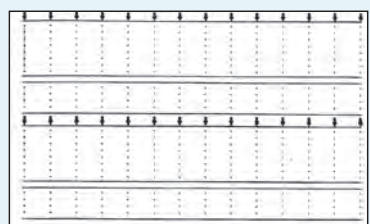
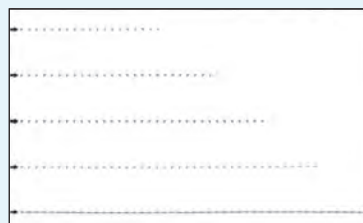
A continuación se anexa una secuencia de trazos que se pueden realizar sobre papel periódico o bond, utilizando diferentes planos: las hojas se pueden pegar en la pared y en el piso.

Es importante brindar a los niños diferentes experiencias y recurrir a la creatividad, de forma que se diviertan siguiendo trazos.

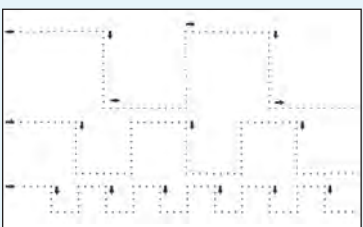
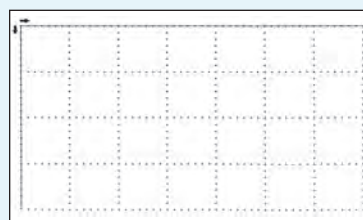
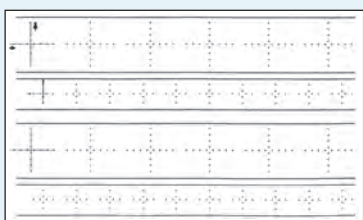
Ejemplos: trazar con gis carreteras y seguirlas con carros de juguete.

Hacer trazos sobre arena, espuma de jabón, sal, azúcar, chocolate líquido, etcétera.

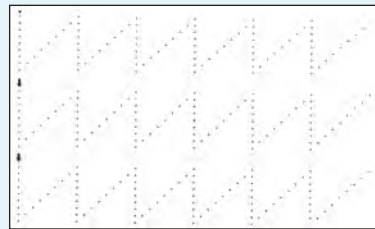
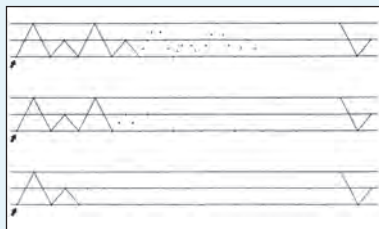
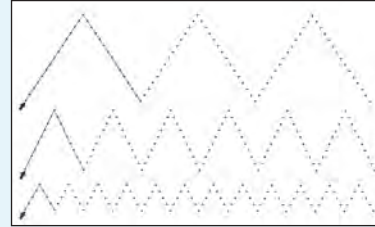
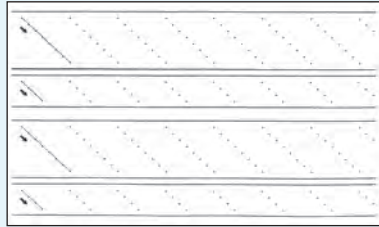
Ejercicios preparatorios
Trazos



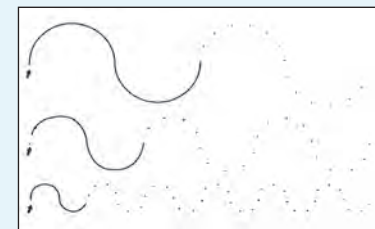
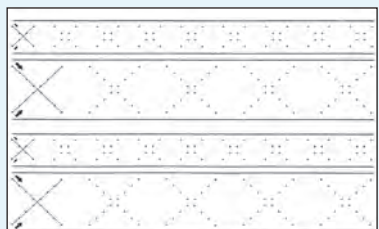
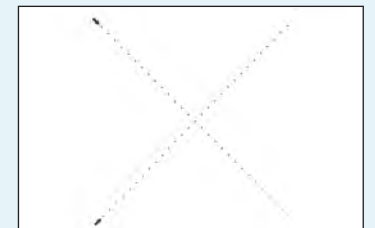
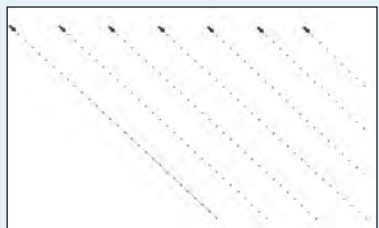
Ejercicios preparatorios
Trazos



