**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR DEL**

**ESTADO DE COAHUILA DE ZARAGOZA**

****

**Institución de Práctica:** Jardín de niños Dorotea De La Fuente Flores.

**Clave:** 05EJN0131T **Zona Escolar:** 115 **Grado en el que realiza su práctica:** 2°

**Curso:** Educación Física.

**Docente:** Yixie Karelia Laguna Montañez.

**Circuito de acción motriz:** “Las huellas de los animales”

Nombre del Educador(a) Titular: Andrea Velázquez Mora.

**Total de niños:** 27 Niños**:** 13 Niñas**:** 14

**Periodo de Práctica:** 20 al 31 de mayo.

**Nombre del Alumno Practicante:** Zaira Vanessa Álvarez Valdez.

**Grado**: 2 Sección: “A” **Número de Lista**: 1

**CIRCUITO DE ACCIÓN MOTRIZ.**

**SITUACIÓN DIDÁCTICA.**

 **“LAS HUELLAS DE LOS ANIMALES.”**



**FUNDAMENTACIÓN TEORICA DEL CIRCUITO DE ACCIÓN MOTRIZ.**

El **circuito de acción motriz**ocircuito de entrenamiento es un conjunto de actividades físicas que tienen como objeto condicionar la resistencia y la velocidad de un individuo.

Este condicionamiento se hace a través de ejercicios aeróbicos de alta intensidad. Siendo un circuito, está conformado por una serie de actividades que se ejecutan una seguida de la otra (en secuencia). De acuerdo a algunas terminologías, cada una de las distintas actividades son “estaciones”.

Por lo general, cada actividad es de corta duración. Sin embargo, cada una de estas requiere un esfuerzo por parte del que ejecuta el circuito motriz.

Algunos de los ejercicios más comunes en un circuito de acción motriz son abdominales, planchas, dorsales, saltos de paracaídas, trotar en el mismo puesto, sentadillas, torsión abdominal, entre otros.

Este tipo de entrenamiento físico fue desarrollado en el año 1957, en Inglaterra. Sus creadores son R. E. Morgan y G. T. Adamson de la Universidad de Leeds.

**ORGANIZACIÓN.**

**Estaciones y actividades físicas**

Para desarrollar un circuito de acción motriz, se comienza delimitando el número de estaciones que lo conformarán. Se entiende por estación a cada una de las actividades que componen al circuito.

Una vez que se sabe la cantidad de estaciones que se desean, se procede a distribuir las actividades. Se debe intentar que todas las actividades sean igual de demandantes.

Cabe destacar que no es recomendable que se sucedan dos ejercicios destinados a entrenar la misma área del cuerpo.

Esto quiere decir que si en la estación n° 1 se deben hacer sentadillas, lo mejor es que en la estación n° 2 no se ejerciten las piernas (sino los brazos, por ejemplo).

Se sugiere que las estaciones estén organizadas de manera circular. Esto facilita el flujo de los estudiantes, evita confusiones y el “tráfico” entre una estación y otra.

### ****Grupos****

Al organizar un circuito de acción motriz, se debe tener en cuenta la cantidad de individuos que participarán en el.

Si el número es amplio, entonces se debe dividir la totalidad entre el número de estaciones que se hayan establecido en el circuito. Por su parte, si el número es reducido, entonces habrá un sólo participante por cada estación.

### ****Duración y rotación****

Para comenzar el circuito de acción motriz, cada grupo o individuo se coloca en una estación. Cuando el entrenador lo indique, cada grupo debe comenzar a hacer el ejercicio que le corresponda.

Después de algunos segundos, el entrenador hará una señal para indicarles a los grupos que deben cambiar de estación. Así, cada grupo se dirigirá a la estación siguiente lo más rápido posible y comenzará a hacer el nuevo ejercicio.

Lo recomendable es que cada estación dure entre 30 y 60 segundos. Esto crea un ritmo rápido, necesario para el mejor funcionamiento del circuito.

**VENTAJAS Y BENEFICIOS DE LOS CIRCUITOS DE ACCIÓN MOTRIZ.**

Los circuitos de acción motriz generan múltiples beneficios para los individuos que los practican.

1Para comenzar, mejoran la condición física.

2-Muchas de las estaciones comprenden actividades cardiovasculares, lo que permite quemar grasa rápidamente.

3-La variedad de ejercicios evita que el participante se aburra de la actividad física.

