



UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL

unidad
S E A D
041

280728



**La Educación Física en la
Escuela Primaria**

OLEGARIO BACAB CIME

TESINA PRESENTADA PARA OPTAR POR EL TITULO
DE LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA.

Campeche, Cam., 1982.

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Campeche, Cam, a 14 de noviembre de 1982.

C. Profr. (a) Olegario Bacab Cimé

Presente

(nombre del egresado)

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes --
Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titula-
ción alternativa Tesina
titulado La educación física en la Escuela Primaria
presentado por usted, 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 deberá entregar diez
ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

ATENTAMENTE

El Presidente de la Comisión

Manuel Augusto Loeza Cabrera
PROFR. MANUEL AGUSTO LOEZA CABRERA.



S. E. P.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD SEAD
CAMPECHE

A mis queridos padres: Don
Olegario y Doña Marcelina.

A mis amados hijos, para -
que en su carrera profesion
al sigan mi ejemplo.

A mi compañera esposa: Ce-
lia Cortés y nietos. A la
primera, por alentarme en
mi superación profesional
y a ellos por el cariño --
que les debo.

PROLOGO

En el año de 1936, estaba al frente de la escuela -- rural de San Juan Cantemó, del municipio de Campeche, remon-
tado en la montaña donde se extrae el chicle, pegado a los --
límites de Guatemala. Los niños tenían ganas de jugar algún
deporte tal como se ve en los libros, pero, ¿cómo conseguir
material deportivo, si estamos a 15 leguas de la población --
más cercana? Un sábado, los niños trajeron a la escuela, al-
godón de pochote y de schun, para hacer una pelota de béis-
bol; amontonaron cantidad suficiente, con hilo de henequén --
chelén y entre todos hicimos la pelota, empezando a jugar --
así, con la mano sin protección.

Al día siguiente se presentaron los niños con sus --
mascotas de cortezas de árboles, costurados con hilo de hene-
quén chelén con el que costuramos la pelota. Jubilosos los --
papás al ver jugar a sus hijos con material de la región. Yo
recordaba a los Mayas de Chichén Itzá que jugaban pelota con
material especial y que tenían que pasarlo en el hueco de la
piedra.

En 1940, en plena segunda guerra mundial, un Sargen-
to regaló a la Escuela Rural de Bolonchencauich, un equipo --
de béisbol, ya que también los niños jugaban con material --
rústico, todas las tardes. Cuando estaba de paso por este --
lugar, había prometido el obsequio.

Al verme llegar los niños, con la caja de mascotas --
se amotinaron curiosos a ver que era y para qué servían las
mascotas; yo les expliqué que con eso se jugaba el béisbol --
en otros pueblos más grandes.

Al día siguiente toditos muy puntuales en la escuela después de las labores, se organizaron en equipos, para iniciar los encuentros. Hasta los grandes de la nocturna se interesaron por los útiles y comenzaron a jugar con mascotas, gracias al sargento.

En la Escuela Rural de Yalnón, del municipio de Hecelchakán, los alumnos nocturnos organizaron un campeonato de Vólibol con material de la región.

En la Escuela Rural de Yax-ché, del municipio de Hopelchén los alumnos nocturnos jugaron básquetbol con una bola que obsequió el C. Director de Educación Federal, Profr. Septimio Pérez Palacios.

En la Escuela Rural "Pedro Baranda Quijano", del Barrio de San José Dzitbalché, del municipio de Calkiní, en 1955, los niños jugaron un campeonato relámpago de básquetbol en 24 horas en la placita de San José, con ocho equipos. Asistiendo al evento mucha gente.

En la Escuela Primaria de Tenabo se organizó un campeonato de béisbol, con elementos nocturnos, pero primero se hizo la limpieza del campo deportivo "Rastro" inaugurándolo con seis equipos, ante las autoridades municipales y mucha gente.

En la Escuela Central Semi-urbana, "Angel Castillo Lanz" de Dzitbalché, municipio de Calkiní, como en la Escuela Urbana Federal "Mateo Reyes" de Calkiní, siempre se atendió la comisión deportiva y en estas escuelas con más alumnos y elementos se organizaron muchos campeonatos, por tener a disposición material suficiente para estas actividades, haciendo rotación de eventos que se inauguraban en la Unidad Deportiva.

Durante mi militancia en las escuelas rurales, semiur

banas y urbanas de los ocho municipios del Estado, me he dado cuenta de que si el Profesor realizara una buena tarea escolar mediante el deporte, tanto en la niñez como en la juventud y entre todas las personas amantes de estas actividades, su escuela estaría siempre llena de alumnos.

Al terminar mis estudios de Licenciatura en Educación Primaria, pues qué mejor tema, para hablar, que el deporte de las escuelas, porque tal parece que veo la sonrisa de los niños, la juventud y hombres maduros cuando ya vencimos un problema deportivo en las comunidades donde se pasó, haciéndolo con el material de la región.

Ojalá que mis compañeros profesores y Licenciados, -- jamás desmayen en la organización del deporte en sus comunidades y sus escuelas, porque el juego es el alma de la niñez, -- de la juventud y también de los adultos de los poblados lejanos de las cabeceras municipales.

I N D I C E

	Página
INTRODUCCION:.....	4
CAPITULO I "EL AREA DE EDUCACION FISICA":.....	5
A. Breves reseñas históricas:.....	6
B. Generalidades:.....	9
C. Importancia:.....	10
D. Objetivos Generales:.....	11
 CAPITULO II "EL AREA DE EDUCACION FISICA A NIVEL DE PRIMARIA":.....	 13
A. Objetivos generales:.....	14
B. Ajuste postural:.....	14
1. Relajación:.....	15
2. Postura:.....	16
3. Respiración:.....	18
C. Ajuste perceptivo:.....	20
1. Ajuste Espacial:.....	21
2. Ajuste Temporal:.....	23
3. Ajuste Espacio-temporal:.....	24
D. Ajuste motor:.....	25
1. Ajuste motor general:.....	25
2. Ajuste motor espacial:.....	26
 CAPITULO III "EL AREA DE EDUCACION FISICA EN EL I Y II GRADOS":.....	 29
A. Importancia:.....	29
B. Ejercicios gimnásticos:.....	31
1. Posturales:.....	32
2. Imitaciones:.....	33

CAPITULO IV: "LA EDUCACION FISICA EN EL III Y IV

GRADOS":.....	35
A. Importancia:.....	36
B. Atletismo:.....	38
C. Deportes:.....	39
1. Baloncesto:.....	40
2. Balompié:.....	41
3. Sóftbol:.....	42
4. Béisbol:.....	43
5. Vólibol:.....	44

CAPITULO V: "LA EDUCACION FISICA EN EL V Y VI GRA--
DOS":.....

	46
A. Organización de campeonatos:.....	47
1. Vólibol:.....	47
2. Sóftbol:.....	48
3. Béisbol:.....	49
4. Fútbol:.....	49
5. <u>Básquetbol</u> :.....	50

CAPITULO VI: "TRAZOS DE LOS CAMPOS DEPORTIVOS:....

	51
1. Vólibol:.....	52
2. Sóftbol:.....	53
3. Béisbol:.....	54
4. Balompié:.....	55
5. Baloncesto:.....	56

MACHOTES PARA REALIZAR ANOTACIONES DEPORTIVAS:....

	57
1. Vólibol:.....	58
2. Sóftbol:.....	59
3. Béisbol:.....	60
4. Baloncesto:.....	61
5. Balompié:.....	62

	Página
CONCLUSIONES:.....	63
ANEXO:"Juegos Tradicionales":.....	66
1. El hoyito:.....	67
2. El cuadrito:.....	68
3. Trompo:.....	70
4. La roña:.....	72
5. La cuerda:.....	73
6. El cartero:.....	74
7. Los huesitos:.....	75
8. El papalote o cometa:.....	76
9. El balero:.....	77
10. Los encantados:.....	79
BIBLIOGRAFIA:.....	81

INTRODUCCION

La poca importancia que se ha concedido a las diferentes actividades de la educación Física según observaciones personales hechas durante el período que me ha tocado laborar en las escuelas primarias, despertaron en mí, el interés por conocer aun más acerca de esta actividad, interés que pervive con la elaboración de esta investigación que recoge experiencias obtenidas en el camino profesional emprendido hace algunas décadas, así como valiosas aportaciones y conocimientos experimentados por especialistas del área que se aborda.

Con el auxilio de la metodología específica para estructurar trabajos académicos de carácter documental se presenta las conclusiones con las bases teóricas que los materiales bibliográficos escasos y difíciles de adquirir nos proporcionan. A pesar de la amplitud de contenido que se advierte por la importancia del tema, cabe mencionar que posee limitaciones pero también deseos de servir aun en pequeña escala a la difusión del área de Educación Física entre los compañeros profesores y gentes interesadas en darle la valoración que posee una personalidad armónica e integrada en el educando.

La práctica sistemática de estas actividades reditúan a la postre, efectos positivos al respecto.

CAPITULO I

EL AREA DE EDUCACION FISICA

A. BREVES RESEÑAS HISTORICAS

Fueron los chinos los primeros en cultivar la Educación Física, en la gimnasia. Más tarde los Griegos. Esta gimnasia de carácter educativo básico, viene a ser el inicio de todo trabajo de Educación Física, máxime en la primaria.

El juego se ha introducido en la Educación Física -- por los pedagogos de la escuela de Claparede. Poco a poco se fue reconociendo su exagerada importancia a tal grado que -- los teóricos idearon un método de Educación Física basado -- únicamente en el juego.

Las escuelas modernas han reaccionado, reconociendo -- la importancia del juego, llegando a otorgarle un lugar autónomo y complementario de la Educación Física.

Bajo este punto las escuelas alemanas utilizan el -- juego reglamentado para la adquisición de formas de conducta colectiva.

La escuela romana se inspira en la misma idea.

La escuela inglesa, la más antigua, acuerda el juego como una parte de la Educación Física; su aportación más importante consistió en introducir el sistema de la autonomía escolar.

-El uso del campo y la regulación de los deportes -- (aspecto en el que consiguió gran altura y perfección, compuesta de alumnos de las clases superiores), así como la organización deportiva pasaba a ser, en manos de los propios -- escolares, una escuela práctica de la sociedad.

Con el desarrollo de estas ideas se fue creando el -- espíritu de la juventud, es decir, el hombre que sabe frenar sus pasiones y respetar al contrario, que posee iniciativa y

responsabilidad, que desprecia la mentira y practica ante todo el juego limpio, un caballero, y tal es la aceptación que tiene la frase "espíritu deportivo" entre los practicantes y teóricos de estos juegos.

La Escuela Rusa ha separado el juego de la Educación Física. Es distracción popular. No es materia de enseñanza educativa. Se deja jugar, no se enseña.

La Escuela Francesa ha estimado cada vez más seriamente el juego. La Educación Física ha adoptado la forma de una sucesión de juego, con el nombre de lección-cuento.

Se denomina corriente ecléctica a la Escuela Francesa por usar un método recopilado de otros países, quedando prefigurado por cuatro principios: sencillez o aptitud para ser aplicado, empleo de los procedimientos de enseñanza: uno urgente y preventivo de peligros o defectos y otro definitivo y completo, sistema con recursos generales y particulares, aplicables a las diversas profesiones, consideración del carácter del alumno, ya que siempre hay que buscar su educación moral.

Herbert Spencer ha penado vigorosamente la exageración del juego.

En Portugal: la Educación Física, tiene por objeto crear un hombre, proporcionado y fuerte. La salud se consigue al realizar una vida de acuerdo con la naturaleza, sin transgredirla.

La belleza o las proporciones equilibradas apuntan a la armonía de movimientos, gestos y actitudes. Y, por último, la fuerza no sólo alude a la dimensión física, sino a los aspectos moral y psíquico del hombre.

En Madrid, España: en el congreso mundial de Educación Física pronunciaron palabras muy interesantes, sobre

etapas de la actividad física, y sobre todo: resultaría indispensable buscar lo que el deporte puede hacer y con qué condiciones, comprendida la de transformarse para responder plenamente a los grandes problemas que amenazan a los jóvenes de hoy; luchar contra la despersonalización desencadenada por la civilización técnica, encontrar valores e ideales dignos de entusiasmo, y, en un tiempo en el que se ha alargado la duración de la juventud, colmar creadoramente esta especie de vacío con que rodea ahora a nuestros jóvenes el laxismo de los adultos, según los términos de los expertos de la U.N.E.S.C.O.

En México, con la aportación de los profesores de Educación Física, de los maestros de educación primaria, del cuadro directivo educativo, de los técnicos que integran el sistema de educación física del país, a través de los diferentes eventos de carácter nacional y mediante la correcta interpretación de quienes tienen la responsabilidad de manejar los consensos obtenidos y acordes con la política educativa emanada del Consejo Nacional Técnico de la Educación, creó en los programas esta actividad de suma importancia en el proceso de enseñanza diaria en las escuelas del país.

Entre los juegos más antiguos del mundo según narraciones de historiadores, antropólogos y arqueólogos se encuentra el principal y más popular, el Pokta Pak, juego sagrado de pelota que practicaban los nativos en diferentes partes de la República Mexicana a manera de recreación y con verdadero apasionamiento popular; evidentemente eran ritos religiosos que en homenaje a los dioses se ofrecía, por esta razón, los campos de juego se localizan contruídos cerca de los templos, provistos de un altar de sacrificios, que

constitufían la culminación del juego con el sacrificio del perdedor.

Con el paso de los años el juego ha degenerado; ahora se juega sin tener que sacrificar al perdedor.

B. Generalidades

Señala la Educación Física, como medio educativo de carácter básico y general, toda forma de educación física del hombre, que antecede cualquier actividad corporal especializada.

La Educación Física, al tener como agente al movimiento, utiliza al juego como uno de los medios más eficaces para cubrir su función y es así como los juegos de expresión corporal, individuales y colectivos, incluyen desde los juegos preliminares, hasta aquellos que al estandarizarse a nivel universal y someterse a una larga organización, son reconocidos como deporte.