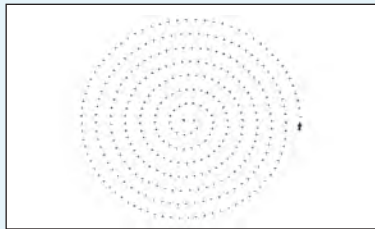
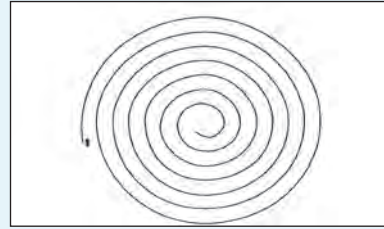
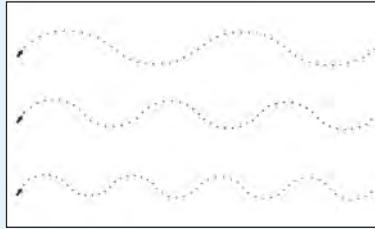
Ejercicios preparatorios
Trazos



Ejercicios preparatorios
Trazos



Ejercicios preparatorios
Trazos



Unidad 3. La educación física



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

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 de movimiento corporal. De esta manera, logra estimular y desarrollar habilidades, hábitos y actitudes que se manifiestan en un mejor desempeño en el ámbito escolar, familiar y dentro de su comunidad.

La línea que separa a la psicomotricidad y a la educación física es muy delgada, ya que comparten muchos elementos y conceptos. Esta *Guía* te ayudará a llevar a los niños por el camino de la educación física, el cual está orientado a preparar el cuerpo para la ejercitación sin descuidar el desarrollo psicomotor propio de las edades que comprende la educación preescolar comunitaria.

A continuación se definen los elementos que contienen las sesiones de educación física, y se dan algunos ejemplos de ellos. Después se presenta la estructura de una sesión donde deberán incluirse cada uno de los elementos con sus respectivas actividades. También se muestra el formato de la planeación para que puedas organizar tu trabajo y llevar un registro de él.

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

Siempre debes cuidar la integridad de cada uno de los niños. Como apoyo, se incluyen algunas recomendaciones de primeros auxilios básicos, en caso de presentarse alguna lesión, los cuales pueden brindarse sólo mientras se canaliza al pequeño al servicio médico más próximo.

Enfoque de la educación física

En la actualidad la educación física tiene un *enfoque motriz de integración dinámica*. Es motriz porque 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 al movimiento corporal.

Es de integración dinámica porque el niño estará preparado para su interacción con los sujetos, objetos y los diferentes entornos de su vida cotidiana. Recuerda que el alumno 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.
- Adquirir 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, éstos fueron definidos en la Unidad 2.

Además de los elementos que comparte con la psicomotricidad, la educación física favorece las cualidades físicas del movimiento, que se definen como diferentes características cualitativas innatas o adquiridas. 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

Mírenme bien	Pajarito
<p><i>Mírenme bien, mírenme mejor, cómo la vuelta me doy. Mírenme bien, mírenme celo, cómo ahora toco el suelo. Mírenme bien, ahora y después, que la vuelta doy al revés. Mírenme bien, mírenme y siéntense y ahora muy quietos quédense. Mírenme bien, no dejen de mirar, isssh! Ahora, todos a callar.</i></p>	<p><i>Pío, pío pío, pío, pío, pa. Este pajarito sentadito está. Pío, pío, pío, pío, pío, pa. Este pajarito calladito está.</i></p>

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.
- Pon 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

Ejercicios de reacción auditiva

A pares y nones

*A pares y nones
vamos a jugar,
el que quede solo
ese perderá: itres!*

Los niños se agruparán de acuerdo con el número que les indique.

