



**Guía para docentes:  
alternativas de uso del programa de educación física para  
educación preescolar**



## ÍNDICE

<b>ÍNDICE</b>	<b>1</b>
PRESENTACIÓN	2
INTRODUCCIÓN	3
PROPÓSITOS Y ESTRUCTURA DE LA GUÍA	4
TEMAS	
Vinculación: Educación Preescolar - Educación Física	5
Enfoque y metodología en Educación Física (Aspectos teóricos)	5
Enfoque y metodología en Preescolar (Proyectos)	9
Propuesta de vinculación	10
Tres alternativas para la utilización del programa	14
Ejemplo de las alternativas	16
PLANEACIÓN	
¿Qué es la planeación?	19
¿Cómo planear la clase de educación física?	20
EVALUACIÓN	
Características de la evaluación	22
ANEXOS	24
I Cantos y juegos	27
II Sugerencia de actividades extra escolares	60
III Fundamentos del programa de educación física	62
BIBLIOGRAFÍA	71
<b>CRÉDITOS</b>	<b>72</b>
<b>COMISIÓN ELABORADORA</b>	<b>73</b>



## PRESENTACIÓN:

En los principios que establece el Programa de Desarrollo Educativo 1995-2000, a través del Programa de Educación Física y Deporte, "se reconoce el papel fundamental que desempeñan los maestros de educación física, para imprimir mayor coherencia al programa de educación física escolar con las necesidades e inquietudes de los menores en sus diferentes etapas de desarrollo."<sup>1</sup>

Entre las estrategias suscritas en el marco institucional, están; apoyar el desarrollo de la educación física y difundir sus beneficios a los docentes, a través de guías didácticas de educación física dirigidas a profesores, alumnos y padres de familia, asimismo brindar capacitación "a los maestros de educación básica (...) con el propósito de apoyar la impartición de esta disciplina en los niveles de preescolar, primaria y secundaria, en los planteles o grupos que no cuenten con el personal especializado en la materia o éste resulte insuficiente"<sup>2</sup>

Para cumplir con estas disposiciones la Dirección General de Educación Física en el D.F., se ha dado a la tarea de desarrollar diversas alternativas para la utilización del Programa de Educación Física, entre los que se encuentran la difusión de los beneficios que brinda esta disciplina pedagógica en el ámbito escolar, ampliar la cobertura de atención para la Educación Básica, innovar su enfoque para su aplicación y orientar las acciones para mejorar la práctica docente.

A lo largo de los primeros 50 años de existencia de la Educación Física escolarizada en México, se han desarrollado una serie de propuestas de trabajo docente, que van, desde una postura *militarizada*, en los años cuarenta, que se caracterizó por figuras docentes rígidas y significativamente representada por ejercicios de orden y control; la *deportiva*, basada en la enseñanza de fundamentos deportivos y con una orientación netamente competitiva; la *psicomotriz*, donde por primera vez se estableció la relación entre el desarrollo psíquico y motor; el *orgánico - funcional*, que estableció el trabajo coordinado entre órganos aparatos y sistemas; y la postura lúdica, que pretendió, a partir de las necesidades del niño, el desarrollo de sus capacidades físicas e intelectuales.

Actualmente la propuesta de trabajo docente en educación física se sustenta en el enfoque *motriz de integración dinámica*, el cual, hace énfasis en la relación directa entre los propósitos y la solución de problemas, abre la posibilidad de que el docente identifique los beneficios que ofrece al niño el movimiento corporal, con la finalidad de desarrollar sus habilidades, hábitos y actitudes, hace posible dar un sentido pedagógico a todas las situaciones generadas por la actividad física a partir de la propuesta del docente o del alumno, dentro de la clase de educación física.

La Guía que aquí se presenta, ofrece orientaciones para que el estudio y uso del programa y materiales de apoyo al trabajo docente, los realice el maestro en forma autónoma y ordenada con el propósito de generarle interés por la exploración y conocimiento de las posibilidades didácticas de los materiales educativos con que cuentan.

La Subsecretaría de Servicios Educativos en el D.F. ofrece, a través de la Dirección General de Educación Física en el D.F., la *Guía para docentes: Alternativas de uso del programa de educación física para educación preescolar*, con orientaciones suficientes y actividades detalladas para la atención de los alumnos del nivel.

**Secretaría de Educación Pública,  
Subsecretaría de Servicios Educativos para el D.F.,  
Dirección General de Educación Física en el D.F.,  
México, 1999.**

---

<sup>1</sup> Programa de Educación Física y Deporte 1995-2000 p.44

<sup>2</sup> pp.44, 45.



## **INTRODUCCIÓN:**

La elaboración de esta Guía, tiene su origen en la necesidad de proporcionar a los docentes que laboran en el nivel preescolar, - ya sean, profesores de educación física o educadoras-, elementos técnico-pedagógicos que apoyen su práctica docente.

Impulsar la práctica más frecuente y la diversificación de actividades físicas de carácter formativo, recreativo y predeportivo en un marco educativo, corresponde a la asignatura de Educación Física; su práctica se debe establecer de acuerdo al nivel de desarrollo, intereses y necesidades de los alumnos. Entre los propósitos que se persiguen están: apoyar el crecimiento sano y los valores asociados al juego, el trabajo en equipo y la competencia amistosa.

Una condición para asegurar que los niños y niñas mexicanos del nivel preescolar, adquieran los conocimientos básicos y desarrollen sus habilidades físicas e intelectuales que les permitan aprender permanentemente, es que los maestros lleven a la práctica las orientaciones establecidas en los programas de preescolar y de educación física, identificando alternativas para su uso, de manera sistemática, creativa y flexible.

Con base en las características, necesidades e intereses del niño preescolar, se han seleccionado algunos contenidos de los programas de educación física y de educación preescolar, a partir de los cuales se efectúa su vinculación. Además de dar a los docentes un apoyo didáctico para la planeación y evaluación de su clase de educación física.

También, se sugieren estrategias y actividades didácticas adecuadas para alcanzar los propósitos educativos; su revisión y análisis es la base para que cada maestro despliegue nuevas formas y alternativas para el trabajo con sus alumnos.

## **PROPÓSITOS Y ESTRUCTURA DE LA GUÍA**



A continuación se presentan los propósitos, características, temas y alternativas de aplicación de esta propuesta de trabajo.

### **Propósitos:**

A través de la lectura y revisión de la *Guía: alternativas para el uso del programa de educación física*, se pretende que los docentes:

- Identifiquen y analicen los contenidos, enfoque y metodología de trabajo presentes en los programas de educación preescolar y de educación física, y establezcan la vinculación entre estos materiales.
- Diseñen actividades didácticas y planes de clase a partir del conocimiento de los materiales para abordar los contenidos de los programas y, en su oportunidad, ponerlos en práctica con sus alumnos.
- Elaboren instrumentos de evaluación acordes a los propósitos del aprendizaje significativo del programa de educación física.

### **Estructura de la Guía**

En esta guía se presentan en forma detallada los temas, las estrategias y los materiales de apoyo, cuya distribución permite al docente revisarlo en forma autónoma.

Contempla aspectos teóricos de los enfoques de ambos programas, alternativas metodológicas para la planeación de clases, se incluyen tres alternativas para el desarrollo de esta asignatura en preescolar, un apartado para la evaluación que representa una propuesta susceptible de análisis por parte del docente, apoyos didácticos como cantos, juegos, actividades acuáticas, convivencias, campamentos, etc., y los aspectos que fundamentan científicamente el programa de educación física.

Contiene sugerencias para una adecuada aplicación de los contenidos de esta asignatura en los tres grados del nivel preescolar, y constituye un apoyo para que los maestros realicen la planeación de sus clases con fundamento en el enfoque vigente.

### **TEMAS**



## **Vinculación: Educación Física - Educación Preescolar (¿Cómo?)**

En este punto se pretende que los docentes reconozcan las implicaciones que tiene para la vida del escolar, los enfoques de los dos programas y su utilización en diversas actividades didácticas, la aplicación de los recursos que las dos propuestas ofrecen. Con el propósito de estimular y apoyar los procesos de pensamiento de los niños y sus capacidades físicas procurando que las actividades que de esta vinculación se generen, sean ricas y variadas, que su selección y organización lleve implícita la idea que el docente tiene sobre el papel que juegan en el proceso de desarrollo.

Reunir dos propuestas como opción para la planeación de clase, no es una tarea fácil para nadie, sin embargo, en este caso, surge la necesidad de buscar la relación a fin de hacer posible la labor docente al utilizar el programa de educación física. Esto obedece a las particularidades del enfoque teórico que sustentan al programa de educación preescolar; nos referimos al método de proyectos; “trabajar por proyectos es planear juegos y actividades que respondan a las necesidades e intereses del desarrollo integral del niño”<sup>3</sup>, ello, implica tareas como la previsión, la sistematización y la toma de conciencia de los docentes.

El enfoque de educación física contempla entre sus propósitos, el dominio y control corporal con la finalidad de que repercuta en la solución de problemas, en propiciar la manifestación de habilidades motrices, y que ello permita al alumno su integración e interacción con los demás, en favorecer su auto -confianza y seguridad, permitiéndole la manifestación eficiente de cada uno de sus movimientos y desplazamientos corporales, así también en la adquisición de hábitos para el cuidado del cuerpo, preservación de su salud y la obtención de valores culturales y sociales que provengan de su actividad física y recreativa.

Para comprender dichas implicaciones es necesario explicar los principales aspectos de los enfoques en cuestión; a continuación se expondrá brevemente cada uno de estos.

### **Enfoque y metodología de Educación Física**

El programa de educación física por las características de su propuesta y sus contenidos nos facilita la tarea de vinculación, además de reconocer que en esta etapa de desarrollo del niño el aprendizaje proviene de su necesidad de exploración y de sus vivencias, es decir, que aprende a través de su cuerpo y de sus sentidos.

Por las bondades formativas que el movimiento corporal posee, para educación física constituye el eje del proceso pedagógico de la especialidad y, como medio de expresión y relación del individuo con su entorno afectivo y físico, denominando su enfoque, “Motriz de Integración Dinámica”. El cuerpo y el movimiento corporal del educando abre la posibilidad de propiciar aprendizajes significativos, aprovechando al máximo los alcances que la actividad física tiene para el desarrollo de las habilidades, hábitos y actitudes.

Asimismo, aprovechar esta actividad como área de interés para los niños y en este caso favorece las situaciones *ad hoc* para los propósitos de aprendizaje.

---

<sup>3</sup> Programa de Educación Preescolar, 1993. SEP. p. 18.



## Aspectos teóricos del programa de educación física

Considerando al alumno como centro del proceso de enseñanza - aprendizaje, el programa de educación física para su aplicación en la práctica escolarizada, pondera cuatro aspectos como fundamento para su metodología. El profesor de educación física lleva a cabo la selección y dosificación de éstos aspectos en la práctica, teniéndolos presentes cada vez que el alumno realiza la actividad física, el propósito principal es hacer factibles los aprendizajes significativos, previniendo las lesiones de los alumnos dentro de las actividades y los juegos.

- **Fases sensibles:**

Se refiere a los períodos en los que el organismo está en condiciones de responder a la estimulación motriz, es decir, en los tiempos biológicos en los que es sensible y susceptible de alcanzar niveles óptimos de desarrollo; especialmente para las capacidades físicas. Para alumnos de preescolar, de 4 a 6 años de edad cronológica, se hará énfasis en las capacidades coordinativas de: equilibrio, ritmo, orientación, reacción, sincronización, diferenciación y adaptación.

- **Tipos de crecimiento:**

Cada sujeto tiene su propio ritmo para crecer y existen factores que los determinan, estos son: el tipo de alimentación, el medio ambiente, los caracteres biológicos y hereditarios, la geografía de la región, incluyendo el clima, etcétera.

Cuando se comparan la edad biológica con la cronológica, se determinan los tipos de crecimiento, ya que la edad biológica puede ser mayor que la cronológica, a este crecimiento se le llama *acelerado*; si la edad biológica se corresponde con la cronológica es *crecimiento normal* y si la biológica es menos acelerada que la cronológica, se le llama *crecimiento retardado*. Conociendo en que tipo de crecimiento está nuestro alumno, será factible dosificar las cargas de trabajo de dentro las actividades físicas, saber qué tan factible es su participación en las mismas.

- **Sistemas energéticos:**

La energía que produce el organismo de los alumnos, cuando realiza una actividad física, se transforma de *energía química* a *energía mecánica*. Es decir, que cada vez que el sujeto se mueve, en su organismo se producen algunos cambios. A continuación se describen tres sistemas energéticos que forman parte de esta transformación:



a) **Fosfatocreatina (FC)**

La fosfocreatina es un compuesto altamente energético que se utiliza para la resíntesis del ATP (única forma posible de utilización de energía por el organismo). Se encuentra almacenado en las células musculares en muy pequeñas cantidades, por lo que únicamente sirve para actividades que precisan pocos segundos para completarse, pero que requieren de disponibilidad inmediata de energía; para el preescolar es recomendable que la distancia que se recorra no sea mayor a 20 metros y que no se realicen ejercicios de más de tres repeticiones.

b) **Glucólisis**

La energía producida en éste sistema, proviene de la utilización del glucógeno almacenado en los músculos. A diferencia del sistema anterior puede mantener actividades que van de 45 segundos al minuto. Es un sistema anaeróbico, que no requiere la utilización de oxígeno. Tiene como productos finales la producción de ácido láctico, el cual modifica el grado de acidez en el músculo, que lo conduce a la fatiga, por lo mismo, deberá evitarse la realización de actividades intensas que se prolonguen por más de 45 segundos; no es recomendable para el preescolar.

c) **Ciclo de Krebs**

Es un sistema cuya producción de energía, depende de la participación del oxígeno por lo tanto es un sistema aeróbico. Este sistema puede sostener actividades continuas que van de los dos a once minutos, siempre y cuando sean de moderada y baja intensidad; los productos finales de éste sistema son la producción de agua y bióxido de carbono que son eliminados por la ventilación pulmonar. En el niño de preescolar, las actividades de moderada intensidad no deberán ir más allá de los dos minutos. No es recomendable para el alumno de preescolar.

