



UNIDAD  
05C

UNIVERSIDAD  
PEDAGOGICA  
NACIONAL

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA  
EN LA ESCUELA PRIMARIA

NIDIA ANA CORTES PEREZ  
ARACELI COSS BEZA  
CLAUDIA DAVILA RAMIREZ

PIEDRAS NEGRAS, COAHUILA, 1995



**UNIVERSIDAD  
PEDAGOGICA  
NACIONAL**

UNIDAD  
O5C

**SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA**

02 OCT. 1990



**IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA  
EN LA ESCUELA PRIMARIA**

**NIDIA ANA CORTES PEREZ  
ARACELI COSS BEZA  
CLAUDIA DAVILA RAMIREZ**

TESIS PRESENTADA EN OPCION AL  
TITULO DE LICENCIADO EN EDUCACION BASICA

PIEDRAS NEGRAS, COAHUILA

1995

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Piedras Negras, Coahuila., a 1 de Julio de 1995.

C.C. PROFRAS:  
NIDIA ANA CORTES PEREZ,  
ARACELI COSS BEZA, y  
CLAUDIA DAVILA RAMIREZ  
P r e s e n t e s :

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado:

"Importancia de la educación física en la escuela primaria",

opción Investigación Documental, a propuesta de la asesora C. Profra. Dora Elena Jiménez Lira, manifiesto a Ustedes que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior se dictamina favorablemente su trabajo y se les autoriza a presentar su examen profesional.

A t e n t a m e n t e  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

PROFR. MANUEL J. VILLALOBOS MALDONADO  
Presidente de la Comisión de Titulación  
de la Unidad UPN-053



S E P  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA  
NACIONAL  
UNIDAD 053  
PIEDRAS NEGRAS

MCM 28/1/95

Dedicamos este trabajo a mis padres por el gran apoyo que me brindaron para lograr mi superación profesional.

Gracias por su amor, su aliento y comprensión que me impulsaron al logro de esta meta.

Con Cariño y admiración a todos los asesores de la Universidad Pedagógica Nacional, ya que de cada uno de ellos recibimos orientación y conocimientos.

Con respeto y cariño para el Maestro Mauro Martínez Cúel por su gran apoyo en la realización de este trabajo

## TABLA DE CONTENIDOS

PORTADILLA.	I
DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION.	II
DEDICATORIA.	III
TABLA DE CONTENIDOS.	IV
<b>INTRODUCCION.</b>	1
<b>CAPITULO I</b>	
<b>OBJETO DE ESTUDIO.</b>	3
A. Antecedentes.	3
B. Planteamiento del problema.	4
C. Justificación.	6
D. Objetivos.	7
<b>CAPITULO II</b>	
<b>MARCO TEORICO CONCEPTUAL.</b>	9
A. Características generales.	9
1. El maestro de grupo.	9
2. El maestro de educación física.	10
3. Los padres de familia .	11
4. El alumno.	11
B. Estimulación perceptivo-motriz.	12
1. Conocimiento y dominio del cuerpo.	13
a. Equilibrio.	14
b. Postura.	15
c. Relajación.	17
d. Respiración.	19
2. Sensopercepciones.	20
a. Reacción.	20
b. Orientación.	20
c. Ritmo.	22
d. Adaptación.	24

C. Capacidades físicas condicionales.	24
1. Fuerza.	26
a. Fuerza máxima.	28
b. Fuerza rápida.	28
c. Fuerza de resistencia .	29
d. Fuerza explosiva.	29
2. Flexibilidad.	31
a. Flexibilidad activa.	31
b. Flexibilidad pasiva.	34
3. Velocidad.	34
a. Velocidad o desplazamiento.	36
b. Velocidad de reacción.	37
4. Resistencia.	38
a. Resistencia aeróbica.	38
b. Resistencia anaeróbica.	38
D. Actividad física para la salud.	40
1.- Higiene.	42
a. Higiene personal.	42
b. Higiene de la alimentación.	43
c. Higiene ambiental.	43
2. Alimentación.	44
3. Descanso.	47
E. Formación deportiva básica.	47
a. Movimientos básicos.	50
b. Juegos deportivos.	50
1. Iniciación deportiva básica.	51
a. Atletismo.	53
b. Basquetbol.	55
c. Futbol.	55
d. Beisbol.	55
e. Natación.	55
f. Gimnasia.	56
2. Medios de la educación física.	56
a. El juego.	60
b. Canciones.	61
c. Rondas.	64

