



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD SEAD 311 MERIDA YUCATAN



✓ "La Recreación en la Escuela Primaria"

TESIS PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE :

Licenciado en Educación Primaria

PRESENTA

ADELA LOPEZ TAMAYO 0372

MERIDA, YUCATAN, MEXICO.

A mis padres ausentes: Antonia y Celso.

A mi esposo. Profr. Augusto Salias A.

A mis hijos María Guadalupe y Carlos Enrique
Augusto y Marina Guadalupe.

A mis nietos: Carlos Enrique, Alejandro Augusto, Rocío
Guadalupe y Augusto III.

A mis maestros y compañeros de trabajo y estudio.

I N D I C E

Capítulos	Páginas
PROLOGO	1
I.- LA RECREACION EN LA ESCUELA PRIMARIA	3
Diferentes formas de recreación	4
II.- EL JUEGO	8
Teorías sobre el juego	8
Diversas clases de juegos	15
Juegos sensoriales	16
Juegos motores	17
Juegos de imitación	17
Juegos con coros	18
Juegos populares	18
Juegos de competencia o sociales	19
Juegos para niños de 2o. Ciclo de Primaria	20
Sugestiones de Enseñanza	23
III.- EL DEPORTE	30
Voleibol	32
Básquetbol	38
Atletismo	44
Beisbol	48
Natación	52
Decálogo deportivo	54
IV.- OTRAS CLASES DE RECREACION	56
Dibujo	56
Modelado	58
Construcción	58
Música	58
Danza	59
Teatro	59
Manualizaciones	61
Literatura Infantil	62
Cine y Televisión	62
CONCLUSIONES	63
BIBLIOGRAFIA	65

P R O L O G O.

Para un niño, jugar es parte de su vida. La parte más deseada, hermosa, gozada y disfrutada. No hay persona adulto o niño que cuando juegue no esté alegre o contenta. Todo juego es, directa o indirectamente, la expresión de un estado afectivo agradable; así el niño es feliz disfrutando de esa actividad que le proporciona placer y contento. Si ello le causa alegría y felicidad, hay que procurar que sea feliz y esté siempre alegre. Una persona feliz tiene siempre actitudes positivas y contagia su felicidad a quienes le rodean. Entonces, para darle esa felicidad al niño, dejémosle jugar, proporcionándole los medios para hacerlo, dándole también oportunidades para jugar con otros niños, creando para ellos lugares donde recrearse, espacios y campos donde hacerlo, y además de procurar su esparcimiento, estaremos poniendo los medios para hacerlos fuertes y saludables.

Como parte de la educación, la recreación merece que se le conceda la debida importancia. Como educadora, es mi obligación procurársela al niño, buscando hasta encontrar, la forma o manera de que la disfrute lo mejor posible ya que es imprescindible para ahuyentar la fatiga, es estimulante para las funciones intelectuales y es generadora de energías para mantenerse en condiciones de ánimo.

Vayan estas líneas dedicadas a este tema que siempre será interesante y actual, porque es parte muy importante de la vida del niño y su principal quehacer en esta etapa.

Tengamos siempre presente, que el niño a través de sus juegos, estará creciendo, desarrollándose y aprendiendo a

esgrimir las primeras armas en la lucha por la vida que --
más tarde tendrá que enfrentar. Es nuestra tarea crearle _
esa aptitud, procurarle capacidad y también infundirle se-
guridad en sí mismo. Si todo esto lograra obtenerlo placente
teramente nuestra satisfacción estaría justificada.

- - - - -

CAPITULO I.

LA RECREACION EN LA ESCUELA PRIMARIA.

GENERALIDADES.- La palabra "recreación", según su significado en el diccionario quiere decir: "acción y efecto de recrearse o recrear.- Diversión, distracción, entretenimiento. Así pues, recrearse es realizar actividades placenteras que entretengan, diviertan y distraigan.

En la escuela primaria, se ha entendido por recreación que el niño juegue un determinado tiempo quince o veinte minutos en el patio de la escuela dando carreras, saltos y --brincos, acompañados por lo general de exclamaciones jubilosas según la edad. Claro está que existen excepciones, pues se observa que algunos niños no participan en los juegos, y prefieren adoptar una actitud pasiva, contentándose con ver jugar a los demás.

También se ha considerado la clase de educación física como recreación, pero tiene esta afirmación algunas objecciones; pues por el sólo hecho de abandonar el aula y el trabajo intelectual, no siempre es esto recreación. Ciertamente es motivo de regocijo en el educando participar de una clase de educación física, ya que es una actividad de su agrado, pero podría considerarse como una clase más; su aten--ción está vigente, su oído atento al cumplimiento de órde--nes y voces de mando; su actitud corporal está sujeta a las disposiciones del maestro, con todo lo cual no se recrea, --no sigue sus impulsos y siente estar bajo la presión de su maestro. Tan es así, que si al terminar una sesión de esta actividad sigue a continuación el llamado "recreo" y se oye la voz de "rompan filas", la algarabía general no se hace --

esperar; gritos jubilosos y alegres carreras se inician al unísono. Esto es natural, ya que el niño adquiere en ese momento libertad plena para correr, gritar y movilizarse como mejor quiera, en la dirección que quiera y con quien quiera. La presión, la obediencia, la disciplina de una clase, la consideración y respeto a su maestro, etc., etc. desaparece y en esos momentos se desborda el entusiasmo y la alegría. En ese instante, el niño pueda practicar en unión de sus compañeros el juego o los juegos preferidos según su edad y afición; unos irán con sus balones hacia los tableros de baquetbol, otros, sencillamente patearán una y otra vez un balón de fútbol; otros practicarán "voleo" ya que han escogido el volibol como su deporte preferido. y así observando el recreo en la escuela, veremos muchas y muy variadas formas de recrearse.

Lo esencial es que el niño en la escuela primaria descanse del trabajo de aulas y se recree; en estas actividades descansa el cuerpo de la posición "sentado" que mantiene en su salón de clases durante sus actividades académicas; que su mente también descanse y se prepare para otro período de una o dos horas más.

La recreación en la escuela primaria tiene muchas limitaciones, pero hay que procurársela al niño pues le es indispensable.

DIFERENTES FORMAS DE RECREACION.- Por todo lo que acabamos de exponer, claramente queda manifestado que hay muchas y variadas formas de recrearse. Las inclinaciones que muestra el individuo harán que elija una o algunas de ellas.

y las llevará a la práctica cada vez que tenga oportunidad.

Cada niño, según su gusto y su edad desarrollará las actividades recreativas de su preferencia. Las niñas ya mayores en vez de correr, descomponerse el traje o el peinado, preferirán platicar con sus compañeras o mejor aún, con los varones de su simpatía quienes también estarán ansiosos de compañía femenina. Esta es una forma de recreación y por cierto muy placentera.

Para todo maestro es muy interesante lo relativo a la recreación, sobretodo en la escuela primaria por lo que debemos escoger para nuestros niños las formas más viables de llevarlas a la práctica, siendo la elección de éstas, un poco problemática, porque en nuestras escuelas siempre se padecen carencias y hay que adaptarse a todos los inconvenientes que se presentan, como por ejemplo la falta de juegos infantiles (instalaciones y aparatos) para los niños más pequeños como lo son los de los dos primeros grados; la falta de instalaciones deportivas como son las canchas de basquetbol, volibol, futbol, albercas de natación y chapoteaderos, pista atlética, etc., para alumnos de los demás grados. Unido a esto, hay que mencionar que en muchas escuelas existe el problema de espacio para el número de alumnos lo que motiva que a la hora del recreo niños de todas edades y grados se mezclan corriendo y retozando. Esto propicia accidentes, golpes, fracturas etc. entre ellos, cuya atención está concentrada en jugar y no en su seguridad personal. Los accidentes se suscitan aun ante la presencia del maestro que los vigila.

Entre las diferentes formas de recrearse, figuran en primer lugar el juego. Esta forma es la más natural, espontánea y característica del niño y lógicamente deberá ser la base del proceso educativo de los primeros años.

Después del juego, sigue en importancia la práctica de los deportes y el atletismo, que practican los niños a partir del tercer grado. Por la importancia del juego y el deporte en las actividades recreativas, se ha pensado que éstas son las únicas y legítimas formas de recreación. Pero no es así, pues existe una gran cantidad de actividades que también lo son. A continuación puedo mencionar algunas: el dibujo, la pintura, el modelado, la música, la danza, el teatro, el cine, las manualizaciones, la literatura infantil y otras más.

Todas estas formas de recreación pueden practicarse en la escuela primaria en forma sencilla y elemental, pero que pueden servir para desarrollar en primer término y encauzar posteriormente, inclinaciones y aficiones que podrían ser definitivas en el desenvolvimiento del niño, dando por sentado que la escuela primaria no tiene como misión crear y formar especialistas, pero sí despertar y exaltar individualidades. La práctica de estas artes y disciplinas es muy favorable sin duda para el proceso educativo del niño y su iniciación en la escuela primaria ocurre en un momento muy oportuno.

Ahora bien, con las limitaciones de la mayoría de nuestras escuelas, la práctica recreativa presenta muchos inconvenientes que los maestros subsanan lo mejor que pueden o adaptan a lo que buenamente se pueda, y estas adaptaciones

se hacen según los grados y edades de los alumnos. También se escogen las actividades recreativas de fácil realización, de poco costo, o mejor todavía, sin costo alguno, debiendo ser atractivas y deseables de practicar, ya que de otra manera no sería recreación.

Hay actividades que podríamos considerar no recreativas y que sin embargo cuando se están ejecutando con una entrega total causan verdadero placer. Una maestra muy hábil e ingeniosa, para introducir a sus alumnos en el mágico mundo de las matemáticas, comenzó por plantearles preguntas divertidas hasta llegar a unos ingeniosos problemas chuscos invitándolos a que ellos "inventaran" problemas semejantes para ponérselos a sus compañeros. Por demás está decir que cuando llegaba la hora del recreo en los patios, los alumnos se estaban recreando en su salón manipulando números o líneas. Claro es que estos casos son excepcionales.

Hemos dicho anteriormente que el juego y la práctica de los deportes son las dos principales clases de recreación por lo que dedicaremos un capítulo a cada una de estas dos actividades, describiendo de una manera elemental y sencilla las demás actividades recreativas.

CAPITULO II

EL JUEGO.

La ciencia se dedica, hará ya unos dos siglos, a la investigación del juego. A la cabeza de estos estudios se hallan Rousseau (Emilio) y Schiller (Cartas sobre la educación estética del hombre). Los principales investigadores del siglo XIX emitieron teorías relativas al juego, las cuales se consignan a continuación:

TEORIAS SOBRE EL JUEGO. (X)

La más antigua, es la teoría "del recreo" (Schiller, H. Lazarus, M. Steinthal) Se realiza la actividad de jugar, con gusto, placer y deleite.

La teoría "del remanente de fuerzas" de Spencer, da una explicación casual y parcial, de base fisiológica. Sos-tiene que la fuerza vital sobrante busca una salida para su activación, encontrándola en el juego.

Similar a la teoría del "remanente de fuerzas", es la de la "catarsis" (E. Claparede), según la cual las tenden-cias perniciosas son alejadas por el juego (juego de lucha, deporte,) y los sentimientos contrarreaccionan en afectos (K.C. Scheneider).

La concepción "psicoanalítica" de Freud" y de sus par-tidarios sostiene que en el juego existen, disfrazadas, ma-nifestaciones erótico-sexuales reprimidas. La investigación científica ha desechado esta teoría.