• **Fases del aprendizaje motor:**

Para que un movimiento sea aprehendido por el niño en su memoria motriz deberá experimentarlo continuamente, para lo cual se deberán considerar las siguientes etapas:

a) **Ideomotora.-** En esta etapa el alumno se forma una imagen mental de cómo va a ejecutar el movimiento, se realiza observando a otra persona hacerlo (maestro, compañero o a través de algún medio visual).

B) **Gruesa.-** Es el momento en el que el niño vivencia el movimiento, se le permite que lo ejecute con otros movimientos de apoyo permitiéndole por supuesto los errores, ya que es a partir de estos como los niños aprenden. Se debe dar indicaciones al alumno para que el mismo movimiento sea realizado en un máximo de tres repeticiones.





C) **Fina.**- En esta etapa, el educando ya realiza el movimiento más parecido al observado con menor esfuerzo y puede perfeccionarlo.

Con base en los aspectos teóricos del programa de educación física, la organización de los contenidos es de ejes temáticos, los cuales se desagregan para su aplicación en indicadores y, en un propósito por eje temático, así como los componentes que corresponden a las acciones corporales.

El siguiente cuadro es una síntesis de dichos contenidos y su organización.

<b>Organización del contenido del programa de educación física para el nivel preescolar</b>			
<b>EJES TEMÁTICOS</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>COMPONENTES</b>	<b>PROPÓSITOS</b>
<b>ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ</b>	<b>CAPACIDAD COORDINATIVA</b>	<b>1.- CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO</b> EQUILIBRIO RESPIRACIÓN RELAJACIÓN POSTURA  <b>2.- SENSOPERCEPCIONES</b> ORIENTACIÓN REACCIÓN RITMO SINCRONIZACIÓN DIFERENCIACIÓN ADAPTACIÓN  <b>3.- EXPERIENCIAS MOTRICES BÁSICAS</b>	<b>HABILIDADES INTELECTUALES MOTRICES</b>
<b>CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES</b>	<b>CONDICIÓN FÍSICA</b>	<b>1.- FUERZA (GENERAL)</b> <b>2.- VELOCIDAD (FRECUENCIA DE MOVIMIENTOS)</b> <b>3.- FLEXIBILIDAD (GENERAL)</b>	<b>HABILIDADES FÍSICAS</b>
<b>FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA</b>	<b>DESTREZA MOTORA</b>	<b>1.- INICIACIÓN DEPORTIVA</b> JUEGOS ORGANIZADOS ALGUNOS JUEGOS PREDEPORTIVOS	<b>HABILIDADES MOTRICES</b>
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA SALUD</b>	<b>INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>1.- NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO</b> HIGIENE ALIMENTACIÓN DESCANSO CONSERVACIÓN DEL MEDIO  <b>2.- EFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</b>	<b>HÁBITOS DE EJERCICIO FÍSICO</b>
<b>INTERACCIÓN SOCIAL</b>	<b>ACTITUDES POSITIVAS</b>	<b>1.- ACTITUDES</b> INDIVIDUALES SOCIALES  <b>2.- VALORES CULTURALES</b> JUEGOS TRADICIONALES (BAILES REGIONALES Y DANZAS AUTÓCTONAS)	<b>REFORZAMIENTO DE LA IDENTIDAD NACIONAL</b>

## Enfoque y metodología en Educación Preescolar



De acuerdo a los planteamientos de la propuesta metodológica del programa de educación preescolar, se ha elegido al método de proyectos como su estructura operativa con el fin de responder al principio de globalización.

No obstante en reciente publicación, la Dirección de Educación Preescolar, plantea que “el proceso de enseñanza no significa aplicar un método único, ni una organización modelo, del aula ya que el método y la ambientación son sólo medios y no el propósito de la educación preescolar”<sup>4</sup>

La globalización considera el desarrollo infantil como proceso integral, en el cual los elementos que lo conforman (afectividad, motricidad, aspectos cognoscitivos y sociales), dependen uno del otro. Asimismo, el niño se relaciona con su entorno natural y social desde una perspectiva totalizadora, (...) esta es una forma confusa y no analítica de concebir la realidad exterior y relacionarse con ella y se extiende más allá de la edad preescolar.

Programa de Educación Preescolar, SEP pp.10 y 17.

Partiendo del principio de globalización se considera que los contenidos para el logro de propósitos educativos, son medios que se deben considerar en la planeación del trabajo docente

Actualmente, los contenidos de la educación preescolar están agrupados en tres grandes rubros:

- Yo y los otros,
- La naturaleza, la ciencia y la tecnología y,
- La comunicación y la representación.

Dichos contenidos organizan las acciones que orientan el proceso de enseñanza aprendizaje y complementan los bloques de juegos y actividades; por otra parte, la *Guía para la planeación docente 97-98* señala que “existen diversas opciones metodológicas para organizar el trabajo con el grupo y propiciar su participación ordenada: centros de interés, áreas de trabajo, talleres, proyectos, situaciones y unidades de trabajo.”<sup>5</sup>

Para que la educadora seleccione alguna de estas opciones deberá tomar en cuenta el potencial de sus alumnos en particular, las características del contexto en que se desarrolla la acción educativa y reconocer sus habilidades docentes.

Por ahora, con base en el Programa de Educación Preescolar vigente, y para los fines que nos ocupan en la presente Guía, la estrategia de planeación de clase se basa en el método de proyectos. Sin olvidar que en documentos posteriores se deberán retomar las otras opciones metodológicas para enriquecer ésta propuesta de trabajo.

<sup>4</sup> **Guía para la planeación docente, del ciclo escolar 1997-1998. Agosto de 1997. p. 10.**

<sup>5</sup> **idem p.10.**



Una estrategia didáctica como el método de proyectos, implica el cambio de actitud de los profesores de educación física como lo ha significado para las educadoras con relación al proceso de enseñanza aprendizaje. Para el maestro éste cambio de actitud supone un conocimiento de la realidad escolar y extraescolar, una conciencia crítica de la misma y, una reflexión constante sobre su acción docente.

Esta construcción del conocimiento presume el desarrollo de formas colectivas de organización y producción del mismo. Tiene una doble finalidad; por un lado, se cuestiona a la realidad, se problematiza y transforma, lo cual implica, conocerla en y para la acción; y, por otro lado, se pretende que el grupo adquiera una identidad, un compromiso y un aprendizaje de la convivencia democrática. Para comprenderla y transformarla, el método de proyectos como una estrategia para la enseñanza aprendizaje en el ámbito de la educación física, requiere necesariamente de la acción con el grupo y su realidad.

La planeación y desarrollo de un proyecto que implique la participación del docente de educación física, se sustenta en un proceso que involucra a educadora, profesor y alumnos, desenvolviéndose como seres sociales que intercambian sus puntos de vista, evocan y comparten experiencias, analizan diversas situaciones y proponen alternativas. De esta manera, conocimiento y acción no pueden darse separadamente en los proyectos, por el contrario, constituyen una totalidad en permanente estructuración, generando vínculos específicos entre los participantes del mismo.

El aprender a aprender, permite al sujeto utilizar sus propios razonamientos de partida y abrirse el camino al conocimiento con los procedimientos que le son propios, los cuales le llevarán a cometer errores necesarios en la búsqueda de los razonamientos concretos.

De esta forma podemos entender que el método de proyectos como estrategia elegida para abordar el plano educativo, ha permitido en la teoría y en la práctica elaborar alternativas que brindan otra dinámica al trabajo escolar, al considerar la utilización del espacio y el tiempo entre otros elementos.

### **Propuesta de vinculación**

En la actualidad, la mayoría de las personas se preocupan cada vez más por el “buen funcionamiento” de su organismo, y como consecuencia de su interés, se cuestionan sobre lo que sucede en el interior de su cuerpo cuando hacen ejercicio: qué tipo de cambios físicos y químicos se producen, de qué forma mejora su salud como consecuencia de dicha actividad. Entre los propósitos de la asignatura de educación física está, el que los alumnos de educación básica reconozcan dichos procesos; ello, forma parte del enfoque y de los aprendizajes necesarios y, si la enseñanza de estos se inicia desde edades tempranas, estaremos educando para la vida.



Para comprender esta propuesta aplicada al nivel preescolar, es necesario ubicarse en tres planos del desarrollo del niño, uno de ellos es la relación afectiva que establece con su entorno, este sería el plano exterior; otro de ellos, es la forma como utiliza su cuerpo para establecer dicha relación con el exterior (movimientos corporales); la última, se refiere a los procesos del interior de su cuerpo (procesos morfofuncionales).

“En la forma como un adulto concibe su cuerpo, está toda la historia de su existencia, la libertad de lo que ha disfrutado o las represiones que ha padecido; por ello, la posibilidad de experimentar con el cuerpo en movimiento, es fundamentalmente importante sobre todo en los primeros años de la Educación Básica”

Programa de Educación Física p. 213

“No podríamos dejar de lado su cuerpo, cuerpo que habla y ha sido desde siempre su principal instrumento, un detector real de lo que ocurre dentro y fuera de sí, y que contiene potencial de respuestas y sensaciones de placer y dolor que marcan la dirección de sus acciones”

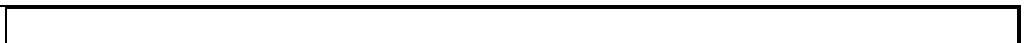
Programa de Educación Preescolar p. 10

Los cuadros presentan el “objeto de coincidencia” entre los contenidos de ambos programas (educación física y educación preescolar), sobre la experiencia que los niños tienen a través de su cuerpo y la función para el aprendizaje.

El niño preescolar se caracteriza por su incansable búsqueda de nuevas y variadas experiencias; conocer, indagar y explorar con su cuerpo, le brinda satisfacciones intelectuales y por supuesto corporales. Sus actos se basan en pensamientos y en afectos. Entre sus necesidades de interacción con su entorno presenta actitudes diversas, pelear y medir su fuerza, forma parte de sus aprendizajes, así como mostrar su necesidad de aceptación, cariño y reconocimiento le proporcionan una estructura (imagen) mental de sí mismo.

Con base en lo expuesto, el siguiente cuadro representa una propuesta de vinculación, a partir del contenido de ambos programas (los espacios sombreados representan los puntos de enlace).

**Bloques de juegos y**





actividades de preescolar	EJES TEMÁTICOS O CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA				
	ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ I	CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES I	FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA III	ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA SALUD IV	INTERACCIÓN SOCIAL V
Sensibilidad y expresión artística					
Psicomotrices					
Relación con la naturaleza					
Matemáticas					
Relacionadas con el lenguaje					

Esta propuesta es flexible. Cada docente, a partir de su experiencia y creatividad, podrá desarrollar su acción educativa con libertad.

A continuación se señala brevemente cuál es el sentido de la vinculación a partir de los ejes temáticos:

### Eje 1 estimulación perceptivo motriz

La información que el niño obtiene al recibir los estímulos de su entorno es captada a través de su cuerpo, ello es posible mediante la acción de los órganos receptores (los sentidos), y procesados por el sistema nervioso. Este proceso, acciona en el organismo del niño, una función coordinada de sentidos nervios y músculos.

*La estimulación perceptivo motriz, tiene como propósito desarrollar las habilidades motrices e intelectuales del alumno, conforme el niño adquiere más experiencia en sus percepciones, con base en experiencias anteriores, amplia su memoria motriz progresivamente y, es capaz de reproducirlas en un acto consciente. Esta es la base para que el niño se exprese, invente y sea creativo (Bloque de juegos y actividades de sensibilidad y expresión artística); lograrlo implica que descubra y utilice las distintas partes de su cuerpo, sus funciones y posibilidades ilimitadas de movimiento (Bloque de actividades psicomotrices).*

La intención que adquiere el movimiento corporal depende fundamentalmente de la interrelación que establece con personas, objetos y situaciones que le representen la solución de problemas con acciones como: cuantificar, medir, ordenar o clasificar (*Bloque de actividades de matemáticas*).

A través de la estimulación sensorial las formas de expresión y comunicación que el niño establece van desde la adquisición del lenguaje y la estructuración de su pensamiento,



hasta la comprensión de los signos del lenguaje escrito, cuya realización implica a las actividades perceptivo-motoras. Desde el garabateo del inicio de la expresión gráfica del niño, hasta la sincronización de movimientos específicos, tales como tomar un lápiz y dibujar letras de acuerdo a una convención, implica una serie de acciones que incluyen la orientación (ubicación espacio - temporal), ritmo, diferenciación y adaptación. (*Bloque de juegos y actividades relacionadas con el lenguaje*).

## **Eje II capacidades físicas condicionales**

Tener la capacidad de movimiento en un espacio y un tiempo es la manifestación del “buen funcionamiento” del organismo de los niños; esta capacidad es observable a través del movimiento corporal en situaciones específicas -*capacidades físicas condicionales*-, así la constante ejecución de ciertas actividades físicas, influirá en las propiedades morfológicas y funcionales de su organismo. Esto, se refleja en las actitudes, actos y expresiones del niño, lo cual le permitirá el uso y transformación creativa de los materiales y técnicas relacionadas con la actividad física - juegos, iniciación deportiva, danza, música, dramatizaciones, mímica, expresión gráfica y plástica, etc.- (*Bloque de sensibilidad y expresión artística*); así como reconocer que el buen estado de su cuerpo se traduce en bienestar; la conciencia de ello hace posible que se convierta en un ser responsable y protector de la vida humana y del mundo en general (*Bloque de relación con la naturaleza*).

## **Eje III formación deportiva básica**

El deporte es un medio que puede aportar situaciones adecuadas a la experiencia educativa, siempre y cuando se respete el grado de desarrollo, la maduración y los intereses de los niños y, que el docente lo utilice como recurso didáctico con pleno conocimiento de la condición y de las capacidades morfofuncionales de sus alumnos.

Uno de los propósitos del programa de educación física es conocer el cuerpo a través de la actividad física y el juego, y aprender a dominar y controlar los movimientos corporales; para lograrlo el alumno deberá experimentar toda la gama de posibilidades de movimiento que posteriormente afinará para la realización de tareas específicas, ello lo irá formando en el aspecto deportivo, dentro del programa de educación preescolar el *bloque de actividades psicomotrices*, incluye la realización de juegos que dependan de reglas que respetar, órdenes visuales y auditivas; juegos en espacios delimitados con distintos materiales, etc. En cuanto al *bloque de juegos y actividades relacionadas con el lenguaje*, la actividad física deportiva aporta elementos importantes para el proceso de adquisición de los lenguajes oral y escrito a partir del desarrollo de las destrezas motoras en acciones tales como los movimientos básicos y los juegos organizados.

