Escuela Normal de Educación Preescolar



Materia: Educación Fisica

Docente: Yixie Karelia Laguna Montañez

Estrategia: Circuito Motriz

Temática: Los Dinosaurios

Fecha de Jornada de Práctica: Del 20 al 31 de mayo

Nombre del Jardín de Práctica: Jardín de Niños “Justo Sierra”

Grado de Práctica: 3º “B”

Alumna: Sandra Monserrat Mendoza Mendez

Grado: 2º Seccion: “B”

Numero de lista: #10



**Circuito de Acción Motriz**

**“Siguiendo pistas de Dinosaurios”**

**Fundamentación del Circuito de Acción Motriz**

**¿Qué es un 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 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 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

| **HORA** | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9:00 a 9:30 | Ed. Artística | “Hoy yo soy un chef” | “Nuestro propio fósil” | VISITA AL MUSEO | Ed. Física |
| 9:30 a 10:00 | Actividades de inicio | Ed. Física | Ed. Artística | “Encontremos huevos” |
| 10:00 a 10:30 | “Digamos un trabalenguas” | “Caminando con pies de dinosaurio” | Rally | ““Baila como dinosaurio”  “Formemos mi nombre” |
| 10:30 a 11:00 | Receso | Receso | Receso | Receso | Receso |
| 11:00 a 11:30 | Honores a la bandera.  “Donde está mi pareja” | Club | “Guardianes del Ambiente”  (Riego y recolección de basura) |  | “Mi extinción” |
| 11:30 a 12:00 | “¿Quién estudia los fósiles?” | Club | “Guardianes del Ambiente”  (Mural) | Guardianes del Ambiente  (Asamblea Final) |

“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.

1. Para 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).

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

**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**  **Siguiendo pistas de dinosaurios** | | | |
| **Propósito de la Unidad Didáctica: 4. Realizar actividad física para favorecer estilos de vida activos y saludables.** | | | |
| **Intención Pedagógica: Que los alumnos escuchen, ejecuten movimientos según la estación, utilicen materiales en actividades que requieren control, propongan distintas respuestas motrices y expresivas ante un mismo problema y expresen sus ideas de las dificultades que presentaron y escuche las de los demás.** | | | |
| **Área de Desarrollo Personal y Social: Educación Física.** | | **Estrategia Didáctica: Circuito motriz** **Organización: grupal** | |
| **Aprendizajes Esperados:**  **Expresa con eficacia sus ideas acerca de diversos temas y atiende lo que se dice en interacciones con otras personas.** | | | |
| **Desarrollo de la Motricidad** | **Integración de la Corporeidad** | | **Creatividad en la Acción Motriz** |
| * Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos. | * Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación. | | * Propone distintas respuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas. * 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 | **Brinca Dinosaurio** | Aros  Huellas de dinosaurio | * Los alumnos deberán saltar con los pies juntos siguiendo las huellas de dinosaurio ubicadas dentro de los aros, los aros se encontraran en una línea recta. Formados en una línea pasaran los alumnos respetando turnos. |
| 2 | **Esquiva los huevos** | Figuras de huevos  Boliche | * El boliche será ubicado en línea recta y en el estarán pegadas las figuras del huevo los alumnos deberán se desplazarán trotando en zigzag sin tocar los huevos. |
| 3 | **Cuidado con el T- Rex** | Telas  Dinosaurios para ambientar  Colchoneta | * Se decorara con ayuda de telas y colocara una colchoneta en el suelo, los alumnos deben reptar tomando turnos. |
| 4 | **Alimenta al dinosaurio** | Recipientes decorados  Pelotas | * Se formaran en equipos los alumnos. Se colocaran a frente a los recipientes a los cuales lanzaran dese una distancia considerable, tendrán 3 oportunidades para encestar. |

**Inicio:** Escucha indicaciones de trabajo. Establece normas y sanciones para su realización.

**Desarrollo:** Realiza el recorrido del circuito motriz.

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

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

**Adecuaciones Curriculares:** Adaptar las actividades con alumnos con alumnos con alguna NEE u otro tipo de requerimiento.