



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL ESTADO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

---

UNIDAD UPN 162

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN  
PREESCOLAR**

ANA CECILIA LÓPEZ GONZÁLEZ

ZAMORA MICHOACÁN, 2015



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL ESTADO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

---

UNIDAD UPN 162

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN  
PREESCOLAR**

PROYECTO DE INNOVACIÓN VERSIÓN ACCIÓN DOCENTE QUE PRESENTA:

ANA CECILIA LÓPEZ GONZÁLEZ

**PARA OBTENER TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**ZAMORA, MICHOACÁN, ENERO DE 2015**



2012-2015

**Secretaría de Educación en el Estado**  
Subsecretaría de Educación Media Superior y Superior  
Universidad Pedagógica Nacional  
Unidad 162, Zamora



**SECCIÓN:** ADMINISTRATIVA  
**MESA:** C. TITULACIÓN  
**OFICIO:** CT/017-15

**ASUNTO:** Dictamen de trabajo de titulación.

Zamora, Mich., 24 de enero de 2015.

**C. ANA CECILIA LÓPEZ GONZÁLEZ**  
**P R E S E N T E.**

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales, y después de haber analizado el trabajo de titulación opción Proyecto de Innovación, versión Intervención Pedagógica; titulado: **La actividad física y la formación de hábitos saludables en preescolar**, a propuesta del Director del Trabajo de Titulación, Lic. Yadira Suhey Díaz Espinosa, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que se autoriza la presentación del examen profesional cumpliendo con los requisitos administrativos que se señalen para el caso.

**ATENTAMENTE**  
**EL PRESIDENTE DE LA COMISIÓN**



S.E.P

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN-162  
ZAMORA, MICH.

**DR. RAFAEL HERRERA ÁLVAREZ**

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi esposo, mi hija y mamá que desde el cielo creo se sentirá feliz de ver que estoy a un paso de lograr mi meta, a mi papá por comprender los días en que no pude estar con él y por estar pendiente acompañarme en todo este tiempo en esta feliz experiencia.

A mi hijo, adolescente el que me entendía el que no pudiera dedicarle más tiempo cuando más me necesitaba para comunicarnos como lo hacíamos antes.

A mis maestros de la UPN la maestra Yadira Suhey Díaz Espinosa la maestra Nereida Noemí Muñoz, a la maestra Rosa Elena Villalva Alejandre, a la maestra Teresa Cruz Montes, a la maestra Sofía Nava Cervantes, el maestro Lauro Jara Cervantes y al maestro Javier García del Río por contribuir en la formación académica y en la construcción de este trabajo.

## ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	
<b>CAPÍTULO: 1 CONTEXTUALIZACIÓN</b>	
1.1 Haciendo historia de San José de Gracia Mich. ....	10
1.2 La vida cotidiana en San José de Gracia .....	12
1.3 Vínculo entre la comunidad y la escuela .....	16
1.4 La institución escolar Temachtiani .....	17
1.5 Grupo escolar 2° ... ..	20
<b>CAPÍTULO 2 DIAGNÓSTICO DE LA PROBLEMÁTICA</b>	
2.1 La problemática educativa .....	24
2.2 Diagnóstico pedagógico .....	25
2.3 Planteamiento de la problemática .....	29
2.4 Delimitación .....	31
2.5 Justificación .....	33
2.6 Propósito (de la investigación) .....	34
2.7 Elección del proyecto .....	35
<b>CAPÍTULO 3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b>	
3.1 enfoque teórico (sociocultural) .....	39
3.2 Programa de Educación Preescolar 2011 .....	42
3.3 La actividad física y la formación de hábitos saludables en preescolar. Según Vigotsky, Judith y Brauwn .....	46
3.4 El niño y la niña en edad preescolar .....	48
<b>CAPÍTULO 4 LA ALTERNATIVA DE INNOVACIÓN</b>	
4.1 El proyecto de innovación Docente de la Investigación- Acción .....	55
4.2 La innovación educativa .....	57

4.3 Plan de acción de la Alternativa de Innovación .....	58
4.4 Análisis de la alternativa de innovación .....	62

REFLEXIONES FINALES

REFERENCIAS

Bibliografía

Hemerografía

Webgrafía

Anexos

Instrumentos del diagnóstico

Instrumentos de valoración de la alternativa

Instrumentos para la evaluación de tu alternativa

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad el sobre peso y la obesidad es un aspecto en donde el gobierno federal está poniendo cartas en el asunto, al proporcionar a los docentes de preescolar un folleto con diferentes tipos de activación colectiva para que sean puestos en marcha, el programa muévete y métete en cintura, y cómo está controlando la venta de comida chatarra que se les ofrece a los niños que muchas de las veces es dentro de la institución, o al salir de ella.

Es un tema muy actual porque nuestro país es el número uno en obesidad y sobre peso en niños y el segundo en adultos. El cual ha llevado a muchas investigaciones por profesionistas en la materia, para encontrar soluciones que disminuyan las cifras de niños con este problema de salud pública.

Este proyecto fue llevado a cabo en el Jardín de niños Temachtiani ubicado en San José de Gracia Mich. Con los niños de 2° B, con la finalidad de encontrar una problemática, para dar una alternativa para solucionar este problema.

Es una propuesta de innovación docente en la que se diseñaron actividades para contrarrestar el sobre peso y la obesidad en los niños, con juegos que no querrán quedarse sentados y actividades que sensibilizaran a los niños sobre el no consumir comida chatarra donde se consuman vegetales y frutas. Para estructurar y organizar la investigación se establecieron cuatro pasos, denominados capítulos.

El primer capítulo llamado “contextualización” tiene como objetivo dar a conocer el contexto del lugar del entorno de la problemática, donde se abordan distintos aspectos para conocer lo que rodea al ámbito educativo, una descripción detallada de todas las actividades del Jardín su organización su croquis, la asignación de las labores de los docentes, con los modelos que se trabaja su aspecto dentro de

la institución. También podremos encontrar lo referente al grupo el método con que se trabaja y todas las características de estos niños de preescolar.

En el segundo capítulo “El Diagnóstico de la Problemática Educativa” donde se describe la delimitación, justificación, propósitos del proyecto, con el objetivo de dar un diagnóstico pedagógico que es una herramienta que usamos los docentes para recabar toda la información una organización, para dar cuentas de trabajo que se realizó en el Jardín de niños, el análisis de los cuestionarios a los padres de familia, a las maestras y a los niños para determinar la importancia del tema.

El capítulo tres destinado a la Fundamentación Teórica, donde se procede a desarrollar el marco teórico, para darles fundamentos a este trabajo, se presenta el paradigma sociocultural, el niño y la niña de educación preescolar, citando diferentes posturas de Vigotsky, Brauhn y Judith. Que son expertos en la materia, así mismo lo establecido por el programa 2011 que es la herramienta principal de toda educadora, haciendo hincapié en el campo formativo desarrollo físico y salud que se vincula con la problemática a solucionar en la presente investigación.

El cuarto capítulo denominado la “Alternativa de innovación” que es donde se pone en marcha todas las estrategias diseñadas de la problemática que se fundamentó en el método investigación-acción son propuestas innovadoras en el ámbito escolar donde surgió la problemática.

También se habla de las evaluaciones tanto de las alternativas de solución, así como de toda la investigación dando como resultado el cumplimiento de los propósitos. Esperando que esta propuesta no sólo se quede como un requisito de un estudio profesional, sino que sea de gran utilidad a las siguientes generaciones y a los que tienen experiencia y práctica dentro de este ámbito educativo. Así mismo se presentan los anexos correspondientes.



# **CAPÍTULO 1**

## **CONTEXTUALIZACIÓN**

# CAPÍTULO 1

## CONTEXTUALIZACIÓN

### 1.1 Haciendo historia de San José de Gracia Michoacán

La historia son los hechos más significativos y relevantes, que se han destacado y forman parte de la historia de San José de Gracia Michoacán, para mí es muy importante saber los hechos más significativos pues ocurrieron antes de que yo naciera, y que es muy importante saber quiénes fueron los fundadores de San José de Gracia.

Así como los que participaron en la guerra cristera, como lo es don Apolinar Partida, y demás lugareños que defendieron el templo, de los personajes ilustres, como fue el historiador Luis González reconocido a nivel internacional y su esposa la escritora Armida de la Vara que escribió lecturas en los libros de texto de la educación básica.

Es muy importante conocer sobre la historia de tu comunidad porque es el lugar donde nos tocó nacer, sería muy importante que al visitar otro municipio si preguntaran por lo que ocurrió en el pasado supiera dar razón de lo que sucedió en ese entonces como parte de nuestra cultura y de los hechos trascendentes que marcaron a los habitantes de la comunidad para transmitirla a los pequeños que aún no la conocen así como a los turistas que recorren San José.

San José de Gracia se encuentra ubicado en el municipio de Marcos Castellanos, en el estado de Michoacán de Ocampo y tiene 7751 habitantes y se encuentra en una altura de 1990 kilómetros sobre el nivel del mar y es un lugar que los españoles conocieron como provincia de Avalos.

En el año de 1564 el virrey Don Luis Velasco otorgo la merced a las tierras para la creación de estancias ganaderas en el llano de la Cruz, a un lado de la población del Llano de la Cruz, coincidieron con la idea del diácono Esteban Zepeda, de levantar la población con su plaza, su templo y calles del cordel, aproximadamente en 1888 con la autorización del obispo José María Cázares, se iniciaron los trazados, en el pueblo, en el mismo año se le dio el nombre de San José ignorándose el porqué se le agregó de Gracia. Según Don Luis lo explica en su libro.

En 1998 la vicaría de San José quedo bien ubicada, algo más de 230 kilómetros cuadrados de superficie, un pueblo y 25 rancherías más de 3000 cristianos católicos, alrededor de 9000 vacunos.

San José tenía la fisonomía de inconfundible de un pueblo de adobes subido en la loma. El 11 de junio de 1927, unos hombres de San José acordaron la insurrección durante las luchas cristeras, el 30 de diciembre de 1967, se creó mediante decreto, municipalidad de Marcos Castellanos con cabecera en Órnelas, luego San José de Gracia dicho decreto se ejecutó el 9 de agosto de 1968. (González, 1967: 65)

La recopilación de estos datos fueron los del censo de población de vivienda de 1990, en la comunidad habitan 15 personas que hablan alguna lengua indígena son 7 hombres y ocho mujeres, también en una época se contaba con 28 personas hablaban alguna lengua indígena. Las lenguas indígenas son las más importantes mencionar son el purépecha y zapoteco, y que la principal lengua en el municipio es el castellano.

San José de Gracia tiene 7.936 habitantes. 3.711 son hombres y 4.225 son mujeres jóvenes mayores de 18 años es de 4688, para la vivienda del municipio 1910 casas habitación y el 16.39% son las rentadas por sus inquilinos. Todas las casas tienen servicios sanitarios, 106 son conectadas al servicio público, 110

cuentan con su servicio eléctrico, algunas son de piso de tierra y cuentan con una sola habitación la mayoría de las casas son construidas con tabique, siguiéndole las de adobe y teja en una muy baja proporción las de madera, piedra y cartón.

Toda la población cuenta con servicios médicos que se otorgan en el centro de salud que proporciona la asistencia médica.

Los niveles educativos en San José de Gracia. Hay una guardería de Sedesol, tres jardines privados que sus nombres son los Solecitos, Piaget y aprender jugando. Tres federales, el Temachtiani, Lázaro Cárdenas y el 21 de marzo, cuenta con tres escuelas primarias como son el José María Morelos, Vicente Guerrero y el colegio Guadalupe, dos secundarias una pública que es la escuela secundaria #17 y una privada que es la del colegio Guadalupe, un nivel medio superior que es el CBTA #33, y con la oportunidad de cursar la preparatoria en el nivel semiescolarizado, en el mismo plantel también se imparte la licenciatura en pedagogía el día viernes por la tarde y sábados en la mañana; maestría por UPN, que se trabaja en la supervisión escolar, el Inteco escuela de computación incorporada a la SEP.

## **1.2. La vida cotidiana en San José de Gracia**

La cultura es parte de las tradiciones, costumbres de la comunidad el folklore, el arte la comida, sus fiestas patronales que se festejan del 19 de marzo.

Una de la festividades características del lugar con sus tradicionales posadas por diferentes calles hasta terminar el novenario con una misa y después los niños quiebran piñatas, y se reparte cena para todos los invitados, ponen música y algunas parejas disfrutan del baile, las verbenas populares que se festejan los domingos en la plaza principal, en el atrio se presentan grupos musicales formados en la casa de la cultura como son un mariachi unisex y niños. Una banda de música popular formada por jóvenes, y un grupo musical Para amenizar la tarde y la convivencia de las familias josefinas que se reúnen en la plaza principal todos los domingos y en ocasiones se organizan quermes para disfrutar de antojitos populares de la comunidad.

“San José todavía no se convierte del todo como otras localidades en un pueblo de mujeres y niños. Son desde luego gran mayoría. Hay un 47% de gente menuda, menor de quince años. Según el censo de 1967 el número de mujeres de 15 años es de 2476; el 30 % de la población total. (EGG, 1967:120) Creo que conocer la cultura del pueblo, es algo que forma parte de nuestra identidad sobre una región, porque formamos parte de ella y somos miembros que participamos para poder pertenecer a la misma porque de no ser así seríamos ermitaños.

Las familias ya no son tan numerosas como anteriormente que la menor se componía de 9 a 6 hijos, la mayor contaba con 18 hijos, en la actualidad todas las parejas solo tienen entre 2 y 5 hijos pues la economía ya no permite tener más integrantes. La mayoría de las familias en San José, viven del trabajo de la producción de la leche ya que se considera la cuenca lechera porque se producen 180,000 litros de leche diaria, que se industrializa aquí en San José, y ha favorecido con fuentes de empleo a los josefinos como se les llama a los lugareños y para que no aumente la emigración, a Estados Unidos como en otros estados de la república, por la falta de fuentes de trabajo.

Cuenta con 35 descremadoras ya sea en bodegas o en fábricas, que también se producen los derivados de la leche que son queso de leche entera, como son el Santa María, queso de hebra estilo Oaxaca, panela, seco, descremada, y los quesos que tienen grasa vegetal, el requesón, jocoque, mantequilla batida, mantequilla agria, rompopo, chongos, cajeta tradicional o envinada, dulce de jamoncillo que es también a base de leche, con nueces y pasas, 2 fábricas que tienen gran producción de yogurt, yacul, siendo una fuente importante de trabajo para hombres y mujeres que cuenta con 3 turnos de trabajo dándole la oportunidad a muchas amas de casa para apoyar al gasto familiar.

Gracias a la gran producción de estos derivados de la leche ya no es tanta la emigración a los Estados Unidos, y otros estados de la república, que todavía

existe pero en menor proporción, también se trabaja en las labores del campo, como son la siembra de maíz, frijol, garbanzo, avena, pastura y otros forrajes para la alimentación del ganado lechero.

Los ordeñadores tienen la oportunidad también de sembrar sus propios productos para su ganado lechero, los que no son ganaderos en mayores proporciones que tienen gente que les realiza esas labores o compran en grandes cantidades.

Existen cinco panaderías que surten a toda la población y a las rancherías cercanas, hay 7 tortillerías de maíz una de harina donde la mayoría son atendidas por mujeres y sin olvidar a las que tortean en casa hechas a mano y que venden en las tiendas de abarrotes, en San José se elaboran los azares para novia que también se exportan y casualmente son también mujeres en su mayoría, la existencia de costureras que hacen la ropa en casa aunque casi toda de la población la prefiere de fábrica.

Muchas amas de casa que no pueden conseguir trabajo, venden productos de belleza por catálogo, o las que trabajan como empleadas domésticas, siendo una fuente de trabajo que no es siempre es tan bien pagada. Las estéticas ya son unisex, solo existe un barbero que se llama don José, dos hospitales de zapato, carpinterías solo son 7 con producción de muebles y fabricación de cocinas de muy buena calidad. El pueblo se caracteriza por ser personas que les gusta que sus niños sean parte importante de su población, los pequeños destacan en el taekowdo, en el ballet clásico que se imparte en la Casa de la Cultura, así como en música, cuenta con un mariachi de niños y jóvenes y una banda organizada de la misma forma, empleando su tiempo libre en aprender estas disciplinas, también destacan en el fútbol infantil, que acuden a la unidad deportiva para practicar este deporte así como del futbol rápido, ahí mismo es un lugar de recreo y esparcimiento para la familia al contar con asadores para poder preparar sus comidas y pasar un día con toda la familia en el mismo lugar.

En San José los adultos mayores también tienen su vida activa, tienen su grupo del adulto mayor, donde realizan manualidades, y les imparten clases de taichí, y sus actividades las tienen los martes y jueves, de 4 a 7 de la tarde.

Sin olvidar a nuestros jóvenes que realizan todo tipo de ejercicio, destacando en el fútbol. En San Nicolás de Bari que es una institución cristiana donde se les apoya y realizan muchas actividades para alejarlos de los vicios.

Las fiestas patronales en San José dan inicio el día 10 de marzo y terminan el 20 de del mismo mes, se ponen terrazas alrededor de la plaza donde venden todo tipo de antojitos mexicanos, sus charreadas en el lienzo charro sus escaramuza es de puras jovencitas que realizan las suertes charras en ocasiones se presentan toreros reconocidos, artistas, y las bandas populares que no pueden faltar.

Durante la semana en el teatro del pueblo se presentan todos los niveles educativos de San José con su participación con un baile folklórico, no pueden faltar los pequeños de los jardines con su intervención que es un éxito se llena la plaza para aplaudirlos y motivarlos a seguir participando, o reconocidos ballets de la república como artistas juveniles, se organizan concursos para elegir la joven más linda de San José, el grupo del adulto mayor es elegida una reina mediante un concurso donde bailan, cantan o recitan para ser elegidas, y después desfilan en su carro alegórico.

En San José se trata de inculcar los valores para que se conduzcan a partir de esos principios los más importantes en los josefinos son el respeto, la amistad y la honradez, donde la moral es importante en un lugar que es no es tan grande y se conoce toda la gente, donde se señala a Las personas y rechaza por las creencias de la mayoría de los pobladores y donde se critica a los habitantes que carecen de valores, las mamás les inculcan a sus hijas el permanecer vírgenes y el salir de blanco para el día de la boda, no era tan usual que las mujeres apoyaran en el trabajo del campo a sus maridos solo en ocasiones cuando no tenían todavía hijos que los apoyaran en esas labores y no se tenía dinero para pagar un peón.

“En las rancherías no es tan raro que la mujer ayude al hombre en la labranza y el cuidado de los animales. Como quiera, lo normal en las campesinas es que solo dejen la habitación para ir a lavar al río, y las del pueblo, para asistir a los oficios religiosos, o salir a pasear o comprar. Los quehaceres y los pasatiempos femeninos son generalmente de puertas adentro. (EGG, 1967: 120)

Siendo una costumbre el que la mujer josefina apoye solo cuando sea necesario a su marido en las labores del campo, ya que lo más común es que las esposas sean amas de casa de tiempo completo dedicándole todo el día a la atención y educación de la familia en cuanto a los valores antes mencionados.

