

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

FACULTAD DE DEPORTES

“CAMPUS MEXICALI”



“PROPUESTA DE UN FICHERO CON FUNDAMENTOS GIMNÁSTICOS PARA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN SEGUNDO Y TERCER GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA”.

Trabajo terminal

Que para Obtener el Grado de:

MAESTRO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR

PRESENTA

C. KARIME BERENICE GARCÍA MERCADO

DIRECTOR DE TRABAJO TERMINAL

Dr. ANTONIO PINEDA ESPEJEL

CO-DIRECTOR DE TRABAJO TERMINAL

Mg. DIEGO FERNANDO OREJUELA ARISTIZABAL

MEXICALI, BAJA CALIFORNIA, JUNIO 2021.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

FACULTAD DE DEPORTES

“CAMPUS MEXICALI”

**“PROPUESTA DE UN FICHERO CON FUNDAMENTOS GIMNÁSTICOS PARA LA
CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN SEGUNDO Y TERCER GRADO DE
EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA”**

Trabajo terminal

Que para Obtener el Grado de:

MAESTRO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR

PRESENTA:

KARIME BERENICE GARCÍA MERCADO

Comité de titulación

Presidente

Secretario

Vocal

Vocal

Vocal

Copyright © año
Nombre del Autor
Derechos Reservados

DEDICATORIAS

Este trabajo se lo dedico primeramente a Dios por permitirme culminar este proyecto con buena salud, atravesando la mitad del camino por una inesperada pandemia y a mis padres, por cuidarse en todo momento.

Silvia Berenice Mercado Moya.

Rodolfo García Montoya.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer infinitamente al Dr. Antonio Pineda Espejel, quien me brindó excelente orientación durante todo el programa académico, con mucha paciencia y un gran apoyo para llevar a cabo este proyecto. Agradezco en gran medida, a la Facultad de Deportes por darme la oportunidad de seguir creciendo en el ámbito profesional y al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología en México, CONACYT, por confiar en mi desempeño para contribuir a la mejora de nuestro país .A Diego Orejuela por el asesoramiento durante la estancia virtual, y, por último, se requiere de mucho espacio para mencionar a cada uno de mis amigos que permanecieron firmemente durante todo mi proceso, no me queda más que valorarlos y agradecer todo el apoyo percibido, en especial, a mi amiga Kristhel Judith Garza, muchas gracias de corazón.

ÍNDICE

1. Introducción	7
2. Marco teórico	9
2.1 Marco legal en la Educación Física	9
2.2 Enfoques de la Educación Física en México	15
2.3 Gimnasia escolar	19
2.4 Desarrollo psicomotor	21
2.5 Fases sensibles en el desarrollo motor	25
2.6 Autoeficacia y actividad física	30
2.7 Fundamentación Curricular	34
3. Planteamiento del problema	37
4. Justificación	38
5. Objetivos	39
6. Método	40
Propuesta: Desarrollo de la Orientación Didáctica	40
6.1 Objetivos de la Orientación Didáctica	41
6.2 Contenido de la Orientación Didáctica	42
6.3 Técnicas y estilos de enseñanza de la Orientación Didáctica	42
6.4 Instrumentos de evaluación	43
6.5 Recursos Didácticos	43
6.6 Temas transversales y valores	45
6.7 Competencias básicas	45
7. Plan de ejecución	46
7.1 Sugerencia ejemplar de la sesión	78
7.2 Sesiones	79
8. Discusión	94
9. Conclusión	98
10. Recomendaciones y sugerencias	100
Referencias bibliográficas	101

1. Introducción

Este trabajo presenta una propuesta inacabada de innovación pedagógica que pretende atender problemáticas dentro del ámbito profesional docente, dirigido a la clase de Educación Física, específicamente, segundo y tercer grado de primaria. El principal objetivo de esta propuesta es ofrecer una orientación didáctica dentro de la fase medular de la clase de Educación Física. La fase medular de la clase consta de 20 minutos, en los cuales se recomienda aplicar los fundamentos gimnásticos desde actividades simples dentro del fichero con oportunidad de variar o incrementar progresivamente el nivel para actividades más complejas, favoreciendo a la continuación y realización de acrobacia en suelo; de los 30 minutos restantes de clase, el docente tiene la oportunidad de diseñar el contenido conforme al desarrollo global del alumno y sus aprendizajes esperados (Aprendizajes Clave,2017).

Esta propuesta se basa en los componentes pedagógicos de desarrollo de la motricidad e integración de la corporeidad, dejando a la creatividad en la acción motriz como parte secuencial. La modalidad de este deporte hace que sea popular la palabra gimnasia, conociéndose por medio de aparatos y desempeños altamente especializados. Por lo anterior, es evidente que los fundamentos gimnásticos son vistos desde un ámbito deportivo y exclusivos de un atleta, cuando en realidad la gimnasia se manifiesta a través de ejercicios sencillos y progresivos considerando su desarrollo y práctica de carácter formativo (Abaurrea, 2000). La aplicación de fundamentos gimnásticos en el campo profesional docente, es tomado en cuenta sólo en ciertas escuelas particulares mientras que en otras se desconoce el contenido y aplicación de fundamentos gimnásticos, haciéndolos ver como actos prodigiosos desarrollados de manera independiente, esto refleja, un contenido únicamente lúdico

e inconstante entre los sectores educativos. De este voluble contenido en la materia se observa, actualmente, carencia de capacidades físicas y coordinativas en los alumnos. La gimnasia tiene un inacabable compendio de actos motores por lo que deberían implementarse en todas las áreas educativas y de salud. Fomentando el uso de fundamentos gimnásticos para lograr un dominio y control corporal necesarios para la enseñanza del uso inteligente del cuerpo en la vida cotidiana. Atendiendo al derecho de la Educación Física de calidad y el deporte para todos, justificando este proyecto con los beneficios que brinda la práctica de fundamentos gimnásticos para atender necesidades de desarrollo cognitivo y motriz, como también, el éxito en otras disciplinas. Partiendo de esto, es importante mencionar que la realización de ejercicio basado en el deporte, como la gimnasia, puede mejorar el estado físico y mental de la persona a cualquier edad. Recordando que, es importante partir de una base motriz sólida para adoptar un hábito de ejercicio, postura y ejecución correcta de estos mismos. Entonces, ¿Cómo se puede trabajar de forma general el desarrollo de capacidades físicas para hacer a la experiencia del juego recreativo más segura y motivante?, ¿Qué beneficios tiene la práctica de fundamentos gimnásticos desde temprana edad? El presente trabajo desglosa la intención de una propuesta basada en la base teórica legal, constitucional, metodológica curricular y descriptiva.

2. Marco Teórico

2.1 Marco legal en la Educación física

La constitución de la Organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura (UNESCO), en el artículo 1 menciona que: “La Organización se propone a contribuir la paz y a la seguridad estrechando, mediante la educación, la ciencia y la cultura, la colaboración entre las naciones, a fin de asegurar el respeto universal a la justicia, a la ley, a los derechos humanos y a las libertades fundamentales que sin distinción de raza, sexo, idioma o religión, la carta de las Naciones Unidas reconoce a todos los pueblos del mundo” (UNESCO, 1945).

Por lo tanto, en la carta internacional de educación física, la actividad física y el deporte, por parte de la conferencia general de la UNESCO, se hace mención de doce artículos que refieren a la importancia de la educación física y el deporte para la sociedad. Entre los más importantes, el artículo 1ro, que dice: “la práctica de la educación física, la actividad física y el deporte, como un derecho fundamental para todos” (UNESCO, 2015).

Además de tomar en cuenta la actividad física como un derecho humano, también se menciona en el artículo 4 “Los programas de educación Física, actividad física y deporte deben suscitar una participación a lo largo de toda la vida” (UNESCO, 2015) algo que se debe establecer en toda comunidad sin exclusión de ningún tipo para atender a las necesidades y características de cada población, acatando los estatutos de la carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte, en donde las autoridades públicas de todos los niveles, y las entidades que actúan en su nombre deben tomar medidas para elaborar y aplicar leyes y reglamentos, definir planes nacionales de desarrollo del deporte con objetivos claros,

y adoptar todas las demás medidas de estímulo de la educación física, la actividad física y el deporte, comprendida la prestación de asistencia material, financiera, instalaciones y personal.

Dentro del mismo artículo 1ro, en el último párrafo menciona que:

“1.7 Todo sistema educativo debe asignar el lugar y la importancia debidos a la educación física, la actividad física y el deporte, con miras a establecer un equilibrio y fortalecer los vínculos entre las actividades físicas y otros componentes de la educación. Debe también velar por que en la enseñanza primaria y secundaria se incluyan, como parte obligatoria, clases de educación física de calidad incluyente, preferiblemente a diario, y por qué el deporte y la educación física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas forman parte integrante de las actividades cotidianas de los niños y los jóvenes” (UNESCO, 2015).

En el artículo 2 se dice que **“La educación física, la actividad física y el deporte pueden reportar una amplia gama de beneficios a las personas, las comunidades y la sociedad en general”** (UNESCO, 2015). Al aterrizar estos artículos a todas las escuelas de educación básica en edades tempranas, se puede enseñar las capacidades básicas y específicas para el desempeño de alguna otra disciplina deportiva a futuro (Verdecia, et al 2017). Además del ya mencionado desarrollo de capacidades físicas condicionales como coordinativas, también se ve beneficiada la salud mental, así lo menciona el punto 2.3 “La educación física, la actividad física y el deporte pueden mejorar la salud mental, el bienestar y las **capacidades psicológicas** al fortalecer la seguridad corporal, el autoestima y la confianza en uno mismo, disminuyendo el estrés, la ansiedad y la depresión, al aumentar la función cognitiva, y al desarrollar una amplia gama de competencias y cualidades, como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo

en equipo, que contribuyen al éxito mientras se juega y se **aprende** en otros aspectos de la vida” (UNESCO, 2015).

Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024.

Tomando en cuenta la publicación de los artículos en cartas internacionales, también es necesario conocer los artículos establecidos a nivel nacional, por consiguiente, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos publica las leyes por medio del Diario Oficial de la Federación (DOF), con el fin de que estas sean aplicadas y supervisadas. Atendiendo lo descrito, en el último párrafo del artículo 4to constitucional se menciona que “Toda persona tiene derecho a la cultura física y a la práctica del deporte. Corresponde al Estado su promoción, fomento y estímulo conforme a las leyes en la materia” (Párrafo adicionado DOF, 2011).

Lo anterior denota que, para el gobierno de México, la práctica de la actividad física, la educación física y el deporte forman parte fundamental para construir una nación íntegra, siendo el deporte y la educación la vía para encaminar dicha expresión y a la vez respetar los derechos humanos. Por lo tanto, dentro del Plan Nacional de Desarrollo (PND, 2019-2024), en el punto 2 llamado Deporte para todos, se menciona que es un deber nacional **“Impulsar ligas deportivas inter-escolares e intermunicipales”**. **“Se buscará que el programa tenga como mínimo tres horas de educación física a la semana y que las 236 mil escuelas que hay en el país sirvan como un catalizador del deporte”** (PND, 2019-2024).

En este documento se ve la iniciativa por contribuir positivamente a la nación, sin embargo, en el Programa Nacional de Cultura Física y Deporte (2014-2018), sustentado por la Ley Federal de Cultura Física y Deporte, se menciona, en el

apartado de Diagnóstico, un análisis minucioso de la situación actual del sistema deportivo mexicano desde diversas perspectivas: **deporte escolar**, deporte de rendimiento, deporte de alto rendimiento, deporte y discapacidad, deporte y transversalidad, deporte y normatividad, deporte social, deporte profesional, infraestructura del deporte y capacitación en el deporte. En lo que respecta al deporte escolar, el estudio del programa con base en las debilidades, refleja el incumplimiento y ausencia de ligas inter-escolares, limitada capacitación para los operadores del sistema deportivo y, como amenaza, la separación del deporte de la educación física en el currículo escolar al no profundizar y coordinar de manera directa con la Comisión Nacional del Deporte y la Cultura Física (CONADE), dificultando la unión de criterios y objetivos acordes a la edad de maduración.

La práctica deportiva controlada y fundamentada tiene grandes beneficios en el ser humano, citado por Flores (2019), “la práctica del deporte es una escuela para la vida. Lo que se vive en el deporte constituye una buena preparación para la vida, ya que en él se viven intensamente una serie de estados cognoscitivos, motivacionales y emocionales que después se vivirán a lo largo de la vida de la persona” (Lorenzo, 1996). Esto apoya la necesidad del deporte dentro de la etapa escolar como herramienta educativa.

La clase de educación física se compone por el eje curricular de competencia motriz y sus componentes pedagógicos: desarrollo de la motricidad, integridad de la corporeidad y creatividad en la acción motriz. Por consiguiente, los docentes desarrollan las sesiones de manera abierta, libre y creativa, dependiendo de los aprendizajes esperados por grado escolar y de acuerdo a la población, diagnóstico y

necesidades del alumnado. Ya que este trabajo se enfoca en cimentar esa base de preparación física, con ayuda de los docentes, Soto (2017), menciona que el deporte escolar “está construido como una mimesis del modelo deportivo de competición. No en vano, la principal actuación de las organizaciones deportivas se basa en el diseño de competiciones municipales, provinciales, autonómicas y nacionales“. Con base en las perspectivas antes mencionadas en el Plan Nacional de Cultura Física y el Deporte 2014-2018, el deporte escolar es todo aquel que se practica en escuelas públicas o privadas. Actualmente, en Mexicali no existen ligas deportivas escolares municipales, tampoco existen programas de deporte en horario extraescolar ni detección de talentos deportivos, esto en conjunto hace que el sistema de alto rendimiento sea extremadamente débil y haya poca continuidad en la tabla de resultados olímpicos por generaciones.

Por otra parte, se encuentra una división en el currículo de la Educación Física en las escuelas y el deporte “El plan de estudios enfocado en la Educación Física no se formula en la coordinación directa con la CONADE, lo que dificulta unificar criterios y objetivos” (PNCFD, 2014-2018). Existen diferentes documentos que sustentan el planteamiento de líneas de acción necesarias para llevar a cabo la incorporación en general de la población a la práctica de la actividad física y deportiva como un medio para mejorar la calidad de vida.

Se requiere de un trabajo continuo de fomento que permita que la mayoría de la población tenga facilidad de acceder a la práctica de diferentes actividades físicas, ya sean pre-deportivas, deportivas o de recreación, con apoyo para la contratación de personal capacitado e inversión en instalaciones, cubriendo la necesidad actual que

hace que se impida o limite la actividad física y deporte en las escuelas. Para que una escuela pueda ser un catalizador del deporte en la etapa básica, es necesario trabajar con edades tempranas, parece una línea difícil de cumplir si no se lleva a cabo un programa de desarrollo integral aplicado metodológicamente con contenido sistematizado, controlado y adecuado para cada etapa o ciclo escolar.

Plan Estatal de Desarrollo De Baja California 2019-2024.

En el Plan Estatal de Desarrollo (PED), publicado por el gobernador Jaime Bonilla Valdez, se describe a la clase de Educación Física como una materia obligatoria que recorre de manera transversal e integral la formación de los alumnos, especialmente si se trabaja en edades tempranas, ya que permite a los niños desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas, esenciales para su vida diaria; se menciona también su reciente inclusión dentro del Sistema Educativo en Baja California.

En modo justificante, el Estado declara que las condiciones de algunos planteles no son idóneas para la práctica e impartición de la asignatura y el deporte educativo. Esto hace notar la falta de apoyo para la educación básica, ya que, en el mismo documento se plasma la gran importancia de la práctica del deporte en la población en general mencionando que “el no llevarlo a cabo perjudica principalmente la salud” citando a la OMS-2018, como arrojador de datos relacionados con enfermedades no transmisibles y la inactividad física. “El deporte es una actividad física que coadyuva a mejorar la calidad de vida de quienes lo practican” (PEDBC, 2019-2024).

Por otra parte, dentro de este mismo documento legal el apoyo al deporte es separado de lo educativo, y a nivel Estatal se esperan grandes resultados en el ámbito deportivo, los cuales son representados por medallas obtenidas en distintos deportes. Baja California se está posicionando con una considerable evolución, tanto en el deporte convencional como paralímpicos, existiendo en el estado una variada lista de asociaciones para deportistas especiales, conformadas a través de organismos de la sociedad civil, pero qué pasa con todo aquel alumnado que no tiene la oportunidad de incorporarse a un organismo del deporte, siendo la escuela y la educación física su único acercamiento al deporte educativo sin la obligación de cumplir en un sistema de competencia y representar al Estado para poder tener un apoyo, conformando así la gran importancia al apoyo del deporte educativo en todos los centros escolares y dentro de las clases de educación física.

2.2 Enfoques de la Educación física en México.

Al paso de los años, en México la Educación Física ha tenido varios enfoques, conforme va cambiando la reforma educativa se van aplicando nuevos modelos educativos. Los primeros contenidos curriculares se asociaban a hábitos de higiene y ejercicios gimnásticos durante la época del Porfiriato. La autora Hernández (2015), describe a la evolución de la Educación Física por consiguiente del ambiente bélico que se percibió a inicios del siglo XIX, en donde se buscaba educar para la defensa de la patria, basando el contenido en la educación militar francesa, dando énfasis a la mayor participación de hombres que mujeres, pero aun así se abogaba por llevar a cabo una práctica física educativa que se basará en principios biológicos dentro de un sistema de gimnasia atlética, logrando múltiples y complejas funciones fisiológicas

con el fin de establecer igualdad de derechos y oportunidades dentro de la educación. En ese entonces, existió una escuela magistral que ofreció asignaturas de combate, esgrima, gimnasia sueca y anatomía, con gastos a cargo por los Ministerios de Guerra y Marina, pero luego de la primera guerra mundial en 1914, el país entró en crisis haciendo desaparecer dicha escuela, de la cual solo existieron dos generaciones de individuos titulados magistrales, falleciendo la mayoría de ellos durante la revolución mexicana.

Desde ese entonces, el profesor Manuel Velázquez, publica un Manual de Gimnasia Educativa para los primeros grados de educación física primaria, en donde reconoce plenamente a la educación física como base inseparable de la educación integral en conjunto con ejercicios gimnásticos. Por otra parte, también se encontraba la Asociación Mexicana de Educación Física, que se dividía en las secciones de gimnasia correctiva, gimnasia médica, gimnasia de aplicación, gimnasia atlética antropométrica, juegos gimnásticos, deportivos, atléticos entre otros que se complementaban, pero no se concretaron a raíz del conflicto revolucionario armado de 1910 (Hernández, 2015).

El enfoque de la Educación Física cambia de nuevo posterior a la revolución mexicana, encargándose Vasconcelos en generar la creación de la Secretaría de Educación Pública en 1921 y colocarla como máximo órgano de las instituciones educativas del país. Vasconcelos se inspiraba en Lunatcharsky (ministro de educación en Rusia) elaborando planes, programas y contenidos de estudio, en comunicación con la Dirección General de Educación Física, donde el proyecto de Vasconcelos se consolida construyendo gimnasios y albercas en las escuelas, como

también, se da inicio a la formación de profesores en la materia, entre otras modificaciones para México en el sistema educativo, poniendo en marcha políticas públicas que consisten en implementar ejercicios corporales y retomar el fomento de hábitos higiénicos con el propósito de establecer “un plan educativo nacional, que incluyera de manera obligatoria para el alumnado la práctica de la gimnasia durante la clase de educación física” (Escuela Normal para Profesores de Educación Primaria, 1890; citado por Hernández, 2015).