A la orden:

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

Frío, frío

*Hoy en la mañana
no ha salido el sol,
hace tanto frío,
que entumido estoy,
para calentarme,
yo quiero jugar,
a caminar, a caminar,
a caminar, a caminar,
y que mi cuerpo,
se pueda calentar.*

Desarrollo de habilidades

- Se debe considerar como la etapa 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 para que con esto se tenga 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 deberá durar alrededor de tres minutos y debe basarse en el restablecimiento del sistema 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

Las nubes. Acostados boca arriba, los niños se relajarán observando las nubes e interpretando, según su imaginación, las diferentes figuras que se formen.

Tensión y relajación. Acostados boca arriba, al momento que se los indiqués, los niños tensarán los músculos que les menciones por cinco segundos; cuando les des la orden, deberán relajarlos. Esto se repetirá 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 soplará intentando mover las diferentes partes del cuerpo de su compañero. Iniciarán por la cabeza y harán un recorrido por brazos y piernas. Considerando la fuerza del soplido deberán realizar los movimientos corporales (el compañero deberá 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. 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 casos de enfermedades crónicas que 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>Chu chu</p> <p>Los niños se toman de la cintura o de los hombros y cantarán:</p> <p><i>Chu chu, este trenecito, Chu chu quiere caminar, Chu chu y cuando yo lo freno, Chu chu tiene que parar.</i></p> <p>Con esta actividad se puede trasladar a los niños del aula a la zona de trabajo y captar su atención.</p>	<p>Explicación:</p> <p>Vamos a cantar una canción: Realizaremos la actividad que se indique logrando desplazarse por todo el espacio y regresar al punto de origen a la brevedad.</p>	<p>Desarrollo aeróbico:</p> <p>Baile Rondas Marcha Trote Carreras de baja intensidad Flexiones Torsiones Extensiones Rotaciones</p>	<p>Juan Pirulero</p> <p>Se formará una rueda y cantarán:</p> <p><i>Éste es el juego de Juan Pirulero, que cada quien atiende su juego.</i></p> <p>Juan Pirulero les manda y ordena:</p>	<p>Tigre Toño</p> <p>Se formará un círculo, cuando se les indique los niños inhalarán y adoptarán la actitud de un niño muy fuerte y a la siguiente indicación exhalarán y adoptarán la actitud de un niño débil y flácido.</p>	<p>Debemos observar el comportamiento de los niños, sus actitudes, la forma en que desarrollan sus competencias. Se recomienda la autoevaluación por medio de un diálogo sin olvidar que esta debe ser enfocada en el proceso y no en el resultado.</p>



Actividades de educación física

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 finalizar en un pie, por cinco segundos.
6. De pie, realizar un giro a la izquierda y finalizar en un pie, por cinco segundos.

Reacción

Responder motrizmente a estímulos táctil, auditivo y visual

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. Sentarse a la señal auditiva.
 6. Pararse a la señal visual.
 7. Caminar a la señal auditiva.
 8. Detenerse a la señal visual.
- Se puede utilizar implementos como aros, conos, platos para pasto, cajas de refresco o llantas.

Orientación	Orientar su cuerpo con respecto al medio y orientarse con respecto a su cuerpo
<ol style="list-style-type: none"> 1. Desplazarse al frente y atrás con respecto a un objeto. 2. Desplazarse a la derecha e izquierda con respecto a un objeto. 3. Desplazarse al frente y atrás con respecto a su cuerpo. 4. Desplazarse a la derecha e izquierda con respecto a su cuerpo. 5. Ubicarse al frente y atrás con respecto a un objeto. 6. Ubicarse a la derecha o izquierda con respecto a un objeto. 7. Colocarse arriba o abajo con respecto a un objeto. 8. Ubicar arriba y abajo con respecto a su cuerpo. 	
Ritmo	Adaptar movimientos corporales a ritmos externos
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar movimientos de extremidades superiores e inferiores al ritmo de <i>La raspa</i> en forma de marcha. 2. Realizar movimientos de extremidades superiores e inferiores al ritmo de <i>La raspa</i>, respetando pausas musicales. 3. Realizar movimientos de extremidades superiores e inferiores al ritmo de <i>La raspa</i>, alternando miembros inferiores. 4. Realizar movimientos de extremidades inferiores al ritmo de <i>La raspa</i>, alternando miembros superiores. 5. Realizar marchas coordinadas siguiendo el ritmo de los pies. 6. Realizar marchas coordinadas marcando: uno, dos, tres, cuatro. 7. Realizar 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>	
Reptar, gatear, cangrejo	Desplazamiento de patrón cruzado
<ol style="list-style-type: none"> 1. Boca abajo, en cuatro puntos de apoyo, desplazarse cinco metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores (reptar). 2. Boca abajo, en cuatro puntos de apoyo, desplazarse cinco metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores (gatear). 3. Boca arriba, en cuatro puntos de apoyo (pies y manos), desplazarse cinco metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores (cangrejo). 4. Boca abajo, en cuatro puntos de apoyo, desplazarse en zigzag cinco metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores (reptar). 5. Boca abajo, en cuatro puntos de apoyo, desplazarse en zigzag cinco 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, superando obstáculos, desplazarse cinco metros con movimientos coordinados de miembros superiores e inferiores. 2. Elevando talones, superando obstáculos, desplazarse cinco 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. Saltar un recorrido de 2.5 metros con el pie derecho. 2. Saltar un recorrido de 2.5 metros con el pie izquierdo. 3. Saltar un recorrido de cinco metros alternando pie derecho dos repeticiones y pie izquierdo dos repeticiones. 4. Saltar un recorrido de cinco metros alternando pie derecho tres repeticiones y pie izquierdo tres repeticiones. 5. Saltar un recorrido de cinco metros alternando pie derecho e izquierdo. 6. Saltar un recorrido de cinco metros iniciando en posición de cuclillas con manos a la cintura. Se puede utilizar implementos como, llantas, conos, cajas de refresco y aros. 	