### **1.3. Vínculo entre la comunidad y la escuela**

La educación está teniendo un papel muy importante para la gente de la comunidad ya que están preocupándose y ocupándose de llevar a sus pequeños desde el primer grado de preescolar, para que desde chiquitos vayan poniendo en práctica todo lo que están aprendiendo y sepan resolver problemas en su vida diaria ya que sus maestras los están capacitando para que así sea, así mismo tengan mejores oportunidades de trabajo en un futuro, diferentes a las de sus papás, porque ellos están recibiendo una educación.

Aunque en ocasiones, por las carencias de algunas de las familias no les proporcionan a sus hijos los materiales necesarios para llevar a cabo todas las actividades dentro del Jardín, ya que afecta su rendimiento académico, y no todos los niños llegan bien alimentados y están con menos energías, su rendimiento es afectado y aunque la situación económica a veces no lo permite los papás debemos esforzarnos al máximo porque los chiquitos tengan todo lo necesario para su educación.

Las educadoras están cada vez más actualizadas tomando sus maestrías en su mayoría y que son impartidas aquí en San José, facilitadas por UPN, para



proporcionarles a los niños una educación de calidad, siendo más innovadoras y siempre en pro de la educación de nuestro municipio ya que muchas de las educadoras son de aquí mismo, son docentes que interactúan con sus alumnos, y los motivan para que ellos investiguen sobre un tema que les interesa, al día siguiente la maestra tiene sus planificaciones basadas en esa inquietud o necesidad educativa que tuvo el niño, favoreciendo en ellos la enseñanza-aprendizaje.

Los papás ya son tomados en cuenta llevando a las aulas a las clases abiertas para que vean el desempeño de sus niños e interactuando en algunas actividades y formado parte de algunos talleres, por las tardes, como fueron la elaboración de los mazapanes, o el proceso de la soya y de sus múltiples platillos, también el de la elaboración de piñatas. La juventud está cada día más preparada obteniendo los títulos universitarios, siendo profesionistas que están cambiando la vida en San José, porque con el pasar del tiempo son más los doctores, ingenieros, educadoras, junto a más profesionistas que tenemos el orgullo que sean de San José.

#### **1.4. La institución escolar J/N Temachtiani**

Institución escolar el Jardín de niños Temachtini se localiza a las afueras de la población, con domicilio Emiliano Zapata número 235 poniente en San José de Gracia, colindando con las calles Guadalupe Victoria y a un costado y por la parte trasera con Pedro Moreno. Fue inaugurado en el año de 1981 por la maestra Yolanda Cuenca Silva. (Anexo 1)

El personal que dirige la institución: La directora Idalia Sotomayor, del Jardín del niños, sus educadoras la maestra Lourdes Paramo Zabala, titular del grupo del grupo de 1,º a la educadora Patricia Olivares Guerrero que es la titular del el grupo de 2º a la educadora Sandy Candarabe, la educadora, Yesica Tamayo titular de

grupo de 2°b. la educadora Reina Torres, que es la titular del grupo de 3°a, la titular del grupo de 3°b la educadora Yuridia Velasco.

En la actualidad se cuenta con una estructura física de 7 aulas didácticas, 1 aula de usos múltiples, 1 aula cocina bien equipada con sus grandes parrillas, refrigerador, y una alacena, la dirección con computadora e impresora, con teléfono e internet, una biblioteca, baños con 2 inodoros para las niñas y uno para las educadoras, un baño para los niños con 2 inodoros para los niños y 1 para los maestros, 1 bodega así como un aula para material de educación física, con un apartado para el material de limpieza del Jardín, una área de pasto muy espaciosa donde se encuentran 4 columpios, dos bancas, llantas, dos canastas para básquetbol, tiene un grande patio donde se realizan diferentes eventos como los honores a la bandera, el festival del día del niño o de las mamás, la mañanita mexicana, la posada y demás eventos.

Como el día que hubo un taller para padres de familia donde se enseñó como es el proceso de la soya desde cómo ponerla a remojar, coserla y sus diferentes platillos y usos, así como también del amaranto y la avena. Cuenta con dos intendentes los que mantienen todo el Jardín muy limpio con jardineras con diferentes plantas y en muy buen estado.

En sus aulas educativas se cuenta con bastante material didáctico con el cual los niños pueden utilizar antes de dar inicio las clases, son aulas que son espaciosas con mueble muy cómodo para los niños, con grandes ventanales donde las educadoras decoran dependiendo la estación del año o la fecha alusiva a lo que lo quieran dedicar, también lo manifiestan en el periódico mural que se rola por todas las educadoras, en ocasiones mi participación con la maestra que me toque según el rol de visita por las aulas. El ambiente es de comunicación y respeto entre las educadoras, claro que existen diferencias como en todos lados, Sin embargo, siempre se liman asperezas y siguen trabajando unidas en el empeño de seguir siendo un Jardín con educación de calidad y no perder el prestigio que ya tienen.

La organización de la escuela, en un principio se organizan por comisiones para, Guardias de puerta (recreo), periódico mural, honores, cada quien realiza su planeación de acuerdo al interés de los niños para la actividad en eventos especiales, se rolan para dirigir los diferentes eventos del Jardín como son los honores a la bandera el festival del día del niño, la mañanita mexicana, el día de la madre, el día de la clausura y se programan las actividades de acuerdo al calendario escolar, La colaboración también es en la vigilancia en el recreo, donde aprovecho para conversar con todos los niños, me gusta jugar con ellos al lobo lobito porque se divierten mucho o jugamos a las sugerencias que ellos me dan.

Este Jardín está muy bien cuidado en la limpieza y en el mantenimiento del buen estado en todas las aulas donde se cuenta con el mobiliario adecuado para que los niños puedan tener a su alcance todo el material didáctico y de sus pertenencias personales, siendo proporcionado por las escuelas de calidad, donde la directora gestiona para que nada falte en la institución educativa, es un Jardín federal de los de más prestigio en San José de Gracia, esto es debido al nivel educativo que siempre se procura por parte de la directora y de las educadoras que ahí laboran, por un lado está una panadería por la cual en ocasiones les regalan galletas a los niños en la hora del recreo, está situado en una colonia muy tranquila y libre de tráfico y ruidos que interrumpen la quietud de los niños.

La entrada de todo el personal es a las 8:30 se cuenta con una tolerancia de 10 minutos cuando estoy de practicante, y cuando cubro a alguna docente porque que tiene que recoger alguna documentación en Morelia o por enfermedad, prefiero llegar a las 8:20 para evitar cualquier contratiempo. Los tipos de relación entre las educadoras y los padres de familia es muy buena, existe una comunicación constante con los papás para decirles en qué consiste la tarea, para que compren algún material que necesitan los niños así como para comunicarles

sobre el plan de trabajo durante el ciclo escolar, sobre el desarrollo intelectual y de comportamiento de los educandos, también para comunicarles sobre algún festival donde formaran parte los niños y les compren su vestuario. La participación que se realizó en la institución educativa es de un rol de visitas por todas las aulas para la observación de la práctica docente, en la cual aprendí de la forma de trabajo de las diferentes educadoras que laboran en el Jardín de niños. La metodología que se utiliza en el Jardín el PEP 2004 Y 2011. La mayoría de las educadoras trabajan con una sola planificación que realizan en equipo. El Jardín está incorporado al programa de escuelas de calidad.

### **1.5 Grupo escolar 2° grado**

El ambiente de trabajo de este grupo de segundo es de cooperación de respeto y de compartir como bien lo demuestran los niños día con día gracias a los valores que ha inculcado la maestra en ellos, el salón tiene una medida de 6 x 5 metros siendo muy espacioso para que este todo en su lugar. El Jardín está incorporado a las escuelas de calidad, se cuenta con unas aulas espaciosa bien iluminada, con el mobiliario necesario para que los niños estén sentados cómodamente, el material está al alcance de los pequeños en lugares específicos y con denominación, a manera de que cuando usan los pongan en su lugar, con anaqueles y recipientes para poderlos ordenar por forma y color.

El grupo escolar en el cual brindo el apoyo de auxiliar, está conformado por 15 niñas y 7 niños, de cuatro y cuatro años y medio, las principales rutinas son: ayudarle a la docente a revisar tareas y en ocasiones a ponerlas en la libreta que se llevan a su casa, acompañarlos a que se laven las manos repartirles el material, el desayuno, puedo intervenir cuando alguno de los niños me pide ayuda, también ayudarle a dar la clase como por ejemplo el día que estaba afónica me proporcionó la planificación del día, para ayudarle porque estaba indispuesta para dar la clase también porque me ha enseñado a cómo modificar mi planificación,

la revisa un día antes y después la pongo en práctica, dándome la oportunidad de practicar un día a la semana.

La educadora observa el desarrollo de la clase y al final de la misma realizaba algunas observaciones o sugerencias, como por ejemplo cuando se iban a lavar la manos para desayunar y no debe ser, porque en las mesa quedaba material con el que realizaron la actividad y deben ponerlo en su lugar o que no se les debe prestar material para que jueguen porque aún no terminan todos los niños.

Otro detalle ocurrió es que Michel empezó a cantar la canción popular de los árboles de la barranca y yo le hice segunda y error, no debí haberlo hecho porque, me dijo existen canciones infantiles para los niños, y de esa manera voy aprendiendo de ella en el día a día y que le agradezco porque esos errores me hacen aprender. También cuando la maestra tiene algún asunto por el cual no pueda asistir al Jardín yo me quedo con el grupo, con una revisión previa de la planificación del día. Los niños interactúan con la maestra y conmigo que soy practicante, llevan muy buena amistad con sus pares, aunque se comprende que en ocasiones pelean pues no dejan de ser niños.

Lo que llama la atención es que pidió su cambio el maestro de educación física, a los 6 meses de mi incorporación al servicio social en la institución y transcurrió el tiempo siendo que está incorporada a las escuelas de calidad y la Secretaría de Educación Pública no se cuenta con docente de educación física, y de esa situación es que nace la inquietud de mi propuesta pedagógica, porque los niños necesitan realizar ejercicio, otra situación que ha llamado mi atención es la forma en que la alimentación no es del todo sana, una porque los educandos en ocasiones ingresan consumiendo un producto de Marinela o Sabritas como primer alimento, o un perro caliente o tan solo la salchicha esto es sin generalizar, y como madre de familia son detalles que me llaman la atención.

Y si en la institución se da de desayunar algún antojito, como son los tacos dorados, u otra comida que es frita no tiene nada de nutritivo, y al llegar a casa se les ofrece comida rápida, que tampoco es saludable, no realizó ningún ejercicio en la escuela, y aparte llega a casa en donde toda la tarde es ver televisión, se aumenta el sedentarismo y con eso se da el sobre peso y la obesidad en niños en preescolar, es por lo cual nace la propuesta pedagógica, el por qué enseñar a los niños juegos que puedan practicar en su casa solitos o acompañados para que disminuya el sedentarismo en casa y pongan en movimiento su cuerpo, aunados a los que practicaremos en grupo tendrán una variedad de juegos que seguramente se convertirán en parte de los más divertidos y preferidos. Ya que se parte de una necesidad educativa, es por eso que combinándola con el interés de los niños tendrá una mayor eficacia.

Con respecto a esto dice en el PEP 2011 “Reconocer el hecho de que cada día niña y niño han desarrollado habilidades motoras en su vida cotidiana y fuera de la escuela con diferente nivel de logro, es un punto de partida para buscar el tipo de actividades que propicien su fortalecimiento, tomando en cuenta las características personales, los ritmos de desarrollo y las condiciones en que se desenvuelven en el ambiente familiar. (SEP, 2011: 69)

Para un buen comienzo se nota la disposición que tienen los niños para realizar actividades físicas, porque es parte de su naturaleza el querer jugar.

**CAPÍTULO 2**  
**EL DIAGNÓSTICO DE LA**  
**PROBLEMÁTICA**  
**EDUCATIVA**

## **CAPÍTULO 2**

### **DIAGNÓSTICO DE LA PROBLEMÁTICA EDUCATIVA**

#### **2.1 La problemática educativa**

La observación fue lo que hizo decidirme por una problemática que afecta a los niños en su autoestima, es el sobre peso y la obesidad es algo que la alumna que tiene cinco años ya lo vive dice que no soy gorda y oprime su vientre.

También se observado a varios alumnos como se cansan en el recreo cuando juegan, con sus amiguitos llama la atención una niña que aun siendo vegetariana tiene problemas de sobrepeso y varios alumnos que tienen problemas con su talla a tan temprana edad.

El descuido de algunas mamás es impresionante, mandan a sus niños con el estómago vacío, o la que compra una salchicha o un perro caliente o algún producto Marinela o Sabritas en la tiendita de la esquina.

Y sin generalizar hay mamás que se preocupan por la alimentación de su hijo y les preparan desayunos ligeros pero nutritivo para que empiecen con energías las clases. Por eso es que las mamás se tienen que ocupar de que los pequeños se alimenten adecuadamente dentro y fuera del Jardín de niños para evitar que el día de mañana padezca sobrepeso. “El desarrollo físico es un proceso en el que intervienen factores como la información genética, la actividad motriz, el estado de salud, la nutrición las costumbres en la alimentación y el bienestar emocional”. (PEP 2011:68)

Como se hace mención en el PEP, la obesidad y la genética predisponen a una persona para que sean candidatos a padecer la diabetes infantil, a mi mamá le diagnosticaron la diabetes tipo 2 por causa del sobre peso y la genética, quise



aprender sobre el tema, cuando se trata a tiempo se puede controlar ya que por medio de los alimentos que se altera o se controla, aquí también la autoestima es dañada, porque los niños abecés lastiman a sus compañeros sin querer, le dice en el recreo una niña a otra mi mami dice que no juegue contigo porque estas gorda, es algo que en ninguna situación educativa debería existir. Si la persona combina ejercicio, buena alimentación con una dieta bien balanceada se puede evitar padecer, sobrepeso y no caer en las garras de la diabetes que cada día se padece a más tempranas edades, estoy segura de que incorporándose estrategias en preescolar para formación de buenos hábitos tanto de alimentación como por la actividad física de grandes ellos los seguirán realizando, y de esta manera será más fácil bajar las cifras que ocupa México por el primer lugar en el sobre peso y la obesidad en niños a nivel mundial según la OCDE.

## **2.2 Diagnóstico pedagógico**

El diagnóstico pedagógico fue un eslabón más de la cadena para tejer la propuesta pedagógica, siendo un paso muy importante y correctivo de la investigación, el cual sirvió como una herramienta para clasificar y medir toda la información que ya se tenía obtenida, con la finalidad de avanzar en esta situación del problema, y constatar que es real la problemática que estamos planteando, ya que se dio mediante la interacción con los niños, en la convivencia diaria en el Jardín de niños.

Se ha practicado como apoyo a la educadora durante dos años en el Jardín de niños Temachtini, el primer año tenía un rol de visitas por todas las aulas como observante, luego de practicante y auxiliar en ocasiones he estado frente a grupo cuando una educadora no podía asistir. A partir de este último ciclo escolar la directora me otorgó un sólo grupo, a partir de ese momento la función es observadora del grupo, le ayudo a la docente a repartir el material, los acompaño a lavarse las manos. Por dos meses y medio se atendió el grupo porque a la educadora titular le dieron una beca para terminar su maestría, no mandaron a una educadora para cubrir el interinato y las educadoras del Jardín no quisieron cubrirlo por las tardes y tuve la oportunidad de atender el grupo.

El reto principal de esos dos meses y medio fue la planificación, la docente no me dejó nada de la planeación, fue un desafío el poder desempeñar ese papel con los niños y con los padres de familia que sabían que yo estaba en formación para ser educadora, y ellos solicitaron a la directora que accediera dar el cargo del grupo a la auxiliar el cual me permitió desempeñar el mejor papel. Una de las docentes nos enseñó a planificar con el PEP 2011 y de esa manera trataba de llevar una planificación, al inicio se complicó un poco el diseño de la situación didáctica por la explicación otorgada fue muy rápida me hubiera gustado que se le hubiera dedicado más tiempo por la importancia del tema y quisiera volver a retomarlo en otra oportunidad para aprender.

La educadora titular a su regreso se sorprendió de los niños (as) ya sabían recortar con las tijeras y sé que se tiene que seguir un proceso y gracias a lo observado permitió enseñarles a hacer un rasgado, el boleado fue fácil enseñarlos a recortar con las tijeras, en general todos aprendieron y Fernanda es la que recorta mejor.

Las dificultades que son más notorias en el grupo es que son inquietos, fácilmente se distraen, algunos niños requieren que se les repita las indicaciones porque no ponen atención, ciertos educandos confunden los colores, o las figuras geométricas, a dos niños si no les cuestiona algo sobre el tema ellos no participan, pelean por querer quedarse con un mismo material, se cambian de mesa y quieren estar con otros compañeros, no todos los niños quieren interactuar con la educadora, y se distraen muy fácilmente se tiene que dar la indicación rápidamente porque enseguida están platicando con sus compañeros, otro detalle es que a veces se les antoja el desayuno de los niños que no consumen el del Jardín, pues en muchas de las ocasiones es comida chatarra productos Marinela o frituras compradas en la tiendita y a los demás niños se les antoja, solo a un niño le mandan desayuno nutritivo. La hora de los honores están jugando o no tienen el respeto debido sin generalizar, algunos niños cantan el Himno Nacional y participan con todo respeto a la bandera.

Corren en el salón, eso causan accidentes, existen niños muy inquietos que incitan a sus compañeros para seguir corriendo, pero aunque les explique que puede ocurrir algún accidente siguen haciéndolo, todos los niños están muy bien en cuanto a su aprendizaje, sólo a un pequeño se le dificulta pero es porque su mamá casi no lo lleva a clases.

La actividad física por las mañanas como la activación colectiva por unos 20 minutos los niños estarían más relajados y pondrían más atención las indicaciones que se les da para realizar sus actividades dentro del salón de clases, es una de mis metas el que se le dé también importancia a la actividad física y aplicar estrategias por medio de juegos para que sean atractivos y quieran participar en ellos. Al sonar el timbre del recreo salen volando con una necesidad de correr brincar saltar darse de maromas, por eso tengo la certeza de que la propuesta pedagógica fue de mucho interés para los niños porque incluirá todo tipo de movimientos que están ansiosos por realizar ya que en esta edad es muy característico que quieran estar jugando todo el tiempo.

En las entrevistas con los padres de familia se notó que muchas de las veces comentaban que realizaban algún deporte por las tardes, cuando no era así los niños en las entrevistas las contradecían porque mencionaban que no realizaban actividad física, sin generalizar, que en las tardes veían mucho rato televisión, jugaban con la computadora o los video juegos de sus hermanos mayores. También se obtuvo información de que algunos niños si practican como disciplina del taewando, el ciclismo por su calle y en la unidad deportiva. Otra de las causas de las que no pueden hacer los niños ejercicio es porque sus mamás trabajan por las tardes y los dejan con sus abuelitos.