Es por esto que se crea la Escuela Elemental de Educación Física en 1923, en la cual se practicaban únicamente gimnasia en aparatos, pero esta desaparece a los pocos años. Entre 1947-1949 la SEP, denomina a la Escuela Normal de Educación Física como ahora Escuela Nacional de Educación Física y en 1953 se efectuó la Junta Nacional de Educación Primaria, para solucionar la crisis por discontinuidad, descoordinación y falta de coherencia en sus nuevas adecuaciones dentro de los planes sexenales, condenando a los años sesenta a numerosos cambios educativos y políticos con enfoque industrial. Durante esta década los programas educativos adoptaron el enfoque deportivo debido a la celebración de los juegos Olímpicos de 1968, siendo México sede de estas olimpiadas, se fomentaba inicialmente en los infantes, contenidos deportivos con la intención de detectar talentos deportivos enfocándose en la competencia (Hernández, 2015).

Debido a lo anterior, en 1976 el proceso de enseñanza aprendizaje se modificó, enriqueciendo los contenidos de la Educación Física con la educación psicomotriz, dando fin al enfoque militarizado del Porfiriato, estructurando su programación de contenido por medio de objetivos. Posteriormente, la Educación Física se fue

desvalorizando y los recursos destinados a la materia se volvían insuficientes debido a que consideraban a la materia como descarga de tensiones dentro del aula y se mencionaba que restaba tiempo a otras actividades más serias y rentables a futuro (Hernández, 2015).

Fue entonces, que el Plan Nacional de Educación incluyó en 1988 a la Educación Física como un enfoque Orgánico Funcional, estableciendo las habilidades motrices como contenido de trabajo general, buscando trabajo coordinado entre órganos, aparatos y sistemas. En 1993, se convirtió en la acción motriz de integración dinámica. Modificándose nuevamente en el 2011 con la publicación del nuevo plan de estudios para la educación básica, abordando a la educación física desde un enfoque global de la motricidad, mencionando cinco bloques pedagógicos orientados mediante competencias.

Actualmente, se complementan ciertos aspectos llevando a un nuevo enfoque sistémico y global de la motricidad, el cual se apoya del documento publicado por la SEP, 2017 llamado: **Aprendizajes Clave para la Educación Integral Plan y programas de estudio para la educación básica**. La Educación Física en este plan se rige de la competencia motriz que engloba 3 componentes pedagógicos: el desarrollo de la motricidad, integración de la corporeidad y la creatividad en la acción motriz. Lamentablemente en el PEDBC vigente, se comenta la falta de capacitación docente y directivo en temas propios de la EF.

Para el Estado, la educación marca unas líneas de acción dentro de la cobertura en educación básica, mencionando como estrategia la implementación y seguimiento de

planes y programas de estudios, modalidades con el enfoque de la Nueva Escuela Mexicana, que dice en el punto 4.2 “Estimular los aprendizajes de los alumnos de educación básica a través de los programas de educación física, matrogimnasia, gimnasia corporal y deporte para todos”. Siendo así, la educación física en la educación básica es una forma de intervención pedagógica que ayuda al desarrollo motor y la integración de la corporeidad. Haciendo uso de estrategias didácticas que se derivan del juego motor, expresión corporal, iniciación deportiva y el deporte educativo (SEP. 2017).

2.3 Gimnasia escolar

La gimnasia en la Educación Física, según el Dr. Abaurrea (2000), menciona que son pocos los colegios que disponen de áreas con el material adecuado para impartir una lección de EF de acuerdo con el sistema gimnástico alemán. Señalando a los aparatos típicos como facilitadores de una gran variedad de ejercicios que resuelven de forma satisfactoria y racional una gran parte importante de los objetivos de la Educación Física: desarrollo de la motricidad e integración de la corporeidad. Resaltando que al niño por naturaleza le gusta el ejercicio físico como correr, saltar, trepar a sitios elevados, balancear con cuerdas, colgarse de barras y todo un conjunto de acciones que se pueden hacer con equipo gimnástico e incluso en los parques infantiles, están realizando ejercicios gimnásticos. Cuando se habla de gimnasia “se asocia la idea del movimiento realizado de forma espontánea, con aparatos o sin ellos, como mera expresión corporal para vencer dificultades que el propio medio impone” (Abaurrea, 2000).

Esta propuesta menciona el uso de fundamentos gimnásticos, estos entendidos como un conjunto de ejercicios básicos y funcionales para la vida diaria, cuidado postural y posiciones adecuadas al momento de ejercitar o flexibilizar al cuerpo. Una vez adoptando estos hábitos el organismo trabaja armónicamente para ejecutar una amplia gama de movimientos. La gimnasia artística es un deporte altamente especializado y reglamentado en el ámbito internacional; sin embargo, cuando se aborda a través de fundamentos gimnásticos sencillos, es considerado como deporte esencialmente formativo (Abaurrea, 2000).

La gimnasia como deporte esencialmente formativo, se puede desarrollar en lo escolar, en lo autónomo curricular (clubes, academias y escuelas deportivas), como también en la alta competición. Es necesario saber identificar las diferencias de estos tres enfoques de desarrollo, como se menciona en la “tesis de opinión” del Dr. Abaurrea, en la cual comprueba que la política actual, en aquel entonces, del país de España, la gimnasia artística se realizaba con los típicos aparatos de la gimnasia alemana, pero era vista totalmente elitista.

Dentro del prólogo de este mismo libro, el Dr. Balius describe a la gimnasia artística como “escuela de vida que educa el control y autodomínio del cuerpo como herramienta de salud que mejora la psicomotricidad” (Abaurrea, 2000). La gimnasia tiene un inacabable compendio de actos motores. Su práctica ya encierra una connotación de salud, además, de tener un carácter educativo y formativo, proporcionando un orden mental, actitud y concentración.

Esencialmente la gimnasia como deporte formativo se puede desarrollar en el ámbito escolar trabajando los principios básicos de gimnasia en general, buscando la masividad y organización del alumnado. Por consiguiente, en el segundo ámbito a desarrollar la gimnasia, es dentro de los clubes escolares o centros deportivos independientes, donde el alumno busca una autonomía curricular y se desarrolla con principios deportivos; También está la gimnasia enfocada en el ámbito del alto rendimiento, lo cual es importante identificar las diferencias entre cada campo de ejecución y atender conforme a estas los métodos de enseñanza.

2.4 Desarrollo psicomotor en la niñez

El término psicomotor proviene de dos tipos de desarrollo, motor y psíquico. Dentro del desarrollo motor están las habilidades ligadas al sistema formado por músculos y huesos, capaces de efectuar movimientos cada vez más complejos y precisos. Cabezuelo y Frontera (2016), mencionan que “la actividad muscular está siempre ordenada y coordinada por el sistema nervioso (cerebro, médula espinal y nervios periféricos)”. El desarrollo psíquico y afectivo, está ligado a la actividad cerebral. Mismos autores sustentan en su libro que, el desarrollo psicomotor tiene su sustrato fisiológico indispensable en la maduración de todo el sistema nervioso. Comprendiendo que estas dos palabras trabajan sus sistemas en conjunto, colocan al cerebro, cerebelo y tronco cerebral como lo más importante para el proceso del desarrollo psicomotor del niño. El sistema nervioso constituye un conglomerado de neuronas y células auxiliares que van creciendo y madurando de manera lenta y progresiva, adquiriendo funciones motoras y cognitivas. (Cabezuelo y Frontera, 2016).

En el desarrollo de la personalidad, según la teoría psicosocial de Erik Erikson (2002), el desarrollo evolutivo está marcado por etapas influenciadas por el tipo de sociedad y cultura en la que se encuentra el niño. Dichas etapas programadas para interactuar con el medio, permiten completar los ciclos evolutivos y avanzar psíquicamente. La etapa que se aborda en este trabajo se encuentra en la edad escolar, en donde se le debe de ofrecer al alumno programas de actividades para el aprendizaje y desarrollo de habilidades progresivamente complejas o de mayor laboriosidad, de lo contrario, si el alumno no tiene la oportunidad de llevar a cabo sus capacidades y desenvolverse progresivamente se arriesga a que tenga un sentimiento de inferioridad e incompetencia.

Es esencial la sinergia entre la maduración biológica del niño y su conjugación con el ambiente social que lo rodea. Por consiguiente, los fundamentos gimnásticos básicos en la etapa escolar resultan necesarios para mantener un equilibrio en virtud de la adquisición de competencias dentro y fuera del aula. Al momento de la interacción social, es necesario diferenciar que los niños de 4 años suelen, por naturaleza, desear jugar sin seguir reglas o términos, en cambio un niño de 7 años de edad, está familiarizado con las reglas, las reconocen como algo importante e incluso pueden molestarse si no hay presencia de ellas en algún juego determinado, esto hace más desafiante al contenido de la clase de educación física, la cual al identificar el comportamiento en esta edad, es igual de importante la aplicación de actividades de aprendizaje y desarrollo de capacidades como las actividades lúdicas recreativas.

Jean Piaget, otro gran teórico de la personalidad en el desarrollo cognitivo del niño, donde influyen todos los factores biológicos ligados al crecimiento y a la maduración del sistema nervioso. Comenzando por el estadio sensorio-motor, caracterizado por su función cognitiva fundamentalmente práctica, de exploración sensorial basada en el desarrollo fisiológico de los sentidos y los avances motores. Las teorías de estos dos autores son diferentes, sin embargo, se complementan y ayudan a entender la evolución de los avances psicomotrices, emocionales y cognitivos de los niños. Dejando claro que, el desarrollo integral del alumno engloba todos estos aspectos, comprendiendo que, a mayor riqueza motriz, existe una mayor evolución cognitiva.

Martínez Justo (2000), menciona que un dominio y control corporal se desarrolla a través de funciones motrices, las cuales están constituidas por movimientos orientados hacia relaciones con el mundo que rodean al niño y que juegan un papel primordial en todo su progreso, desde los movimientos de control postural, equilibrios y desplazamientos. Se pretende que los niños sean capaces de controlar su conducta y habilidades motrices, siendo sujetas a leyes de desarrollo: la ley céfalo-caudal, próximo distal, desarrollo de flexores y extensores y ley de lo general a lo específico. Como lo señalan García y Berruezo (1999), la educación escolar propone mejorar e impulsar los procesos que favorecen la maduración referente a control del cuerpo, partiendo con la enseñanza de la correcta postura, hasta llegar a realizar movimientos amplios, como también, el dominio de los movimientos precisos que permiten diversas modificaciones de acción, y a la vez, favorecer el proceso de representación del cuerpo, conducta y las capacidades de espacio/tiempo en los que se desarrolla la acción.

Weineck (2005), describe a la edad escolar temprana desde los 6-7 años hasta los 10 años de edad, caracterizada por un comportamiento motor desorientado, pero poco a poco encaminado a hábitos cotidianos; tienen equilibrio psíquico, actitud optimista ante la vida, ausencia de preocupaciones, entusiasta por la adquisición de conocimientos y cataloga como edad óptima para el aprendizaje. Presentan buenas condiciones corporales por ser pequeños y ligeros, el inicio para ejercicios de fuerza es favorable, reflejan mayor concentración y recepción detallada de la información, tienen diferenciación motora fina y tienen la capacidad de correlacionar, motrizmente, movimientos ya conocidos con los recién aprendidos. Por este motivo, los movimientos recién aprendidos deben acentuar una mayor repetición a esta edad para integrarlos de forma estable en el repertorio motor del niño.

Por lo que se describe al periodo escolar, una etapa cargada de aprendizajes mediante la oportunidad de experiencias motrices que pone en acción las neuronas motoras en conjunto con aprendizajes cognitivos. El cerebro tiene la capacidad para adaptarse y cambiar en función de la práctica y el entorno en el que se rodea. Encontrando en él las neuronas motoras espejo o de comprensión en la parte superior de la corteza cerebral que a la vez también dirige a las neuronas motoras inferiores, identificando así, que con los fundamentos gimnásticos la actividad motora se incrementa en ambos hemisferios desarrollando en los niños mayor dominio corporal y mental.

2.5 Fases Sensibles en el desarrollo motor

En la teoría y metodología de la educación física, Martín (1982), define a las fases sensibles como la mejor asimilación de los “componentes condicionales del rendimiento motor”. Tomando en cuenta que estos son periodos dentro del proceso de desarrollo del ser humano, en el cual, conforme a ciertos estadios evolutivos y maduración biológica el individuo tiene mayor sensibilidad al estímulo aplicado. Declarando edad óptima para la iniciación deportiva, según Blázquez (1999). Dependiendo de la edad, y siempre respetando el proceso de desarrollo en el que se encuentra el cuerpo humano, se dosifican actividades para favorecer al organismo. Al paso del tiempo, hay capacidades que se van disminuyendo, como también capacidades que perduran dependiendo de la correcta estimulación.

Para aprovechar la fase sensible en la edad escolar, es importante la aplicación de ejercicios de movilidad articular con estiramiento pasivo; aprovechando a la flexibilidad, como la capacidad que tiene un cuerpo para doblarse sin llegar a romperse y realizar ejercicios con gran amplitud de movimiento (Morales y González, 2014). La movilidad articular representa la capacidad de estiramiento de fibras musculares, tendones y ligamentos en conjunto. En la edad escolar temprana, el trabajo de movilidad articular se ve beneficiado debido a que los huesos son más flexibles gracias a una mayor acumulación de materiales orgánicos (Weineck, 2005). Beneficiando a esta propuesta para brindar mayor acento en el trabajo de la movilidad articular y flexibilidad constante a manera sistematizada para crear una memoria de hábitos saludables y no disminuir esta capacidad conforme avanza la edad.

Se requiere tener presente saber cuáles, cómo y cuándo trabajar las capacidades físicas (Vargas, F. 1986). Se debe de aprovechar la etapa escolar para aprender

técnicas básicas en la coordinación gruesa, y así, ampliar el repertorio motor. Considerando que, el trabajo multidisciplinar debería ser prioritario y acompañado de vivencias de éxito para que el niño desarrolle actitudes positivas, adopción de hábitos saludables que logren asegurar la constancia de la práctica deportiva durante toda la vida.

El desarrollo multilateral es sumamente importante para que el sujeto desarrolle una amplia gama de capacidades fisiológicas y morfológicas necesarias para la ejecución eficaz y conseguir una destreza conforme al desarrollo de la técnica y táctica hacia cualquier otro deporte o actividad física (Bompa, 1983). Trabajar la coordinación en la edad escolar marcará la diferencia en el desarrollo del niño; para definir el concepto de capacidades coordinativas es necesario partir de diferentes autores; Matveev (1983), expresa que es la aptitud de organizar actos motores; Ruiz (1985 citado por Morales et al, 2014) menciona que están organizadas y estructuradas en tres grupos: generales o básicas, complejas y específicas. Por lo cual, es importante identificar el momento en el que se puede proceder con aspectos de coordinación específica, ya que debido a ello se puede caer en un error metodológico en el proceso de enseñanza.

Continuamente se refleja que los niños y jóvenes no logran un rendimiento potencial en el deporte debido al insuficiente estímulo multilateral, incrementando la especialización unilateral en base al contenido de algún deporte y restando importancia al desarrollo postural y locomotor (Weineck, 2005). Las diferencias entre la especialización temprana y el desarrollo general-multilateral, se encuentra en la adaptación rápida que otorga el desarrollo del rendimiento competitivo y el lento

desarrollo del rendimiento a lo largo del tiempo, mientras que en la especialización temprana se corre un alto riesgo de lesión debido a la adaptación forzada, en el desarrollo multilateral, gracias al respeto en la maduración biológica, permite a los individuos tener menos lesiones y una larga vida deportiva (Bompa, 2000).

Es necesario fortalecer desde temprana edad y mantener estos estímulos conforme pasan los años para lograr un aprendizaje significativo, como también, evitar problemas con habilidades y destrezas motoras durante la vida diaria. En el municipio de Mexicali, las actividades basadas en los fundamentos gimnásticos no se ven dentro de los currículos escolares, prevalecen otros deportes tales como fundamentos de fútbol, voleibol, baloncesto, entre otras dinámicas con mayor enfoque al juego y recreación. Sabiendo que el desarrollo de estas prácticas físicas requieren de una preparación uniforme y general del organismo involucrado para poder realizarlas con éxito y cuidado.

Es evidente que en la actualidad los niños se encuentran deficientes en patrones básicos del movimiento como correr, marchar, saltar, girar o coordinar gestos motores complejos por el gran desarrollo tecnológico y su uso; disminuyendo la actividad física, pieza clave para fomentar el desarrollo de capacidades tanto físicas como sociales e intelectuales, siendo la edad de 7 a 9 años la más apropiada para el fortalecimiento del desarrollo motriz, según (Blázquez, 1999).

Etapa de edad	Edad cronológica (años)
Lactancia	0-1

primera infancia	1-3
Edad preescolar	3-6/7
Edad escolar temprana	6/7- 10
Edad escolar tardía	10- entrada en la pubertad

Tabla. Clasificación de las etapas de edad según la edad cronológica (tomado y modificado de Weineck, 2005).

La tabla anterior, clasifica la etapa que tiene como enfoque este proyecto, la edad escolar temprana, en la cual, citado por Weineck (Gleeson, 1986), es importante prestar atención en los alumnos para el trabajo de abdomen y fortalecimiento de espalda, pues responden de una forma extraordinaria al entrenamiento. En el mismo libro, se menciona que, “Con el mismo entrenamiento, los niños consiguen aumentos de rendimiento significativamente mayores en comparación con los jóvenes” (Weineck,2005). Considerando estratégico aprovechar esta etapa para trabajar la tarea motriz lo mejor posible. Las propuestas dedicadas a fomentar estímulos y aprendizajes, deben orientarse en las fases sensibles, toda etapa escolar tendrá tareas didácticas especiales y específicas conforme al momento de desarrollo y a las características o necesidades del alumnado. Las capacidades físicas condicionales y coordinativas se trabajan en conjunto, haciendo que su desarrollo vaya de la mano una capacidad con otra, manteniendo el equilibrio aplicado al cuerpo en general.

Edad	Perfil del rendimiento sensorio motor como función del desarrollo	Puntos básicos del entrenamiento
------	---	----------------------------------

	Dominado	No dominado	adecuado a la edad
De 5 a 6 años	Movimientos cotidianos, coordinación del tronco, movimientos simultáneos lentos	Series de movimientos ajenos a la vida cotidiana, movimientos con velocidad elevada	Saltos con coordinación del tronco, volteretas, juego con balones grandes, movimientos gimnásticos con pocas series
De 7 a 8 años	Movimientos de equilibrio, movimientos selectivos sin formas claramente delimitadas	Ejecuciones motoras claramente delimitadas, intervenciones selectivas y rápidas	Gimnasia con obstáculos, entrenamiento del salto, natación estilo crol
De 9 a 10 años	Pequeñas secuencias de movimientos amplios con los miembros	Varias secuencias con trabajo selectivo de la periferia y acoplamiento rápido	Juego, entrenamiento táctico de salto y lanzamiento; salto al agua, formas básicas de gimnasia (volteretas, impulsos del cuerpo hacia arriba, saltos con

			apoyo).
--	--	--	---------

Tabla. Visión general de la enseñanza sensorial motora y adecuación del entrenamiento a la etapa de la edad (Ungerer,1970; Tomado y modificado de Weineck, 2005).

La tabla anterior muestra los patrones básicos del entrenamiento adecuado a la edad, rescatando las tareas de coordinación, volteretas, movimientos gimnásticos, gimnasia con obstáculos, entre otras, no menos importantes.

2.6 Autoeficacia y actividad física

La autoeficacia es vista como interpretación subjetiva de la propia competencia en aspectos claramente diferenciables, es decir, el sujeto es capaz de autoevaluar las propias capacidades y las dimensiona en relación con la tarea, basándose en la información que tiene de sus anteriores ejecuciones si es que existen, la práctica o de la experiencia de otros sujetos dentro del mismo contexto; Bandura (1977), plantea una teoría que describe a la confianza como propia capacidad para sobrellevar un comportamiento determinado a una acción.

