



**¡Hagamos comunidad!**

Estrategias de apoyo pedagógico para el transcurso del ciclo escolar

# En movimiento

## Maestras y maestros:

Con el fin de seguir contribuyendo al desarrollo de las actividades educativas durante este ciclo escolar, la Comisión para la Mejora Continua de la Educación (Mejoredu) les presenta la segunda serie de estrategias para apoyar el trabajo pedagógico de las comunidades escolares. Se proponen actividades que pueden realizarse en las modalidades educativas a distancia, presencial o híbrida, y en diversos contextos.

Las estrategias están diseñadas para trabajar a lo largo del ciclo escolar y se vinculan a los rasgos del perfil de egreso de la educación básica en México. Con ello, se busca colaborar con las y los docentes para que niñas, niños y adolescentes participen en experiencias formativas orientadas a desarrollar conocimientos y habilidades asociados con los aprendizajes curriculares.

Se eligieron actividades que retoman contenidos y ejes transversales del currículo, como lectura y escritura, promoción de prácticas que favorezcan una vida saludable, conocimiento y cuidado del medio natural, construcción de las identidades individual y colectiva, así como la comprensión y ejercicio de los derechos para una convivencia pacífica e inclusiva. Ofrecen múltiples oportunidades para que las y los participantes indaguen, elaboren y compartan sus pensamientos, experiencias y producciones. Incluyen componentes lúdicos y de acercamiento al entorno de estudiantes con el fin de motivar y hacer significativo el trabajo educativo.

Las estrategias tienen el propósito de fortalecer:

- las habilidades para conocer y analizar el entorno donde viven, con el fin de que las y los estudiantes sean capaces de tomar decisiones que contribuyan al bienestar individual y social;
- el vínculo entre docentes, estudiantes y familias, para trabajar en conjunto y, a la vez, fomentar el trabajo autónomo;



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**





- el trabajo educativo, a fin de proyectar su continuidad durante el transcurso del ciclo escolar en condiciones de trabajo a distancia y, cuando se lleve a cabo el reencontro de la comunidad escolar, en las escuelas.

Las estrategias son propuestas abiertas y adaptables al nivel, los intereses y contextos específicos del alumnado; no son exclusivas de una asignatura en particular y sus actividades pueden articularse con contenidos y aprendizajes de distintas áreas curriculares. Cada una puede usarse de forma unitaria, de acuerdo con las necesidades e intereses de sus estudiantes, y no está condicionada al empleo de otra.

## Estructura de las estrategias



### 1. Antes de empezar

Incluye cuatro elementos: a) Nombre de la estrategia; b) ¿Hacia dónde vamos?: propósito y momentos que la integran; c) ¿Para qué lo vamos a hacer?: relevancia en el marco del ciclo escolar en curso; y d) Rasgos del perfil de egreso con los que se vincula la estrategia.



### 2. ¡Comencemos!

Consiste en una secuencia de actividades que desarrollan la estrategia.



### Variantes

Especificaciones de trabajo orientadas a los distintos niveles educativos.

## Secciones complementarias



### 3. Recursos sugeridos

Se proponen elementos digitales que complementan o enriquecen las actividades de la estrategia y la preparación docente en el tema.



### 4. Otras actividades recomendadas

Actividades adicionales para profundizar o complementar los contenidos abordados de algunas estrategias; su uso es opcional.



### 5. Anexos

Sugerencias de materiales que acompañan el desarrollo de las actividades de la estrategia; su empleo es adaptable y opcional.



## Antes de empezar

### ¿Hacia dónde vamos?

Esta estrategia tiene el propósito de que sus estudiantes realicen diferentes actividades motrices que les permitan explorar su cuerpo y desarrollar sus habilidades, así como valorar la actividad física como forma de expresión y cuidado de la salud.

La estrategia consiste en:

1. Estar aquí y ahora.
2. Mover y observar mi cuerpo.
3. Seguir en movimiento.

### ¿Para qué lo vamos a hacer?

En la actualidad niñas, niños y adolescentes tienen pocas oportunidades de realizar actividades físicas y recreativas que les permitan reconocer su cuerpo, explorar sus habilidades y valorar el movimiento como forma de expresión y emoción. En este sentido, se propone que sus estudiantes creen secuencias cuyo objetivo sea mantenerse en actividad en el lugar donde viven y desarrollar gusto por ello.

El uso de la estrategia permitirá a sus estudiantes experimentar otras formas de movimiento, observar las sensaciones que producen en su cuerpo y en su ánimo como una actividad que contribuye al cuidado de su salud y desarrollo integral. Asimismo, conocerán las propuestas y habilidades de sus compañeros y compañeras de grupo, y compartirán las propias como una manera de reconocer y valorar las diferencias.

### Contribuye al desarrollo de los siguientes rasgos del perfil de egreso

**En preescolar:** identifica sus rasgos y cualidades físicas; realiza actividad física a partir del juego motor y sabe que ésta es buena para la salud.

**En primaria:** reconoce su cuerpo; resuelve retos y desafíos mediante el uso creativo de sus habilidades corporales; participa en situaciones de juego y actividad física, procurando la convivencia sana y pacífica.

**En secundaria:** activa sus habilidades corporales y las adapta a distintas situaciones que se afronta en el juego y el deporte escolar; adopta un enfoque preventivo al identificar las ventajas de cuidar su cuerpo, tener una alimentación balanceada y practicar actividad física con regularidad.

**Con énfasis en:** *atención al cuerpo y a la salud.*



## ¡Comencemos!

### 1. Estar aquí y ahora

Con el propósito de conocer la actividad física que hacen y gusta a sus estudiantes, así como explorar algunos movimientos de sus cuerpos y las sensaciones que les producen, le proponemos realizar con su grupo una secuencia de ejercicios para activar diferentes miembros corporales y coordinar su respiración con el fin de concentrarse en el aquí y el ahora.