## **Eje IV actividades físicas para la salud**



La educación física debe contribuir a la conservación del estado saludable del niño, su bienestar físico y mental será reflejo de ello. Para lograrlo es necesario que adquiera conciencia del por qué y para qué de los movimientos, sensaciones, percepciones y formas corporales que utiliza para expresarse. Asimismo, diferenciar en su medio, los ambientes sanos de los que no lo son.

El propósito del eje temático basado en las actividades físicas para la salud, es la adquisición de hábitos de ejercicio físico en concomitancia con el *bloque de juegos y actividades relacionadas con la naturaleza*, un niño sano puede a través de las actividades de educación física participar con libertad, curiosidad, sentido de observación y búsqueda de respuesta a los constantes cuestionamientos del niño ante el mundo que le rodea; sólo un niño sano tendrá tales necesidades y capacidades.

### **Eje V interacción social**

La actividad física como factor y medio desencadenante para que el niño forme parte de un proceso interactivo establecido con personas, objetos y situaciones (familia, escuela, amigos, medios de comunicación, juegos, etcétera), hace posible producir experiencias significativas de contenido agradable y/o placentero que le puede proporcionar la expresión corporal, el juego, el deporte, la danza, etc. - vividas con su cuerpo- (*bloque de juegos y actividades de sensibilidad y expresión artística*), en contacto con la naturaleza (*bloque de juegos y actividades relacionadas con la naturaleza*), y comunicando libremente lo que observa y conoce a través del lenguaje corporal, oral y escrito (*Bloque de actividades relacionadas con el lenguaje*)

Es por tanto, obligación del docente, estar atento a las diferencias de los niños, sobre todo al placer que les provoca moverse, expresarse y jugar, y que a su vez los define y le da sentido a sus actos.\*

### **Tres alternativas para la utilización del programa**

Para realizar la selección y organización de las actividades de educación física, el docente del nivel, debe considerar que tanto, la utilización del método de proyectos como la metodología para educación física, tendrán una intención lúdica y un aprendizaje significativo; en este sentido, aceptar las propuestas de los alumnos para planear las actividades, es de vital importancia.

Al dar cumplimiento a los enfoques de los programas realizando un proyecto o planeando una sesión de educación física, se abordarán los contenidos, de ambos, en forma interrelacionada. Esta será resultado de la vinculación.

---

\* Para ahondar en el contenido de esta propuesta vinculativa, se sugiere consultar los programas de educación física y preescolar.



Con esta finalidad se proponen tres alternativas para abordar los contenidos:

- A) Incluir en un proyecto los contenidos de educación física
- B) Elaborar un proyecto de educación física
- C) Realizar una sesión regular de educación física

El docente de educación física deberá estar en permanente comunicación con la educadora, de manera que pueda definir a su vez la forma como intervendrá en un *proyecto*.

Asimismo deberá exponer a la educadora la posibilidad de realizar un *proyecto* a partir de los contenidos de educación física, sobre todo con base en aquellos ejes que se relacionan directamente con los bloques de juegos y actividades.

Para planear las acciones a realizar en el friso, la o el docente podrán incluir en el momento y lugar, que considere pertinente, juegos y actividades del programa de educación física retomando los contenidos que pueden apoyar el proyecto.





## EJEMPLO DE LAS ALTERNATIVAS

### A) Incluir en un proyecto contenidos de educación física

**Proyecto:** *¿Por qué debemos conservar el bosque?*

#### INVESTIGAR

1. ¿Qué son los bosques?
2. ¿Cómo son?
3. ¿Dónde están?
4. ¿Cómo podemos cuidarlos?
5. ¿Cuáles son los beneficios? (El profesor de educación física, explica los beneficios de las áreas verdes para la salud y el ejercicio físico)

#### ACTIVIDADES ABARCATIVAS (FRISO)

Organizar una visita al bosque para sembrar y hacer ejercicio	Reunir lo necesario para la visita	Visitar el bosque
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer lista de necesidades</li> <li>- Solicitar permiso</li> <li>- Determinar con el profesor de educación física lo que vamos a jugar (Actividad de E.F.)</li> <li>- Cómo nos vamos a vestir</li> <li>- Qué vamos a llevar</li> <li>- Quién lo va a llevar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gorras</li> <li>- Cal</li> <li>- Arbolitos</li> <li>- Aros</li> <li>- Pelotas</li> <li>- Cuerdas</li> <li>- Alimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizar al grupo para sembrar</li> <li>- Organizar los juegos</li> </ul>

#### ACTIVIDAD DE CIERRE

- Dibujar su experiencia y exponerla en la escuela
- Esta actividad debe incluir la explicación de los beneficios de las áreas verdes y las actividades físicas al aire libre.

#### **BLOQUES DE JUEGOS Y ACTIVIDADES**

##### Relación con la naturaleza:

- Actividades para la salud, ecología y ciencias

##### Psicomotrices:

- Realizar juegos corporales que dependan de reglas que respetar, producción de movimientos expresivos, relacionados con la estructuración del tiempo

##### Matemáticas:

- En relación con el espacio

##### Lenguaje:

- Registro de procesos

#### **EJES TEMÁTICOS**

##### III. Formación deportiva básica:

- Iniciación deportiva, juegos organizados.

##### IV. Actividades físicas para la salud:

- Efectos del ejercicio físico sobre el organismo

##### V. Interacción social:

- Actitudes individuales y sociales.

TÉCNICA RECOMENDADA: Argumentación y diálogo

**EVALUACIÓN:** ¿Fueron adecuadas las actividades diseñadas? ¿Cuáles representaron dificultad? ¿Qué problemas se observaron?

### B) Elaborar un proyecto de educación física



Proyecto. *¿Cómo se mueve mi cuerpo?*

**INVESTIGAR**

1. ¿Cómo está formado?
2. ¿Es igual al de los animales o las plantas?
3. ¿Qué puedo hacer cuando me muevo?
4. ¿Qué movimientos no puedo hacer con mi cuerpo?
5. ¿Lo que hay dentro también se mueve?

**ACTIVIDADES ABARCATIVAS  
(FRISO)**

Elaborar una figura humana de trapo entre todo el grupo	Organizar actividades para explicar la forma en la cual podemos mover nuestro cuerpo	Hacer ejercicios para saber que pasa cuando me muevo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar las características del cuerpo del muñeco</li> <li>- Lista de materiales</li> <li>- Qué vamos a llevar</li> <li>- Quién lo va a llevar</li> <li>- Cómo lo vamos a hacer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparen un circuito de movimientos corporales</li> <li>- Dibujen en carteles la figura humana realizando algún movimiento</li> <li>- Usarlos para señalar cada estación del circuito</li> </ul>	Jugar a: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imitar los movimientos del muñeco</li> <li>- Imitar los movimientos de los animales</li> <li>- Moverse al ritmo de la música</li> <li>- Moverse libremente en un espacio delimitado</li> </ul>

**ACTIVIDAD DE CIERRE**

- Invitar a los padres de familia a una clase de educación física en la cual los niños expliquen *¿Cómo se mueve el cuerpo?*

**BLOQUES DE JUEGOS Y ACTIVIDADES**

Psicomotrices:

- Relacionados con la imagen corporal, realizar juegos en espacios delimitados, realizar juegos corporales, reflexionar en torno a las distintas relaciones del niño con sujetos y objetos

Sensibilidad y expresión artística:

- Música
- Artes gráficas y plásticas

Lenguaje:

- Lengua oral: Explique un proceso del que tenga conocimiento
- Lectura: Pegar en las paredes carteles y/o letreros elaborados por él.

**EJES TEMÁTICOS**

I. Estimulación perceptiva motriz

- Conocimiento y dominio del cuerpo: postura, ritmo, orientación.

- Experiencias motrices básicas

II. Capacidades físicas condicionales

- Flexibilidad, velocidad (frecuencia de movimientos) y fuerza general.

TÉCNICA RECOMENDADA: Tareas con método de circuito y formas jugadas

**EVALUACIÓN:** ¿Fueron adecuadas las actividades diseñadas? ¿Cuáles representaron dificultad? ¿Qué problemas se observaron?

Por la organización de las actividades en preescolar, el horario destinado a la clase de educación física se ha establecido en dos sesiones de 30 minutos semanales. Es posible que no exista relación con el proyecto u opción metodológica que la educadora esté



utilizando para la enseñanza, siendo necesario que el profesor de educación física conozca con anticipación la planeación semanal de la educadora.

### C) Realizar una sesión regular de educación física

<b>PLAN DE CLASE</b>	
Nombre de la escuela Grado Clase Fecha Zona	Propósito:  Estimular la orientación y el ritmo por medio de juegos organizados en los que manifieste actitudes positivas.
<b>ELEMENTOS DE LOS EJES TEMÁTICOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
Eje I: Conocimiento y dominio del cuerpo Postura *, orientación *, ritmo, respiración. Eje V: Actitudes individuales Eje I: Respiración Eje II Fuerza general, velocidad (frecuencia de movimiento)	<b>Apertura:</b> - En diferentes posiciones se desplacen hacia donde se les indique - Tocar diferentes partes del cuerpo (primero en él y después en sus compañeros) - Gateando soplar plumas
Eje I: Postura *, orientación *, ritmo Eje III: Juegos organizados Eje V Actitudes individuales	<b>Parte medular:</b> - Juego “Las ardillas en el bosque” - Ronda “Con todos mis amigos” - Juego “A pares y nones” - Juego “El oso y el osito”
Eje I: Postura *, ritmo, relajación Eje II Velocidad (frecuencia de movimiento) Eje IV: Higiene	<b>Cierre de sesión:</b> - Canción “San serafín” - Canción “El herrerito”
<b>OBSERVACIONES:</b> * Énfasis de contenidos  <b>EVALUACIÓN:</b> ¿En qué medida se cumplió el propósito?  ¿Fueron adecuadas las actividades diseñadas?  ¿Qué actividades favorecieron su logro?  ¿Cuáles representaron dificultad?  ¿Qué problemas se observaron?	<b>MATERIAL:</b> Aros u hojas secas grandes, papel periódico  <b>TÉCNICA RECOMENDADA:</b> Comando y descubrimiento guiado



## PLANEACIÓN

### ¿QUÉ ES LA PLANEACIÓN?

Planear es un proceso que consiste en dar unidad, coherencia y estructura a la labor educativa, teniendo en cuenta al alumno, su entorno, los medios y materiales de que dispone el docente.

Una de las tareas principales de la función docente es organizar de antemano los contenidos de su programa de estudio, especificar sus propósitos y establecer los medios, a través de métodos, de estrategias y de recursos, que permitan a los alumnos alcanzar las metas educativas de acuerdo con su nivel, capacidad, motivación y exigencia social.

La planeación es una labor de equipo, porque en ella han de estar implicados todos los docentes que atienden al niño, cualquiera que sea su área de actuación, ya que el cometido de cada uno de ellos ha de estar condicionado por metas comunes, puesto que el alumno es uno e indivisible.

Existen dos momentos de la planeación que son fundamentales para la labor educativa:

a).- La planeación a largo plazo, abarca un curso o un nivel académico completo. Su elaboración, corresponde al equipo de profesores o, a las reuniones académicas de determinada área de la enseñanza de los respectivos centros docentes, aunque puede ser realizada por un profesor en particular.

b).- La planeación a corto plazo, o programación de la clase, que puede ser para un día, una semana o una quincena de clases; es elaborada por cada profesor para los alumnos a los que personalmente imparte sus clases.

La primera trata de organizar las actividades de forma global para todo el período escolar y/o la comunidad escolar, para buscar la adecuada ordenación de los contenidos, y que la oferta educativa sea completa y armónica. La segunda, que ha de estar basada en la anterior, pretende concretar ese proyecto en los alumnos de cada clase y para un espacio más corto de tiempo.

Para elaborar su planeación todo docente, deberá conocer de antemano con qué material humano y de todo tipo, va a poder contar para su labor docente y cuáles son sus características más significativas para que propicien el aprendizaje motor. Por lo que es necesario:

- Hacer un diagnóstico de los alumnos, para conocer su nivel, sus aptitudes, actitudes e intereses, su estado físico, destrezas y habilidades.



- Hacer un estudio del medio en que se desenvuelven, tanto físico como económico, familiar y social.
- Examinar las disponibilidades del centro escolar, tanto en instalaciones como en material y profesorado.
- Tener en cuenta las exigencias oficiales y las normas emanadas de la administración educativa y de los órganos superiores del centro escolar.

Éste es el punto de partida de toda planeación y sin él, sería algo ajeno a la realidad y estaría condenada a la improvisación y al fracaso. El punto de llegada nos lo indicará la propia planeación, mediante los propósitos que en ella se formulen. Entre uno y otro ha de discurrir el proceso educativo, cualquiera que sea su campo de enseñanza.

Esta actividad en la mayoría de los casos se ha convertido en un proceso rutinario y mecánico, es registrada en formatos rígidos y convertida en un requisito a cumplir, que pierde su valor como parte de la práctica educativa. Es necesario que dedique un tiempo al análisis de las experiencias que ha tenido con relación a la planeación de clases, las siguientes preguntas pueden orientar su análisis:

- ¿para qué la realiza?
- ¿cómo la lleva a cabo?
- ¿qué elementos considera?
- ¿en dónde la registra? y
- ¿cómo la evalúa?

#### ¿CÓMO PLANEAR EN EDUCACIÓN FÍSICA? (RETOMAR LAS ALTERNATIVAS PARA LA PLANEACIÓN)

Para realizar la planeación de la clase de educación física, es necesario considerar el enfoque del programa y la diferencia que ésta disciplina establece en su proceso curricular con el del programa de educación preescolar.

La planeación de clase es una actividad propia del docente, en su realización se debe considerar el enfoque del trabajo de educación física. También es importante tomar en cuenta que dicha tarea debe realizarse de manera sistemática, con el fin de lograr un producto práctico, flexible y útil para el trabajo con los alumnos.