Acción fuertemente relacionada con la habilidad real que se posee para desempeñar o llevar a cabo dicha conducta. Según el mismo autor, dentro del contexto del ejercicio físico, la autoeficacia representa la creencia de un individuo para mantener sus habilidades y lograr un objetivo determinado dentro de la acción motora. Relacionando los términos con la práctica constante de la gimnasia, se puede reflexionar que, en cuanto mayor experiencia motriz se lleve a cabo, existirá mayor

capacidad de confianza en sí mismo para ejecutar más acciones motoras, gracias a la memoria muscular, fortalecimiento y preparación para las mismas ó nuevas acciones desafiantes. Llegando a la conclusión de que la autorregulación de la autoeficacia afecta directamente la adherencia al ejercicio. Esta adherencia depende del dominio que se tiene gracias a la constante práctica y realización de ejercicios que conllevan a la convicción de logro a pesar de los obstáculos (Bandura, 1977).

Actualmente existen estudios realizados en donde se mide la autoeficacia en escolares y su relación con los niveles de actividad física, la percepción o creencia que tiene un escolar con un alto nivel de autoeficacia conlleva un compromiso más alto a la actividad física por diversos factores, entre ellos, el apoyo de los padres, se detecta una relación entre la baja autoeficacia y la inactividad física (Suton et al 2013). Desgraciadamente para algunos padres de familia es complicado fomentar la cultura física, salud física o práctica deportiva debido al poco tiempo libre, inseguridad pública o problemas económicos; atendiendo esta situación solicitando a los docentes implementar un mayor número de gestos motores.

La autorregulación o autocontrol, es cualquier respuesta o cadena de respuestas que tiene el individuo; estas respuestas pueden alterar la probabilidad de que ocurra otra respuesta por reacción de algún evento, que, además puede alterar a lo largo del tiempo futuras consecuencias, enfocadas en las conductas analizadas en el individuo. Los niños entrenados con una metodología de autorregulación (Manzanares et al, 2014) mejoraran significativamente en habilidades de resolución de problemas cognitivos sociales, ya que el uso de estas estrategias cognitivas (atención) y meta cognitivos (planificación y evaluación), que hablan del conocimiento procedimental

conforme a habilidades de planificación, autoobservación y autoevaluación, esenciales en el aprendizaje de la resolución de tareas o problemas. El uso de estrategias para el autoconocimiento en el proceso de aprendizaje marcan las pautas progresivas para continuar el desarrollo. Tal como menciona Bandura (1998), la autoeficacia percibida actúa como un mecanismo autorregulador central de la especie humana, en donde la creencia influye en la toma de decisiones y acciones.

La autoeficacia se identifica en la literatura como un predictor importante de la actividad física, se puede decir que expone las capacidades con las que cuenta un individuo para atender de manera eficaz ciertas situaciones o retos que se le puedan presentar (Vega, M et al. 2020). Según Astudillo (2006), el papel que juega la autoeficacia para el control y autorregulación de procesos motivacionales, cognitivos y fisiológicos, los cuales se alcanzan en determinado momento y son visibles en la seguridad que sienten de poder realizar con éxito alguna actividad planteada, mostrarán motivación para seguir con nuevos retos o actividades.

Por otra parte, Bandura (1977), estipula que el hecho de poseer autoeficacia no garantiza que una persona logre accionar exitosamente en alguna tarea, ya que se requiere tener un control y dominio total de dicha acción, lo que significa que a mayor práctica motriz, y en este caso con la gimnasia corporal, surgirá un mayor desarrollo en la base motora, que facilitará el desempeño en cualquier tarea, actividad u ocupación que se realice o en la cual se tenga mayor interés para desarrollar un sentido de eficacia. El desarrollo de actitudes favorables hacia la actividad física en los niños, servirá de base para futuros hábitos saludables y estilos de vida activos (Bandura, 1977). Es considerada una variable clave para el desarrollo de un cambio

del comportamiento, relacionado esto con los cambios que produce física y mentalmente la realización de ejercicio físico.

La relación entre el disfrute durante la actividad física, autoeficacia motriz y el nivel de actividad física realizada mantienen resultados relevantes en estudios enfocados al rendimiento académico, con una directa y significativa relación en conductas positivas asociadas a actividades físico-deportivas practicadas fuera de la escuela. El docente puede detectar que a mayor falta de asistencia a la clase de educación física y a mayor falta de disciplina dentro de ella se percibe también dentro del aula y se refleja en calificaciones negativas (Veiga, Tejero, Fraile y Cornejo, 2019).

Es cuestión de analizar el trabajo motriz, en general, de una clase de gimnasia básica para identificar ejercicios funcionales y necesarios para el desarrollo de capacidades físicas condicionales y coordinativas en la etapa escolar, comprendiendo que, al poder brindar una mayor oportunidad de experiencias motrices en los alumnos en etapa de constante desarrollo, favorecerá a la capacidad mental del alumno fortaleciendo la seguridad en sí mismo y la autoeficacia.

En cuanto a la percepción de eficacia o autoeficacia presente en la labor docente de educación física con relación a la enseñanza de habilidades gimnásticas y acrobáticas aplicadas en un estudio llamado: "Autoeficacia del profesorado de educación física en la enseñanza de habilidades gimnásticas", por los autores Benjumea, Henares y Fernández (2017), se ve afectada conforme a los años de experiencia que tiene el docente, reflejando un mayor conocimiento y adaptabilidad respecto a situaciones de planificación de sesiones con contenidos de habilidades gimnásticas y acrobáticas;

Relacionando el conocimiento o dominio previo del docente acerca de los fundamentos técnicos básicos de estas habilidades apegado a su proceso de enseñanza aprendizaje, a diferencia de los docentes que van egresando y tienen menor tiempo de experiencia en la materia.

2.7 Fundamentación Curricular

Con base en el modelo educativo actual, “Documento de Aprendizajes Clave”, se abordan las formas de nombrar y conceptualizar los aprendizajes, la pedagogía y el perfil de egreso de cada grado escolar, derivados de tres componentes curriculares: Campos de Formación Académica; Áreas de Desarrollo Personal y Social; y Ámbitos de la Autonomía Curricular. Siendo el área de Desarrollo Personal en la que se aborda esta propuesta, y la escuela quien debe brindar oportunidades para que los estudiantes desarrollen su creatividad, apreciación y expresión artística, ejercitando su cuerpo para mantenerlo saludable, haciendo que las estrategias de enseñanza queden en manos de la creatividad y conocimiento de un profesional de la materia, abordando las necesidades del alumno con apoyo de este diseño curricular no lineal.

Los aprendizajes clave se formulan con el término de tomar dominio en un nuevo conocimiento, habilidad, actitud o valor. Cuando se expresan de esta forma los aprendizajes clave se concretan en Aprendizajes esperados. Cada aprendizaje esperado define lo que se busca que logren los estudiantes al finalizar el grado escolar. Los Aprendizajes esperados gradúan progresivamente los conocimientos, habilidades, actitudes y valores que deben alcanzarse, para progresivamente acceder a procesos meta cognitivos cada vez más complejos (aprender a aprender).

Es preciso identificar que la noción de currículo ha evolucionado, pues cada vez se concibe menos como un listado de contenidos a cumplir, y más como aporte y organización de parámetros que favorecen el desempeño de los estudiantes para optimizar su aprendizaje (SEP, 2017). Los parámetros que dan forma a la currícula de Educación Física, determina el perfil de egreso mediante un apartado llamado: "CUIDA SU CUERPO Y EVITA CONDUCTAS DE RIESGO". En el cual se describe que el alumno "activa sus destrezas motrices y las adapta a distintas situaciones que se enfrentan en el juego y el deporte escolar" (SEP, 2017).

Esto se lleva a cabo, abordando la pedagogía en la planeación didáctica poniendo sugerencias de actividades dentro de orientaciones didácticas. Las orientaciones didácticas (SEP,2017). Son un conjunto de estrategias generales para la enseñanza de la asignatura, refiriendo su fundamento en el enfoque pedagógico con una naturaleza práctica que permitan el logro de los aprendizajes esperados. Es aquí donde se le sugiere al docente incluir esta propuesta de fundamentos gimnásticos como una orientación didáctica para complementar la clase de Educación Física.

Este plan de aprendizajes clave brinda al docente amplia libertad para planear sus clases, organizando los contenidos como más convenga, brindando flexibilidad a la diversidad de contextos y necesidades de aprendizaje. Para la asignatura de Educación Física en primaria se observa en el mapa curricular de Aprendizajes clave, una asignación de 40 horas lectivas anuales, de las cuales se dosifican en 3 bloques trimestrales, asignando una sesión de 50 minutos semanales. Los centros escolares tienen la flexibilidad de seleccionar su horario haciendo que algunos colegios

particulares, opten por dividir semanalmente el tiempo asignado por sesiones de 30 minutos para otorgar a la semana dos sesiones de educación física.

El diseño curricular, permite llevar a los aprendizajes por enfoques competenciales que abarcan conocimientos disciplinarios, interdisciplinarios o prácticos; habilidades cognitivas, meta cognitivas, sociales, emocionales, físicas y prácticas; como también, actitudes y valores, como la adaptabilidad, flexibilidad, agilidad, esperanza (relacionado con el optimismo y autoeficacia), y valores como la responsabilidad (autorregulación). Logrando entre ellos una sinergia conocida por trenzado de 3 dimensiones para la ecología del aprendizaje por medio de la acción.

La evolución curricular destaca la definición de un enfoque pedagógico, a partir de una orientación sistemática e integral de la motricidad, que permita reconocer al alumno en distintos factores que inciden en su desarrollo cognitivo y motriz. La flexibilidad curricular, está presente para que los docentes tomen decisiones respecto a la organización de los aprendizajes esperados según el contexto y las necesidades del alumnado.

3. Planteamiento del problema

En Baja California, no existen ligas interescolares, o programas en la educación pública, que promuevan la práctica de gimnasia artística, sólo existen escasos eventos interescolares en la etapa básica escolar que abordan temas deportivos con fines educativos, la mayor parte de la actividad deportiva se lleva a cabo en academias o gimnasios particulares; referente a esto, el Plan Nacional de Desarrollo actual menciona que, se debe impulsar las ligas interescolares, sin

embargo, los deportes que estipula la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), en los documentos oficiales de los juegos deportivos escolares de la educación básica, sólo son 10: ajedrez, atletismo, basquetbol, béisbol, futbol, hándbol, taekwondo, tenis de mesa, voleibol y bádminton (CONADE,2020).

La práctica de gimnasia, socialmente, se desconoce en el ámbito escolar y educativo, en lo que respecta a la educación física, el Estado detecta un nulo seguimiento de estrategias dentro de la asignatura y falta de capacitación docente, esto reflejado en el Plan Estatal de Desarrollo, 2019; para esto, se requiere atender a la problemática que erróneamente cataloga a la gimnasia como únicamente deporte altamente competitivo ante la sociedad. La aplicación de fundamentos gimnásticos favorece a la población en general; para fomentar su aplicación desde una visión masiva y no selectiva, es necesario abordarlo en las pocas horas asignadas a la clase de Educación Física. Aprovechar el poco tiempo asignado a la materia con la aplicación de estos fundamentos gimnásticos desde temprana edad, siendo la clase de educación física, para algunos alumnos, la única actividad física durante su estancia formativa escolar. Algunos alumnos no tienen la oportunidad de participar en actividades deportivas extraescolares o su elección de autonomía curricular está enfocada a actividades académicas. La enseñanza y práctica de fundamentos gimnásticos para trabajo de la corporeidad, autonomía motriz, concentración y control, brindará múltiples beneficios para el ser humano en lo físico, mental, deportivo y laboral. La gimnasia desarrolla conciencia corporal con enfoque formativo para el deporte educativo y favorece en gran medida a la iniciación deportiva.

Actualmente, el alumnado presenta deficiencia en las capacidades físicas condicionales y coordinativas a causa de las excesivas horas de inactividad física. Como docente, se vuelve un gran reto atender esta situación y trabajar por normalizar la aplicación de fundamentos gimnásticos para desarrollar la diversidad de capacidades necesarias para segundo y tercer grado escolar. Utilizando tareas didácticas y metodológicas para conseguir una base motriz sólida en la clase de educación física interviniendo desde la etapa escolar temprana.

4. Justificación

Esta propuesta buscará contribuir al desarrollo de las capacidades físicas coordinativas y condicionales en niños de 7 a 9 años de edad, considerando esta la edad óptima para la iniciación deportiva (Blázquez, 1999); brindando una guía metodológica de fundamentos gimnásticos como base de preparación y adquisición de habilidades, ya que favorece al desarrollo de la corporeidad y autonomía motriz. Cabe destacar que los fundamentos gimnásticos brindan una mayor adquisición de capacidades, ya que se trabaja de forma general y no específica de un deporte, preparando al cuerpo de forma equilibrada y completa para la realización de más habilidades en conjunto. Contribuyendo a contrarrestar la ausencia de las capacidades físicas y evitar la especialización deportiva en edades tempranas. Llevar a cabo esta propuesta dentro de la clase de educación física, aprovechando el tiempo y valorando el importante papel educativo de estos contenidos en los alumnos, se espera adquirir una base motriz sólida apegada al cuidado de las fases sensibles correspondientes a la edad del niño, lo cual asegurará el éxito deportivo y un ahorro de tiempo para los entrenadores, logrando la oportunidad del éxito deportivo en un

mayor número de estudiantes. Tomando en cuenta la necesidad de crear nuevas propuestas que sean dirigidas a los docentes de Educación Física, sobre todo para aquellos que no han recibido ninguna capacitación sobre estos contenidos.

5. Objetivos

Objetivo General

- Ofrecer una propuesta de trabajo, por medio de un fichero con fundamentos gimnásticos, aprovechando el mayor tiempo posible dentro de la fase medular de las clases de Educación Física a nivel primaria.

Específicos:

- Diseñar una orientación didáctica enfocada en fundamentos gimnásticos dentro de la clase de educación física.
- Buscar una mejora que desarrolle sentido de autoeficacia al alumnado de 2do y 3er grado incrementando su capacidad motriz.
- Brindar un ejemplo de sesión para un trimestre, basado en el contenido del Fichero de Fundamentos Gimnásticos y las orientaciones didácticas del documento Aprendizajes Clave.

Metas

Corto plazo: Facilitar el acceso a la gimnasia artística atendiendo la masividad en contexto escolar.

Mediano plazo: Adquirir una base motriz sólida.

Largo plazo: Oportunidad del éxito deportivo en un mayor número de estudiantes.

6. Método

Propuesta: Desarrollo de la Orientación Didáctica

La **orientación didáctica** en Educación Física, aporta información útil para los docentes, con herramientas didácticas y referencias pedagógicas, que permitirán diseñar, organizar e implementar las sesiones basadas en el libro de aprendizajes clave. Permite guiar la labor docente y precisar aspectos sobre cada grado escolar dependiendo de las características de los alumnos y del contexto en el cual se desenvuelven (Aprendizajes Clave SEP,2017).

Esta propuesta ofrece un fichero de fundamentos gimnásticos que pueden implementarse dentro de cada unidad didáctica trimestral, comprendiendo que cada ciclo escolar se compone por tres momentos anuales:

Primer trimestre: de Agosto a Noviembre 13 sesiones

Segundo trimestre: de Diciembre a Marzo 13 sesiones

Tercer trimestre: de Abril a Julio 14 sesiones

Completando un total de 40 horas lectivas asignadas para la asignatura de Educación Física, brindando para este trabajo, una sugerencia de trabajo para un trimestre combinada con las sugerencias de las orientaciones didácticas también planteadas en el programa de la SEP. Invitar a los docentes a darle continuidad al segundo y tercer trimestre.

El primer propósito para la educación física primaria, basando esta propuesta en Aprendizajes Clave (SEP, 2017) es:

- Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva.

6.1 Objetivos de la Orientación didáctica

1. Desarrollar la condición y capacidades físicas, integrando habilidades y destrezas motrices mediante fundamentación gimnástica, situaciones de juego motor y coordinación, deporte educativo e iniciación deportiva.
2. Desarrollo de habilidades cognitivas y meta cognitivas.
3. Integración de la corporeidad y autonomía corporal.

Aprendizajes esperados tomados para basar la propuesta de Fundamentos gimnásticos:

Desarrollo de la Motricidad (DM)

Integración de la Corporeidad(IC)

2do Grado.

(DM) Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo motrices, con el propósito de fomentar el control de sí y la orientación en el espacio.

(IC) Explora el control postural y respiratorio en actividades y juegos, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí mismo.

3er Grado.

(DM) Distingue las posibilidades y límites de sus habilidades motrices al reconocer los elementos básicos de los juegos, con la intención de ajustar el control de sí.

(IC) Adapta sus acciones ante tareas y estímulos que implican cuantificar el tiempo de sus movimientos en el espacio, con el propósito de valorar lo que es capaz de hacer y canalizar el gusto por la actividad física.

6.2 Contenido de la Orientación Didáctica

- Estiramientos pasivos
- Ejercicios de coordinación, giros, variación de carrera y lateralidad
- Ejercicios de fuerza isométrica, dinámica y educación postural
- Acrobacia en suelo

6.3 Técnicas y estilos de enseñanza de la Orientación Didáctica

- Asignación de tareas
- Micro enseñanza
- Descubrimiento guiado
- Modelaje y estilo participativo
- Repetición
- Inclusión
- Autoevaluación

6.4 Instrumentos de evaluación

La evaluación tiene un carácter cualitativo que puede ser identificado de forma individual o colectiva.

Docente: Pautas para observar el desempeño, registro de observación sistemática y escalas o tablas de logro/ evaluación de desempeño.

Alumno: Escala de actitudes, asistencia, participación, responsabilidad y autoevaluación.

Evaluación de la unidad didáctica ejemplar: valoración de logros e intento de nuevos retos y desafíos a desarrollar. Del fichero de fundamentos gimnásticos avanzar de un nivel Bajo a Medio.

Ante la SEP (2017), la evaluación educativa se concibe como un proceso de carácter formativo, acción permanente dentro de la enseñanza evitando la comparación. En este sentido es necesario conocer las capacidades y posibles limitaciones de los alumnos como también cuidar el enfoque formativo y no deportivo en esta área. Resaltar el valor durante el proceso motivando al alumno y no evaluando sólo el resultado físico.

6.5 Recursos Didácticos

Los recursos didácticos varían dependiendo de la disposición de cada centro escolar, los cuales deberán ser gestionados, aprobados y supervisados por profesional docente. El cuidado de los recursos didácticos dependerá del mantenimiento de los mismos para su duración y conservación. Al momento de la sesión es necesario que solo esté el material que se va a necesitar en la sesión y el excedente permanecer resguardado para no generar distracciones en el alumnado. En caso de no contar con materiales de apoyo, el personal docente supervisará los

ejercicios con mayor detenimiento y cuidado. Los materiales didácticos mejoran la fluidez de la clase, otorgando mayor comodidad y seguridad al ejecutar los ejercicios, pero el no contar con ellos, permitirá al alumnado trabajar a mayor conciencia, control y cuidado de sí mismo; el fin es no dejar de utilizar los beneficios de los fundamentos gimnásticos a causa de presencia o ausencia de material didáctico.

Materiales sugeridos:

Aros

conos

Cuerdas

Gises

Listón

Pelotas



Colchoneta de 65cm x 1.10mts



Rollo de 1.50 x 4 mts



Cuña de 75cm x 1.60 mts, 50 cm altura

Instalaciones preferentes:

Salón de usos múltiples, superficies acolchadas y planas, gimnasio escolar, áreas escolares adecuadas ambientalmente y techadas.