Luego el deporte, contenido y medio de la educación Física, es elevado a la categoría de actividad educativa; el deporte como juego es reconocido como la activación física del ser humano con fines eminentemente recreativos.

Acorde con las necesidades de nuestro tiempo y las del futuro, se ha creado un movimiento mundial en favor de la acentuación de las funciones que el deporte como expresión especializada de la Educación Física, tiene en cuanto a la contribución que hace el desarrollo integral de la persona, en sus posibilidades de desenvolvimiento biológico, psicomotor y de adaptación social, como una de las formas óptimas para la recreación.

Estos valores naturales también fundamentan el depor

ción más o menos global, más o menos específica y diferenciada que él tiene de su propio cuerpo.

H. Piarron: define el esquema corporal como: "la organización de las sensaciones relativas al propio cuerpo en la relación con los datos del mundo exterior".

L. Delhoux: La facultad de adaptación nerviosa se -- vuelve lenta después de los 16 años, precisamente cuando la fuerza muscular inicia su gran desarrollo. Así, debutar a -- los 16 años en el aprendizaje de coordinación complejas, en concreto: de la gimnasia y ciertos ejercicios deportivos, es haber dejado pasar la hora de afirmar fácilmente los refle-- jos de base sin los cuales los progresos futuros son casi -- imposibles".

El cuerpo es el origen de todos los conocimientos, -- por lo que la educación puede integrar al niño en el mundo -- que desea.

Una constitución física débil no es forzosamente típica del hombre dedicado a un intenso trabajo mental. Al con-- trario, un ejercicio físico adecuado facilita el riego san-- guíneo del cerebro y repercute en un mayor rendimiento.

D. Objetivos generales.

Contribuir junto con el desarrollo intelectual, emo-- cional y de adaptación social, al encauce del desenvolvimien-- to intelectual de todas las potencialidades que configuran -- una personalidad armónicamente constituida.

Perfeccionar la capacidad motriz general del alumno en formación, constituyéndose en el agente primordial y más eficaz para cubrir los objetivos de la evolución psicomotriz.

Influenciar positivamente el crecimiento y desarro--

llo armonioso del organismo (morfológico y funcional), mejorando las características biológicas de los educandos.

Propiciar la adquisición de conocimientos, hábitos y cualidades motrices necesarias para el aumento de la capacidad de trabajo del organismo y una mejor adaptación a las -- exigencias de actividades físicas, tiene una profunda significación educativa.

Incrementar el desarrollo de la capacidad de practicar actividades físico-recreativas y deportivas, ocupando el tiempo libre (ocio), con finalidades compensatorias, higiénicas y de emulación.

Aporta, en suma, la formación básica que requiere el hombre para el desempeño de sus actividades laborales, recreativas y estéticas, dentro del marco de los objetivos generales de educación.

CAPITULO II

EL AREA DE EDUCACION FISICA A NIVEL DE PRIMARIA

EL AREA DE EDUCACION FISICA A NIVEL DE PRIMARIA

A. Objetivos generales.

Desarrollar las actividades necesarias para mantener las condiciones posturales equilibradas.

Ajustar las estructuras de su esquema corporal al relacionarlo con elementos espacio-temporales.

Ajustar sus estructuras espacio-temporales al transferir las situaciones motrices generales y específicas.

Aplicar sus habilidades psicomotrices en actividades habituales, recreativas y deportivas.

Incrementar las características motrices necesarias para aumentar la capacidad de trabajo propia de un organismo y adaptarse a las exigencias y necesidades del medio.

Relacionar los aprendizajes psicomotores con los contenidos de las otras áreas que contemplan sus formaciones -- integrales.

Utilizar las actividades físicas, recreativas, para ocupar positivamente su tiempo libre.

Higiénicamente se requiere ayudar al proceso de crecimiento natural del cuerpo y a mantener o recobrar la salud mediante una acción adecuada sobre el organismo.

B. Ajuste postural

Incluye los temas de: relajación, postura y respiración, que desde el punto de vista funcional se involucran entre sí. Los padres de familia deben ser los primeros en vigilar la buena postura de sus hijos, para que éstos puedan ser ciudadanos útiles a la sociedad, a la patria.

En segundo término, cuando llegan a la escuela, a los seis años, los niños tomarán las enseñanzas y es el pro-

fesor el encargado de corregir las malas posturas utilizando los métodos adecuados para el saneamiento corporal del educando, ya que la Educación Física en los colegios federales está por grados incluida en el trabajo diario del Magisterio Nacional.

Las características con que nace el hombre pueden ser desarrolladas mediante las ejercitaciones adecuadas que requiera cada una de ellas. Concretamente, en Educación Física, el movimiento o ejercicio es el principal medio con que se cuenta, y, es de tal importancia, que es preciso un estudio profundo de todos sus aspectos: Biológico, mecánico, fisiológico y psicológico.

Parte del estudio detallado de los huesos, articulaciones, músculos, que intervienen en cada movimiento.

Pretende, una Educación Física mediante la acción separada sobre cada elemento del cuerpo, originar una gimnasia mecánica, fisiológica y estética, que exige una gran atención.

1. Relajación

Los esfuerzos mentales se manifiestan, muy frecuentemente en el niño, por un estado continuo e irregular de hipertensión muscular. El niño no será capaz de coordinar la acción muscular de su cuerpo, mientras no logre una relajación total.

Sin lugar a dudas, el ambiente escolar crea en el niño estados de tensión, por diversas causas. Este estado de tensión se hace más palpable mientras más pequeños son los niños.

Los sistemas nervioso y muscular dependen, solidamente, uno del otro; cualquier variación nerviosa repercute

necesariamente en el sistema muscular. Por otro lado, solamente en la fase de relajación se realiza la oxidación. Cuando esta fase falta o es insuficiente, el ácido persiste localmente y sobreviene la fatiga.

La relajación requiere el control del sistema neuromuscular del organismo, siguiendo las leyes de la maduración nerviosa en el niño.

Es necesario crear en el niño una conciencia clara de la importancia de la relajación muscular, explicándole siempre sus motivos y sus causas, insistiendo constantemente en que la relajación sólo se obtiene por medio de la voluntad.

2. Postura

Está comprobado que los niños en edad escolar adoptan regularmente malas posturas. Lo podemos observar al sentarse, al pararse, al caminar e incluso al dormir.

Independientemente de lo que ellos consideren su propia comodidad, nosotros los adultos no tenemos el cuidado suficiente de explicarles qué tan nocivo puede ser en su vida presente y futura el asumir malos hábitos posturales.

Como padres de familia y como maestros nos conformamos con insistirles continuamente, con frases sin ningún contenido como: "párate derecho", "siéntate bien", e incluso voces de mando como: ¡firmes!, sin explicarles jamás, de manera detallada, en qué consiste cada una de estas actividades o actitudes. No debemos olvidar nunca que el niño ignora "cómo pararse derecho", "sentarse bien" o adoptar la posición de "firmes".

Para explicar al niño "como", tendremos necesidad de

hacerl entender que toda actitud de su cuerpo está controla da por su mente.

La relajación es la condición primordial que requiere el niño para interiorizar la noción de su cuerpo y la acción de éste.

Cualquier actitud postural que se imprima a nuestro cuerpo, debe ser racionalizada primero.

De aquí nace la importancia de hacer conocer al niño primero, su propio cuerpo, para después enseñarle a imprimir tensión en aquellos músculos que interviene en la adopción de tal o cual postura.

Esto nos obliga a reflexionar sobre la necesidad de fortalecer en el niño su sistema muscular.

Este fortalecimiento se logra en la medida en que el niño ejercite sus músculos. Primero en situaciones sin desplazamiento, ya que debemos evitar toda dispersión que le evite concientizar su trabajo muscular.

Esta condición consiste en bloquear parte de su cuerpo que no va a utilizar durante un determinado ejercicio y su concentración de la acción de su cuerpo, durante éste.

Los beneficios de la concentración muscular sin desplazamiento; son dos órdenes: se restaura, se mejora o se mantiene el tono y la capacidad dinámica del músculo, por una parte, y se mejoran las condiciones fisiológicas del mismo, en cuanto a circulación y a metabolismo, por la otra.

Cuando la concentración sin desplazamiento, en vez de ser intermitente es "mantenida" perjudica el control activo de la postura.

Aunque de poco rendimiento dinámico, la contracción sin desplazamiento exige un esfuerzo, tanto físico como psí-

quico y conviene utilizarla con discreción para no agotar el músculo y la voluntad.

Este tipo de ejercicio ha sido muy criticado a pesar de sus probados beneficios en la prevención de deficiencias musculares. La educación física tiene una gran responsabilidad en lo que concierne a una buena postura.

Existen puntos de referencia para identificar una -- postura, los cuales son comunes a todos los individuos y se dirigen concretamente a: la curvatura de la columna verte-- bral, con relación a la posición de la pelvis; el contorno del abdomen en relación con el ángulo costal.

El centro de gravedad del cuerpo, con relación a la forma en que cae el peso de éste sobre los pies, y la forma en que los pies sostienen al cuerpo.

Estos aspectos revisten importancia observados en -- forma aislada, pero relacionados entre sí tal importancia -- se acrecienta de manera determinante, ya que por las razo-- nes fisiológicas llamadas de equilibrio funcional, una le-- sión o mal hábito de alguno de ellos acarrea consecuencias en los demás.

Es muy importante no cometer el error de confundir la causa con el efecto, en lo que a la postura se refiere.

Es probable que las condiciones que acompañan una mala postura sean la causa de la misma; sin embargo debe--- mos ser lo suficientemente conscientes de los casos dudosos que justifiquen la intervención profesional del médico.

3. Respiración

Debe darse una especial importancia a la concienti- zación de la función respiratoria y el control de la misma.

Para facilitar el desarrollo de este tema se ha dividido en dos partes: a. Función respiratoria y b. Control respiratorio. La respiración puede considerarse como la más importante de las funciones del cuerpo porque de ella dependen todas las demás, por esto la encontramos involucrada en todas las acciones de nuestra vida. La respiración es el único signo vital que es posible controlar, razón por la cual se considera importante educar este aspecto desde la edad escolar, para formar en el niño hábitos respiratorios adecuados que lo ayuden en su vida futura.

La respiración es el principio (inspiración) y el fin (expiración) de toda la función circulatoria, un ciclo de vida ya que entre la inspiración y la expiración sucede todo un proceso de oxigenación.

El sistema nervioso regula las contracciones musculares rítmicas de la respiración.

El diafragma es el músculo respiratorio más importante y los pulmones que están contenidos en la caja torácica formada por el esternón al frente, el raquis atrás y las costillas a los lados.

El acto de la respiración se realiza por la dilatación y contracción de la caja torácica.

Los músculos respiratorios principales son: diafragma, intercostales (externos) y músculos del cuello, algunos otros son los abdominales y, en menor medida, los intercostales (internos).

El fortalecimiento de estos músculos, aunado a actitudes posturales correctas, asegura la correcta función respiratoria.

No habrá nunca tipos de respiración pura, generalmente son siempre mixtos, pues la respiración abdominal se acom

paña de una extensión del tórax y viceversa. Que el niño identifique y controle ambos, antes de llegar al dominio de la - respiración integral, que no es más que la participación correcta de todos los músculos que intervienen durante la inspiración y expiración.

La función respiratoria del niño requiere de su interrogación hacia sí mismo, el conocimiento de la función y de la acción de su propio cuerpo.

Esta concientización se facilitará, si hacemos practicar al niño primeramente la respiración en acción horizontal.

Es la posición menos fatigada para el niño, facilita en conservar una posición correcta estando de pie; los músculos se fatigan, la tensión se debilita y tenderá a evítar una actitud viciosa.

Para terminar, el plano horizontal sobre el cual reposa el niño, desempeña el papel de contrapresión y es un -- excelente punto de referencia para darnos cuenta si los movimientos son hechos a fondo y correctamente.

Cuando el alumno haya logrado controlar a base de la práctica correcta su respiración en decúbito dorsal, estará preparado para tomar conciencia de la respiración en otras - posiciones.

C. Ajuste perceptivo

Todo lo que percibimos los humanos del mundo exte---rior, a través de los sentidos, recibe el nombre de percep---ciones sensoriales. Así, encontramos que podemos tener per---cepciones visuales, auditivas, olfativas, gustativas y táctiles.

En todos los casos los sentidos actúan como receptores sensoriales, pero todas las percepciones se registran en el cerebro, que recoge los estímulos sensoriales y afectivos por lo que se crean en la corteza cerebral códigos para cada uno de ellos. Por este motivo, las percepciones se consideran como estímulos mentales.

La codificación de las percepciones en el cerebro, - permite al individuo distinguirlas y reconocer su naturaleza. A este proceso se le denomina conceptualización. El niño va adquiriendo estas códigos a través de la educación de su esquema corporal, ubicándose, desde el punto de vista perceptivo, como el centro del universo. Todas las relaciones perceptivas las codifican en función de sí mismo.

La facultad de la representación propia, hace posible que el niño pueda concientizar cada parte de su cuerpo.- Pero no sólo eso, sino que al mismo tiempo se manifiesta la conciencia de integración de cada parte en un ser único, que se identifica como la percepción de signos somáticos internos o conciencia perceptiva.

1. Ajuste espacial

La representación del yo corporal se va extendiendo en forma progresiva a la del cuerpo en movimiento, a la noción del espacio y a la noción de las relaciones espaciales. La importancia máxima del esquema corporal (en cuanto a la percepción del espacio), es que constituye un marco de referencia interno, gracias al cual cada parte del cuerpo se ubica en relación con las otras partes.

La aparición de este marco procede y condiciona la del marco de referencia exterior.

El dominio del espacio inmediato, implica: la apre--

ciación de las direcciones, la orientación en el espacio, las relaciones entre el cuerpo y los objetos y las relaciones entre el cuerpo propio y los marcos de las demás personas.

La orientación en el niño de 6 ó 7 años, se concentra exclusivamente en su cuerpo. El niño comienza por dominar las relaciones de adelante-atrás, arriba-abajo, a un lado-a otro, para más tarde integrar su lateralidad cruzada, - que consiste en identificar la lateralidad de los demás. Más adelante el niño será capaz de relacionar orientaciones, tomando como punto de referencia los objetos externos, que están poco relacionados con su cuerpo.