En cambio, la teoría "de la conciencia de fuerza", de Adler, ha encontrado adeptos. Los sentimientos de inferi-oridad del niño deben valorizarse en el juego en forma de una na-

potencia consciente intensificada. Partiendo de la ley biogénica fundamental, sostiene la teoría de degeneración o "atavismo" de St. Hall, que en el juego del niño y del adolescente existen, en estado rudimentario, bajos instintos del tiempo prehumano o del hombre primitivo, instintos que fueron degenerados por medio del juego.

Grandísima resonancia ha hallado la "teoría del ejercicio previo" de K. Groos, llamada también teoría de ejercitación. Es a la vez la que tiene más amplitud.

El juego del niño contiene un objetivo importantísimo - como "inconsciente curso preliminar autodidáctico para futuras actividades más difíciles" (G. Stern) que vienen preparadas y ensayadas en la actividad del juego, en parte instintivamente, en parte a base del estímulo imitativo, en parte como experimentación verificada jugando y fundada en el impulso de ocupación; juegos de instinto, de imitación y de experimentación.

Hay que empezar estableciendo una diferenciación entre las definiciones pedagógica y psicológica del juego. De conformidad con la teoría del ejercicio previo de Groos, se presenta la definición científica educativa del juego como una activación del niño y del adolescente que debe ser comprendida como autoformación impremeditada.

La Psicología, en cambio, tiene que ver con el fenómeno del juego, caracterizado por la conciencia de una actividad libre y con un fin propio, unida a un fuerte anhelo de placer. La consecuencia de la fuerza coercitiva o de una finalidad exterior anularía la finalidad del juego. Una segunda consideración ocurre desde el punto de vista de la "psicolo-

gía del desarrollo". En el complejo del juego del párvulo va mezclada toda una serie de modos de actividad que más tarde se diferenciarán e individualizarán: actividad artística, científica, práctica (trabajo). Ejemplo: el juego de corro, con su secuencia de danza, poesía, mímica, juego, música. El juego del adulto se desarrolla paulatinamente, a expensas de este complejo primitivo del niño convirtiéndose en una ocupación independiente, de mayores características, y, por lo tanto, más concreta. Una tercera consideración todavía: en su carácter de complejo y como anticipación de funciones ulteriores, el juego infantil significa la más acabada expresión de las aptitudes y capacidades individuales. Con ello ofrece una magnífica posibilidad como medio de examen, cuya valoración está reservada al porvenir. El juego es también de gran importancia para la Patología. Cuando un niño no juega es que sufre una enfermedad aguda o es un psicópata habitual.

En los juegos de niños, durante la lactancia, se observa pura actividad funcional que, revestida de un goce específicamente de dicha índole, es enfocada de un modo formal, no en vista de resultados trascendentes. Hasta los cinco meses predomina el juego con el propio cuerpo: juego de movimiento, de pataleo, de balbuceo. En el segundo trimestre empieza el juego con objetos, caracterizado por una fuerte monotonía de repetición: golpear continuo, o lanzamiento del mismo objeto. Hacia el séptimo mes aparece el juego con las demás personas; el principio del juego social.

De los 2 a los 6 años, el juego ocupa la mayor parte del tiempo. Comer, beber y dormir, ocupan el resto del ---

tienpo. Primeramente predomina el juego "puro"; aproximadada mente a los 4 años aparece en primer plano el juego de --- construcción. Así se designa, según Carlota Bühler, el instinto creador hasta entonces immanente en el juego. El inpulso de juego que queda atrás continúa estructurándose -- gracias a los factores del acrecentamiento funcional (placerer ante el éxito) y el momento social. Característica dela edad de juego es la íntima unión de ésta y la fantasía. La capacidad ilusionista y la indiferencia en la edad deljuego señalan la materia amorfa como el mejor material de juego (papel, arena, arcilla plástica, nieve,). En oposición a esto aparecen los juegos Montessori con sus unívocos ejercicios de ocupación, evitados por los juegos froebelianos.

Distínguese los juegos individuales y sociales. Los individuales preponderan en período de lactancia y van desapareciendo paulatinamente, (de 2 a 6 años). En el juego solitario con objetos, puede observarse ya desde muy tenprano la tendencia a la destrucción (juegos destructivos). Los constructivos aparecen en el niño ya a los 2 años y aumentan considerablemente hasta los 4 (juegos de construcción). Las niñas, en este aspecto quedan algo atrás respecto a los varones, pero el instinto de imitación es en ellas superior al de los niños, los cuales muestran mayor disposición a crear por iniciativa propia. Gran importancia tienen los juegos de imitación, en los cuales reñedan personas, animales y objetos de todas clases.

Los juegos "sociales", ocurrentes ya en forma rudimentaria en el lactante (risa, gesticulaciones con la madre, etc)

muestran según Stern, hasta los 4 años una yuxtaposición de los copartícipes (juegos en corros y filas); hacia el quinto año aparece un verdadero juego de correlación por la repartición de las actividades (juego del doctor, mamá, enfermito). Aparecen también los principios de juegos teatrales en forma del juego primitivo de leyendas.

En edad infantil más avanzada, G. Stern ve la diferencia con la época anterior en el hecho de que, en lugar de la yuxtaposición, se acusa más y más la oposición en el juego. Hacia el final de este período aparece en primer plano, en los muchachos, cada vez más, el juego de lucha y de guerra: policías y bandidos, juego de soldados, de indios pieles rojas, etc.

Según Carlota Bühler, antes del noveno año predominan juegos en que un tema firmemente delimitado produce fuertes ligazones objetivas; entonces pasa a primera línea el juego de ejercicio libre.

A la entrada de la adolescencia, las exigencias que la madurez plantea a cuerpo y espíritu, llevan consigo un retroceso momentáneo de la actividad del juego, fácilmente observable. Aumentan considerablemente en esta época los juegos deportivos de los muchachos, mientras en la juventud femenina se va manifestando la inclinación a los juegos rítmicos (danza).

El paso a los juegos de adultos se realiza con gran lentitud (siempre muy influido por la posición social y los cambios de ambiente).

(*).- Datos tomados del Diccionario de Pedagogía "Labor".

Varias de las teorías que acabamos de anotar, son muy discutibles y hay hechos que definitivamente se oponen a ellas; por ejemplo la del "remanente de fuerzas" de Spencer queda descartada al ver a niños enfermos que tienen ánimo para jugar. En un consultorio médico una madre tenía en sus brazos a su pequeño hijito flaco, desnutrido y nacilento; pese a su estado físico, ese bebé jugaba muy entretenido con el fleco del rebozo de su madre. Así pues, sin tener exceso de energías que derrochar, mientras hay fuerzas y aliento, por pocos que sean, el niño juega.

La teoría de E. Claparede que habla de la "catarsis", no es totalmente válida; pues si bien es cierto que mediante el juego y la práctica del deporte se ahuyentan las tendencias perniciosas, no siempre ocurre así y vemos niños delincuentes no por su propia naturaleza ni por la falta de la práctica de algún deporte, sino la mayor parte de las veces víctimas de la organización social en que se desenvuelven y que en muchos casos son arrastrados y empujados a delinquir pese a las oportunidades deportivas que puedan tener.

Pero dejando a un lado la veracidad o falsedad de tantas teorías existentes, lo cierto es que el "niño" y "juego" van siempre íntimamente ligados. La infancia posee esta característica que no sólo se observa en la especie humana, sino también en variadas especies animales. Los animalitos juegan, retozan, luchan, saltan, etc., cuando son cachorritos; lo mismo sucede con los niños quienes juegan de diferentes maneras según su edad.

En la más tierna edad, la actividad fundamental del niño consiste en jugar; el juego le proporciona alegría, la alegría de la creación, del triunfo o del placer estético. Todos los pedagogos modernos coinciden en que el juego es una verdadera necesidad y le conceden un gran valor educativo. Por el juego el niño puede aprender, experimentar, comprobar sus facultades y descubrir cuanto contiene el --mundo que le rodea. Ejercita el cuerpo que se va desarro--llando día a día, los músculos se fortalecen y se establece una coordinación motriz que le proporciona dominio sobre su cuerpo estableciendo una relación adecuada con el espacio que le rodea; mediante el juego se enriquecen los pulmones y el corazón porque acelera e impulsa la respiración y la circulación; favorece la digestión; facilita la transpiración; tonifica el sistema nervioso; satisface los instin--tos, las tendencias, las inclinaciones; establece coordinaciones neuromusculares que se traducen en movimientos más precisos, rápidos y seguros; da oportunidad a la imitación y a la curiosidad, ensaya la imaginación, desarrolla y fortalece la voluntad; enriquece la expresión por medio de --gestos, risas, etc. Mediante el juego también aprende el niño a valerse por sí mismo en todos sus actos, se hace --despierto, ágil, dócil, entusiasta, fuerte e inginitivo. Cuando juega con otros niños, adquiere sociabilidad, satisfaciéndose su instinto gregario; también se desarrolla en él la lealtad a su grupo, la solidaridad con sus compañe--ros y el esfuerzo unido al de los demás.

■ Hace más de 100 años, el gran educador Federico Fro

bel escribió: "Puedo convertir las actividades infantiles,

(* El juego en la Primera Infancia de Hilary Page

Espasa Calpe.) Las diversiones y todo lo comprendido bajo el nombre de "juegos", en instrumentos para mi propósito". Y siendo el juego la actividad primordial en la existencia de un niño, hay que aprovecharlo en su proceso educativo, en la adquisición de hábitos, destrezas, actitudes favorables en su crecimiento y desarrollo físico, psíquico, intelectual, moral y social. A través del juego podremos enseñarle lo que deseamos que aprenda y lo aprenderá de una manera fácil y agradable.

Todo esto no es tan fácil de llevar a la práctica como parece, pues no bastará poner a jugar libremente al niño a toda hora. El maestro tiene aquí un papel definitivo y muy importante que realizar. Observando jugar a un niño, el maestro podrá conocerlo mejor y tener una visión mejor de sus inclinaciones, instintos, y su manera de actuar solo o en grupo, pues cuando juega pone todo esto de manifiesto, ya que en esos momentos pierde la inhibición y se manifiesta tal cual es.

DIVERSAS CLASES DE JUEGOS.- La escuela primaria acoge al niño a los seis años de edad. Antes de esta edad pasó por varias etapas con sus características naturales y además hizo adquisiciones en el hogar así como en el Jardín de Niños si tuvo la suerte de concurrir a alguno.

Una buena maestra de Primer Grado procurará que los niños no resientan de una manera brusca la transición del hogar a la escuela primaria o del Jardín de Niños a su nue

* Hilary Page.

va escuela. En el hogar el niño jugaba libremente o bajo la vigilancia de mamá, cada vez que lo deseaba y no tenía obligaciones definidas que realizar, ni tareas que cumplir. En el Jardín de Niños todo lo que aprendía era por medio del juego y sus actividades estaban elaboradas y preparadas para realizarlas por este medio. En la Escuela Primaria la enseñanza comienza a ser sistemática por lo cual el niño resiente la falta de juego a toda hora, por lo que la maestra debe proporcionarle una merecida recreación después del trabajo, recreación que debe ser preparada de una manera muy cuidadosa, para que no sólo llene su cometido por su propia naturaleza, sino que también para favorecer la obtención de todas las ventajas que las distintas clases de juegos puede proporcionarle. Los juegos para los dos primeros grados de la Primaria podrán ser muy semejantes a los que se practican en los Jardines de niños que son numerosísimos y con finalidades prácticas y bien definidas.