#### **Materiales**

- ✓ Anexos “Aquí y ahora” niveles 1, 2 y 3; elija el que le parezca más pertinente respecto de las características de sus estudiantes. Puede combinarlos o sumarlos de acuerdo con sus intenciones pedagógicas.
- ✓ Un tapete por estudiante, de cualquier material que se pueda poner en el piso para recostarse cómodamente sobre él: tela gruesa, toalla, cartón, fomi, mimbre, etcétera.
- ✓ Ropa cómoda y sin calzado.
- ✓ Música de su preferencia y de la de sus estudiantes.

- a) Organice un espacio por el medio utilizado regularmente con sus estudiantes para compartir o conversar sobre las actividades que realizan al día: caminar, brincar, subir escaleras, ir hacia el mercado, etcétera. Mencione que todas ellas forman parte de la actividad física que nos mantiene en movimiento.

Emplee preguntas como las siguientes:

- *¿Cuáles actividades hacemos durante el día?*
- *¿Qué movimientos realizamos en ellas?*
- *¿Cuánto tiempo les destinamos al día?*
- *¿Qué tipo de movimientos o ejercicios conocemos o recordamos?*
- *¿Cuáles de éstos nos gustan y cuáles no?*

Integre y registre las respuestas de sus estudiantes como parte de su conocimiento acerca de ellos y utilícelo para elegir o adaptar las secuencias de los anexos “Aquí y ahora”.

Si no pueden reunirse de manera sincrónica, entregue las preguntas y pida a sus alumnos que escriban o graben sus respuestas y se las hagan llegar.



b) Solicite a sus estudiantes colocarse en algún espacio donde se puedan mover de manera libre y segura para la siguiente actividad.<sup>1</sup>

Como apoyo a esta práctica puede grabar y enviar un audio o un video para guiar a sus estudiantes y a sus familias en la siguiente actividad motriz.

- ▶ Explique la importancia de reconocer nuestro cuerpo y las diferentes partes que lo componen, motívelos a mencionar algunas de ellas, señalarlas y moverlas. Entre más partes del cuerpo mencionen, más útil será para sus estudiantes distinguir aquellas de las que casi no se habla, por ejemplo, los hombros, los codos, las orejas, los párpados, las pantorrillas o los antebrazos, a fin de tomar conciencia de ellas.
- ▶ Elija una pieza musical y oriente a sus estudiantes para moverse libremente con la finalidad de entrar en calor, lubricar sus articulaciones y estirar un poco sus músculos. Anímelos a dejarse llevar por el ritmo y la intensidad de la música, sin necesidad de seguir una coreografía o los pasos de alguien más. Mencione diferentes partes del cuerpo para que sus alumnos pongan atención en ellas y las activen mientras siguen el ritmo.
- ▶ Utilice estos videos para orientar los movimientos iniciales: [Calentamiento 1](https://youtu.be/Uz8ZJ--ZiHU) <https://youtu.be/Uz8ZJ--ZiHU> y [Calentamiento 2](https://youtu.be/kJkOkniuS34) <https://youtu.be/kJkOkniuS34>.
- ▶ Invite a las familias de sus estudiantes a participar o acompañar a sus hijas e hijos en la actividad. Sea receptivo a las dudas y apertura que manifiesten. Recuperen poco a poco la calma.
- ▶ Pregunte a sus estudiantes qué significa para ellos “estar aquí y ahora”. Compártales las ideas siguientes, sea directamente o a través de una grabación en audio o video:
  - estar aquí y ahora significa ser conscientes del presente;
  - concentrarse en el lugar y momento que vivimos;
  - dedicar nuestra atención unos minutos a la respiración, movimiento y sensaciones, como forma de estar con nosotros mismos para conocer y valorar nuestro cuerpo.
- ▶ Solicite a sus estudiantes que se pongan de pie en el centro de su tapete, junten las palmas de sus manos a la altura del pecho y las froten entre sí. Sugírales prestar atención a la sensación que estos movimientos producen. Enseguida pídale que extiendan los brazos hacia los lados y arriba al inhalar –llevar aire por su nariz hacia los pulmones– y bajen los brazos frente a ellos al exhalar –sacar el aire por la nariz, despacio–. Realicen este movimiento varias veces.
- ▶ Invítelos a realizar algunas posturas con sus cuerpos y pídale que las mantengan por algunos segundos, mientras inhalan y exhalan. Guíe a sus estudiantes y a sus familias para realizar algunas de las posturas que se proponen en los anexos “Aquí y ahora” (niveles 1, 2, o 3), de acuerdo con sus características.
- ▶ Si lo considera factible, incluya otras posturas o ejercicios que conozca o que encuentre pertinentes en la sección “Recursos sugeridos” de esta estrategia.
- ▶ Poco a poco recuperen la calma y el ritmo normal de su respiración. Observen la sensación de los movimientos y si existe alguna molestia revise que no se hayan lastimado.

<sup>1</sup> Esta actividad es una adaptación de la propuesta de Laura Steffany Ramírez Sosa, licenciada en Educación Especial en el área motriz, docente frente a grupo en Centros de Atención Múltiple (CAM) en la Ciudad de México, doctora en Educación y jefa de proyecto de Educación Especial en la Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación (Mejoredu).



c) Por último, oriente a sus estudiantes a reflexionar sobre el trabajo físico de la secuencia. Ofrezca o envíe preguntas como las siguientes:

- *¿Cuáles de estos movimientos conocíamos y habíamos hecho?*
- *¿Qué sensación nos produjo inhalar y exhalar?*
- *¿Cómo nos sentimos al adoptar distintas posturas con nuestro cuerpo?*
- *¿Qué pensamientos tuvimos mientras hacíamos las posturas?*

Pida a sus alumnos compartir sus experiencias con usted y con el grupo por el medio utilizado habitualmente o, en su caso, conversar con las personas con las que viven.

## 2. Mover y observar mi cuerpo

Con el propósito de que sus estudiantes experimenten distintos movimientos y observen su cuerpo se propone la siguiente actividad, que consiste en crear una secuencia de movimientos a partir de sus conocimientos y experiencias.