En Educación Física, el espacio se percibe en función de la acción, lo cual significa que adopta sus movimientos a distancia. El niño logrará integrar su ajuste espacial mediante su participación en actividades que involucren percepciones, tales como: direcciones (adelante-atrás, arriba-abajo, derecha-izquierda); distancias, intervalos (corto-largo, cerca-lejos, ancho-angosto, grueso-delgado); trayectoria (recta-parabólica, de rebote, con efecto) y cantidad (poco-mucho).

El tomar distancia del mundo de los objetos de la integración de los diferentes segmentos del cuerpo, en un esquema corporal capaz de organizar las posibilidades de acción y aprendizaje, son inseparables de una correlativa ubicación de las cosas y del cuerpo, así como de recíproca orientación.

La posibilidad de localizar o diferenciar los objetos en el espacio en función de la acción, implica la apreciación de las dimensiones que tienen, la dirección y la distancia a la que se encuentran. Tomando en cuenta que el niño sabe que tanto él como los demás ocupan un lugar en el espa-

cio; ahora necesita aprender que ese espacio puede variar en cuanto a superficie además de que comprenda que el espacio - que él ocupa es personal y nadie ni nada puede ocuparlo al mismo tiempo; y el que lo rodea es el espacio general, donde se ubican los elementos que están fuera de su alcance, que ocupan un lugar en el vacío donde están otras cosas.

2. Ajuste temporal

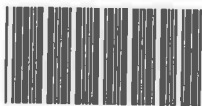
El ajuste temporal merece una especial atención en el niño porque cumple una función de primordial importancia en la ejecución motriz, por lo que puede afirmarse que de una buena acción en el ajuste temporal, depende el desarrollo de una buena coordinación motriz y de una buena condición corporal.

El tiempo es algo difícil de comprender para los niños pequeños. Fácilmente confunden con el ayer el mañana y una hora del día con otra. Conforme madura, el niño va integrando sus conceptos temporales con exactitud.

El tiempo, dentro del contexto de la educación del esquema corporal, consiste en la percepción y apreciación de un orden sucesivo de lapsos durante los cuales el cuerpo del niño permanece sin ninguna alteración corporal.

La percepción y apreciación de este tipo de tiempo, lo manifiesta el niño a través del oído y de la percepción del movimiento, por lo que crea por este medio su propio sentido cinestésico.

La estructuración temporal se logra integrar en el niño por medio de su participación en ejercicios específicos, durante los cuales se estimula hacia el establecimiento de patrones mentales de la duración de sonidos y silen--



cios, y de conjuntos de sonidos y silencios, también; por este conducto, el niño logra ajustar su sentido temporal a la ejecución motriz.

3. Ajuste espacio temporal

Es la adaptación integral del niño al medio ambiente, a través de la relación de su cuerpo con el espacio y el tiempo, y requiere la creación de imágenes mentales.

Cuando el niño ingresa por primera vez al colegio, está en la etapa de gran crecimiento y es conveniente recordar: la relación cabeza-tronco-miembros es muy superior a la de los adultos. Brazos y piernas no guardan la debida proporción con la cabeza y el tronco. Lo mismo que ciertas vísceras (cerebro, hígado, corazón, etc.)

El esqueleto no está osificado, y en las articulaciones se halla el sistema ligeramente, que impulsa a esta edad hacia las malas posturas; por esto habrá que prestar gran atención a los gestos y actitudes habituales del niño; forma de sentarse, de andar, de escribir, de leer, de pararse. Es en la escuela primaria donde se observa estas posturas y es el profesor a quien le toca tratar de modificar estas anomalías usando los ejercicios adecuados sin que el niño se dé cuenta de que se le están corrigiendo sus defectos y es necesario hablar con los progenitores de éste, con el fin de seguir el tratamiento y hacer los ejercicios iniciales en la escuela, sin que esto hiera al papá, pues muchas veces los padres se enfurecen cuando se les dice de algunas correcciones que sus hijos necesitan en su anatomía; por esta razón muchos profesores sin meterse con los padres de los niños hacen por su parte los ejercicios adecuados para mejorar la

postura del infante.

D. Ajuste motor

La motricidad es acción, movimiento. Por medio de motricidad o actividad motora, se evidencia la integración del organismo con el medio. El movimiento es la expresión de un acto reflejo motor, en el que participan siempre tres componentes: el sensitivo, el sensorial y la motriz.

La debilidad mental, que corresponde al campo motor se traduce en torpeza del comportamiento general. En los niños, el control del movimiento, con intervención de las neuronas nerviosas se inicia en los primeros meses de su primer año de vida, cuando avanza en dirección cabeza-pies, razón por la cual, durante los primeros tres meses, controla la cabeza, el cuello y los hombros; en el séptimo, octavo y noveno mes, el tronco, los brazos y las manos, y del décimo mes hasta el año, las piernas, los dedos y los pies.

De acuerdo con estas observaciones, el movimiento, y su control por el niño, siguen un proceso conforme su maduración.

Lo anterior nos confirma que también en este aspecto el niño requiere de la educación de su esquema corporal, para lograr su coordinación motriz. Nuevamente se hace necesario mencionar tres etapas de la educación del esquema corporal: conciencia de sí, control de sí y relación de sí con el medio.

1. Ajuste motor general

Ya en la etapa de relación de sí con el medio, el niño logra adaptar las diferencias espaciales al utilizar el mo

vimiento de su cuerpo. Al mismo tiempo, adapta las referencias temporales con base en su propio concepto cinestésico. Los movimientos voluntarios tienen como característica principal la coordinación, como resultado de una serie de ajustes previos. Esta coordinación no exige del niño un razonamiento especial, sino que se realiza dentro de contextos naturales y como resultado de su evolución normal, de acuerdo con los ejercicios practicados.

Se requiere la agilidad y la fuerza muscular, como común denominador de todos ellos, el mismo que sugiere el desarrollo de destrezas características para cada uno. Si el alumno ha sido conducido apropiadamente hasta esta etapa, -- habrá logrado los ajustes de su esquema corporal, de su percepción y de su motricidad (considerados ya a modo de manifestación integral y no aislada), pero además habrá incrementado su agilidad y será capaz de utilizar apropiadamente su fuerza. Ahora el objetivo es que se manifieste coordinadamente al participar en actividades deportivas u otras manifestaciones utilitarias.

Dentro de los elementos técnicos que los fundamentan, tendrán que existir necesariamente algunos otros componentes de la coordinación motriz-especial que agregarán su perfeccionamiento a la ejecución, de los movimientos incrementando la motricidad-especial en el niño.

2. Ajuste motor espacial

Cuando los movimientos de un razonamiento concreto -- por parte del niño, así como de la obligación de obedecer a un comportamiento motor determinado o de respetar los reglamentos de juegos que se imponen a determinado encuentro o --

deporte que se está ejecutando, propician la caballerosidad - en su actuación.

Con la enseñanza de la educación física, se persigue que el alumno aprenda una serie de destrezas, técnicas y reglas relacionadas con ella. Por otra parte, tiene también el objetivo de inculcar hábitos y actitudes que completen el -- proceso formativo.

Es inútil intentar conseguir un deportista sin previa formación física general; ésta no se puede encontrar en sujetos de corta edad, sin la base orgánica suficiente.

Cada deporte necesita ciertas cualidades especiales de desarrollo: resistencia, velocidad, potencia, imaginación o combinaciones adecuadas de ellas.

Realizar los movimientos corporales necesarios con -- la mayor perfección y, al mismo tiempo, con economía de esfuerzo.

Una buena técnica, permitirá un buen juego.

Los niños organizados en los distintos deportes es -- conveniente que hagan intercambios entre otros niños de los pueblos cercanos, donde observarán su modo de jugar, su presentación, su amabilidad con el niño visitante, el respeto a los árbitros, el saludo de ambos deportistas en el campo de juego y así aprenderán lo útil que es el deporte.

CAPITULO III

EL AREA DE EDUCACION FISICA EN EL I Y II GRADOS

EL AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PLAN DE ESTUDIOS

A. Importancia

El hombre debe adaptarse continuamente a las exigencias que le impone el medio en que vive. En este proceso de adaptación de educación racional no se debe olvidar o desatender los aspectos esenciales; se tendrá que buscar las condiciones más adecuadas al desarrollo de los individuos en su medio natural y social.

El principal objetivo de la Educación Física debe ser el de ayudar a que cada individuo desarrolle sus posibilidades personales, particularmente las facultades físicas, pero sin olvidar el contacto social que todo proceso educativo lleva consigo.

Para muchos autores, la Educación Física viene por objeto crear un hombre sano, proporcionado y fuerte. La salud se consigue al realizar una vida de acuerdo con la naturaleza. La belleza o las proporciones equilibradas apuntan a la armonía de movimientos, gestos y actividades y, por último, la fuerza no sólo alude a la dimensión física, sino a los aspectos moral y psíquico del hombre. En resumen tienen como metas más concretas en los aspectos higiénicos: ayudar al proceso de crecimiento natural del cuerpo y a mantener o recobrar la salud, mediante una acción adecuada sobre el organismo. Gran parte de las afecciones más frecuentes del aparato respiratorio, son muchas veces, consecuencia directa de alteraciones de la forma del tórax y su función, que habrían podido ser corregidas a tiempo por una gimnasia "inteligente mente orientada". En este sentido, las funciones preventivas y correctivas de la educación física poseen un valor de notable

importancia.

Estéticas: El ejercicio físico quiere también mejorar los aspectos de corrección y belleza armónica en los movimientos y actitudes corporales, intentando conseguir la gracia en el sentido que este vocablo tenía para los Griegos.

Intelectuales: La estrecha relación entre los aspectos psíquico y fisiológico, el desarrollo adecuado de la capacidad intelectual debe tener una base firme en el estado general de nuestro organismo, especialmente en el sistema nervioso.

La facultad de adaptación nerviosa, se vuelve lenta después de los dieciséis años, precisamente cuando la fuerza muscular inicia su gran desarrollo.

La actividad física es la actividad total del hombre. No sólo mejora el aspecto corporal, sino actúa sobre la mente y hace de ella un instrumento más útil y perfecto en la investigación y transmisión de conocimientos.

Morales: Hay en este punto abundancia de opiniones coincidentes en afirmar que la Educación Física y los deportes son una escuela de hábitos morales precisamente por las especiales circunstancias de esta actividad, en las que las cualidades humanas, los sentimientos altruistas, tienen prioridad sobre los valores utilitarios o egoístas.

El adecuado ejercicio físico mejora el potencial temperamental, refuerza y educa la voluntad y el carácter, contribuye a crear una personalidad perfeccionada.

Proporciona, además, los medios y el deseo de ser útil, de llegar a más, en un afán continuado de superación. De esta manera el muchacho satisface una de sus necesidades básicas: conocerse así mismo, sentirse dueño de sus posibili

dades, logrando la propia aceptación y el autodomínio.

La Educación Física es un medio magnífico para que el sujeto se inicie en sus deberes sociales mediante el ejercicio colectivo, ya que incita a poner en práctica los ideales de ayuda mutua, de esfuerzo común y de cooperación, aspectos fundamentales para cualquier tipo de convivencia social.

B. Ejercicios gimnásticos

Fase inicial: Su duración oscila entre tres y cinco minutos.

Dentro de ella los ejercicios de orden tienen por objeto atraer la atención de los alumnos y disponerlos para la clase, ya que requieren cierta coordinación nerviosa. Entre estos ejercicios se utilizan, sobre todo, las formaciones, - giros y desplazamientos.

Formaciones: Fila, hilera, columna, círculo, etc., - siempre sin abusar de ellas y contando cuando sea posible, - con la libre disposición de los alumnos en torno al profesor, de forma que realicen los ejercicios posteriores en el sitio que ellos elijan, o en el que se encuentren cuando el profesor señale su comienzo. Nunca deben forzarse las posturas, - éstas deben ser sueltas, nada rígidas.

Giros: Izquierda, derecha, media vuelta, etc., situando a los alumnos en la dirección deseada o para enfren-- tarse. Se continúa con: desplazamientos, es decir, saltos, - pasos laterales o al frente, etc., los despliegues se harán en los grados superiores, con previa numeración y señalando desplazamientos distintos; por ejemplo, "uno" a la izquierda, "dos" a la derecha.

Todos los ejercicios pueden combinarse con los prepa

ratorios, cuya misión es calentar el organismo, disponiéndolo para ejercicios posteriores más intensos. Situados entre los fundamentales, cumplen también una misión de enlace, como período de trabajo suave entre dos ejercicios fuertes. En tiempo de frío son indispensables, y pueden comenzarse con marchas y carreras suaves, con movimientos o sin ellos. Ejemplos de ejercicios:

- a) Piernas: Separar y juntar pies. Elevar talones. - Piernas abiertas. Piernas en diagonal. Elevación alternada de piernas, Elevación alternada de rodillas. Flexiones y extensiones de piernas.
- b) Brazos: (a) Brazos laterales. (b) Al frente.
- c) Posiciones asimétricas: (a) Un brazo arriba. (b) - otro lateral, izquierdo y derecho.
- d) Manos a las clavículas: (a) A los hombros. (b) A las caderas. (c) A la nuca, etc.
- e) Vaivenes de brazos: (a) Torción izquierda y derecha, etc.
- f) Oscilaciones: y circunducción, etc.
- g) Toques, palmadas y rebotes.
- h) Cuello o cabeza, giros a izquierda y derecha.
- i) Inclinationes adelante, flexión atrás.
- j) Toriones con ayuda del brazo.
- k) Circunducciones suaves, con movimientos de brazos.
- l) Otros de los movimientos señalados serán el resultado de la combinación de los ejercicios para brazos, piernas, troncos, etc.

1. Posturales

Las capacidades y disposiciones con que nace el hombre pueden desarrollarse mediante las ejercitaciones adecuadas

das que requiera cada una de ellas. Concretamente, en Educación Física, el movimiento o ejercicio es el principio fundamental con que se cuenta.