Los aspectos formales que se consideran en la planeación (propósito, estrategias didáctica, evaluación, etcétera) obedecen a necesidades que se presentan en la clase de educación física; estas se expresan normalmente a través de preguntas:



- ¿Qué quiero lograr con mis alumnos? ¿Cómo hacerlo? ¿Con qué apoyos cuento? ¿Cómo distribuir los contenidos temáticos? ¿Cómo me doy cuenta de lo que he logrado en mi clase?.

Estas preguntas sencillamente planteadas deben estar presentes cuando se diseñe un plan de clase.

Asimismo los fines, deben estar perfectamente definidos y conocidos por todas las personas implicadas en el proceso. Partiendo de estos, se definirán claramente los propósitos de los que emanarán las metas.

Para realizar la sesión de educación física se deberá considerar en su organización estos tres momentos: *apertura*, *parte medular* y *cierre de clase* que a continuación se describen:

### Apertura

En ésta se realizará una serie de ejercicios que preparan los diferentes segmentos corporales en forma general y dinámica con relación al tema central; no se debe olvidar que el énfasis en el nivel de preescolar es la orientación, ritmo, el equilibrio, la reacción, la sincronización, la diferenciación y la adaptación.

### Parte medular

En ésta se hace énfasis de los contenidos para cada grado, de acuerdo al propósito de la sesión, considerando las fases sensibles, los sistemas energéticos, tipos de crecimiento y fases de aprendizaje motor.

### Cierre de clase

Es el momento de recuperación, reflexión, análisis y/o evaluación de las actividades realizadas, el docente realizará actividades de baja intensidad con sus alumnos para que puedan continuar con otras acciones en su centro escolar.

En el plan de clase se propone considerar para su elaboración los siguientes aspectos: grado, fecha, propósito, elementos de los ejes temáticos, actividades, evaluación, observaciones, materiales y técnica que utilizará.

La clase tendrá una duración aproximada de 25 a 30 minutos (salvo si participa en una actividad de mayor duración por su característica, un proyecto, una visita, etc.), el tiempo de apertura, parte medular y cierre de clase será variable, esto será de acuerdo al contenido, así como a los centros de interés de los alumnos y a la interacción de los ejes.

Se debe tomar en cuenta que en cada sesión, si es posible, se abordarán los cinco ejes temáticos y propiciar la participación de los niños desde la planeación de actividades y durante el desarrollo de las actividades de la clase proponiendo variantes.



## **EVALUACIÓN**

La evaluación constituye uno de los elementos esenciales de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Ésta representa un medio fundamental para que maestro y alumnos tomen conciencia de los avances y las dificultades que se presentan durante el trabajo, en torno a los contenidos de la asignatura.

En su quehacer cotidiano los maestros desarrollan una gran intuición y experiencia para identificar las dificultades que ciertos contenidos pueden generar en sus alumnos, y también para reconocer los efectos positivos que causan. Sin embargo, conviene tener observaciones escritas por el maestro, del evidente beneficio que los alumnos han obtenido. Esto, permite contar con datos que serán analizados y servirán de punto de partida para las futuras intervenciones didácticas.

Vista así, la evaluación es una actividad permanente del maestro pero también del alumno, quien necesita tomar conciencia de lo aprendido, así como de los conocimientos que no ha logrado adquirir. De esta manera el alumno y el maestro encuentran las mejores formas para conseguir el aprendizaje.

El primer instrumento de evaluación, indispensable para conocer las condiciones en que los niños inician el año escolar y así organizar la labor docente, lo deben conformar las actividades propuestas en la planeación para las primeras semanas de clase.

### **CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN**

Con el fin de que la evaluación sea científica, el educador debe recordar ciertas características que emanan de ella y orientar así su trabajo.

**Objetividad:** Es importante que la evaluación no se base en aspectos de la subjetividad del profesor, en elementos emocionales o en que le tenga buena o mala voluntad a un alumno. El profesor debe asegurarse de que la evaluación realizada está determinando avances efectivos, reales, en función de objetivos previamente descritos.

**Validez:** Cuando evaluamos, lo hacemos porque queremos saber algo. Lo lógico, por lo tanto será que la evaluación que hagamos esté efectivamente posibilitando el averiguarlo. Si al final de un tiempo preestablecido de enseñanza, el estudiante debe aprender destrezas motoras, esto define el tipo de instrumento que se debe utilizar para evaluar.

**Fiabilidad:** La evaluación es fiable si, cada vez que se aplica un instrumento de prueba a personas que tienen las conductas que el instrumento pretende medir, se obtienen los mismos resultados. Solo si la evaluación es constante durante el proceso de enseñanza - aprendizaje, puede resultar confiable, puesto que todas las variables que intervienen serán consideradas.



**Flexibilidad:** Un esquema para dirigir la evaluación debe adaptarse a la situación real de un determinado curso, lugar, nivel escolar, etc. Otro aspecto se deriva de la consideración de que la evaluación no es un fin sino un medio de obtener información para orientar el proceso educativo. Es decir, la flexibilidad evita que la evaluación sea algo terminal y definitivo, para convertirla en un proceso abierto a la motivación y superación permanente.

**Eficacia:** Tanto el profesor como el alumno necesitan obtener una información eficaz que permita orientar el proceso educativo; ésta debe mostrar el éxito obtenido.

**Coherencia:** La evaluación es un proceso, es decir, una serie indeterminada de etapas continuas y organizadas en función de un propósito centralizador. Debe ser coherente consigo misma y con el proceso curricular en el que ésta se inserta.

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

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





# anexos

I CANTOS Y JUEGOS

II SUGERENCIA DE ACTIVIDADES EXTRA ESCOLARES

III FUNDAMENTOS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA



Con el propósito de complementar la información que se ofrece a los docentes de educación física y de educación preescolar en la *Guía de alternativas de uso del programa de educación física para la educación preescolar*, el contenido del anexo ofrece tres apartados:

#### I CANTOS Y JUEGOS

#### II SUGERENCIA DE ACTIVIDADES EXTRA ESCOLARES

#### III FUNDAMENTOS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

El primero de ellos, I CANTOS Y JUEGOS, es una selección de canciones y juegos que pueden apoyar las actividades de educación física en el nivel preescolar ya que además de la descripción del juego o la letra de las canciones, se aporta una sección denominada “contenidos que se estimulan”, en la cual se refiere el contenido susceptible de ser trabajado con cada uno de los cantos, así como cada uno de los juegos.

El segundo, II SUGERENCIA DE ACTIVIDADES EXTRA ESCOLARES, presenta tres opciones de actividades recreativas, cuyo valor formativo radica en la actividad física y la interacción social, además de lo que representa cada una; estas son: **Convivencias**, **Campamentos** y **Actividades acuáticas**, pueden formar parte del Plan Anual de la educadora estableciendo sus propósitos como parte de las actividades de educación física.

El tercero y último, III FUNDAMENTOS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, corresponde a los aspectos teóricos sobre los cuales el programa de educación física sustenta sus propuesta metodológica. A través de ésta, el lector obtendrá información precisa y la oportunidad de aclarar dudas.

A continuación se presenta cada uno de los apartados:

#### **I CANTOS Y JUEGOS**

Con estas actividades se pretende fortalecer los propósitos del contenido de la *Guía para docentes: alternativas de uso del programa de educación física para educación preescolar*.

La finalidad de las actividades de apoyo, es estimular la socialización del alumno a partir de sus intereses; la utilización de cantos y juegos durante las clases permitirá al docente atraer la atención del alumno y hacer factible su participación en las actividades de grupo.

#### **II SUGERENCIA DE ACTIVIDADES EXTRA ESCOLARES**

##### **Convivencias**

Son actividades de socialización que propician el contacto afectivo - emocional en las relaciones: padre - hijo, maestro - alumnos, docentes - comunidad y alumno - alumno; y les permite sentirse parte de un grupo e integrarse a la comunidad en la que se desenvuelven.

##### **Campamentos.**



Estas actividades tienen como propósito, proporcionar al niño una gama de experiencias importantes para su formación, fortaleciendo el proceso de separación - individuación del vínculo materno - infantil y del apoyo familiar, con ello fortalecer actitudes de autonomía; como: valerse por sí mismo, cuidar su equipo personal, tomar decisiones tener una percepción distinta de su escuela (cuando el campamento se realiza en el edificio escolar), procurando que la actividad influya de manera significativa en su desarrollo integral.

### **Actividades acuáticas.**

La recreación acuática brinda al educando la posibilidad de jugar libremente en y con el agua, para que obtenga experiencias significativas y agradables y logre así la adaptación a un medio diferente, que le permita adquirir seguridad y confianza.

### **III FUNDAMENTOS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Este apartado contiene información directamente relacionada con la propuesta actual del programa de educación física, ampliándola de forma importante para que sirva como documento de consulta.



## ICANTOS Y JUEGOS

### CANTOS

#### 1. A JUGAR CON MI CUERPO.

**Contenidos que se estimulan: Conocimiento y dominio del cuerpo, experiencias motrices básicas, orientación**

Con mis piernas, con mis  
piernas, dime que puedo.  
hacer (bis)  
correr, correr, saltar, saltar.  
Con mis brazos, con mis  
brazos dime que puedo  
hacer (bis)  
juguetear, juguetear  
para arriba, para abajo

volar, volar

Con mis ojos, con mis  
ojos dime que puedo  
hacer (bis)  
mirar, mirar  
para arriba, para abajo  
para un lado y para el otro.

*El maestro cante el estribillo y en seguida los niños lo repiten en coro, se van mencionando diferentes partes del cuerpo.*

#### 2. A LA VELA-VELA.

**Contenidos que se estimulan: Experiencias motrices básicas y equilibrio**

Y vuelvo a la escuela  
con gran emoción a la  
vela-vela  
Canto esta canción

enciende la vela  
vuélvela a encender  
que voy a la escuela  
para ahí aprender.

*En el primer estribillo, los niños caminen sobre la punta de los pies y en el segundo salten sobre un pie, alternando tonada de “brinca la tablita”.*

#### 3. AL FRENTE LA CABEZA



### Contenidos que se estimulan: Orientación

Al frente la cabeza,  
arriba la cabeza  
agito la cabeza,  
y doy la vuelta entera

al frente la mano derecha  
arriba la mano derecha  
agito la mano derecha  
y doy la vuelta entera, etc.

*Por parejas, tercias, cuartetos, etc. Se realicen los movimientos que se indiquen*

### 4. ARAM ZAM ZAM.

#### Contenidos que se estimulan: Actitudes individuales.

Aram, zam, zam  
aram, zam, zam  
guni, guni,guni,guni  
aram ,zam, zam (bis)

Saludo a todos  
muy contento  
ya estoy listo para trabajar.

(Se repite 2 veces)

*Al iniciar el canto los niños caminen en todas direcciones, en el segundo estribillo se detienen y saluden de mano al compañero más cercano.*

### 5. ARRIBA, ABAJO.



### Contenidos que se estimulan: Orientación.

Arriba, abajo 1,2,3.  
Izquierda, derecha 4,5,6  
el sol se levanta 1,2,3  
los pájaros vuelan 4,5,6  
desde chiquitito ¡caramba!  
marinero fuí, marinero fuí  
me subí a un palo ¡caramba!  
del palo caí, del palo caí.

Vino un pecesillo ¡Caramba!  
me quiso comer, me quiso comer  
más como soy muy listo ¡caramba!

comencé a correr, comencé a correr  
algo dijo una hormiga  
a un enorme moscardón  
no me quite mi comida  
mi trabajo me costó.

¡Para este lado sí!  
¡para este lado no!  
¡haber si te callas!  
¡como estoy callado yo!

*Se coloquen en diferentes lugares, imiten las acciones que realiza el profesor o un niño.*

## 6. AVANZAR TRAQUETE.

### Contenidos que se estimulan: Orientación

Avanzar, avanzar, traquete,  
traquete, traquete, tra  
para atrás, para atrás  
trequete, trequete, trequete,  
tre

hacia un lado, hacia un lado,  
triquiti, triquiti, tri  
hacia el otro, hacia el otro  
troquete, troquete,  
troquete, tro.

Lo realicen formados en hileras, por parejas realice la acción que indica

## 7. ¡AY! MAMÁ INÉ

### Contenidos que se estimulan: Velocidad (frecuencia de movimiento).



Estamos todos reunidos  
venimos a disfrutar  
y le pedimos permiso  
para bailar y cantar.

Ay mamá Iné, ay mamá Iné  
todo lo negro tomando café

Ay mamá Iné, ay mamá Iné  
todo lo negro tomando café.

*Se dan 5 palmadas al terminar de decir Iné y café*

## 8. BOTA LA PELOTA.

**Contenidos que se estimulan: Orientación,  
adaptación y flexibilidad.**

Bota, bota la pelota  
bota sin parar  
con el puño, con la mano  
dale, dale así  
por mas que le pegues

ella volverá  
dale, dale a la pelota,  
y verás que vuelve a ti  
verás que vuelve a ti.

*Con una mano bote la pelota en todas direcciones, alternando*

## 9. CABALLO DE PITA.

**Contenidos que se estimulan: Orientación**

Caballo de pita, caballo  
de lana.  
Vamos a la guerra del cojo  
Santana

Y hágase pa' ca y hágase  
pa' ya  
que mi caballito lo atropellará.

*Cante suave o fuerte, imite el trote del caballo. Se desplace en diferentes direcciones,  
individualmente o en equipos.*

## 10. CAMINANDO A CUERNAVACA.



### **Contenidos que se estimulan: Orientación**

Caminando a Cuernavaca  
una vaca me encontré  
como no sabia su nombre  
.....? le pondré

hay..... ? la vaca eres tú  
si te jalo de la cola  
que nombre dices tú?

*Se van diciendo los diferentes nombres de los niños en donde está el signo de interrogación, en círculos tomados de la mano se desplacen en diferentes direcciones (al frente, atrás, derecha e izquierda).*

## **11. CINCO RATONCITOS**

### **Contenidos que se estimulan: Reacción.**

Cinco ratoncitos  
de colita gris  
mueven las orejas  
mueven la nariz

1, 2, 3, 4, corren al rincón  
porque ahí viene el gato  
a comer ratón.