6.6 Temas transversales y valores

- Educación para la salud
- Higiene postural
- Autoeficacia
- Adaptabilidad, flexibilidad y agilidad.
- Esperanza (Relacionada con el optimismo y la autoeficacia).

- Responsabilidad
- Honestidad
- Igualdad y equidad

6.7 Competencias básicas

Las competencias vienen a ser el conjunto de aprendizajes clave (conocimientos, habilidades, actitudes y valores), dentro de los aprendizajes esperados. Fomentando como principal una actitud positiva para propiciar un mejor aprendizaje. Si un alumno desarrolla pronto en su educación una actitud positiva hacia el aprendizaje, valorará lo que aprende y, por ende, desarrollará las habilidades para ser exitoso en el aprendizaje, haciendo mucho más probable la comprensión y adquisición de conocimientos (SEP,2017).

7. Plan de ejecución

El docente formulará su clase conforme al contexto y necesidades del grupo, con la oportunidad de apoyar la fase medular de la clase en un compendio de actividades basadas en un fichero de fundamentos gimnásticos. Este fichero funcionará como guía metodológica para la aplicación de elementos de desarrollo; es necesario tener conocimientos generales sobre teoría del entrenamiento para hacer un conjunto de actividades respecto al objetivo de la clase y el desarrollo progresivo de las capacidades físicas.

FICHERO

FUNDAMENTOS GIMNÁSTICOS

PICTOGRAMA

Nivel de dificultad	
B	BAJO
M	MEDIO
A	ALTO

-  Presencia de material
-  Duración
-  Volumen/series/repeticiones.
-  Elaboración propia

Nivel		
B	x	seg
M	x	seg
A	x	seg

ORDENACIÓN

EDAD				
	6	7	8	9

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
1 	2 	3 

CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN

FUNDAMENTOS GIMNÁSTICOS ESTIRAMIENTO PASIVO

FG.EP.1

FUNDAMENTOS GIMNÁSTICOS EJERCICIOS DE FUERZA

FG.EF.2

FUNDAMENTOS GIMNÁSTICOS EJERCICIOS DE COORDINACIÓN

FG.EC.3

FUNDAMENTOS GIMNÁSTICOS ACROBACIA EN SUELO

FG.AES.4

ESTIRAMIENTO PASIVO

	■		
6	7	8	9

HOMBROS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
● 1	2	3 +

FG.EP.1.1



B



M

1. Posición de sentado con espalda derecha, manos atrás, codos estirados cuidando mantener la distancia corta y paralela de ambos brazos.

2. Piernas elevadas y rodillas estiradas.



A



Nivel	■	✕
B	1	10 seg
M	1	15 seg
A	1	20 seg

Observación: El estiramiento debe de ir acompañado con técnicas de respiración y se recomienda no proceder a un esfuerzo mayor si aún hay incomodidad en la postura B o M.

3. Rodillas al pecho o estiradas apuntando al techo, manos más alejadas del cuerpo.

	█		
6	7	8	9

PREPARACIÓN INICIAL PARA SPLIT

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3 +

FG.EP.1.2



* 1. Rodilla en el suelo y la otra rodilla en ángulo de 90°, cadera hacia adelante.

B



* 2. Estirar la rodilla de enfrente, cadera hacia atrás y tocar la punta del pie.

Nivel	█	✕
B	1	10 seg
M	1	15 seg
A	2	10 seg

* 3. Piernas juntas hacia enfrente, rodillas estiradas, intención de manos tocando los pies y cabeza hacia abajo.



*



* 4. Doblar rodilla de atrás hacia afuera, talón pegado al glúteo y enfocar el estiramiento hacia la pierna estirada de enfrente.

Observación: El estiramiento debe de ir acompañado en todo momento con técnicas de respiración, cambios lentos, controlados y progresivos y alternar ambas piernas.

	█		
6	7	8	9

PREPARACIÓN MEDIA PARA SPLIT

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3 +

FG.EP.1.3



* 1. Rodilla de enfrente estirada, glúteo elevado formando ángulo de 90° y estirando los brazos al frente.

Nivel	█	✕
M	1	20 seg
A	1	30 seg



* 2. Doblar la rodilla de enfrente y estirar la pierna de atrás.

M



* 3. Estirar ambas piernas, cadera cuadrada hacia al frente y brazos a los costados.

A



* 3. Estiramiento de ambas piernas, inclinación hacia la pierna delantera y brazos hacia al frente.

A

Observación: El estiramiento debe de ir acompañado con técnicas de respiración, no proceder a un esfuerzo mayor sin control respiratorio. Alternar ambas piernas.

	█		
6	7	8	9

SPLIT

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
1	2	3 +

FG.EP.1.4



* Ambas piernas estiradas, cadera cuadrada hacia al frente, espalda derecha y brazos hacia atrás sin tocar el suelo.

Observación: Alternar ambas piernas. Si el ejercicio se realiza exitosamente, el alumno puede doblar la rodilla de atrás y arquear la espalda para tratar de tocar la cabeza con el pie.

Nivel	█	⌚
B	1	10 seg
M	1	20 seg
A	1	40 seg

	█		
6	7	8	9

PREPARACIÓN PARA SQUAT

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
1	2	3 +

FG.EP.1.5



* 1. posición de mariposa

B



* 2. Codos al suelo, cabeza abajo y rodillas intentando tocar el piso con un solo movimiento.

3. Rodilla estirada en dirección al techo y la otra rodilla flexionada en el suelo.



*



*

M

Nivel	█	⌚
B	1	15 seg
M	1	20 seg
A	1	30 seg

Observación: El estiramiento debe de ir acompañado con técnicas de respiración, no proceder a un esfuerzo mayor si hay aún hay incomodidad en la postura inicial. Alternar ambas piernas.

4. Rodilla estirada en dirección al techo haciendo rotación de la ingle y talón pegado al suelo de la rodilla doblada

	■		
6	7	8	9

SQUAT

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3 ⊕

FG.EP.1.6

Nivel	■	✕
B	1	15 seg
M	1	20 seg
A	2	30 seg



★ 1. Posición de ranita



★ 2. Abrir ambas piernas con rodillas en dirección al techo, manos apoyadas en el suelo y bajar el torso al frente.

Observación: El estiramiento debe de ir acompañado con técnicas de respiración, realizar los movimientos controlados, lentos y progresivo. No proceder a un esfuerzo mayor repentino si hay aún hay incomodidad en la postura inicial B.

	■		
6	7	8	9

PREPARACIÓN PARA EXTENSIÓN DE ESPALDA

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3 ⊕

FG.EP.1.7

Nivel	■	✕
B	2	10 seg
M	1	20 seg
A	1	30 seg



★ 1. Posición de la cobra: iniciar con pecho al suelo brazos doblados y estirar ambos codos empujando el suelo manteniendo los hombros hacia atrás, piernas juntas y talones pegados.



★ 2. Media canasta: colocar pecho en el suelo y tomar los pies con las manos.



★ 3. Canasta: misma postura a la media canasta e intentando elevar el pecho y las rodillas a la par.

Observación: El estiramiento debe de ir acompañado con técnicas de respiración, no proceder a un esfuerzo mayor si hay aún hay incomodidad en el nivel inicial B.

	█		
6	7	8	9

Extensión de espalda o ARCO

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3 +

FG.EP.1.8

B

*



Nivel	█	⌘
B	2	10 seg
M	2	20 seg
A	4	15 seg

1. Iniciar acostado con rodillas flexionadas, codos doblados y manos pegadas al suelo a la altura de las orejas con los dedos apuntando a los pies. Empujar el suelo estirando brazos y piernas para formar un arco con la espalda.



*

2. Arco a hombros: la mayor parte del peso corporal se manda a los hombros y las piernas se estiran completamente permaneciendo juntas.

Observación: Se puede indicar el ejercicio mencionando a los niños que deben empujar el suelo para colocar el ombligo a cielo y estirar los codos. En todo momento el estiramiento debe de ir acompañado con técnicas de respiración. Si el alumno realiza con éxito la posición B, puede realizar elevación de una pierna y alternar, e igualmente elevación de un brazo y alternar.

	█		
6	7	8	9

DESCANSO PARA LA POSTURA DE ARCO

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3 +

FG.EP.1.9

*



1. Acostado boca arriba en posición de bolita, las manos en ambas rodillas agrupandolas al pecho.

*



2. Posición mahoma, de rodillas al suelo con glúteos sobre talones siempre juntos y brazos extendidos al frente.

*



3. Posición mahoma, relajando los brazos a los costados.

*



4. Puente alto con planta de los pies completamente pegada al suelo, palmas de las manos pegadas al suelo fijamente y vista hacia el ombligo.

*



5. El niño debe identificar la postura inversa a la extensión de espalda. Se le puede llamar espalda de gato, caparazón de tortuga, entre otros.



Nivel	█	⌘
B	1	10 seg

Observación: El estiramiento estático de recuperación se realiza sin presencia de esfuerzo.

	6	7	8	9
--	---	---	---	---

MUÑECAS Y PUNTAS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3 +

FG.EP.1.10



*

1. Estiramiento de muñecas colocando las palmas de las manos en el suelo, brazos estirados y procedes a bajar los glúteos hacia los talones para efectuar el estiramiento.

Nivel	Icono	Segundos
B	2	10 seg
M	1	20 seg
A	1	30 seg



*

2. Elevar la cadera para cambiar la posición de las manos colocando el dorso de las manos en el suelo.



*

3. Pies y rodillas juntas para realizar el estiramiento de puntas con brazos estirados.

Observación: El estiramiento se realiza con cambios de posición lentos, controlados y procurando no proceder a un esfuerzo mayor si hay aún hay incomodidad en el nivel inicial.

EJERCICIOS DE FUERZA

	6	7	8	9
--	---	---	---	---

INICIACIÓN DE POSTURA EN CUNA O CUCHARITA

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3 +

FG.EF.2.1



*

1. Levantamiento de hombros, cabeza y ligeramente espalda alta, pies en el suelo con rodillas estiradas para mantener la fuerza isométrica.



*

2. Elevación de ambas piernas estiradas y juntas, espalda despegada del suelo sin presencia de arco en el área dorsal y ejecutar la fuerza isométrica concentrada en el abdomen.

Nivel	Icono	Segundos
B	2	10 seg
M	2	15 seg
A	2	20 seg

Observación: Evitar proceder al ejercicio de esfuerzo medio si aún no se domina la postura sin la presencia errónea del arco en la espalda al hacer la fuerza abdominal.

		■	
6	7	8	9

CUCHARITA O CUNA

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3 ⊕

FG.EF.2.2

Nivel		
B	2	10 seg
M	2	15 seg
A	2	20 seg

B

*



1. Posición inicial acostado en supino con piernas juntas.

*



2. Elevación de piernas juntas con rodillas ligeramente dobladas, hombros y cabeza levantada, brazos estirados tocando las rodillas y espalda sin presencia de arco en el área dorsal.

M

*



3. Si se logra la postura 2 sin presencia de esfuerzo, proceda a intentar estirar rodillas y colocar las manos en los muslos.

*



4. Si se logra la postura 3 sin presencia de esfuerzo, proceda a intentar colocar los brazos y manos en el pecho.

A

*



5. Si se logra la postura 4 sin presencia de esfuerzo, proceda a intentar colocar los brazos estirados y paralelos a las orejas.

Observación: Evitar proceder al ejercicio de esfuerzo medio si aún no se domina la postura sin presencia de arco. Mantener en todo momento piernas juntas y estiradas.

		■	
6	7	8	9

CUNITAS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3 ⊕

FG.EF.2.3

Nivel		
B	1	10 seg
M	1	15 seg
A	1	20 seg

*



1. Movimiento a la par, o doble de los segmentos corporales tanto tren superior como tren inferior se elevan al mismo tiempo llevando a cabo una fuerza dinámica con repeticiones equivalentes a los segundos.

*



2. Movimiento columpiado alternando el tren superior elevado con brazos extendidos, mientras que el tren inferior baja sin tocar el suelo.

Observación: Evitar ejecutar estos ejercicios si aún no se domina la colocación completa de la espalda en el piso (sin presencia de arco). Acompañar el proceso con lenguaje lúdico y motivante.

		■	
6	7	8	9

SUPERMAN

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	↔ 2	⊕ 3

FG.EF.2.4

Nivel	■	✕
B	2	10 seg
M	2	15 seg
A	2	20 seg



1. Despegar únicamente el pecho del suelo, mantener ambas piernas juntas, talones juntos y brazos estirados alineado a las orejas. Realizar elevación de tren superior únicamente ejecutando una fuerza isométrica.

2. Proceder a elevar ambas piernas, estiradas y juntas con glúteos apretados y tren superior igual que en la figura 1.

Observación: Cuidar la línea corporal sin desviar cervicales. La fuerza isométrica empleada en el ejercicio 2, se puede ejecutar de forma alternada sosteniendo un brazo y una pierna con orden cruzado y dividiendo el tiempo asignado. En la postura 1 se puede trabajar en parejas colocando al apoyo sobre los pies para evitar el levantamiento de la parte inferior.

		■	
6	7	8	9

DORSALES

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	⊕ 3

FG.EF.2.5

Nivel	■	✕
B	1	15 seg
M	1	20 seg
A	1	30 seg



1. El trabajo de dorsales se puede ejecutar desde lo más básico, dividiendo el ejercicio en dos, para hacer por separado las repeticiones de levantamiento del tren superior (con brazos estirados), mientras que el inferior (piernas juntas y apretadas), se queda inmóvil y viceversa.

2. Movimiento doble, en donde ambos segmentos corporales se elevarán a la par realizando repeticiones.

3. Movimiento de un solo brazo y una sola pierna alternando de forma cruzada.

4. Movimiento columpiado alternando el tren superior elevado mientras que el tren inferior baja sin tocar el suelo.

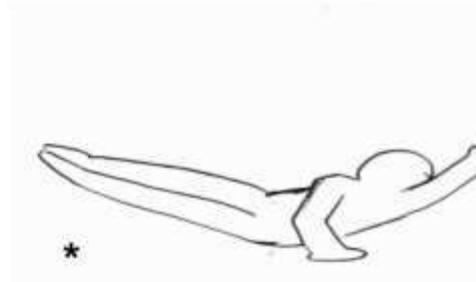
Observación: Para estos ejercicios, es necesario que el alumno identifique la contracción muscular de espalda, glúteo y piernas. Las repeticiones pueden ser libres dentro del tiempo marcado pero realizadas a conciencia, ó repeticiones cuantificadas por el docente. Para el ejercicio 1 se puede realizar con apoyo de un compañero para sostener la parte inferior inmóvil.

		■	
6	7	8	9

OBLICUOS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3 +

FG.EF.2.6



Nivel	■	✕
B	2	10 seg
M	2	15 seg
A	2	20 seg

1. Posición inicial: acostado lateral manteniendo las piernas juntas y estiradas, después elevar ambas piernas formando una cuna lateral con el brazo aproximado al suelo completamente estirado y mano contraria colocada en el suelo frente al pecho para tener apoyo. Alternar ambos lados o costados corporales.

Observación: El docente brindará la oportunidad de que el alumno identifique la contracción de la caja torácica logrando mantener la postura lateral en conjunto con la fuerza isométrica de piernas y glúteos.

		■	
6	7	8	9

CUNITAS LATERALES PARA OBLICUOS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3 +

FG.EF.2.7



Nivel	■	✕
B	2	15 seg
M	2	20 seg
A	2	30 seg

1. Movimiento doble, levantando piernas juntas y brazo cercano al suelo, la mano de apoyo está colocada en el suelo, frente al abdomen y el pecho. Las repeticiones pueden ser equivalentes al tiempo marcado.

2. Movimiento en cuna, meciendo ó columpiado primero el tren superior apoyado de la mano al suelo y después elevar la parte inferior, ambos segmentos no deben tocar el suelo más que la mano delantera de apoyo.

Observación: Para estos ejercicios, es necesario que el alumno identifique la contracción muscular de abdomen, oblicuos, glúteos y piernas. El brazo que se encuentre estirado deberá permanecer alineado con la cabeza y realizar ambos lados. Las repeticiones pueden ser libres dentro del tiempo marcado pero realizadas a conciencia, ó repeticiones cuantificadas por el docente.

		■	
6	7	8	9

PUENTE

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
● 1	2	3 ☺

FG.EF.2.8



1. Iniciar sentado con las manos a los costados de la cadera, dedos en dirección a los pies.

Nivel	■	✕
B	2	10 seg
M	2	15 seg
A	2	20 seg



2. Doblar rodillas



3. Levantar la cadera y alinear cervicales formando ángulos de 90°. Sostener el tiempo indicado la contracción isométrica.

Observación: Cuidar la línea corporal sin desviar cervicales, es importante que el docente mantenga motivación para que el niño identifique los puntos de contracción muscular acompañado de lenguaje llamativo. Para sumar una variante, este ejercicio se puede realizar con las piernas estiradas.

		■	
6	7	8	9

PLANCHAS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
● 1	2	3 ☺

FG.EF.2.9



1. Posición de plancha: codos paralelos en el suelo, piernas juntas y estiradas, abdomen dentro, espalda cóncava y glúteos apretados.

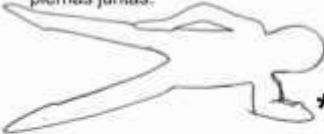
Nivel	■	✕
B	2	10 seg
M	2	15 seg
A	2	20 seg



2. Posición inversa a la plancha: cuerpo en supino, cadera hacia arriba y piernas juntas.



3. Posición de plancha lateral: alternar ambos lados utilizando un codo en la superficie y un brazo colocado en la cadera.



4. Elevación de pierna

Observación: El docente brindará la oportunidad de que el alumno identifique la contracción isométrica de caja torácica, glúteos y piernas; para proceder con variantes de fuerza dinámica en la figura 3 y 4.

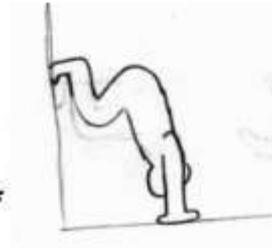
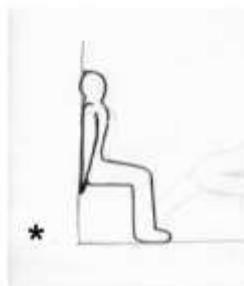
		■	
6	7	8	9

SILLA EN PARED

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.EF.2.10

Nivel		
B	1	10 seg
M	1	15 seg
A	1	20 seg



1. Posición simulando estar sentado pegado a la pared con abdomen contraído, espalda y hombros completamente pegados a la pared.

2. Silla inversa: colocar las puntas de los pies en la pared con las rodillas dobladas manteniendo la posición recta de la espalda; brazos completamente estirados y abdomen contraído.

Observación: El docente determinará el grado de dificultad dependiendo de las necesidades del alumno, adaptando el mismo ejercicio a posibilidades alcanzables. Ejemplo: en la posición 1 se puede variar con rodillas juntas o ligeramente separadas, se puede adecuar el ejercicio dejando los talones elevados. La figura 2, también puede ejecutarse en una banca o caja danesa.

		■	
6	7	8	9

SALTO DE RANA

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.EF.2.11

Nivel		
B	1	10m
M	2	10m
A	3	10m



1. Ejecutar líneas recreativas para realizar saltos con piernas juntas, preparación de salto flexionando rodillas, espalda recta y brazos abajo, después, extender el cuerpo con brazos arriba y buscar el suelo aterrizando con metatarso y rodillas agrupadas al pecho; finalmente elevar el torso para repetir el salto.