He aquí algunas de las diferentes clases de juegos que la maestra de Primero y Segundo Grado puede practicar con sus pequeños:

I.- JUEGOS SENSORIALES.- Como su nombre lo indica, ejercitan los sentidos. (Juegos del oído, del tacto, de la vista, de orientación en la obscuridad, de correlación de la vista y el tacto y el equilibrio. De entre tantos juegos sensoriales que hay, ejemplificaremos y describiremos uno.

PONME MI SOMBRERO (X)

Se dibuja y clava la cabeza de un payaso sin sombrero en el pizarrón o en la pared; se coloca a un niño frente

al payaso, a la distancia de un metro, para que lo vea bien y se fije en el lugar donde debe colocarse el sombrero del payaso. Se venda los ojos al niño y se le da un sombrero de papel con un pegote de cera para que se lo ponga en su lugar al payaso.

II.- JUEGOS MOTORES.- Aplicados a todas las edades a partir de los seis años en su forma metódica y adecuada a las distintas capacidades. Son aquellos que ayudan a la coordinación de los movimientos generales de posición y de actuación cultivando la destreza. Ejemplos:

BRINCA UN ARROYO (x)

Se dibujan dos líneas en el suelo (riberas). Los niños saltarán de una a otra sin pisarlas ni caer en el arroyo. Este se irá ensanchando poco a poco, dibujando nuevas líneas sin llegar a forzar demasiado a los niños, ni tampoco hacerles el juego muy sencillo.

III.- JUEGOS DE IMITACION.- Estos juegos responden al instinto de imitación, que es un medio de aprendizaje. Son todos los que imitan los movimientos de personas únicamente. Ejemplo:

EL ESPEJO (x)

Un niño es comprador de espejos y dice: ¿Tiene usted un buen espejo? Contestan: Usted lo escogerá. Entonces todos los niños en hilera frente a él, le sirven de espejo imitando todos sus gestos, movimientos, etc. El niño que el

(x) "A ti Educadora" de Concepción Martín del Campo.

Editorial Porrúa.

comprador escoja como mejor espejo, pasa a ser el nuevo __
comprador.

IV.- JUEGOS CON COROS.- Estos juegos gustan mucho a __
todos los niños y controlan perfectamente al grupo. Entre __
esta variedad de juegos se encuentran las rondas y muchos __
de los juegos populares y tradicionales. Por lo general es __
tos juegos se practican en círculos. Los niños cantan y --
luego, según la clase de juego, pueden correr, agruparse, __
separarse, emparejarse, etc. Ejemplo:

A PARES Y NONES.. (*)

El juego se inicia formando un círculo todos los par-
ticipantes. Mientras la rueda gira, cantan:

A pares y nones	El que quede solo	Si de non te quedas
vamos a jugar	ese perderá.	al centro irás.

Se canta dos veces, y al terminar el canto, todos abra-
zan al compañero más cercano, antes de que el niño del cen-
tro lo abrace., porque si se queda sin compañero, pasa a --
ser el non al centro.

V.- JUEGOS POPULARES.- Estos forman parte del folklore
nacional, sobre todo si son tradicionales. Hay entre ellos
unos que son sencillos y cuyo origen se pierde en la histo-
ria; no hay niño que al llegar al primer grado de la escue-
la primaria no haya jugado en alguna ocasión esta clase de
juegos. Entre ellos podemos mencionar; "María Blanca", "A
la vívora de la mar", "El matarile", "Naranja dulce, limón
partido", "La pájara pinta", "San Serafín del monte", "El
Milano" etc. Por ser tan conocidos, no se da la descrip-
ción de ellos.

VI.- JUEGOS DE COMPETENCIA O SOCIALES.- Buenos para todas las edades. Su finalidad es la de agrupación, de ayuda y de propiedad. Los juegos como forma activa de desenvolvimiento deben aplicarse proporcionalmente a la edad y grado de desarrollo del educando. Para el primer ciclo o sea niños comprendidos entre los dos primeros grados de la escuela primaria, podemos citar por ejemplo:

BLANCO Y NEGRO (✱)

Material: Un disco de madera de 20 cm. de diámetro con una cara blanca y otra negra.

Campo: Un rectángulo de 40 m. de largo por 15 de ancho, con una zona neutral en el centro de 3 m. de ancho.

Número y posición de los jugadores: puede participar cualquier número de jugadores; Se dividen éstos en dos equipos, con igual número en cada uno. Un grupo se denomina "NEGRO" y el otro "BLANCO". Los equipos toman sus lugares a cada lado de la zona neutral.

Objeto del juego: Correr para evitar ser tocado cuando el disco muestra el color de su equipo.

Destreza: Esquivar y correr rápidamente.

Reglas: El maestro o quien haga sus veces como director del juego, se coloca a un lado dentro de la zona neutral y lanza al aire el disco de tal modo que caiga dentro de la zona neutral. Si aparece la cara blanca, el grupo de los blancos corre para buscar la seguridad detrás de su propia línea; los Negros los persiguen apremiando al mayor número de ellos antes de que puedan cruzar su línea de seguridad. Cuando el lado negro aparece, se cambia el juego, siendo los "negros" los que corren y

los "Blancos" los que persiguen.

Puntuación: Todos los que son tocados se agregan al equipo que los ha apresado.

SUGESTIONES: Aumentar o acortar el área de juego para adaptarlo a las diferentes edades de los niños. Recomiéndese a los niños perseguidores no tirar de la ropa de sus contrarios.

JUEGOS PARA NIÑOS DEL SEGUNDO CICLO DE LA ESCUELA PRIMARIA (Tercero y Cuartos Grados).

En estos grados intermedios de la escuela primaria, debemos encontrar a niños no menores de 8 años. Por lo tanto, lo normal es que en esta etapa las edades sean de 8, 9, 10 y muy raramente los de 11 años. Los juegos que practiquen serán un poco más complicados que los que vimos anteriormente, siempre de acuerdo con la mentalidad del niño. De acuerdo también con su capacidad física, hasta llegar a los juegos de iniciación deportiva. Mediante esta clase de juegos que se practicarán en estos grados, el niño se va adentrando en sus futuras actividades deportivas, variando desde luego en la intensidad en que se practica, pero permaneciendo íntegros en su finalidad. No olvidemos que el juego es una actividad que tiene por objeto inmediato la diversión o el entretenimiento (recreación), y por fin inmediato, la adquisición, transformación o concentración de fases emotivas o temperamentales. Esta transformación, es la que debemos observar y vigilar cuidadosamente y encauzarla debidamente mediante el juego, hasta lograr el estado físico y psíquico que más adelante lo tendrán dispuesto favorablemente para la práctica de los deportes, que

constituyen también, al igual que el juego, las mejores formas de recreación de la niñez y de la juventud. Dado que la finalidad que se persigue con cada clase de juego, es fundamentalmente educativa, dentro de su especificación debe procurarse encauzar la sensibilidad emotiva, -- junto con el aspecto moral, hacia el fin prefijado de antenano, según las normas generales y especiales.

El niño, cimiento de la aplicación educativa, es el que debe merecer toda nuestra atención, no porque el joven o el adulto no importen, sino porque, de acuerdo con el desenvolvimiento logrado por el niño, así estará la juventud del mañana y los hombres del futuro.

De acuerdo con las condiciones psicofisiológicas del niño, debe impedirse todo esfuerzo exagerado, todo llamamiento prolongado a la atención y toda inmovilidad exagerada. Hay que respetar la naturaleza y dejar que el cuerpo se desarrolle con cierta libertad en actividades sencillas, evitando provocar descargas nerviosas intensas y grandes. En la actividad recreativa del niño debe evitarse todo ejercicio que modifique muy vivamente la función respiratoria o aquellos movimientos que obren con demasiada fuerza sobre los músculos del tórax y del abdomen, o que obliguen en demasía la extensión de las articulaciones.

A continuación ejemplificaré algunos juegos adecuados para el segundo ciclo de la escuela primaria, los cuales quedan también incluidos en las siguientes clasificaciones: "Juegos motores", "Juegos sociales", "Juegos de competencia", etc.

EL TUNEL (≠ ≠)

MATERIAL: Una pelota de Volíbol, de basquetbol, etc.

CAMPO: Gimnasio, patio o espacio de terreno amplio y parejo.

NUMERO Y POSICION DE LOS JUGADORES: Se formarán varios equipos con igual número de jugadores que se colocarán en columna de hilera teniendo una línea común de salida. A 30 metros, al frente de ella, se marcará una línea límite. Los jugadores se colocarán lo más junto posible cerrando distancias), con las piernas separadas y bien abiertas, con el objeto de que cada equipo semeje un túnel. El jugador cabeza de formación de cada grupo, tendrá en sus manos una pelota.

REGLAS: A una señal convenida, los jugadores de cabeza de formación, flexionando su cuerpo al frente, lanzarán la pelota por abajo y hacia atrás con el objeto de pasarla por todo el túnel lo más rápidamente posible. El último jugador colocado al final del equipo recibirá la pelota y -- saldrá corriendo hacia el frente, hacia la línea límite y regresará a colocarse al frente de su equipo para hacer pasar a su vez la pelota por el túnel y que ésta sea recibida por el último jugador. Así se continuará el juego, hasta que uno de los equipos, en el menor tiempo haga su formación primitiva.

(≠ ≠)- "Gimnasia y Recreación en la Escuela Primaria.-

Alfredo Wood.- Editorial Kapeluz.

SUGESTIONES DE ENSEÑANZA: La pelota debe ser rodada _ para que pase fácilmente por el túnel.

El último corredor para correr hasta la línea límite, tendrá que llevar la pelota botándola como en el basquet--bol.

VARIANTES: Puede pasarse la pelota de mano en mano -- por arriba de la cabeza de los jugadores, sin ser lanzada _ por el túnel.

Si hay tableros de basquetbol, podrá estipularse que _ cada jugador haga tres tiros libres para encestar, en la _ inteligencia de que si en el primero o segundo intento en cesta la pelota, ya tiene derecho a regresar para hacer el pase al siguiente jugador.

RELEVOS CON OBSTACULOS (**)

MATERIAL: Ninguno.

CAMPO: Dos, tres o cuatro carriles de 1.80 m de ancho y largo de acuerdo con las dimensiones del patio o campo, _ pero sin excederse de 35 m. para mayores, de 30 m. para me-
dianos y de 25 m. para menores. Los carriles se numerarán _ de derecha a izquierda.

FORMACION: Cada equipo se coloca en hilera en su pro-
pio carril. Estas hileras o equipos se numerarán de dere--
cha a izquierda progresivamente y, los integrantes de cada
una de ellas, en orden progresivo del frente hacia atrás.

COLOCACION.- Las hileras o equipos, apoyarán la cabe-
za en la línea de salida de su carril correspondiente.

NUMERO DE JUGADORES: 4 ó más jugadores en cada hilera.

OBSTACULOS: Estos serán humanos (participantes) sien-

do 3.

1o.- EL BURRO

2o.- EL PUENTE

3o.- EL POSTE

EL BURRO.- Uno de los participantes se coloca transversal al carril con las piernas separadas y semiflexionadas, flexionando el tronco al frente, apoyando los antebrazos sobre los muslos, agachando la cabeza. La altura del "burro" se puede aumentar de acuerdo con la edad de los participantes.

EL PUENTE.- Uno de los participantes, se coloca transversalmente al carril, con las piernas separadas y manos a las caderas. Para dificultar el paso del puente, éste puede bajar flexionando las piernas.

EL POSTE.- Uno de los participantes se coloca en posición fundamental. (firmes)

COLOCACION DE LOS OBSTACULOS.- Cada carril se dividirá en tres partes iguales longitudinalmente colocando en la línea que forma la primera y segunda parte, al primer obstáculo (el burro); en la línea formada por la segunda y tercera parte, al segundo obstáculo (el puente), y al final del carril al tercer obstáculo (al poste).