### **Materiales**

- ✓ Anexo "Muevo mi cuerpo".
- ✓ Ropa y calzado cómodos.
- ✓ Hojas, cartulinas, lápices, bolígrafos, colores, recortes de papel o revistas.
- ✓ Opcional: música.

a) Oriente a sus alumnos y a sus familias para explorar movimientos con su cuerpo y observar las sensaciones que les producen. A continuación, se presenta una propuesta para crear una secuencia que puedan realizar de forma individual durante una semana en el lugar donde viven, con objeto de compartirla después con el grupo. Se trata de experimentar con el cuerpo y, posteriormente, de integrar una antología de actividades motrices para mantener a sus estudiantes en movimiento.



### Preescolar Primaria (primer ciclo)

#### A moverse

- ▶ Empiecen con movimientos suaves de calentamiento para varias partes del cuerpo.
- ▶ Piensen en algún animal o elemento de la naturaleza –como el viento o la lluvia, por ejemplo– y en el movimiento que realiza o genera.
- ▶ Muevan su cuerpo para imitar al animal o representar el elemento de la naturaleza que eligieron.
- ▶ Observen las sensaciones que les produce el movimiento, así como las partes del cuerpo que hacen fuerza, equilibrio o se relajan mientras lo realizan.
- ▶ Acompañen sus movimientos con música o sonidos, si lo desean y es posible.
- ▶ Usen materiales que tengan en su casa como pañuelos, listones o pelotas para hacer sus movimientos.
- ▶ Recuperen poco a poco la calma.
- ▶ Utilicen el anexo “Muevo mi cuerpo” para registrar su actividad física diaria. Si lo requieren pidan apoyo a algún familiar.
- ▶ Realicen estos movimientos durante la semana. Es importante que si sienten alguna molestia o cansancio dejen un día de descanso de por medio para no lastimarse. *Escuchen a su cuerpo.*

#### Para compartir

- ▶ Al final de la semana, en una hoja o tarjeta, elaboren un **dibujo** de los movimientos que hicieron para compartirlo con sus compañeras y compañeros de grupo. Otra opción es hablar de alguno de los movimientos realizados y cómo lo ejecutaron con una persona que viva con ustedes y pueda escribir las ideas que quieren compartir. Si cuentan con los medios, graben un audio o video breve enfocado en describir los movimientos que realizaron.

Continúa ▶



### Primaria (segundo y tercer ciclos)

#### A moverse

- ▶ Comiencen con movimientos suaves de calentamiento.
- ▶ Piensen en partes de su cuerpo que quieran mover, como brazos, caderas, dedos, párpados, etcétera, y hagan esos movimientos.
- ▶ Realicen movimientos que les permitan conocer su cuerpo y experimentar con las sensaciones.
- ▶ Observen cómo sienten el movimiento y vean si pueden hacerlo con alguna variante, por ejemplo, primero para un lado y luego para el otro, o de arriba hacia abajo. También pueden moverse de lento a rápido y luego al revés. Las posibilidades las pone su cuerpo y su imaginación.
- ▶ Si lo desean y es posible, acompañen los movimientos con música y sigan el ritmo. Incluyan algún material para realizar el movimiento, como una pelota, cuerda, botellas, pañuelos, etcétera.
- ▶ Recuperen la calma al terminar su secuencia.
- ▶ Utilicen el anexo “Muevo mi cuerpo” para registrar su actividad física diaria.
- ▶ Realicen estos movimientos durante la semana. Es importante que si sienten alguna molestia o cansancio dejen un día de descanso de por medio para no lastimarse.  
*Escuchen a su cuerpo.*

#### Para compartir

- ▶ Al final de la semana, en una hoja carta elaboren un **cartel** para representar los movimientos que hicieron a sus compañeras y compañeros de grupo. Si lo requieren escriban alguna indicación sobre la dirección del movimiento, el orden o repeticiones que se deben hacer. Si cuentan con los medios, graben un audio o video breve con objeto de mostrar los movimientos que realizaron.

Continúa ▶





## Secundaria

### Primer momento

- ▶ Inicien con algunos movimientos suaves de calentamiento para varias partes del cuerpo.
- ▶ Piensen en las partes del cuerpo que desean ejercitar y exploren diferentes movimientos para realizarlos en su casa durante la semana.
- ▶ Efectúen movimientos que les permitan integrar una secuencia, sea para trabajar todo el cuerpo o alguna de sus características como la fuerza, elasticidad, resistencia, equilibrio, entre otras.
- ▶ Identifiquen las sensaciones que cada tipo de movimiento produce en su cuerpo y en sus emociones.
- ▶ Concéntrense en su respiración, así como su frecuencia cardiaca; no se excedan si están muy agitados o sienten alguna molestia.
- ▶ Incluyan el uso de algún material, como botellas llenas de agua para agregar peso, una pelota para sostenerla y hacer fuerza o un listón o pañuelo para proyectar el movimiento de su cuerpo. Si lo desean y es posible, acompañen la secuencia con música.
- ▶ Recuperen la calma.
- ▶ Utilicen el anexo “Muevo mi cuerpo” para registrar su actividad física diaria.
- ▶ Realicen estos movimientos durante la semana. Es importante que si sienten alguna molestia o cansancio dejen un día de descanso de por medio para no lastimarse.  
*Escuchen a su cuerpo.*

### Segundo momento

- ▶ Al final de la semana, en una hoja carta elaboren una **infografía** de los movimientos que hicieron para compartirlos con su grupo. Escriban indicaciones como el sentido, la parte del cuerpo que se debe activar o relajar, el número de repeticiones y los descansos entre un movimiento y otro, si fuera el caso. Si cuentan con los medios, graben un audio o video breve en el que muestren los movimientos realizados.

b) Organice un espacio para conversar con sus estudiantes sobre la experiencia de crear y practicar secuencias de movimientos durante la semana. Pídales que revisen el anexo “Muevo mi cuerpo” para recordar su actividad física semanal. Estos registros son para uso personal de los estudiantes, así que no les pida que los entreguen o los compartan.



Utilicen preguntas como las siguientes:

- *¿Por qué eligieron esos ejercicios?*
- *¿Qué sensaciones les produjeron los movimientos en su cuerpo y en sus emociones?*
- *¿Qué ejercicios o movimientos disfrutaron y cuáles no? ¿Por qué?*
- *¿Cómo cambió su actividad física durante la semana?*
- *¿Qué otros movimientos o ejercicios pueden practicar para seguir en movimiento por una semana más?*

Promueva la participación de sus estudiantes y el intercambio de puntos de vista. Si no le es posible reunirse con todas y todos al mismo tiempo, reciba sus participaciones por otros medios electrónicos o físicos. Integre sus apreciaciones y compártalas con el resto del grupo.

