ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR



LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

CICLO ESCOLAR 2018-2019

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA

Docente: YIXIE KARELIA LAGUNA MONTAÑEZ

SEGUNDO AÑO “A” Jornada: DEL 20 al 31 de mayo 2019

Circuito de acción motriz los animales del bosque

Alumna: Daniela González Escobedo #9

Jardín de niños Coahuila 2 grado sección B

PROPÓSITO: Diseñar y aplicar Estrategias didácticas como el Cuento Motor para desarrollar la psicomotricidad y la expresión corporal, favoreciendo la integración de la corporeidad en los niños en edad preescolar.

Circuito de accion motriz

Los animales del bosque



FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL CIRCUITO DE ACCIÓN MOTRIZ

El circuito de acción motriz o circuito 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 de los circuitos de acción motriz

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 mismo 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.

**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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Título de la Unidad Didáctica**  **Los animales del bosque** | | | |
| **Propósito de la Unidad Didáctica: Ordenar y distinguir diferentes respuestas motrices ante retos y situaciones, individuales y colectivas que implican imaginación y creatividad.** | | | |
| **Intención Pedagógica: Desarrollar las capacidades socio motrices para favorecer el trabajo colaborativo, a través de actividades recreativas, como lo es el circuito motor aprendiendo de los distintos animales y plantas.** | | | |
| **Área de Desarrollo Personal y Social: Educación Física.** | | **Estrategia Didáctica: circuito de acción motriz** **Organización: grupal** | |
| **Aprendizaje esperado: ubica objetos y lugares cuya ubicación desconoce, a través de la interpretación de relaciones espaciales y puntos de referencia.** | |
| **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** |
| Resultado de imagen para huellas de osos animado | Siguiendo las pistas de osos | * Huellas der osos * aros | Saltar los aros según sea la indicación del suelo con las huellas, con un pie, con dos, dentro fuera del aro etc. |
| Resultado de imagen para osos animados | No le pegues al oso | Botellas  Osos  pelotas | Esquivar los osos (botellas), con la pelota, sin tirar los osos |
| Resultado de imagen para plantas animadas | Las planas venenosas | Tubos | Saltar con los pies juntos las plantas (tubos de aluminio) |
| Resultado de imagen para gorro de explorador animado | A donde voy | cintas | Se marcan líneas   * curvas azules: de frente * zigzag verde: de lado * recta roja: de espaldas |

**Inicio:** sale al patio

Escucha indicaciones de cómo será cada estación

**Cierre:** Responde a las siguientes preguntas ¿Cómo se realizó la actividad? ¿Recuerdas que pruebas realizamos? ¿Cuál te gustó más? ¿Cuál fue el orden? ¿Cuál se te dificulto más?

Relajación y respiración

**Evaluación:** ¿Lograron realizar las actividades motoras que se requerían durante el desarrollo del circuito motor? ¿se mostró interés al momento de realizar las actividades? ¿se dificulto? ¿mostraron alguna dificultad especifica? ¿Qué materiales se utilizaron para realizar la actividad?

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HORA** | **LUNES** | **HORA** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| 9:00- 9:15 | Honores | 9:00- 9:10 | Activación física | Activación física | Activación física | Activación física |
| 9:15:9:31 | En donde esta | 9:10-9:30 | rincones | rompecabezas | Riego de plantas proyecto | ¿Cómo me llamo? |
|  | ARTES | 9:31-10:04 | Rincones | ARTES | El tesoro de los animales | ED. FISICA |
| 10:04-10:37 | Para donde señala | 10:04-10:37 | Rincones | Salir a explorar | ED. FISICA | ¿Dónde va? |
| 10:37-11:07 | RECREO | 10:37-11:07 | RECREO | RECREO | RECREO | RECREO |
| 11:07-11:40 | Taller proyecto | 11:07-11:40 | Autonomía curricular | alfabeto | Juego colaborativo | Autonomía curricular |
| 11:40.12:10 | Taller proyecto | 10:40-12:13 | Autonomía curricular | Circuito motor | Selva | Autonomía curricular |
| 12:10:12.15 | Asamblea | 12:13- 12:15 | Asamblea | Asamblea | Asamblea | Asamblea |