*Realicen las acciones que indique el canto. Un niño será el gato, al final de la canción correrá para atrapar a sus compañeros.*

## **12. DOÑA CIGÜEÑA.**

### **Contenidos que se estimulan: Equilibrio.**

Doña cigüeña  
pico colorado una  
patita se ha quebrado  
por eso camina con

mucho cuidado, con un pie  
en el suelo y el otro  
levantado.

*La pueden acompañar saltando sobre un pie, alternando.*

## **13. DOS OJITOS TENGO**

**Contenidos que se estimulan: Conocimiento y dominio del cuerpo, velocidad (frecuencia de movimiento).**





Dos ojitos tengo  
que saben mirar  
una naricita para respirar  
una boquita que sabe cantar  
y dos manecitas que así  
aplaudirán tan, tan, tan (cuatro veces)

Dos orejitas que  
saben oír y dos piecitos que bailan así  
tan, tan, tan, tara, tan, tan, tan.  
  
(cuatro veces)

*Señale las partes del cuerpo que indica la canción. Realice las acciones que indica la canción.*

#### 14. EL BAILE MUSUMBÉ.

**Contenidos que se estimulan: Conocimiento y dominio del cuerpo.**

El baile musumbé  
que lo baile, que lo baile  
el baile musumbé  
que lo baile quién lo vé  
el baile musumbé  
la cabeza moveré  
El baile musumbé  
que lo baile, que lo baile

el baile musumbé  
que lo baile quién lo vé  
el baile musumbé  
los hombros moveré.  
  
El baile musumbé ...etc.

*Entonando el canto den palmadas y realicen lo que indica tratando de mover más partes del cuerpo, respetando la iniciativa del niño.*

#### 15. EL CHINO FIN - FUN -FA.

**Contenidos que se estimulan: Postura y ritmo**



Yo soy un chino  
fin - fun fa  
que vino de la china, na

tipi, tipi, tipi, tipi, tipi, ta  
tipi, tipi, tipi, tipi, tipi, ta  
aa, aa, aa.

*Se desplace lento o rápido imitando a los chinitos, según se le indique o proponga.*

## 16. EL ELEFANTE DEL CIRCO

### **Contenidos que se estimulan: Sincronización.**

El elefante del circo  
mueve sus patas así  
es muy grande y muy pesado  
y no se parece a ti

si le das un cacahuete  
su gran trompa moverá  
y con sus orejas gachas  
muchas gracias te dirá

*Realice la mímica de las acciones que se mencionan.*

## 17. EL LAGARTO Y LA LAGARTIJA.

### **Contenidos que se estimulan: Orientación.**

El lagarto y la lagartija  
salieron a tomar el sol  
en invierno por que hace frío

y en verano por el calor  
  
(se repite varias veces)

*Forme uno o varios círculos, se girará a la derecha o la izquierda. Se varia silbando, palmeando, trotando paso de la raspa, etc.*

## 18. EL LÁPIZ.

### **Contenidos que se estimulan: Orientación.**

Este juego es divertido

y a todos nos va a gustar



con un lápiz en la mano  
uno por uno ha de girar  
Si la música termina

y el lápiz contigo está  
tendrás que pasar al centro  
para ponerte a bailar.

*Se forman en círculos y se pasa un lápiz de compañero a compañero quien girará al momento de tenerlo, mientras se canta la canción y al terminar, el niño que lo tenga pasará al centro a bailar. El lápiz se pasará en el sentido que se indique.*

## 19. EL MOLINITO.

**Contenidos que se estimulan: Orientación, velocidad (frecuencia de movimiento).**

Con los puños bien cerrados.  
vamos todos a formar  
un gracioso molinito  
que el buen viento moverá  
este molinito el viento

muy pronto va a girar  
diez veces para adelante  
y diez veces para atrás  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.  
10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

*Realice la acción que se indica. Se respete la iniciativa del niño.*

## 20. EL MONIGOTE

**Contenidos que se estimulan: Orientación y fuerza.**

Vamos a bailar, vamos a  
bailar como monigote,  
como monigote  
vamos a bailar (bis)

un saltito aquí,  
un saltito allá  
salta hacia adelante  
y salta para atrás.

*Por parejas, tercias, cuartetos, etc., realice la acción que se indique*

## 21. EL OSO Y EL OSITO.

**Contenidos que se estimulan: Orientación.**

El oso y el osito  
salieron a pasear

el oso va adelante  
y el osito detrás



el osito pregunta  
papá, papá, papá (agudo)

y el oso le contesta  
papá, papá, papá (grave)

*Por parejas, un niño, adelante y otro atrás, uno la hace de osito y otro de papá. Alternen posición*

## 22. EL PERRO POLICÍA.

**Contenidos que se estimulan: Reacción, velocidad (frecuencia de movimiento).**

El perrito policía  
es un perro dormilón.  
no despierta

aunque de cerca  
le toquemos el tambor  
pa, pa, pa, pa, pa, pa, etc.

*En un círculo se coloca un niño al centro quien hará de perrito que despertará al oír a sus compañeros tocar un tambor imaginario y correrá a atraparlos*

## 23. EL POBRE DUQUE JOB.

**Contenidos que se estimulan: Orientación y flexibilidad.**

El pobre duque Job  
tenía hombres mil  
que subían a la montaña  
y volvían a bajar

Como suben, suben, suben  
como bajan, bajo yo  
y a la mitad del camino  
ni subes tu, ni bajo yo.

*Colocados en diferentes lugares, imiten subir y bajar escaleras. Lento y rápido.*

## 24. EL ZOPILOTE.

**Contenidos que se estimulan: Orientación y fuerza.**

Te lo dije zopilote

te lo vuelvo a repetir



en la playa esta María  
que se acaba de morir  
brinca chombito y

sigue brincando  
que tus brinquitos  
me van gustando

*Caminen separados a una orden saltarán en dos pies, de cojito, abriendo y cerrando  
(respetando la iniciativa del niño)*

## 25. ENREDA EL HILO.

**Contenidos que se estimulan: Orientación,  
fuerza y velocidad (frecuencia de  
movimiento).**

Enreda el hilo,  
enreda el hilo  
estira, estira, 1, 2, 3  
arriba, abajo, 1, 2, 3  
al frente, atrás,  
al frente, atrás,  
al frente, atrás, 1, 2, 3  
dando saltitos,  
dando saltitos,

dando saltitos 1, 2, 3  
  
Al frente, atrás,  
al frente, atrás,  
al frente, atrás, 1, 2, 3  
dando saltitos,  
dando saltitos,  
dando saltitos 1, 2, 3

*Realice las acciones que se indican: rápido, lento. Respetando la iniciativa del niño al decir  
1,2,3, golpear con las palmas diferentes partes del cuerpo.*

## 26. ESTA ES LA SOMBRILLA.

**Contenidos que se estimulan: Sincronización.**

Esta es la sombrilla  
esta es una silla  
este es el martillo  
y este es el anillo

esta es la sierrita  
y este es el balón  
y esta es la colita  
que mueve el ratón.



*Realice mímica y cante suave y fuerte*

## 27. ESTIRARSE

**Contenidos que se estimulan: Relajación y flexibilidad.**

A estirar los brazos,  
vamos a jugar  
primero los estiro  
y luego a descansar, estírate y vuélvete  
a estirar

los niños bonitos  
se vuelven a estirar  
chocolate, molinillo,  
estirar, estirar,  
y volvemos a empezar.

*Tonada del “patio de mi casa”. En círculo o separados, realice la acción de estirar mencionando diferentes partes del cuerpo (brazos, tronco, piernas, cuello, etc.)*

## 28. FI FAY

**Contenidos que se estimulan: Sincronización y velocidad (frecuencia de movimiento).**

Fi  
fi, fay  
fi, fay, ful  
cumbalada cumbalada cumbalada viste  
oh, no, no, no, no debiste

Desi meni,desi meni  
cumbaladaba  
oh la china de la china.  
Bubucherina psss.  
Viste.

*Durante el canto se ejecutan en forma alternada 1: palmear sobre las piernas.2: mano con mano. 3: chasqueo con dedos Los niños seguirán al maestro que marcará con las palmas en las piernas, cada vez que cambie, una frase musical.*

## 29. FONTRABAYARAN.

**Contenidos que se estimulan: Flexibilidad**

Fontrayabaran (3 veces)  
la tierra del tucán  
del papagayo aracan aracatan

que no veo, que no deo,  
foy tupá, foy tupá, foy tupá,  
foy tupá, foy tupá.



*En foy tupá se puede repetir las veces que el niño proponga. Respetando la iniciativa del niño. Imitando el vuelo de un ave.*

### 30. HONKY-HONKY.

**Contenidos que se estimulan: Conocimiento y dominio del cuerpo.**

Mete la mano  
saca la mano  
mete la mano  
ahora muévela

y honky, honky, honky  
ahora media vuelta  
y sigue la canción  
mete el pie...etc.

*Se forma un círculo y se mete y saca el segmento. Mete la mano que se indica. Que el niño sugiera diferentes movimientos.*

### 31. JUEGO DE LOS PIES.

**Contenidos que se estimulan: Sincronización y fuerza.**

Este es un juego que,  
todos pueden jugar  
comienza con los pies,  
que tu puedes mover

después debes girar  
y luego un salto dar  
para para pa pam.

*Se realice la acción que se pide. El niño sugiera diferentes movimientos.*

### 32. LA FOCA RAMONA.

**Contenidos que se estimulan: Postura y adaptación.**

La foca Ramona  
trabaja en un circo  
tiene una pelota  
muy grande y redonda

primero se agacha  
la avienta hacia arriaba  
se sienta, saluda  
y come pescado.



*Bote una pelota en diferentes formas y direcciones. Lance y atrape en el aire una pelota.*

### 33. LA HAMACA

**Contenidos que se estimulan: Orientación y actitudes individuales.**

Tengo mi hamaca tendida  
en la orilla del mar  
y mi casita escondida  
en medio de un cafetal  
sombras me da el bosque  
brisas me da el mar

que bella es la vida  
meciéndose así  
cual se mece mi hamaca  
tendida de aquí para allá  
de allá para acá.

*Realice la mímica que indica la canción. Se desplacen por parejas, tercias hacia diferentes direcciones.*

### 34. LA HORMIGUITA.

**Contenidos que se estimulan: Conocimiento y dominio del cuerpo y relajación.**

Tengo, tengo una hormiguita  
en la pancita, que me

que me hace muchas  
cosquillitas.

*Por parejas, toque diferentes partes del cuerpo (abdomen, hombros, en la cabeza, etc.)*

### 35. LA PULGA.

**Contenidos que se estimulan: Orientación y flexibilidad.**

Al subir una montaña  
una pulga me picó  
la agarre de las orejas  
y se me escapó.

*Imite subir a la montaña con brazos y piernas. Toque las orejas donde indica.  
. Golpee las palmas en un solo golpe en "escapó".*





### 36. LA RANITA Y LA PLANTA.

**Contenidos que se estimulan: Fuerza.**

La ranita y la planta  
son dos cosas diferentes

la plantita no camina  
y la rana siempre salta.

*Tonada de “Doña Blanca”. Indique con los dedos cuando diga “dos y no”. Salte donde indica saltar.*

### 37. LAS ABEJAS

**Contenidos que se estimulan: Sincronización.**

Se oyen las abejas  
zumbando en el jardín  
cogeremos una  
que zumbe para mí

zum, zum, zum, zum, zum  
déjame salir,  
zum, zum, zum, zum, zum  
ya te puedes ir.

*Caminen separados por todo el patio, simulando atrapar abejas con las dos manos, juntándolas al atraparlas y luego dejarlas ir.*

### 38. LA FUERZA DE MI CUERPO.

**Contenidos que se estimulan: Relajación,  
fuerza y actitudes individuales.**

Buenos días compañeros  
los invito a jugar  
que las fuerzas de mi cuerpo  
algo me van a enseñar.

Fuerte, fuerte empujaré  
quedito, quedito aflojaré.  
(bis).

*Por parejas cuando se indica “fuerte empujaré”, empuje a un compañero, muro o piso y se*



*relaje cuando diga “aflojaré”.*

### 39. LOS ENANOS

**Contenidos que se estimulan: Flexibilidad.**

Ya los enanos  
ya se enojaron  
por que a la enana  
la pellizcaron.

Los enanitos  
se hacen chiquitos  
los enanotes  
se hacen grandotes.

*Se cante haciendo la imitación de los chiquitos y grandotes.*

### 40. LOS PAYASOS.

**Contenidos que se estimulan: Flexibilidad y fuerza.**

En el circo quiero estar  
con mamá y con papá.  
Los payasos quiero ver

con su cara de papel  
¿Que hacen los payasos?

*Se pregunta a los niños qué hacen los payasos y lo que ellos contestan, se realiza entonando la canción*

### 41. LOS PECESITOS.

**Contenidos que se estimulan: Sincronización.**

Este es trikitriki  
este es trikitrán  
son dos pececitos

que en el agua están  
hola trkitriki  
hola trikitrán



adiós trikitriki

adiós trikitrán

*Realice la mímica con las manos trikitriki mano derecha, trikitrán mano izquierda*

#### 42. MAMA YO QUIERO.

**Contenidos que se estimulan: Conocimiento y dominio del cuerpo.**

Mamá yo quiero.  
Mamá yo quiero  
Mamá yo quiero mover  
mover cabeza, mover cabeza  
mover cabeza, Mamá yo  
quiero mover  
Mamá yo quiero.

Mamá yo quiero  
Mamá yo quiero mover,  
mover los hombros,  
mover los hombros,  
mover los hombros  
Mamá yo quiero mover.

*Movilice las diferentes partes del cuerpo que propongan los compañeros.*

#### 43. ME VOY DE PASEO.

**Contenidos que se estimulan: Orientación.**

Me voy de paseo  
pí, pí, pí  
en mi carro viejo  
pí, pí, pí  
pero no me importa

pí, pí, pí  
pues traigo mi torta  
pí, pí, pí

*Imite a conducir un coche en todas direcciones Puede cambiar "carro" por cualquier otro medio de transporte (moto, barco, tren, etc.)*



#### 44. MI CUERPO EN MOVIMIENTO.

**Contenidos que se estimulan: Orientación y relajación.**

Mi mano derecha al frente  
mi mano derecha atrás.