También recupere las participaciones y opiniones de las familias. Anímelas a intervenir en la actividad y escuche sus ideas y sugerencias para mantenerse activos. Oriéntelas para practicar junto con sus hijas e hijos algunas propuestas del anexo “Otras actividades sugeridas”.

Esta estrategia puede relacionarse con algunos contenidos de Matemáticas. Si le parece conveniente incorpore algunas actividades como hacer mediciones antropométricas, desde altura y peso hasta calcular el índice de masa corporal (imc). También se pueden hacer otras mediciones, como las relacionadas con longitudes del paso, la cuarta, el brazo y la brazada.

La información para el registro del progreso que se propone en el anexo “Muevo mi cuerpo” puede ampliarse más allá del número de repeticiones si se incluyen pesos (cantidad de agua en las botellas), tiempo de realización, etcétera. Esta información puede procesarse posteriormente como diferencias, porcentajes –de aumento o disminución–, tasas de crecimiento, entre otros, dependiendo de las características de sus estudiantes. La privacidad de estos datos debe manejarse con el cuidado, al igual que otros incluidos en la estrategia.

- c) Para cerrar, señale que las actividades motrices pueden ser muy variadas, desde caminar o bailar, hasta hacer flexiones y estiramientos en diversos momentos del día. El ejercicio intenso, como repeticiones o movimientos con peso o resistencia no son la única forma de movernos ni tienen los mismos efectos para todas las personas; de ahí la importancia de aprender a “escuchar a nuestro cuerpo”, es decir, poner atención a las sensaciones gratas o incómodas que nos producen los movimientos, así como a las emociones que experimentamos al realizarlos, ya que la actividad motriz tiene un efecto positivo cuando nos produce gozo, satisfacción y disfrute.



### 3. Seguir en movimiento

Con el propósito de que sus estudiantes sigan experimentando con el movimiento de su cuerpo, le invitamos a organizar la siguiente actividad en varias ocasiones durante el ciclo escolar.

#### **Materiales**

- ✓ Secuencias de movimientos elaboradas por los estudiantes.
- ✓ Anexo “Muevo mi cuerpo”.
- ✓ Ropa y calzado cómodos.
- ✓ Música (opcional).

- a) Invite a sus estudiantes a compartir sus propuestas y creaciones mediante los dibujos, carteles o infografías elaborados. Usen las vías o espacios que emplean habitualmente. Si en lugar de este tipo de producciones sus alumnos grabaron videos o audios, intégrelos y sean cuidadosos con la difusión de imágenes y datos personales.
- b) Pídale que nombren sus propuestas, por ejemplo “Baile del cisne”, “Movimientos con pelotas”, “Piernas y brazos”, a fin de identificarlas rápidamente. Enumérelas y organícelas a manera de fichero o repositorio, físico o electrónico, para compartirlas con el grupo.
- c) Ponga a disposición de sus estudiantes y sus familias el conjunto de propuestas que elaboraron. Utilicen los medios o vías con los que interactúan regularmente mientras vuelven a las escuelas.

Invite a sus estudiantes a consultar el fichero o antología para elegir algunos de los movimientos. La idea es que cada uno retome una propuesta de actividad física creada o propuesta por alguno de sus compañeros para realizarla durante la siguiente semana.

- d) Pídale revisar la propuesta seleccionada y planteen sus dudas sobre ella con el fin de que los autores las expliquen; para ello utilice el medio que esté al alcance de sus estudiantes. Si no es posible que sus alumnos se comuniquen entre sí, pídale trabajar con varios movimientos de la antología integrada o con algunas ideas del anexo “Otras actividades sugeridas”, y que registren cómo la practicaron.



- ▶ Inicien con movimientos suaves para calentar.
- ▶ Realicen la secuencia de movimientos o ejercicios que eligieron.
- ▶ Observen las sensaciones, habilidades y emociones que les produce practicar la secuencia utilizada.
- ▶ Si está a su alcance y gusto, acompañen los movimientos con música.
- ▶ Recuperen la calma al terminar la actividad.
- ▶ Realicen esta secuencia de movimientos durante la semana.
- ▶ Utilicen el anexo “Muevo mi cuerpo” para registrar su actividad de la semana.

e) Mantenga la comunicación con sus estudiantes y sus familias con objeto de apoyar la práctica de sus ejercicios o secuencias. Organice un nuevo encuentro enfocado en conversar sobre la experiencia de realizar una secuencia propuesta por uno de sus compañeros o compañeras de grupo. Pídales revisar los registros de su actividad de la primera y segunda semanas. Éstos son para uso personal de sus estudiantes, no es obligatorio que los compartan con usted o con el grupo.

Propicie el diálogo a partir de preguntas como las siguientes:

- *¿Qué diferencias hubo en practicar mi secuencia y la de otros?*
- *¿Qué cambios he sentido durante estos días? ¿En mi ánimo? ¿En mis habilidades?*
- *¿Cuáles beneficios creo que esta práctica tendrá en mi cuerpo?*

Recuerde a sus estudiantes la importancia de la actividad motriz como medio de expresión del cuerpo y disfrute de las sensaciones y emociones que nos produce movernos de forma libre o estructurada. La variedad de movimientos tiene efectos en el desarrollo de nuestras habilidades físicas, en nuestro pensamiento, en la manera como nos percibimos y nos sentimos.