Observación: Es importante enseñar variación en los gestos motores para el constante aprendizaje cognitivo de los niños, se puede utilizar la imitación de otros animales que salten, permitiendo que a ellos se les ocurra con la fabricación de preguntas simples. El nivel incrementará respecto a la distancia recorrida (lineal frontal, lateral, diagonal, circular, zig-zag, etc). El tiempo se representa con la distancia recorrida sugerida. El docente puede decidir sobre la presencia de material didáctico en el recorrido.

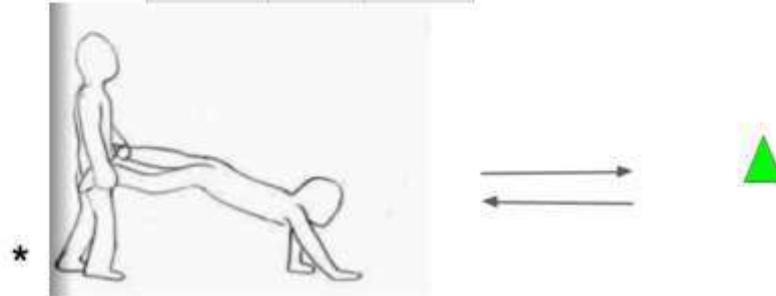
		■	
6	7	8	9

CARRETILLAS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
1	2	3

FG.EF.2.12

Nivel	■	✂
B	2	10m
M	4	10m
A	8	10m



1. Alumno "Y" toma los tobillos del compañero y avanzará al ritmo de avance del compañero "X", el alumno "X" avanzará con las manos y el abdomen contraído, evitando hacer arco con la espalda. Al llegar al punto indicado por el docente, regresará en reversa, al finalizar el ejercicio el alumno "Y" bajará lentamente una pierna del compañero "X" y continuará alternando turno.

Observación: Es necesario equilibrar peso y tamaños de las parejas para prevenir lesiones). importante enseñar variación en los gestos motores, por ejemplo: el docente, al observar el desempeño del alumno, podrá decidir si ejecutar el mismo ejercicio de forma lateral al avanzar o utilizarlo en juegos recreativos. Las repeticiones son a dobles por la carrera de frente y la ejecutada en reversa. El nivel incrementará respecto a la distancia recorrida (lineal frontal, lateral, diagonal, circular, zig-zag, etc). El docente puede decidir sobre la presencia de material didáctico en el recorrido.

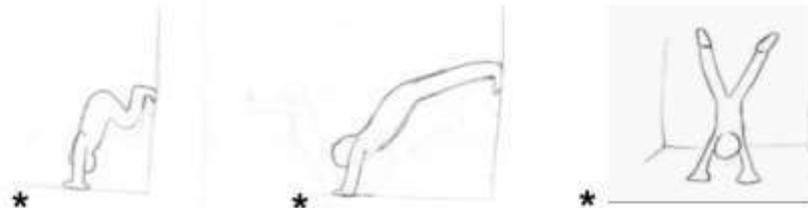
		■	
6	7	8	9

CAMINATA PALMAR

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
1	2	3

FG.EF.2.13

Nivel	■	✂
B	2	15 seg
M	2	20 seg
A	2	30 seg



1. Caminar lateralmente, con las manos en el suelo apoyando los pies en la pared. Espalda completamente en vertical y avanzar en ambas direcciones

2. Avanzar con las piernas estiradas, espalda en diagonal con abdomen contraído.

3. Intentar caminar cada vez más en vertical acercando las manos y el pecho cada vez más hacia la pared.

Observación: Las repeticiones son dobles para trabajar ambos hemisferios. El nivel incrementará respecto a la posición del cuerpo y la distancia recorrida. El docente puede decidir sobre la progresividad observada en el alumno.

		■	
6	7	8	9

STALDER

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3 +

FG.EF.2.14

Nivel	■	✕
B	2	3 seg
M	2	5 seg
A	2	10 seg



1. Posición inicial sentado, piernas juntas y estiradas, brazos estirados a la altura de las rodillas, inclinar el pecho hacia enfrente e intentar sostener la cadera elevada del suelo.



2. Posición similar a la inicial, sin inclinación de pecho ni elevación de cadera, solo elevación de ambas piernas estiradas y juntas en contracción isométrica.



3. Intentar elevar ambas piernas separadas y estiradas. Proceder a levantar la cadera cargando el peso con los brazos estirados y el abdomen apretado.

Observación: El docente determinará el grado de dificultad dependiendo de las necesidades del alumno, adaptando el mismo ejercicio a las posibilidades alcanzables. Ejemplo: en la posición dos, se puede iniciar sosteniendo una sola pierna y alternar, o aumentar la dificultad elevando piernas y cadera a la vez para proceder a la posición 3. El docente puede elegir la dificultad del elemento y el tiempo requerido, por ejemplo; puede ser el ejercicio 3 pero en las repeticiones o tiempo del nivel de B.

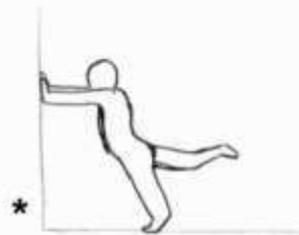
		■	
6	7	8	9

PATADA HACIA ATRÁS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.EF.2.15

Nivel	■	✕
B	2	10 patadas
M	2	15 patadas
A	3	15 patadas



1. Ejecutar patadas hacia atrás alternando ambas piernas, apoyando las palmas de las manos en la pared, mantener la espalda derecha y el pie que esté en el suelo en relevé (puntita).

Observación: Las repeticiones son a dobles por el cambio de pierna. El nivel incrementará respecto al grado de elevación de la patada. El docente podrá hacer adecuaciones para adaptar el ejercicio a las necesidades del alumno, por ejemplo: si el alumno no cuenta con suficiente flexibilidad podrá comenzar ejecutando patadas con las rodillas flexionadas.

EJERCICIOS DE COORDINACIÓN

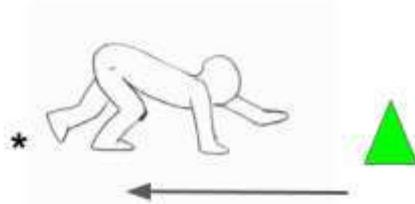
	6	7	8	9
--	---	---	---	---

Cuadrupedia CHANGOS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
1	2	3

FG.EC.3.1

Nivel		
B	2	10 seg
M	2	15 seg
A	2	20 seg



1. Pies y manos en el piso con la cadera elevada y rodillas FLEXIONADAS avanzar la distancia marcada por el docente.

2. Regresar con el mismo gesto motor hacia atrás.

Observación: En ejercicios de coordinación, las repeticiones son dos, una por la ida y la otra de regreso en reversa del mismo ejercicio. El nivel incrementará respecto a la distancia recorrida (lineal, circular, zig-zag, etc). El tiempo es equivalente a la distancia recorrida y el docente puede decidir sobre la presencia de material didáctico.

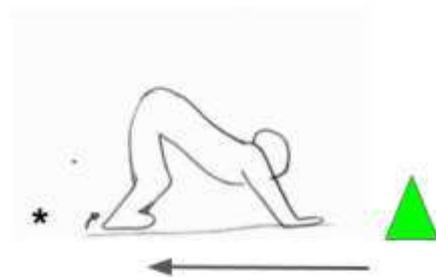
	6	7	8	9
--	---	---	---	---

CHANGOS CON PIERNAS JUNTAS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
1	2	3

FG.EC.3.2

Nivel		
B	2	10 seg
M	2	15 seg
A	2	20 seg



1. Pies y manos en el piso con la cadera elevada y rodillas FLEXIONADAS avanzar en dos segmentos, primero tren superior y luego inferior, la distancia marcada por el docente.

2. Regresar con el mismo gesto motor hacia atrás.

Observación: En ejercicios de coordinación, las repeticiones son dos, una por la ida y la otra de regreso en reversa del mismo ejercicio. El nivel incrementará respecto a la distancia recorrida (lineal, circular, zig-zag, etc). El tiempo es equivalente a la distancia recorrida y el docente puede decidir sobre la presencia de material didáctico.

	6	7	8	9
--	---	---	---	---

Cuadrupedia ELEFANTITOS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
1	2	3

FG.EC.3.3

Nivel		
B	2	10 seg
M	1	15 seg
A	2	20 seg



1. Pies y manos en el piso con la cadera elevada y rodillas ESTIRADAS avanzar la distancia marcada por el docente.

2. Regresar con el mismo gesto motor hacia atrás. Es necesario elevar aún más la cadera y estar sobre las puntas de los pies para poder avanzar hacia atrás.

Observación: En ejercicios de coordinación, las repeticiones son dos, una por la ida y la otra de regreso en reversa del mismo ejercicio. El nivel incrementará respecto a la distancia recorrida (lineal, circular, zig-zag, etc). El tiempo es equivalente a la distancia recorrida y el docente puede decidir sobre la presencia de material didáctico.

	6	7	8	9
--	---	---	---	---

ELEFANTITOS CON PIERNAS JUNTAS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
1	2	3

FG.EC.3.4

Nivel		
B	2	10 seg
M	2	15 seg
A	2	20 seg



1. Pies y manos en el piso con la cadera elevada y rodillas ESTIRADAS al avanzar, primero ambas manos avanzan, se eleva cadera y luego con un pequeño salto avanza el segmento inferior con piernas juntas en la distancia marcada por el docente.

2. Regresar con el mismo gesto motor hacia atrás con piernas juntas y el movimiento sigue siendo segmentado en dos, primero ambas piernas juntas y luego las manos se acercan a los pies.

Observación: En ejercicios de coordinación, las repeticiones son dos, una por la ida y la otra de regreso en reversa del mismo ejercicio. El nivel incrementará respecto a la distancia recorrida (lineal, circular, zig-zag, etc). El tiempo es equivalente a la distancia recorrida y el docente puede decidir sobre la presencia de material didáctico.

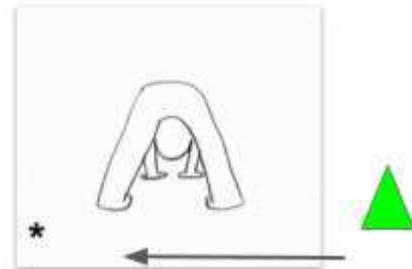
	6	7	8	9
--	---	---	---	---

ELEFANTITOS CON PIERNAS SEPARADAS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
1	2	3

FG.EC.3.5

Nivel		
B	2	10 seg
M	2	15 seg
A	2	20 seg



1. Pies y manos en el piso con la cadera elevada, primero avanzan al mismo tiempo ambas manos y luego avanza el segmento inferior con piernas SEPARADAS Y ESTIRADAS en la distancia marcada por el docente.

2. Regresar con el mismo gesto motor hacia atrás con piernas separadas y estiradas, el movimiento sigue siendo segmentado en dos; primero ambas piernas al mismo tiempo y luego las manos se acercan al centro

Observación: En ejercicios de coordinación, las repeticiones son dos, una por la ida y la otra de regreso en reversa del mismo ejercicio. El nivel incrementará respecto a la distancia recorrida (lineal, circular, zig-zag, etc). El tiempo es equivalente a la distancia recorrida y el docente puede decidir sobre la presencia de material didáctico.

	6	7	8	9
--	---	---	---	---

ELEFANTITO CON UNA PIERNA

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
1	2	3

FG.EC.3.6

Nivel		
B	2	10 seg
M	2	15 seg
A	2	20 seg



1. Un pie y ambas manos en el piso, rodillas dobladas al avanzar sin bajar la pierna elevada, primero ambas manos avanzan y avanza el segmento inferior con un pie en el suelo recorriendo la distancia marcada por el docente.

2. Regresar con el mismo gesto motor hacia atrás con piernas flexionadas, el movimiento sigue siendo segmentado en dos, primero la parte inferior del cuerpo sin bajar la pierna y luego las manos.

Observación: En ejercicios de coordinación, las repeticiones son dos, una por la ida y la otra de regreso en reversa del mismo ejercicio. Es importante trabajar la otra pierna al terminar la repetición hacia enfrente y hacia atrás. El nivel incrementará respecto a la distancia recorrida (lineal, circular, zig-zag, etc). El tiempo es equivalente a la distancia recorrida y el docente puede decidir sobre la presencia de material didáctico.

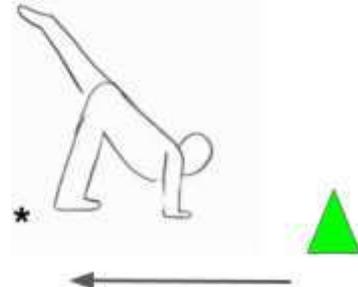
	6	7	8	9
--	---	---	---	---

ELEFANTITO CON UNA PIERNA

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
1	2	3

FG.EC.3.7

Nivel		
B	2	10 seg
M	2	15 seg
A	2	20 seg



1. Un pie y ambas manos en el piso, rodillas ESTIRADAS al avanzar sin bajar la pierna elevada, primero ambas manos avanzan y después avanza el segmento inferior recorriendo la distancia marcada por el docente.

2. Regresar con el mismo gesto motor hacia atrás con pierna elevada estirada, el movimiento sigue siendo segmentado en dos partes, primero el movimiento del tren inferior y luego el movimiento del tren superior.

Observación: En ejercicios de coordinación, las repeticiones son dos, una por la ida y la otra de regreso en reversa del mismo ejercicio. Es importante trabajar la otra pierna al terminar la repetición hacia enfrente y hacia atrás. El nivel incrementará respecto a la distancia recorrida (lineal, circular, zig-zag, etc). El tiempo es equivalente a la distancia recorrida y el docente puede decidir sobre la presencia de material didáctico.

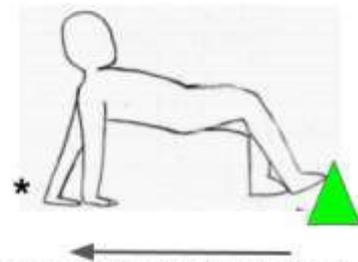
	6	7	8	9
--	---	---	---	---

CANGREJOS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
1	2	3

FG.EC.3.8

Nivel		
B	2	10 seg
M	2	15 seg
A	2	20 seg



1. Colocar palmas de las manos y plantas de los pies en el suelo, elevar la cadera y avanzar hacia enfrente la distancia que el docente indique.

2. Regresar con el mismo gesto motor hacia atrás.

Observación: En ejercicios de coordinación, las repeticiones son dos, una por la ida y la otra de regreso en reversa del mismo ejercicio. El nivel incrementará respecto a la distancia recorrida (lineal, circular, zig-zag, de lado, etc). El tiempo es equivalente a la distancia recorrida y el docente puede decidir sobre la presencia de material didáctico en el recorrido.

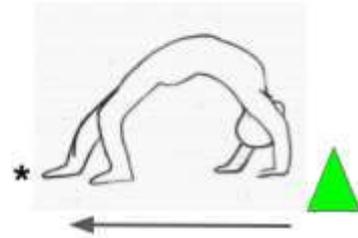
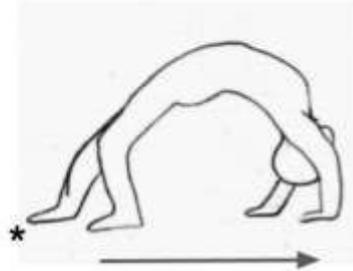
	6	7	8	9
--	---	---	---	---

CAMINAR EN ARCO

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.EC.3.9

Nivel		
B	2	10 seg
M	2	15 seg
A	2	20 seg



1. Caminar en arco alternando manos y pies para avanzar de forma coordinada.

2. Regresar con el mismo gesto motor hacia atrás.

Observación: En ejercicios de coordinación, las repeticiones son dos, una por la ida y la otra de regreso en reversa del mismo ejercicio. El nivel incrementará respecto a la distancia recorrida, en este caso únicamente lineal. El tiempo es equivalente a la distancia recorrida. El docente puede decidir sobre la presencia de material didáctico en el recorrido. Es importante bajar con cuidado al terminar el recorrido, doblando codos lentamente e incorporando poco a poco la posición de pág.FG.EE.8.

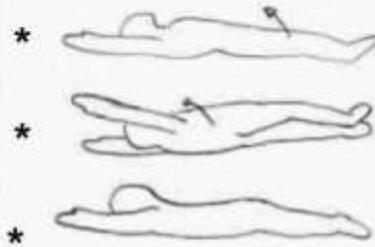
	6	7	8	9
--	---	---	---	---

GIROS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.EC.3.10

Nivel		
B	2	10 seg
M	2	15 seg
A	2	20 seg



1. Comenzar acostado en el suelo, boca arriba, con brazos extendidos paralelos a las orejas, piernas juntas y girando uniformemente todo el cuerpo de forma horizontal sobre el eje longitudinal.

2. Regresar con el mismo gesto motor al punto de inicio.

Observación: En ejercicios de coordinación, las repeticiones son dos, una por la ida y la otra de regreso en reversa del mismo ejercicio. El nivel incrementará respecto a la distancia recorrida, en este caso únicamente lineal. El tiempo es equivalente a la distancia recorrida. El docente puede decidir sobre la presencia de material didáctico en el recorrido. Es importante comunicar los ejercicios con ejemplos creativos para los niños. "Me convierto en árbol, mi tronco es duro y fuerte, cuando no hace viento ruedo lentamente".

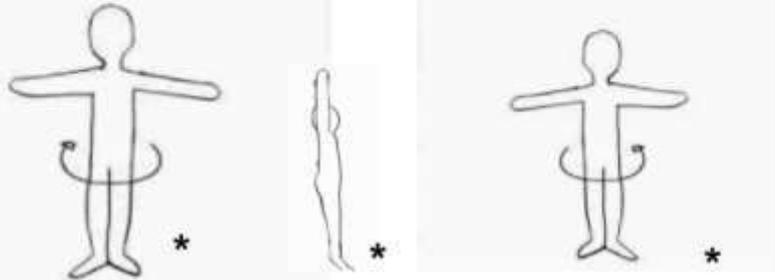
		■	
6	7	8	9

GIROS CON SALTO

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.EC.3.11

Nivel	■
B	4
M	6
A	8



1. Girar en vertical sobre el eje longitudinal, se hace una pequeña flexión de rodillas para dar un salto y en el aire ejecuta medio giro o un giro completo, los brazos se colocan a los lados en el inicio, extendidos hacia arriba paralelos a las orejas al girar y de nuevo a los lados al terminar de girar.

2. Girar hacia ambos lados con piernas juntas y manteniendo control al finalizar el giro.

Observación: Las repeticiones son por cada lado, es importante mantener el equilibrio al terminar de girar para contar como válida una serie. Transmitir sentido lúdico al comunicar los ejercicios a los niños para motivar su mejor esfuerzo. Mencionar a los niños la importancia de buscar un punto fijo al girar y utilizar variantes.

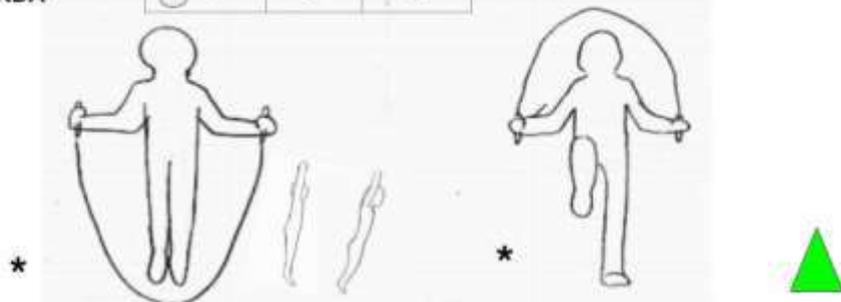
		■	
6	7	8	9

SALTAR LA CUERDA

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.EC.3.12

Nivel	■	✕
B	2	10 seg
M	2	15 seg
A	2	30 seg



1. Saltar la cuerda con piernas juntas, en caso de no contar con cuerda para saltar, simular el mismo gesto motor pero con los brazos a los costados de las orejas formando una sola línea corporal, saltando primero en el lugar y luego avanzando hacia enfrente.