“Se esfuerza, como Wallon, en mostrar el paso de la actividad de relación a la actividad intelectual, insistiendo sobre el papel del medio social. En el desarrollo de la inteligencia, el tipo psicofisiológico que condiciona el temperamento juega un papel capital, la educación debe conducir al niño a determinar estos factores psicofisiológicos. (Maigre y Destrooper. 1935: 44)

Es decir, quiere decir como los niños al interactuar con el entorno aprenden de su cultura. En el proyecto de innovación se propuso realizar actividad física tanto dentro del Jardín como en otros escenarios como lo son el campo de fútbol Juanito Chávez, como la Unidad Deportiva, donde puedan interactuar no solo con sus pares sino demás personas que asisten con un mismo interés en común el de que es practicar la actividad física. Siendo esto muy importante el que los niños puedan salir del Jardín e interactuar, con sus papás y se acrecenten esos vínculos de amor y amistad con ellos. En alguna ocasión con más niños que no importa que sean de otra edad, se integren al juego, como por ejemplo los niños que asisten a la escuela por la tarde ellos van a jugar por las mañanas.

Dificultades con el programa. No todas las educadoras se actualizan, su forma de trabajo es igual con todos los grupos sin tomar en cuenta que todos son diferentes, que tienen con la misma canción todo el año, se resisten al cambio, no todas las docentes asisten a los concejos técnicos dependiendo del sindicato al que pertenezcan, los padres exigen que los niños salgan leyendo y escribiendo porque en tal Jardín ya están capacitados y dudan de que lleven el mismo programa.

La directora gestiona, para que exista en la institución un docente de educación física, y no lo mandan sucede lo mismo por la falta del docente de inglés el cual para las clases de inglés, que se tiene que pagar con las ganancias del desayuno escolar, y eso que está incorporada a las escuelas de calidad.

La directora se pone de acuerdo con las educadoras para tomar acuerdos en algunas actividades dentro del Jardín, como: en los desfiles del patrón del pueblo para el desfile del 16 de septiembre para poner el altar del día de muertos, pero no siempre salen de acuerdo. También para los cambios en las reglas internas o los cambios en la reforma educativa.

## 2.3 Planteamiento del problema

En el Jardín Temachtiani las educadoras mencionaron que, el sobrepeso y la obesidad ya se le está dando importancia y lo manejan como un programa nacional el cual vemos a México en primer lugar, que se puede evitar mediante la práctica de ejercicio diario y que aunque me comenten que si realizan la activación colectiva, solamente una educadora la hace fuera y dentro del aula y siempre tiene un nuevo baile aunque no sea motivo para algún festival, tanto fuera como dentro del salón se preocupa por la activación colectiva.

Las otras educadoras lo hacen ocasionalmente, lo observé durante un año que estuve rolando por todos los salones y ahora que estoy con una sola maestra me puedo dar cuenta quién lo hace porque la cancha está enfrente del aula donde realizo las prácticas y permite visualizar de quién se preocupa por el ejercicio en ausencia del docente de educación física.

Sólo en las mini olimpiadas todas las educadoras salen a estrenar la misma rutina, pero sólo son unos tres días para que practiquen los niños.

Todas mencionan sobre el problema del sobre peso y la obesidad, así como las opciones para que se pueda evitar pero son pocas las que en realidad ponen en práctica. Las actividades físicas la docente del grupo práctica, lo hace también pero sólo una o dos veces a la semana nada más al hacer pregunta todas contestan que si lo realizan continuamente. En cada grupo existe un niño (a) con problema de sobre peso y no hace nada para evitar que se agreguen más niños a la lista.

Causas que originan la mala alimentación en preescolar.

En este aspecto las educadoras dieron su punto de vista en cuanto al desayuno que se les vende.

En el Jardín Temachtiani las educadoras comentaron la importancia de que al desayuno se le incorporen frutas y más verduras pues en ocasiones es demasiado grasosa a base de sopas de pasta, espagueti y tortillas, el agua fresca en

ocasiones se prepara con sobres de frutas artificiales que es menos nutritiva. Todas opinan sobre el menú pero en realidad no lo cambian, nunca se les ofrece fruta picadita, o verduras al vapor, será porque son más caras que la comida que se les ofrece, solo pagan ocho pesos por niño, la educadora les dio su opinión para un menú más nutritivo pero le contestaron que no estaba dentro del presupuesto porque era muy poco lo que se les cobra a las mamás por el desayuno de sus niños, se comprobó que es una sola docente quien dice que es lo que van a desayunar los niños.

A muchos de los niños que les pregunté que les dieron de comer antes de entrar al Jardín y contestaron que nada, entonces el estómago vacío, los niños (as) y se quedan con hambre, se almacena la grasa si se brinca un alimento, se les da el desayuno a las 10:40 es mucho el tiempo que tienen el estómago vacío y así se dice que la grasa se absorbe más por el cuerpo.

Estrategias para evitar que tengan mala alimentación en preescolar.

Las educadoras comentan de que no todos los niños desayunan los alimentos preparados en el Jardín, y que a esos niños les mandan un lonche a base de comida chatarra, a Dilan casi siempre le mandan de lonche, hot cakes, a Noé le mandan productos de Marinela y un Jumex a una niña que es vegetariana y cuando les van a dar sopa con pollo le mandan comida pero siempre esta guisada con mucho aceite. Y aunado a esto a veces entran con perros calientes, o salchichas como único alimento recibido antes de llegar al Jardín y existen los chiquitos que los mandan con el estómago vacío; me lo dijeron en la entrevista que les hice a algunos niños de diferentes salones. Continuamente preguntan a qué horas va a llegar la comida, aunque en la encuesta las mamás hayan dicho lo contrario, ellos dicen que no comieron nada es su casa y que incluye el sedentarismo y que así como tampoco los traen al Jardín caminando son muy pocos los que llegan caminando y que no realizan ningún deporte en las tardes lo más ven televisión por mucho tiempo.

La incorporación del ejercicio en los planes de clase.

Les pregunté a las educadoras si el currículo intervenía en ejercicio, como parte opcional en caso de la ausencia de un maestro de educación física y no todas los

incorporan en los planes diarios. Me mencionan la importancia de las actividades en las que ellos desarrollen se motricidad fina, como gruesa, clases planeadas específicamente para el desarrollo de la flexibilidad, fuerza, equilibrio velocidad y la lateralidad, etc. Son dos de siete que en realidad lo llevan a cabo y todas lo incluyen en los planes como me lo dijeron y esto es sin generalizar dos maestras si hacen ejercicio con sus niños.

Si manifiestan que no siempre se cuenta con un maestro de educación física, y son conscientes de esa necesidad de que si no lo hay ellas pueden hacer algo. Aunque debo de aclarar que dos maestras acaban de llegar hace quince días apenas se están adaptando al grupo pues son recién egresadas y no puedo decir que nadamás lo planifican y no lo llevan a la práctica. También exponen la importancia de que si está marcado en el programa educativo y respetando el calendario madurativo de los infantes.

## **2.4 Delimitación**

En la comunidad de San José de Gracia Mich. En el Jardín de niños Temachtiani que se encuentra ubicado en calle Emiliano Zapata #235 poniente con teléfono 53-7-15-40.

El problema que existe en el Jardín con algunos niños que padecen problemas de obesidad y sobre peso, y dentro del plantel no hay maestro de educación física y se necesitaba promover el ejercicio en todos los niños. Se trabajará con los pequeños en actividades llamativas para ellos y atractivas que quieran participar y estén en constante movimiento mediante la actividad física con juegos en los que mejorará la convivencia entre pares y fortalecerán esos vínculos de amistad que ya existen. Alternando actividades para fomentar buenos hábitos alimenticios. Puedo orientar a los niños en la forma de comer pero en realidad no puedo cambiar porque eso no está en mis manos lo que sí puedo es motivarlos a realizar actividad física con estrategias tan divertidas para todos los niños y a su vez ellos transmitírselas a sus hermanitos que querrán practicarlas en el patio de su casa.

Además estos juegos que realizaron en el Jardín también los podrán practicar en su casa en compañía de sus hermanitos o solitos, porque se diseñaron para jugarlos en grupo como también solos, y querrán dejar de lado la televisión, los videos juegos, que aparte de que favorecen al sedentarismo, vuelve a los niños más agresivos porque son de juegos de peleas, donde siempre promueven a agresión a sus semejantes.

Donde no solo jugaron también pusieron en práctica el conteo de 1 a 1 favoreciendo en ellos la actividad física y también el conteo, otras actividades diferentes como son la sensibilización sobre el no consumir comida chatarra, el que comprueben de qué están hechos algunos de estos productos que tanto gustan a los niños como son los chetos que están hechos de un derivado del petróleo, para motivarlos a realizarlos teniendo siempre un diario como apoyo para anotar todo lo que sucedió y reflexionar en qué se puede mejorar o innovar para y se logre la actividad física, con la integración del ejercicio en los planes diarios en las prácticas en el Jardín, con las charlas sobre buena alimentación y creando conciencia con los padres de familia sobre el sedentarismo en los niños así como la importancia de un buen desayuno antes de entrar a clases.

Ya que el desayuno favorece para que tengan energía y aprendan mejor los niños, porque de lo contrario solo piensan en la comida, como en el caso de una niña que todo el tiempo preguntaba cuándo van a traer la comida, porque si se mandan con el estómago vacío les perjudica en el desempeño en la actividades que realizan en el transcurso de la mañana.

También realicé actividades dentro del salón como el explicarles a los niños por medio de títeres lo que es la comida chatarra, para sensibilizarlos y en la próxima visita a la tiendita prefieran algo que no sea dañino para su salud. Con tareas en las que se involucraron también los papás en la investigación de la comida rápida, llevando recortes, para separarlos de la comida saludable y comida chatarra, hicimos lluvias de ideas sobre la actividad realizada para que expresen su forma de pensar. Ya que estos estas estrategias tienen trascendencia no solo en el



Jardín, sino también fuera de él y que los formaran hasta su vida adulta al tomar una conciencia de lo que es una comida saludable y de lo que no lo es.

## **2.5 Justificación**

El sobre peso y la obesidad es la problemática que se destacará en San José de Gracia Mich. En el Jardín de niños “Temachtiani” con el grupo de segundo año, con un total de 10 niños y 12 niñas, se trabajó con la problemática investigativa durante en el ciclo 2012-2013- y 2013-2014.

El problema lo detecté mediante la observación al grupo y después mediante las entrevistas que hicieron a las educadoras del Jardín, ya que noté que no tenían activación colectiva, con las educadoras, ni contaban con un docente de educación física. Aunado a la mala alimentación de los pequeños, por la comida chatarra que les mandan en el desayuno a los niños que no lo compran en el Jardín, así como por la comida que no siempre está incluida en el plato del buen comer.

Debido a todo ello tomé la tarea de conocer el PEP 2011 ya que está compuesto por seis campos formativos y que en estos campos se desarrollan en competencias para que se conviertan en aprendizaje significativo mediante las planificaciones pensadas para este fin, por ejemplo cuando la maestra me deja llevar planificación con un diseño propio un día a la semana, la realizo en el campo desarrollo físico y salud y haciéndola dinámica basada en juegos y actividades físicas para que los niños estén activos y que quieran participar en todo el tiempo.

La observación fue lo que me hizo decidirme por una problemática que afecta a los niños en su autoestima, es el sobre peso y la obesidad por ejemplo una niña que tiene cinco años ya lo vive me dice verdad tía que no estoy gorda y oprime su vientre. Como en este trabajo se observa la importancia que tiene ya que va impactar dentro del aula como fuera de ella, ya que acompañando la actividad física con los buenos hábitos alimenticios tendrá mejor resultados para evitar el

sedentarismo, porque algunos de los juegos los podrán practicar en su casa una y otra vez.

Así como también he observado a varios de los educandos como se cansan en el recreo cuando juegan, con sus amiguitos, me llama la atención una niña que es vegetariana que tiene problemas de sobrepeso y varios niños que también tienen problemas con su talla a tan temprana edad.

## **2.6 Propósitos de la investigación**

Es muy importante que se tenga unos propósitos bien definidos para llevar a cabo este proyecto, porque ellos sustentarán la práctica llevada durante todo este proceso de la investigación.

### Propósito general

- Sensibilizar a la comunidad educativa, sobre prácticas saludables, que permita lograr en los niños de preescolar una formación de hábito a la actividad física y alimenticia.

### Propósitos específicos

- Favorecer en los niños la práctica de la activación como una actividad que genere hábitos saludables en cuanto a las prácticas físicas.
- Incluir en las sesiones de trabajo actividades de práctica psicomotriz que permitan el movimiento como eje de un mejor desarrollo físico.
- Sensibilizar y llevar a cabo actividades para que los niños cambien sus hábitos alimenticios y busquen comer menos comida chatarra y prefieran alimentos más saludables.

## 2.7 Elección del proyecto

En la antología hacia la innovación se pudo rescatar lo referente a este punto donde el plan de estudios propone la realización de uno de los proyectos de innovación.

El proyecto de intervención dirigido a abordar problemáticas relacionadas con los procesos de enseñanza aprendizaje, de contenidos escolares y explicar relaciones entre los procesos de formación de los profesores.

Un proyecto de innovación es una herramienta teórica- práctica la cual es apoyada por los profesores alumnos; esta nos ayuda para poder conocer, comprender un problema significativo de su práctica docente y propone una alternativa docente de cambios pedagógicos que consideren las condiciones concretas en que se puede llegar a tener respuestas de calidad al problema que se estudió ( Arias, 1981:63)

El proyecto pedagógico de acción docente con pretensiones de innovación se inicia, promueve y desarrolla por los profesores- alumnos en su práctica docente. Ellos promueven sus saberes donde analizan, dialogan, proponen alternativas y se comprometen a ponerlos en práctica en su comunidad y con su familia.

El proyecto de innovación está construido mediante una investigación teórico-práctico, las cuales siempre van unidas una a otra; llevan propuestas alternativas y estrategias las cuales ayudan en las escuelas a los niños en sus aprendizajes y así llegar a una innovación cualitativa.

Los criterios de innovación de la práctica docente propia, consiste en lograr modificar la práctica, que se hacía antes de iniciar el proyecto, se trata de superar lo diagnosticado previamente, con la perspectiva de que si logramos innovar lo referente al problema tratado, poco a poco modificaremos otros aspectos y con el tiempo llegaremos a transformar nuestra docencia” ( Arias, 1981:66)

La elección del es del proyecto pedagógico de acción docente, el cual es un documento que es para los maestros que se enfrentan con un problema significativo en la práctica docente en el salón de clases o en la escuela. Las educadoras debemos de tomar en cuenta las condiciones del contexto y los

recursos para poder llevar a cabo el proyecto que queremos realizar y tenerlo presente porque de ello dependerá que tomemos todos los datos en el diagnóstico que realizamos de nuestra propuesta pedagógica.

Existen tres tipos de proyectos de innovación docente los cuales son: el proyecto de intervención pedagógica, que está dirigido a abordar problemáticas que están vinculadas a los procesos de enseñanza-aprendizaje de contenidos escolares. Proyecto pedagógico de acción docente: este proyecto aborda problemáticas relacionadas con los procesos escolares, pretende tener desarrollos favorables en cuanto a la formación de los alumnos y busca una educación de calidad entre maestro-alumno, desarrolla alternativa con la acción misma de la práctica docente.

Se dice de acción docente porque surge de la práctica y es pensado para ella, exige desarrollar una alternativa para beneficio de alumnos, profesores y comunidad escolar. Con la intención del profesor alumno se promueve la participación del colectivo escolar, con una interacción entre la teoría y la práctica en un grupo o escuela determinada en un tiempo de ocho meses, tratando de buscar siempre la innovación sin pretender cambios incoherentes y teniendo la libertad de cambiar el esquema de la investigación tomándolo como un proceso de construcción en el cuál se tomara en cuenta para el proyecto el diagnóstico pedagógico y el planteamiento y usar nuestra creatividad.

#### Fases del desarrollo del proyecto

- 1.- Elegir el tipo de proyecto: para hacerlo necesitamos problematizar la práctica o sea evaluar nuestra realidad mediante el diagnóstico pedagógico, planteamiento, conceptualizar los tipos de proyecto y elegir el apropiado.
- 2.- Elaborar la alternativa del proyecto: recuperar los elementos teóricos y contextuales pertinentes, la estrategia del trabajo y de ahí presentar el plan para la puesta en práctica de la alternativa y su evaluación.

3.- Aplicar y evaluar la alternativa: poner en práctica del plan, definir las formas para el registro y sistematización de la información, interpretarla y reportar resultados.

4.-Elaborar la propuesta de innovación: enfrentamiento del problema, de los elementos teóricos contextuales y la estrategia de trabajo, con los resultados de la evaluación de la alternativa.

5.- Formalizar la propuesta de innovación: elaboración del documento final.

**CAPÍTULO 3**  
**FUNDAMENTACIÓN**  
**TEÓRICA**

## CAPÍTULO 3

### FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

#### 3.1 El enfoque teórico Socio Cultural

L.S. Vigotsky inventa la forma de los programas teóricos y el más usado en la actualidad, que es el de la propuesta metodológica de investigación genética e histórica que también tiene las diferencias entre lo que opina Piaget y otros autores para que se complementan para mejorar el paradigma sociocultural. Él estudiaba la conciencia después de la revolución y que tubo influencias Marxista y de Lenin. Decía que la conciencia era un reflejo subjetivo que se daba a través de la materia inanimada.

L. S. Vigotsky es el fundador de la teoría sociocultural en la psicología. Con una amplia formación en el campo de la filosofía, la lingüística, la literatura y las artes, es conocido en esta disciplina su obra en esta ciencia se llevó a cabo entre los años 1925 y 1934) (Vigotsky,1989: 121) Considero que con su teoría da las pautas de como que es de como tenemos que introducir a los niños en el buen hábito por la lectura como cuando les contamos cuentos y les decimos la persona que escribió el cuento y les damos información antes de contárselos para que ellos vayan adquiriendo la competencia que sea comunicación, con cambios de voces para que sea más interesante y ameno para los niños, que despierte en ellos la imaginación, comprendan de qué se trata el cuento y porqué no decirlo vaya naciendo en ellos el gusto por la lectura aunque ellos lo comprendan por medio de imágenes, de esa forma y fomentando una alimentación favorable.