Explique lo relevante que es mover nuestro cuerpo regularmente con la finalidad de conocer mejor nuestras habilidades y desarrollarlas, así como para cuidar nuestra salud, ya que nos brinda energía y fortalece nuestros huesos y músculos.

f) Invite a sus estudiantes y a sus familias a elegir una nueva secuencia del conjunto de propuestas que elaboraron para practicar durante varias semanas a lo largo del ciclo escolar, no tienen que ser continuas. También pueden recurrir a alguna de las propuestas de las secciones “Otras actividades sugeridas” y “Recursos sugeridos”. No importa que repitan secuencias e incluso vuelvan a practicar la suya; observen los cambios producidos respecto al momento que la crearon. Prosigan con la observación de sus sensaciones, habilidades y preferencias cada vez que lo consideren necesario. Recuerde a sus estudiantes continuar con el registro de su actividad física como una manera de aprender sobre sí mismos y su cuerpo. Utilice esta estrategia para seguir en movimiento como parte de las actividades cotidianas de sus estudiantes, incluso cuando regresen a clases presenciales.



## Recursos sugeridos

En las siguientes fuentes encontrará más información para organizar sus rutinas, agregar movimientos y retar a sus estudiantes en el conocimiento de su cuerpo y la conexión con su mente y emociones:

- Bodypercussion BAPNE (2020, 3 de enero). [Estimulación cognitiva socioemocional y psicomotriz. Método BAPNE](https://www.youtube.com/watch?v=8UmwFTD8Byw). Javier Romero Naranjo [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=8UmwFTD8Byw>.
- EduThink (2018, 2 de enero). [Javier Romero. Método BAPNE: percusión corporal e inteligencias múltiples](https://youtu.be/NVsk0fY0Njw) [video]. YouTube. <https://youtu.be/NVsk0fY0Njw>.
- Teresa Flores (2019, 2 de diciembre). [Jugando con papeles](https://youtu.be/bua2N1khc_8) [video]. YouTube. <https://youtu.be/bua2N1khc\_8>.
- Pedagogía en movimiento (s/f). [Home](https://www.facebook.com/watch/?v=468627937090436) [página de Facebook]. Facebook. <https://www.facebook.com/watch/?v=468627937090436>.
- [Educación física internacional](https://www.youtube.com/channel/UClyhJQfSnAJRBPn8ExCy0Fw). Canal de YouTube. <https://www.youtube.com/channel/UClyhJQfSnAJRBPn8ExCy0Fw>.
- [TIA LILI Educação Física](https://www.youtube.com/channel/UC4OifuBP2litpfq9sx9y1aQ). Canal de YouTube con propuestas de actividades motrices en portugués (se pueden activar los subtítulos en español). <https://www.youtube.com/channel/UC4OifuBP2litpfq9sx9y1aQ>.
- Yoga Sin Fronteras (2020, 25 de marzo). [Yoga para adolescentes](https://www.youtube.com/watch?v=ssA6XZUqoJ4) [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ssA6XZUqoJ4>.
- Deportivate 2020 (s/f). [Home](https://www.facebook.com/Deportivate-2020-100273485137611/?hc_ref=ARTOhLqpn12Y1sXy5VoslZhl-FHlfCc85YvhTi_PoQsrDqizv09rC3BzAnK8tp3D3-ug&ref=nf_target) [página de Facebook]. Facebook. <https://www.facebook.com/Deportivate-2020-100273485137611/?hc\_ref=ARTOhLqpn12Y1sXy5VoslZhl-FHlfCc85YvhTi\_PoQsrDqizv09rC3BzAnK8tp3D3-ug&ref=nf\_target>.
- Deportivate 2020 (2020, 17 de octubre). [Clase de yoga sábado con Ulises](https://www.facebook.com/100273485137611/videos/685492872373040/) [página de Facebook]. Facebook. <https://www.facebook.com/100273485137611/videos/685492872373040/>.
- Redacción Women's Health (2020, 8 de abril). [20 posturas de yoga para principiantes que puedes hacer en casa](https://www.womenshealthmag.com/es/fitness/g25316613/yoga-posturas-para-principiantes/). Women's Health. <https://www.womenshealthmag.com/es/fitness/g25316613/yoga-posturas-para-principiantes/>.
- Amuchástegui, G., Del Valle, M. I., Renna, H. (comp.) (2017). [Reconstruir sin ladrillos. Guía de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencias](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia_completa_educacion_emergencias.pdf). UNESCO; Ministerio de Educación del Gobierno de Chile; Fundación SM. <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia\_completa\_educacion\_emergencias.pdf>.
- Consejo Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación (2017, octubre). [Manual de ejercicios para la actividad física en el aula](http://conader.com.gt/wp-content/uploads/2019/02/Manual-de-Ejercicios-para-la-actividad-fisica-en-el-aula-CONADER-reducido.pdf). CONADER; MICUDE; DIGEF; CDAG; COG. <http://conader.com.gt/wp-content/uploads/2019/02/Manual-de-Ejercicios-para-la-actividad-fisica-en-el-aula-CONADER-reducido.pdf>.



## Anexo. Aquí y ahora. Nivel 1

Oriente a sus estudiantes y a sus familias para realizar las siguientes posturas de animales. Utilice los videos que ofrecen mayor referencia del movimiento;<sup>2</sup> compártalos con sus estudiantes.




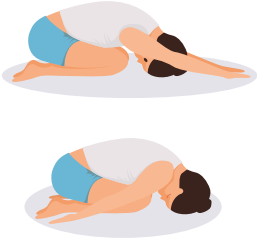
	<p><b>Rana.</b> Con los pies separados a la altura de la cadera, doblen las rodillas y bajen la cadera mientras colocan las manos al frente en el piso en medio de las piernas flexionadas. Inhalen y exhalen varias veces y deshagan la postura. Si lo desean pueden dar algunos saltos en esa posición. <a href="https://youtu.be/uluv_VTekA">Video:</a> &lt;https://youtu.be/uluv_VTekA&gt;.</p>
	<p><b>Mariposa.</b> Sentados sobre el tapete, doblen las rodillas y lleven los pies hacia el centro juntando las plantas. Agarren los pies con las manos mientras mueven las rodillas hacia abajo y arriba. Inhalen y exhalen por la nariz varias veces mientras mueven las rodillas como alas de mariposa. Deshagan la postura y lleven las piernas extendidas al frente. <a href="https://youtu.be/V7a9yKrUgGU">Video:</a> &lt;https://youtu.be/V7a9yKrUgGU&gt;.</p>
	<p><b>Gato.</b> Empiecen en cuatro puntos sobre el tapete, es decir, sobre las rodillas y manos alineadas con la cadera y hombros, respectivamente. Inhalen con la espalda recta y la cabeza arriba, exhalen con la cabeza hacia abajo y levanten los omóplatos. Repitan esta secuencia varias veces. <a href="https://youtu.be/XknWlwXj9dE">Video:</a> &lt;https://youtu.be/XknWlwXj9dE&gt;.</p>
	<p><b>Perro.</b> Inicien en cuatro puntos sobre manos y rodillas en el tapete. Apoyen los pies sobre los dedos y lleven la cadera hacia arriba. Mantengan la cabeza hacia abajo mirando hacia los pies con la espalda recta y los brazos estirados. Sostengan esta postura mientras inhalan y exhalan varias veces. <a href="https://youtu.be/pd4ez9F_xal">Video:</a> &lt;https://youtu.be/pd4ez9F_xal&gt;.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Pueden repetir la secuencia o alguna de las posturas si así lo desean.</li><li>▶ Terminen recostados boca arriba con los ojos cerrados, las piernas y los brazos relajados, mientras inhalan por la nariz y exhalan por la boca profundamente. Repitan esto varias veces, abran los ojos y levántense despacio.</li></ul>	