2. Saltar la cuerda alternando pies, en caso de no contar con cuerda para saltar hacer el recorrido saltando levantando cada rodilla en doble tiempo rítmico.

Observación: En ejercicios de coordinación, las repeticiones son dos, una por la ida y la otra de regreso en reversa del mismo ejercicio. El nivel incrementará respecto a la distancia recorrida, en este caso únicamente lineal. El tiempo es equivalente a la distancia recorrida. El docente puede decidir sobre la presencia de material didáctico en el recorrido.

6	7	8	9

TÉCNICAS DE CARRERA

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
1	2	3

FG.EC.3.13

Nivel		
B	2	10 seg
M	3	10 seg
A	1	30 seg



1. Marcar acento en agilizar la movilidad de las piernas para elevando las rodillas al pecho.



2. Sentado en el suelo para marcar acento en la agilidad del movimiento de los brazos.

Observación: Es importante enseñar los gestos motores por separado durante el constante aprendizaje cognitivo de los niños. Las repeticiones son a necesidad coordinativa del alumno. La figura 1, puede ser marcada de pie frente a la pared. El docente puede decidir sobre la presencia de material didáctico.

6	7	8	9

TÉCNICAS DE CARRERA

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
1	2	3

FG.EC.3.14

1. Ejecutar líneas recreativas para realizar carrera corta y regresar el recorrido de reversa.

Nivel		
B	2	10m
M	4	10m
A	8	10m



2. Carrera acentuando la elevación de rodillas y reversa.



3. Carrera acentuando la elevación hacia atrás de talones alternados más reversa.



4. Carrera con ligera rotación externa de la pierna elevada, ejecutando a doble tiempo y alternando ambas piernas.

Observación: Es importante enseñar variación en los gestos motores para el constante aprendizaje cognitivo de los niños. Las repeticiones son a dobles por la carrera de frente y la ejecución en reversa de la misma. El nivel incrementará respecto a la distancia recorrida (lineal frontal, lateral, diagonal, circular, zig-zag, etc). El tiempo se representa con la distancia recorrida sugerida. El docente puede decidir sobre la presencia de material didáctico en el recorrido.

		■		
6	7	8	9	

ARRASTRE PECHO TIERRA

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.EC.3.15

Nivel	■	✕
B	1	10 seg
M	1	15 seg
A	1	20 seg



*

1. Cuerpo en contacto con el suelo durante todo el recorrido, deslice alterno de brazos y piernas.



*

2. Se puede utilizar material para hacer más real y motivante el ejercicio.

Observación: Es importante enseñar variación en los gestos motores para el constante aprendizaje cognitivo de los niños. Es importante hacer uso de la imaginación al momento de dar las indicaciones llamativas a los alumnos. El nivel incrementará respecto a la distancia recorrida (lineal frontal, lateral, diagonal, circular, zig-zag, etc). El tiempo se representa con la distancia recorrida sugerida. El docente puede decidir sobre la presencia de material didáctico en el recorrido.

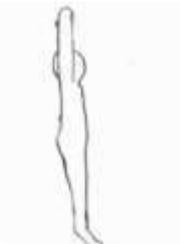
		■		
6	7	8	9	

PATADAS FRONTALES

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

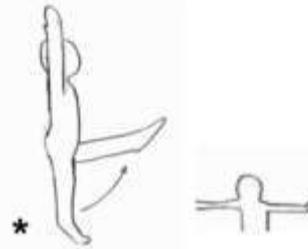
FG.EC.3.16

Nivel	■	✕
B	2	10 seg
M	2	15 seg
A	2	30 seg



*

1. Para realizar patadas frontales, se requiere coordinar tres pasos para poder patear alternadamente con ambas piernas, contando la bajada de la patada como 1er paso. O realizar solo dos pasos ejecutando la ida con una pierna y el regreso cambiar de pierna. mantener la espalda derecha



*

2. Se requiere mantener espalda derecha sin bajarla al patear, pies en relevé (talón elevado o en puntitas), y si se encuentra un alto grado de control corporal, los brazos pueden ser colocados en forma de T (hacia los lados).

Observación: las repeticiones se realizarán a consideración del docente y dependiendo del dominio y concentración del alumnado para realizar las patadas con variantes de coordinación. El nivel incrementará respecto a la limpieza en ejecución. El tiempo es equivalente a la distancia recorrida. El docente puede adecuar el ejercicio, si el alumno requiere mayor atención y determinará si debe ejecutarse en el mismo lugar o avanzando, a 2 pasos o a 3 pasos, esto dependerá de la coordinación, control corporal y el nivel de concentración del alumno.

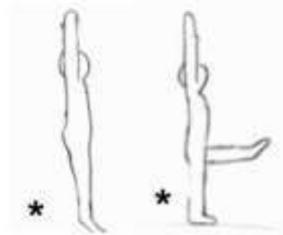
	6	7	8	9

PATADAS LATERALES

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.EC.3.17

Nivel		
B	1	15 seg
M	1	30 seg
A	1	40 seg



1. Se requiere coordinar 3 pasos para poder patear alternadamente con ambas piernas, iniciando con los primeros 2 pasos de frente, brazos arriba y el 3er paso se gira la cadera ejecutando la patada de lado con los brazos en T, contando la bajada de la patada como 1er paso volteando de nuevo hacia enfrente para seguir avanzando.

2. Se requiere mantener espalda derecha sin inclinarla al patear.

También se puede realizar con solo dos pasos para ejecutar la ida con una pierna y el regreso cambiar de pierna, mantener la espalda derecha.

Observación: las repeticiones se realizarán a consideración del docente y dependiendo del dominio y concentración del alumnado para realizar las patadas con variantes de coordinación. El nivel incrementará respecto a la limpieza en ejecución. El tiempo es equivalente a la distancia recorrida. El docente puede adecuar el ejercicio, si el alumno requiere mayor atención y determinará si debe ejecutarse en el mismo lugar, avanzando a 2 pasos ó a 3 pasos, esto dependerá de la coordinación, control corporal y el nivel de concentración del alumno.

ACROBACIA EN SUELO

	6	7	8	9

PARADO DE OMOPLATOS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.1

Nivel		
B	1	15 seg
M	1	20 seg
A	1	30 seg



1. Elevar ambas piernas junto con cadera, brazos a los costados, hombros y cabeza relajada.

2. Se puede intentar llegar a la figura 3 desde la posición 1 directo hacia arriba, ó pasar ambas piernas atrás y elevar primero una y luego la otra verticalmente.

3. Intentar controlar la postura vertical del cuerpo, estirando rodillas, puntas de los pies y opcionalmente se pueden colocar las manos en la espalda para sostener la misma.

Observación: Es recomendable ejecutar movimientos lentos y controlados, hacer ejercicios de respiración y para la práctica si el cuello está desalineado. Preferentemente se aconseja utilizar material para colocar en el suelo (tapete, toalla, cobija etc).

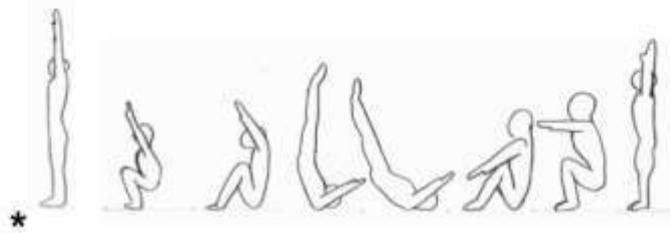
	6	7	8	9
--	---	---	---	---

VELITA

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.2

Nivel		
B	2	10 rep
M	1	15 seg
A	2	15 seg



1. Posición inicial: parado, brazos extendidos hacia arriba, bajar en sentadilla sin bajar los brazos.

2. Mantener el parado de omoplatos 2 segundos, impulsar los brazos de arriba hacia al frente para poder regresar.

3. Doblar las rodillas, levantar el cuerpo con fuerza de piernas y abdomen sin tocar el suelo con las manos.

Observación: Al inicio el alumno buscará levantarse apoyando las manos en el suelo, puede hacer el nivel B, una serie apoyando las dos manos y la 2da serie apoyando una sola mano para pasar próximamente al nivel M sin apoyo de las manos. El nivel incrementará respecto al desempeño del alumno y el docente puede decidir sobre la progresividad observada en el alumno, aumentando o disminuyendo el nivel. Si se realiza con éxito el nivel A, puede proceder a hacer el levantamiento con una sola pierna y alternar, e incluir un salto en vertical al finalizar.

	6	7	8	9
--	---	---	---	---

RODADO AL FRENTE

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.3

Nivel		
B	1	5 rep
M	1	10 rep
A	2	10 rep



1. Empezar con la posición de parado, brazos extendidos arriba, después flexionar rodillas e inclinarse al suelo elevando cadera.

2. Después pegar la barbilla al pecho protegiendo la cabeza del suelo y colocando la espalda alta con un pequeño impulso hacia enfrente.

3. Agrupar el cuerpo para utilizar el impulso y levantarse con brazos arriba.

Observación: El docente puede ayudar en el proceso poniendo la mano de protección en el cuello del alumno, conforme a la flexibilidad del alumno y el dominio del ejercicio se incrementa la carga de repetición. El docente puede gestionar el uso de material didáctico que genere el impulso involuntario del cuerpo (Cuña, colchoneta, superficie blanda en desnivel, etc).

		█		
6	7	8	9	

PARADO DE CABEZA

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.4

Nivel	█	✕
B	2	5 seg
M	1	10 seg
A	1	15 seg



1. Colocar las manos y frente en el suelo formando un triángulo, elevar la cadera e intentar colocar primero una pierna sobre un codo.

2. Mantener la posición de huevo; con ambas rodillas en cada codo e intentar elevar una pierna primero.

3. Apretar en todo momento el abdomen, piernas, glúteos y espalda para mantener ambas piernas estiradas en línea vertical.

Observación: Se puede hacer uso de material para sentir mayor comodidad en la frente y también utilizar el apoyo de la pared de ser necesario. El docente cuidará en todo momento al alumno.

		█		
6	7	8	9	

RODADO HACIA ATRÁS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.5

Nivel	█	✕
B	1	5 rep
M	1	10 rep
A	2	10 rep



1. Empezar con la posición de parado, piernas juntas, brazos extendidos arriba, después flexionar rodillas en forma de sentadilla y colocar los glúteos en el suelo.

2. Brazos flexionados con las palmas de las manos hacia arriba, barbilla pegada al pecho piernas agrupadas.

3. Cuando las piernas pasen hacia atrás los brazos empujan el suelo para levantarse y terminar con los brazos arriba.

Observación: El docente puede ayudar en el proceso poniendo la mano de protección en el cuello del alumno, conforme al dominio del ejercicio, se incrementa la carga de repetición. El docente puede gestionar el uso de material didáctico que genere el impulso involuntario del cuerpo que ayuda a dar la rotación sobre el eje transversal del cuerpo (Cuña, colchoneta, superficie blanda en desnivel, etc).

		■		
6	7	8	9	

RODADO HACIA ATRÁS PARADO A CARPA

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.6

Nivel	■	✂
B	1	5 rep
M	1	10 rep
A	2	10 rep



1. Empezar con la posición de parado, piernas juntas, brazos extendidos arriba, después flexionar rodillas en forma de sentadilla y colocar los glúteos en el suelo.

2. Brazos flexionados con las palmas de las manos hacia arriba, barbilla pegada al pecho, piernas agrupadas.

3. Cuando las piernas pasen hacia atrás los brazos empujan el suelo para levantarse, las piernas se mandan estiradas formando una carpa.

Observación: El docente puede ayudar en el proceso poniendo la mano de protección en el cuello del alumno, conforme al dominio del ejercicio, se incrementa la carga de repetición. El docente puede gestionar el uso de material didáctico que genere el impulso involuntario del cuerpo que ayuda a dar la rotación sobre el eje transversal del cuerpo. (Cuña, colchoneta, superficie blanda en desnivel, etc).

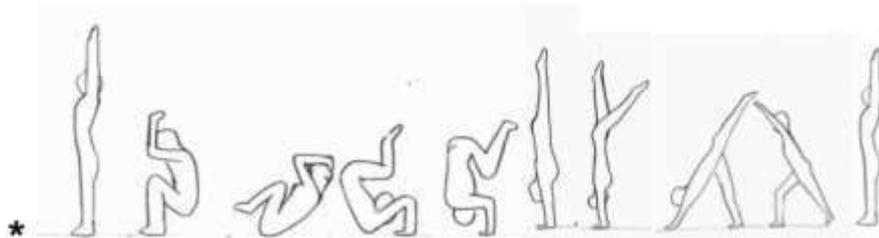
		■		
6	7	8	9	

RODADO HACIA ATRÁS PARADO DE MANOS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.7

Nivel	■	✂
B	1	5 rep
M	1	10 rep
A	2	10 rep



1. Empezar con la posición de parado, piernas juntas, brazos extendidos arriba, después flexionar rodillas en forma de sentadilla y colocar los glúteos en el suelo.

2. Brazos flexionados con las palmas de las manos hacia arriba, barbilla pegada al pecho, piernas agrupadas empujando el suelo para estirar brazos y piernas.

3. Desenvolver el cuerpo al parado en vertical, con piernas estiradas bajando una primero para llegar a la posición de lunge.

Observación: El docente puede ayudar en el proceso poniendo la mano de protección en el cuello del alumno, conforme al dominio del ejercicio, se incrementa la carga de repetición. El docente puede gestionar el uso de material didáctico que genere el impulso involuntario del cuerpo que ayuda a dar la rotación sobre el eje transversal del cuerpo. (Cuña, colchoneta, superficie blanda en desnivel, etc).

		■		
6	7	8	9	

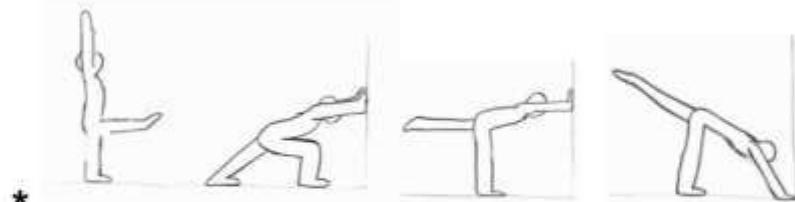
PREPARACIÓN PARA PARADO DE MANOS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.8



Nivel	■	✕
B	2	5 rep
M	2	10 rep
A	2	15 rep



1. Elevar la pierna que se colocará al frente, brazos arriba paralelos a las orejas, inclinarse con espalda recta hacia enfrente abriendo zancada para llegar a la posición de lunge.

2. Movimiento de palanca elevando la pierna de atrás creando una línea horizontal y estirando ambas piernas formando una T.

3. Colocar las manos en el suelo, elevar la pierna en línea diagonal junto con los brazos.

Observación: Se puede hacer de forma libre o frente a la pared, realizar el ejercicio alternando ambas piernas. Las repeticiones son por cada pierna.

		■		
6	7	8	9	

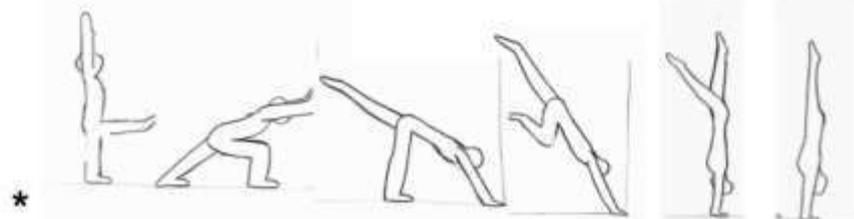
PARADO DE MANOS

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.9



Nivel	■	✕
B	2	5 rep
M	2	10 rep
A	2	15 rep



1. Elevar la pierna que se colocará al frente, brazos arriba paralelos a las orejas, inclinarse con espalda recta hacia enfrente abriendo zancada para llegar a la posición de lunge.

2. Manos en el suelo, elevar la pierna de atrás para generar el impulso necesario desde la rodilla flexionada para el parado de manos.

3. Una pierna llega primero y luego la otra, el cuerpo se mantiene apretado en todo momento.

Observación: Se puede hacer de forma libre o frente a la pared, realizar el ejercicio alternando ambas piernas. Las repeticiones son por cada pierna. El docente puede incluir estrategias pedagógicas marcadas en el suelo para seguir los pasos. Si el alumno aún no llega a la vertical puede realizar repeticiones juntando las piernas a la diagonal y bajar.

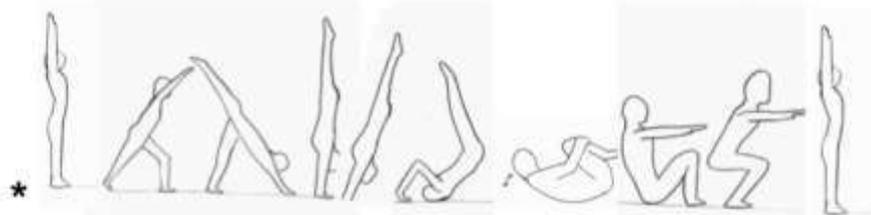
		■	
6	7	8	9

PARADO DE MANOS RODAR AL FRENTE

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.10

Nivel	■	✕
B	1	5 rep
M	2	10 rep
A	2	15 rep



1. Realizar parado de manos, inclinar el cuerpo a la diagonal, flexionar brazos para pasar a agrupar el cuerpo y después levantarse con los brazos extendidos.

Observación: Se pueden aplicar variaciones para aumentar el nivel de dificultad en este ejercicio, por ejemplo: parado de manos rodado al frente con piernas extendidas, levantarse con una pierna, ejecutar un salto al final o ejecutar un stalder.

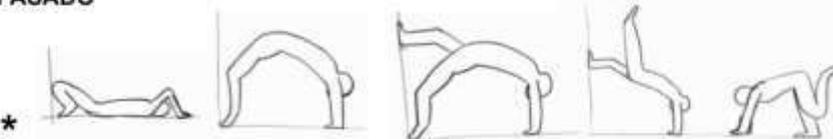
		■	
6	7	8	9

PREPARACIÓN PARA ARCO PASADO

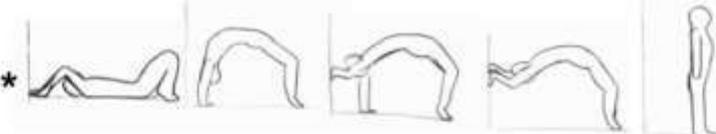
INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.11

Nivel	■	✕
B	2	4 rep
M	2	6 rep
A	2	8 rep



1. Arco atrás: posición inicial acostado con los pies junto a la pared, realizar arco a hombros y levantar primero una pierna para empujar la pared y pasar el arco hacia atrás.



2. Arco al frente: posición inicial acostado con las manos junto a la pared, después realizar arco y levantar primero una mano para empujar la pared y levantar el torso.

Observación: Las series incluyen la ejecución de cada arco (1 y 2). Es importante mantener la distancia corta a la pared para facilitar el ejercicio. El docente puede ayudar si el alumno requiere asistencia.

		■	
6	7	8	9

ARCO PASADO

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.12

Nivel	■	✂
B	2	5 rep
M	2	10 rep
A	2	15 rep



1. Arco al frente: iniciar con la preparación de parado de manos sin juntar las piernas, la pierna que patea es la primera en llegar al suelo, después se empuja el suelo, se pasa adelante la otra pierna y se eleva el torso para terminar como la posición inicial.



2. Arco atrás: iniciar parado con brazos arriba y cabeza hacia atrás buscando llegar al suelo con las manos mientras una pierna se eleva al mismo tiempo hasta pasar el arco y terminar en la posición inicial.

