Escuela Normal de Educación Preescolar

2022-2023

Saltillo Coahuila



Trabajo:

TERCERA INVESTIGACIÓN DE CONCEPTOS

Materia:

Estrategias de la educación física en educación preescolar

Alumna:

Joseline Yarely Bustos Castillo

FECHA DE ENTREGA:

Viernes 10 de marzo del 2023

Preguntas

¿Qué es el juego cooperativo?

Los juegos cooperativos **son aquellos en los que los jugadores no compiten entre sí.** **En cambio, tienen un objetivo común para que ganen o pierdan juntos**. La diversión proviene de la camaradería y el desafío del juego, no de ser el único jugador (o equipo) que quede en pie cuando todos los demás son eliminados

¿Cómo es un cuento motor?

Los **cuentos motores** son narraciones breves de hechos imaginarios. Se caracterizan por tener en su trama pocos personajes que llevan a cabo diferentes tareas motrices, actividades y juegos asociadas a la misma historia.

¿Qué es un circuito de acción motriz?

**Un circuito de acción motriz es un conjunto de actividades físicas organizadas en estaciones que se realizan de manera secuencial y durante tiempos breves hasta finalizar el circuito completo.**

**Por ejemplo**: un circuito con 5 estaciones puede estar conformado por:

* **Estación 1.** Flexiones de brazos para trabajar bíceps, hombros y espalda durante 20 segundos. Descansar 10 segundos y pasar a la siguiente estación.
* **Estación 2.** Estocadas alternando cada pierna para trabajar cuádriceps y glúteos. durante 20 segundos. Descansar 10 segundos y pasar a la siguiente estación.
* **Estación 3.** Plancha para trabajar principalmente abdominales, pectorales, además de diversos músculos de todo el cuerpo, durante 20 segundos. Descansar 10 segundos y pasar a la siguiente estación.
* **Estación 4.** Rodillas al pecho alternando cada pierna para trabajar abdomen y piernas durante 20 segundos. Descansar 10 segundos y pasar a la siguiente estación.
* **Estación 5.** Tríceps con pesas de 1 kg para trabajar la parte superior trasera de los brazos y la espalda durante 20 segundos. Descansar 1 minuto para volver a comenzar el circuito.

**Este mismo circuito se repite un total de 3 veces, descansando un minuto entre cada serie.**

El circuito de acción motriz permite trabajar diversos músculos del cuerpo y contribuye a estimular habilidades motrices, como la velocidad y la resistencia.

El circuito se puede realizarse de manera individual o, en este caso, de a cinco personas que irán rotando de estación a medida que el cronómetro cumpla el tiempo estipulado. Según la cantidad de personas, se reducirá o aumentará la cantidad de estaciones y de ejercicios diferentes.