2 Los videos que se mencionan en este anexo son sugerencias del profesor Ulises Martínez, instructor de yoga en el programa Deportivate 2020 de la alcaldía Iztacalco, Ciudad de México.



## Anexo. Aquí y ahora. Nivel 2

Oriente a sus estudiantes y a sus familias para realizar las siguientes posturas.

	<p><b>Montaña.</b> Permanezcan parados con el interior de los pies tocándose entre sí. Metan la parte inferior del abdomen, como si el ombligo y la espalda baja se pudieran tocar. Levanten el pecho. Mantengan los hombros relajados, lejos de las orejas. Extiendan los brazos paralelos al cuerpo, ligeramente separados de las piernas, con las palmas hacia ellas. Hagan fuerza en piernas, brazos y tronco. Inhalen y exhalen varias veces, despacio, antes de deshacer la postura. <a href="https://youtu.be/tqQclfEH5r0">Video:</a> &lt;<a href="https://youtu.be/tqQclfEH5r0">https://youtu.be/tqQclfEH5r0</a>&gt;.</p>
	<p><b>Árbol.</b> Comiencen parados con los pies juntos, levanten el pie derecho y coloquen la planta sobre la parte interior del muslo izquierdo lo más alto que puedan sin perder el equilibrio. Mantengan la postura, inhalen y extiendan los brazos por encima de la cabeza a la altura de las orejas, con las palmas juntas. Bajen los hombros. Inhalen y exhalen varias veces. Repitan la postura con el pie izquierdo.</p>
	<p><b>Roca.</b> De rodillas sobre el tapete, apoyen la cadera sobre los tobillos. Mantengan la espalda recta, los hombros relajados, lejos de las orejas; la mirada al frente y las manos sobre los muslos. Inhalen y exhalen varias veces de forma consciente. Sostengan la postura por algunos segundos. <a href="https://youtu.be/LgFAIC9K3vE">Video:</a> &lt;<a href="https://youtu.be/LgFAIC9K3vE">https://youtu.be/LgFAIC9K3vE</a>&gt;.</p>
	<p><b>Niño.</b> Partan de la postura de la roca, inhalen y extiendan los brazos hacia arriba. Al exhalar bajen el tronco hacia adelante hasta que su frente toque el tapete. Dejen los brazos extendidos hacia el frente por algunas respiraciones para luego llevarlos hacia atrás hasta que las manos queden al lado de los pies. Mantengan los ojos cerrados antes de deshacer lentamente la postura. <a href="https://youtu.be/XRiul9gZ_dw">Video:</a> &lt;<a href="https://youtu.be/XRiul9gZ_dw">https://youtu.be/XRiul9gZ_dw</a>&gt;.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Pueden repetir la secuencia o alguna de las posturas si así lo desean.</li><li>▶ Terminen recostados boca arriba con los ojos cerrados, las piernas y los brazos relajados, mientras inhalan por la nariz y exhalan por la boca profundamente. Repitan esto varias veces, abran los ojos y levántense despacio.</li></ul>	



## Anexo. Aquí y ahora. Nivel 3

Oriente a sus estudiantes y a sus familias para realizar las siguientes posturas.

	<p><b>Guerrero I.</b> Parados de frente en el tapete, adelanten una pierna y dejen atrás la otra. El pie que queda delante señala al frente y el otro hacia fuera. Flexionen la pierna de enfrente en un ángulo de 90°. Con la cadera alineada con la rodilla flexionada, la espalda erguida, inhalen y suban los brazos extendidos hasta juntar las manos por encima de la cabeza. Mantengan la postura con la espalda recta, mientras inhalan y exhalan varias veces. Deshagan la postura despacio y repitan con la otra pierna.</p>
	<p><b>Guerrero II.</b> De pie en el tapete separen las piernas con los dedos apuntando al frente. Extiendan los brazos a la altura de los hombros. Giren la cabeza hacia alguno de los lados, por ejemplo, la derecha. Flexionen la rodilla en 90° hacia el lado donde se mira, giren ese pie en la misma dirección. Mantengan la cadera al frente, el pecho levantado y hagan fuerza con el abdomen, mientras inhalan y exhalan varias veces. Deshagan la postura y repitan hacia el otro lado.</p>
	<p><b>Puente.</b> Empiecen acostados boca arriba en el piso. Flexionen las rodillas y coloquen los pies en el piso separados al ancho de la cadera y lo más pegados a ella que puedan. Extiendan los brazos a los costados con las palmas sobre el tapete. Presionen los pies para subir las caderas. Entrelacen las manos en el piso debajo de la cadera, y, si se siente agradable, acomoden los hombros, uno por vez, para acercarlos entre sí. En este punto tomen al menos tres respiraciones profundas mientras se mantiene la cadera arriba. Deshagan la postura despacio.</p>
	<p><b>Barco.</b> Inicien sentados sobre el tapete con la espalda recta y las piernas extendidas juntas al frente. Inhalen e inclinen ligeramente la espalda hacia atrás mientras levantan las piernas con las rodillas flexionadas. Abran el pecho con la espalda recta y los muslos lo más cerca posible del pecho, en equilibrio sobre los isquiones (parte más inferior y posterior del hueso de la cadera). Una vez ahí suban poco a poco los brazos hasta dejarlos al nivel de los hombros y paralelos al suelo también. Inhalen y exhalen varias veces mientras mantienen la postura. Bajen despacio. <a href="https://youtu.be/Uz8ZJ--ZiHU">Video: &lt;https://youtu.be/Uz8ZJ--ZiHU&gt;</a>.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Pueden repetir la secuencia o alguna de las posturas si así lo desean.</li><li>▶ Terminen recostados boca arriba con los ojos cerrados, las piernas y los brazos relajados, mientras inhalan por la nariz y exhalan por la boca profundamente. Repitan esto varias veces, abran los ojos y levántense despacio.</li></ul>	