Según Vigotsky, el problema entre sujeto objeto, relacionando entre los dos, porque el sujeto es el hombre y el objeto es la situación que se quiere investigar como la problemática que cada uno tenemos que viene a ser el objeto, pero que cada quien tiene su punto de vista diferente, dependiendo de la realidad de cada

quien y que es más cualitativa que cuantitativa que se da en la cultura. (Vygotsky 1989: 123)

Se contó con suficientes herramientas de donde hacer uso para elaborar la investigación, como lo son el diario de campo, las entrevistas a las personas que se encuentran dentro de nuestro problema a investigar, la observación continua, y demás instrumentos que nos ayudaran a para nuestra propuesta pedagógica

Por tanto Vygotsky le llama actividad mediada, es por medio de sujeto, objeto, herramienta que es el uso de instrumentos, el signo y depende del entorno y en el lugar en que se encuentre porque es la historia de cada quien y eso lo determina y nos sirven para saber el comportamiento de los niños o para proponer nuestras propuestas de cambio para los docentes como algo positivo para el desarrollo del niño. (Vygotsky 1989:123)

También menciona de los tópicos de las teorías de Vygotsky, donde se dice que es el objeto y a quien se le hace la investigación es el objeto y una persona al ser parte de una cultura y al ponerla en práctica se apropian de ella. Y lo mismo para con el lenguaje que se usa con fines de socializar y también para internamente como pensamiento. Es como en el niño influye en su comportamiento el en su entorno sean situaciones adversas para el modo se justifique el porqué de ese comportamiento podrían afectar desde que se tiene en el vientre materno y ella tiene mucho estrés porque vive situaciones que afectan la tranquilidad de ella y de su bebé. El aprendizaje comienza desde el vientre materno y esto va relacionándose con la forma en que el pequeño se desenvuelve en su medio.

“El concepto de desarrollo debe de entenderse como la serie de cambios cualitativos o de saltos dialecticos y no simplemente como resultado de meros cambios cuantitativos acumulativos” (Vygotsky, 1989 :126) de acuerdo a Vygotsky dice que los procesos de desarrollo no son autónomos de los procesos educativos ambos están vinculados desde el primer día de vida del niño por es



muy importante donde viva el niño desde el nacimiento, de cómo es su familia, de sus compañeros y de sus amiguitos de la escuela, de los maestro y de la cultura, el niño tiene influencias de convivencia y eso determina su desarrollo. También se menciona sobre la zona de desarrollo próximo, siendo el desarrollo y lo puede lograr sin ayuda para resolver un problema asimismo como de sus logros con el apoyo de un adulto o de sus pares. Si los papás apoyan a sus hijos en el aprendizaje, formando un triángulo educadoras, alumnos y papás, para así formar un mejor estudiante, el andamiaje en el niño (a) se da con la ayuda de los papás, hermanos mayores les ayuden a hacer las investigaciones así como lo que no pueden de esa manera eleven su potencial para resolver un problema.

Las habilidades son aprendidas en la escuela para que poco a poco ellos las practiquen y sean más capaces, es entre los tres y los cinco años de edad son muy importantes para su desarrollo, tanto en el Jardín como en la vida cotidiana, en ocasiones es muy importante la interacción entre pares así como la ayuda al apoyarse con su compañero lograra hacerlo mejor.

Porque será la diferencia de lo que puede hacer el niño ahora y lo que él podrá hacer, más adelante. En la lectura que la tarea instruccional se realiza por medio de la provisión de apoyos estratégicos a los alumnos.

Tomando en cuenta los aprendizajes previos, para que a su vez los maestros por medio de estrategias le ayuden a los pequeños a darle una solución al problema dentro de su aprendizaje y que si hay una cooperación de los padres de familia, no haciéndoles la tarea sino orientándolos al final del ciclo escolar se verá reflejado el adelanto de los niños porque el docente se ocupó se preocupó de capacitar a los niños a resolver problemas dentro del salón y en su vida cotidiana.

## 3.2 Programa de educación preescolar 2011

Este el programa como educadoras en formación es la principal herramienta principal de trabajo y así lograr capacitar a los niños desarrollar sus competencias para que sepan resolver problemas en su vida cotidiana.

El programa tiene un carácter abierto, significa que la educadora es responsable de establecer el orden en el cual se abordaran las competencias propuestas para este nivel educativo, y seleccionar o diseñar las situaciones didácticas las cuales considere convenientes para promover las competencias y el logro de los aprendizajes esperados. Es decir, no tiene seguir la docente un orden de las competencias, ella las puede adecuar dependiendo el tema que este viendo, para de esa forma los niños alcancen todas las competencias sin tener un orden sino dependiendo de formas de enseñanza será el diseño de la modalidad elegida.

Los propósitos educativos se especifican en términos de competencias los cuales los alumnos deben desarrollar.

El programa se enfoca al desarrollo de competencias de las niñas y los niños que asisten a los centros de educación escolar, y esta decisión de orden curricular como finalidad principal propiciar que los alumnos integren sus aprendizajes y los utilicen en su actuar cotidiano. Además, establece que una competencia es la capacidad que una persona tiene de actuar con eficacia en cierto tipo de situaciones mediante la puesta en marcha de conocimientos, habilidades, actitudes y valores. (SEP, 2014:67)

El PEP 2011 por ser flexible nos da la oportunidad de realizar una planificación de acuerdo, al grupo, al contexto, a los conocimientos previos de los niños y nos da la planificación para capacitar a los niños para resolver problemas en la vida diaria, pues nos da a elegir competencias, campos formativos y aprendizajes esperados a los que se desea favorecer, mediante las situaciones didácticas diseñadas para lograr que se lleven a cabo esas competencias para que se les facilite el aprendizaje a los niños. La organización en México, la educación infantil se atiende en centros de educación infantil de 3 a 6 años de edad, donde se tiene

planeado el programa, cada uno pretende desarrollar las competencias en los niños, para que sepan resolver problemas en la vida diaria. El PEP está diseñado con seis campos formativos: Lenguaje y comunicación, Pensamiento matemático, Exploración y conocimiento del mundo, Desarrollo físico y salud, Desarrollo personal y social, Expresión y apreciación artísticas.

Ello significa que como inicio de la experiencia escolar las niñas y los niños, requieren de un trabajo pedagógico más flexible, y dinámico con actividades variadas en las que el juego y la comunicación, sobre todo la expresión mediante el lenguaje oral deben ser las actividades conductoras, pues propician el desarrollo cognitivo emocional y social.

Los aprendizajes esperados, son los aprendizajes que la educadora va eligiendo en el programa del 2011 lo que quiere que aprendan sus niños en base a las competencias que vaya seleccionando y de esa manera, los va organizando para que los niños los obtengan mediante, una competencia seleccionada por ejemplo para realizar la innovación pedagógica se tomó en cuenta el campo formativo desarrollo físico y salud para mí sería la intervención en la situación didáctica, y que como dice en el programa que es flexible se diseña la situación didáctica en base a la actividad física y juegos organizados para favorecer la competencia aprendizaje esperando que ellos desempeñen mediante actividades que les ira explicando una secuencia.

En base a los aprendizajes previos de los niños la educadora los toma como base para lograr que los aprendizajes esperados los obtengan por la selección de las actividades por ejemplo si vamos a preguntar a los niños de que tanto saben de lo que quieras que aprendan los estudiantes para con esa información poder ampliarla o explicarles desde un principio de manera que comprendan de qué se trata, porque en un grupo habrá quien tenga nociones.

Quien no tenga nociones o el grupo completo no sabe de qué trata el tema se puede llevar cartulinas con dibujos para que ellos vayan comprendiendo el tema del que se va a tratar y de esa manera ellos aprenden porque será más interesante si se empieza por una explicación relacionada con el tema a tratar y es con colores llamativos y con una secuencia el aprendizaje les será más significativo.

La importancia de que en primer lugar antes de la planificación se tengan organizados los aprendizajes esperados y que se deseen favorecer en los niños, si la docente organiza los aprendizajes esperados, dicho en otras palabras que le ayudará a darle seguimiento a su trabajo y de ello dependerán del diseño de las situaciones didácticas y las actividades que en ella se pongan en práctica ya dependiendo del tema en que se esté trabajando se necesitara más o menos tiempo para realizarlo y lograr en los niños los aprendizajes esperados.

El PEP 2011 por ser flexible nos da la oportunidad de realizar una planificación de acuerdo, al grupo, al contexto, a los conocimientos previos de los niños y nos la planificación para capacitar a los alumnos para resolver problemas en la vida diaria, pues nos da a elegir competencias, campos formativos, y aprendizajes esperados a los que se desea favorecer, mediante las situaciones didácticas diseñadas para lograr que se lleven a cabo esas competencias para que se les facilite el aprendizaje a los niños. La propuesta del PEP 2011 es una propuesta del está muy bien articulada en todo el nivel básico hay un andamiaje en la educación, que se le da un seguimiento desde preescolar, primaria y secundaria.

En el Jardín de niños Temachtiani las educadoras toman como base los elementos del programa de educación preescolar, las competencias, los aspectos y los aprendizajes esperados, así como la situación didáctica, evaluación, y las observaciones pertinentes en cada sesión de clases en toda planificación que realizan.

Realizan un diagnóstico al inicio del ciclo escolar para saber con qué saberes previos cuentan cada uno de los niños y de esa manera partir para diseñar estrategias que favorezcan su aprendizaje y dejar buenos cimientos para capacitarlos para el siguiente nivel que es la educación primaria.

El desarrollo físico es un proceso en el que intervienen como la información genética, la actividad motriz, en estado de salud, la nutrición, las costumbre en la alimentación y el bienestar emocional. En conjunto, la influencia, de estos factores se manifiesta en el crecimiento y en las variaciones en los ritmos de desarrollo individual. En el desarrollo físico de las niñas y de los niños están involucrados el movimiento y la locomoción, la estabilidad y el equilibrio, la manipulación, la proyección y la recepción, consideradas como capacidades motrices básicas.” (SEP, 2011: 68)

En este apartado del desarrollo físico y salud, se menciona la alimentación y a la actividad física que son importantes en el desarrollo físico de los niños, siendo de un problema actual que tiene a México en el primer lugar de obesidad y sobre peso en los niños, y el segundo en adultos y para evitar el sobre peso y la obesidad se requiere de estrategias, para fomentar en ellos buenos hábitos para que los niños, realicen ejercicio y tengan una alimentación que esté incluida en el plato del buen comer ya que va de la mano con la actividad física y buena alimentación evitando el sedentarismo y el aumento de más niños con sobre peso en el Jardín de niños en el que realizo mi servicio social.

La Competencia más importante para mi proyecto es: Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico y el aspecto: coordinación, fuerza y equilibrio.

### **3.3 La actividad física y la formación de hábitos saludables en preescolar. Según Vygotsky, Brauhn y E. Judith**

El trabajo se fundamenta en la teoría de Vigotsky, aunque en la investigación que realizó Brauhn y Judith, fortalecieron el texto con datos donde relacionan la cultura con nuestra forma de ser, convivir. También se tomó las acciones que ha tomado el gobierno de México sobre este problema que tiene en el primer lugar de niños obesos y sobre peso, en segundo a los adultos con este mismo problema.

Los autores Brauhn, E. Judith, y Vigotsky retomando su idea de los autores de los niños tienen preferencia por los alimentos que les dan energía, siendo ricos en azúcar, son grasos, ellos los relacionan con sus fiestas de cumpleaños y de otras fiestas tradicionales en las cuales se ofrecen estos tipos de alimentos. Así mismo mencionan la influencia de la televisión sobre este tipo de alimentos en una constante publicidad con sus personajes preferidos para los niños y se les antojan en lugar de cualquier fruta a la hora de estar viendo sus caricaturas. Los investigadores encontraron al consumir demasiadas papas fritas, chocolates, y demás golosinas este tipo de alimentos los niños demostraban tener emociones negativas por los productos que ingerían les provocaba el consumo de estos alimentos además elevaba su peso corporal.

Los niños prefieren los jugos azucarados con endulzantes artificiales como el aspartame, un sustituto del azúcar, les da un contenido energético variable, dales a escoger a los niños un jugo de cualquier marca de la tiendita de la esquina y un jugo de frutas naturales siempre elegirán el de la tienda así como el consumo de golosinas, siempre cuentan con amplio surtido y siempre a la vista de los niños.

Se observa en los desayunos que les venden a los niños en el Jardín de niños cuando les ofrecen comida que no siempre está incluida en el plato del buen

comer como por ejemplo los perros calientes, con aguas frescas preparadas con sobres de sabores artificiales y lo prefieren a algo nutritivo.

Los autores mencionan que se adopten patrones de dieta y ejercicio que promuevan un estilo de vida saludable.

Los autores tienen razón porque si las familias y los docentes en conjunto promovieran hábitos alimenticios más sanos y con motivación para realizar actividad física no se presentaría estos problemas de salud a tan temprana edad en los niños. “El documento recuperado de [www.fao.org/](http://www.fao.org/) contiene la información científica más reciente sobre la relación de la alimentación, la nutrición y la actividad física con enfermedades crónicas como patológicas cardiovasculares, diversos tipos de cáncer, la diabetes, la obesidad, la osteoporosis y las enfermedades dentales.

La obesidad y el sobre peso son el principal problema de Salud Pública en México, pues nuestro país es el primer lugar en niños con obesidad y sobrepeso y segundo en adultos. México gasta el 7% de presupuesto destinado a salud para atender la obesidad, solo debajo de Estados Unidos que invierte el 9%.

La mala alimentación, el sedentarismo, la falta de acceso a alimentos nutritivos son factores determinantes del sobre peso y la obesidad. EL Programa “Muévete y Metete en cintura” objetivo: Generar un amplio movimiento social informado y organizado para promover estilos de vida saludables, a través de acciones de orientación alimentaria y fomento de actividad física.

Incidir en la modificación de los determinantes del sobrepeso, obesidad y el sedentarismo.

En estos artículos se demuestra la importancia que se le da a fomentar la actividad física y la formación de hábitos alimenticios saludables para que en los niños de edad preescolar se promuevan con la intención evitar sean uno más en la lista de los niños que padezcan sobre peso.

Y con la intención para evitar el aumento del sedentarismo en las escuelas y en casa tratando de realizar la actividad física, provocando en ellos que los quieran practicar también en su casa.

En el primer rubro la estrategia contempla la promoción de estilos de vida saludables, amplias campañas de promoción a la salud a través de la educación monitoreo permanente de las enfermedades no transmisibles, así como de la implementación de acciones preventivas.

Agrego que para contribuir a este esfuerzo “La Reforma Educativa aprobada faculta, a la Secretaria de Educación Pública, a fin de que en las escuelas haya alimentos sanos y nutritivos para nuestros niños.” Además continuo la comisión nacional de cultura física y deporte (Conade) junto con agrupaciones de la sociedad civil, está impulsando acciones para que la población tengan una mayor actividad física”  
[www.presidencia.gob.mx](http://www.presidencia.gob.mx)

El presidente de la República Mexicana Enrique Peña Nieto, está tomando cartas en el problema del sobre peso y la obesidad, en la reforma educativa ya aprobada, donde se le da énfasis al que los niños aprendan buenos hábitos de actividad física como de que coman sanamente para evitar el sobre peso en las escuelas de todos los niveles siendo un problema de gran importancia que merece ser investigado en los jardines niños y aplicar estrategias para que se fomenten estos buenos hábitos alimenticios como de actividad física.

### **3.4 El niño y la niña de educación preescolar.**

Los estadios es un proceso desde el nacer del bebé hasta su adolescencia, el primer estadio es por sus necesidades, que son de su alimentación, por medio del llanto si esta con hambre o le duele algo, que lo manifiesta con el llanto, y enseguida cuando él bebe ya empieza con gestos y balbuceos como una forma de lenguaje, a distinguir quienes son los miembros de su familia y los lazos de afecto por ellos.



Estadio de los reflejos o montajes hereditarios, así como las primeras tendencias instintivas, (nutrición) y de las primeras emociones el 2° estadio de los primeros hábitos motores, y de las primeras percepciones organizadas así como de las primeras tendencias instintivas y de los sentimientos diferenciados. 3° el estadio de la inteligencia sensoriomotriz o práctico de las regulaciones afectivas elementales y de las y de las primeras fijaciones exteriores de la afectividad. (PIAGET, 1977:11)

Al comenzar a gatear y a explorar para conocer todo lo está a su alcance, a chupar objetos como una forma de conocerlos manipulando y llevándoselos a la boca, en esa edad parece no cansarse todo el tiempo están en constante movimiento, reclamando la atención de su mamá para sentirse seguro. Los colores le llaman mucho la atención y los diferentes objetos de colores fuertes, la luz de los focos les atrae también así como las personas con lentes lentes, y así con esa inquietud van en construcción de su pensamiento a base de necesidades que van teniendo.

Cada día son más despiertos y más inteligentes, se debe a la estimulación temprana que le brindan sus papás los miembros de su familia, vemos a pequeños ya manejando un celular con gran facilidad al ser niños que nacieron en esta época con la tecnología están avanzada para ellos es muy normal y lo asimila enseguida. Esta investigación se enfocó a la etapa preoperatoria por ser el que corresponde a mi Jardín de niños en la realización de las prácticas. En la etapa preoperacional comienza a verse el mundo a través de pinturas o imágenes mentales, lo cual ha hecho a algunos expertos califiquen de “lenguaje silencioso” el arte infantil.

Es muy cierto cuando los niños en sus dibujos coloren con el color negro es un reflejo de estar deprimidos es algo les angustia de sentirse deprimido es la forma de expresarlo, se les sugiere no usar el color negro e insisten en ese color, Cuando pasa eso deberíamos acercarnos a ellos y tratar de que nos tengan confianza para comprenderlos porqué lo hacen así como mencionárselos a sus

papás que reciba ayuda de la persona indicada. Así como los niños que siempre están golpeando es porque es un reflejo de lo que se vive en su casa.

Vigotsky dice que cuando el niño entra a la escuela, él ya lleva un conocimiento previo el cual fue adquirido en casa y en la comunidad, ya saben muchas cosas en relación a lo que han vivido, porque en la escuela y en la vida aprenderá muchas cosas pero nunca debemos olvidar que la educación empieza en casa.

Porque cuando se observa a los niños cómo se comportan, qué costumbres tienen, se da uno cuenta del porque son así, un dicho que es muy popular dice tu hijo tu espejo, tanto en comportamiento como en las costumbres buenas o malas que se aprenden en casa. Vigotsky afirma que la cultura ejerce gran dominio sobre el niño y es cierto pues también tiene gran influencia sobre el educando, yo observo cuando los niños traen costumbres de su casa, por ejemplo a la hora del desayuno y que le dice algún compañerito así no se come pero son costumbres que traen de su casa y así como en otros comportamientos y que los niños los demuestran en el Jardín.

Vigotsky también dice que la inteligencia de un niño se desarrolla gracias a ciertos instrumentos o herramientas psicológicas que encuentra en su entorno, al lenguaje lo considera como una herramienta fundamental. Donde el comportamiento que los niños demuestran en el Jardín es cuando juegan a los policías, es el trabajo de su papá o que las niñas jueguen al salón de belleza porque su mamá tiene una estética y los educandos imitan como una forma de aprender imitando. O cuando los niños desarman un carrito y se podría pensar es que lo está destruyendo y nó porque él quiere aprender a armarlo y es una forma de construir un conocimiento que muchas veces no lo sabemos interpretar, y es porque el niño tiene necesidad de aprender a su manera.