El ejercicio físico puede definirse como una liberación espontánea de energía.

Dada la enorme variedad de formas que adopta el movimiento, es imposible reunir todas en un programa de Educación Física. Se impone por tanto, una selección de aquellos ejercicios que más interesan con vista a aumentar la vitalidad y la experiencia motriz del educando, en medida mucho mayor, que si éste realizara sólo un ejercicio ordinario ocasional. La selección tendrá que hacerse entre aquellos ejercicios que produzcan resultados acordes con los fines pretendidos, que sean eminentemente educativos y reúnan las mejores condiciones prácticas para su enseñanza.

En el primer acercamiento a los tipos y características de los ejercicios, hay que considerar dos clases fundamentales:

Ejercicios analíticos: Parte del estudio detallado de los huesos, articulaciones, músculos, etc., que intervienen en cada movimiento. Pretende una educación física mediante la acción separada sobre cada elemento del cuerpo, originando una gimnasia mecánica, fisiológica.

Ejercicios sintéticos: Se compone de movimientos naturales y espontáneos en los que el sujeto se manifiesta libremente ayudando a su sistema nervioso.

2. Imitaciones

El procedimiento de la imitación del profesor, monitor o alumno aventajado, de manera que todos los alumnos ---

vean perfectamente la forma de la ejecución del movimiento;- incluso puede utilizar dibujos, esquemas, películas o diapositivas.

A continuación, los alumnos deben realizar los ejercicios uno por uno o en cada grupo, y el profesor hará las correcciones oportunas hasta considerar que se están ejecutando adecuadamente los ejercicios que observaron, para que puedan pasar a otro.

En edades cortas no se pedirá una ejecución precisa; sin embargo, a los alumnos mayores se les exigirá realizar los movimientos con la máxima perfección a que puedan llegar.

La duración y la forma de ejecución de las actividades tendrán que estar de acuerdo con la posibilidad de los alumnos (edad, sexo, habilidad, lugar y material en disposición).

Se considera la gimnasia educativa como la actividad central y fundamental, que debe completarse con juegos, ejercicios rítmicos, actividades al aire libre, etc.

El desarrollo de estos ejercicios en las primeras edades, no debe durar más de 15 minutos, se aumentará progresivamente, hasta los 20 minutos, coincidiendo con los niños de 10 a 12 años.

CAPITULO IV

LA EDUCACION FISICA EN EL TERCERO Y CUARTO GRADOS

LA EDUCACION FISICA EN EL III Y IV GRADOS

A. Importancia

Tratar de alcanzar los objetivos específicos o particulares del programa, no deberá perder de vista la influencia subordinante y permanente de los objetivos generales, tanto los del área de Educación Física como los del tipo de la educación al que ésta pertenece.

En el área de Educación Física es conveniente señalar al profesor que el programa exige de la participación total de los alumnos, con la misma oportunidad y derechos.

Se recomienda que las actividades que se determinan para cubrir los objetivos, sean las más accesibles a la diversidad de características y capacidades a que den lugar las diferencias individuales de los alumnos.

El programa no está diseñado para núcleos minoritarios dentro del grupo escolar, sino que, en observancia racional de la adaptabilidad y flexibilidad que lo caracterizan, debe reportar su influencia educativa sin actos discriminatorios.

Sólo por razones sanitarias o de peligro inminente de violación a la integridad vital, y por prescripción del médico escolar, algunos alumnos podrían ser objeto de un tratamiento especial, tanto respecto de su participación limitada como de su ausencia temporal.

Las clases de Educación Física han de ser altamente recreativas, fundamentadas en el profundo interés de los alumnos por el juego a través de sus diferentes etapas evolutivas,

Diseñar una clase para que sea esencialmente recreativa, podría no serlo si no lleva implícita una secuencia enriquecida por una serie de actividades que estimulen la imaginación -- creadora, la auténtica expresión emocional y las condiciones favorables a la libre expresión del alumno.

Tener cuidado de que la atención que en los programas se dedica a la educación de las posturas, no implique una movilización prolongada, tediosa en el alumno, sino que, por el contrario, tomando como agente el movimiento, han de ser fortalecidos los diferentes segmentos musculares que contribuyen a la adaptación y mantenimiento de una buena y fácil postura habitual.

El movimiento en sí es una sucesión de actitudes posturales en el tiempo y en el espacio, que requiere de intermitentes estados de reposo, para la recuperación del equilibrio y de las energías, renovando así las condiciones adecuadas para dar lugar a un nuevo estado dinámico.

En el campo del comportamiento social, del mantenimiento de la salud y de la expresión estética, la educación postural toma dimensiones de tal relieve, que la Educación Física no puede ignorar en su ubicación, como medio educativo básico y general.

La presentación permanente que el maestro haga de la materia ante el alumno, ha de ser agradable y atractiva, constituyéndose cada clase o cada curso, en un agrupamiento de vivencias placenteras.

Es de mucha importancia este hecho, que ha de provocar en el alumno las actitudes más favorables, mediante la expresión espontánea y auténtica de reacciones de simpatía hacia la Educación Física.

B. Atletismo

Arte o perfección del atleta. Es el conjunto de ejercicios corporales o la especialidad en alguno de ellos a los que se dedica el atleta.

El especial cuidado con que los antiguos griegos contemplaban todo cuanto se refería a la educación física como base para la formación de un pueblo fuerte y vigoroso hizo que como uno de los mayores atractivos de las grandes fiestas nacionales de Delfos, Nemes, Corinto,¹ se efectuaran actos en los cuales tuvieran ocasión de lucir sus habilidades, su destreza y su fuerza quienes más se distinguían en esos aspectos.

Los actos comenzaron llamándose Penthatlón, porque en ellos se hacían cinco pruebas distintas: carreras, salto, lucha, tiro del disco y tiro del dardo o jabalina. A estas fiestas acudía mucha gente. Los campeones eran premiados con joyas, armas, dinero, palmas y coronas, estatua cuando ganaban tres pruebas.

Muchas de las pruebas de pista y campo que hoy conocemos fueron en su origen, habilidades necesarias para la supervivencia del hombre primitivo. Tenía éste que correr para perseguir a sus enemigos o escapar de ellos, y atrapar animales que le proporcionaban alimento y vestido. Sus carreras tomaron la forma de pruebas de velocidad tanto como de larga distancia y hasta de carreras con obstáculos cuando debió saltar sobre grandes piedras y otros impedimentos a lo largo de su recorrido.

(1) David Slim Karam, Administración y organización de la Educación Física. Deportes y recreación, México 1976.

Antes de poseer armas, el hombre prehistórico arrojó piedras y palos a los animales, a fin de matarlos. Estos lanzamientos pudieron haber derivado en los que ahora conocemos como disco, bala y jabalina. La necesidad de saltar sobre corrientes de agua y grandes piedras dio, a su vez, origen al salto largo, al salto con garrocha y al salto de altura.

A través de los siglos las actividades del hombre primitivo llegaron hasta Grecia donde, ejemplificando el culto del hombre musculoso, se glorificó a los jóvenes que pedían correr más rápido, efectuar los lanzamientos más distantes y saltar a mayor altura y distancia.

Estos hombres fueron llamados a competir en los actos festivos llamados Penthatlón, ganando el mejor ejercitado.

C. Deportes

Las notas más destacadas y características de los deportes se manifiesta en su actividad muscular; en la lucha que supone riesgos, en cierto placer en su práctica y en el hecho de buscar siempre una progresión o victoria (batir una marca, vencer al contrario).

En general, los deportes se clasifican, atendiendo al número de participantes en: individuales; en ellos se aplican las posibilidades físicas del sujeto hasta el límite, tratando de alcanzar ciertas "marcas", medidas en espacio (lanzamientos), tiene carreras en tiempo, etc., dentro de unas formas convencionales. El esfuerzo se realiza individualmente, como ocurre en la natación, patinaje, atletismo, esgrima o tiro.

Colectivos: la ayuda y coordinación entre los miembros.

bro de un equipo es fundamental para el triunfo. Pertenecen a este tipo el fútbol, el balonmano, el vólibol, el básquetbol, el béisbol, sóftbol, donde 10, 12, 18 ó 22 elementos se ejercitan.

Es inútil intentar conseguir un buen deportista sin una previa formación física general, centrada sobre todo en los músculos, huesos, articulaciones, pulmones, corazón y sistema nervioso. No se puede encontrar en sujetos de corta edad sin la base orgánica suficiente.

Una buena técnica permitirá al jugador los movimientos necesarios evitando movimientos inútiles en las combinaciones de cualquier deporte, para poder burlar al contrincante.

1. Baloncesto

El baloncesto es uno de los deportes de conjunto más popular en el mundo, se juega entre dos equipos de doce jugadores como máximo y siete como mínimo, cinco jugadores en cada bando inician el juego en la cancha.

El objetivo principal de cada equipo es de introducir el balón en el aro de los contrarios y evitar que el otro equipo se apodere de la pelota y anote puntos, durante un período de tiempo reglamentario, resultando vencedor el que totalice mayor número de puntos. Estos se clasifican en dos formas de enceste de campo, abajo del tablero, de remate etc., lanzando con una o dos manos vale dos puntos, enceste libre después de un foul u otra penalizando también lanzando con una o dos manos vale un punto cada enceste, de tres tiros deben caer dos, o ninguno.

El juego se desarrolla en una superficie rectangular sólida libre de obstáculos, cuyas dimensiones son: 26 metros de largo por 14 metros de ancho, medidas desde el borde inte

rior de las líneas límites.

El juego empieza con un salto entre dos jugadores -- que se colocan uno frente a otro en el círculo central, a am bos lados de la línea central que divide a la cancha.

El árbitro lanza el balón al aire, más alto que el -- brazo extendido verticalmente de cada jugador, y cada uno -- saltará para tocarla iniciándose el juego; son dos tiempos -- de 20 minutos cada uno y en cada tiempo se cambiará de canasta, en el juego debe haber dos árbitros, un anotador y un -- cronometrista.

2. Balompié

La expresión original es inglesa: football, que traducida literalmente significa: pie-balón o de otra manera, -- balón para ser jugado con el pie. (balompié)

Es el deporte más antiguo y popular de Inglaterra, -- llamado follis. Respecto a su origen es creencia que los romanos lo jugaron con el nombre de follis y una modalidad bastante distinta en su reglamento actual.

En Normandía se han encontrado vestigios de su práctica en actividades seudodeportivas denominadas maleá.

Fueron los conquistadores romanos los que llevaron -- el juego Follis a las Islas Británicas y se puede afirmar: en el siglo X, también lo llamaron soulé.

El hecho de pasar en el espacio entre ellos la pelota, significa el triunfo.

Hoy es un juego popular en todas partes del mundo; -- lo practican en México, los niños escolares, los jóvenes de la secundaria, universitarios y normalistas, hasta las personas adultas y libres; juegan sujetos a reglamentos actualizados, por el departamento de Educación Física Nacional. Juego

de dos tiempos de 45 minutos para los adultos y los niños en menos tiempo, según el acuerdo del profesor de Educación Física del colegio.

También en China se jugó este deporte con el nombre de tsuchun. En Florencia se le llamaba, calcio como en toda Italia en remotos tiempos. Hoy en día, se le llama fútbol en todo el mundo.

El campo debe tener 100 metros de largo por 50 metros de ancho, en los infantiles es menor, según el acuerdo del profesor instructor de la escuela. El juego debe tener tres árbitros: uno de juego y dos de líneas o abanderados y ganará el equipo que meta más goles en la portería contraria.

3. Sóftbol

Este juego, nace en los Estados Unidos de Norteamérica ideado por un grupo de veteranos imposibilitados para el deporte del béisbol, básquetbol, fútbol; como quien dice están acabados, sólo esperan consolarse con el periódico viendo las reseñas deportivas en los parques. Pero un día, se organizaron e idearon jugar una pelota grande, lanzada bajo el brazo con un bate corto, en un campo especial de 61 metros en el cual trazaron el diamante de 18.30 metros entre cada base y la línea del lanzador de distancia a atrapador, de 11.59 metros, inician el juego; pero ahora se juegan en las escuelas primarias, secundarias, preparatorias y normales, en campeonatos con reglamento especial. Juego ya popularizado actualmente.

Es igual al béisbol menos en la forma de arrojar la pelota y no hay robo de bases antes de que el pitcher suelte la pelota. Se puede hacer con un batazo de campo o fuera de barda, considerado como batazo de cuatro bases que equivale

a una carrera.

Tiene árbitros, anotadores y ganará el equipo que más anote carreras.

4. Béisbol

El origen del béisbol. Deporte nacional de los Estados Unidos y de muchos países de la cuenca del Caribe, ha sido motivo de controversia casi desde su popularidad. Atribuido, de forma un tanto legendaria a Abner Doubleday. Las crónicas de los colonizadores españoles lo registran, ya en época tan remota entre los aborígenes desde antes del Descubrimiento de América, los antillanos le llamaban "batos" éste debe tenerse como un antecedente aislado y digno de mención, aunque no parece tener relación alguna con la evolución del moderno juego de béisbol.

Hay referencias tan remotas como lo anterior en Europa de donde se acepta que procede este deporte. En Inglaterra se realizó un juego de procedencia Escocesa, llamado "fun o" practicado con un instrumento semejante al bate y la pelota, hace seis siglos. En el siglo XVIII ya aparecen escritos donde se menciona la palabra "baseball", llegando incluso a designar un juego de considerable parecido al actual. Así surgió el mito Doubleday que prevaleció muchos años, a pesar de ser puesto en duda por algunos estudiosos del deporte, fue declarado Doubleday el inventor de este deporte. Se juega entre nueve elementos cada equipo, el pitcher debe pasar la pelota sobre el home o plato, para que sea strike, con tres de estos lanzamientos es puesto fuera el contrario y con cuatro bolas, es decir que no pase el tiro sobre el hom, el jugador pasará a primera como corredor, pasando otro a batear, aquí sí se puede robar las bases y también se

puede jugar la base. Ganará el equipo que haga más carreras. Hay reglamentos. Son nueve entradas.

Hay tres umpires, anotadores que llevan la relación de los juegos o la historia de cada bateador.