## Anexo. Muevo mi cuerpo

En el siguiente cuadro, de uso personal, registra la actividad motriz que realizaste en la semana. Úsalo para revisar tu actividad y decidir cómo seguir en movimiento.

1. Siguiendo el ejemplo, anota cómo te sentiste al hacer actividad física y cuántas veces realizaste el ejercicio o movimiento.

- ¿Cómo me sentí? 😞 😐 😊
- ¿Cuántas veces lo hice? Poner un número (1, 2, 3, 4, 5... *n*)

¿Qué movimiento hiciste?	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	😊		😊		😊		😊		😊	
[Ejemplo] Brincar como conejo	😊	5	😊	6	😊	6	😊	8	😊	8
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										



2. Al final de la semana observa tu registro y dibuja o escribe tu experiencia.

Los movimientos me producen sensaciones de...

Observo que tengo habilidades para...



## Anexo. Otras actividades sugeridas<sup>3</sup>

Las actividades que se proponen en este anexo son algunas que puede llevar a cabo con sus estudiantes para profundizar o complementar el trabajo con la estrategia. Puede llevarlas a cabo en el momento que considere conveniente y adaptarlas de acuerdo a las características de sus estudiantes y del contexto.

Para su mejor conocimiento y tratamiento, lleve a cabo estos ejercicios con las familias para sensibilizar sobre la importancia de las actividades motrices y la expresión corporal como oportunidades que fomentan el desarrollo del cuerpo, y el conocimiento, la aceptación y cuidado de sí mismo.

**Nombre:** Sensorama

**Propósito:** activar los diferentes sentidos para poder identificar sensaciones en nuestro cuerpo.

**Dirigido a:** estudiantes de todos los niveles.

**Modalidad:** a distancia o presencial.

**Materiales:** todo aquello que pueda hacer ruido, como una botella vacía llena de agua o de arena, una lata de aluminio, etcétera. Alimentos o condimentos para degustar: cajeta, limón, sal, canela, etcétera. Cosas para oler: café soluble, chocolate, jabón de pasta, champú, etcétera. Cosas para sentir: semillas, hojas de lija, arena, gel de pelo, hielos, entre otros.

### Desarrollo

En esta actividad se requiere el apoyo de otra persona que acerque el material y oriente la participación de las y los estudiantes, puede ser algún compañero, o un familiar si se trabaja desde casa.

Explique a los estudiantes que el objetivo de esta práctica es activar las sensaciones de su cuerpo y que aprendan a reconocerlas. Pídales que se sienten frente a una mesa con los ojos vendados y esperen a que alguien más les acerque el material para los diferentes ejercicios.

1. Acercar alguno de los materiales elegidos y producir algún sonido con él ya sea al agitarlo, golpearlo, estirarlo, etcétera. La o el estudiante con los ojos vendados debe decir qué sensación le produjo el ruido y qué material cree que es, de acuerdo con el sonido percibido.
2. Aproximar algún material para que el alumno lo huela. La o el estudiante debe indicar qué sensación le provocó y señalar qué material cree que es.

Continúa ►

<sup>3</sup> Estas actividades son una adaptación de la propuesta hecha por Moisés Rangel Quevedo, profesor de Educación Física en preescolar y primaria en escuelas públicas de la Ciudad de México.



3. Pedir al estudiante que abra la boca y darle a probar alguno de los materiales que se prepararon para degustar. Preguntar qué sensación tuvo y si sabe de qué alimento o condimento se trata.
4. La o el estudiante extiende las manos y recibe en ellas alguno de los materiales elegidos para que pueda sentirlo. También puede percibirlo con el antebrazo, con los pies desnudos, con la mejilla, etcétera. Igual que en los otros ejercicios, hay que pedir al alumno que señale la sensación producida por el contacto con el material y que manifieste cuál piensa que sea.

Reflexionen juntos sobre la importancia de los sentidos para conocer nuestro entorno, también acerca de que al mismo tiempo las sensaciones que contactamos con el ambiente nos permiten reconocer nuestro cuerpo y gustos y, por tanto, abrírnos a las emociones que experimentamos.

Para ello utilice preguntas como:

- ▶ *¿Qué sensaciones experimentaste al tener los ojos vendados para hacer los ejercicios? ¿Por qué crees que sentiste esto?*
- ▶ *¿Cuál sentido tienes más afinado?, ¿por qué? ¿Qué importancia tienen los sentidos en nuestra vida cotidiana?*
- ▶ *Antes de realizar la actividad, ¿pensaste que sería fácil o difícil?, ¿sí lo fue?, ¿por qué crees que fue así?*
- ▶ *¿Cambió la idea que tenías acerca de los sentidos?*

**Nombre:** Fonomímica

**Propósito:** propiciar la actividad motriz controlada para simular actividades deportivas o artísticas conocidas, al tiempo que se utiliza el cuerpo como medio de expresión de emociones y sensaciones.

**Dirigido a:** estudiantes de todos los niveles.

**Modalidad:** a distancia o presencial.

**Materiales:** todo aquel material que esté al alcance de los estudiantes y que puedan usar para elaborar o simular algún tipo de equipamiento o utensilios propios de las actividades a representar.