Las estructuras variables serán, pues las formas de organización de la actividad mental,

bajo su doble aspecto motor o intelectual, por una parte, y efectivo, por otra, así como según sus dos dimensiones individual y social (interindividual) (Piaget, 1977:20).

Es el momento de más cambios en la vida de todo niño, su cuerpo se transforma al igual que su cuerpo rápidamente, su psicología crece, aprende, a balbucear, posteriormente a hablar, a conocer su cuerpo a jugar a con él, a relacionarse con las demás personas con que vive, son inquietos no se cansan tienen la necesidad de saber porque, preguntan todo el tiempo el para qué, empiezan los lazos de cariño con su familia y por esa razón se hace necesaria la presencia de la mamá, ya que la requiere para alimentarlo y para darle su protección y su amor.

El insistir de que mamá esté presente durante los primeros años de vida es muy importante porque está siempre necesitando de su protección, evitará que el niño pudiera tener una necesidad y está su mamá para satisfacerla, tanto física como de cariño que representa el tener a su mamá cerca ya que en esta etapa es indispensable su presencia, pienso que el llevar a los niños, a las guarderías, desde que son tan pequeños son chiquitos que están faltos de cariño porque conviven muy poco tiempo con sus papás que los recogen a las siete de la noche y solo conviven con ellos el día de descanso en el trabajo y que por necesidades que se tienen el apoyar en la economía del hogar se crían niños, desapegados a sus papás y con grandes carencias de afecto y de protección.

Las mamás que tienen la oportunidad de estar con sus hijos es primordial la importancia de que sea una mamá serena que no esté estresada o de mal humor porque se lo transmite a su niño por esta cercanía se puede tener a un niño que percibe lo que sienten por él y afectarlo porque es en pasar más tiempo, y es muy necesario que aunque este enojada o estresada trate de estar tranquila cuando esté con el niño por su bienestar y no desquitarse con ellos por problemas personales porque los niños se sienten inseguros.

Para que sean niños maduros, que sepan resolver problemas tanto en el Jardín como fuera de ellos van construyendo su propio conocimiento cada quien a su paso, depende de cómo vayan madurando. Si los pequeños relacionan los aprendizajes previos, con el nuevo aprendizaje será una forma de hacer crecer el aprendizaje, así le dará un nuevo significado a ese aprendizaje que él ya tenía, que sería como las educadoras cuando hacen un diagnóstico inicial del grupo para saber sus aprendizajes previos y de eso partir para impartir nuevos conocimientos. “En cada etapa ya señalada de su desarrollo, el educando pone de manifiesto un equilibrio dinámico y llega a un nivel que aunque pasajero es de perfección tratando es de perfecciona tratado de alcanzar una cierta forma de vida (SEP, 1981:11) Lo que creo es que la adaptación a cada etapa de la vida se tiene y es hasta la adolescencia y juventud donde se manifiestan diferentes cambios que se viven en cada una de las etapas dependiendo de su entorno eso va a determinar la forma de vida de cada persona y es importante crearle al niño en el salón de clase, un ambiente armónico y una educadora comprometida para que ellos vayan madurando de acuerdo a su edad y a la etapa que estén viviendo.

La etapa preoperacional de 2 a 7 años.

La capacidad de pensar en objetos, hechos o personas ausentes marca el comienzo de una etapa preoperacional. Entre los 2 y los 7 años el niño demuestra una mayor habilidad para emplear símbolos, gestos palabras, números e imágenes con las cuales representar las cosas reales del entorno. Recuperado de [es.scribd.com/](https://es.scribd.com/) En esta etapa lo vemos en preescolar como los niños ya van proceso a comunicarse de manera deferente aumentando su forma expresión verbal, los niños también se comportan de forma diferente a la de su casa ya respetan reglas que en su casa no siempre se aprenden, porque hasta para jugar tenemos que respetar reglas y ellos las van aprendiendo como parte de su comportamiento, en la disciplina que van aprendiendo poco a poco, las letras y los números que encuentra a su paso.

Recuerda a su familia pero sabe que regresarán por él teniendo confianza por ese ambiente que se vive en el aula, que si en un principio llora al pasar de los días se adaptará a una institución educativa a la que querrá asistir también el fin de semana porque se van creando vínculos de amistad y de cariño con sus pares y con su educadora.

**CAPÍTULO 4**  
**LA ALTERNATIVA DE**  
**INNOVACIÓN**

## **CAPITULO 4**

### **La Alternativa de la Innovación**

En estos tiempos en los que se piensa que todo está hecho pero se dijo en el consejo técnico en el que tuve la oportunidad de asistir de cómo se puede retomar material que ha sido discontinuado para releerlo para poner en práctica algunos aspectos que se cree que están cubiertos pero que los podemos retomar y poner según la forma toda nuestra creatividad siendo innovadoras. Como podría ser el cuento de lo transmitido qué actividades se le ponen a los niños, donde no sea lo tradicional contárselos y cuestionarlos sobre lo que sucedió, sino siendo innovadoras y creativas para diseñar situaciones didácticas donde les deje un aprendizaje significativo en los niños. Y Relacionándolo con mi propuesta pedagógica de unos juegos que jugué cuando era niña y ya se olvidaron, son retomados y actualizados para que les llamen la atención y sean tan divertidos que quieran realizarlos y una vez aprendidos en el Jardín jugarlos en su casa.

#### **4.1 El proyecto de innovación docente y la investigación acción**

Para lograr el propósito de este proyecto, se diseñó una serie de estrategias en las que muy cuidadosamente se planteó tomando en cuenta las necesidades que observé en el grupo y que fueron las de transformación en actividades para contribuir con mi granito de arena y buscar una solución al problema. Gracias a los consejos de la maestra, obtuve mejores resultados en su aplicación porque son juegos y actividades que tenían una continuidad para mayores resultados, incorporando a los padres de familia en algunas actividades que fueron del agrado de los niños.

Lo que se propone es innovador por ser una alternativa diferente, porque se manejó a la par la alimentación y el ejercicio, como una forma de sensibilizar a los niños sobre la importancia de no consumir comida chatarra, por qué, y cuánto

tarda en desecharla el organismo como de la gran importancia de hacer ejercicio, y dejar de lado los video juegos, las tabletas y la computadora que utilizan en casa, porque algunos de estos juegos que aprendan serán los que también puedan jugar en casa solitos o acompañados.

Se considera innovador porque hacía falta algo diferente en el Jardín donde se le diera la importancia, a los juegos que pudieran ser tanto colectivos como individuales, ya que por la situación económica las mamás se han tenido que incorporar a la manutención de la familia junto con el papá como un apoyo al gasto familiar y los abuelos o quien los cuida no los llevan a practicar algún deporte siempre están encerraditos y estos juegos transformarán sus tardes, y no aumentará el sedentarismo.

En la investigación-acción, un principio fundamental afirma que el sujeto, es su propio objeto de investigación y que como tal tiene una vida subjetiva. Así la transformación de la realidad investigada supone una transformación del mismo investigador. A partir de una serie de acciones es cómo podemos observar e interpretar los cambios que tenemos como sujetos sociales en un primer momento, para coadyuvar a las transformaciones sociales (Durkheim, 2007: 93)

El investigador tiene un doble papel el de investigador y el ser también participante, porque puede dar sus puntos de vista en cuanto a lo que ha observado y de realizar una investigación porque utiliza métodos adecuados para llevarlos a cabo, en un contexto determinado. Creo que el objetivo de la investigación acción es la de tratar de darle solución a un problema en este caso que es el sobre peso y la obesidad en preescolar, motivando en ellos buenos hábitos alimenticios y de actividad física ya que de la mano se podrá evitar que más niños estén este problema de salud a tan temprana edad.

Todo esto de la investigación acción la cual Lewin (1946) definió como la forma para describir un procedimiento o sistema de investigación, que se caracteriza por ser formada por grupos o comunidades con el propósito de cambiar su situación de



acuerdo con un marco de referencia común, \* valores compartidos. Trata de comprometer a los individuos a la mejora del grupo por medio de la investigación en los problemas en que se plantean (Santillana, 2005:778)

Creo que con este sistema bien llevado por medio de acciones prácticas con la reflexión es la que nos resuelve todas las dudas que tenemos, que se llega, hasta donde se quiera llegar teniendo una buena actitud y la creatividad juegan un papel muy importante. Como futuras educadoras tenemos que estar conscientes de que nos tenemos que actualizar constantemente para estar a la altura de la nueva reforma educativa y estar al día en los saberes que nos darán las herramientas para poder brindar a los niños una educación de calidad.

## **4.2 La innovación educativa**

En la actualidad se requiere de constante innovación ya que estamos en un mundo globalizado, que de no ser así seríamos ermitaños que no se dan cuenta de ningún avance tecnológico ni educativo. En nuestros tiempos se requiere de ser innovador para estar al día el no estancarnos y buscar hasta encontrar la alternativa a lo que nos está limitando.

La innovación educativa: (Educ. Pedag.) La i. e. es la acción permanente realizada mediante la\* investigación para buscar nuevas soluciones a un problema planteado en el ámbito e. la acción renovadora ha estado unida a la misma historia de la humanidad, ya que el progreso existente en los distintos campos del pensamiento ha influido en el desarrollo y perfeccionamiento del estudio de la actividad. (Santillana, 2005:748)

Una tipología de innovación nos ofrece la posibilidad de caracterizar más fácil una innovación para comprender su significado haciendo un pronóstico para ver qué tan viable es el incorporarlo al salón de clases.

Creo que esta propuesta es muy innovadora por la razón que se está manejando que es por medio de actividades que están encaminadas al conocimiento de la

comida chatarra con actividades donde los niños comprendan y se sensibilicen sobre el consumo de este tipo de comida y porque incluí actividades como jugar a las cocineras donde preparamos ensaladas preparadas por nosotras mismas, y que comprueban que al degustarlas no son desagradables todo está en la combinación de vegetales y el colorido para que se les haga más atractivo consumirlos y otro aspecto muy crucial es la combinación con la actividad física para mejores resultados, que constan de juegos, divertidos que llaman su atención y que serán los que los que logren que los niños quieran moverse del televisor una vez que los aprendan en el Jardín en casa podrán practicarlos.

Mi propuesta es innovadora porque así como el deporte sea una prioridad, en donde los niños tengan derecho a una clase de educación física, por lo menos de media hora en dos sesiones por semana, la activación colectiva de 20 minutos por las mañanas a toda la comunidad educativa.

Para que los cambios sean profundos y permanezcan es fundamental que tengan sentido y sean compartidos por aquellos que han de llevarlos a cabo es decir han de responder a sus necesidades. (Escudero, 1983:55)

Creo que estoy dentro de estos lineamientos porque es una realidad que se tiene obesidad y sobre peso en preescolar y que México ocupa el primer lugar, mi propuesta pedagógica tiene muchas actividades relacionadas con las necesidades del grupo ya que combinadas se obtendrá mejores resultados.

### **4.3 Plan de acción de la alternativa de innovación**

Uno de los procesos más cruciales de este trabajo se trata sobre el plan de acción de la alternativa porque se tiene que tomar conciencia de todos los objetivos que se pretende lograr, diseñando actividades que sean coherentes de acuerdo a las necesidades del grupo escolar.

Un plan de acción:

Planificar es prever con precisión unas metas y los medios congruentes para alcanzarlas. Se trata pues de racionalizar la acción humana dentro de una pauta temporal en función del logro de unos fines bien definidos que se consideran valiosos” (Santillana, 2005:1063)

Esta alternativa se dio en torno a la problemática que se presenta en el grupo, durante un tiempo para pensar que se iba a hacer reflexionando en base al problema que tenía bien claramente identificado, cuál sería la solución para este problema que me llamaba tanto la atención, que herramientas iba a usar para resolverla. (Anexo 4)

Por tanto dicho plan de acción se va a tener por fases las cuales son:

La fase 1-----sensibilización.

Propósito; poner a los niños en cada actividad realizada tengan una sensibilización del porque se eligieron estas actividades pensadas reflexionadas para lograr las metas propuestas.

Actividades: el juego de las fichas voladoras, los títeres chatarreros, el juego de los cortadillos, el juego del zapatazo, partido de futbol con papás e hijos en la unidad deportiva, el juego de las cocineras. El juego de la casita, jugar a las comiditas, jugar a la tiendita y el juego de las carretillas.

La segunda fase es de concientizar a los niños que desde pequeños tenemos que hacer ejercicio, La fase 2\_\_\_\_\_ motivación

Propósito: motivar a los niños para que conozcan muchos de juegos que los podrán poner en práctica dentro del Jardín así como con sus amigos de su cuadra.

Consta de juegos variados, como son el juego de los congelados, el juego del helicóptero, el juego a los gatos, el juego de las bicicletas agilidad y movimiento, el altar de muertos, la miniolimpiada, el juego del jambol, el cuento de tino, a las cebollas, el baile de las frutas, el juego de la pelota capitana, el juego de a quemar la teja y por último el juego de la role.

La fase 3\_\_\_\_\_concientizacion. En esta fase consta de un paseo a la unidad deportiva donde se incorpora a los padres de familia a una convivencia con ellos y a compartir de sus juegos, el juego del al hospital, el juego de los chefs, a las comadres, el juego de las carretillas, el juego de la carrera de relevos, y por último el juego de los conejos.

La evaluación es una parte complementaria de las normas establecidas para fin (que se refiere al conjunto de evidencias que permiten tanto verificar el cumplimiento de las especificaciones establecidas, así como medir la distancia que falta recorrer para cumplir con las competencias) (Mertens, L., 1967:86)

La evaluación se encuentra en el centro del método basado en las competencias. La valoración de tomo un papel que es más significativo, ya que se convierte en la parte integral del proceso de aprendizaje, así como en un medio de evaluación, el efecto de los métodos basados en la competencia sobre prácticas de la evaluación que es muy importante.

La evaluación juega un papel muy importante y tiene un fin a seguir el cual es contribuir con los aprendizajes esperados de los niños así nos podemos dar cuenta del avance que van teniendo.

El primer instrumento que se utiliza para trabajar la investigación es el cuadro 1 donde se derivan siete aspectos los cuales son:

- ✓ Propósitos: los cuales son el propósito a seguir cada una de las actividades realizadas.
- ✓ Principios teóricos: aquí colocamos lo que nos menciona el autor favoreciendo a nuestro tema.
- ✓ Situación inicial: en este apartado colocamos como están los niños antes de aplicar la alternativa.
- ✓ Durante: se coloca todo lo que los niños realizan o actúan al aplicar la alternativa.
- ✓ Situación actual; al terminar la actividad cuestionar a los niños sobre lo que aprendieron y lo que ponen en práctica en sus casas.
- ✓ Situación institucional: todo lo que opina la directora del Jardín al momento de aplicar las actividades.
- ✓ Situación contextual; todo lo que se observa con los padres de familia cuestionarlos sobre la actividad que comentaron en que les beneficio y si la práctico en casa.

El segundo instrumento con el que se trabajo es el cuadro 2 el cual tiene cuatro aspectos los cuales son: (anexo 5 pág. 98)

- ✓ Relación con el propósito-problema que fase es y con su nombre.
- ✓ Relación principio teórico-problema: las ideas que nos quedaron del autor y que se ponen en práctica.
- ✓ Ajuste y/o modificaciones a la concepción teórica; sugerencias de otras personas que nos favorezcan y de los autores en que los que nos estamos basando.

Les mencionaré del instrumento que fue hecho por nosotras el cual contiene algunas preguntas que podremos contestar mediante los niños cuando realizan sus actividades pues estas preguntas tienen que relacionarse con la problemática que estuvimos atendiendo.

#### 4.4 Análisis de la alternativa de innovación

En este apartado donde nos menciona el autor Woods, se presentan las categorías de análisis que permiten observar cómo fue la alternativa de la investigación, tiene la evidencia de fotos que se tomaron en la aplicación de las actividades que fueron planificadas y reflexionadas para su mejor eficacia.

Categoría 1 DE GRANDES TRAGONES A GRANDES PEQUEÑOS.

Inicio	Actividades
De grandes tragones a grandes pequeños.	Los títeres chatarreros Los cortadillos. A la casita Partido de futbol con papás A las comadritas A las cocineras A la tiendita A las carretillas

En esta categoría el propósito es sensibilizar a los niños sobre la importancia de no consumir comida chatarra y de los efectos que causan en su salud, como es el sobre peso, desencadenando enfermedades como la diabetes infantil como otras enfermedades que se presentan a tempranas edades por la forma de alimentarse siendo la comida rápida una forma de alimentarse que tarde o temprano te cobra la factura, una forma de alimentarse sanamente es el volver a alimentarnos como lo hacían nuestros abuelos que lo hacían con las frutas y verduras que se cosechaban en las parcelas de los abuelos volviendo al mercado para consumir alimentos frescos sin conservadores que dañan a la salud.

Según Vigotsky, la relación entre sujeto y el objeto de conocimiento esta mediada por la actividad que el individuo realiza sobre el objeto con el uso de instrumentos socioculturales, los cuales según Vigotsky pueden ser básicamente de dos tipos: las

herramientas y los signos cada uno de estos instrumentos, orientan en forma distinta actividad de sujeto como una pura adaptación individual biológica, hacia una concepción donde se ve la actividad como una práctica social sujeta a las condiciones histórico-culturales. (Vigotsky, 1989:123)”

Como lo mencionan los autores este trabajo de investigación está fundamentado en el paradigma sociocultural, porque es un problema cultural la forma de comer comida rápida por la situación en que se encuentra la familia en que la mamá ya también tiene que aportar económicamente para el sostenimiento de la familia y eso propicia que se coma cada día sin mayor cuidado de comer comida saludable, y el que le compren a los niños comida en la tiendita de la esquina para que se tomen como primer alimento recibido en la mañana antes de entrar a las clases o que le compren para su desayuno de comida chatarra, que no les proporciona ningún nutrimento a los niños que necesitan de estar bien alimentados para poder aprender, y tener energías para poder realizar actividad física dentro del Jardín. “Algunos asuntos cobran relevancia en el cuidado de la salud en los niños son, por ejemplo, el consumo de agua simple potable, una alimentación correcta, y la prevención del sobrepeso y la obesidad. (SEP, 2011:70)

Con esta actividad se le da importancia a la forma de alimentarse correctamente dentro y fuera de la institución como una forma de prevenir el sobre peso y la obesidad, en la competencia que se favorece: Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ellos en los aprendizajes esperados también tiene un apartado que hacen hincapié con la forma de alimentarse “Aplica medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de alimentos” (SEP, 2011:73)

Esta categoría como lo dice en su título trato con todo el esfuerzo que los niños aprendan a conocer que la comida chatarra les produce sobre peso y no les alimenta, que inicialmente aprendan la clasificación de alimentos que están en la

canasta saludable, posteriormente con títeres, sepan de que los productos de Marinela, Sabritas, las sopas Maruchan, (que el organismo tarda más de un mes en desecharla), los refrescos y los jugos endulzados artificialmente no quitan la sed, por el contrario se las aumenta y lejos de proporcionarles algún efecto saludable en su salud se les afecta al consumirlos continuamente y los demás niños se burlan de ellos porque están gorditos y no quieren jugar con ellos dañando su autoestima.