d. Iniciación a la danza.	66
e. Danzas y bailes populares mexicanos.	66
F. Interacción social.	70
1. Actitudes.	71
a. Actitudes individuales.	72
b. Actitudes sociales.	72
2. Valores culturales.	72
<b>CAPITULO III</b>	
<b>ALTERNATIVAS METODOLOGICAS.</b>	74
A. Antecedentes metodológicos.	74
1. Planeación.	75
a. Parte inicial.	78
b. Parte medular.	78
c. Parte final o cierre de clase.	80
2. Aplicación.	80
a. Organización de la clase.	80
b. Técnicas para la realización de las actividades físicas.	82
c. Organización de aprendizajes motores.	84
d. Sugerencias metodológicas.	85
3. Evaluación.	87
<b>CAPITULO IV</b>	
<b>CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS.</b>	92
A. Conclusiones.	92
B. Sugerencias.	92
<b>GLOSARIO.</b>	94
<b>BIBLIOGRAFIA.</b>	97
<b>ANEXOS.</b>	98

## INTRODUCCION

En observancia de los lineamientos del Plan Nacional de Desarrollo en Materia Educativa, en sus tres propósitos fundamentales: promover el desarrollo integral del individuo, ampliar el acceso a la educación, a los bienes culturales, deportivos, de recreación y de mejorar la prestación de servicios; la Secretaría de Educación Pública, elaboró el Programa Nacional de Educación, Cultura, Deporte y Recreación; que implanta los objetivos, metas y programas que son necesarios para llevar a cabo los propósitos que el Gobierno de la República se ha propuesto realizar.

El desarrollo de la Educación Básica, por medio de la práctica de la Educación Física como asignatura integrante del plan de estudios del sistema educativo nacional, tiene una gran importancia ya que es una disciplina pedagógica que complementa la formación del individuo mediante su práctica progresiva; generando como consecuencia, destrezas, actitudes, hábitos y conocimientos que manifiestan su calidad en los diferentes ámbitos sociales, tanto familiar como productivo.

Por lo tanto, sería negligencia el dejar a un lado la importancia de tal asignatura; ya que tanto a maestros de educación física como a maestros de grupo les interesa el desarrollo del educando, favoreciendo de esa manera la capacidad de interacción corporal dentro del proceso sistemática de la enseñanza-aprendizaje.

Este trabajo presenta un panorama real de lo que en la actualidad es y debe ser la actividad física como miembro activo dentro del sistema educativo. Aplicaremos todos los recursos dentro o fuera de la escuela para dar una respuesta clara ante las incógnitas que han surgido sobre la función de esta actividad en la educación.

Nuestro trabajo presenta cuatro capítulos, el primero se refiere al objeto de estudio en el cual se presenta un panorama general de nuestra investigación, planteando sus antecedentes y los objetivos que nos hemos propuesto alcanzar. Para dar respuesta a nuestras incógnitas desarrollamos en el capítulo II los 5 ejes fundamentales que se llevan dentro de la educación física, perceptivo-motriz, capacidades físicas condicionales, actividad física para la salud, formación deportiva básica e integración social, todos ellos forman en el alumno un proceso educativo integral.

Para llevarlo a cabo proponemos aplicar la metodología descrita en el capítulo tercero que incluye algunas técnicas y procedimientos auxiliares para el mejor logro de dicha materia presentando sugerencias materiales manejables para la realización del desarrollo de las actividades físicas que conduzcan al logro de los objetivos propuestos por el plan de estudio de la educación física.