5. Vólibol

Corría el año de 1895, cuando Mr. Williams Morgan Director Físico de la Asociación Cristiana de jóvenes de Holyoke, Massachussets, inventó el vólibol.

Con el propósito de que lo jugaran las personas de determinada edad, las cuales no podían practicar los deportes demasiado duros, por ejemplo: el fútbol americano, el básquetbol o el boxeo; era de urgente necesidad buscar una distracción que requiriera como base fundamental el que se pudiese practicar en un local cerrado.

Mr. Morgan, utilizando la red de tenis, la cual colocó a una altura aproximadamente de 1.90 metros y una cámara de caucho sacada de una pelota de básquetbol, dio principio al voleo, pero resultó la pelota demasiado ligera. Se intentó utilizar la pelota de básquetbol, pero resultó demasiado pesada, teniéndose que rechazar ya que no se podía manejar con rapidez. La dificultad que representaba la pelota, fue resuelta por la casa Spaulding, la cual ideó, después de varias pruebas, una con el peso y las dimensiones necesarias.

Resuelto el problema de la pelota, y con un corto entrenamiento se llega el momento de celebrar el primer encuentro de vólibol formal, llevándose a cabo en el colegio de la Asociación Cristiana de jóvenes de Springfield, Massachussets, con reglamento especial. Las reglas se han modificado paulatinamente hasta la fecha. las medidas son: 18 metros de largo por nueve metros de ancho, en campo libre de obstáculos.

los cuando menos siete metros a lo alto. Se juega entre seis jugadores de cada equipo. Se gana con 15 tantos. También tiene árbitros: central, dos de líneas, un anotador. Ahora se juega en todas las escuelas.

CAPITULO V

LA EDUCACION FISICA EN V Y VI GRADOS

LA EDUCACION FISICA EN QUINTO Y SEXTO GRADOS

A. Organización de campeonatos

En todas las escuelas primarias del país se organizan campeonatos deportivos en los que intervienen todos los alumnos y alumnas de los planteles educativos.

Los campeonatos pueden ser de intergrupos: terceros, cuartos, quintos y sextos años.

Pueden ser libres si se organizan en la población -- tomando en cuenta las edades de los participantes.

Cuando los eventos son escolares, el instructor deberá tomar en cuenta en cada grupo o grado quienes son los más listos o sobresalientes en las prácticas de los deportes.

Al organizar los campeonatos se tomarán como base -- los alumnos más diestros, que serán los capitanes de los equipos, dividiendo a los alumnos del grupo uno por uno hasta terminar el último niño.

Los equipos serán las cantidades de los alumnos que hay en cada grupo escolar, si son 50 alumnos, se debe dividir equitativamente a todos, tomando en cuenta a los suplentes, pero con la condición de que tienen qué jugar.

Hay tres campeonatos que se organizan en la escuela: de intergrupos, de representantes de grupos y libres.

1. Vólibol

Para organizar el campeonato de vólibol entre los -- alumnos de las escuelas primarias, se formará a todos los -- niños del grupo por orden de estatura, según la cantidad de elementos escolares que hay, los equipos se organizarán de -- 56 niños, se sacarán ocho equipos de siete niños. Así serán

en todos los grados y grupos que haya en la escuela. Este campeonato será de intergrupo, porque se hace con un sólo grupo de los grados, ejemplo: tercero "A", tercero "B", tercero "C" hasta terminar. Estos jugarán entre ellos, sin tomar en cuenta los grupos de los otros grados, que también jugarán de esta manera.

Cada capitán de equipo buscará el nombre, su traje de un mismo color, número y banderín con el nombre del equipo. Buscarán madrina o padrino, según el sexo del equipo.

Se inaugura con la presencia del Director de la Escuela, supervisor de la zona escolar, autoridades municipales del lugar. Tomará la protesta de rigor el director del colegio, inaugurará el C. Supervisor y hará el primer saque la autoridad municipal o según convenga a los intereses del organizador.

2. Sóftbol

Para organizar el campeonato de sóftbol, se formará a los alumnos en orden de estatura, para conocer la cantidad de niños que hay en el grupo. Ejemplo: 60 alumnos. Con esta cantidad se organizarán seis equipos de diez elementos cada uno. Se hace así, con el fin de que todos los niños jueguen; muchas veces son doce elementos y solamente juegan nueve hasta finalizar el encuentro, los banqueros o suplentes muchas veces no juegan, debido a que está sumamente interesante el evento y hay que ganar, pues solamente los que comenzaron terminan el juego aunque pierdan o ganen.

Todos los niños deben jugar, ninguno debe quedarse sentado, lo que se persigue es que todos los niños aprendan a jugar.

Los trajes serán como el de béisbol, nombre del equi

po en la camisola y número, usando cachucha del mismo color. Se organiza a los equipos como se hizo con el vólibol, sacando primero a los capitanes que irán escogiendo uno por uno a los componentes hasta completar su equipo, que será de diez niños.

La inauguración será de la misma manera como se hizo el de vólibol.

3. Béisbol

Para organizar el campeonato de béisbol escolar, será igual como se hizo con el de sóftbol, tomando como ejemplo un grupo de 60 niños, se sacará 6 capitanes de equipo - con 10 elementos cada uno. Los trajes, banderines, cachuchas, serán como se hizo con el de sóftbol. Inaugurando en los términos anteriores o como convenga a los intereses del organizador.

4. Fútbol

Para organizar el campeonato de fútbol, se hará de la misma manera del béisbol, formando a los niños del grupo por orden de estatura para dividir a todos. Si son 60 se sacarán cinco equipos de 12 elementos cada uno, con las mismas observaciones de los campeonatos anteriores, dar a todos los niños la facilidad de jugar, saltar, que sepan patear la pelota, correr y respirar ampliamente, jugando uno medio tiempo y el otro medio aquel niño sentado.

Los trajes serán calzoneras, camisetas de un mismo color, con el número que le corresponda a cada niño, grande, en la espalda y el nombre del equipo.

La inauguración será igual a los anteriores campeonatos, haciendo una invitación general al pueblo, para ver actuar a los niños escolares y darles aliciente con los aplau-

sos y porras.

En todos los campeonatos se hace el desfile de equipos, con las madrinas, banderines al compás de una marcha, - mediante un equipo de sonido. Igualmente será la clausura.

5. Básquetbol

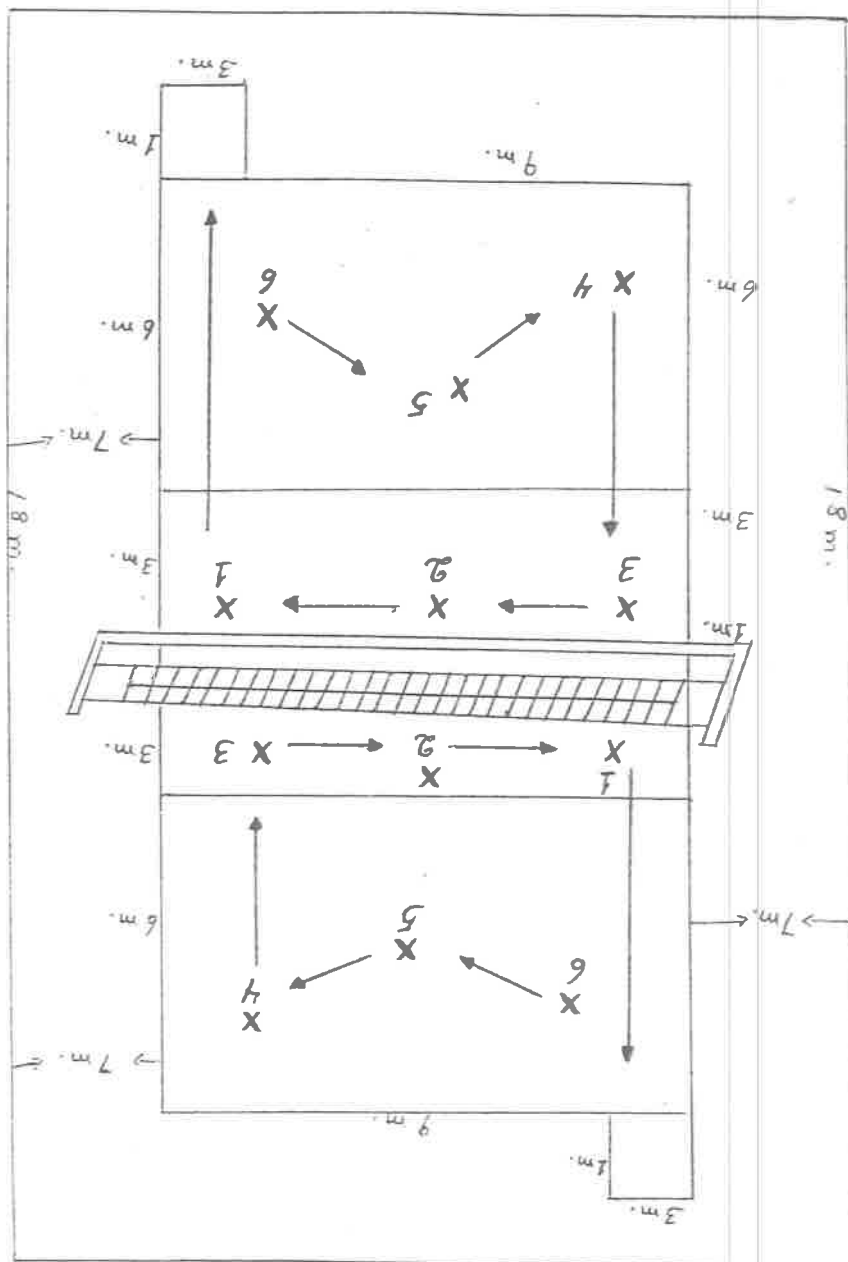
Para organizar un campeonato de básquetbol de una -- escuela, se forma a todos los alumnos por orden de estatura en fila alfrente del instructor, si son 49 niños, se sacará siete capitanes, procurando que sean los alumnos más altos, - inmediatamente los capitanes, en fila frente del grupo, cada uno escogerá a un niño de la fila, así hasta terminar los -- siete capitanes y completar su equipo de siete elementos.

Cada capitán le pondrá nombre a su equipo, tal como se hizo en los campeonatos anteriores, inaugurándolo en la - cancha a la hora señalada.

CAPITULO VI

TRAZOS DE LOS CAMPOS DEPORTIVOS

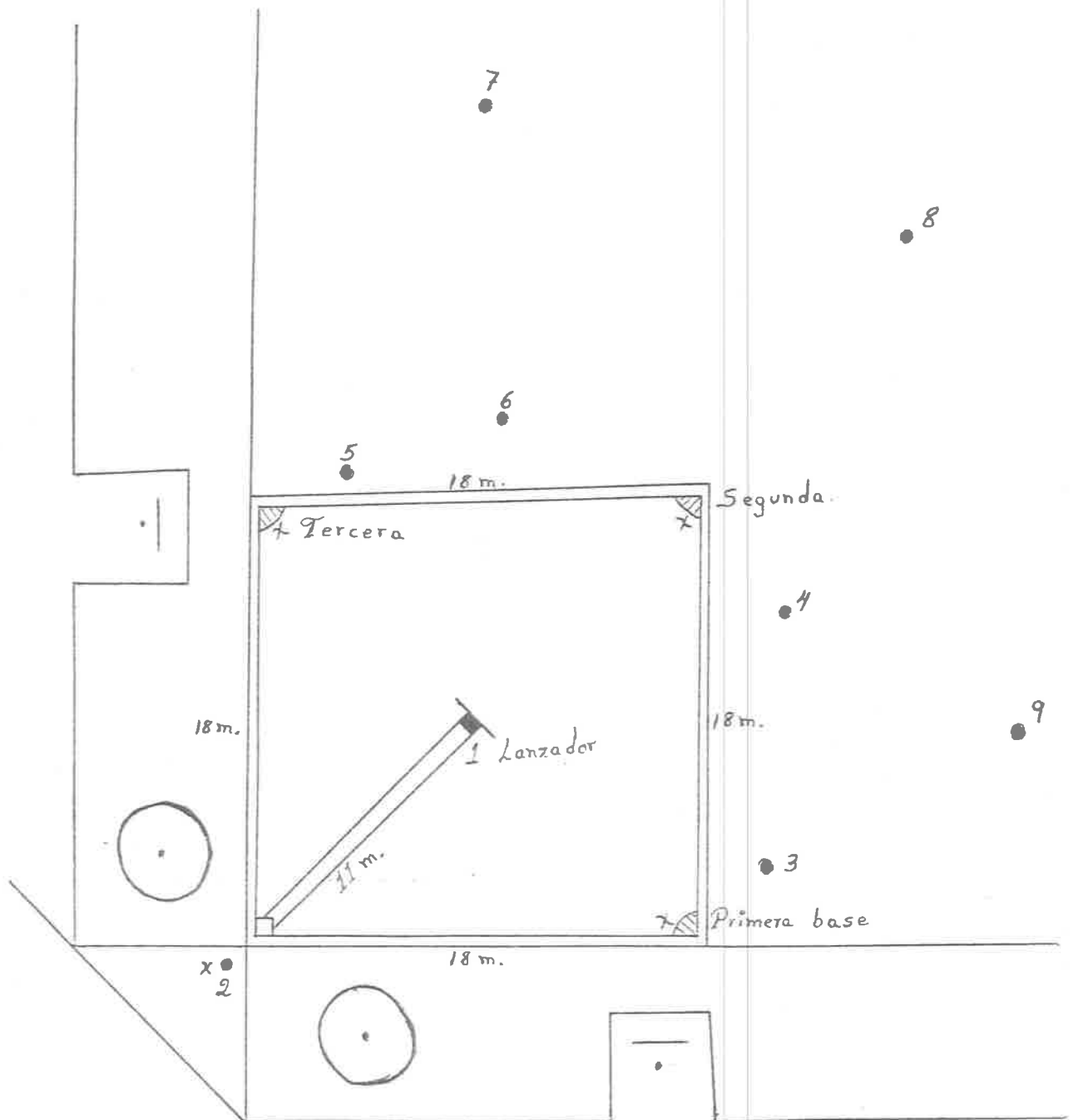
a. VOLIBOL



SIGNOS:

- X. Jugadores de cada equipo.
- Número. Posiciones de los jugadores en el campo.
- Flecha. Rotación para el saque.