Observación: El docente puede asistir al alumno si requiere ayuda para pasar el arco, esto genera confianza y seguridad. Se puede utilizar material para facilitar la inclinación del cuerpo (Cuña). La serie incluyen la repetición de cada arco (1 y 2).

		■	
6	7	8	9

SALTO DE TIGRE

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.13

Nivel	■	✂
B	1	5 rep
M	2	10 rep
A	2	15 rep



1. Realizar una pequeña carrera para tomar impulso y saltar con ambas piernas juntas en diagonal, elevar las piernas horizontalmente, pegar barbilla al pecho, brazos amortiguan el aterrizaje y el cuerpo se agrupa para terminar el ejercicio parado como la posición inicial.

Observación: El docente puede aplicar material (botador y colchoneta) para seguir los pasos metodológicos del salto, de lo contrario se recomienda realizar el ejercicio sobre superficies blandas como el pasto o arena.

		■	
6	7	8	9

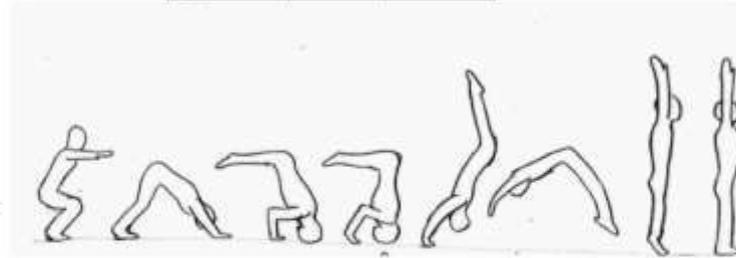
RESORTE DE CABEZA

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.14

Nivel	■	✖
B	1	5 rep
M	2	10 rep

★



1. El salto debe realizarse con los pies juntos comenzando con parado de cabeza llegando al arco, empujar el suelo para culminar parado.

Observación: El docente puede aplicar material para seguir los pasos metodológicos en el suelo, el ejercicio se ejecuta en modo de palanca, la espalda se mantiene recta y un poco en arco al momento del salto al frente.

		■	
6	7	8	9

PREPARACIÓN PARA RUEDA DE CARRO

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.15

Nivel	■	✖
B	2	5 rep
M	2	10 rep

★



1. Posición inicial: Para la orientación corporal en el espacio, se coloca parado con brazos extendidos hacia arriba, elevando una pierna llegando a la posición de lunge, después girar la cadera para colocar ambas manos sobre una superficie más alta proseguir a patear, levantar la cadera o saltar para pasar las piernas dobladas o estiradas al otro lado hasta llegar a la posición final, similar a la inicial.

Observación: El docente puede aplicar material para seguir los pasos metodológicos en el suelo, el ejercicio se ejecuta por ambos lados y las repeticiones se realizan por la misma cantidad de repeticiones en el tiempo por lado, para trabajar los dos hemisferios.

		■	
6	7	8	9

RUEDA DE CARRO

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.16

Nivel		
B	2	5 rep
M	2	10 rep



*



1. Posición inicial: pequeño salto para patear la pierna de atrás llegando al parado de manos lateral y terminar en posición de lunge.

Observación: El docente puede aplicar material para seguir los pasos metodológicos en el suelo, el ejercicio se ejecuta lateralmente y las repeticiones se realizarán doble para trabajar los dos hemisferios. Esta acrobacia también se puede ejecutar frente a la pared para utilizarla como punto de apoyo mientras los pies hacen el recorrido de media luna sobre la pared y siempre con la supervisión del docente.

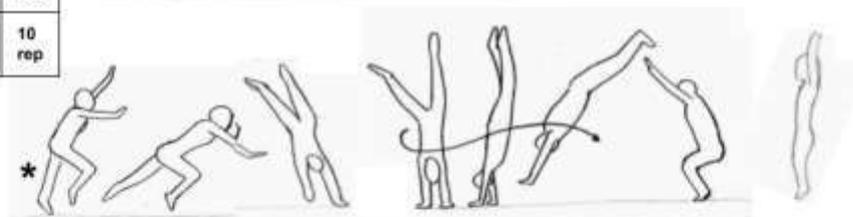
		■	
6	7	8	9

REDONDILLA

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.17

Nivel		
B	2	5 rep
M	2	10 rep



*



1. Posición inicial: pequeño impulso para patear la pierna de atrás, colocar las manos con un pequeño giro que hará voltear el torso, juntar ambas piernas al llegar a la diagonal y cerrar con corveta.

Observación: El docente puede aplicar material para seguir los pasos metodológicos en el suelo y las repeticiones se realizarán doble para trabajar los dos hemisferios.

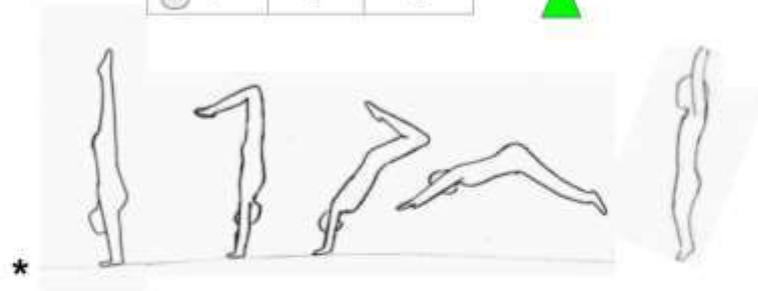
		■	
6	7	8	9

CORVETA

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.18

Nivel	■	✕
B	2	5 rep
M	2	10 rep
A	2	15 seg



1. Realizar parado de manos alejado aproximadamente 30-40 cm de la pared

2. Doblar las rodillas para impulsar la corveta con la pared

3. Con la fuerza de ambas piernas juntas, apretadas, abdomen contraído y rechazo de hombros y manos para despegar del suelo intentando culminar el ejercicio con las manos arriba.

Observación: Este ejercicio se realiza después de dominar el parado de manos sin ayuda, beneficiando próximos ejercicios como redondilla o flic flac. El nivel incrementará respecto a las repeticiones ejecutadas. El docente puede decidir sobre la progresividad observada en el alumno.

		■	
6	7	8	9

FLIC FLAC

INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
○ 1	2	3

FG.AES.4.19

Nivel	■	✕
B	1	5 rep
M	1	10 rep



1. Posición inicial: hacer sentadilla con los brazos atrás y tomar impulso elevando la cadera con los brazos elevados. Después se forma un arco en el aire y las manos empujan el piso para realizar el corveta y levantar el torso.

Observación: Este ejercicio se realizará solo con asistencia y apoyo del docente.

7.1 Sugerencia ejemplar de la sesión

Según la SEP, las orientaciones didácticas se presentan y organizan por aprendizaje esperado, considerando los siguientes elementos:

- Introducción
- **Procesos y estrategias didácticas:** enunciados que sitúan las acciones recomendadas a experiencia de los alumnos y el tipo de estrategia utilizada para que los docentes le den consecución al aprendizaje esperado.
- Momentos de reflexión
- Actividades de cierre

SESIÓN x		Tiempo: Trimestre x	
50 min			
Grado: x		Aprendizaje esperado:	
Introducción	Procesos y estrategias didácticas	Momentos de reflexión	Actividades de cierre

Descripción y contextualización del aprendizaje esperado, de acuerdo con el componente pedagógico con el que se trabajara. calentamiento mención de tema	Propuesta Fichero con Fundamentos Gimnásticos	Aspectos y preguntas que se sugiere retomar durante la sesión para valorar los aprendizajes y experiencias de los alumnos	Situaciones que permiten utilizar los conocimientos, habilidades, actitudes y valores adquiridos. (aprendizajes clave) Juegos recreativos Sección de preguntas y respuestas Enfriamiento
--	--	---	---

7.2 Sesiones

A continuación, se muestra un ejemplo que puede ser aplicado, ampliado o modificado por el docente, para las 13 sesiones durante el 1er trimestre anual Agosto- Noviembre.

- Este ejemplo es de carácter flexible para adaptar y variar su contenido respecto al resultado de pruebas/tests diagnóstico para valorar el estado inicial y final de cada trimestre.
- Dividir el grupo en caso de ser necesario para la aplicación de contenidos.
- Conocer los conocimientos previos de los alumnos.
- Se observa el desarrollo de los contenidos en base a la fundamentación gimnástica y se avanza progresiva y gradualmente.

SESIÓN		2	Trimestre: Agosto-Noviembre	
Tiempo: 50 min			Mes: Agosto	Semana: 2
Grado: 2do		Aprendizaje esperado: (DM) Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices, con el propósito de fomentar el control de sí y la orientación en el espacio. (IC) Explora el control postural y respiratorio en actividades, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí.		
Introducción	Procesos y estrategias didácticas	Momentos de reflexión	Actividades de cierre	
Calentamiento con cantos y rondas motrices que propicien la exploración de sonidos y secuencias de acciones.	FG.EP.1.1 FG.EP.1.2 FG.EP.1.5 FG.EP.1.7 FG.EF.2.1 FG.EF.2.3 FG.EF.2.4 FG.EF.2.8 FG.EF.2.11 FG.EF.2.12 FG.EC.3.1 FG.EC.3.2 FG.EC.3.3 FG.EC.3.4 FG.EC.3.5 FG.EC.3.6 FG.EC.3.8 FG.EC.3.10 FG.EC.3.11 FG.EC.3.12 FG.EC.3.13 FG.EC.3.15	Juegos sensoriales en los que ubiquen objetos o lugares en el menor tiempo posible. Emplear memoria motriz al coordinar movimientos y ubicación en el espacio.	Juegos recreativos de persecución con desplazamientos aprendidos previamente, esquivando determinados objetos. Sección de preguntas y respuestas y Enfriamiento y relajación.	

SESIÓN		3	Trimestre: Agosto-Noviembre	
Tiempo: 50 min			Mes: Agosto	Semana: 3
Grado: 2do		<p>Aprendizaje esperado: (DM) Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices, con el propósito de fomentar el control de sí y la orientación en el espacio.</p> <p>(IC) Explora el control postural y respiratorio en actividades, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí.</p>		
Introducción	Procesos y estrategias didácticas	Momentos de reflexión	Actividades de cierre	
Calentamiento con activaciones físicas que impliquen moverse a diferentes ritmos e imitar animales o representar situaciones.	FG.EP.1.1 FG.EP.1.2 FG.EP.1.3 FG.EP.1.5 FG.EP.1.7 FG.EP.1.8 FG.EP.1.9 FG.EP.1.10 FG.EF.2.1 FG.EF.2.3 FG.EF.2.4 FG.EF.2.8 FG.EF.2.11 FG.EF.2.12 FG.EC.3.1 FG.EC.3.2 FG.EC.3.3 FG.EC.3.4 FG.EC.3.5 FG.EC.3.6 FG.EC.3.8 FG.EC.3.10 FG.EC.3.11 FG.EC.3.12 FG.EC.3.13 FG.EC.3.15	<p>Juegos sensoriales en los que ubiquen objetos o lugares para compartir maneras de coordinar mejor los movimientos.</p> <p>Emplear memoria motriz al coordinar movimientos en ubicación espacio tiempo.</p>	<p>Cuentos motores que fomenten representar acciones y sonidos de personajes que se desplazan por diversas áreas. Sección de preguntas y respuestas.</p> <p>Enfriamiento y relajación.</p>	

SESIÓN		4	Trimestre: Agosto-Noviembre	
Tiempo: 50 min			Mes: Septiembre	Semana: 4
Grado: 2do		<p>Aprendizaje esperado: (DM) Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices, con el propósito de fomentar el control de sí y la orientación en el espacio.</p> <p>(IC) Explora el control postural y respiratorio en actividades, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí.</p>		
Introducción	Procesos y estrategias didácticas	Momentos de reflexión	Actividades de cierre	
Calentamiento con activaciones físicas que impliquen moverse a diferentes ritmos e imitar animales o representar situaciones.	FG.EP.1.1 FG.EP.1.2 FG.EP.1.3 FG.EP.1.5 FG.EP.1.7 FG.EP.1.8 FG.EP.1.9 FG.EP.1.10 FG.EF.2.1 FG.EF.2.3 FG.EF.2.4 FG.EF.2.8 FG.EF.2.11 FG.EF.2.12 FG.EC.3.1 al FG.EC.3.10	Actividades circenses basadas en la representación de distintos actos y personajes. Construcción del "Yo" en acción.	Cuentos motores que fomenten representar acciones y sonidos de personajes que se desplazan por diversas áreas. Sección de preguntas y respuestas. Enfriamiento y relajación.	

SESIÓN 5		Trimestre: Agosto-Noviembre	
Tiempo: 50 min		Mes: Septiembre Semana: 5	
Grado: 2do		Aprendizaje esperado: (DM) Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices, con el propósito de fomentar el control de sí y la orientación en el espacio. (IC) Explora el control postural y respiratorio en actividades, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí.	
Introducción	Procesos y estrategias didácticas	Momentos de reflexión	Actividades de cierre
Calentamiento con tareas motrices basadas en seguir indicadores visuales, los cuales efectuarán a partir de coordinar acciones y orientarse en el área de juego, establecer normas y reglas.	FG.EP.1.1 al FG.EP.1.10 FG.EF.2.1 FG.EF.2.3 FG.EF.2.4 FG.EF.2.6 FG.EF.2.8 FG.EF.2.10 FG.EF.2.11 FG.EF.2.12 FG.EC.3.1 al FG.EC.3.10 FG.AES.4.1	Retos motores que impliquen usar los patrones básicos del movimiento mediante señales auditivas. Carrera de costales Saltos de rana	Activaciones físicas que impliquen moverse a diferentes ritmos e imitar animales o representar situaciones. Sección de preguntas y respuestas. Enfriamiento y relajación.

SESIÓN Tiempo: 50 min		6	Trimestre: Agosto-Noviembre Mes: Septiembre Semana: 6	
Grado: 2do		Aprendizaje esperado: (DM) Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices, con el propósito de fomentar el control de sí y la orientación en el espacio. (IC) Explora el control postural y respiratorio en actividades, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí.		
Introducción	Procesos y estrategias didácticas	Momentos de reflexión	Actividades de cierre	
Calentamiento con tareas motrices en las que ajusten sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos, direcciones y espacios de juego. Mención del tema, objetivo a lograr y establecer reglas claras.	FG.EP.1.1 al FG.EP.1.10 FG.EF.2.1 FG.EF.2.3 FG.EF.2.4 FG.EF.2.6 FG.EF.2.7 FG.EF.2.8 FG.EF.2.10 FG.EF.2.11 FG.EF.2.12 FG.EC.3.1 al FG.EC.3.10 FG.AES.4.1 FG.AES.4.2	Formas jugadas que requieran la coordinación de acciones, persecuciones y sonidos de manera secuencial (lanzar-aplaudir-atrapar-girar, entre otros).	Al finalizar el ejercicio, propicie que los alumnos modifiquen de acuerdo con sus propuestas y las de los compañeros. Sección de preguntas y respuestas. Enfriamiento y relajación.	

SESIÓN		7	Trimestre: Agosto-Noviembre	
Tiempo: 50 min			Mes: Octubre	Semana: 7
Grado: 2do		Aprendizaje esperado: (DM) Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices, con el propósito de fomentar el control de sí y la orientación en el espacio. (IC) Explora el control postural y respiratorio en actividades, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí.		
Introducción	Procesos y estrategias didácticas	Momentos de reflexión	Actividades de cierre	
Calentamiento con tareas motrices basadas en seguir indicadores visuales o auditivos los cuales efectuarán a partir de coordinar acciones y orientarse en el área.	FG.EP.1.1 al FG.EP.1.10 FG.EF.2.1 FG.EF.2.3 FG.EF.2.4 FG.EF.2.6 FG.EF.2.7 FG.EF.2.8 FG.EF.2.9 FG.EF.2.10 FG.EF.2.11 FG.EF.2.12 FG.EC.3.1 al FG.EC.3.10 FG.AES.4.1 FG.AES.4.2	Retos motores que impliquen usar los patrones básicos. Ajuste de acciones motrices empleados mediante la velocidad de reacción	Activaciones físicas que impliquen moverse a diferentes ritmos e imitar animales o representar situaciones. Sección de preguntas y respuestas. Actividad para enfriamiento y relajación.	

SESIÓN		8	Trimestre: Agosto-Noviembre	
Tiempo: 50 min			Mes: Octubre	Semana: 8
Grado: 2do		Aprendizaje esperado: (DM) Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices, con el propósito de fomentar el control de sí y la orientación en el espacio. (IC) Explora el control postural y respiratorio en actividades, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí.		
Introducción	Procesos y estrategias didácticas	Momentos de reflexión	Actividades de cierre	
Calentamiento con cantos y rondas motrices que propicien la exploración de sonidos y secuencias de acciones.	FG.EP.1.1 al FG.EP.1.10 FG.EF.2.1 FG.EF.2.3 FG.EF.2.4 FG.EF.2.6 FG.EF.2.7 FG.EF.2.8 FG.EF.2.10 FG.EF.2.11 FG.EF.2.12 FG.EF.2.13 FG.EC.3.1 al FG.EC.3.13 FG.AES.4.1 al FG.AES.4.4	Actividades motrices en las que exploren diversas posturas corporales al desplazarse. Juegos sensoriales en los que ubiquen objetos o lugares en el menor tiempo posible.	Sección de preguntas y respuestas. Enfriamiento y relajación.	

SESIÓN		9	Trimestre: Agosto-Noviembre	
Tiempo: 50 min			Mes: Octubre	Semana: 9
Grado: 2do		<p>Aprendizaje esperado: (DM) Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices, con el propósito de fomentar el control de sí y la orientación en el espacio.</p> <p>(IC) Explora el control postural y respiratorio en actividades, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí.</p>		
Introducción	Procesos y estrategias didácticas	Momentos de reflexión	Actividades de cierre	
Calentamiento con cantos y rondas motrices que propicien la exploración de sonidos y secuencias de acciones.	FG.EP.1.1 al FG.EP.1.10 FG.EF.2.1 FG.EF.2.3 FG.EF.2.4 FG.EF.2.6 FG.EF.2.7 FG.EF.2.8 FG.EF.2.10 FG.EF.2.11 FG.EF.2.12 FG.EF.2.13 FG.EF.2.15 FG.EC.3.1 al FG.EC.3.17 FG.AES.4.1 al FG.AES.4.5	Actividades circenses basadas en la representación de distintos personajes (malabares, equilibrio, introducción a la acrobacia sencilla, entre otras), en las cuales combinarán y modificarán la velocidad de sus acciones.	Juegos recreativos Sección de preguntas y respuestas. Diálogo en relación con lo que pasa con su cuerpo cuando juegan por mucho tiempo, aspectos a considerar sobre el cuidado de la salud, control postural y respiratorio. Enfriamiento y relajación.	

SESIÓN		10	Trimestre: Agosto-Noviembre	
Tiempo: 50 min			Mes: Noviembre	Semana: 10
Grado: 2do		Aprendizaje esperado: (DM) Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices, con el propósito de fomentar el control de sí y la orientación en el espacio. (IC) Explora el control postural y respiratorio en actividades, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí.		
Introducción	Procesos y estrategias didácticas	Momentos de reflexión	Actividades de cierre	
Calentamiento con cantos y rondas motrices que propicien la exploración de sonidos y secuencias de acciones.	FG.EP.1.1 al FG.EP.1.10 FG.EF.2.1 FG.EF.2.3 FG.EF.2.4 FG.EF.2.5 FG.EF.2.6 FG.EF.2.7 FG.EF.2.8 FG.EF.2.9 FG.EF.2.10 FG.EF.2.11 FG.EF.2.12 FG.EF.2.13 FG.EF.2.15 FG.EC.3.1 al FG.EC.3.17 FG.AES.4.1 al FG.AES.4.5	Actividades circenses basadas en la representación de distintos personajes (malabares, equilibrio, introducción a la acrobacia sencilla, entre otras), en las cuales combinarán y modificarán la velocidad de sus acciones.	Juegos sensoriales en los que ubiquen objetos o lugares en el menor tiempo posible. Sección de preguntas y respuestas. Enfriamiento y relajación.	

