**Escuela Normal de Educación Preescolar**



**Curso: Educación física**

**Maestra: Yixie Karelia Laguna Montañez**

**Alumna: Alejandra Abigail Bustos Gutiérrez**

**Numero de lista: 3 Grado sección: 2 “B”**

**Semestre: 4to**

**“Planificación circuito de acción motriz: Limpiando el planeta”**

**Jornada de práctica:** 20 al 31 de mayo del 2019

**Institución de Práctica:** Jardín de niños Alma Garza

**Grado en el que realiza su práctica:** 2 “A”

**Total de niños:** 28 Niños: 13 Niñas: 15

Saltillo Coahuila, 13 de mayo del 2019



**Circuito de acción motriz**

**Limpiando el planeta**

**Fundamentación teórica**

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.

### **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.

### **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.

**Fuente:** <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:**  Limpiando nuestro planeta | | |
| **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:** Que los alumnos por medio de diferentes actividades motrices creen conciencia sobre la contaminación ambiental y contribuyan disminuir esta problemática | | |
| **Área de Desarrollo Personal y Social:** Educación Física | **Estrategia didáctica:** Circuito de acción motriz  **Organización:** Grupal | |
| **Aprendizajes Esperados** | **Vinculación de los aprendizajes esperados del campo de formación académica:** Participa en la conservación del medioambiente y propone medidas para su preservación, a partir del reconocimiento de algunas fuentes de contaminación del agua, aire y suelo | |
| **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. |

**Cronograma del 27 al 31 de mayo del 2019**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| HORA | LUNES 27 | MARTES 28 | MIERCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 31 |
| 8:00 – 8:15 | **Honores a la bandera** | **Rutina de activación física** | **Rutina de activación física** | **Rutina de activación física** | **Rutina de activación física** |
| 8:30 – 9:00 |  |  |  | **Circuito de acción motriz** |  |
| 9:00 – 9:30 | **Educación física** | **Educación artística** |  |  | **Educación física** |
| 9:30 – 10:00 |  |  |  |  |  |
| R | **E** | **C** | **E** | **S** | **O** |
| 10:20 – 11:30 | **Club**  **(Ecología )** |  | **Club**  **(Ecología)** | **Club**  **(Ecología)** |  |
| 11:30 – 12:00 |  |  |  |  |  |

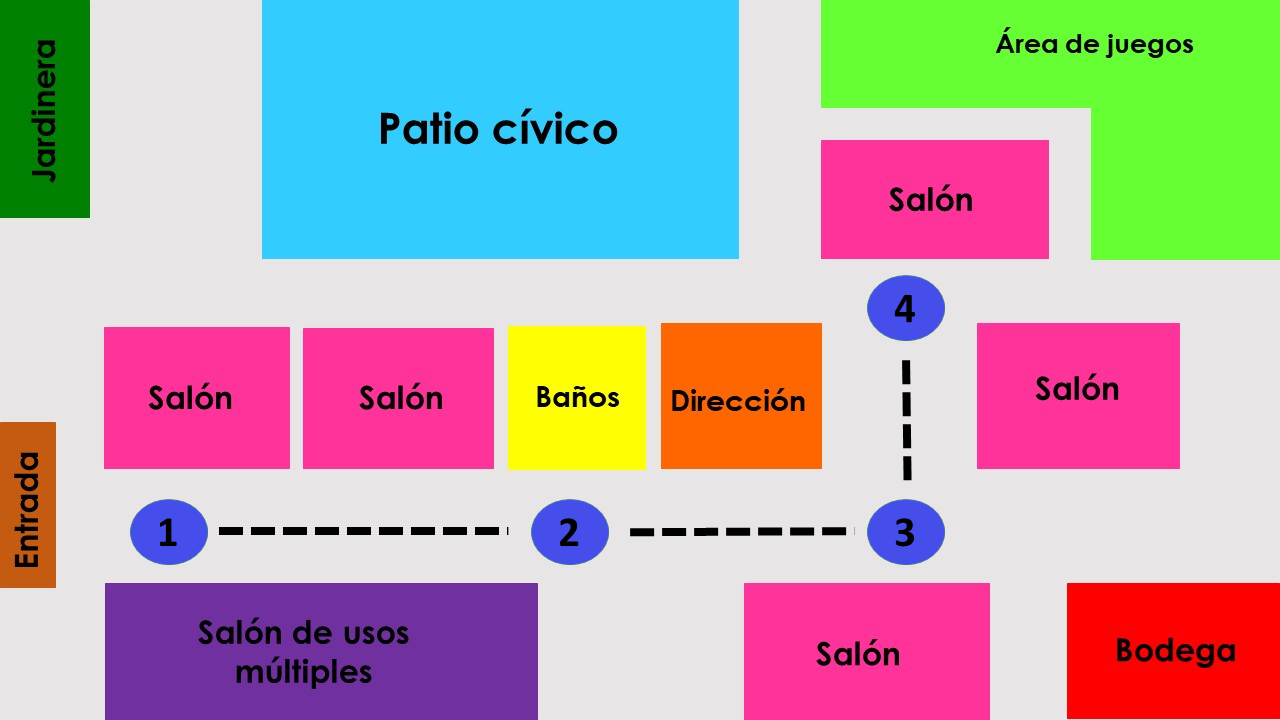
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DESARROLLO** | | | |
| **Estación** | **Nombre** | **Materiales** | **Descripción de la actividad** |
| Resultado de imagen para niÃ±o animado tirando basura1. | **Tira la basura en el bote** | \* Pelotas con dibujos de basura \*Botes de basura | Lanza las pelotas al bote de basura que corresponda según su clasificación |
| 2. Imagen relacionada | **Limpiando el rio** | \*Alberca con agua \*Peces \*Basura (bolsas de plástico, botellas, popotes, etc.) \* Palos de madera | Con los palos de madera saca toda la basura que hay dentro del rio |
| Imagen relacionada3. | **Esquivando autos** | \*Conos con imágenes de autos | Recorre un camino en zigzag, saltando y gateando para esquiva los autos que hay en la carretera |
| Resultado de imagen para nadando entre basura animado4. | **Nadar en aguas contaminadas** | \*Colchoneta \*Elástico \*Imágenes de basura | Se desplazará reptando sobre la colchoneta y después pasara entre los elásticos evitando toparse con la basura |

**Inicio:** Escucha las indicaciones acerca de la acción que realizara en cada estación

**Cierre:** Responde a las siguientes preguntas ¿Te gusto la actividad? ¿Cómo se realizó la actividad? ¿Qué desafíos realizaste? ¿Cuál te gustó más? Recibe un sticker como agradecimiento por su participación en el circuito, realiza la respiración y relajación para posteriormente pasar al salón

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

**Croquis del circuito motriz**

****