Finalmente en el capítulo IV enunciamos algunas sugerencias y conclusiones a las que hemos llegado después de haber realizado la investigación de este tema.

## **CAPITULO I**

### **OBJETO DE ESTUDIO**

#### ***A. Antecedentes***

A lo largo de los últimos años, la educación física ha sido orientada por distintos enfoques, Véase cuadro 1. Cada uno de ellos respondió a las exigencias socioculturales y de política educativa en su época.

La importancia y trascendencia que la cultura física ha adquirido en los tiempo actuales ha dado lugar a que sea necesario un profesor diplomado para enseñar exclusivamente dicha materia en las instituciones docentes.

Por lo cual, ahora en el sistema educativo se trabaja con los nuevos programas de esta asignatura fueron elaborados por la Dirección General de Educación Física como institución normativa de la especialidad, dependiente de la Subsecretaría de Servicios Educativos para el Distrito Federal , bajo la dirección técnica y académica de la Subsecretaría de Educación Básica y Normal.

El nuevo programa enfoca las normas pedagógicas referentes al fundamento teórico, estructura curricular, y contenidos de estudio, los cuales orientarán las tareas docentes que sobre la materia se desarrollen en los planes educativos de país a partir del ciclo escolar 1993-1994.

Los contenidos que se presentan, han sido elaborados por personal especializado de la Dirección General de Educación Física con base a las instrucciones de la Secretaría de Educación Pública, en el uso de las facultades que le confiera la ley, con respecto a la elaboración de planes y programas de estudio para la educación básica. Cabe mencionar que estos fueron reconstruidos a través de procesos de consulta, en los cuales participaron maestros y

especialistas en esta materia con preparación académica de reconocido prestigio en el medio educativo y de la especialidad.

### ***B. Planteamiento del problema***

Hasta antes de la modernización educativa los maestros que impartían esta asignatura, se dedicaban a preparar a los alumnos para torneos educativos, descuidando en general el proceso enseñanza-aprendizaje de cada grupo.

La situación se estaba presentando con una problemática similar en escuelas primarias y federales; exceptuando las escuelas particulares.

Ante esta expectativa y la exigencia de una sociedad más activa, se ha despertado el interés en este ámbito educativo.

La actividad física, actualmente se está integrando no como simple programa de relleno en el desarrollo del alumno; sino como un proceso importantísimo en la formación integral, ya que por medio de él, se trata de despertar la disciplina corporal, manifestando así, la adaptación e interacción de una vida más activa.

Ante el abuso de este tiempo de los trabajadores de la educación de degradar el concepto de la acción física como un programa que da oportunidad de prestar atención a otras actividades escolares; hemos elegido esta investigación enfocándola al cuestionamiento de las siguientes interrogantes:

¿Qué importancia tiene la educación física en la formación integral del alumno de educación primaria?.

¿Cuáles son los propósitos de la educación física en el desarrollo gradual del alumno?.

¿Qué ejes educativos plantea su desarrollo?