SESIÓN		11	Trimestre: Agosto-Noviembre	
Tiempo: 50 min			Mes: Noviembre	Semana: 11
Grado: 2do		Aprendizaje esperado: (DM) Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices, con el propósito de fomentar el control de sí y la orientación en el espacio. (IC) Explora el control postural y respiratorio en actividades, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí.		
Introducción	Procesos y estrategias didácticas	Momentos de reflexión	Actividades de cierre	
Calentamiento con cantos y rondas motrices que propicien la exploración de sonidos y secuencias de acciones.	FG.EP.1.1 al FG.EP.1.10 FG.EF.2.1 al FG.EF.2.15 FG.EC.3.1 al FG.EC.3.17 FG.AES.4.1 al FG.AES.4.6	Circuitos de acción motriz Retos motores que pongan a prueba el control de los movimientos.	Juegos sensoriales en los que ubiquen objetos o lugares en el menor tiempo posible. Sección de preguntas y respuestas. Enfriamiento y relajación.	

SESIÓN		12	Trimestre: Agosto-Noviembre	
Tiempo: 50 min			Mes: Noviembre	Semana: 12
Grado: 2do		Aprendizaje esperado: (DM) Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices, con el propósito de fomentar el control de sí y la orientación en el espacio. (IC) Explora el control postural y respiratorio en actividades, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí.		
Introducción	Procesos y estrategias didácticas	Momentos de reflexión	Actividades de cierre	
Calentamiento con cantos y rondas motrices que propicien la exploración de sonidos y secuencias de acciones.	FG.EP.1.1 al FG.EP.1.10 FG.EF.2.1 al FG.EF.2.15 FG.EC.3.1 al FG.EC.3.17 FG.AES.4.1 al FG.AES.4.7	Cuentos motores enfocados en representar historias que propicien adaptar el cuerpo a acciones, situaciones o lugares.	Dialogar sobre los cambios de respiración y la importancia del control respiratorio. Sección de preguntas y respuestas. Enfriamiento y relajación.	

SESIÓN		13	Trimestre: Agosto-Noviembre	
Tiempo: 50 min			Mes: Noviembre	Semana: 13
Grado: 2do		Aprendizaje esperado: (DM) Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices, con el propósito de fomentar el control de sí y la orientación en el espacio. (IC) Explora el control postural y respiratorio en actividades, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí.		
Introducción	Procesos y estrategias didácticas	Momentos de reflexión	Actividades de cierre	
Calentamiento con cantos tradicionales que impliquen el reconocimiento de las partes del cuerpo.	FG.EP.1.1 al FG.EP.1.10 FG.EF.2.1 al FG.EF.2.15 FG.EC.3.1 al FG.EC.3.17 FG.AES.4.1 al FG.AES.4.8	Actividades circenses basadas en la representación de distintos personajes (malabares, equilibrio, introducción a la acrobacia sencilla, entre otras), en las cuales combinarán y modificarán la velocidad de sus acciones.	Juegos de persecución en los que identifiquen cómo es su respiración al iniciar y al terminar la actividad. Sección de preguntas y respuestas. Enfriamiento y relajación.	

Cada sesión se conforma por una combinación de actividades sugeridas dentro de la orientación didáctica por grado y componente pedagógico para la materia educación física que asigna el actual programa de estudios SEP (2017), y los fundamentos gimnásticos sugeridos desde actos sencillos aumentando progresivamente a actos

motores más complejos. Esto permite el alcance de logros motrices y una adaptación o variación constante en cada término trimestral, destacando que, en este presente ejemplo de ejecución para el primer trimestre, se compone la mayor parte de Estiramientos Pasivos, Ejercicios de Fuerza y Ejercicios de Coordinación para las primeras sesiones, dejando la aplicación de Acrobacia en Suelo para las últimas sesiones y próximos trimestres del ciclo escolar. Si el alumnado responde eficazmente ante la totalidad de fundamentos gimnásticos iniciales, podrán realizar sin ningún problema el apartado de FG.AES.

8. Discusión

El resultado de esta propuesta, es la presentación de un fichero con fundamentos gimnásticos, que ayudará a complementar, fortalecer y mejorar la clase de Educación Física en educación básica primaria. Para los niños de 7 a 9 años que se encuentran en segundo y tercer grado, tendrán la oportunidad de recibir contenido útil y de calidad gracias a la utilización de este fichero con fundamentos gimnásticos, que se presenta como una orientación didáctica que se guía de los aprendizajes esperados del programa Aprendizajes Clave (2017). Utilizando los aprendizajes esperados de componentes pedagógicos específicos para abordar el fundamento de este proyecto. Por otra parte, el deporte escolar es esencial como medio, vía o herramienta para el desarrollo de capacidades sin fines competitivos, que, a la vez favorece la iniciación deportiva a esta edad (Blázquez, 1999). Por lo cual es importante identificar a la gimnasia como deporte aplicable en el contexto escolar y no solo en el ámbito competitivo.

Al realizar el estudio del arte para este trabajo, se encuentra un vacío de información en fuentes de información que hablen sobre fundamentos gimnásticos dentro del periodo escolar actual en México. El enfoque gimnástico-higienista se utilizó a inicios del siglo XIX, el cual fue desapareciendo conforme al paso de los años para abrir paso a nuevas reformas educativas, cambiando constantemente el enfoque de la educación física. La gimnasia corporal, fundamentos gimnásticos y la gimnasia artística son tomadas como una misma práctica, es importante diferenciarla del calentamiento tradicional y defenderla para el uso formativo no competitivo.

En Uruguay se publica una situación similar a la de México, sin embargo, se declara a la gimnasia como contenido escolar dentro de los programas oficiales (Sosa y Zinola,2015). Esto refleja un estado de avance y comunicación entre los directivos escolares y el apoyo del país. En Bogotá, se aborda un reciente estudio en el cual niños de 6 a 8 años contaban con habilidades básicas medianamente desarrolladas, específicamente en equilibrio y lateralidad, procedente a esto, se aplicó un programa de gimnasia educativa reflejando resultados favorables y conclusiones que declaran la necesidad de implementar estas propuestas (Espinosa y Morales, 2019). La práctica de gimnasia conlleva aspectos de salud y un pensamiento consciente al ejecutar acciones o retos alcanzables mediante la constante práctica, enseñando al alumno un proceso educativo y formativo ante todo objetivo planteado será alcanzado mediante dedicación y esfuerzo. La gimnasia proporciona orden mental y una gran capacidad de concentración gracias al aprendizaje cognitivo desde lo individual y meta cognitivo para seguir aprendiendo y superando nuevos retos.

En España, se utiliza la gimnasia como dispositivo disciplinar en la conformación de la educación física escolar (Torrebadella y Pedraz, 2016). Es importante mantener preeminencia en el contenido de la fundamentación gimnástica y el bien que le hace al desarrollo físico y mental. En cuanto al material Rodríguez (1930), declara que “debieran haber aparatos para ejercicios gimnásticos, tales como el gimnasio al aire libre y la escalera horizontal” (citado por Sosa y Zinola, 2015). Los beneficios que se adquieren al implementar fundamentos gimnásticos en el ámbito escolar son imprescindibles y estudiados desde hace muchos años, el trabajo constante por hacer que permanezca en el ámbito escolar podrá mejorar las capacidades físicas en general de la población.

Esta propuesta brinda una sugerencia de trabajo con fundamentos gimnásticos para promover una base motriz sólida que pueda ayudar al desarrollo del ser humano en todos los aspectos, esto mediante el estudio de casos y enfoques de la educación física investigados dentro de fuentes de información científicas, encontrando una relación positiva conforme a la práctica de fundamentos gimnásticos con la obtención de beneficios en toda etapa de desarrollo, pero con mayor ventaja en edades tempranas (Weineck, 2005).

En cuanto a la percepción de la autoeficacia en la labor docente, con relación a la enseñanza de habilidades gimnásticas acrobáticas, se ve afectada conforme a los años de experiencia que tiene el docente (Benjumea, Henares y Fernández, 2017). Siendo la falta de experiencia y capacitación en habilidades gimnásticas en el docente una posible debilidad para la situación actual que los docentes de educación física enfrentan, sumado a la deficiencia de espacio, tiempo y material.

Atendiendo a la autoeficacia que se percibe en el alumno, autores como Vega et al. (2020) sustentan que es un predictor importante de la actividad física y se relaciona con las capacidades con las que cuenta un individuo para atender de manera eficaz cualquier acción o reto que se le pueda presentar, afectando directamente la motivación y esperanza para seguir con desafíos a pesar de las dificultades. Es importante el desarrollo de actitudes favorables hacia la actividad física en los niños, ya que servirá de base para futuros hábitos de vida y cambio de comportamiento en relación con el ejercicio físico (Bandura, 1977).

Este fichero presenta la oportunidad de trabajar con o sin material, de forma cuidadosa y creativa. Basando el contenido en los componentes pedagógicos de desarrollo de la motricidad e integración de la corporeidad, para la autonomía motriz mejorando la autoeficacia en el alumnado; y, por otra parte, atendiendo temas transversales, como el cuidado de la salud, educación postural, trabajo de respiración, identificación de relajación como de contracción muscular.

Según diversos autores, la educación física se puede apoyar del deporte educativo, con la aplicación de esta propuesta, podrá ser una posible solución de problemas actuales referentes a la ausencia de capacidades motrices, como también, aspectos mentales, gracias a la autorregulación presente en la enseñanza, aprendizaje y práctica sistematizada de fundamentos gimnásticos. Se presenta un alto grado en la temática del desarrollo de la corporeidad con la intención de dar aumento de la autoeficacia en general, este sería el mayor detector de logro en la espera de resultados. Enfatizar que en toda acción motriz existe una conexión entre el pensamiento, intención y voluntad, haciendo que la solución de problemas y la realización de movimientos sea de manera consciente y por consiguiente creativa.

9. Conclusión

Este trabajo, al ser una propuesta, no es un trabajo concluyente, puesto que requiere que los docentes apliquen el contenido del fichero de fundamentos gimnásticos en sus sesiones para poder tener resultados, este proyecto no solo está dirigido para los docentes de educación física, sino también, para el directivo en general de centros educativos, que tengan una visión por mejorar y desarrollar capacidades sólidas para aumentar la autoeficacia en los alumnos. Los resultados esperados al aplicar los fundamentos gimnásticos, dependerá del compromiso y esfuerzo de la práctica docente, en comunicación con los directivos y gestores de mobiliario didáctico vinculado a la mejora del centro escolar.

Con el desarrollo de esta propuesta didáctica se contribuye, mediante una orientación didáctica, el acercamiento del alumnado y personal docente a practicar fundamentos gimnásticos, con enfoque formativo y no competitivo, resaltando los múltiples beneficios a nivel físico y cognitivo conforme al mantenimiento y constancia de su aplicación durante la etapa escolar temprana. Fuera de Mexicali, los fundamentos gimnásticos están recibiendo una importancia superior a la recibida en esta ciudad, pudiendo observar en el alumnado, pocos casos, con habilidades sobresalientes, generales o específicas, debido a la práctica extraescolar o pertenencia de alguna academia deportiva particular. A lo largo de este proyecto se realizó una revisión teórica, detectando un problema actual en la asignatura de Educación Física, que es la ausencia de la gimnasia dentro de los deportes escolares oficiales en la CONADE. La intención de esta propuesta es dar una solución a la problemática planteada, con una propuesta de fundamentos gimnásticos que pueden ser aplicados en cualquier

centro educativo, destacando la flexibilidad en la materia, detallada en la fundamentación curricular establecida en el plan y programas de estudio para la educación integral de Aprendizajes Clave. Este fichero se diseñó como una herramienta de apoyo para la labor docente que no sustituye la programación de la clase de educación física, sólo complementa y enriquece la experiencia motriz con sugerencias y ejemplos dentro de la sesión, las cuales no deben llevarse a cabo estrictamente, ya que cada realidad docente es diferente, las necesidades de los alumnos varían y el contexto es divergente. Trabajar por la mejora de la clase de educación física comienza por el personal docente, logrando que los beneficios físicos y educativos producidos por tener una base motriz sólida desarrollada en el ámbito escolar atienda a la masividad estudiantil y no solo selectiva.

10. Recomendaciones y sugerencias

Se recomienda a los docentes de Educación Física, aplicar y practicar ejercicios del contenido de este fichero de fundamentos gimnásticos para obtener beneficios físicos y mentales. Previamente, diagnosticar al alumnado para poder partir de las necesidades que se pueden presentar en cada alumno, saber aplicar el contenido con intenciones ejemplares para lograr el adecuado seguimiento y tener la habilidad creativa de superar obstáculos como la ausencia de material didáctico.

A los centros escolares y autoridades educativas, se recomienda gestionar material didáctico para adecuar el contexto, facilitando la fluidez del aprendizaje y mejorar la calidad educativa.

Es fundamental el rol transmisor del docente, que logre motivar a los alumnos con lenguaje llamativo y acorde a la edad escolar. Evitar utilizar ejercicios como castigos, esto relaciona a la práctica de actividad física como algo malo, intentar siempre fomentar agrado y disfrute al realizar actividades físicas. Los niños hacen mucho uso de la imaginación y aprenden jugando, lo que es clave para el docente lograr ambientar el contexto a posibilidades, experiencias y retos motores.

Es importante mencionar, a todo lector de esta propuesta, que el contenido es una sugerencia de trabajo de aspectos generales, que puede nutrirse con más fichas y observaciones. Se invita a los docentes de Educación física a crear un mayor contenido educativo que pueda mejorar la educación física actual de México, concientizar sobre los problemas de salud y reflexionar sobre los numerosos beneficios de poner en práctica los fundamentos gimnásticos.

Referencias

- Abaurrea, A. (2000). *Iniciación a la gimnasia artística*. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Alonso Sosa y Zinola, P. (2015). La gimnasia como contenido escolar: un análisis desde los programas oficiales de Uruguay. XI Congreso Argentino y VI Latinoamericano de Educación Física y Ciencias.
- Astudillo-García, C., & Rojas-Russell, M. (2006). Autoeficacia y disposición al cambio para la realización de actividad física en estudiantes universitarios.
- Balaguer, I., Escartí, A., & Villamarín, F. (1995). Autoeficacia en el deporte y en la actividad física: estado actual de la investigación.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of thought and action. A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc. Englewood Cliffs.
- Bandura, A. (1998). Personal and collective efficacy in human adaptation and change.
- Benjumea, J., Henares, P., y Fernandez, J. (2017). Autoeficacia del profesorado de Educación Física en la enseñanza de habilidades gimnásticas.
- Blázquez, S., D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Cuarta edición. INDE.
- Bompa (1983), *Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hunt, Iowa.
- Cabezuelo, G., & Frontera, P. (2016). El desarrollo psicomotor: Desde la infancia hasta la adolescencia (Vol. 187). Narcea Ediciones.
- Castillo, P., y Buitrago, R.C. (2016). La gimnasia básica como estrategia para fortalecer la motricidad gruesa en niños y niñas de 7 y 8 años.

Clara, R. (2009). Desarrollo motor en la infancia. Revista digital, innovación y experiencias educativas.

COPLADE. Actualización del Plan Estatal de Desarrollo 2014-2019.

David, R Shaffer (2007). Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia. 7va edición. Buenos Aires.

Delgado, M y Tercedor, P (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Barcelona, INDE.

DOF. Constitución política de los Estados Unidos Mexicanos. (2016).

DOF. Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024.

DOF. Programa Nacional de Cultura Física y Deporte 2014-2018.

Erikson, E., y Boeree, C. G. (2002). Teorías de la personalidad.

Flores Cayatopa (2019). Ventajas de la actividad física en la salud de los adolescentes.

Fraille, G., Tejero, G., Cornejo y Veiga (2019). Asociación entre disfrute, autoeficacia motriz, actividad física y rendimiento académico en educación física.

Gallahue, D.LGuío Gutiérrez (2010).Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento/ vol.1.

García Nuñez y Berruezo, P. (1999). Psicomotricidad y educación infantil. Madrid.

García-Naveira, A. (2018). Autoeficacia y rendimiento en jugadores de fútbol. Cuadernos de Psicología del Deporte.

Hernández, S. (2015). Políticas educativas y la educación física en México. Tesis, Universidad Autónoma del Estado de México, Facultad de Ciencias de la Conducta.

Justo Martinez, E. (2000). Desarrollo psicomotor en educación infantil. Bases para la intervención en psicomotricidad. Universidad de Almería.

- Lafuente García (2015). Efecto de un programa de acondicionamiento físico infantil basado en el baile lúdico sobre la práctica de actividad física y autoeficacia en escolares de 7 y 14 años.
- Martínez Muñoz, L. F., Hernández Rodríguez, A. I., Águila Soto, C. (2017). El deporte escolar en la sociedad contemporánea. El deporte escolar en la sociedad contemporánea.
- Manzanares, M. C. S., Martín, M. Á. C., y Sánchez, J. M. R. (2014). Aprendizaje de habilidades de autorregulación en niños de 5 a 7 años.
- Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Editorial Raduga.
- Morales B., y Espinosa R. (2019). Propuesta didáctica basada en la gimnasia educativa para mejorar los factores psicomotores equilibrio y lateralidad, en estudiantes de segundo grado, jornada tarde del colegio distrital Magdalena Ortega de Nariño de la ciudad de Bogotá DC.
- Morales del Moral, A. Guzmán Ordóñez, M. (2003). Diccionario de la educación física y los deportes. Editorial, Gil Editores. Colombia.
- Morales, S., y González, S. A. (2014). Teoría y metodología de la educación física.
- Pozo, R Pablo (2009). Retos que el profesor de educación física debe plantearse desde la perspectiva de la salud. España.
- Portos M., y Patow, V. (2015). Los discursos de la gimnasia en la formación de profesores.
- Puello, F., Beltrán, H., Guette, L., Villa, E., Rodriguez, A., Rueda, E., y Ruiz, C. (2020). Autoeficacia hacia la actividad física en escolares colombianos.
- Rosillo Moran, A.M. (2019). La coordinación motora en los niños del nivel inicial.

- Soto, C. (2009). Del deporte a la sociedad: sobre valores y desarrollo del ser humano. Almería Jornadas para Formadores de Deportistas en edad escolar.
- Suton, D., Pfeiffer, K., Feltz, D., Yee, K., Eisenmann, J., Carlson, J. (2013). Physical activity and self-efficacy in normal and over-fat children. Am J Health Behav.
- Torreadella y Pedraz, M. (2016). La gimnástica como dispositivo antionanista en la conformación de la educación física escolar en el siglo XIX en España: Nacimiento de una disciplina escolar.
- Valdés, H. M. (1998). Personalidad y deporte. Barcelona: INDE.
- Vargas, F. (1986). Trabajo por áreas. Una alternativa. Revista de Educación Física, 8,5-11.
- UNESCO. Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte. (2015).
- UNESCO. Constitución de la organización de las Naciones Unidas para la educación, la ciencia y la cultura. (1945).
- Vega, M. y Lomelí, D. (2020). Adaptación al español del cuestionario de autoeficacia para regular el ejercicio.
- Verdecia, L. R., Reyna, M. C. G., y Sánchez, L. L. (2017). Ejercicios para las capacidades coordinativas de las niñas de 7 años de gimnasia rítmica.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento Total. Editorial Paidotribo. Barcelona.