**Desarrollo**

1. Pida a sus estudiantes que piensen en algún deporte o disciplina que conozcan o llame su atención, puede ser artística o deportiva. Visualicen a alguien que realiza la actividad, por ejemplo, una bailarina de ballet, un patinador de velocidad, un nadador a media prueba, un maratonista llegando a la meta, entre otros. Imaginen los movimientos que hacen con brazos, caderas, pies, dedos, etcétera.

Continúa ►



2. Utilicen algún material que tengan a su alcance para simular el equipo que se usa en la disciplina: portería, estafeta, jabalina, etcétera. Asimismo, para representar el espacio donde se realiza la prueba: alberca, campo de golf, portería, entre otros.
3. Realicen los movimientos y expresiones necesarios para simular la actividad como lo hacen quienes se dedican a ello, en el entrenamiento o en una competencia, en un momento extremo de la actividad.
4. Observen las sensaciones que produce el movimiento y si pueden hacerlo con alguna variante, por ejemplo, en cámara lenta o muy rápida, etcétera. Las posibilidades las determinan su cuerpo y su imaginación.
5. Acompañen los movimientos con música que les ayude a enfatizar sus expresiones corporales.
6. Si les es posible y lo desean, graben un video breve o un audio para compartir con sus compañeros de grupo.

Estas actividades van enfocadas a diferentes formas de emplear nuestro cuerpo para representar prácticas diversas e inusuales. Al mismo tiempo, tenemos la oportunidad de expresarnos corporalmente y mantenernos en movimiento de forma lúdica.

Para cerrar pida a sus estudiantes que conversen sobre la experiencia; proponga preguntas como las siguientes para animar la conversación:

- ▶ *¿Qué actividades se te facilitaron?, ¿cuáles no?, ¿por qué crees que sea así?*
- ▶ *¿Qué sensaciones experimentó tu cuerpo al realizar las actividades?, ¿qué emociones tuviste al realizarlas?*
- ▶ *¿Crees que sea lo mismo realizar estas actividades frente a un público? ¿Qué harías para representar la actividad frente a más gente o los compañeros de tu grupo?, ¿por qué?*

Si no pueden encontrarse virtual o presencialmente, pídeles que graben un audio breve para compartir la experiencia con sus compañeros.



**Nombre:** Golfito

**Propósito:** que los estudiantes empleen su creatividad e imaginación para construir o instalar un campo de golf de tamaño reducido con el fin de practicarlo en donde viven como una forma de realizar actividad motriz.

**Dirigido a:** estudiantes de todos los niveles.

**Modalidad:** a distancia o presencial.

**Materiales:** todo aquel material que esté al alcance de los estudiantes y que puedan usar para elaborar los utensilios y construir el campo para jugar golf en una versión reducida: cartón, cajas, botellas de agua, latas, tapas de frascos, pedazos de tela, de madera, o cualquier otro.

#### Desarrollo

El objetivo del minigolf es introducir la bola en los hoyos empleando el menor número de golpes posible. Si se juega entre varios, gana el jugador que menos golpes efectúe al finalizar la partida.

1. Investiguen qué es el golf, cómo se juega, qué equipo requiere e imaginen cómo podrían diseñar e instalar o simular un pequeño campo de golf para jugarlo en el lugar donde viven.
2. Elaboren los hoyos, bastones o palos para golpear, busquen una pelota o varias, preparen la superficie del campo, pongan elevaciones, texturas, etcétera, todo lo que sirva para incrementar la dificultad del juego y diversificar los tiros.
3. Realicen los movimientos para jugar al golf con las adaptaciones que hicieron y el diseño de su campo de tiro. Hagan ejercicios de entrenamiento o de competencia para experimentar con la intensidad y la precisión motriz.
4. Concéntrense en su respiración de manera consciente, así como en las partes de su cuerpo que hacen fuerza, mantienen el equilibrio o se relajan con el movimiento.



Fuente: cortesía del profesor Moisés Rangel Quevedo.

Continúa ►



## Estrategias de apoyo pedagógico para el transcurso del ciclo escolar

### En movimiento

Al final, conversen sobre la experiencia de construir un campo de golf y las sensaciones y emociones que tuvieron al practicarlo. Utilice estas u otras preguntas de acuerdo con la edad de sus estudiantes:

- ▶ *¿Cómo hiciste para decidir las trampas, los hoyos, el relieve? ¿Cómo funcionó el diseño inicial? ¿Qué modificaciones hiciste en el campo?*
- ▶ *¿Qué tan fácil o difícil fue hacer que la pelota entrara en el hoyo o fuera hacia el lugar al que la dirigías? ¿Cómo modificaste la forma de golpear la pelota para que entrara en el hoyo?*
- ▶ *¿Qué habilidades desarrollaste? ¿Qué sensaciones y emociones experimentaste?*

Si no pueden encontrarse virtual o presencialmente para compartir la experiencia, pida a sus estudiantes que graben un audio breve y lo envíen a sus compañeros.

**Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación**  
Área de Apoyo y Seguimiento a la Mejora Continua e Innovación Educativa (UASMCIE)

**Coordinación general:** Gabriela Begonia Naranjo Flores y Juan Jacinto Silva Ibarra.

**Coordinación académica:** Rosa Mónica García Orozco.

**Redacción:** Rosa Mónica García Orozco, Brenda Peña Barragán y Arturo Ayala Mendoza.

Agradecemos a los docentes, directivos y especialistas en educación que colaboraron en la construcción y revisión de estas estrategias.

#### DIRECTORIO

Etelvina Sandoval Flores, Presidenta; María del Coral González Rendón, Comisionada; Silvia Valle Tépatl, Comisionada;

Florentino Castro López, Comisionado; Óscar Daniel del Río Serrano, Comisionado.

Armando de Luna, Secretaría Ejecutiva; Salim Arturo Orci Magaña, Órgano Interno de Control; Francisco Miranda López.

Evaluación Diagnóstica; Gabriela Begonia Naranjo Flores, Apoyo y Seguimiento a la Mejora Continua e Innovación Educativa;

Susana Justo Garza, Vinculación e Integralidad del Aprendizaje; Miguel Ángel de Jesús López Reyes, Administración.