Ejemplo: Si el carril tiene una longitud de 30 metros se coloca a los 10 metros de la línea de salida al primer obstáculo; a los 20 metros al segundo obstáculo y al final del carril al tercer obstáculo, o sea a los 30 metros.

OBJETO DEL JUEGO.- Anotar mayor número de puntos para su equipo librando los obstáculos a la ida y a la vuelta.

DESTREZAS.- 1.- Correr con velocidad.

2.- Librar con limpieza los obstáculos.

DESARROLLO DEL JUEGO.- Los jugadores números 1 corren

desde la línea de salida, brincan al burro, pasan debajo del puente, dan por la derecha la vuelta alrededor del poste sin tocarlo, regresan al punto de salida pasando debajo del puente, brinca al burro y, al llegar tocan a los jugadores números 2 en el hombro derecho con la mano derecha. El jugador tocado hace lo mismo que hizo su antecesor y -- así sucesivamente, hasta que el último de la hilera libra los obstáculos y pasa la línea de salida.

REGLAS.- El jugador que pase correctamente los obstáculos se acredita CINCO PUNTOS; por cada obstáculo que no es pasado correctamente se descuenta UN PUNTO.

VENCEDORES.- La suma total de los puntos obtenidos -- por los integrantes de cada hilera dará el resultado final, obteniendo el primer lugar el que obtenga mayor número de puntos.

Estos juegos que el maestro puede complicar si lo desea, son aplicables también a los niños del tercer ciclo de la escuela primaria (quinto y sexto grados). No hacemos una clasificación especial de ellos como para los niños -- del primer ciclo, ya que un mismo juego puede encuadrar en varios tipos de clasificación: así un juego motor puede -- ser también un juego de competencia o un juego social, etc. Es indudable que cada aspecto, servirá al niño, joven o -- adulto facilitándole en la vida práctica la ejecución de -- sus actividades para los fines que la misma ordena.

El niño, en cada etapa evolutiva es diferente de lo -- que ha sido antes y será después. Querer impartir juegos a

La niñez que sólo se diferencian de los juegos aplicados a los mayores, en tiempos de duración, es todo un error, ya que no existe una perfecta adaptación fisiológica, psíquica y mental. Se pueden dar actividades de relación, esto es, - que faciliten la práctica de posteriores actuaciones, pero sin tratar al niño como hombre.

A los niños mayores (de 5o. y 6o. grados) y a los jóvenes casi en forma brusca se les inicia en juegos de competencia de carácter intensivo y más bien exhibicionista que recreativo.

De muchos que participan son pocos los que sobresalen; desafortunadamente esos pocos sobresalientes son los que absorben la atención de quien los dirige o prepara, con el fin de obtener un campeonato. Los restantes se vuelven simples espectadores y carecen de atención. Dentro del aspecto educativo, deseo llamar la atención sobre las causas psíquicas de tal condición y sobre las relaciones sociales que se generan.

El individuo en general, presenta una psicología retroactiva ante lo brusco e inesperado; y forma en él complejos que se acentúan a medida que pasa el tiempo si no hay una acción encauzadora que los modifique, pues por sí sólo no llegan a sobreponerse y vencer los temores de la derrota. Y son esas formas bruscas de campeonatos donde se incuban los complejos de inferioridad, razón por la que sólo participa una parte de los factores humanos y sólo una mínima continúa en las prácticas. Se puede perseguir el mismo objeto y alcanzar mejor éxito si se procede en forma

metódica y razonada, iniciando poco a poco en este aspecto a todos los individuos por igual, hasta llegar sin que ellos mismos lo perciban al objetivo deseado. Se deduce de esto que la actividad recreativa, como cualquiera otra, debe seguir un lineamiento de acuerdo con la psicología del actuante y no querer adaptar la psicología del individuo en forma intempestiva, al hecho.

El educador, debe considerar estos aspectos y tener en cuenta la finalidad que se persigue para amoldar sus métodos a los biotipos y no querer obtener un resultado, sin las operaciones previas.

SUGESTIONES PARA LA ENSEÑANZA.

La recreación, como cualquiera otra actividad, tiene objetivos generales y específicos que alcanzar, por lo que el maestro debe planificar cuidadosamente las actividades mediante las cuales los alcanzará. Durante el juego libre, el maestro no interviene pero no debe perder de vista a sus niños. Cuando el maestro interviene (como director del juego) en los juegos organizados, educativos o de competencia, tiene un papel muy importante ante sus alumnos, ya que se constituye en autoridad máxima en el campo del juego. Me permito presentar aquí algunas sugerencias que deben ser consideradas como lo que son, simples sugerencias. El maestro siempre tiene iniciativas que puede libremente llevar a la práctica, ya que nuestros Programas Escolares no son rígidos y permiten que la creatividad del que se sirve de ellos, aflore en sus horas de labor, desarrollando o creando el juego que le parezca conveniente para que

sus niños practiquen persiguiendo tal o cual objetivo. Por eso, las sugerencias que a continuación se enumeran,-- pueden ser modificadas, sustituidas u omitidas.

1.- EL MAESTRO DEBE CONOCER BIEN EL JUEGO.- Para que la dirección de un juego sea eficaz, el maestro debe conocer al detalle la reglamentación y el mecanismo que le corresponden. Cada falla que cometa o duda que demuestre, lo desacreditarán ante sus alumnos, dando lugar a un motivo de ~~indisciplina~~.

2.- DEBEN FORMARSE GRUPOS EQUILIBRADOS.- Al distribuir se los alumnos, el maestro debe procurar que se formen grupos equilibrados en habilidad, fuerza, velocidad, etc. Si durante el juego se notan diferencias apreciables, se efectuarán los cambios necesarios para obtener correcto equilibrio entre cada grupo y el juego no pierda interés.

3.- EXPLICACIONES BREVES.- Al enseñar un juego, las explicaciones deben ser breves y claras. Conviene realizar una demostración práctica haciendo actuar a uno o más niños.

4.- ANIMAR A LOS TIMIDOS.- Es frecuente encontrar niños que tratan de no participar en los juegos, ya sea por retraimiento, timidez o falta de confianza en sí mismos. En estos casos, el maestro debe alentarlos para que intervengan y evitar que sean objeto de la burla de sus compañeros.

5.- RESPETO A LAS REGLAS.- El maestro velará continuamente por la disciplina y respeto a las reglas del juego. Para educar a los niños en este sentido, es recomendable sentar precedentes desde las primeras clases. Cuanto antes consiga el maestro disciplinarlos, mayores serán los bene-

ficios para el niño y menores inconvenientes con que tropiece el maestro.

6.- NOMBRAR JUECES.- Es bueno que el maestro designe como jueces a los alumnos más capacitados para esta función haciéndolos responsables con autoridad total. Las decisiones de los jueces deben ser rápidas, justas y precisas, siendo siempre inapelables.

7.- EVITAR QUE SE CREEN ANTAGONISMOS.- El maestro evitará por todos los medios que los juegos lleguen a ser motivo de antagonismos entre grados escolares o entre grupos participantes que incidentalmente se formen.

8.- USAR SIEMPRE UN SILBATO.- Es imprescindible para la buena dirección de un juego, el empleo de un silbato.

9.- FALTA DE INTERES.- Debe observarse cuidadosamente el decaimiento del interés y la manifiesta desanimación de los jugadores para suspender el juego o cambiarlo, si con esto se logra despertar nuevamente el interés perdido.

10.- VOCABULARIO INAPROPIADO.- No debe tolerarse por ningún motivo o causa, blasfemias, trampas o bravatas de los jugadores.

- - - - -

CAPITULO III

E L D E P O R T E .

El deporte es, después del juego, la actividad recreativa más interesante para el niño. A él consagran muchas horas practicándola de muy diversas maneras, las cuales varían según el deporte practicado, los medios económicos de que se disponga y el ambiente en que se practique.

Los deportes provocan una acción general sobre el organismo; esta acción cuando es bastante intensa obra sobre la nutrición general y además sobre la voluntad.

La estructura del hombre, es tan favorable para los deportes, como el cerebro humano lo es para la función del pensamiento; estas disposiciones han hecho del ser racional un ser extraordinario que ha podido llamarse a sí mismo el rey de la creación. Por sus aptitudes naturales y especiales, es el ser que mejor está dotado para ejercicios físicos.

Le favorece su constitución bípeda, su talla y la conformación del esqueleto que se divide en dos partes muy distintas: el tren inferior formado por las piernas, tren social que le permite trasladarse de un lugar a otro por el propio esfuerzo, pero que, además, por su estructura, le permite aprovecharse de otros medios de locomoción como por ejemplo: el caballo y sus similares, la bicicleta, los patines, el ski y otros artefactos. La otra parte del esqueleto o sea el tren superior, formado por los brazos, tren individual que por su gran movilidad y por su admirable terminación, la mano, le permite alcanzar objetos y --

servirse de ellos.

Uno de los más poderosos móviles que sirven de estímulo al hombre para dedicarse a los deportes, es la emoción que en ellos encuentra y el placer que le proporciona, esto es, el placer producido en el organismo o máquina corpórea puesta en función fisiológica con un fin higiénico, o sea de perfeccionamiento y conservación de esta máquina a la vez que el espíritu se conserva en un estado placentero.

Para que los ejercicios del deporte sean sanos y no rebasen los límites que aconseja la higiene, es conveniente dedicarse a ellos más por razonamiento que por emotividad, pues el placer hace que el hombre se entregue al juego deportivo con apasionamiento.

Estas consideraciones de orden general, no encajan -- perfectamente con los intereses del niño, por lo que el maestro o conductor de recreación deberá siempre vigilar y dosificar las sesiones deportivas, en su duración, intensidad y forma de práctica.

La enseñanza o práctica de los deportes en la población escolar exige ante todo una selección tanto de jugadores como de los deportes que se vayan a practicar. Esto -- quiere decir, que los deportes que se han de introducir en las escuelas primarias deben ser aquellos que por su reglamentación y costo de equipo, puedan ser fácilmente enseñados a los alumnos; además se exige resistencia y condiciones físicas del jugador; es menester que aquellos alumnos que vayan a entregarse a las prácticas deportivas estén sanos, bien constituidos, regularmente alimentados y que su

entusiasmo y habilidad física les facilite el aprendizaje normal del deporte.

Con el fin de conocer la capacidad física del alumno, el médico escolar debe practicarle un reconocimiento físico. Si la escuela no cuenta con este servicio, será el maestro quien determine qué alumnos están en condiciones de practicar deporte, sin perderlos de vista y siempre bajo su vigilancia.

Los deportes que pueden implantarse en la escuela primaria son los llamados básicos, los cuales han sido programados por la Secretaría de Educación Pública a través de la Dirección General de Educación Física y son los siguientes: Volibol, Basquetbol, Atletismo y Natación. A continuación me referiré de una manera muy sencilla a cada uno de estos cinco deportes.

V O L E I B O L .

En el año de 1895 William G. Morgan que en ese tiempo era Director de Educación Física en la Asociación Cristiana de Jóvenes en Holyoke, Massachusetts, sintió la necesidad de dar a conocer un juego de salón que fuera del agrado de aquellos individuos que jugaban basquetbol, juego que en aquel tiempo comenzaba a estar en boga. Se necesitaba un juego de competencia que no fuera opuesto al Basquetbol y que recreara a los hombres de edad madura, dándoles al mismo tiempo algún ejercicio. Tiempo después este juego se implantó entre niños.