Sacudo mi mano derecha  
y la pongo en su lugar.

*Realice la acción que se indique tomando en cuenta todos los segmentos corporales.*

#### 45. MI TIA SE FUE A EUROPA.

**Contenidos que se estimulan: Sincronización.**

Mi tía se fue a Europa  
qué te trajo tu tía  
un sombrero (se hace círculo arriba de la  
cabeza)

Mi tía se fue a Europa  
qué te trajo tu tía  
un vestido (se hace como que se pone el  
vestido)

*El profesor pregunta a los niños y ellos contestan diferentes nombres de prendas de vestir y ejecutan los movimientos secuenciados.*

#### 46. PALOMITAS

**Contenidos que se estimulan: Flexibilidad y actitudes individuales.**

Vuelen palomitas  
vayan de viaje  
la que no se abrace  
se queda de guaje.

*Se realicen movimientos de brazos imitando volar, al término se abrazan por parejas.*

#### 47. PAN FRANCÉS.



**Contenidos que se estimulan: Orientación y actitudes individuales.**

Caminemos adelante  
caminemos hacia atrás y después  
palmear, palmear  
pan francés, pan francés

como yo, como yo  
fresquecito, fresquecito.  
Como uno, como dos.

*Los niños tomados de la mano, forman un círculo; cantando caminarán hacia adentro y hacia afuera del círculo. Al llegar a la frase de “pan francés” dan dos palmadas siguiendo el ritmo.*

**48. PERRITO CHIQUITIN.**

**Contenidos que se estimulan: Fuerza y flexibilidad.**

Un perrito chiquitín  
juguetón y bailarín  
tiene una colita gris

que la mueve muy feliz  
cuando pasa chica linda  
se le arruga la nariz.

*Cante suave o fuerte, rápido o lento. Música de “Doña Blanca”. Se desplacen imitando.*

**49. QUE ALEGRÍA COMPAÑEROS.**

**Contenidos que se estimulan: Orientación y actitudes individuales.**

Que alegría compañeros  
este coro de amistad

enlazando nuestras manos  
vamos todos a jugar.

*Se forme un círculo y gire mientras cantan alternando lado.*

**50. QUE PUEDO HACER CON MIS MANOS.**

**Contenidos que se estimulan: Orientación y sincronización.**



Que puedo hacer con  
mis manos  
vamos a ver, vamos a ver  
las palmas hacia arriba  
las manos hacia abajo  
(bis)  
aplaudir con las manos,  
con el dorso, con el  
dorso (bis)

dedito con dedito  
muy juntitos, muy  
juntitos (bis)  
y ahora los deditos  
se ponen a temblar  
(bis)  
para terminar mis  
manos están shhh.

*Realice las acciones que se indican, con mímica, suave, fuerte. Lo realice lento a rápido.*

### 51. SALTA LA PERDIZ.

**Contenidos que se estimulan: Fuerza y actitudes individuales.**

Salta, salta la perdiz  
por los campos de maíz

Ahí viene el cazador  
la perdiz ya se escondió

*Se desplace de un lugar a otro, saltando. Lo pueden hacer por parejas o tercias.*

### 52. SAPITO TO.

**Contenidos que se estimulan: Fuerza.**

Sapito to travieso so  
que hay en el jardín  
de saltos tos  
muy altos tos

de ti yo aprendí  
la, la, la, la, la, la, la, la.  
la, la, la, la, la, la, la, etc.

*Al terminar la canción la letra se sustituye por la tonada de la la la y en ese momento los niños saltarán imitando a los sapos.*

### 53. SEÑORA VIROLA.

**Contenidos que se estimulan: Sincronización.**



Voy a contar un cuento  
virolo, virolo  
de pico pico tengo  
y de pompa lirón  
Esta era una señora  
virola, virola  
de pico pico tengo  
y de pompa lirón  
tenía dos hijas  
virolas, virolas  
de pico pico tengo  
y de pompa lirón

una se va a la escuela  
la escuela la escuela  
otra se va al trabajo  
trabajo, trabajo  
de pico, pico tengo  
y de pompa lirón  
y así termina el cuento  
viriendo, viriendo  
de pico, pico tengo  
y de pompa lirón.

*Realice con mímica los movimientos que indica la canción.*

#### 54. TENGO DOS OJITOS

**Contenidos que se estimulan: Conocimiento y dominio del cuerpo y sincronización.**

Tengo dos ojitos  
que saben mirar  
una naricita para  
respirar  
tengo dos oídos que  
así escucharán  
a una manecitas que  
así aplaudirán  
plam, pam pam para pam

pam pam etc.  
dos orejitas que saben oír  
y dos piecitos  
que bailan así  
tan tan tan tara  
tan tan tan etc.

*Realice con mímica lo que indica la canción*

#### 55. TIN TILIN.



**Contenidos que se estimulan: Conocimiento y dominio del cuerpo y flexibilidad**

Tin tilín esta colgando  
ton tolón lo esta mirando  
si tin tilín se cayera

ton tolón se lo comiera  
si tin tilín lo adivinará  
ton tolón se lo premiará.

*Imite los movimientos que se indican. Realice en forma de adivinanza y el niño mencione diferentes partes de su cuerpo, bosque, casa u otro tema que esté tratando.*

**56. TODO LO QUE TENGO**

**Contenidos que se estimulan: Conocimiento y dominio del cuerpo.**

Todo lo que tengo  
lo tengo para ser feliz  
si lo aprovecho, voy

a ser muy feliz  
Mis manos etc.

*Se canta tocando la parte del cuerpo que se menciona. Al final del canto mencionan diferentes segmentos corporales, sustituyendo a mis manos. Cuando se menciona la parte del cuerpo se hace con un movimiento.*

**57. TUZA**

**Contenidos que se estimulan: Postura.**

Esta la tuza sentada  
sentada en el balcón  
y el pícaro del tucito  
le jaló el camisón  
ya la tuza se murió  
ya la llevan a enterrar  
entre cuatro zopilotes

y un ratón de sacristán  
tan tan que toca la puerta  
tan tan quien le va a abrir  
tan tan que será la tuza  
tan tan déjame dormir.

*Realice las acciones que se indican Cante suave o fuerte.*

**58. UN RATÓN AL SALTAR**

**Contenidos que se estimulan: Experiencias motrices básicas.**





Un ratón al saltar  
con el gato se encontró  
le lloró, le suplicó  
no me comas tú.

El gato le explicó  
yo no te puedo comer  
vamos pues a bailar  
que tu amigo soy.

*Cambie las acciones como: saltar, correr, bailar, etc.*

## 59. SOY UN CONEJO

### **Contenidos que se estimulan: Orientación y fuerza**

Yo soy un conejo, saltarín  
puedo saltar mucho,  
como un chapulín

salto adelante, salto atrás  
salto a los lados, me gusta saltar.

*Imite los movimientos que indica el canto.*

## 60. YO TENGO UNA CASITA.

### **Contenidos que se estimulan: Sincronización y flexibilidad**

Yo tengo una casita  
que es así y así  
que cuando sale el humo  
lo hecha así y así  
y cuando quiero entrar

yo tengo que tocar  
así y así  
boleo mis zapatos  
así, así, así

*Se realicen los movimientos que se indican. Cante suave o fuerte*



## JUEGOS.

### 1. BOTES:

**Contenidos que se estimulan: Equilibrio, orientación, conocimiento y dominio del cuerpo.**

Su desarrollo es similar al juego de las sillas, la diferencia es que los niños se paran en los botes en lugar de sentarse.

### 2. CABLE HUMANO:

**Contenidos que se estimulan: Fuerza y orientación**

Se forman dos equipos en hilera, una atrás de otra, frente a frente, los de adelante se toman de las manos, los demás toman la cintura del compañero de adelante, a la señal jalan hacia atrás; tratar de no soltarse.

### 3. CANICAS:

**Contenidos que se estimulan: Orientación y Sincronización**

Se forman dos hileras atrás de una línea, frente a cada uno se colocarán uno o dos recipientes (de diferentes tamaños) a una distancia de 1 metro, cada niño tendrá tres canicas y a una señal tratarán de introducir las de diferentes formas (de frente, de lado, de espalda, por abajo de una pierna, etc.)

### 4. CARRERA DE OBSTÁCULOS.

**Contenidos que se estimulan: Equilibrio, ubicación, orientación, velocidad de desplazamiento.**

Se divide al grupo en tres hileras, frente a ellas se colocan obstáculos de diferentes tamaños en el piso, a una señal los niños salen corriendo y pasan brincando los obstáculos con su pie derecho al frente, hasta llegar a un punto determinado (10 mts.) aproximadamente, de regreso lo harán con el pie izquierdo

### 5. CARRERAS DE ORUGAS:



**Contenidos que se estimulan:**  
**Experiencias motrices básicas,**  
**sincronización, diferenciación,**  
**flexibilidad.**

Por hileras se sientan con los pies separados y piernas semiflexionadas, tomando los tobillos del compañero de atrás. A una señal avanzan arrastrándose con las piernas hacia adelante para llegar a un punto determinado. Se sugiere avanzar flexionando y extendiendo las piernas.

## 6. CAZADOR, GORRIÓN Y ABEJA:

**Contenidos que se estimulan: Reacción,**  
**orientación, velocidad, actitudes sociales**  
**(cooperación).**

Se toman todos de la mano en círculo, se colocan 3 niños afuera a la misma distancia entre sí uno será el cazador, otro el gorrión y otro la abeja, a una señal, el cazador trata de alcanzar al gorrión, este de tocar a la abeja y esta de picar al cazador. Los de la rueda levantan los brazos para dejarlos pasar.

*Variante: A una señal los perseguidos pasan a ser perseguidores, el cazador sigue a la abeja, ésta al gorrión y al cazador.*

*Se pueden modificar los nombres a perro, gato y ratón.*

## 7. COCHECITOS:

**Contenidos que se estimulan: Postura,**  
**adaptación, orientación, sincronización.**

Cada niño se coloca dentro de un aro, sujetándolo a la altura de la cintura, se desplazan en esta posición por todo el patio como cochecitos, variando la dirección y velocidad.

## 8. ¿CONOCES A JUAN?:

**Contenidos que se estimulan: Reacción,**  
**diferenciación, postura.**

Todos en círculo, un niño pregunta al compañero de al lado ¿Conoces a Juan?, el compañero responde ¿Cuál Juan?. El primero realiza un movimiento al contestar: el que hace así. Todo el grupo lo imita, así sucesivamente hasta que todos los niños pregunten y respondan.

## 9. DANZA CON CARRERAS:



**Contenidos que se estimulan: Velocidad, orientación, equilibrio.**

Se forman dos hileras una frente a otra, a 10 metros de distancia aproximadamente, a una señal corren al centro los primeros de cada hilera a enganchar el brazo derecho de su compañero, dan una vuelta, regresan y se colocan al final de su hilera. Alternar con el brazo izquierdo.

*Variante: Que al realizar el enlace al centro, pasen a formarse a la hilera contraria.*

#### 10. EL CAZADOR:

**Contenidos que se estimulan: Orientación, postura y reacción.**

Se forman varios grupos, cada uno imita a un animal determinado, todos se colocan en un extremo del patio y al centro un niño, que será el cazador, cuando éste diga, ¡salgan! los conejos, el grupo que los imita saldrá corriendo al otro extremo del patio y el cazador tratará de tocarlos, a los que toque pasarán a ser cazadores.

#### 11. EL JARABE TAPATÍO:

**Contenidos que se estimulan: Ritmo, reacción, conocimiento y dominio del cuerpo, actitudes, individuales (respeto).**

Los alumnos se colocan por parejas frente a frente, se toman de los hombros sin soltarse, tratarán de pisar a su compañero y evitar ser pisados. Hacer la recomendación de que sólo será tocado el pie para que no se lastimen. Se sugiere que el docente acompañe la actividad con palmadas, pandero o algún material sonoro.

#### 12. EL TENDEDERO:

**Contenidos que se estimulan: Sincronización, velocidad**

Se forman dos equipos, se colocan dos sogas largas en alto con igual número de pinzas, cada uno de los equipos tratará de pasar las pinzas de ropa de su soga a la soga contraria.

#### 13. EL TREN:



**Contenidos que se estimulan:** Postura , orientación, sincronización, actitudes sociales (compañerismo).

Se divide al grupo en varios equipos, colocados en hileras dentro de una cuerda atada por los extremos, se colocan dos niños, que tomarán con las manos la cuerda, a la altura de la cintura, uno será el conductor y otro el “cabus” a una señal saldrán trotando a una marca previamente establecida y regresarán por un compañero que subirá al tren ( sujetando la cuerda) y realizarán la acción tantas veces como número de pasajeros tenga el equipo.

#### 14. EL TREN Y EL TÚNEL:

**Contenidos que se estimulan:** Experiencias motrices básicas, orientación.

La mitad del grupo se toma de los hombros o cintura en hilera para formar un tren, la otra mitad, por parejas toman un aro en forma vertical. Se desplazan todos por el patio y a una señal se forman con los aros en el piso, para hacer un túnel por el que pasa el tren.

#### 15. ENSALADA DE FIGURAS GEOMÉTRICAS:

**Contenidos que se estimulan:** Orientación, reacción, actitudes individuales (disciplina).

Se pintan en el piso figuras geométricas, pueden ser de cartón, de papel de diferentes tamaños y se distribuyen en el patio. A una señal los niños levantarán, pisarán o tocarán la figura con la parte del cuerpo que se indique.

*Variante: Realizarlo por parejas, tercias, etc.*

#### 16. ESQUIVAR LA PELOTA:



**Contenidos que se estimulan: Postura, reacción, orientación, fuerza, diferenciación.**

Se forman dos equipos: uno se coloca dentro de un círculo (previamente pintado), el otro se coloca alrededor del mismo con una pelota. A una señal lanzan la pelota a tocar a los niños que ocupan el círculo, los cuales tratan de esquivarla. El niño que sea tocado queda eliminado. Pasando un tiempo previsto, se cambiarán de lugar los niños, se continua el juego por un tiempo igual.