Los niños tuvieron una reacción inicial de cuestionar qué eran esos títeres de comida, llamando su atención e interesándose por el tema, al entrar al salón sin que aún hubieran iniciado las clases.

Una vez que se instaló el teatrino, todos querían participar, pero de acuerdo a la planificación y se le tiene que dar seguimiento, y el inicio era cuestionar a los niños si sabían que era la comida chatarra y que era la comida saludable? Fue muy interesante las aportaciones de los niños, puesto que Miguelito dice yo sí sé que es la que engorda dice mi mamá, porque de tarea se les dejó investigar que era la comida chatarra y la saludable y que llevaran recortes para clasificarlos al día siguiente. Ya les comenté al grupo cual era la comida chatarra y de la importancia de no consumirlos porque como decía Miguelito que engordaba también nos podíamos enfermar y padecer sobre peso y obesidad y ser candidatos a la diabetes infantil.

Enseguida clasificaron y pegaron la comida chatarra y la comida saludable en las cartulinas, seguido del teatrino obtuve mucho interés todos querían participar, me puse atrás de ellos y les decía bajito lo que tenían que decirles a sus compañeros que les escuchaban con atención.

Esta fue una de las actividades que más buenos resultados me dieron, en cuanto a fomentar los buenos hábitos alimenticios, Al día siguiente las mamás



comentaron que los niños habían aprendido a saber lo que era la comida chatarra le decían a su mamá a la salida del Jardín que no iban a comer comida chatarra, y del porque les hacía daño consumirla. No sólo se impactaron al encender los chetos esta actividad trascendió trasladándola hasta sus casas porque decían que les iban a comentar a sus hermanitos que no comieran chetos porque les iba a hacer mucho daño.

La directora está poniendo más atención y cuidado en el menú que se les proporciona a la hora del desayuno, haciendo cambios en pro de la salud de los niños y por la propuesta pedagógica que esta sobre la marcha en el Jardín de niños Temachtiani.



. Fotografía 1. Sensibilizar a los niños de la ingesta de alimentos chatarras, donde los niños se impresionaban al ver que se encendían.

En esta categoría el objetivo es sensibilizar a los niños sobre el producto de los chetos que está hecho de un derivado del petróleo y que es uno de los productos de la tiendita que prefieren los niños pequeños. Donde los medios de comunicación hacen énfasis en el consumo de este tipo de comida no saludable para los niños y que por las grandes ganancias que representan para estas empresas que no les importa el daño que les haga a los niños, y creo que esta actividad es esa semillita de conciencia para que no los consuman tan a menudo.

En relación con la teoría con el trabajo de campo que decía el autor Brauwn.

Al parecer los niños también tienen preferencias por los alimentos que son densos en energía, debido a las concentraciones elevadas de azúcar y grasa esta preferencia puede desarrollarse porque relacionan el consumo de alimentos densos en energía con sentimientos placenteros de saciedad o porque estos son tipos de alimentos que vinculan con ocasiones sociales especiales, como fiestas o cumpleaños. (Braun, 1981: 274)

Siendo la cultura que influye en la manera de comer porque como dice el autor la comida se relaciona con lo que nos hace felices y es muy dado que en las fiestas de los niños se les ofrezcan perros calientes y comida que no es saludable pero que a ellos les gusta y la prefieren sobre algo nutritivo pero el secreto está en la forma en que se les presentan este tipo de alimentos saludables. Como también Vigotsky lo refiere en el paradigma sociocultural, que la cultura que tiene gran influencia en el ser humano, mas sin embargo esta cultura se puede cambiar un poco haciendo conciencia que México ocupa el primer lugar en obesidad y sobre peso.

Para fomentar una cultura de alimentación saludable y vida activa, la mayoría tiene iniciativas dirigidas, mejores instalaciones para actividades físicas a los niños en edad escolar, como cambio en los alimentos servidos en las escuelas y máquinas expendedora. Un examen de las políticas nacionales de la OCDE y otros países de la EU muestra que los gobiernos están aumentando los esfuerzos y educación en salud. (<http://oecd/centrodemexico/>)

Como se muestra en el párrafo anterior de la OCDE sobre la importancia que tiene fomentar buenos hábitos saludables en los niños que van a la escuela, así como de los desayunos escolares para que sean más nutritivos y de los productos de Sabritas, Marinela y refrescos que se venden en todas las escuelas, siendo un tema que les preocupa a los gobiernos por el gran costo que representan la obesidad y sobre peso desencadenando enfermedades costosas al sector salud.



Fotografía 2. Concientización sobre el consumo de sopas Maruchan. Y de jugos que están endulzados con azúcares altamente procesados y que dañan su dentadura y provocan aumento de peso.

Categoría 2 : Comiendo y corriendo llegaremos a la meta.

Inicio	Actividades
Comiendo y corriendo llegaremos a la meta.	Las fichas voladoras Al jambol Jugando con papá



	A la miniolimpiada El cuento de tino A las cebollas A los cortadillos Al altar de muertos El baile de las frutas La pelota capitana
--	---

En esta categoría es sensibilizar a los niños sobre la importancia de la actividad física que acompañados de buenos hábitos alimenticios su desarrollo físico estará siempre en buenas condiciones de crecimiento y de aprovechamiento en el aprendizaje, porque se dice que se facilita el aprendizaje cuando nos alimentamos bien y no se opta por la vida sedentaria, en que los niños de hoy en día quieren estar por prolongados tiempos en sus juegos en el nintendo o la computadora y en el Jardín tenemos que aprovechar toda oportunidad que sea para hacer ejercicio, Que tiene que ser constante su actividad física para formación de estos hábitos.

Se pensó en el desarrollo armónico del niño es prever las condiciones más favorables porque el niño esté alegre, agusto, acogido en la escuela; que se muestre abierto para hacer demandas a las personas en su entorno; que sienta el placer de dar y recibir, en descubrir y conocer que él se sienta feliz se sienta dichoso de estar vivo. Que disfrute de ir al Jardín y se pueda comunicar con todas las personas que encuentra en su entorno, que no tenga miedo, que se sienta reconocido por la educadora y las personas que le rodean de la originalidad que tienen los niños.

En relación con la teoría con el trabajo de campo que decía el autor, Aucouturier sobre la vía motriz que tiene una absoluta razón los niños cuando están realizando actividad física son dichosos y se fortalecen los vínculos de amistad con sus pares, a la vez que se les forman buenos hábitos por ejercitar su cuerpo.

En los primeros años de vida se producen cambios notables en relación con el desarrollo motor. Los pequeños se mueven y exploran el mundo porque tienen deseos de conocerlos y en este proceso la percepción, a través de los sentidos, tiene un papel importante; transitan de una situación de total dependencia a una progresiva autonomía; pasan del movimiento incontrolado al autocontrol del cuerpo, a dirigir la actividad física y a enfocar la atención hacia determinadas tareas. Estos cambios se relacionan con los procesos madurativos del cerebro que se dan en cada individuo y con las experiencias que las niñas y los niños viven en los ambientes donde se desenvuelven".(PEP, 2011:68)

Como se menciona en el programa es muy importante que el niño tenga actividad física para el desarrollo motor y mi propuesta tiene varios juegos donde se pone en práctica todo tipo de movimientos motores, algunos juegos fueron puestos en práctica en unidad deportiva, donde los niños exploran, brincan, saltan, y donde los padres de familia están incluidos como una parte importante para crear vínculos de amistad y de amor con sus hijos al participar en ellos.

En esta actividad la experiencia que tienen los niños con las fichas voladoras es muy activa, porque se desplazan por toda la cancha, se agachan, se pone en juego la lateralidad izquierda, derecha, arriba, abajo, al pedirles a los niños que recojan, las fichas que no han recogido e identifique colores porque a cada equipo les corresponde uno diferente.

Al inicio del juego los niños preguntan qué vamos a hacer con todas esas fichas, formamos diferentes equipos seleccionando cada uno su color favorito, las consignas serán que cada niño solo recoja las asignadas a su equipo y depositarlas en el recipiente del mismo color y como estarán regadas por toda la cancha si no las ven los orientaré diciéndoles a la derecha tienes más arriba o abajo dependiendo del lugar donde se encuentren, en este juego se pone en práctica la destreza, el movimiento continuo, el correr, agacharse, caminar, selección e identificación de colores así como también vínculos de amistad entre pares.

Durante el juego corrían continuamente por toda la cancha le gritaba un compañero a otro aquí hay más fichas, córrele ayúdame, pasaban niños de otros salones al baño y se quedaban mirando, dice Dianela luego vamos a jugar ese juego en mi salón. Los niños al pasar los días me decían cuándo vamos otra vez a jugar a las fichas voladoras, nos gustó mucho.



Fotografía 3. De las fichas voladoras donde los niños realizan actividad física por medio del juego disfrutando el desplazarse por toda la cancha.

### UNA CASCARITA EN EL HANDBALL

En esta actividad es sensibilizar a los niños sobre la actividad física y de la cooperación compartiendo juegos que reafirmaran la amistad entre pares y de la importancia de dejar un poco de lado eso de los video juegos y la computadora, que usan en casa y aprendan a jugar estos juegos divertidos para que los pongan en práctica en el patio de su casa, porque tarde que temprano se paga la factura, y el sedentarismo lo provocan ese tipo de video juegos que tienen a los niños entretenidos por muchas horas y ya no les provoca la actividad física.

“La práctica psicomotriz es coherente con un proyecto educativo centrado en el placer de compartir del movimiento y de la acción, que facilite el despertar a la percepción del otro y a la percepción de sí mismo. (El desarrollo en la psicomotricidad y la educación en preescolar en UPN, 2007:189)

Según Aucouturier la importancia de que los niños realicen actividad física al compartir con los demás niños, les ayuda para que no sean individualistas y compartan con sus pares porque se comunican y se aumentan esos lazos de cariño y amistad entre ellos.

En esta actividad la experiencia que tienen los niños al jugar el handboll es que es válido tanto patear la pelota como meter un gol con las manos y es una experiencia diferente, porque conocen bien del futbol o del básquetbol y este juego es una combinación de los dos, al inicio los niños están entusiasmados por el juego que les mencioné el nombre en el salón y que no saben que es, formamos dos equipos y los contamos uno por uno, pusimos las porterías e iniciamos el juego, durante el juego los niños estaban felices porque se valía de todo los que preferían patearla la pateaban y los que la tenían a su alcance al correr por ella la levantaban con las manos e intentaban meter el gol echándose porras unos a otros compañeros. Un pequeño obstáculo fue que se formaron dos equipos grandes donde no todos podían tener la pelota ya que no se las pasan entre todos al ser varios integrantes los del equipo.

Este juego es también atractivo porque no es solo para niños como en el caso de futbol que es más común que lo jueguen los hombrecitos, las niñas también forman parte de este juego en el que los niños se divierten porque son pases largos y cortos, donde ya sea con sus manos o con los pies que puedan darle el pase a sus compañeros para anotar un punto, donde también es válido que metan el gol tanto con las manos como con los pies donde las niñas pueden estar en la portería o en cualquier área de la cancha, no son porristas como en el futbol aquí

también son un elemento más del equipo que lucha para que su equipo anote más goles y logré ser el ganador.

Lo bonito de los niños cuando juegan a diferencia de los adultos es que ellos no se ponen tristes al perder les gusta participar y sentirse útiles a su equipo se divierten igual ganen o pierdan el partido, la actividad física es intensa ya que corren de un lado al otro de la cancha realizando un ejercicio muy completo durante 30 minutos los cuales los disfrutaban al máximo, en medio partido ya quieren quitarse los suéteres y eso que no es en un lugar donde se asolen tanto.

La actividad física que realizan es la que les provoca el calor físico como humano porque crece la amistad entre pares al querer ser miembros del mismo equipo o al integrar a otro compañerito que no es de los que comúnmente se juntan para jugar. Creí que iban a llegar al salón muy cansados ya sin ganas de nada y por el contrario llegaron comentando sobre el juego que les había gustado que se parecía un poquito al fútbol pero que era más fácil de jugar porque se valía de todo en cuanto a la forma diferente de jugar en el fútbol y me preguntaban que si al día siguiente podíamos jugar otra vez pero mucho rato.

Les sugerí que si al día siguiente se llevaran una cachucha pero insistieron que no iban a poder ver bien para jugar, que les iba a estorbar lo que si voy a llevarles para mañana que quieren volver a jugar, es una jarra de agua para el descanso del medio tiempo cuando cambien de portería tomen agua y se refresquen un poco.





Fotografía 4. El juego del handball donde se demuestra que es válido tanto patearla como pasarla con las manos y creo que les pareció muy atractivo.

Sus mamás me preguntaron a que los había puesto a jugar porque les dije que cuando fueran a la deportiva con sus papás los invitaran a jugar un partido de handball y en esa misma tarde que llegaron pidiéndoles que se pusieran a jugar con ellos y que las mujeres también podían jugar.

La directora me dio el visto bueno porque jugamos frente a la dirección dice que innovadora mi propuesta con juegos diferentes a los que realizan con el maestro de deportes.

“Jugando con mis papás.”



.fotografía 5. Los papás con todos sus hijos en la unidad deportiva alistándose para el juego con sus hijos.

En esta categoría mi propósito es motivar a los niños por el gusto por el ejercicio, que por medio de juegos atractivos donde se incorpore a los papás a la actividad física en familia creando vínculos de amor y amistad, donde dos aspectos importantes están de la mano el movimiento continuo y la seguridad que les muestran los papás para que al compartir con ellos un partido de fut sean niños que aumenta en ellos su autoestima.

“La necesidad de comunicación de se produce desde el nacimiento como una llamada al otro capaz de responder .la comunicación nace cuando e otro responde

a la llamada intensa del niño de ser acogido y escuchado. (El Desarrollo de la Psicomotricidad y la Educación Preescolar, EN UPN, 2007:189)

En relación con el trabajo de campo decía el autor Acoturier, (2007) cuando los papás comparten con ellos en sus actividades del Jardín o con sus juegos como el de compartir un partido de fútbol el niño se siente feliz y tomado en cuenta dicen maestra él es mi papá o mi mamá y va a jugar conmigo, porque de los niños que los mandaron con alguien más, porque sus papas tenían que trabajar, no participaron con el mismo entusiasmo que los demás niños sin embargo, se divirtieron.

En el inicio formamos dos equipos combinando papás con niños, o mamás dependiendo quien los haya podido acompañar, los niños contaron de uno por uno el número de participantes del equipo, la participación de los papás fue muy importante acudieron en su mayoría mamás que es igual de importante el que los hubieran acompañado, durante el partido los niños estaban felices compartiendo con sus papás del juego, no importaba quien anotaba el gol ellos se divirtieron como enanos, corrían por toda la cancha, festejando el gol aunque no fuera de su equipo terminaron bañados en sudor y felices por el hecho de que fue en familia porque estuvieron algunos de sus hermanitos mayores pues lo propuse para un sábado en la tarde que es cuando algunos papás no trabajan, terminamos tomándonos fotos para el recuerdo. Y con la aprobación de la directora del Jardín que no nos pudo acompañar.





Fotografía 6. Compartiendo un partido de futbol con sus papás y compañeros.

Como fueron bastantes personas con los hermanitos y los demás papás que no estaban todavía jugando les cantaban porras, les aplaudían cuando anotaban un gol, animando a los niños y ellos estaban más entusiasmados y contentos, les tomaron fotos y se detenían para posar, o les tomaban película los niños se sentían felices, pasamos una tarde muy agradable.

Ya que se terminó el partido, las mamás me hicieron el favor de llevarles a los niños fruta y agua fresca que compartieron con sus compañeros, y después se subieron a los juegos y continuaron jugando, los papás me comentaron que había sido una buena idea, porque los papás era muy raro que fueran a los festivales u otro tipo de eventos porque siempre es en horario de trabajo, y que pudieron acudir por la hora en que se llevó a cabo esa convivencia con la familia.

## TODOS A LA MINIOLIMPIADA

Estuvo el presidente del municipio, la supervisora de zona, y de más personalidades que estaban acompañándolos disfrutando de los diferentes ejercicios que hacían los niños tratando de agradar al público presente. Estos tipos de eventos son muy concurridos porque se motiva a los niños por la actividad física y los niños tienen un encanto único que llama a más personas a disfrutar del esfuerzo y de la felicidad que transmiten a los demás.

Estuvieron todos los jardines del municipio por lo cual fue un éxito.



Figura 6: calentamiento anterior a la sesión de ejercicios.





Fotografía 7. La realización de marometas en la unidad deportiva así como de diferentes habilidades físicas en los niños.

En esta categoría tiene como finalidad la actividad física de los niños y la integración en grupo, con la invitación de los padres de familia para que sigan apoyando a los niños en este tipo de eventos que tienen tanta relevancia para los niños, le pedí el permiso a la directora para poder tener la oportunidad de entrenar a los niños del grupo para esta sesión de ejercicio en la unidad deportiva. “La escuela debería ser pensada para el niño. El educador sería el catalizador de la maduración motriz, afectiva, cognitiva del niño y respetando su ritmo personal que le permita descubrir el placer del movimiento, el placer de crear, el placer de saber el placer de pensar”. ( Acoturier, 2007, 186)

Como lo menciona el autor Acoturier, en esta institución siempre se piensa, en actividades diseñadas para el niño como por ejemplo esta miniolimpiada que es en

esencia para la maduración motriz de los niños ya que son diferentes ejercicios con diferentes grados de complejidad, dependiendo la edad del niño, pensado siempre en su integridad física, y en su diversión.

Para la asistencia de la miniolimpiada, los padres de familia también fueron invitados por sus niños, que les hicieron de su puño y letra la invitación y les pegaron recortes de papás con sus niños realizando ejercicio, que fue aceptada y con la participación de más personas que acudieron al evento para lanzarles porras a todos los niños.

Realizando diferentes actividades como la de la carrera de costales, la de la carretilla, la carrera de obstáculos, la de los sancos, la carrera de relevos, que tuvieron mucha participación de todos los niños realizando su mayor esfuerzo, ya que tenían tanta gente observándolos y motivándolos para que participaran, todos estuvieron felices, sin saber que les esperaba una medalla en premio por su participación y su gran esfuerzo en los diferentes ejercicios que realizaron durante la mañana. Esta es una propuesta del Jardín y me pareció atractiva para ponerla en mi plan de acción, donde la directora me dio la oportunidad de entrenar con los niños los ejercicios que tenían que realizar.

Estuvieron presentes todos los jardines de niños del municipio así que fue un éxito la miniolimpiada.