El ~~Voleibol~~ es un juego que obliga a los jugadores a adoptar una posición en extensión. Requiere mantener la es

palda bien derecha, los brazos casi constantemente elevados para recibir y devolver el balón, la cabeza alta con la mirada dirigida hacia el borde superior de la red. Por esta posición erguida se combate con eficacia las desviaciones de la columna vertebral que con tanta frecuencia se observa en los escolares.

La cancha en que se juega el voleibol es un rectángulo de 18 metros de largo y 9 de ancho, tomándose estas medidas desde el borde externo de las líneas, las que deberán estar alejadas de cualquier obstáculo a una distancia no menor de 2 metros. Estas dimensiones pueden variar al hacer adaptaciones en los terrenos de las escuelas, ya que muchas veces los patios son pequeños y no debemos privar a los niños de su deporte si no se dispone de un terreno que llene exactamente las dimensiones reglamentarias, sobre todo si se toma en cuenta que lo que más debe interesar al maestro es la actividad recreativa que se persigue y no un entrenamiento con fines de competencia. Una red de 9.50 m. de largo por 1.00 m. de ancho, divide la cancha en dos partes iguales, colocada en dos postes a propósito, colocados fuera de la cancha. La red deberá estar perfectamente estirada por las cuatro esquinas y no deberá tener ondulación alguna. Su parte superior tendrá en el centro una altura de 2.43 m. para equipos masculinos y de 2.24 m. para femeninos cuando jueguen categorías mayores. Esta altura varía según la categoría de los participantes. (Juveniles y Menores)

El juego de volibol se efectúa entre dos equipos integrados por 6 jugadores cada uno debiéndose colocar en

la mitad de campo que le corresponda. Sobre la red debe haceerse pasar la pelota, pudiendo ser golpeada con las manos o cualquier parte del cuerpo de la rodilla hacia arriba. La pelota, durante el transcurso del juego debe conservarse en el aire para ser voleada de un lado a otro de la red sin cometer faltas. El equipo que primero logre obtener 15 puntos llevando dos de ventaja a su contrario, gana el encuentro, el que consiste de 5 juegos o partidos en el que se ganen 3.

A continuación, algunas de las reglas más sencillas:

La pelota al pasar sobre la red también debe pasar entre los marcadores de la propia red.

Solamente gana puntos, el equipo que hace el "saque".

La pelota debe ser voleada o golpeada y no lanzada o "acarreada".

Los jugadores no deben tocar o pasar la mano por encima de la red.

Los jugadores no deben cruzar la línea debajo de la red.

La pelota puede ser tocada solamente tres veces antes de pasar sobre la red.

Un jugador no debe volear la pelota o tocarla sucesivamente dos veces.

El equipo al saque que no logre pasar la pelota sobre la red y dentro de la cancha contraria en tres jugadas o menos, pierde la pelota.

La pelota se pone en juego desde atrás de la línea de 9 m.

El equipo que recibe la pelota para comenzar a hacer el "saque", hace inmediatamente una rotación.

Algunas veces, y con el fin de que participen más niños en el juego, el maestro integra equipos con ocho jugadores en vez de seis que es el número reglamentario. Esto hace que la forma de rotación cambie.

En hoja anexa puede observarse un dibujo correspondiente al campo donde se practica el voleibol, así como la forma de rotación con seis jugadores

(Gráfica Pág. 37)

- - - - -

Reglamento: De la Federación Internacional de Voleibol,
aprobado por la Federación Mexicana de Volei-
bol.

ALTURA DE LA RED PARA EVENTOS NACIONALES.

Infantil Escolar- - - - - 2.00 metros
(Hasta 12 años)

Juvenil "A"	- - - - -	Mujeres	2.10 metros
13-14 años		Hombres	2.20 "

Juvenil "B"	- - - - -	Mujeres	2.20 metros
15-16 años		Hombres	2.30 "

Juvenil "C"	- - - - -	Mujeres	2.24 metros
17.18 años		Hombres	2.43 "

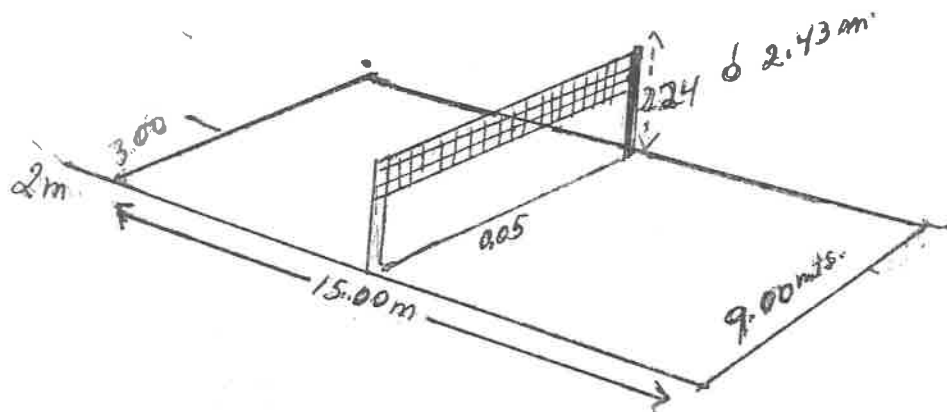
MEDIDAS DE LA CANCHA

Hombres y Mujeres .

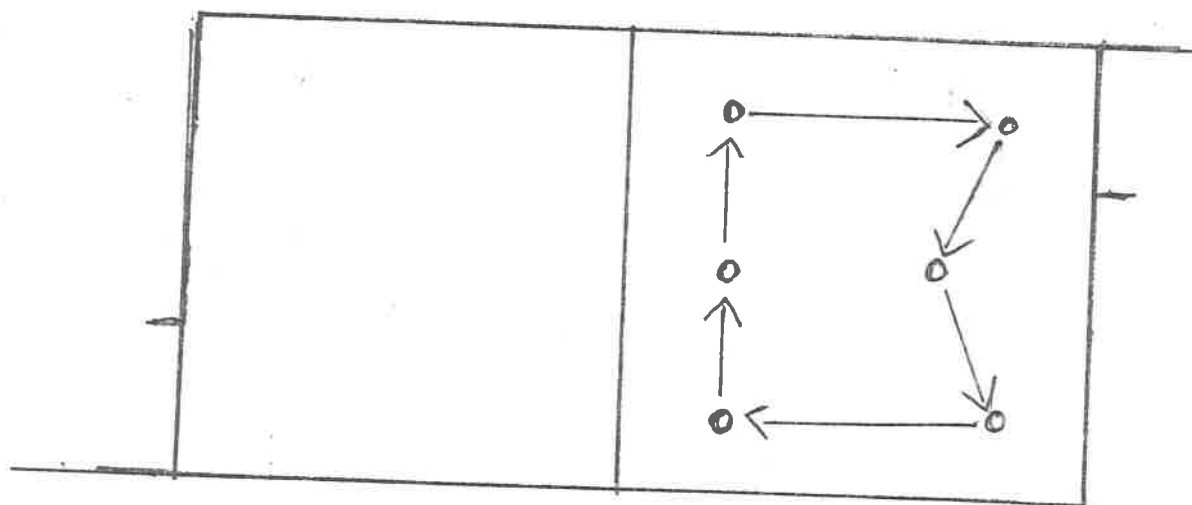
Infantil	- - - - -	8 X 16 metros
Juvenil "A"	- - - - -	8 X 16 "
Juvenil "B"	- - - - -	9 X 18 "
Juvenil "C"	- - - - -	9 X 18 "

- - - - -

DIMENSIONES DE LA CANCHA DE JUEGO.



FORMA DE ROTACION.



Reglamento de la Fed. Internacional de Voleibol, aprobado por la Federación Mexicana de Voleibol.

B A S Q U E T B O L .

Este es uno de los deportes más fuertes y difíciles, pues requiere bastantes cambios en los movimientos, mucha actividad, destreza y atención. Tiene grandes ventajas por ser completo, desarrolla toda la musculatura, ejercita la vista y la coordinación neuromuscular.

Las crónicas de este deporte dicen que mientras el Dr. E. Naismith daba sus clases de gimnasia en el "Training -- School" observó que sus alumnos demostraban aburrimiento. Por cuyo motivo se le ocurrió formar grupos de alumnos a quienes hacía practicar diversos juegos con una pelota, de manera que la estancia en el gimnasio les resultara más agradable.

Como consecuencia de esta idea sobre la que el Dr. meditó se dispuso a estimular los grupos hacia un fin de competencia, y colocó un cesto que servía para frutas en el terreno de cada bando, instando a los muchachos para que procuraran colocar la pelota dentro del cesto pese a la obstrucción que unos a otros se imponían como parte del juego.

Este aliciente en medio de las clases llenó de contento a los jóvenes y desde entonces acudían con mayor interés al gimnasio donde el Profr. Naismith compaginaba perfectamente los ejercicios con este juego y con las lecciones de Anatomía que daba.

El Dr. Naismith proyectó de una manera muy superficial este juego o deporte de baloncesto que mayormente es conocido como Basquetbol; significa "pelota" y "cesto" por la forma

ma de las metas que hoy no son cestos, sino unas redes de cuerda sostenidas por unos aros libres en su parte inferior para que el balón al penetrar en la red no quede retenido, sino que caiga al suelo o sea recibido por algún jugador.

Este juego fué acogido con gran entusiasmo principalmente por los estudiantes, y con gran rapidez se introdujo en Academias, Universidades e Institutos de Estados Unidos, Canadá, México y Argentina. Parece que a Europa llegó este juego con los soldados norteamericanos que con motivo de la guerra de 1914-1918 se trasladaron al viejo continente.

Las condiciones características de este deporte son -- las siguientes: interesa a los dos bandos, estimula la competencia individual a favor siempre del desarrollo colectivo; exige de parte de los componentes del equipo la mayor cooperación y coordinación del esfuerzo; crea en el jugador el coraje necesario para afrontar situaciones apremiantes; requiere una concepción mental rapidísima para resolver situaciones difíciles, y precisa de una habilidad física bien cuidada para responder a la extremada movilidad que el desarrollo del partido requiere .

La reglamentación ha ido variando y ajustándose a la experiencia y a las necesidades que se fueron observando. Se empezó con equipos de 9 jugadores y hoy son 5 tan sólo; las dimensiones del campo se han modificado también y así mismo han sufrido cambio el peso y el tamaño de la pelota, los cestos y el vestuario del jugador. En fin, hoy poco queda de la concepción inicial, puesto que todo ha sido perfeccionado y sometido a cambios.

En resumen podemos decir: el Básquetbol se juega por dos equipos de cinco jugadores cada uno. El objeto de cada equipo es el de encestar la pelota dentro de su propia canasta y evitar que el equipo contrario se apodere de la pelota y enceste y anote puntos. La pelota puede ser pasada, lanzada o rodada en cualquier dirección, pero siempre sujeta a las reglamentaciones que del juego se ha hecho. Cada enceste que se haga durante el juego se cuenta por dos puntos. Los que se hacen desde una zona llamada castigo cuentan un punto. Estos últimos encestes se hacen sin la oposición de los jugadores del equipo contrario, ya que es precisamente el árbitro quien los concede castigando a un jugador que haya violado alguna regla.

CANCHA DE JUEGO.- Gráfica- El campo de juego debe tener -- forma rectangular, libre de obstáculos, con las dimensiones siguientes: 26 m de largo por 14 m de ancho que son -- las reglamentarias y que podrán variar cuando se hagan adaptaciones en el terreno que tenga la escuela. Deberá tomarse en cuenta la categoría de los jugadores. Para alumnos de primaria la cancha podrá tener 22 metros de largo -- por 12.70 de ancho, debiendo estar marcada por líneas bien claras de unos cinco centímetros de ancho.