ENFOQUE	CARACTERÍSTICAS
Militar 1940	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracterizado por la rigidez del trabajo docente.</li> <li>- Buscó uniformidad de movimientos.</li> <li>- Dio énfasis a los ejercicios de orden y control.</li> <li>- Las marchas y evoluciones eran contenido relevante.</li> </ul>
Deportivo 1960	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limitó el proceso enseñanza-aprendizaje a fundamentos deportivos.</li> <li>- Su aplicación fue selectiva de talento deportivo.</li> <li>- Orientó su finalidad a la competencia.</li> <li>- Planteó actividades recreativas como complementarias.</li> </ul>
Psicomotriz 1974	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborado por objetivos.</li> <li>- Resaltó una relación indisoluble entre el desarrollo psíquico y motor.</li> <li>- Su aplicación óptima implicaba un profundo conocimiento de técnicas psicomotoras y deportivas.</li> <li>- Distribución de ocho unidades de aprendizaje en algunos niveles.</li> </ul>
Orgánico funcional 1988	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Programación de objetivos.</li> <li>- Consideró a las habilidades motrices como su contenido general.</li> <li>- Fragmentó contenidos de habilidades físicas y organización del esquema corporal de ocho unidades.</li> <li>- Buscó el trabajo coordinado entre órganos, aparatos y sistemas.</li> <li>- Delegó en el alumno, la tarea de construir, organizar e integrar la información segmentada de los contenidos programáticos.</li> </ul>
Motriz de integración dinámica 1993	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concibe la formulación de los propósitos, en relación directa con la solución de problemas, por lo que tales propósitos se plantean de manera general.</li> <li>- Brinda al profesor, la posibilidad de identificar y aprovechar al máximo, los beneficios que ofrece la actividad física para el desarrollo de las habilidades, hábitos y actitudes relacionadas con el movimiento corporal.</li> </ul> <p data-bbox="616 427 675 1661">No limita la participación del profesor y el alumno, sino que abre la posibilidad de dar un sentido pedagógico a todas las situaciones que se generen alrededor de las actividades físicas, propuestas por el profesor o el mismo alumno dentro de la clase.</p>

Cuadro 1 Enfoques de los programas de educación física.

¿Qué actitud deben tomar los maestro ante las necesidades que por medio de ella se suscitan?

### ***C. Justificación***

En nuestro país, la educación física cuenta con enormes oportunidades de desarrollo debido a los avances científicos que se han realizado a nivel mundial; y que han repercutido en el campo educativo. En los actuales trabajos encomendados a la Dirección General de Educación Física como órgano normativo en el ámbito de la materia, se proponen las normas pedagógicas, contenidos, programas de estudio y métodos para la especialidad, que se imparte en los planteles educativos.

Las expectativas que la sociedad en general ha expuesto en diversos foros de consulta, respecto a temas educativos; refieren a la educación física como una de las materias con un potencial formativo que ofrece grandes posibilidades al niño para desarrollarse con plenitud, respetando siempre sus características biológicas, psicológicas y sociales; así como los intereses propios de la edad del educando, los lineamientos didácticos, pedagógicos y los criterios de diseño curricular empleados por la Dirección General de Educación Física para seleccionar los contenidos de enseñanza que conforman los programas de la especialidad para la educación básica, están orientados, para que los docentes cuenten con elementos suficientes y variados para elegir sobre los métodos pedagógicos a emplear y asegurar con ello la posibilidad de favorecer el desarrollo de las capacidades del educando, así como satisfacer sus necesidades e intereses mediante el uso sistemático del movimiento corporal, objeto de estudio de la materia.

Asimismo se han realizado jornadas intensas de actualización y capacitación a maestros en el Estado con el propósito de sensibilizarlos, informarles e introducirlos al manejo, aplicación del enfoque vigente de la asignatura en la región, las características propias del programa para la educación básica.

## **D. Objetivos**

El objetivo de la escuela primaria en el proceso enseñanza-aprendizaje es cumplir con el artículo tercero de la Constitución Mexicana:

*La educación que imparta el Estado o Federación, Estados, Municipios, tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la Patria, la conciencia de la solidaridad internacional en la independencia y en la justicia. <sup>1</sup>*

Y para lograr este objetivo, contamos con planes adecuados; sin embargo, los maestros no estamos solos en este proceso, los padres de familia toman parte activa en él, estando en estrecha comunicación con los maestros; pues la interacción entre ellos, se enriquecerá el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje, así como el contexto social en el que el niño se desenvuelve tiene una gran influencia en la labor educativa.