### **Categoría 3 “Todo por el deporte”**

Inicio	Actividades
Todo por el deporte	Juguemos al helicóptero. La música me mueve Me brinco la liga Juguemos al hospital Seremos unos chefs Seremos las comadritas

	A las carretillas El juego de los conejos Carrera de relevos A los conejos
--	---

Las situaciones a las que nos enfrentamos día a día por la nueva tecnología, los niños de hoy pasan mucho tiempo usando computadoras, video juegos, tabletas y celulares. Es un factor que favorece muchísimo al sedentarismo, en esta categoría tenemos tres juegos que pueden practicar en el patio de su casa no importa que sea un niño o dos los participantes, se trata de que si no tienen tiempo de salir a practicar ningún deporte te muevas en tu casa con compañía o solito. La práctica psicomotriz es un medio privilegiado para el niño pueda vivir su impulsividad motriz, en un espacio adaptado especialmente vivir el exceso de movimiento, la repetición de movimiento, la creación por medio de acción.

Acoturier aportó que el movimiento continuo en la edad preescolar, es un gozo el que ofrece la práctica psicomotriz porque interactúan con sus pares, en la repetición de movimientos que los hace disfrutar de estas sesiones de ejercicio, en la cual se fortalecen el lenguaje y los vínculos de amistad con sus pares.

En el juego del helicóptero es un juego que puede ser colectivo como individual porque se trata de que los niños lo aprendan y después lo jueguen en su casa, en un inicio dibujamos con gis el helicóptero en el piso teníamos lista una charola con agua, y papel higiénico para ir dejando el papel en el cuadro en que nos quedábamos, primero les puse la muestra de cómo se hacía y de lo teníamos que hacer saltando con un pie sin perder el equilibrio y saltado de numero en número el 1.2. y 3, después con los dos pies 4 y 5 con pie 6 y 7 con los dos pies 8 y 9 el 10 con los dos y regreso en la misma forma.

En esta actividad durante el juego las consignas eran seguir las reglas del juego, que un principio se les dificultó por el equilibrio. Mas sin embargo disfrutaban del



juego, ya con más repeticiones lo podían lograr, les mencionaba que ellos pueden jugar solitos o con sus hermanitos, que su mamá se lo puede dibujar en el patio de su casa y practicarlo.

Los papás preguntaron por la insistencia de que tenían en que les dibujara en el patio el helicóptero que de que se trataba, creo que les pareció innovador porque aparte de jugarlo copiaban y remarcaban los números y realizaban el conteo de uno a uno.

Solo las autoridades pidieron que no les dejara los gises porque hacían rayadero por toda la cancha, mas sin embargo hicieron el mismo comentario que los papás que les servía para mantener el equilibrio, contar, y repasar números,



Fotografía 8. El juego del avión donde ponen en práctica el equilibrio y el repaso de de la correspondencia de uno a uno.

Este juego del avión tiene la facilidad de que también se puede dibujar en el patio de su casa sin tener la necesidad de salir a la calle y jugarlo solito o con sus hermanitos, realizando un poco de actividad física en casa.

Todos los niños participaron activamente pasaban una y otra vez sin mayor dificultad, solo a una pequeña se le dificultaba mantener el equilibrio en un solo pie, sin embargo, no dejaba de hacerle la lucha hasta que lo logro. Compré una caja de gises de colores que en el salón les repartí para que se los llevaran a su casa y su mamá les dibujara el helicóptero y les pusieran los números, para que jugaran por las tardes y dejaran de ver tanta televisión.

El avión no lo dibuje con gis de color porque no quería dejar tan manchado el piso, y se me hizo mejor idea el que se los llevarán a su casa y allá lo dibujarán, y repasar los números gráficamente así como en el conteo de uno a uno.

La música me mueve.

Esta es una actividad para realizar la activación colectiva porque los niños la siguen con mucho agrado al compás de la música siguen pasos que les vaya indicando con gran placer y facilidad y es una forma de realizar actividad física ya con un ritmo musical o siguiendo a la guía con diferentes movimientos.

Se dice que la música favorece a la activación física y es una activación colectiva ideal para realizar diferentes movimientos por más de 20 minutos si así se quiere, “Un proyecto de desarrollo progresivo de la impulsividad motriz hasta los matices, de más a menos no tendrá resultado si no se permite que el niño pueda volver a la impulsividad motriz de menos a más; en estos retornos a la impulsividad motriz, el niño genera el placer de actuar y de crear. Rimari, 2007: 193)

Aunque ellos tengan una guía como lo dice el autor Acoturier, (2007) es muy dado que los niños realicen con el ritmo nuevos movimientos que no se les indican pero viene a ser parte de la creatividad de ellos y de su misma diversión que van incluidas en la misma sesión, porque se trata de que sea amena y divertida tanto para los niños como para las demás educadoras que motivan a sus alumnos a seguir los movimientos.

En un inicio de la actividad los niños empiezan con mucho entusiasmo al escuchar la música ya sea infantil o de otro tipo puede ser folclórica si se desea, e ir inventado pasos al ritmo de la música, se sonríen, lo disfrutan y comparten su felicidad a las educadoras.

Durante la sesión los niños aumenta su gusto por el baile y los diferentes movimientos que realizan, se contagian las ganas de moverse, de brincar, saltar en un pie en fin los niños son como esponjitas y todo lo aprenden con gran facilidad, siempre y cuando se estén divirtiendo y compartiendo con sus pares.

Las autoridades les parece una forma de que los niños aprendan a hacerlo en colectivo, porque favorece a la hora de una participación en público, no se cohíben y no se quedan parados, los vuelve más activos, y participativos en todos los eventos donde se requiere su participación en una ronda o baile folclórico.

Sus papás los encuentran más desenvueltos porque favorece que todos los niños quieran participan en su grupo en algún baile o ronda a la hora de participar en algún festival.

El juego de la liga es otro juego que se va organizar es individual como colectivo, y la idea es sensibilizar a los niños de practicarlo en casa. Porque se puede sustituir un compañero por una silla, siendo otra opción para que los niños lo aprendan en el Jardín y después lo pongan en práctica en poco espacio si es que no se cuenta con un patio o una área de pasto.

“La práctica psicomotriz puede aportar una ayuda para el desarrollo armónico del niño, el placer de comunicar, el placer de crear y de actuar y, finalmente, el placer de pensar” (El Desarrollo de la Psicomotricidad y la Educación Preescolar, 2007: 1866)



Fotografía 9. La activación colectiva por las mañanas donde los niños disfrutan de diferentes canciones infantiles o siguen los movimientos que se les indican.

En relación con la teoría con el trabajo de campo, el autor Acoturier, como bien lo demuestra engloba un sinfín de situaciones placenteras para los niños que contribuyen al buen desarrollo o cuando ellos están tensos se relajan porque, es difícil de creer pero los niños también se estresan por las situaciones que se viven en su casa. Y el ejercicio relaja a cualquiera que lo ponga en práctica ya sea con

compañía o solos como esta opción que propongo para que los niños no estén tanto tiempo frente a los video juegos, televisión, etc.

En un inicio de la actividad me preguntaban que para que queríamos la el resorte, ya les explique las reglas del juego, puse un tapete para evitar algún accidente o un mal paso. Coloque dos sillas para demostrarles que solitos lo podían jugar en su casa, pusimos las reglas del juego, en diferentes pasos a seguir, que no tiene muchas complicaciones, es seguir el ritmo del juego.

Durante el juego me sorprendí lo rápido que aprendieron los diferentes pasos a seguir, cambiamos las sillas por dos niños para que sostuvieran la liga pues no podían participar todos a un tiempo, forme una fila y todos iban siguiendo lo que yo hacía para ponerles las muestra primero con pausa para que lo pudieran hacer y cómo les dije la práctica primero tenemos que practicar los pasos y enseguida podemos hacerlo más rápido se trata de memorizar los pasos y después irlos haciendo más aprisa este juego se puede realizar dentro del salón o afuera, pero quería demostrarles que poniendo dos sillas lo podían hacer en su casa con la compañía de su mamá para que estuviera al pendiente y lo podían hacer en la sala de su casa donde tiene su mamá colocara un tapete para evitar que se lastimen.

A los pocos días me dijeron las mamás de la insistencia que les compraran una liga para jugar, pero ya se les había olvidado ese juego que jugaban de niñas y que era de moda en ese entonces, ahora esos juegos han pasado a ser remplazados por la tecnología de hoy en día y que sería bueno el volver a practicarlos porque ayuda a que los niños estén en continuo movimiento ya que lo pueden hacer solitos en compañía de mamá o un hermano mayor.





Fotografía 10. Juego me brinco la liga donde también se da la opción de jugarlo solos o acompañados. Siempre supervisado por su mamá

La siguiente lista de cotejo señala el nivel de dominio que presenta el grupo y que se puede observar en la consecución de las actividades planeadas las cuales permiten identificar los aprendizajes previos de los alumnos al inicial el ciclo escolar.

Se consideran los siguientes niveles de dominio de las competencias:

1. SIN NIVEL: Aprendizajes de nociones muy generales son organización; ha aprendizaje de algunos conocimientos pero sin manejo de procedimientos ni de actividades de la competencia, hay baja motivación y compromiso.

2. INICIAL: Hay recepción y comprensión general de la información, el desempeño es muy básico y operativo, hay baja autonomía, se tienen nociones sobre el conocer y el hacer y hay motivaciones frente a la tarea.
3. BÁSICO: se resuelven problemas sencillos del contexto, se tienen elementos técnicos de los procesos implicados en la competencia, se poseen algunos conceptos básicos y se realizan las actividades asignadas.

## REFLEXIONES FINALES

Una de las docentes del Jardín de niños Temachtiani en una ocasión me comentó que la propuesta pedagógica refleja en mucho algo personal por lo cual creo se convierte como un hijo más al dedicarle tanto tiempo cariño y esfuerzo y al estar siempre luchando con la báscula y por estar propensa a la diabetes y el contexto tiene influencia en este aspecto como es el sobre peso y la obesidad en preescolar, porque la tecnología ha desplazado en mucho a que los niños quieran tener algún tipo de actividad física y porque lo que se ha comprobado con mis hijos nació esta inquietud de querer colaborar con mi granito de arena, con una proyecto pedagógico para que todos los ejercicios que aprenden el Jardín de niños los puedan practicar en casa y dejar a la nana sin sueldo que es la tv, los videojuegos etc.

En este proyecto se desarrollaron las habilidades para cumplir con muchas de las obligaciones del día a día, más de alguna vez estuvo tarde la comida o se me olvido lavar el uniforme de mi hijo adolescente, por leer a Vigotsky o deje de asistir a una reunión familiar por darle más importancia a mi propuesta pedagógica, son situaciones que se viven y que en momentos fueron difíciles y que no me arrepiento de haberlas vivido por el aprendizaje que me deja el haber estudiado a mi edad.

Como me fue durante estos 4 años al principio fue difícil porque no podía reconocer un problema pedagógico y gracias a esos obstáculos logré superar y sacar mi trabajo adelante.

Como educadora ha sido un orgullo el poder llevar a cabo este proyecto, que espero sirva a otras educadoras que no cuentan con un maestro de educación física como lo es en el caso de los jardines de los niños que tienen grupos multigrados, que ellas realizan todas las labores de varias educadoras, ya que al



realizar las encuestas con las maestras, me percaté de que no se le da la importancia a la actividad física como debiera ser, en mi muy particular punto de vista, el ejercicio es muy importante para que los pequeños aprendan juegos que puedan practicar no solo en el Jardín sino también en su casa, y dejar de lado el sedentarismo que contribuye al sobre peso y la obesidad.

En este proyecto no sólo se le dió importancia a la actividad física también a la alimentación, ya que llevadas de la mano tienen mejor efecto para evitar el sobre peso, también fue muy laborioso y desgastante en el diagnóstico porque reciben respuestas que uno se da cuenta que son mentiras, sin generalizar y tener que sobre llevar estas situaciones, las encuestas informales, fueron muy enriquecedoras y me ayudaron a darle a mi trabajo ese sustento que necesitaba, la disposición de los padres de familia porque cuando me preguntaban que para qué eran los cuestionarios les comentaba que eran muy importantes porque eran parte del proyecto, así como también de los mismos pequeños me alentaron a seguir con la investigación.

La experiencia con el marco teórico fue un mar de información que tenía miedo de perderme en ella, y otras en enfoques distintos, más sin embargo traté de tomar lo más significativo para el problema y el proyecto de titulación.

El gobierno federal le está dando mucha importancia al sobre peso y a la obesidad en los niños y en adultos, porque las acciones que está tomando al prohibir la venta de comida chatarra dentro de las instituciones educativas y al promover nuevas disposiciones en actividad física.

En un principio les mandaban en su desayuno puros productos Marinela o Sabritas de la tienda, con el paso de la aplicación de las actividades las mamás que no pagaban el desayuno escolar cambiaron su comida chatarra por uno más nutritivo, en cuanto al menú que se les vendía en el Jardín al saber la directora

sobre mí el nombre de mi proyecto y de las actividades que estaba practicando varió el menú, trataba de que siempre estuviera incluido en el plato del buen comer.

Este grupo me sentí muy agradecida con todos los niños y con la respuesta que obtuve en todas las actividades puestas en práctica, en cuanto a la alimentación fue una transformación en cuanto a la actividad de los chetos ya que mencionaban que no los iban a volver a consumir y que les iban a comentar a sus hermanitos que les hacían mucho daño, en cuanto a su forma de alimentarse las actividades realizadas del juego de las cocineras, ellos comprobaron que no saben tan malas, dependiendo de la presentación que se les dé a los vegetales y de más alimentos saludables.

Estos juegos fueron divertidos con mucha actividad física y aunque en él la liga y el avión a Fany le daba más trabajo por su sobre peso ella se divertía como todos los demás, al final de la aplicaciones de todas mis actividades se veía más ligera a Fany le gustaba más hacer ejercicio y estaba muy contenta su mama porque en casa casi no quería quitarse de la televisión o la computadora y me comentó su mamá que a veces hasta ella se pone a jugar con su niña a la liga, así como a Carlitos que se bañaban de sudor por el esfuerzo mayor que hacían pero jamás decayó el ánimo y el entusiasmo por divertirse y realizar actividad física.

Los ejercicios que practican en el recreo así como en su casa como son a las fichas voladoras, a la liga, al avión, que pintan en la banqueta de su calle, y al handball.

## REFERENCIAS

### **BIBLIOGRAFÍA**

Asubel P. David, Edmund V. Sullivan “El desarrollo infantil 1 teorías y comienzos del desarrollo” Trillas, 2007

Arias, Rimari, Wilfredo, 2003, “Guía para la formación de proyecto de innovación educativa”, edit., Asociación Cultural, San Jerónimo, Lima, Perú.

Arias, Marcos Daniel. (1985). “El proyecto pedagógico de acción docente” en Antología UPN Hacia la innovación 2007.

Santillana, (2005). México DF: Edit. Santillana

EGG, Ander, “Metodología y práctica del desarrollo de la comunidad” el ateneo México 1967: 124

GONZÁLEZ, Luis, “Pueblo en vilo, micro historia de San Jose de Gracia, colegio de México”, 1972: 124

PIAGET, Jean, “El desarrollo mental del niño”, en Seis estudios de psicología, México, Seix Barral, 1977: 20

WOODS, Peter. (2007). “El umbral del sufrimiento”, en Antología UPN Seminario de formalización de la innovación 2007.

### **webgrafía**

Es.escribd.com/doc/51613299/ 9/etapa-preoperacional-de2-a-7años(6/12/13)

wwgoogle.com.mx/?

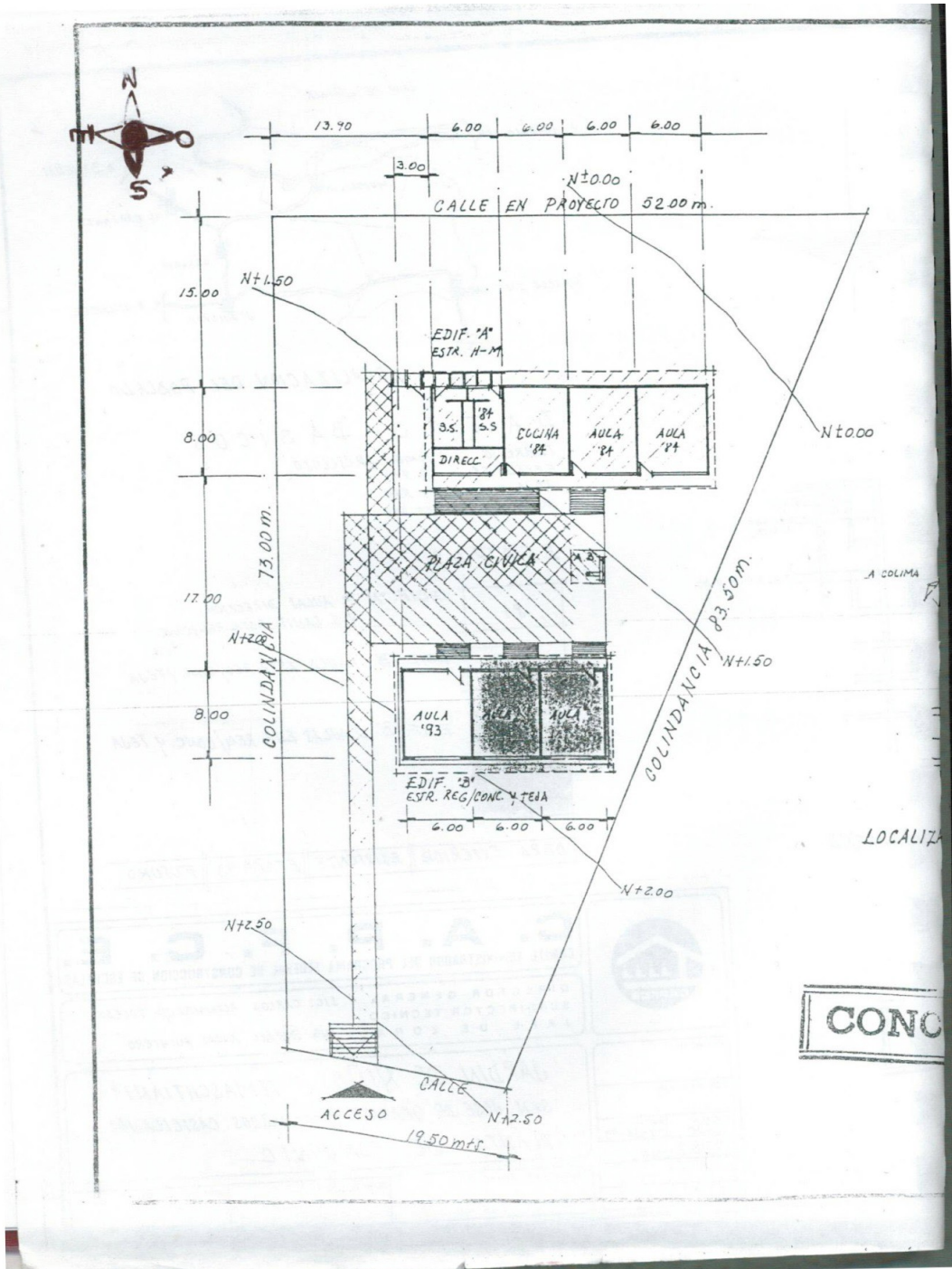
gws\_ra=7quvxfe04GdhoGABW#9=San+jose+de+gracia+michPueblosAmerica (02/12/13)

wwwfísica [www.presidencia.gob.mx](http://www.presidencia.gob.mx) 19 de octubre de 2013

[www.fao.org./spanish/newsroom](http://www.fao.org./spanish/newsroom) 9 de abril de 2013)

# Anexos

Anexo.- 1 croquis de la ubicación del Jardín de niños Temachtiani



## Anexos del capítulo 2

Cuestionario que se les aplicó a los niños para saber recuperar su punto de vista acerca de la comida chatarra y sobre la actividad física. Para cada pregunta elige una respuesta que se acerque a lo que tú piensas. Este cuestionario lo realice con la ayuda de la maestra Roció Mancilla, (que me ayudo a la modificación de las preguntas para que fuera más fácil dar con la respuesta.)