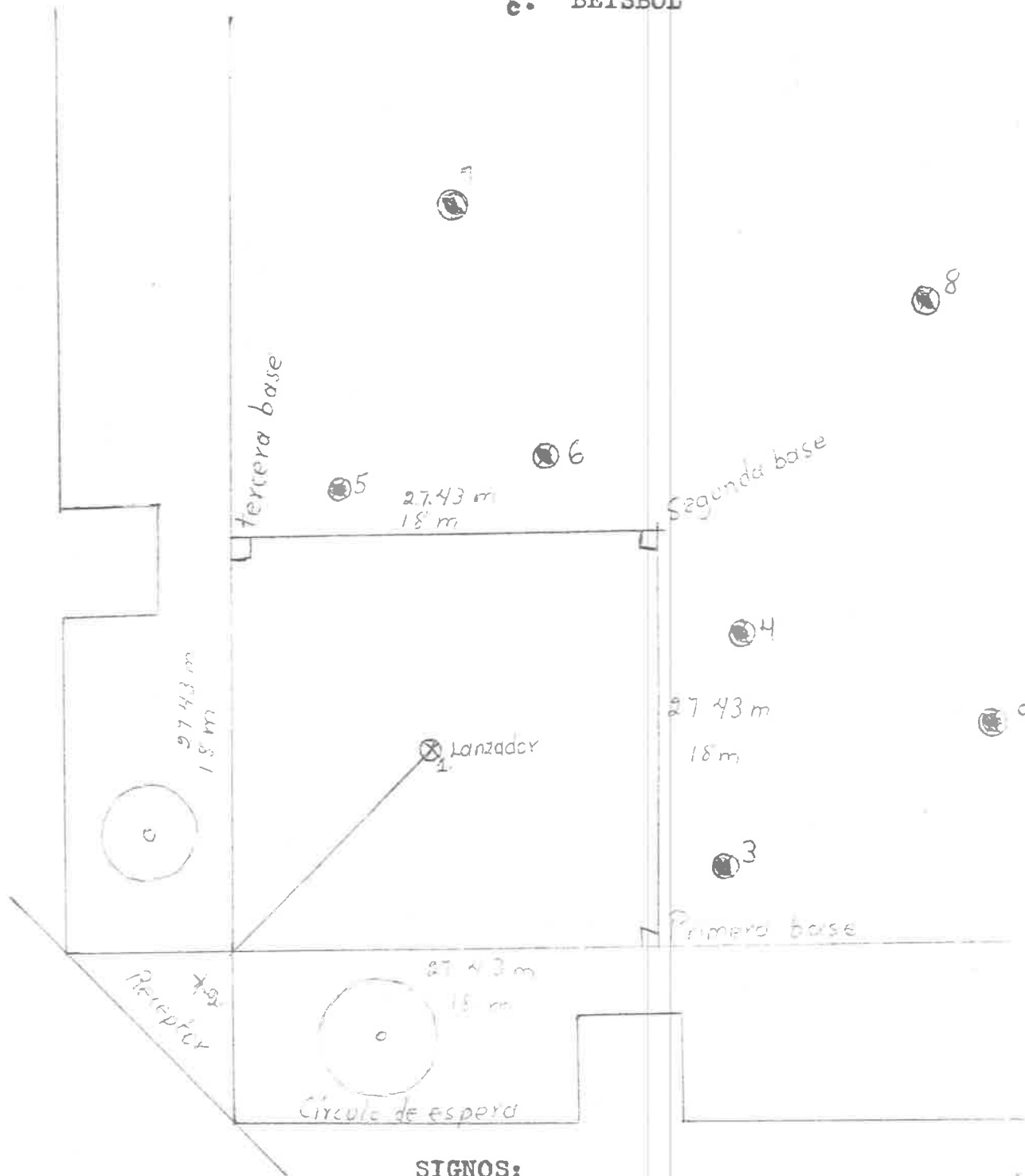
b. SOFTBOL



SIGNOS:

- X. Son las bases.
- O. Posiciones de jugadores en el campo.
- Número: El lugar que ocupa cada jugador en el campo.
- Círculo. Lugar de esprra del bateador.

6. BEISBOL



SIGNOS:

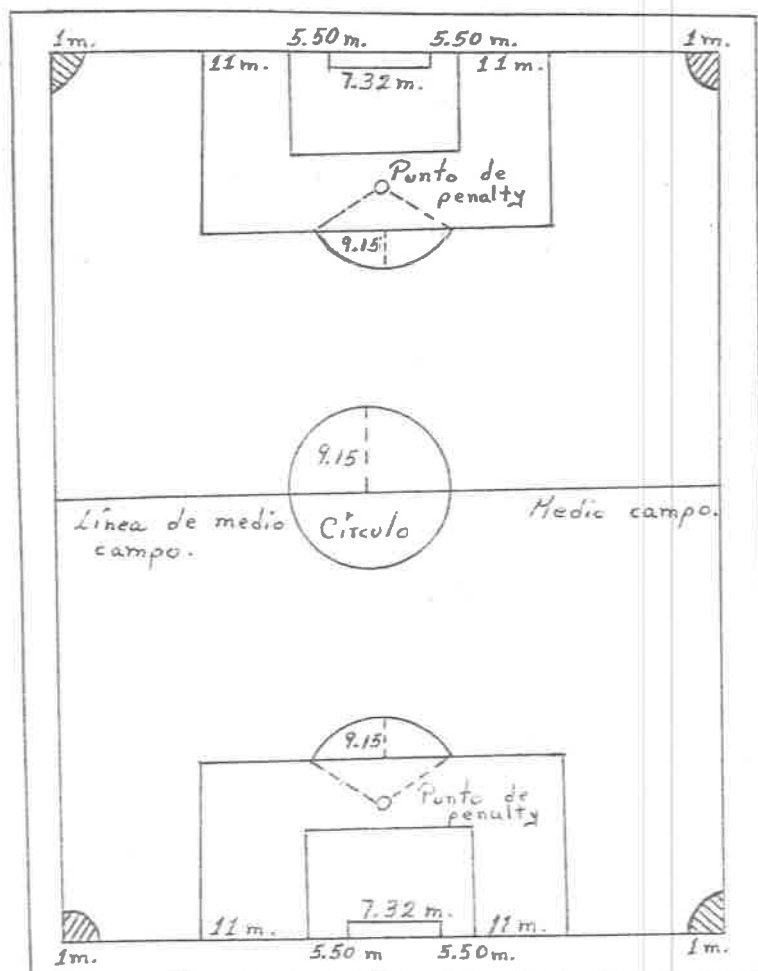
X. Son las bases.

●. Posiciones de jugadores.

Número. El lugar que ocupa cada jugador en el campo.

Círculo. Lugar de espera del bateador

d. BALONPIE



120 M.

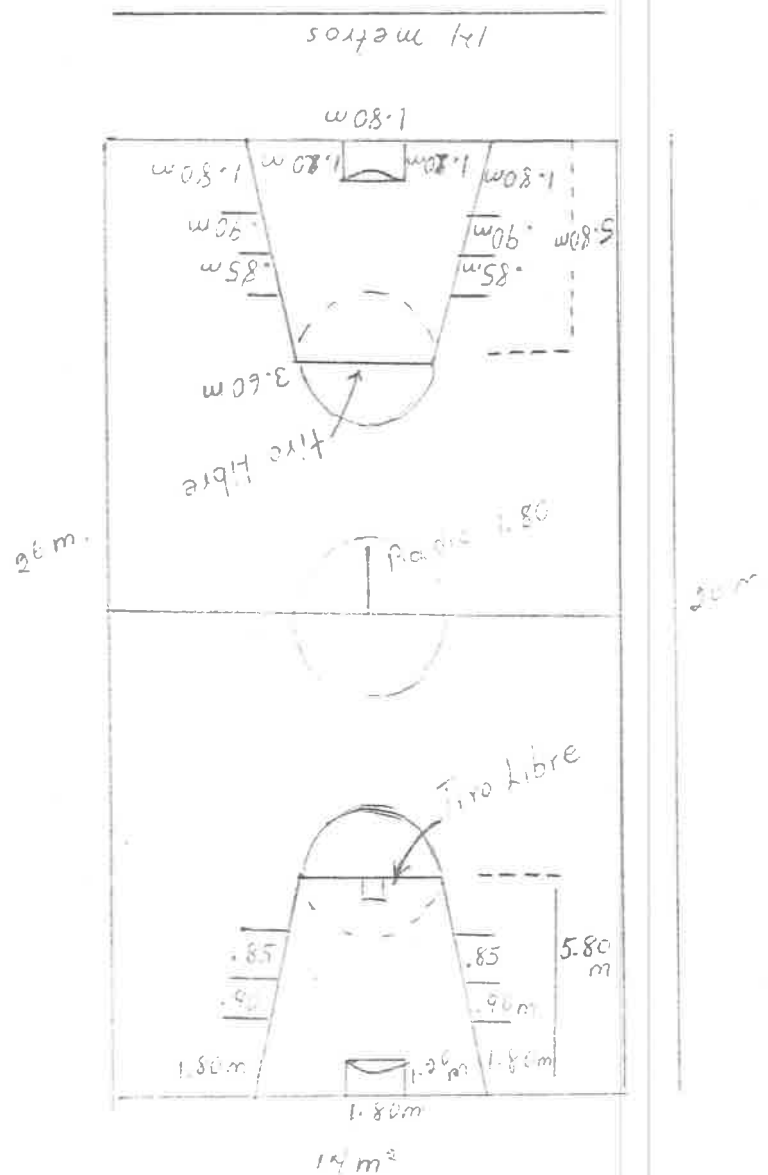
90 M.

Para niños:
40 M. por 32 M.

90 M.
45 M

65965

e. BALONCESTO



SIGNOS:

- o. Jugadores y sus posiciones en el campo.
 - X. Jugadores contrarios y sus posiciones.
- Medidas del campo: 26 M. por 14 M.
 Para niños, es a consideración del instructor.

"MACHOTES" PARA REALIZAR
ANOTACIONES DEPORTIVAS

a. VOLIBOL

Lugar: Campeche.

ESCUELA: Mateo Reyes.

Cancha: El roble.

Categoría: Infantil.

Capitán: Pedro Avila.

Fecha: Mayo 15 de 1982.

Equipo: AZULES.

N	Nombres	E	P	N	1er Tiempo	2º Tiempo	3er T.
1	Pedro Avila	1	1	10	1, 2, 3, 4	1, 2, 3, 4	
2	Manuel Pérez	1	2	8	4, 5, 6, (15)	5, 6, 7, 8	
3	Ariel Rodríguez	1	3	12	7	9	
4	Manuel Mos	1	4	5	8, 9	10	
5	Angel Mut	1	5	9	10, 11	11, 12, 13	
6	Roque Rosas	1	6	7	12, 13	14, (15)	
	Enrique Lima Pan						

Arbitros: Andrés Salas, Manuel Mora, Alonso Mas, Julio León.
Anotad: Juan Cox.

EQUIPO: PIRATAS

N	Nombres	E	P	N			
1	Miguel Poot	1	1	8	1, 2	1, 2, 3, 4	
2	Lorenzo Lozano	1	2	7	3, 4	5, 6	
3	Pedro Comas	1	3	3	5, 6	7, 8	
4	Luis Cobá	1	4	5	7, 8	9, 10, 11	
5	Bartolo Baz	1	5	4	9, (10)	12, (13)	
6	Enrique Lima	1	6	6			

SIGNOS: E. Entrada.
N. Número de zaga.
L.- Salida.

P.- Posición.
1. Entrada.
Los números en cada nombre son
tantos que hace cada jugador.

b. SOFTBOL

ESCUELA. Pablo García.

Pueblo: Pomuch.

Campo: México.

Categoría: Infantil.

Fecha: Abril 15 de 1982.

Capitán: Pedro Caro.

Arbitros: Manuel Rodríguez, Pedro Lira, Leonardo Valle.

Anotador: Carlos Miranda.

Nombre del equipo: Piratas.

INNINGS

Nº Preg.	Nombres	Entrada	Posición	I	2	3	4	5	6	7	U	H	C
1	Pedro Caro	1	6	/		(5-3)			(6-3)		3	1	0
2	Juan Galan	1	5	(K)			(F-8)		(5-3)		3	0	0
3	Alonso Talango	1	8	(6-3)			(F-7)		C		3	1	1
4	Nasario N6s	1	3	(F-8)			(F-9-3)		(K)		3	0	0
5	Macario Más	1	2		(F-9)			P. h		(K)	3	1	0
6	Lauriano Matos	1	4		(F-6)					(4-3)	3	1	0
7	Raúl Pozo	1	7		(1-3)			(K)		(6-3)	3	0	0
8	Julián Ordaz	1	9			(K)		(6-3)		(F-8)	3	0	0
9	Carlos Casco	1	1			(K)		(K)			2	0	0
	Hit Garrera	H	C	1	0	0	0	0	2	1	0	26	1

SIGNOS:

Hit. /.

Un cuadro. Home run

E. Error.

P. Lanzador.

K.- Pñchado.

5-3. Tiro de tercera a primera

F. Fly

PUEBLO: CALKINI.

HORA: Diez de la mañana.

ARBITROS: Manuel Vera, Angel Matos, Lorenzo Colás.

Nombre del equipo: Ga ilanes. I INNINGS

SIGNOS:

1. Hit.

3-5. Tiro de tercera a primera. Aut.

E. error.

UN cuadro.- Home run

Anotador. Juan Jacobo.

K. Ponchado tocando pelota

Pôñchado sin tocar.

E. Entrada.

P. Posición del jugador
en el campo.

e. BALONCESTO

ESCUELA: GUERRERO.

PUEBLO: MERIDA.

CANCHA: CAMIONEROS.

CATEGORIA: INFANTIL.

FECHA: Mayo 20 de 1982.