Las líneas más largas del rectángulo que forma la cancha se llaman LINEAS LATERALES y las más cortas tienen por nombre LINEAS FINALES. Debe dejarse, siempre que sea posible, alrededor de la cancha un margen de 3 metros cuando -- menos.

En el centro de las líneas FINALES se encuentran los --

tableros en donde se fijan los aros que servirán para los encestes. Los tableros consisten en planchas de vidrio, madera o cualquier material que sea plano o rígido, debiendo estar pintados de un sólo color, preferentemente blancos - cuando no sean transparentes. Pueden ser rectangulares o - en forma de abanico con dimensiones reglamentarias.

Las canastas consistirán en aros de 45 cm. de diámetro redes suspendidas desde la parte inferior y a una altura de 3.05 m desde el borde superior del aro hasta el suelo.

El juego se inicia desde el centro de la cancha en donde habrá pintado un CIRCULO CENTRAL con un radio de 1.80 m.

Para la práctica del básquetbol se hace una división - en dos grupos: TECNICA INDIVIDUAL Y TECNICA DE CONJUNTO.

La Técnica Individual se refiere a los conocimientos y la correcta ejecución de los principios fundamentales de este deporte.

La Técnica de Conjunto es la que reúne y aprovecha los conocimientos de varios individuos, cordinándoles.

Puesto que el Básquetbol es una serie continuada de acciones ofensivas y defensivas que se suceden alternativamente durante el período de juego, se ha dividido la técnica - tanto individual como de conjunto en dos partes: OFENSIVA y DEFENSIVA.

Para los niños, lo ideal sería, contar con canchas que vayan de acuerdo con su edad y capacidades físicas. Lo que se hace es reducir las dimensiones para evitarles una fatiga innecesaria. Muchas veces sucede que la escuela sólo -- cuenta con un patio cuyas dimensiones no alcanzan para instalar una cancha infantil; pero aun así pueden colocarse -

los tableros con el objeto de que los alumnos vayan familia-
rizándose con el enceste del balón, permitiéndoles iniciar-
se en este deporte sin grandes esfuerzos y, sobre todo, lo_
que es primordial, el niño se recrea con esta actividad.
(Gráfica Pag. 43)

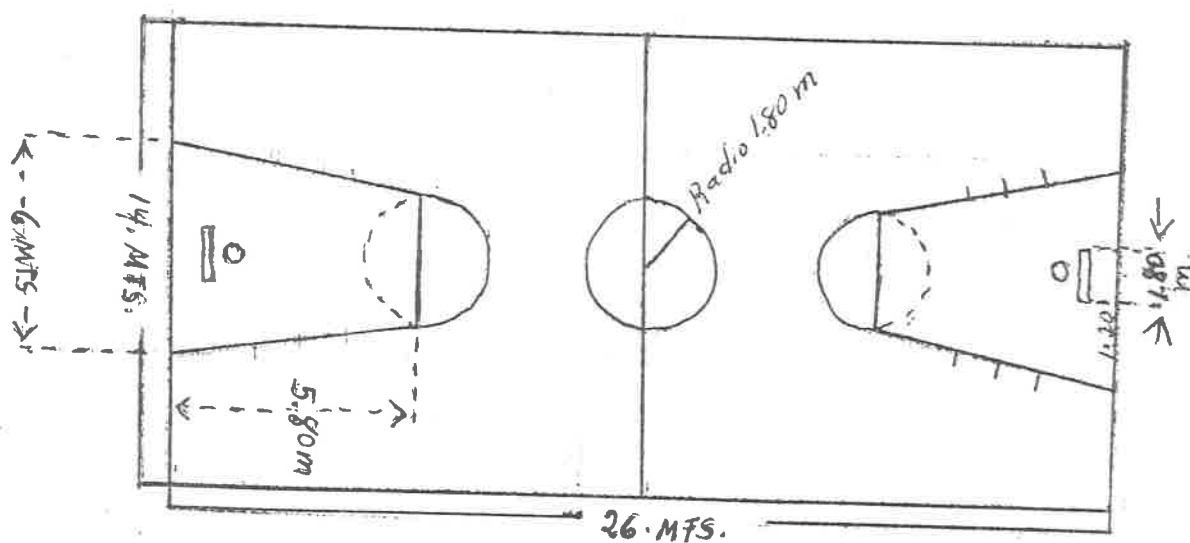
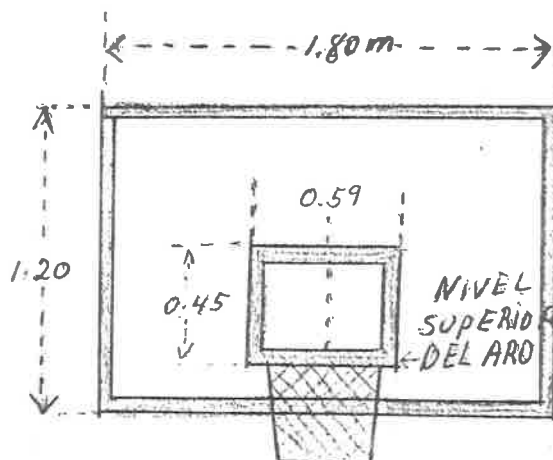
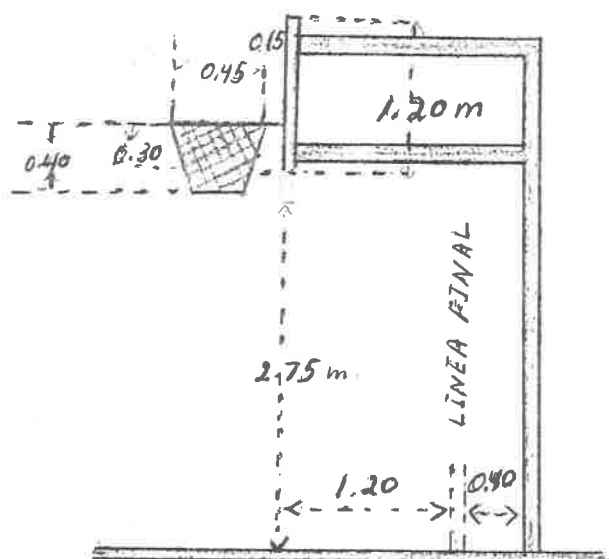
Un deporte fácil de practicar en patios reducidos es _
el UNIGOL, en el que hay que encestar la pelota en una ca--
nasta colocada en un poste que se fija en el centro de la _
cancha y que le sirve a los dos equipos (por eso se llama _
Unigol). Tiene poco más o menos las mismas características_
del Basquetbol en cuanto al desplazamiento de la pelota y _
en cuanto a la anotación que se hace con los encestes.

El UNIGOL puede considerarse como un deporte prepara--
torio del Basquetbol.

- - - - -

Reglamento Internacional de Basquetbol aprobado por la
Federación Mexicana de Basquetbol.

Figure 2



A T L E T I S M O .

Es el atletismo el deporte por excelencia. Tiene sus orígenes en las actividades naturales del hombre: la carrera, el salto, el lanzamiento etc., que debió haber practicado en épocas remotas para poder sobrevivir. Al principio el hombre se alimentaba principalmente de los frutos que encontraba; no era cazador y no estaba equipado para ello. Los animales salvajes lo atacaban y tuvo que correr para escapar con vida. Más tarde de perseguido pasó a ser perseguidor y con medios primitivos piedras y palos, comenzó a atacar a los animales y asegurarse su alimentación. En la vida diaria, seguramente se encontraba con muchos obstáculos y tenía que usar su fuerza muscular para moverlos, pero cuando éstos eran mayores que lo que su fuerza podía mover, resolvía el problema saltando sobre ellos, dando nacimiento a los saltos como disciplina necesaria.

Todas estas actividades llegaron a través de las edades hasta la antigua Grecia y esta primitiva nación con su amor a la belleza y a la potencia humana, comenzó a glorificar a sus atletas, premiando a su más rápido corredor, al que tiraba un peso a la mayor distancia, al que brincaba más alto o más largo, al mejor luchador, o al que levantaba mayores pesos. Podríamos asegurar que así nació el Atletismo, que en el transcurso de los años se ha ido modificando y ha ido evolucionando hasta llegar a ser lo que es hoy, no sólo en su práctica, sino también como competencia. Los deportistas que practican el Atletismo con deseos de sobresalir en este deporte, deberán preparar el cuerpo dentro de un marco de estricta disciplina, que viene a ser

condición indispensable de su entrenamiento, siendo muy meritorio que su esfuerzo sea completamente desinteresado, poniendo en juego cuando compite, su fuerza corporal, su arrojo, su habilidad, su resistencia y tenacidad y su derrota o triunfo deberá estar regido por normas de caballerosidad y decencia.

En la práctica del atletismo hay en sí un elemento de belleza. Belleza en la forma, en la actitud, en el movi---miento; porque el atletismo es ritmo y armonía, que son --los más nobles dones con que el hombre está dotado.

Las pruebas atléticas se clasifican en: pruebas de --pista y pruebas de campo. Esta clasificación obedece al lugar en donde se practica cada prueba.

La pista atlética es un óvalo en donde se practican --las carreras, ya sean planas o con obstáculos. En la parte exterior del óvalo se encuentra la pista de carreras que --no deberá ser menor de 7.32 m de ancho y en la cual caben 6 carriles de 1.22 m de ancho. Actualmente hay pistas que --tienen hasta 8 carriles. En el interior del óvalo y fuera --de él se practican las pruebas de pista, adaptados estos --lugares convenientemente (fosas de saltos, perímetros para lanzamientos, etc.)

En las escuelas primarias, para la práctica del atle-tismo se habilitan zonas del patio de recreo para las pruebas que se escogen. Los niños no pueden practicar toda clase de pruebas. Serán seleccionadas según su edad y deberán los niños estar bastante vigilados para evitarles esfuer---zos exagerados o muy prolongados que pongan en peligro su --

salud o su organismo.

Según las edades que tengan los participantes están _
clasificados en Categorías. A continuación mencionaremos _
cuales son y las pruebas que se les asignan.

CATEGORIA INFANTIL "A" (Hasta 12 años)

RAMA VARONIL

75 metros planos

150 " "

300 " "

500 " "

90 " con vallas

1,200 metros Caminata

Salto Largo

Salto Alto

Lanzamiento de la Bala (8 libras)

Lanzamiento del Disco (1 Kg.)

Lanzamiento de la Jabalina (600 gramos)

Relevo de 4 X 100

Triathlon: (Bala, Salto largo y 75 m.)

RAMA FEMENIL

75 metros planos

150 " "

300 " "

80 metros con vallas

Salto Largo

Salto Alto

Lanzamiento de la Bala (6 libras)

Lanzamiento del Disco (600 gramos)

Lanzamiento de la pelota de Sófbol

Relevo de 4 X 100

Triathlon: Bala, Salto largo y 75 m.

CATEGORIA JUVENIL "A" (13 y 14 años)

RAMA VARONIL

100 METROS PLANOS

200 " "

300 " "

600 " "

110 metros con vallas

2000 metros de caminata

Salto largo

Salto alto

Salto triple

Salto con garrocha

Lanzamiento de la bala (10 libras)

Lanzamiento del Disco (1.5 kg.)

Lanzamiento de la Jabalina (100 gramos)

Relevos de 4 X 100 y 4 X 200

Pentatlón: Salto largo, Jabalina, Disco, 100 y 400 m. planos

RAMA FEMENIL

100 metros planos

200 " "

300 " "

600 " "

90 metros con vallas

Salto largo

Salto alto

Lanzamiento de la Bala (8 libras)

Lanzamiento del Disco (1. Kg.)