4-Las repeticiones mejoran el desempeño de los participantes.

5-Se puede medir el progreso de los individuos a través de la resistencia que demuestren en la ejecución del circuito.

6-Permiten entrenar de manera rápida y precisa distintas partes del cuerpo (brazos, abdomen, piernas, espalda)

****

**Competencias profesionales:** Diseña planeaciones didácticas sus conocimientos pedagógicos y disciplinares para responder a las necesidades del contexto en el marco del plan y programas de estudio de educación básica.

**Competencias del Curso II**: Realiza actividades lúdicas que estimulen las habilidades motrices de los niños a través de una base motriz adecuada a su edad, grado de desarrollo corporal y motor.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Campo de Formación Académica  | Organizador curricular 1  | Aprendizaje esperado  |
| Lenguaje y Comunicación  | Literatura | Dice rimas, canciones, trabalenguas, adivinanzas y otros juegos de lenguaje. |
| Organizador curricular 2 |
| Producción, interpretación e intercambio de narraciones. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Campo de Formación Académica  | Organizador curricular 1  | Aprendizaje esperado  |
| Pensamiento Matemático  | Forma, espacio y medida. | Mide objetos o distancias mediante el uso de unidades no convencionales. |
| Organizador curricular 2 |
| Magnitudes y medidas. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Área de Desarrollo Personal y Social  | Organizador curricular 1  | Aprendizaje esperado  |
| Exploración y comprensión del mundo natural y social. | Mundo natural. | Comunica sus hallazgos al observar seres vivos, fenómenos y elementos naturales utilizando registros propios y recursos impresos. |
| Organizador curricular 2 |
| Exploración de la naturaleza. |

|  |
| --- |
| **Título de la Unidad Didáctica****LAS HUELLAS DE LOS ANIMALES.** |
| **Propósito de la Unidad Didáctica: Identificar y ejecutar movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad en diversas situaciones, juegos y actividades para favorecer su confianza.** |
| **Intención Pedagógica: Desarrollar las capacidades socio motrices para favorecer el trabajo colaborativo, a través de actividades recreativas para el conocimiento de los diferentes animales y su hábitat.** |
| **Área de Desarrollo Personal y Social: Educación Física.** |  **Estrategia Didáctica: Circuito Motriz.** **Organización: grupal** |
| **Aprendizajes Esperados de formación académica:**  |
| **Aprendizajes Esperados** |
| **Desarrollo de la Motricidad** | **Integración de la Corporeidad** | **Creatividad en la Acción Motriz** |
| * Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad por medio de juegos individuales y colectivos.
 | * Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.
 | * Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.

  |

|  |
| --- |
| **DESARROLLO** |
| **Estación** | **Nombre** | **Materiales** | **Descripción de la actividad** |
| 1 | JUEGO DE AROS. Imagen relacionada | Aros de cartón.Animal para insertar. | Cada niño tendrá 5 aros para lanzarlos y ensartarlos dentro de la figura. |
| 2 | SIGUIENDO HUELLAS.Resultado de imagen para siguiendo huellas actividad de circuito motriz | Huellas de animales colocadas en el suelo. | Se colocan en filas y siguen las huellas con sus pies. |
| 3 | TÚNEL DE GUSANO. | Túnel con forma de gusano hecho con aros. | Cada niño pasa a través del túnel gateando hasta llegar al final. |
|  4 | TRAGAPELOTAS.Resultado de imagen para cajas de animales | Cajas decoradas de animales.Pelotas de colores. | Cada niño lanza pelotas para que entre dentro de la boca de cada animal. |

**Inicio:** Escucha las indicaciones para realizar el circuito de acción motriz y forma 3 equipos para comenzar la actividad.

**Cierre:** Comenta que le pareció la actividad, que le resulto más difícil de realizar, que es el circuito motor.

**Evaluación:** ¿Lograron realizar las actividades motoras que se requerían durante el desarrollo del circuito de acción motriz? ¿Mostraron interés o gusto por la realización del ejercicio físico requerido en el desarrollo del circuito de acción motriz? ¿Qué materiales se utilizaron para realizar la actividad?

**Adecuaciones Curriculares:** Acompañar a Humberto (Autismo) para que realice el circuito, estar al pendiente de los niños que puedan desordenarse en el transcurso del recorrido.

**BIBLIOGRAFÍA.**

<https://www.lifeder.com/circuito-accion-motriz/>