*Nota: únicamente se podrá lanzar la pelota de la cintura hacia abajo.*

#### 17. GALLINA Y POLLITOS:

**Contenidos que se estimulan: Velocidad, orientación, reacción.**

En un extremo del patio se colocan todos los niños que serán pollitos, menos dos, uno será el zorro y el otro será la gallina que se colocará en el otro extremo de donde le llamará -"vengan acá pollitos míos" -inoj porque está el zorro contestan los pollitos al tercer llamado de la gallina , deben acudir los pollitos evitando al zorro, los atrapados son llevados a la cueva del zorro. Para reiniciar el juego, la gallina se cambia hacia el otro extremo y llama nuevamente a sus pollitos.

*Se sugiere, si el grupo es muy grande, dividir a los pollitos en grupos de distinto color, blancos, amarillos y negros. Ejemplo: vengan acá pollitos negros.*

#### 18. GANA PAÑOLETAS:



**Contenidos que se estimulan: Velocidad, postura, reacción y orientación.**

Cada niño se coloca un paliacate o una pañoleta en el resorte de atrás del short y todos tratarán de quitarle la pañoleta a su compañero y evitar que se la quiten a ellos, el niño que obtenga más se le estimulará con un aplauso.

#### 19. GIRAR Y CUMPLIR ORDENES:

**Contenidos que se estimulan: Orientación, equilibrio, postura.**

Se pintan en el piso círculos de diferente color. Se les indicará a los niños que giren en su lugar y a una orden coloquen la parte del cuerpo que se menciona en el círculo que se indique. Ejemplo: Mano derecha en círculo amarillo, pie izquierdo en círculo rojo, etc.

#### 20. GOLFITO:

**Contenidos que se estimulan: Diferenciación, adaptación.**

Se forman dos equipos, cada uno de los integrantes con un bastón corto, golpearán rodando una pelota de esponja, a tratar de conducirla a la base del equipo contrario.

#### 21. LA CADENA:

**Contenidos que se estimulan: Fuerza, equilibrio, reacción.**

Los niños tomados por la cintura forman dos equipos al iniciar el juego, el primero de cada hilera tratará de tocar al último del equipo contrario, cuando lo haya conseguido, el que fue tocado pasará a la hilera contraria, formándose al principio de las dos cadenas y así prosigue el juego hasta que cualquiera de las dos cadenas sea superior numéricamente a la otra.

#### 22. LA CASA DE LAS PELOTAS:



**Contenidos que se estimulan: Reacción, orientación, fuerza, flexibilidad.**

Se forman con cuerdas, aros o cajas una figura geométrica (cuadrado, rectángulo o círculo), que será la casa de las pelotas. Se divide al grupo en dos equipos, uno y las pelotas se colocarán dentro de la casa y el otro fuera de ella, a una señal tratarán de sacar las pelotas rápidamente, mientras el otro equipo las meterá. Se sugiere tomen las pelotas con la mano y para sacarlas las golpeen con diferentes partes del cuerpo.

### 23.LA CASCADA:

**Contenidos que se estimulan: Orientación, reacción, equilibrio.**

Se forman dos equipos, en cada extremo del chapoteadero se colocan uno frente al otro.

Los niños sentados en la orilla, uno a un lado del otro , el primero de cada equipo tendrá un pañuelo y a una señal salen caminando dentro del agua para llegar a tocar el extremo contrario y regresar a su lugar dando el pañuelo al siguiente compañero quien repite la acción hasta que hayan pasado todos.

### 24. LOS CIEGUITOS:

**Contenidos que se estimulan: Sensopercepciones.**

Todos los niños con los ojos vendados se desplazan por el patio tratando de atrapar a sus compañeros, al hacerlo intentan adivinar quien es diciendo su nombre.

### 25. LOS GALLITOS:





**Contenidos que se estimulan: Equilibrio, postura, flexibilidad, fuerza, actitudes individuales (respeto).**

Por parejas, de frente sujetándose un pie empujan a su compañero con el hombro para hacer que pierda el equilibrio.

Nota: tener cuidado de que los niños no empujen con agresión.

## 26. MANCHA VENENOSA:

**Contenidos que se estimula: Postura, orientación, equilibrio.**

Se elige a un alumno que inicia el juego, quien a una señal trata de tocar (manchar) a otro compañero, el cual coloca la mano en la parte del cuerpo que fue tocado: brazo, cabeza, pierna, etc. En esta posición corre a tocar a otro, el juego se hace interesante (brinda momentos simpáticos) cuando algún niño es tocado y se le dificulta correr con la mano en esa posición.

## 27. METERSE Y SALIR DEL COSTAL

**Contenidos que se estimulan: Reacción equilibrio, postura.**

Se colocan por parejas en un costal, a una señal se meten completamente en él, a otra señal deberán salir lo más rápido posible, como variante se sugiere en lugar de un costal utilizar un resorte unido por los extremos a través del cual se pasa de la cabeza para sacarlo por los pies..,

*Variante: realizar una carrera de relevos*

## 28. RELEVO CON PELOTA:

**Contenidos que se estimulan: Adaptación, diferenciación, equilibrio.**

Se forman varias hileras atrás de una línea de salida, frente a cada hilera se coloca un objeto (llanta, pañuelo u otro material) a una distancia de cinco o seis metros. A una señal el primero de cada hilera saldrá rodando la pelota con una mano hasta donde está el objeto de referencia, le dará la vuelta y regresará a entregarla al siguiente niño, pasando a formarse al final.

*Variante: Maneje la pelota en diferentes formas: Botándola, lanzándola hacia arriba, pasándola de una mano a otra, etc.*

## 29. 1-2-3 CALABAZA:



**Contenidos que estimulan: Actitudes, individuales**  
**Interacción social, sensopercepciones, reacción, postura, orientación.**

Se coloca a un niño separado del grupo frente a la pared, de espaldas a sus compañeros, ellos se desplazan hacia él cuando éste golpea la pared diciendo "1-2-3 calabaza" voltea rápidamente a mirarlos, los niños detienen su avance y quedan como estatuas, el niño se acerca y los hace reír, el niño que se ría o se mueva regresa al lugar donde inició. Se repite hasta que lleguen a la pared a tocarlo, el primero que toque, suple al anterior.

### 30. 1-2-3- PECHO TIERRA:

**Contenidos que se estimulan: Reacción, orientación, velocidad, postura.**

Se divide al grupo en varios equipos colocados en hileras, el primero tendrá un objeto en las manos, que pasará entre las piernas hasta llegar al último, quien lo tomará en sus manos y gritará "1-2-3- pecho tierra", de inmediato todos se tirarán al suelo en decúbito ventral (pecho tierra) para ser saltados por el compañero que tiene el objeto correrá a una marca de referencia (no deberá de estar a más de 10 mts.) hacia el frente regresará y se colocará al frente de la hilera para realizar la misma acción.

*En lugar de ser pecho tierra, puede ser acostados, hincados, sentados, todos con los pies en la misma dirección.*



### 31. VEN O VETE:

**Contenidos que se estimulan:**  
**Reacción, orientación, adaptación,**  
**sensopercepciones, velocidad.**

Los alumnos formarán un círculo con la vista al centro, uno estará afuera, quien caminará alrededor de ellos, tocará la espalda de un compañero y al momento dirá ¡ven! y empezará a correr alrededor del círculo y el que fue tocado lo seguirá, los dos tratarán de ganar el espacio que quedo desocupado, el que llegó primero se queda y el otro continua para realizar la misma acción. Si la indicación es ¡vete! el que es tocado correrá en sentido contrario al compañero.

*Deberán tener cuidado al momento de encontrarse con el compañero en no chocar. Si un alumno ya pasó dos veces se asignará a otro. No deberá correr ninguno dos veces.*

### 32. VOLVAMOS A CASA:

**Contenidos que se estimulan:** **Adaptación,**  
**equilibrio, postura , velocidad.**

Cada niño se colocará dentro de una “casa” (aro, cuerda, hoja de papel periódico, etc.), un niño no tendrá casa e indicará como quiere que se vayan de paseo: dando vueltas, gateando, saltando, caminando hacia atrás, por parejas, tercias, etc.; procurando desplazarse entre todas las casas y cuando el que dirige grita “volvamos a casa” todos correrán para ganar una casa, el que haya quedado sin ésta, tomará el mando del juego y continuará dando otra indicación.



## II SUGERENCIA DE ACTIVIDADES EXTRA ESCOLARES

### CONVIVENCIA.

La convivencia es una actividad vinculada a la clase de educación física; tiene como propósito establecer una mejor relación entre los niños, niñas, los padres, madres y los maestros; así mismo integrar a los padres de familia a las actividades que se realizan en el jardín de niños. Se pone en práctica la ayuda, la cooperación y el esfuerzo.

Al planear una convivencia se debe considerar: número determinado de participantes, espacio o área del que se va a disponer, recursos didácticos y material con que se cuenta.

El programa de actividades se elabora con respecto a estas posibilidades, y éste deberá contener, tiempo aproximado para cada actividad y, recordar que las distancias que recorra el preescolar no rebase los 20 mts.

### Propósitos Educativos.

- Compartir el espacio escolar con sus familiares.
- Observar la dinámica en otras familias.
- Participar desde el inicio de su vida escolar, reforzando valores sociales y culturales que requiere para la formación de su personalidad.
- Compartir diferentes actividades recreativas que impliquen trabajos colectivos.
- Considerar la recreación como elemento importante para el bienestar personal.
- Participar en actividades de grupo.

### CAMPAMENTOS.

Ésta es también una actividad relacionada con la actividad física, su desarrollo contempla propósitos educativos y recreativos que pueden ser alcanzados con distintas actividades en un ambiente alegre y confiable.

Los campamentos permiten a los niños de preescolar, vivenciar experiencias diferentes a los de su vida cotidiana, les brinda la oportunidad de separarse del ambiente familiar por un período mayor a un día; dormir en una tienda de campaña, colaborar en las diferentes tareas y participar en actividades planeadas para la fogata.

En el campamento escolar se toman en cuenta los intereses del niño, procurando que tenga experiencias creativas con sentido humano y de corresponsabilidad social.

### Propósitos educativos.



- Reconocer, valorar y poner en práctica todas y cada una de sus capacidades psicoafectivas y físicas.
- Participar en la organización de las actividades, haciendo propuestas.
- Buscar formas para relacionarse con su maestro y sus compañeros.
- Asumir actitudes de cooperación, disciplina, ayuda y respeto, entre otras.
- Interactuar con el grupo.
- Escuchar y ser escuchado.
- Aceptar las reglas establecidas.
- Expresar sus puntos de vista.

### **ACTIVIDADES ACUÁTICAS.**

También vinculadas a la educación física; las actividades acuáticas representan un aspecto de interés para el niño por su naturaleza, y por que en general no se le deja jugar con agua a menos que se esté bañando o participe en una clase de natación. Su propósito es, propiciar la confianza y seguridad en sí mismo y en su medio ambiente.

#### **Propósitos educativos.**

- Movilizar sus segmentos corporales libremente en diferentes formas, dentro del agua.
- Percibir como se conforma, organiza y funciona su cuerpo.
- Diferenciar espacios abiertos, cerrados y distintos planos, etc.
- Relacionar su cuerpo con diferentes elementos físicos.
- Interesarse en la actividad acuática.
- Identificar la importancia de la respiración dentro y fuera del agua.
- Identificar diferentes formas de desplazarse en el agua.
- Desarrollar sus habilidades perceptuales y físicas al estar en contacto con el agua.



### III FUNDAMENTOS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

#### Eje temático I. Estimulación perceptivo motriz.

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

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

##### 1. Conocimiento y dominio del cuerpo.

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

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

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

Conocer los procesos que se dan en el niño al mantener su equilibrio, respirar o controlar sus cambios de posición corporal con esfuerzos musculares adecuados, permitirá al docente proporcionar y dosificar los ejercicios y actividades con oportunidad.

**Equilibrio.** Es el conjunto de reacciones y relaciones del individuo que le permiten ubicar y controlar las partes de su cuerpo en diferentes acciones para contrarrestar la fuerza de la gravedad.

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

**Postura.** Es la colocación que adopta todo el cuerpo o parte de éste, al realizar un movimiento.



La postura correcta en la clase de Educación Física, se orienta a fortalecer posturas convenientes para la salud, en diferentes posiciones y desde luego evitando posturas incorrectas por vicios posturales o por debilidad muscular.

Es conveniente que se realicen ejercicios para fortalecer los músculos abdominales y dorsales con el fin de que el preescolar adopte una postura correcta, por ejemplo para fortalecer el abdomen adoptar la posición de sentado con piernas juntas y enseguida: extienda y flexione el tronco. No exigir al niño posturas forzadas y por tiempo prolongado para evitar que se lesione.

**Respiración.** Es una función automática que realiza el organismo desde el momento de nacer, esta puede efectuarse en forma voluntaria e involuntaria. El preescolar aumenta su ritmo respiratorio muy rápido, se modifica con facilidad por lo cual no se le debe exigir un trabajo continuo que exceda de dos minutos ya que puede cansarse y llegar a perder el interés por las actividades. Se le debe indicar que al término de cada juego o actividad, o durante esta, realice la respiración por la nariz.

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

La relajación se estimula mediante un proceso que permite al niño explorar su acción corporal viviendo sensaciones de tensión y soltura.

**Orientación.** Es la capacidad del individuo de apropiarse del espacio que le rodea, a partir de la organización de su propio cuerpo, y de su vivencia motriz en la que empieza a tener una comprensión gradual del espacio, tiempo, distancia, ubicación y dirección.

Esta capacidad es poco desarrollada en el niño preescolar por que tiene limitación para relacionar el tiempo y los hechos, además de dominar poco el lenguaje.

Para estimular ésta capacidad, el niño podrá participar en rondas, además de desplazamientos a diferentes distancias, lanzamientos hacia diferentes puntos y que se ubique en un determinado punto con referencia a un objeto o persona.

**Ritmo.** Es la capacidad que tiene el niño para repetir un movimiento ejercicio o sonido con cierto orden.

Una forma para estimular el ritmo en el educando será por medio de los cantos , rondas, porras o rimas, ejecutando movimientos o reproduciendo los sonidos con diferentes partes del cuerpo o empleando instrumentos musicales de fácil manipulación, con actividades a diferente velocidad.