Lanzamiento de la Jabalina (600 gramos)

Relevos de 4 X 100 y 4 X 200.

Pentatlón: 80 m con vallas, Bala, Salto alto, largo y 100 m planos.

Para las competencias atléticas, como las mencionadas _ para las dos categorías que se encuentran en la escuela pri maria, se necesitan instalaciones deportivas adecuadas cuyo costo y extensión son de tan grandes proporciones, que las _ escuelas primarias no pueden tener. Son muy pocas las Escue

las de Enseñanza Superior que las tienen y generalmente -- son instalaciones modestas que apenas si satisfacen lo reglamentario. Sin embargo, los maestros, y sobre todo, los de Educación Física, con muy buena voluntad, en las calles adyacentes a la escuela, siempre y cuando no tengan tránsito de vehículos, enseñan a los alumnos la técnica de las salidas para las carreras, los cambios de estafetas cuando practican carreras de relevos, la llegada a la meta etc. En la primaria, lo que se persigue es iniciar al niño en este deporte, despertarle su afición, descubrir y alentar sus capacidades, para la carrera, el salto o el lanzamiento, y cuando llegue a la Escuela Secundaria tendrá mejor oportunidad y facilidad para practicar con más tiempo o dedicación este deporte. Reglamento: C.D.M. y Dirección Gral. de Educ. Física de la S.E.P. para los Juegos Deportivos Nacionales Infantiles Escolares y Juveniles.

B E I S B O L

El Beisbol llamado el "Rey de los Deportes", es uno de los más populares en nuestro país. Es un deporte considerado "callejero" ya que los niños lo juegan en cualquier espacio que encuentran libre, sobre todo en las calles. Jugando y practicando de esta manera, es imposible que el campo de juego tenga las disposiciones reglamentarias. Los pequeños se conforman con empuñar una estaca, que naturalmente no llena las condiciones de un "bate", y golpean la pelota que les lanza un compañero, procurando "batearla" lo más lejos posible, lo que le dará la oportunidad de anotar una carrera o cuando menos un "hit" que le permitirá embasarse y obtener una mejor oportunidad para anotar carrera, cuando ba-

tee otro compañero de su mismo equipo.

Se acepta generalmente como creador de este deporte al Gral. Abner Doubleday, fijándose el año de 1839, como el de su advenimiento y la población de Cooperstown, N. Y. como el lugar en que por primera vez se jugó. El crédito de la mayor parte de la evolución en el establecimiento de reglas que lo hicieron algo parecido a nuestro actual beisbol, se le da al Sr. Alexander J. Cartwrigth quien en 1845 trazó el primer diagrama de un campo de juego con distancias entre las bases de 90 pies, que actualmente prevalece. Muchas han sido las modificaciones a la reglamentación de este juego, pues ha evolucionado según las necesidades que hacen que se modifique tal o cual regla.

EL CAMPO DE JUEGO.- Es un cuadrado que tiene 60 pies por lado (se llama infield) y el outfield es el área comprendida entre dos líneas llamadas de foul, formadas mediante la prolongación de los lados del cuadro. (Ver diagrama Pag. 51). Uno de los ángulos del cuadrado se llama "home" y los otros tres ángulos se llaman bases (1a, 2a, y 3a.) Dentro del cuadrado se encuentra un montículo de 6 pulgadas sobre el nivel del "home" con una inclinación gradual. En este lugar se coloca la goma del lanzador o pitcher plate. Entre el home play y el frente de la goma del lanzador habrá una distancia de 46 pies. A los lados del home se encuentran las cajas del bateador.

OBJ OBJETIVOS DEL JUEGO.- El beisbol es un juego entre dos equipos de 9 jugadores cada uno, con suficientes jugadores suplentes o sustitutos. Cada equipo juega bajo la dirección de una persona de quien recibe consejos sobre las jugadas

que debe realizar. Durante el juego, uno o varios árbitros se constituyen en autoridad y darán decisiones sobre las jugadas, las que deberán ser respetadas. El objetivo de cada equipo es ganar por medio del mayor número de carreras anotadas durante el tiempo que dure el juego. Un juego de beisbol para niños deberá constar de 7 entradas o inings, salvo empate que podrá alargar el número de entradas hasta llegar a un desempate o suspensión del juego por acuerdo mutuo de los equipos.

La popularidad de este deporte en nuestro medio ha creado la formación de Ligas Infantiles de Beisbol que agrupan numerosos equipos de niños. Las Ligas Infantiles tienen una reglamentación especial y muy cuidadosa sobre la forma de practicar este deporte. Asimismo los ha clasificado por edades evitando que la niñez sea explotada cuando se efectúan juegos de exhibición o de paga.

Como en el atletismo y en todos los deportes que se practican en la Escuela Primaria, el objetivo principal, es la iniciación del niño en tal o cual deporte, sin pretender hacer estrellas deportivas, ya que se prefiere que en la práctica de cualquier deporte participe el mayor número de alumnos y no sólo unos cuantos. Lo ideal es la participación total de un grupo para que los fines de recreación se cumplan y el niño goce plenamente del ejercicio físico.

- - - - -

N A T A C I O N.

Uno de los deportes más completos y que es del agrado de los niños, es la natación. No hay niño que no se sienta atraído por el agua, a quien no le guste chapotear cuando no se tiene temor a este elemento. Para enseñar natación a los niños es indispensable hacer un estudio preliminar --- psico-físico y proceder de acuerdo con las reglas pedagógicas modernas que al efecto es necesario emplear.

El aprendizaje de la natación se facilita más en los niños que en los adultos debido a su constitución física. La enseñanza ha de ser hecha a base de juegos alegres, pues por ningún motivo debe ser por imposición. Hay que tener en cuenta que el agua es un medio extraño e imponente para el que no sabe nadar por lo que primero será hacerle perder el temor. Para ello, en las instalaciones deportivas y recreativas, además de las albercas para adultos o niños mayores, existen chapotadores de poca profundidad. En ellos juegan los niños y le pierden temor al agua y a la alberca. Una vez conseguido esto, ya puede procederse a la enseñanza de la natación, la que ha de basarse en la práctica constante y repetida, procurando eliminar explicaciones que serían -- del todo inútiles. La mente se distraerá con juegos propios de natación y se llevará a cabo invitándolo a imitar a los animales que viven en el agua, la vida de Tarzán o las aventuras de los piratas, etc.

Gradualmente y con juegos entretenidos, el maestro enseñará al niño a meter la cabeza entre el agua, para luego enseñarle a retener la respiración cuando está la cabeza su mergida, luego a abrir los ojos dentro del agua y por últi-

mo a flotar. Cuando el discípulo sepa ya respirar en el agua y flotar, se le enseñará a moverse, a patalear, a mover los brazos y por último a nadar.

La natación es un deporte muy difícil de practicar en la escuela primaria, porque en este nivel no se cuenta con alberca. El alumnado tendrá que trasladarse hasta los campos deportivos para poder practicar su deporte favorito. Como antes se dijo, es en la infancia cuando se facilita el aprendizaje de la natación y sería una lástima desaprovechar esta época. Niños y adultos deben aprender a nadar.

La práctica de la natación deberá ser objeto de vigilancia de una persona capaz no sólo de impartir la enseñanza, sino conocedora de los métodos de salvamento, para estar en condiciones de auxiliar entre el agua, a un niño -- que pueda sufrir un calambre, un desmayo o cualquier percance que ponga en peligro su vida. Estas precauciones se deberán adoptar aún para las personas mayores. También es conveniente conocer ciertas reglas higiénicas para la práctica de la natación, por ejemplo, no meternos en una alberca con el estómago lleno o en pleno período de digestión. No practicar este deporte si se padecen ataques de epilepsia o convulsiones, etc.

Existen competencias de natación para niños, las cuales dependen de su edad. Consisten en recorridos cortos, en diferentes estilos de natación y se mide la velocidad en que se realizan éstos, siendo el triunfo para quien emplee el menor tiempo.

Para finalizar este capítulo sobre EL DEPORTE se consignan diez sentencias del Profr. Heberto Martínez Cuervo

que constituyen un

DECALOGO DEPORTIVO.

- 1.- Ser deportista es ser humano, y ser humano, es emplear la razón para obrar con amor, justicia y dignidad.
- 2.- Practicar el Deporte, por el Deporte mismo, es norma de conducta que tiene como meta, la salud integral que es factor poderoso de felicidad.
- 3.- La bondad del Deporte es tan inmensa, que su generosidad se extiende por igual a todo ser humano, sin ningún privilegio ni discriminación.
- 4.- Disciplina consciente, sentido de responsabilidad, valor en la contienda y espíritu de grupo, son factores fehacientes de un éxito total.
- 5.- La higiene personal es factor de salud del deportista, que se traduce en fortaleza física y eficiencia en la acción.
- 6.- La alimentación debidamente seleccionada, dosificada y balanceada, constituye un buen régimen que nutre al deportista y le da la energía que requiere en su acción.
- 7.- La conducta individual y social del deportista, en el orden moral, es un firme atributo de su personalidad que le permite actuar con caballerosidad y decoro.
- 8.- Los reglamentos y reglas deportivas fueron elaborados para ser cumplidos con lealtad; quien los viole se expone a la sanción legal correspondiente, perjudicando así a su propio equipo y al desarrollo normal de una noble contienda que puede degenerar en riña pasional y hasta en tragedia.
- 9.- El triunfo y la derrota son consecuencia lógica de to

da competencia.

El vencedor no debe ser soberbio ni ufanarse del éxito, si no quiere opacar su propio mérito.

El vencido no será rencoroso, ni buscará pretextos echándole la culpa de su propio fracaso a un pésimo arbitraje o a factores ajenos a su propia actuación.

- 10.- No existe en la contienda enemigo pequeño. Es más fácil lograr un campeonato que poder conservarlo. Hay _ que estar preparado en forma permanente y aspirar cada día a poder ser mejor para bien del deporte, para honrar al equipo y servir con decoro a nuestra nación.

- - - - -

CAPITULO IV.

OTRAS CLASES DE RECREACION.

Además del juego y del deporte, que son para los niños las formas preferidas de recreación, existen otras que aunque no tienen la misma movilidad pues son más bien tranquilas, no por eso pierden su atractivo y, practicándolas bien dirigidas, forman verdaderas fuentes de vocación para actividades futuras, a través de las cuales, estos niños pondrán de manifiesto su creatividad, inspiración y fantasía.

Estas formas de recreación no deben ser desdeñadas pues llenan una gran parte del mundo infantil porque constituyen actividades no sólo entretenidas, sino de un gran valor educativo que contribuyen a su formación integral. El niño, entre sus entretenimientos más simples comienza a practicar actitudes sistemáticas y metódicas. Es el momento en que desea consumir tareas; quiere conseguir, realizar y producir algo; y sobre todo, tiene necesidad de aprender, conocer y utilizar parte de todo lo que le rodea. Los estímulos corporales y la dirección paciente y progresiva del maestro, ayudan mucho para que su actividad prospere, pero... mucho cuidado con anular el espíritu creador del niño.

Algunas de las principales actividades que son verdaderamente recreativas para la niñez y que son practicables en la escuela primaria, son entre otras:

EL DIBUJO.