Salto de cuerda	Desplazamiento en independencia motora en plano horizontal
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecutar movimiento de miembros superiores e inferiores sincronizados, saltando la cuerda. 2. Ejecutar movimiento de miembro inferior derecho, saltando la cuerda. 3. Ejecutar movimiento de 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 un metro. 2. Lanzar una pelota y atraparla en cuclillas. 3. Lanzar una pelota, dar una palmada y atraparla. 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. Botar una pelota de forma continua, con ambas manos, recorriendo una distancia de cinco metros. 2. Botar una pelota de forma continua, con la mano derecha, recorriendo una distancia de cinco metros. 3. Botar una pelota de forma continua, con la mano izquierda, recorriendo una distancia de cinco metros. 4. Conducir una pelota de forma continua, con el pie derecho, recorriendo una distancia de cinco metros. 5. Conducir una pelota de forma continua, con el pie izquierdo, recorriendo una distancia de cinco metros. 	

Pato, pato, ganso	Reacción-velocidad
<p>Los niños parados forman un círculo, y en el exterior de dicho círculo se ubica uno de ellos que camina alrededor de sus compañeros y les toca la cabeza diciendo “pato, pato, pato”, y en el momento en que dice “ganso” sale corriendo en un sentido y el niño que fue tocado en la cabeza corre 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>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>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

Los niños se colocan en un lugar estratégico. Proporciónales un paliacate y diles que a tu señal realicen las siguientes acciones:

- 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.

Una variante de estos ejercicios es pedir a los niños que al lanzar el paliacate realicen un giro de 360 grados antes de atajarlo.

Recolectar aros

Velocidad y resistencia

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.

Una variante de este juego es que pase cada uno de los integrantes de los equipo y se sumen los aros como puntos anotados hasta terminar todos; gana el equipo que acumule más.

Quemados

Lanzar y atajar

Opción 1:

Se juega en un círculo pintado en el suelo. Divide al grupo 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 es tocado, pasa a formar parte del otro equipo. El juego termina cuando no queda nadie en el círculo.

Opción 2:

Forma dos equipos. Uno se forma en 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, será eliminado y debe abandonar el juego.

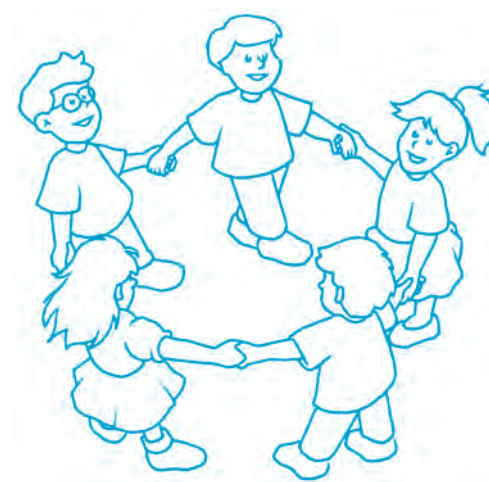
Si uno del segundo equipo atrapa la pelota antes de que bote, tiene una vida más. Un jugador no puede recibir más de tres vidas. Las siguientes veces que atrape la pelota puede rescatar jugadores eliminados. Cuando todos los del segundo equipo están eliminados, se intercambian los papeles; si un jugador del equipo contrario atrapa la pelota antes de que bote, se elimina al lanzador.