Capitán: Manuel Loeza.

Arbitros: Angel Avila, Miguel Pérez.

Anotador: Carlos Vera.

Cronometrista: Ana Flores.

Capitán: Lorenzo Cáceres .

EQUIPO: Camarones.

Nombres	E	N	IFT.	S T.	T. T.
1 Manuel Loeza	1	10	X X X	X X X X	
2 Vidal Rivero	1	20	X X X	X 000	
3 Carlos Vera	1	50	X X X	X X X (30)	
4 Alfonso Miral	1	30	(22)	00	
5 Miguel Mas	1	40	X X	X X X X X	
6 Raúl Lima	1	60		(52)	

EQUIPO: Aguilas.

1 Lorenzo Casanova	1	5	X X X	X X X X X	
2 Bartolo Bates	1	6	X	X X X X	
3 César Cáceres	1	7	X X (16)	X X X X X	
4 Mario León	1	8		X 00	
5 Alonso Cox	1	9	X X	00 (31)	
				(47)	

Signos: 1. Entrada.

0- Foul sin enceste.

0 0 . Dos tiros de fao.
sin enceste.

52 y 47. Tanto final
de los dos
tiempos.

X. Dos Puntos.

0. Foul con enceste de un punto.

22 y 16. Primer tiempo de juego.

30 y 31. Segundo tiempo de juego.

A. BALONPIE

ESCUELA: Vidal Romero.

LUGAR: TICUL.

CAMPO: BENITO JUAREZ.

CATEGORIA: INFANTIL.

Fecha: Abril 27 de 1982.

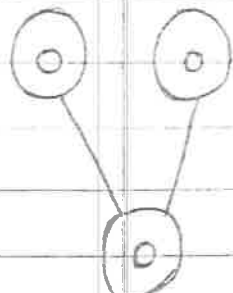
Capitán: Manuel Moro.

Arbitros: Carlos Martín, Ariel Sosa. Sergio Tax.

Anotador: Lorenzo Mes. Cronometrista: Alonso Reyes.

Equipo: Camaroneros.

NP	Nombre.	E	N	1. T.	2o T.	3er T.
1	Manuel Moro	1	5			
2	Antonio Gómez	1	10			
3	Pedro Córdova	1	8			
4	Amado Solares	1	11			
5	Taurino Toro	1	9			
6	Eliodoro Paz	1	12			
7	Medardo Mas	1	14			
8	Carlos Caso	1	6			
9	Manuel Manso	1	13			
10	Pedro Razo	1	15			
11	Miguel Tzab	1	7			
12	Alonso Loza	1	16			
13	Manuel Pan	1	20			



SIGNOS:

E. Entrada.

N.P. Número progresivo.

N. Número de la camiseta.

Hora de juego: 20 minutos .

Primer tiempo. Cero, Segundo tiempo, cero.

15 "

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

Tomando en cuenta que todos los niños deben estar preparados a recibir la nueva época y mantener su personalidad mediante un cuerpo sano y fuerte, capaz de soportar los cambios bruscos y sociales que se originen en el transcurso del tiempo y después de haber analizado los Programas de Educación Física en la Escuela Primaria, teniendo como base mi experiencia llego a las siguientes conclusiones:

- a. Que las Direcciones de Educación Física proporcionen a -- las escuelas del Estado de Campeche, instructivos y reglamentos de todos los eventos nacionales.
- b. La Dirección de Educación Física en el Estado, debe de -- enviar a las escuelas rurales instructivos de todos los -- deportes, con el fin de que el profesor esté actualizado en los reglamentos.
- c. Debe metodizarse la Educación Física en los distintos gra-- dos de la Enseñanza primaria con el fin de obtener niños mejor desarrollados.
- d. Se debe organizar campeonatos deportivos de zonas escola-- res y de sector.
- e. En las escuelas, se debe hacer competencias organizadas.
- f. Desde el Tercer grado hasta el sexto, se debe organizar -- campeonatos de básquetbol, vólibol, sóftbol, béisbol y -- FUTBOL.
- g. En todas las escuelas se deben organizar competencias de juegos tradicionales, principalmente en el medio rural.
- h. Las escuelas de organización completa deben organizar com

petencias intergrupales en las que participen todos los niños.

- i. En las escuelas rurales deben estar los profesores de Educación Física y no en las escuelas urbanas, donde lo tienen todo.
- j. Que las escuelas del campo sean dotadas de materiales deportivos, para facilitar la enseñanza deportiva.
- k. Que en las escuelas rurales se organice campeonatos deportivos y competencias gimnásticas femeniles.

ANEXO

JUEGOS TRADICIONALES

JUEGOS TRADICIONALES

Entre los juegos tradicionales quizá el más sencillo sea el juego de las canicas, siendo un juego exclusivamente practicado por los varones; claro que las niñas también lo pueden jugar, pero le han dado la supremacía a los niños.

Hay varias formas de jugar a las canicas, con sus reglas, diferenciándose conforme la región; entre estos juegos contaremos los siguientes: el hoyito, el cuadrito, el triángulo, la media naranja, el cocolito, los tres hoyitos, la ronda o rueda.

Entre los juegos tradicionales contamos con: el trompo, la roña y el círculo. Están también los encantados, el avión, el huesito y arrancar la cebolla.

Juegos tradicionales con uso de cuerdas: el reloj, el mole, el cartero, la maquina, el abecedario y la reata.

Todos los juegos tienen sus reglas y las condiciones del campo, que se acordarán antes de iniciar el juego por los capitanes de cada bando.

EL HOYITO

Juego de canicas. Manera de jugar.

Se hace un hoyito en la tierra del tamaño de una cholata de sidra, se pone la raya de tiro a unos dos o tres metros del hoyito.

Una vez que tenemos el terreno listo para el juego, vamos a sacar la "mano", es decir, a ver quién es el primero en tirar de los jugadores; se ponen a la altura del hoyito y tiran hacia la raya del tiro; la canica del jugador que más cerca quede de dicha raya será quien tire primero; los juga-

dores subsecuentes serán tomados conforme a la lejanía que -
están de la raya sus canicas.

El primero en tirar tratará de meter la canica en el hoyito desde la salida y en caso de no atinarle, procurará -
quedar cerca de éste.

Vamos a suponer que el primero en tirar se acerca al hoyito y cosa similar hicieron los demás participantes; en la segunda oportunidad, uno logró entrar en el hoyito, entonces tiene el derecho de "matar" a los jugadores cuya canica está cerca de la de él; quedará eliminado el jugador siempre y cuando el matón le pegue a su canica, éste seguirá tirando hasta que falle; si el jugador siguiente, u otro, logra colocar su canica al hoyito, le quita al primero el derecho de -
matar y solamente volverá a tener ese derecho si vuelve a -
introducir su canica en el hoyito.

Se puede jugar este entretenimiento hasta con dos -
tiros, es decir, con dos canicas por jugador; el juego termina una vez que son eliminados los jugadores por "muerte" y -
quede solamente uno "vivo".

EL CUADRITO

Juego de canicas. Mecánica:

Se pinta en la tierra un cuadrito de 20 centímetros de lado; inmediatamente se marca una línea (línea de tiro) a unos tres metros de distancia aproximadamente del cuadrito; -
teniendo el cuadro y la línea de tiro, listos, se pone a consideración de los jugadores el número de canicas que se van a jugar (tres, cuatro, cinco, según gusten). Procediendo a -
colocarlas dentro del cuadrito, cada uno de los jugadores --
participantes.

Ahora procedemos a ver quién es "mano", es decir, - quién será el primero en tirar; todos los jugadores se colocan en la línea de tiro y tratarán de hacer su tiro hacia el cuadrito; el jugador que coloque más cerca del cuadro su canica, será el primero en tirar, los demás lugares se elegirán también conforme a la distancia que haya quedado del cuadro.

También muchas veces se sortea la "mano", tirando - los jugadores desde el cuadrito hacia la línea de tiro, el jugador que esté más cerca de la línea de tiro será la "mano", los jugadores subsiguientes serán distribuidos conforme a la distancia que se encuentren las canicas de los demás jugadores de dicha línea. El jugador "mano" procurará tirar, ya sea para quedar cerca del cuadro o tratar de sacar una canica de dicho cuadro desde la línea de tiro; una vez que tiró, por ejemplo: cerca del cuadrito, tirarán los demás jugadores también cerca de él.

El jugador uno vuelve a tirar y tratará ahora de sacar una sola canica; si lo logra, entonces tiene el derecho de "mate", es decir, puede eliminar al jugador contrario que más cerca esté a su tiro; si le pega, ese jugador queda eliminado del juego y tiene opción de volver a tirarles a las canicas; en caso de que el jugador o jugadores saquen dos o más canicas, comete la falta de "chiras pelas", queda eliminado del juego.

El jugador uno pierde el derecho de seguir tirando hasta que falle al sacar canicas o hasta que falle al intentar darle "mate" o "muerte" a sus enemigos; una vez que falle, por cualquiera de estas circunstancias, seguirán los demás jugadores haciendo sus tiros conforme a las reglas.

Si el jugador dos en turno logra sacar una canica, le quita el derecho de "mate" al uno, y continuará jugando conforme lo describimos para el uno; al tirar el tres, si logra sacar una canica, él será ahora el "matón", y así se irá pasando mate de mano a mano, hasta llegar de nuevo al jugador uno, si todavía está en juego, tendrá que sacar para volver a tener derecho de "mate".

Se termina el juego cuando son sacadas todas las canicas, o eliminados los jugadores por "mate" o por "chi as - pelas", siendo el vencedor el jugador que quede con vida, el cual se llevará las canicas que todavía se encuentre dentro del cuadrito.

Así como hemos descrito el juego del cuadrito, se juegan el triángulo, la media luna, el cocolito y la ronda o rueda.

TROMPO

Uno de los juegos tradicionales que fascina a los niños de los seis, siete, ocho, hasta los doce años, es el trompo; la época de mayor actividad de este pasatiempo es durante el invierno, entre los meses de noviembre y hasta fines de febrero.

Hay varias clases y formas de trompos; unos son confeccionados de madera blanda, dura; la puya o punta también es diferente; unos llevan tornillos de acero, otros de bronce y la más de las veces son de clavos.

A algunos trompos les hacen orificios con el fin de que zumben o chillen; los hay de diversos tamaños: pequeños, medianos y grandes. Los niños adornan su trompo lo mejor posible para satisfacer su egocentrismo.

En forma variada se puede jugar al trompo, pero en

diversas regiones tienen sus reglas para hacerlo; una de --- ellas es la siguiente: se pinta un círculo de 50 centímetros de radio y se marca el centro; los jugadores que van a participar tratarán de "picar" su trompo lo más cerca posible del centro para ser los primeros en comenzar el juego. El jugador que pique más alejado del centro será quien pierda y coloque su trompo en el centro del círculo; el más cercano será el primero en iniciar el juego y los demás lugares serán conforme a la distancia que quedaron del centro del círculo.

Ahora los jugadores, por riguroso turno y conforme --- hayan quedado de retirados del centro del círculo, lanzarán su trompo con el fin de pegarle de punta al trompo que está colocado en el círculo; si en el intento de pegarle fallan y el trompo queda bailando, el jugador lo tomará dentro de sus dedos hacia la planta de la mano y lo llevará bailando a darle un topetazo al trompo castigado tratando de sacarlo del --- círculo; en caso de fallar el tope, perderá y colocará su --- trompo en el lugar del trompo castigado; puede perder tam---bién si se le encuerda y ni siquiera le da de punta ni en el tope.

De antemano se marcará una distancia convenida para llevar y traer el trompo castigado, que puede ser una cuadra o dos, deberá llegar al límite de la distancia y traer el -- trompo castigado a base de topes y dejarlo en el centro del círculo de nueva cuenta.

El castigo consistirá en darle al trompo perdedor de terminado número de golpes con la punta, (los llamados "quecos"); los jugadores que pierdan, como lo dijimos anterior---mente, ocuparán el lugar del castigado y el castigado ocupará el turno del perdedor.

Una vez que han traído de nueva cuenta el trompo al

centro del círculo, se procederá a aplicar el castigo, que -- puede ser de cinco, diez o quince "quecos" o golpes.

Se hace un hoyito en la tierra en donde se coloca el trompo del jugador que van a castigar, con la puya hacia arriba; el hoyito deberá ser del tamaño del trompo para que quede ajustado y no tenga movimiento; se toma el trompo castigado y se amarra con una cuerda de la cabeza y la punta, bien sujeta do, y entonces se azota sobre el trompo enterrado, dando tantos golpes como se haya advertido en un principio; así pasará cada jugador ganador a colocar su trompo en el hoyito y azotar el trompo perdedor; ya se pueden imaginar cómo quedará el trompo castigado, amén de los puyazos recibidos durante el -- trayecto del juego, así termina y comienza otro de nuevo.

LA ROÑA

Juego de carreras. Mecánica.

Este juego se puede realizar con niños, o mixtos; su organización es muy sencilla y los niños antes de ingresar a la escuela ya lo saben jugar.

Organización: Se marca dos metas o zonas de protección, también se puede indicar una pared, un poste o simplemente se pinta dos líneas con gis o cal.

El número de participantes no tiene límites; una vez que se tiene el conjunto de jugadores, se designa a uno de ellos que será quien tenga la roña; su misión será el tocar a un jugador fuera de las zonas de protección; el jugador tocado será entonces quien tenga la "roña" y tratará de pasársela a otro jugador; el que inició el juego con la "roña" pasará a formar parte del conjunto de jugadores.

El interés de este juego se basa en que los jugadores tratarán de correr eludiendo ser tocados por el jugador que -

trae la "roña" así continuará el juego, hasta que se cansen, o fastidien los niños. Se da por terminado, ganando el menos tocado.

LA CUERDA

Es un juego de saltos o brincos. Mecánica.

Es un bonito juego para las niñas pero también lo -- pueden jugar los niños. Se juega al igual que todos los juegos tradicionales; según sea la región. Hay bases o reglas -- para efectuarlo, pero la diferencia entre ellos es poca. Entre las formas de jugar la cuerda o reata tenemos: el reloj, el mole, el cartero y la maquinita.