Manejar lápices, crayolas o gises es algo que causa placer al niño. Los rasgos trazados tienen profundo significado para él. Su imaginación despierta y, si las personas mayores

no le encuentran muchas veces pies ni cabeza, no es cosa que esté a discusión. Lo importante es que para él si tiene significación. En la práctica del dibujo sus coordinaciones motoras se van afinando y a fuerza de hacer y volver a hacer, va aprendiendo a dibujar. Esto se comprueba observando cómo evolucionan los dibujos que se hacen en las distintas edades o mejor dicho, a través de las edades por la que va pasando nuestro dibujante. Posteriormente se familiarizará con los colores iniciándose en la pintura que le hará pasar momentos muy gratos. Los dibujos y pinturas de los niños, reflejan el mundo maravilloso de sus ensueños, de -- sus temores y de sus ansias de crecer y vivir. Por ello debemos comprender que no pintan lo que a nosotros nos agrada sino lo que su incipiente personalidad le sugiere. En sus -- primeros garabateos, en los que traza rasgos sobre el papel en cualquier sentido, el niño siente placer, felicidad y entusiasmo, porque halla un desahogo para su actividad vital.

Las creaciones de los niños no son copias o reproducciones, de manera que todo análisis o corrección de acuerdo con la naturaleza, resultarán absurdos y nulos. No representa las cosas o los objetos del mundo tal como son, sino --- crea una forma o figura alegórica de acuerdo con lo que sabe o imagina de él.

Además de todas las ventajas que tiene en sí la práctica del dibujo o la pintura, es una actividad recomendable -- cuando los juegos o deportes no pueden ser practicados por --- motivos tales, como días de lluvia, precaria salud que no --- permite carreras, invalidez temporal, etc.

EL MODELADO.

Esta actividad manual es muy agradable para el niño, ya que en él hay una tendencia innata a crear. Entre los materiales más usados podemos mencionar: la plastilina (se usa en los Jardines de Niños y se continuará usando en los primeros años de la Primaria), la arena húmeda con la que hace verdaderas maravillas, la tierra, la arcilla, etc.

LA CONSTRUCCION.

Para este entretenimiento podemos proporcionar al niño, bloquitos de madera (material de desecho conseguido en un taller de carpintería), cubos, cilindros, etc. Mejor es todavía que cada niño consiga su material de construcción por su propio esfuerzo pues valorará mejor sus piezas, iniciándose así en el coleccionismo que es otra actividad recreativa y que además es instintiva. En la actividad constructiva, se observa que ésta varía según la edad de los niños. A cada edad corresponde diferentes modos de construir: en extensión, en elevación, combinando la extensión y la elevación y hasta podemos mencionar la destrucción. Esta actividad no sólo es entretenida, sino de gran utilidad en el desenvolvimiento integral del niño.

LA MUSICA.

La música tiene en sí misma elementos tales de espiritualidad, que hacen de ella una disciplina del más alto valor educativo. Es agradable para el niño, sobre todo cuando la asocia a sus juegos y cuando no sólo la escucha sino la interpreta en sus canciones. El hombre canta desde la cuna hasta la senectud, y es tan beneficiosa su práctica, que

contribuye en lo físico, al desarrollo de muchos músculos, de los pulmones, del aparato respiratorio y de los órganos de la voz, mejorando su timbre y suavizándolo. Cuando el niño es pequeño, practica la música y el canto en sus juegos y en sus ~~juergas y diversiones~~ rondas. Las entrañas de nuestro pueblo son canteras inagotables de música bellísima en sus emotivos cantos de cuna, de amores, de romances y de vistosas danzas. Es música popular y folklórica, alegre y contagiosa que puede ser el inicio de un recorrido que lo conduzca a la afición por la buena música y tal vez al aprendizaje de algún instrumento musical.

LA DANZA

Esta actividad deriva de la música. La practican con gusto las niñas. Tiene muchas ventajas en el desarrollo -- corporal y en la actualidad goza de gran difusión. En las escuelas primarias tienen preferencia las danzas folklóricas, que no sólo contribuyen a la recreación en sí cuando se practica, por lo alegres y atractivas que son, sino también a la divulgación entre la niñez de nuestras formas -- tradicionales de bailar, sino a la mejor comprensión de -- nuestras costumbres y de nuestra historia regional o nacional.

EL TEATRO.

El teatro para los niños podemos enfocarlo de dos maneras diferentes: el teatro como espectáculo en el que el niño es espectador, sujeto paciente que recibe el mensaje que le lleva la obra interpretada, la cual debe ser seleccionada cuidadosamente con un fin planeado previamente.

Las obras interpretadas para niños deberán satisfacer sus intereses: podrán ser festivas con personajes simpáticos, adecuadas a su edad, estimulando su fantasía y evitando la crueldad y la violencia. El argumento o trama de la obra no estará lleno de complicaciones y al alcance de su mentalidad.

El otro aspecto sobre el teatro infantil se refiere al niño como actor o parte de la obra. En este aspecto es sujeto agente y dinámico; puede tener a su cargo la interpretación de un personaje; puede colaborar con el grupo fuera del escenario en las múltiples tareas que hay que realizar al poner una obra.

En el teatro es donde se pierde la timidez y la inhibición; se mejora el vocabulario, el idioma y el desenvolvimiento biomecánico. Con una participación constante en esta actividad, se logra una permanente cohesión de grupo, se adquiere soltura en los desplazamientos corpóreos, una buena dicción y un mejoramiento notable en la memoria. Actualmente existen "Talleres de Teatro" que son centros de trabajo integrados por niños bajo la dirección de maestros entusiastas.

Entre las actividades teatrales figuran la "Pantomima" y los "Títeres". La primera es una representación en que actúan personas gesticulando sin hacer uso de la palabra y sobreactuando para llamar la atención. La segunda es un teatro a base de muñecos vestidos con adornos llamativos y que son movidos por hilos. Este teatro causa mucho regocijo a los niños. Por último mencionaré el Teatro Guignol de mucho atractivo sobre todo para los niños de los primeros grados.

de la primaria. En esta clase de teatro los actores son mu
ñecos graciosamente vestidos y que se colocan en forma de de
guantes, imprimiéndoles los movimientos correspondientes; de
las personas que los manejan hablan por ellos. En muchas o
casiones, los niños mayores son quienes los manejan para de
diversión de niños menores.

MANUALIZACIONES.

Como su nombre lo indica se refiere a toda clase de de
actividades que se realizan con las manos. Varían en su e-
jecución y selección de acuerdo con la edad. Para los niños
muy pequeños cuya coordinación motora es incipiente, se les
asignarán tareas fáciles: como ensartar cuentas grandes, pa-
sar hilos através de ojillos, hacer hilvanes, etc. Poste---
riormente, y con un poco más de edad, recortará figuras, --
las pegará y podrá formar álbumes. El "recortado" y el "pega-
do" son actividades que son de su agrado. Las niñas mayorci-
tas aprenden a tejer y coser. Los varones también escogen de
actividades manuales como clavar, cortar madera, y constru-
yen a su gusto objetos de ornato o sus propios juguetes.

Las observaciones que se hacen sobre los trabajos de de
los niños, demuestran que algunas veces a las niñas no les de
gusta coser o tejer; por lo tanto no se les obligará a ha--
cer determinado trabajo, sino que se le dejará hacer el que
prefiera para que trabaje a su gusto. Lo más probable es --
que sin presiones llegue el momento en que se interese por de
la costura o el tejido y entonces será cuando lo haga.

También el plegado de papel, la confección de flores, de
la juguetería, la decoración, etc., figuran entre las manua

lizaciones que fomentan la creatividad y la imaginación de nuestra niñez.

LITERATURA INFANTIL.

Comentándola únicamente como fuente de recreación, -- cuando el niño adquiere el hábito de la lectura. Cuando la lectura es adecuada y satisface sus intereses se aficiona a ella y pasará horas muy gratas y provechosas. Entre la Literatura Infantil se incluyen los coros, las rimas, los cuentos.

CINE Y TELEVISION.

Son entretenimientos muy populares en la actualidad. En las escuelas se proyectan películas escogidas y seleccionadas con mucho cuidado, lo que no sucede cuando los niños frecuentan las salas cinematográficas que exhiben toda clase de películas. Otro tanto puede decirse de la televisión que es un medio de comunicación masiva al alcance de la mayor parte de los niños. Muchos programas son adecuados, educativos, que ayudan mucho en la educación, por lo que sería conveniente que los padres de familia vigilen los programas que los niños deben ver.

- - - - -

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS.

1.- Tomando en cuenta lo que la "recreación" es y significa para la niñez, nada más natural y lógico que el magisterio dedique gran parte de sus desvelos en procurársela, no sólo para su solaz y diversión, sino como vehículo fácil en la adquisición de conocimientos, hábitos y formas de vida.

2.- La recreación es indispensable en la escuela, como pausa que se hace para rehacerse y poder someterse a un nuevo período de trabajo.

3.- Si no hay niño que pueda prescindir del juego, debemos entender que satisface necesidades propias de su edad y de su propio ser, por lo que debemos facilitar su práctica.

4.- Las actividades infantiles deben lograr muy variados objetivos que favorezcan no sólo su desarrollo corporal sino también sus facultades en potencia, como son: su imaginación, creatividad, talento, etc., y sobre todo la seguridad en sí mismo que le permitirá realizarse como ser humano.

5.- El juego es la actividad recreativa más importante. Es la preferida de la niñez por su espontaneidad. Es practicada desde la más tierna infancia y aún en la edad adulta.

6.- El deporte también es actividad de recreación. Junto con el juego son las preferidas. En la escuela primaria el deporte se practica desde los 9 ó 10 años.

7.- Además del juego y del deporte existen muchas o---tras actividades que no deben ser subestimadas, ya que llenan momentos de la vida infantil que permiten una enseñanza

-aprendizaje nunca aburrida ni por imposición u obligación sino todo lo contrario, buscada afanosamente y gozada ampliamente durante la ejecución.

8.- Las actividades infantiles nacen en sus primeras modalidades con el juego, transformándose poco a poco en trabajo organizado y metódico. Ellas representan un puente entre el juego y el trabajo siendo por ello de suma importancia y valor en el desarrollo integral del niño.

9.- Un niño alegremente activo ha de llegar a ser un hombre alegremente laborioso. Y un niño que a su debido tiempo ha aprendido a trabajar con aplicación y celo, con esmero y paciencia, con imaginación y con inteligencia, -- lleva consigo un tesoro de facultades que durante el resto de su vida serán de imponderable importancia para desempeñarse en el trabajo.

10.- Es importante comprender que el niño no tiene como meta aprender cierto número de métodos y técnicas o procedimientos de aplicación, o que consiga especial destreza en cierto tipo de actividades, sino que lo fundamentalmente importante, es que el niño active su instinto creador, que tenga una personalidad interiormente activa, vivaz y laboriosa aprovechándola con placer y satisfacción, es decir: R E C R E A T I V A M E N T E.

- - - - -

B I B L I O G R A F I A.

MONOGRAFIA DEL DEPORTE

Ing. Rubén Encalada Alonzo
Ediciones "Basso".

DICCIONARIO DE PEDAGOGIA

Editorial "Labor"

OCUPACIONES INFANTILES

Johanna Huber
Editorial Kapeluz

A TI EDUCADORA

Concepción Martín del Campo
Editorial Porrúa

METODOLOGIA DEPORTIVA

Profr. Heberto Martínez Cuervo
Editorial C. D. M.

Reglamentos Internacionales de Voleibol, Basquetbol,
Atletismo y Beisbol, aprobados por las Federaciones
Nacionales de esos deportes.

SENDA

Revista Mensual de la Escuela Nacional
de Educación Física. Núm. 29

PROGRAMAS Y GUIAS DIDACTICAS DE EDUC. FISICA
PARA LA ESCUELA PRIMARIA

Secretaría de Educación Pública.

GINNASIA Y RECREACION EN LA ESCUELA PRIMARIA

Alfredo Wood
Editorial Kapeluz.