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. Sus principales funciones son optimizar el desarrollo motor 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 preescolar. Se recomienda utilizar los juegos tradicionales del lugar donde desarrollan sus actividades, con el fin de favorecer la identidad y el sentido de pertenencia de las comunidades.



San Serafín del Monte
Juego tradicional del D.F. Lirica infantil de México.

Propósito

Favorecer el control postural.

Desarrollo

Los niños hacen una rueda y cantan, al mismo tiempo que van cambiando de postura conforme lo indica la canción.

*San Serafín del Monte,
 San Serafín, ¿qué haré?
 Haz como buen cristiano.
 Yo me hincaré.*

El último verso se cambia por: me sentaré, brincaré, aplaudiré, giraré, rodaré, acostaré, etcétera.

Elementos psicomotores implicados

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Equilibrio Control postural Ritmo	Atención Seguimiento de instrucciones	Ubicación espacial Convivencia

A la rueda de San Miguel
Juego tradicional de Hidalgo. Recopilación de juegos infantiles. Conafe.

Propósito

Que los niños experimenten distintas velocidades de un canto y lo expresen corporalmente.

Desarrollo

En este juego, los niños cantan en rueda y según les va nombrando el niño que está en el centro, se vuelven de espaldas, hasta que todos quedan igual.

*A la rueda, a la rueda de San Miguel,
 todos cargan su caja de miel.
 A lo maduro, a lo maduro,
 que se voltee _____ de burro.*

Se puede variar la velocidad del canto, y realizar los movimientos de acuerdo con el ritmo de la canción.

Elementos psicomotores implicados

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Control postural Ritmo Coordinación global	Atención Discriminación auditiva Ubicación espacial	Cooperación Integración

El juego del Milano
Juego tradicional de San Luis Potosí. Recopilación de juegos infantiles. Conafe.

Propósito

Favorecer el patrón de marcha y carrera.

Desarrollo

Un niño representa a Milano, quien se va a un lugar apartado y finge dormir. Los demás pequeños están en una fila tomados por la cintura, y desfilan y cantan las dos primeras estrofas; al concluir la segunda, se detienen y entonan la tercera con el fin de dar lugar a que el último de la fila se acerque a donde está Milano y le toque la frente. En ese momento les preguntas: ¿Milano está muerto o está sano?; el niño que fue a ver a Milano contestará: “tiene catarro”. A cada respuesta, regresa a su lugar y vuelven a entonar las dos primeras estrofas. Al decir “está muerto”, todos se dispersan y a quien Milano alcance, ocupa su lugar.

*Vamos a la huerta
 de toro, toronjil,
 a ver a Milano
 comiendo perejil.*

*Milano no está aquí,
 está en su vergel,
 abriendo la rosa
 y cerrando el clavel.*

*Mariquita, la de atrás,
 que vaya a ver
 si vive o muere,
 si no, para correr.*

Elementos psicomotores implicados

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Marcha Carrera	Atención Seguimiento de instrucciones	Cooperación Trabajo en equipo

Pares y nones
Juego tradicional de Veracruz. Recopilación de juegos infantiles. Conafe.

Propósito

Favorecer el ritmo.

Desarrollo

Los niños hacen una rueda y cantan la canción; cuando dicen “el que quede solo” tienen que abrazar al compañero que tienen al lado, y el que se quede solo, pierde.

*A pares y nones
 vamos a jugar,
 el que quede solo
 ese perderá. ¡Ey!*

Elementos psicomotores implicados

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Ritmo Atención	Seguimiento de instrucciones Concepto de cantidad	Cooperación Afectividad

Don Pirulí

Juego tradicional de Michoacán. Lírica infantil de México.

Propósito

Favorecer el desarrollo del espacio, tiempo y ritmo.