EL RELOJ

Se coloca una niña a cada extremo de la cuerda, el -- resto de los participantes se forman en columna por uno; las que sostienen la cuerda comienzan a moverla; la primera jugadora será quien lleve la voz cantante del juego; cuando se -- inicia éste, la jugadora uno estará pendiente que la cuerda esté en la parte superior y pasará corriendo; son las cero -- horas, la jugadora dos y el resto, harán lo mismo sin dejar pasar ningún tiempo.

Cuando todos hayan pasado y no cometan falta, la jugadora uno saldrá nuevamente saltando la cuerda una sola vez y dirá "es la una", el resto saldrá al igual que esta jugadora y repetirá la hora señalada.

Hasta que la jugadora uno, o la que va al frente, -- diga "son las dos", se acabará el juego.

Las faltas serán: dejar pasar la cuerda, que ésta le pegue a una jugadora, no decir la hora o pisar la cuerda.

La jugadora que cometa alguna falta suplirá a una -- compañera en cualquiera de los extremos que esté sosteniendo

la cuerda y así sucesivamente, se va cambiando de extremos.

EL MOLE

Juego de saltos, suave, rápido, muy rápido.

Dos jugadoras sostienen el hilo o cuerda cada una -- por un extremo, sea por sorteo o voluntariamente, el resto -- de las jugadoras se colocan en fila de uno.

Las niñas que sostienen la cuerda comienzan a darle vuelta suavemente, entra a saltar la jugadora uno. Las de la cuerda dirán este estribillo: chile y mole; carne, chile y -- mole; en la carne es suave el movimiento, en chile es más -- rápido y en mole muy rápido.

La jugadora que pierda en cualquiera de estos tres -- movimientos, o que falle en la entrada, sustituirá a una de las niñas de la cuerda que le están dando. Así seguirá el -- juego hasta fastidiarse.

EL CARTERO

Juego de saltos. Mecánica.

Dos niñas se colocan una al extremo izquierdo y otra al extremo derecho de la cuerda; el movimiento será de vai-- vén, de derecha a izquierda casi a ras del suelo.

Se para frente de la cuerda la jugadora uno y se forma el siguiente diálogo: Cuerdistas,-- ¿Quién es? Jugadora.-- El cartero. Cuerdistas.--¿Cuántas cartas quiere? Jugadora.-- Veinte.

Al decir el número de las cartas, la jugadora uno -- comenzará a brincar contando de uno hasta el 20, claro está, que el movimiento de la cuerda ya es normal y aprisa con tal de hacerla perder. Cuando falle algún salto antes de llegar al número de cartas anunciadas, pasará a ocupar un extremo -- de la cuerda.

Si llegara la jugadora uno al final de las cartas --

que dijo que traía, sale y comienzan de nuevo las preguntas y respuestas que la jugadora uno hizo al iniciar el juego; con la jugadora dos se hará lo mismo y así sucesivamente, hasta que las niñas se fastidien del juego.

LA MAQUINITA

Juego de saltos. Mecánica.

Dos niñas le darán a la cuerda y las que brincarán se forman de tres en fondo, al entrar a la cuerda la jugadora — uno dirá: uno, dos y tres saliendo; inmediatamente entrará la jugadora dos, quien dejará pasar un movimiento de la cuerda y así entrará la jugadora número tres, quien tampoco dejará pasar un movimiento de la cuerda, la que falle antes de contar uno, dos y tres o la niña que deje cola, es decir, que la cuerda le pegue en el vestido al salir; será la que pierda e irá a sustituir a las niñas que están dándole a la cuerda.

Así continuará el juego hasta que se cansen o fastidien termina.

LOS HUESITOS

Juego de puntería o atinar. Mecánica.

Para este entretenimiento se utiliza huesos de la región o sea pepitas de frutas, como chabacano, tamarindo, quina, mango, corcholatas de sidras.

Organización: Se hace un hoyito del tamaño del objeto que se va a jugar, buscando que quede atrás del hoyito una pared o cualquier obstáculo con el fin de que retache.

A una distancia de dos metros o tres se pinta una raya, atrás de ella se colocan los jugadores, quienes por riguroso orden comenzarán a arrojar los huesitos o corcholatas, según el objeto a jugar, si dicha semilla entra al hoyito, —

el jugador recoge los huesos que están arrojados en la plaza.

Comenzando de nuevo el juego, permitiéndose usar la pared de retache para colocar el huesito al hoyito. Así se continúa hasta que se fastidien o se queden sin huesitos los jugadores, termina.

EL PAPALOTE O COMETA

Juego de arriar y correr. Manera de jugar.

Este pasatiempo no tiene edad ni sexo para practicar lo, ya que en su generalidad todos empujan papalotes.

Hay verdaderos artistas en la construcción de papalotes dándoles las más caprichosas formas geométricas que son lanzadas al aire libre.

Para tener el éxito deseado, se buscará balancear el cuerpo del papalote con su cauda, buscando siempre un equilibrio entre estas dos partes.

Muchas veces hemos observado la elevación de dichos papalotes a la orilla de una playa, en un campo abierto, --- cuán hermoso es ver al papalote devorando cordel en su afán de perderse de la vista del sujeto que lo eleva, las cabriolas que su manejador hace con el papalote simplemente con -- los movimientos de la muñeca de la mano.

COMO SE CONSTRUYE UN PAPALOTE.- Obtenemos dos varillas de carrizo u otros objetos de 70 centímetros y otra de 35 centímetros, colocamos nuestras varillas en forma de cruz; a unos 15 centímetros de un extremo de la varilla grande, colocado nuestro brazo de cruz; con hilera hacemos un amarre -- en el centro de las dos varillas. De la varilla grande atamos un hilo, la cual unirá a todos los extremos y rematamos en el primer extremo que salimos.

Ya tenemos el esqueleto de nuestro papalote, ahora -

vamos a colocarle unos tirantes. De los extremos del brazo - de la cruz, del extremo de la varilla amarramos una hilera - que tenga una dimensión de 15 centímetros y del centro de la cruz hacemos lo mismo, unimos todos los extremos de nuestras hilazas y formamos una pata de gallo, la cual nos va a servir para atar el cordel con el cual vamos a empezar nuestro papalote.

El siguiente paso es embadurnar con pegamento tanto a las varillas como al hilo que une a los extremos, para entonces debemos tener ya cortado en papel de china la forma - del esqueleto, procurando dejar una pequeña ceja en todo el contorno; extendemos el papel y colocamos encima el esqueleto del papalote, se aprisiona para que se pegue doblando las cejas por cada lado.

Ahora en el extremo inferior de la varilla más grande o sea el opuesto al brazo de la cruz, colocaremos la cola, ésta deberá tener una dimensión de 75 centímetros de largo, - trataremos de elevarlo y si colea demasiado es porque le falta cola, entonces debemos añadirle un poco más de la cola -- hasta lograr encontrar el equilibrio necesario para arribar. Procuraremos estar contra el viento, para impulsarlo.

EL BALERO

Objeto que se ensarta. Mecánica.

Dentro de la tradición de esta clase de juego y de la cual no tenemos absolutamente nada escrito sobre su origen, el balero mexicano es muy pintoresco.

Se manufactura de las maderas de zapote, caoba, pino, jabín, mora, hasta de cedro. Las partes del balero son tres: mango, una cuerda y el cuerpo del balero.

El mango deberá tener 15 centímetros de largo, su --

forma será cilíndrica con un diámetro de un centímetro y medio, haciéndose más angosto en uno de sus extremos que será en donde se ensartará el balero.

La cuerda o cordel irá atada al centro del cuerpo -- del balero en uno de sus extremos y por el otro se atará un extremo (el más angosto) del mango. Deberá tener una dimensión de 30 centímetros aproximadamente.

El cuerpo del balero será un cilindro de unos ocho centímetros de alto con un diámetro de seis centímetros, por el centro de una de sus bases, se hace un orificio de un centímetro de diámetro, teniendo una profundidad de cuatro centímetros.

Una vez que tenemos el mango, la cuerda y el cuerpo del balero ya perforado, se hará en el centro y en el lado opuesto al orificio central, una perforación del grueso de nuestra cuerda, ya sea con una fina broca o un punzón hasta atravesar el resto del cuerpo del balero, una vez que logremos pasar la cuerda, hacemos un nudo en el extremo introducido, a efecto de que no se zafe. Tenemos listo nuestro juguete. Se juega así: Se reúnen 2, 3, 4, 5, 6, hasta los números de niños que quieran participar de ambos sexos, tampoco tiene límite de edad, acuerdan a cuántos ensartes: 4, 5, 8, 10, hasta 15, según como aprueben. Para sacar al primer jugador se rifan con águila o sol, hasta terminar con todos los jugadores enlistados, ya sacado el primer jugador, segundo, tercero, hasta llegar a enumerar a todos, se inicia el evento, tratando hacer los ensartes acordados, pero si falla, se pondrá a un lado, para continuar con el segundo, si falla también, seguirá el tercero, así seguirá el evento hasta que uno de ellos llegue a ensartar lo acordado y será el campeón del juego, finalizando. Vuelven a comenzar otro juego. Así -

será hasta que los niños se fastidien.

LOS ENCANTADOS

Juego de carreras por equipos. Mecánica.

Este juego se puede realizar con niños y jóvenes de ambos sexos.

Organización: Se nombra jefes de grupos o capitanes y se juega un clásico volado para escoger compañeros. Una vez que estén integrados los dos grupos, o más, se especifica donde se colocarán las metas o zonas de protección, haciéndose notar que éstas deben situarse a una distancia conveniente con el fin de que puedan correr. También con el clásico volado se verá que conjunto lo hará primero de "encantador", el otro equipo será el que correrá a una zona ya acordada; ejemplo: el equipo "A" en este momento es el encantador, el equipo "B" correrá; se inicia el juego con una señal ya acordada. Todos los integrantes del equipo "B", se situarán estratégicamente en la zona de competencia, al salir un jugador "B" los jugadores del equipo "A" tratarán de tocarlo antes de llegar a la zona de resguardo, si logra evadir sus encantadores se situará en el otro extremo, si es tocado, se queda allí, como encantado hasta que logre pasar un compañero y sea desencantado o sea tocado por su compañero de equipo; una vez que todos los integrantes sean encantados, el juego termina pasando el grupo "A" como corredores y el grupo "B" como encantadores.

No es preciso que salgan de la zona de protección todos, puede salir uno, tres, cinco o si gustan todos a la vez, ya que en esta forma se podrá burlar a los encantadores en la zona de no protección.

Este juego, seguirá llevándose a cabo durante todo -

el tiempo que quieran o hasta que se fastidien, ganará el -
que haya servido menos.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

- ALCANTARA, García Luis. Educación Física. Saber. Educación - Interamericana.
- ALONSO, Adón Marcos. Pedagogía de Educación Física. Ed. Ben--sol. Madrid, España.
- ARCE, Hugo. Educación Física. Juegos deportivos. Educación - Interamericana.
- _____. Educación Física. Programa de Educación Física. - "Saber". Educación Interamericana.
- _____. Servicio de Infantería. Estados Unidos.
- _____. Básquetbol elemental. Educación Interamericana.
- _____. Educación Física e Higiene. Servicio de Informa--ción Estados Unidos. Emabajada de México.
- BELBRANG, A. Junes Peray. Didáctica y desarrollo de la Educación Física. Edit. Capeluzze. Buenos Aires, Argentina.
- BINGHAM, Water. Básquetbol. México.
- CRUZ, Lirón Juan Manuel. Didáctica sobre actividades creadoras y prácticas. SEP. Inst. Fed. Cap. Mag. México.
- DIEM, Liselot. ¿Quién es capaz de? Edit. Paidón. México.
- DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA. Programa de Educación Física. México.

DIRECCION DE EDUCACION FISICA. SEP. México.

DEPORTES EN LATINOAMERICA. Compendio Deportivo Mundial. Estados Unidos. Easa.

ESCULCH, Juan Le. Anexos Detallados del Programa de Educación Física. Edit. Paidón. México.

ESTOPIER Antonio y Antonio Gómez Velasco. Reglamento oficial de Atletismo. SEP. México.

EVERST. Av. San Juan de Shagun. 3 Depto. 339, León, España.

EDUCACION FISICA. Tercer Año de Licenciatura. SEP. Méx.

KREISS, H. Meusel, Diekert F., Gimnasia, Deporte y juegos. Ed. CAPELUZZ. México.

LOPEZ, Hinojosa Rubén. Reglamento oficial de Vólibol y juegos deportivos nacionales.

Manifiesto Mundial sobre Educación Física. Portugal. Federación interamericana de Educación Física.

MORALES. Mendoza Enriqueta. Subsecretaría de Educación Superior e Investigación Científica de Educación Física- Nivel Primario. México.

ORDORICA, Alejandro. Nociones de Instrucción Militar. Gráfica de Infantería. Casa Editora: Alvarez. México.

PALM Lilo y Jurgen. Gimnasia y juegos infantiles. Edit. Saha-gún. León, España.

POZO, Sánchez Hugo. Recreación Escolar. Edit. Avante. Méx.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Programa de Educación Física. Méx.

SNIDER, J. Departamento de Educación Física. Reglamento Oficial de Vólibol, para niños, damas y hombres. Méx.

_____. Departamento Autónomo de Educacion Física. Reglamento Oficial de Béisbol Escolar. Méx.

_____. Reglamento Oficial de Fútbol Escolar. México.

WERNER, Cunzel. Educación Física. Tercer Grado de Licenciatura. Anexos: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 y 12.

VANNA, M. Edwards. Anexos detallados del programa de Educación por el movimiento. Edit. Paidón. México.

VALENCIA, A. María de los Angeles. Talleres de Educación Física. Manual de operación. México.

VELAZQUEZ, Andrade Manuel. Educación Física. Anexos: 1,2,3, 4,5, y 6 grados. SEP. México.

UGARTECEA, Veverino Francisco. Básquetbol moderno. México.

URIBE, Jasso María. Reglamento Oficial de Básquetbol femenino. Juegos Nacionales Deportivos. México.