1.- ¿Sabes qué es la comida chatarra y te gusta consumirla?

a.- ¿Casi no como? b.-me gustan mucho los antojitos como son los perros calientes, la pizza, las hamburguesas los refrescos, o jugos de cartón?

2.- ¿Te gusta hacer ejercicio? ¿Y que deporte practicas?

a.- el futbol b.- andar en bici c.- taekwondo d.- otro deporte.

3.- ¿Cuando comes perros calientes, hamburguesas, pizza, chetos, (productos Marinela o Sabritas) piensas que te va a engordar o hacer daño a tu salud?

a.- Si b.- no

4.- ¿Sabías que consumir comida chatarra a la larga daña tu salud y porque?

a.- Porque te enfermas b.- porque aumentas de peso. c.-porque aumentas de peso y te enfermas

5.- ¿Sabías que hacer deporte se es más sano y duermes mejor en la noche?

a.- Si porque no te enfermas si haces deporte b.- no sabía que se dormía mejor.

6.- ¿Qué desayunas antes de venir al Jardín?

a.- Me tomo mi leche. b.- desayuno tacos c.- no como nada

7.- ¿Te gusta hacer deportes en el Jardín y por qué?

a.- Porque me divierto b.- porque juego con mis amigos c.- porque me divierto y juego con mis amigos.

8.- ¿Cuánto tiempo pasas jugando video juegos, televisión, tableta, o computadora.

a.- 1 hora b.- 2 horas .- mucho tiempo.

Los resultados que me dieron esta entrevista con los niños fueron de que los niños no tenían muy claro que es la comida chatarra, y que son muy contados los que pueden realizar ejercicio como disciplina por las tardes, que todos les gusta y disfrutan de hacer actividad física ya sean dentro como fuera del Jardín. Las opciones en las respuestas fueron para ayudar a los niños a que escogieran una respuesta y fuera más fácil dar con la respuesta.

### Anexo 3

Entrevista realizada con las educadoras del Jardín

Esta entrevista tiene la finalidad recuperar el punto de vista de las educadoras del Jardín para saber sobre que importancia le dan en sus planes diarios sobre la actividad física, también para saber que opinan sobre la alimentación dentro del Jardín.

- 1.- ¿Incorpora en sus planes diarios la actividad física?
- 2.- ¿Practican algún baile aunque no sea necesario para algún festival?
- 3.- ¿Cree que es importante el que los niños practiquen algún deporte, o actividad física dentro de la institución y por qué?
- 4.- ¿Piensa que con la actividad física es importante como para incluirla dentro de los planes diarios?
- 5.- ¿Le parece saludable el desayuno que se les vende a los niños en el Jardín?
- 6.- ¿El juego como actividad física sería para usted una alternativa para ponerla en práctica y porque?
- 7.- ¿Piensa que el que jueguen los niños es una pérdida de tiempo o que aprenden con ello?
- 8.- ¿Usted juega con sus niños y en que les beneficia como grupo e individualmente?
- 9.- ¿Cree usted que es importante que los papás participen con los niños algunos de los juegos y porque?

Los resultados que me arrojaron estas estas entrevistas con las educadoras fue que ellas me mencionan que si incorporan planes diarios de actividad física

cuando no siempre lo aplican todas, pues en el rol de visitas lo pude constatar. Si reconocen la importancia que este tiene en el desarrollo físico y afectivo del niño pero tienen sus prioridades sobre otros aspectos que son más importantes, como el que alcances otras competencias, y el que los papás les solicitan que aprendan letras y números, (sobre todo en los niños de tercero) que si es muy importante la actividad física, y el que realicen ejercicio pero que esa es la responsabilidad del Mtro. De educación física cuando se ha tenido la oportunidad de contar con un profesor de educación física. Opinan sobre el desayuno que se les vende a los niños que podría ser más nutritivo pero que no compete tampoco a ellas.

Comentan que es muy importante la incorporación de los padres de familia en el aula como en otras actividades que realicen los niños dentro de la institución educativa.

#### Anexo 4

Cuestionario con los padres de familia.

Este cuestionario tiene la finalidad de recuperar el punto de vista de los padres de familia sobre algunos aspectos como son la actividad física y sobre la alimentación de los niños?

- 1.- ¿Su niño practica algún deporte por las tardes? cuál es?
- 2.- ¿Le gusta hacer ejercicio y que tipo de ejercicio, o que juego le gusta practicar?
- 3.- ¿Usted motiva a su niño para que realice actividad física y por qué?
- 4.- ¿Cuanto tiempo pasa su niño frente a la televisión, video juegos, tableta, o computadora?
- 5.- ¿Qué tipo de alimento ingiere el niño antes de venir al Jardín?
- 6.- ¿Que le parece el menú que se les vende en el Jardín para la hora del desayuno a los niños?
- 7.- ¿Cuanto tiempo pasa su niño frente a la televisión, tableta, computadora o video juegos?



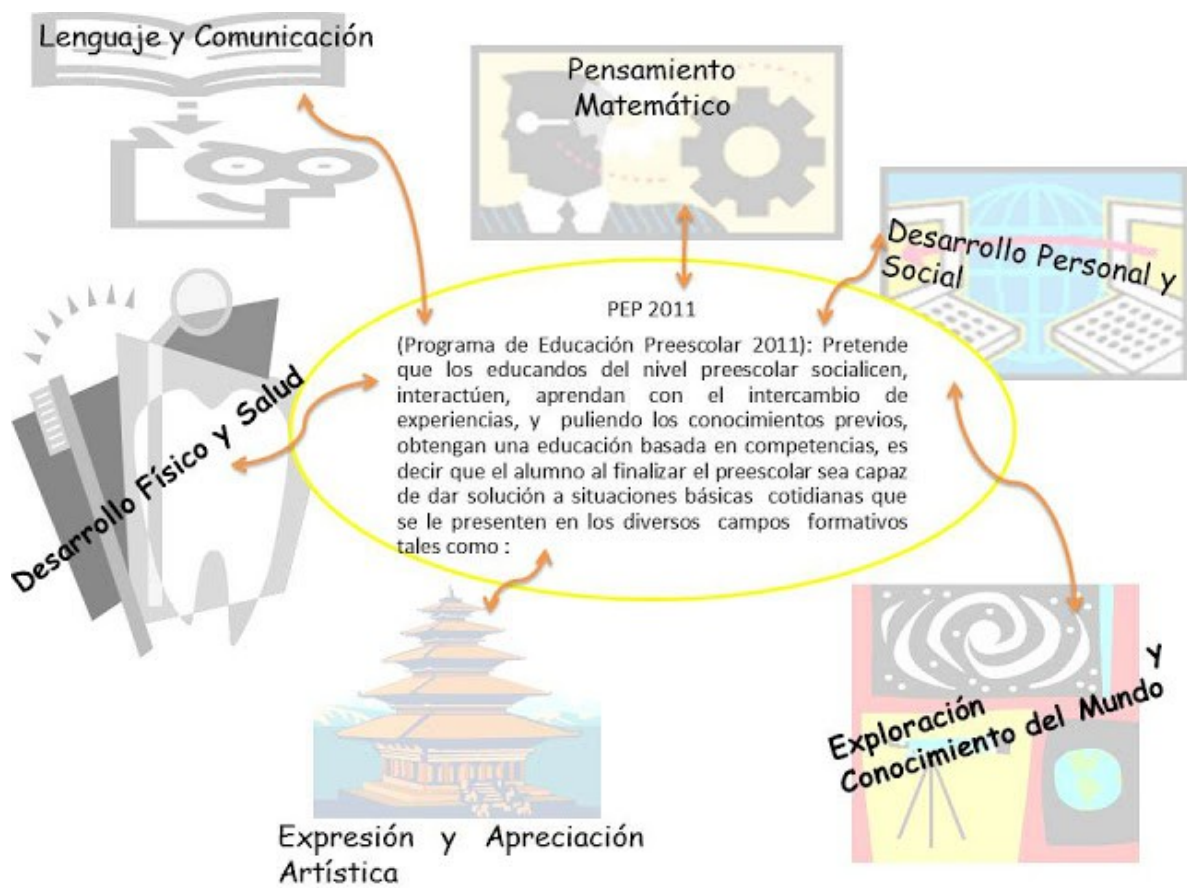
8.- ¿Quién lo cuida por las tardes?

9.- ¿Le interesa que realicen algún tipo de actividad física por las tardes?

Los resultados que me arrojaron este cuestionario fueron de que las mamás me mencionaron de que si les interesa que practiquen algún deporte, y solo dos tienen como disciplina el tae kwando, en su mayoría no tienen tiempo de llevarlos a la unidad deportiva porque ya sea que trabajan o es la hora en que su marido llega de trabajar, y solo pueden sacarlos a jugar con los vecinitos de enfrente de su casa, en su mayoría las mamá dicen que los niños pasan una hora ya sea viendo televisión, computadora etc. cuando los niños me dicen que pasan mucho rato jugando o viendo las caricaturas o jugando video juegos.

Fomentado en ellos el sedentarismo y con ello la obesidad y el sobrepeso. Y que les gustaría que le variaran más al menú que les venden dentro del Jardín, para que fuera más nutritivo.

También mencionaron que los mandan bien desayunados de su casa, cuando algunos niños me dijeron que no comen nada antes de venir al Jardín, o que les compran algo en la tiendita de la esquina o entran comiendo perros calientes o una salchicha nada más, y sin generalizar algunas mamás los mandan bien desayunados o con algo ligero como un licuado para no mandarlos con el estómago vacío, hasta la hora del desayuno.



Anexos del capítulo 4

Anexo: de la alternativa.

PROBLEMÁTICA	ESTRATEGIA	MATERIAL	FACE
# 1	Jugar a la tiendita. Que los niños escojan algún producto de la tiendita y entonces tener una lluvia de ideas, sobre la comida chatarra entre horas y sus consecuencias en la elección de lo se va a comer.	Frutas y verduras, frituras, productos Marinela. Otros productos de la tienda.	Fase #1
# 2	Jugar a los títeres chatarreros. Y elegiré un plato con comida chatarra y otro con comida sana. Y en asamblea comentaré sobre lo que es la comida chatarra en las tres comidas que se hacen al día. Y cual eligieron para sus comadres.	Empaques de comida chatarra chetos, maruchan Jugos de carton. Ensalada de verduras y frutas.	Fase # 1
# 3	A la casita. Ellos elegirán la comida de sus hábitos mediante la elección de comida sana con lo que han aprendido.	Muñecas, Trastecitos, comida para elegir.	Fase # 1
#4	Las cocineras. Iremos con doña cuca y trataremos de colaborar en la preparación de la comida que sea	Cocina, alimentos que estén incluidos en el plato del buen comer.	Fase # 1

	nutritiva.		
# 5	Paseo a la unidad deportiva. Les pediré a su mamá que lleven un desayuno nutritivo y se comente a la hora del almuerzo de la comida chatarra y porque eligieron llevar lo que llevaron. Actividad física.	Lonche para los niños, padres de familia, unidad deportiva. Ropa para realizar deporte.	Fase# 3
# 6	Al hospital. Con una doctora que invitaré y les dirá la importancia en la elección de los alimentos.	Gorras de enfermeras, batas, gafetes, una nutrióloga.	Fase # 3
# 7	Al agricultor. Elegiremos sembrar una hortaliza o semilla que sea nutritiva.	Una media delgadita, pintura, semillas de diferentes, aserrín, agua.	Fase # 1

# 8	A ser el maestro de educación física. Tendremos una asamblea y después tendremos juegos organizados.	Maestro de educación física, niños, niñas, y educadora.	Fase # 3
# 9	Al chef. Ellos elegirán un menú de acuerdo a lo que han aprendido.	Frutas y vegetales. Frijoles cocidos, lentejas también cocidas. Salchichas.	Fase # 3

# 10	A las comadres. Se llevará comida saludable.	Comida saludable.	Fase # 3
# 11	los congelados Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico.	Niños, niñas, educadora, practicante.	Fase # 2
# 12	El helicóptero. Previo calentamiento, y saltar en un pie por los diferentes números del juego.	Papel higiénico, agua, gises.	Fase # 2
# 13		, practicante.	Fase # 3
# 14	A los gatos encerrados. Calentamiento previo, actividad física.	Niños, niñas, en el Jardín donde está el área grande del pasto.	Fase # 2

# 15	A las carretillas Calentamiento p. Tomarán a su compañero por los pies y jugarán a ver quién llega primero. Y en su espalda llevarán dibujos de vegetales. O comida chatarra. Lluvia de ideas.	Hojas blancas, crayolas, dibujos de vegetales, y dibujos de comida chatarra.	Fase # 3
# 16	A las bicicletas.	En un tapete de	Fase #2

	Agilidad, estiramiento.	fomi, haremos con los pies como el movimiento de las bicicletas.	
# 17	El altar de muertos Observación de la actitud y personalidad entusiasmo, preguntas sobre lo que significa el altar. Y sensibilizarlos que cuando la gente tiene una vida sin excesos y comiendo sanamente se tienen menos enfermedades.	Fruta, velas, incienso, una cocacola, pan, chocolates, papel picado, la fotografía de mi mamá que murió por la diabetes y platicarles a los niños, él porque se enfermó.	Fase # 2
18	Miniolimpiada Observar la actitud de los niños, el trabajo en equipo, la integración del grupo.	Unidad deportiva, niños, niñas, ropa deportiva.	Fase #2
19	Al zapatazo.	Zapatos, área de pasto.	Fase #1
	Integración del grupo, calentamiento actividad física, Relajación.		
20	A los cortados. Interactuar con sus pares, por parejas de niño con niña,	Niños, niñas.	Fase # 1
21	Bailable del mago	Vestuario un traje de mago y diferentes trajes De animalitos que aparecen en el baile.	Fase #1

# 21	Al handball. Calentamiento previo, Actividad física. Desplazamiento y estiramiento.	Dos porterías, pelota liviana de plástico. Área de pasto.	Fase # 2
# 22	El cuento de Tino	Cuento	Fase # 2
	Sensibilizar a los chiquitos sobre las enfermedades que padecen otros niños desencadenadas por el sobrepeso y obesidad. Actitud y atención.		
# 23	A las cebollas. Actividad física, cooperación por equipos.	Niños y niñas Listones, blancos y verdes.	Fase # 2
# 24	El baile te las frutas. Para que todos los niños participen en el festival de día de la madre.	Trajes de diferentes frutas.	Fase # 2
# 25	La pelota capitana	Pelota, área de pasto.	Fase # 2
# 26	A las fichas voladoras Actividad física, agilidad y reciclado.	Fichas de refrescos diferentes colores Bolsas de plástico clavos.	Fase # 1
# 27	A los relevos de pelota. Actividad física, agilidad, movimiento continuo. Flexibilidad.	Pelotas de plástico	Fase # 3
# 28	Jugar al baile del conejo. Agilidad, saltos,	Niños y niñas.	Fase # 3

# 29	Quemar la teja. Puntería, agilidad	Papel higiénico mojado.	Fase # 2
# 30	Jugar a la role Cooperación en equipo, agilidad e integración del grupo.	Un disco de plástico	Fase # 2

## Anexo 5

### Cuadros de evaluación

Propósito general de la alternativa:

En esta alternativa el propósito es sensibilizar a la comunidad educativa sobre prácticas saludables, que permita lograr en los niños de preescolar una formación de habito a la actividad física y alimenticia.

<b>propósitos</b>	<b>Principios Teóricos</b>	<b>Situación inicial</b>	<b>durante</b>	<b>Situación n actual</b>	<b>Situación Institucional</b>	<b>Situación contextual</b>



ASPECTO	SÍ	NO
1. Controla su cuerpo en movimientos y desplazamientos variando velocidades, direcciones y utilizando objetos que se pueden tomar, jalar, empujar, rodar y capturar.	✓	
2. Demuestra interés por la actividad física.	✓	
3. Este juego demuestra que combina la velocidad para correr y los niños responden al ejercicio.	✓	
4. Algún niños se niega a participar.		✓
5. Cooperan todos los niños del equipo.	✓	
6. Todos tienen la misma agilidad a la hora de correr.		✓
7. Terminan extenuados después del juego.		✓
8. Manifiesta divertirse al momento de jugar.	✓	
9. Respetan las reglas de los juegos.	✓	
10. interactúan en actividades de juego.	✓	
11. Estos juegos ponen en práctica velocidad y astucia haciendo participes a los niños.	✓	
12. Saben dar soluciones a problemas.	✓	
13. Es recomendable este tipo de juegos para que los niños realicen actividad física y pongan en movimiento todo su cuerpo.	✓	
14. En estos juegos ponen en práctica otras habilidades como correr por parejas juntos de la mano.	✓	

#### Anexo 6

	Si	Aspecto
Demuestra interés por saber sobre la comida chatarra.	✓	
Demuestra interés por sabré lo que es la comida saludable.	✓	
Participa en la lluvia de ideas.	✓	

Comparte el material.	✓	
Expone sus propias ideas.	✓	
Participa en equipo.	✓	
Comparte el material. Demuestra y comparte lo que aprendió con sus papás.	✓	

Nombre del alumno	Participación individual en todas las actividades físicas.	Seguridad y disponibilidad para querer y poder hacer	Disponibilidad para su cooperación en equipo en los diferentes juegos, de actividad física.	Atención y participación en actividades relacionadas en la formación de hábitos saludables
Juleydi Ayala Martínez	EP	EP	NL	NL
Valeria Ceja Torres	EP	EP	EP	EP
Emmanuel Contreras Glez.	EP	EP	EP	EP
Natalia González González	EP	EP	EP	EP
Estefany Mancilla Becerra	EP	NL	EP	NL
Cintia López Fuentes	EP	EP	EP	EP
Catalina Yelena	EP	EP	EP	EP

Montes				
Sofía Alexa	EP	EP	EP	EP
Valdovinos				
Juliana Vega	EP	EP	EP	EP
Zerecero				
José Solórzano	EP	EP	EP	EP
Galván				
Daniel Soto	EP	EP	EP	EP
Higareda				
Jose Solórzano	EP	EP	EP	EP
Martha Alejandra	EP	EP	EP	EP
Alcántara				
Sergio Zamora	EP	EP	EP	EP
Chávez				