Desarrollo

Este juego es de imitación; anteriormente lo jugaban las niñas reproduciendo los movimientos característicos de cada oficio, pero ahora lo juegan niñas y niños haciendo una ronda y cantando, cambiando a todos los oficios que sugieran.

*Don Pirulí
 a la buena, buena, buena,
 así, así, así
 así las planchadoras;
 así, así, así,
 así nos gusta más.*

*Don Pirulí
 a la buena, buena, buena,
 así, así, así
 así los barrenderos;
 así, así, así,
 así nos gusta más.*

Elementos psicomotores implicados

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Movimientos globales y finos Ritmo Tono muscular	Atención Memoria Imagen mental Tiempo Espacio	Identificación con sus mayores Valoración de los oficios de su comunidad Creatividad

El cojo
Juego tradicional de Puebla. Lirica infantil de México.

Propósito

Favorecer el equilibrio postural.

Desarrollo

Se canta la canción del cojo y al mismo tiempo se dan saltos en un solo pie, y en forma divertida imitan diversas formas de cojera, según se canten los versos.

*Soy cojo de un pie
y manco de una mano,
tengo un ojo tuerto
y el otro apagado.*

*Soy cojo de un pie
y no puedo andar,
sólo al verla a usted
suelo no cojear.*

*Ahí viene un cojo,
por la banqueta,
sacando sones
con la muleta.*

Elementos psicomotores implicados

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Patrón de salto	Imitación	Memoria
Ritmo	Atención	Esquema corporal
Coordinación global	Equilibrio	Colaboración

El campesino y el comerciante
¿A qué jugamos? Literatura Infantil. Conafe.

Propósito

Favorecer la coordinación global.

Desarrollo

Se forman dos o tres filas de niños que levantan las manos, moviéndolas como si aplaudieran, pero en silencio, para simular una milpa de maíz mecida por el viento. Un niño la hace de campesino y anda entre los surcos revisando su maíz. Entonces llega otro niño, que es el comerciante y pregunta al campesino:

—Señor campesino, le vengo a comprar su maíz.

—No lo vendo.

—¿Por qué?

—Porque se me volvió vaca.

Los niños de la milpa imitan a las vacas, mugiendo y moviéndose en desorden.

—Señor campesino, le vengo a comprar sus vacas.

—No las vendo.

—¿Por qué?

—Porque se volvieron cochinos.

Ahora, todos los niños imitan a los cochinos. El comerciante se va de nuevo y regresa.

—Señor campesino, le vengo a comprar sus cochinos.

—No los vendo.

—¿Por qué?

—Porque se me volvieron perros.

Los niños imitan ahora a los perros y salen tras el comerciante ladrando y haciendo como que lo muerden.

Elementos psicomotores implicados

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Coordinación global	Espacio	Juego de roles sociales de su comunidad
Imitación	Percepción auditiva	

La ronda del gato y el ratón
¿A qué jugamos? Literatura Infantil. Conafe.

Propósito

Favorecer el patrón de carrera.

Desarrollo

Los niños forman una rueda tomados de las manos. Un jugador, que representa el ratón, se queda dentro del círculo. Otro, que representa al gato, está afuera de la rueda. Empiezan a girar y cantan:

El gatito quería comer, quería comer, quería comer.

Se detienen y algún niño de la rueda pregunta:

— ¿Qué quería comer?

Otro pequeño contesta:

— *Un pan.*

Los demás responden:

— *¡No!*

Repiten el verso y un niño cambia lo que quería comer por “unas tortillas” o “un queso”, y todos responden “no”. Cuando repiten el verso y el diálogo por cuarta vez, dicen:

— *El gatito quería comer, quería comer, quería comer.*

Un niño pregunta:

— *¿Entonces, qué le gustaría comer al pobre gatito?*

Otro contesta:

— *Un ratón.*

Todos:

— *¡Sí!*

Entonces el gato intenta meterse al círculo y todos tratan de impedirlo. Cuando lo logra corretea al ratón hasta que lo alcance. Así termina la ronda.

Elementos psicomotores implicados

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Ritmo Patrón carrera Imitación Atención	Asociación Estructuración del espacio	Percepción auditiva Colaboración

A la canasta del chile piquín
Juego tradicional de San Luis Potosí. Recopilación de juegos infantiles. Conafe.