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



Para estimular esta capacidad se deben ejecutar movimientos lentos, tratando de imitar animales como el gusano, la tortuga, el elefante, etc.

**Diferenciación.** Es la capacidad del organismo en la que participan diversos grupos musculares de forma ordenada en actividades que impliquen, rapidez, exactitud y economía en la ejecución.

Se le debe permitir al niño que manipule materiales de diferentes texturas o tamaños, y realizar acciones como lanzar un costalito a un punto determinado.

**Adaptación.** Es la capacidad de cambiar de un movimiento a otro, buscando una mejor posición y colocación, originando así la conservación del equilibrio del cuerpo.

Cuando el niño al participar en un juego, como imitar a un compañero o realizar un movimiento por primera vez, se le dificulta la ejecución, pero después de realizarlo varias veces descubrirá las formas tan variadas de poder hacerlo.

Al preescolar le resultará difícil realizar una actividad de éste tipo, ya que se requiere de rapidez para cambiar de un movimiento programado a uno diferente; se puede variar entre posturas y movimientos lentos y, después aumentar su velocidad.

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

Se debe motivar al niño para que descubra y experimente la gran variedad de formas de ejecutar estos movimientos naturales, y así tenga una mayor posibilidad de aplicarlos tanto en su vida cotidiana como en una actividad específica.

Las experiencias motrices básicas las podrá desarrollar por medio de juegos tradicionales, al manipular diferentes objetos o realizando estas experiencias motrices de forma variada con o sin desplazamiento, caminando, trotando, corriendo, etc.

La estimulación motriz en el preescolar, tiende a proporcionar las experiencias que le ayudarán a desarrollar sus capacidades tanto físicas como intelectuales.

Al niño se le debe orientar para que poco a poco vaya teniendo control para relajar su cuerpo, indicándole que ponga “duro” (contraiga) todo o sólo una parte y después lo ponga “blandito” (relaje). Se le debe indicar que si realiza un movimiento o participa en una actividad se mantenga relajado ya que esto le servirá para participar mejor en las diferentes actividades.

**Sensopercepciones.** Toda información y todo estímulo es captado por los órganos de los sentidos, según la capacidad de éstos será interpretado y se dará la respuesta de acuerdo a las experiencias que se tengan sobre el mismo.





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

**Reacción.** Es la capacidad de ejecutar rápidamente un movimiento breve a un estímulo donde lo importante es dar la respuesta oportuna.

Se sugiere realizar ejercicios con pelotas grandes y ligeras, objetos suaves o juegos en los que se vaya aumentando gradualmente la velocidad, ya que los órganos de los sentidos no han alcanzado su madurez, por lo que se recomienda que los estímulos vayan dirigidos en especial a un solo sentido, para que el alumno incremente ésta capacidad.

## **Eje temático II. Capacidades físicas condicionales.**

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

El desarrollar de forma óptima estas capacidades propiciarán en el educando una condición física que le favorecerá en las características morfológicas y funcionales de su organismo.

Para el nivel de preescolar se trabajará: fuerza general, flexibilidad general, y velocidad de frecuencia de movimiento; en cuanto a resistencia sólo se realizará actividad continua que no rebase los dos minutos.

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

En este nivel se recomienda el trabajo de la fuerza general y debe ser por medio de movimientos básicos y empleando objetos ligeros.

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

**Flexibilidad.** Es la capacidad que tiene el organismo en la que se manifiesta la movilidad articular y la elasticidad muscular.

El niño no necesita realizar movimientos de manera específica para una región de su cuerpo o con una gran amplitud como el adulto, cabe mencionar que los huesos en los niños son



muy flexibles y conforme va creciendo de acuerdo al proceso de osificación se van endureciendo y se tiende a perder la flexibilidad.

La estimulación de la flexibilidad en el niño de edad preescolar, debe ser antes de movimientos naturales en los que intervengan la mayor parte de sus articulaciones y sus músculos; por ejemplo: gatear o desplazarse imitando a los cangrejos.

**Velocidad.** Es la capacidad que permite al organismo realizar contracciones y relajaciones en el menor tiempo posible.

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

Algunas actividades de velocidad de frecuencia de movimiento son: sentado aplaudir, simular que va nadando o mover los pies como si fuera en bicicleta.

Esta capacidad en el nivel de preescolar, se propone que se estimule con actividades continuas que **no** rebasen un tiempo de **dos** minutos y puede ser como: caminar, correr, saltar, gatear o rodar.

Se debe respetar la capacidad de cada niño y no forzarlo queriendo que trabaje a la misma intensidad que todos.

### **Eje temático III. Formación deportiva básica.**

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

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

El preescolar, al ir teniendo diversas experiencias motrices va aprender movimientos que le servirán para que en niveles posteriores pueda realizar otros como son los fundamentos técnicos y ponerlos en práctica al participar en algún deporte escolar.

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

El niño que juega es un niño que experimenta, descubre y vivencia nuevas experiencias, se sugiere que en los juegos manipule objetos de diferente forma, peso y textura ;se desplace en espacios de diferente dimensión; que no corra una distancia mayor a los 20 metros; que



si va a golpear o conducir un objeto o pelota emplee de forma alternada los pies y manos, además que en estos juegos se establezcan reglas sencillas como no salirse del área asignado o no empujar a sus compañeros, entre otras.

Las reglas en los juegos organizados deben ser pocas para que las asimilen y comprendan los alumnos y de ser posible sean propuestas por ellos mismos.

Si se pudiera hay que evitar que los niños participen en los juegos organizados con la intención de ganar, ya que como consecuencia habría perdedores; se debe propiciar que sea con una intención de intervenir en una actividad que les es agradable.

#### **Eje temático IV. Actividad física para la salud.**

La salud no es considerada como la ausencia de enfermedades, sino como el estado completo de bienestar físico, mental y social.

Considerando lo anterior, la educación física en su función formativa, contribuye para que el alumno al participar de manera sistemática en las diversas actividades de la misma mantenga su organismo sano.

##### **1. Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico.**

La manera de abordar los contenidos de este eje temático será sensibilizando al niño a través de información y práctica sobre la importancia de una alimentación balanceada, los buenos hábitos de higiene, los beneficios del descanso, la conservación del medio y la repercusión que tienen estos aspectos para la práctica adecuada de la actividad física.

##### **Alimentación.**

El alumno debe conocer los nutrientes que conforman una dieta equilibrada para así tener un buen desarrollo y crecimiento; también diferenciará los llamados alimentos chatarra que sólo perjudican su salud.

El niño al jugar tiene un desgaste de energía la cual es proporcionada por los alimentos, por eso es recomendable que al término de la actividad de preferencia consuma miel o algún dulce para recuperar las energías perdidas.

Otro aspecto importante que también debe saber el preescolar es que tenga el hábito de consumir diario agua y que sea potable.

Además de ser posible que coma frutas jugosas para que recupere los líquidos que ha perdido al participar en la clase de Educación Física.

Una forma de abordar este tema será por medio de juegos como “ 1 - 2 - 3 calabaza” o “ ensalada de frutas”, donde el niño identifique alimentos que le nutran.



## **Higiene.**

El niño deberá realizar actividades para que vaya adquiriendo hábitos de higiene, el cuidado de su cuerpo, de su alimentación, de su ropa y del medio donde vive, esto le permitirá realizar actividad física obteniendo mejores resultados.

El alumno antes de participar en la clase de Educación Física debe limpiarse la nariz para que entre el aire con mayor fluidez.

El tipo de ropa que utilice de preferencia debe ser: tenis, playera holgada, pantalón corto y calcetas de algodón ya que este tipo de tela absorbe el sudor. La vestimenta no debe ser motivo para que el alumno participe en la clase, se le dará a conocer que usando esa ropa podrá realizar mejor sus actividades además de evitar accidentes por el tipo de calzado.

Se debe hacer que el niño reflexione sobre la importancia del baño diario ya que al jugar aumenta su temperatura y su cuerpo elimina a través del sudor sustancias tóxicas y de no tener cuidado con su aseo personal puede tener problemas de salud.

El practicar cantos, rondas y juegos donde mencionen la importancia y beneficios de los buenos hábitos de higiene permitirá que el alumno reflexione sobre la repercusión para una mejor práctica de la actividad física.

## **Descanso.**

Durante los periodos de tiempo en que el organismo permanece sin movimiento, las células y los órganos bajan en su funcionamiento y el exceso de actividad, tiene repercusiones como mareos, síntomas posteriores al cansancio y fatiga.

El sueño es una de las formas para descansar y se sugiere que el niño duerma de ocho a diez horas diarias, es importante que el niño conozca diferentes actividades fuera de rutina y estas pueden ser el salir al campo, zoológico e ir a nadar entre otras.

También el alumno debe conocer los movimientos que le cansan como el correr, saltar, gatear y las posiciones que le ayudan a descansar como es el estar sentado, o en mayor contacto su cuerpo con el piso.

## **Conservación del medio.**

El alumno debe saber que para realizar ejercicio físico, es importante conservar en buen estado los recursos naturales como las plantas, el agua, al aire, el suelo así como también a los animales, ya que de alterar cualquiera de estos recursos afectarían su salud.



Es importante que el niño conozca los beneficios al practicar ejercicios en lugares arbolados, como parques, jardines o el campo; también debe saber que la contaminación daña a su organismo así como jugar en lugares sucios.

Al educando se le propondrán juegos por medio de los cuales adquiera el hábito de cuidar el lugar donde realiza actividad física, también puede realizar campañas de limpieza motivándolo para que estas acciones se extiendan hasta abarcar el total del entorno en que se desenvuelve y así llegue a tener una educación ecológica.

## **2. Efectos del ejercicio físico en el organismo.**

El docente debe orientar al niño para que éste realice actividad física de manera sistemática, esto es de manera continua y no una o dos veces a la semana, ya que esto traerá más beneficios a su organismo haciéndolo más resistente a las enfermedades y así poder participar y realizar mejor sus actividades cotidianas.

A los alumnos se les indicará que observen en sus compañeros antes y después de realizar la actividad física los cambios que han sufrido como: la sudoración, coloración en la piel, aumento de la temperatura y la frecuencia cardiaca entre otros y que comenten el por qué se dieron éstos. Estos cambios el niño los debe entender como beneficios porque al realizar ejercicio elimina toxinas por medio del sudor y además que el ejercitarse continuamente le ayudará a su desarrollo y crecimiento.

## **Eje temático V. Interacción Social.**

Se entiende por interacción social toda aquella relación dinámica que se genera entre dos o más personas de un grupo social a través de la comunicación  
Para lograr sus propósitos este eje comprende dos aspectos o componentes.

### **Actitudes.**

A partir de establecer códigos de conducta que generen una aceptable convivencia humana, se promueven las actitudes como la confianza y seguridad en sí mismo, la disciplina, etc. y/o participación de otra como el respeto, la cooperación y el compañerismo entre otras.



En el nivel de preescolar hacen sus actividades uno cerca de otro, por que se sienten seguros, en la clase de Educación Física mediante los juegos organizados, el docente debe indicar que actitud debe asumir el niño ante determinada situación y propiciar la integración.

### **Valores culturales.**

Se promueve la participación y aprecio del educando por aquellas actividades recreativas físicas y propias del pueblo mexicano como son: juegos, cantos, rondas, las danzas, los bailes regionales tendrán un carácter netamente local y serán determinadas por las condiciones geográficas y los intereses de los educandos.



## BIBLIOGRAFÍA

- ARROYO, Acevedo, M.,** *Pensar la calidad de la educación preescolar desde el niño. Una perspectiva general*, Instituto Estatal de Educación Pública de Oaxaca. Fundación SNTE, México, 1995.
- CHADWICK, Clifton B., Nelson Rivera,** *Evaluación formativa para el docente*, Ed. Paidós, primera edición, Barcelona, Buenos Aires, México, 1991.
- DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PREESCOLAR,** *Programa de Educación Preescolar*, SEP, México, 1992.
- DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA,** *Programa de Educación Física*, SEP, México, 1993.
- DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PREESCOLAR,** *Guía para la planeación docente del ciclo escolar 1997-1998*, México, 1997.
- DIRECCIÓN GENERAL DE MATERIALES Y MÉTODOS EDUCATIVOS,** *Español. Sugerencias para su enseñanza. Segundo grado*, SEP, México, 1996.
- FERNÁNDEZ Pérez, M.,** *Evaluación y cambio educativo*, Fracaso Escolar, Ed. Morata, Madrid, cuarta edición, 1995.
- HERNÁNDEZ, Pedro, (Comp.),** *Diseñar y Enseñar*, Ed. Narcea, Madrid, 1989.
- MESTRE Sancho, Juan A.,** *Bases metodológicas de la educación física y el deporte*, INDE publicaciones, primera edición, España, 1995.



## **CRÉDITOS INSTITUCIONALES.**

**LIC. MIGUEL LIMÓN ROJAS.  
SECRETARIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA**

**LIC. BENJAMÍN GONZÁLEZ ROARO  
SUBSECRETARIO DE SERVICIOS EDUCATIVOS PARA EL  
DISTRITO FEDERAL.**

**MTRO. OLAC FUENTES MOLINAR.  
SUBSECRETARIO DE EDUCACIÓN BÁSICA Y NORMAL.**

**PROR. MARIO ANTONIO RAMÍREZ BARAJAS  
DIRECTOR GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.**





**COMISIÓN ELABORADORA.**

**COORDINACIÓN GENERAL.  
LIC. AGUSTÍN GÓMEZ REYES.  
SUBDIRECTOR TÉCNICO.**

**COORDINACIÓN TÉCNICA.  
PROFRA. ANA SALAZAR CLAVEL.  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PLANES Y PROGRAMAS.**

**REVISIÓN  
PROFRA. NOHEMÍ MANDUJANO GUARDADO.**

**AUTORES.  
LIC. ANA MARÍA BARCEINAS MEDELLÍN.  
LIC. ARTURO ANTONIO ZEPEDA SIMANCAS.**

**CAPTURA E ILUSTRACIÓN  
LIC. ELIZABETH ROGEL VILLALBA  
LIC. TERESA MONTES DE OCA SÁNCHEZ**