Propósito

Favorecer el ritmo y la coordinación global.

Desarrollo

Los niños forman un círculo y dan vueltas mientras cantan la siguiente canción:

*A la canasta del chile piquín,
 el que se quede será chapulín.*

Luego se abrazan de dos en dos, y al niño que quede solo se le canta la siguiente estrofa:

*Te quedaste solo
 porque perdiste.
 Fuiste a la escuela
 y te divertiste.*

Se repite el juego varias veces.

Elementos psicomotores implicados

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Ritmo Coordinación global	Noción de conjunto Agrupación en pares	Convivencia

El lobo
Juego tradicional de San Luis Potosí. Recopilación de juegos infantiles. Conafe.

Propósito

Favorecer el patrón de carrera y el ritmo.

Desarrollo

Escoge a uno de los niños para que sea el lobo y déjalo afuera de la ronda; éste contestará las coplas del canto. El resto de los niños forman una ronda y dan vueltas mientras cantan las siguientes coplas:

*Jugaremos en el bosque
 mientras que el lobo no está.
 Porque si el lobo aparece
 a todos nos comerá.
 — ¿Lobo, estás aquí?
 — No, me estoy bañando.*

Se repite la estrofa y la pregunta, siendo el lobo el que da diferentes respuestas en una secuencia lógica; por ejemplo: me estoy vistiendo, me estoy poniendo los zapatos, estoy buscando la llave... Hasta que responde: “Sí, estoy aquí y me los voy a comer a todos, ja, ja, ja”. En ese momento se rompe la ronda y los niños son perseguidos por el lobo. El niño atrapado lo sustituye en el juego.

Elementos psicomotores implicados

Motores	Cognoscitivos	Psicosociales
Patrón carrera Ritmo Secuencias de acción	Anticipación Creatividad	Colaboración

Anexos



Anexo 1. Ejercicios de orden y control (escultas)

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 por 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.

Considerando la edad de los niños preescolares, se sugiere que la escolta realice un recorrido sencillo para la entrada y la salida de manera frontal con una sola vuelta a izquierda o derecha. No es necesario que realicen paso corto, con caminar es suficiente.

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, “iya!”, 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 llevan el asta hacia la cuja (portabandera) e introducen en ella el regatón (mástil).

Alto

Detienen la marcha haciendo un desplante al frente con el pie izquierdo. La voz ejecutiva se da cuando se asiente el pie izquierdo y se dan dos pasos más, se une el pie derecho y quedan en posición de firmes. Inmediatamente después, el abanderado saca el asta de la cuja y la baja 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 la mano izquierda la muñeca de la derecha; esta última empuñada al frente, colocando los brazos caídos y extendidos con naturalidad, repartiendo el peso del cuerpo sobre ambas piernas.

Esta posición la realizan los guardias, mientras que el abanderado, el comandante y los 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, dan un desplante al frente (tiempo 1), haciendo el alto (tiempo 2), a continuación comandante, vanguardia y guardias dan un paso de costado hacia afuera (tiempo 3), en el tiempo 4 unen los pies, mientras el abanderado permanece marcando el paso y en el tiempo 5 todos los integrantes de la escolta ejecutan un desplante, reanudando la marcha en paso redoblado. El abanderado observa las indicaciones respecto al dominio del asta.

Cerrar escolta. Es 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 saludará 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 adelante (tiempo 2). Flexiona 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 relacionadas 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, laterales 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 consumen 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 reciban 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. 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 5. Seguridad y emergencia escolar

Identifica los principales agentes perturbadores o situaciones de peligro; riesgos internos o externos a los que están expuestos los alumnos del grupo. Considera 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, deben 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

- 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 6. 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 ó 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 kgs 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 reuso: botellas, botes, cajas de cartón.
- Cinta adhesiva.
- Grabadora.

Anexo 7. 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 ó 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 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.** Proceso evolutivo que responde a la maduración del sistema nervioso.
- Desarrollo psicomotor.** Proceso mediante el cual el niño va a lograr movimientos especializados, mismos que se componen de movimientos más pequeños.
- 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.** 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.** Cuando los alumnos separan las piernas en forma de compás.
- Valor.** 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, 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?*, México, Conafe (Literatura Infantil), 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.