Ante esta expectativa de aprendizaje, hemos decidido plantear los objetivos de nuestra investigación:

- Reconocer los beneficios que se logran en las actividades educativas dentro y fuera del salón de clases con la práctica de la educación física.
- Valorar por parte del maestro de grupo la actividad física, como un auxiliar en el proceso integral del educando.
- Concientizar tanto el maestro de grupo como al de educación física, sobre la importancia que tiene la comunicación entre ambos para encauzar al alumno a desarrollar su movimiento corporal tomando en cuenta, la percepción motriz, sus capacidades físicas, la formación deportiva básica, la educación para la salud y la interacción social.

---

<sup>1</sup> RABASA, Emilio O. Mexicano: "ésta es tu Constitución". México, Ed. Talleres de Gráficas Amatl, S.A..1982. p. 20

El objetivo central de nuestro trabajo es dar a conocer la importancia que tiene la educación física como disciplina pedagógica que contribuye al desarrollo armónico del educando, mediante la práctica de actividades físicas, tales como: fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia, formación deportiva básica; permitiéndole manifestar así, actitudes de integración con el medio en el que se desenvuelve; favoreciendo los hábitos de higiene, salud y nutrición; fortaleciendo, además, el cuerpo humano, haciendo mayor su resistencia orgánica y equilibrio en el sistema nervioso.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO CONCEPTUAL**

Es indudable que ante los cambios de planes de estudio, programas, diseño de nuevos libros de texto, de métodos y técnicas de enseñanza y de una nueva estructura teórica del hecho educativo, lo más importante son los recursos humanos como: el profesor de grupo, el profesor de educación física, los alumnos y los padres de familia.

Esta reforma educativa si se quiere que sea afectiva, debe tomar en cuenta a uno de los elementos fundamentales que es el profesor.

El maestro es uno de los sujetos principales en la cultura de nuestro tiempo, ya que tiene en sus manos el futuro de nuestra patria, quienes adquirirán la ciencia, la técnica, los valores fundamentales de la comunidad y del país.

Ante los nuevos retos de la sociedad mexicana actual es necesario un docente de alta calidad. La calidad es difícil definirla; pero se hace patente en sus acciones y resultados. Es un mejoramiento continuo en beneficio de la sociedad en general.

#### ***A. Características generales***

##### **1. El maestro de grupo**

Este aspecto lo abordaremos para hacer notar la necesidad de entender la comunicación que debe existir entre el maestro de grupo y el profesor de educación física para lograr de esa manera mejores resultados en los objetivos de ambos.

El profesor de grupo en general muestra actitudes de respeto, preocupado por ayudar a los educandos, responsable y consciente de su trabajo, trata amable y respetuosamente a sus alumnos, transmite valores morales y actitudes cívicas; enseña a través de sus acciones en el aula y fuera de ella.

Es indispensable que se relacione más y comprenda el trabajo de sus compañeros de educación física, para que pueda valorar y motivar a los alumnos a desarrollar sus actividades adecuadamente, además es necesario que esté pendiente de todas las actividades que emprenda el profesor encargado de la materia; desde sus clases semanales, juegos predeportivos, búsqueda de material objetivo, asistencia a prácticas y torneos, para participar así, de la emoción y motivación del alumno, conociendo el desenvolvimiento motriz para poder comprender, valorar y buscar estrategias que favorezcan a los alumnos que pudieran presentar algún problema en el proceso enseñanza-aprendizaje.

## *2. El maestro de educación física.*

Es uno de los maestros más populares dentro de la escuela, ya que su aparición en el aula significa para los alumnos cambiar de las actividades cognitivas, por otras agradables. De antemano sabemos que por naturaleza el alumno disfruta mucho del juego y salir a la cancha le resulta agradable.

Es aquí cuando el profesor de educación física, deberá aprovechar esa disposición de los alumnos hacia su materia, para que a través de sus actividades concientice a los niños de todos los beneficios de esta área; como lo es por ejemplo en el aspecto de salud, los buenos hábitos alimenticios, higiénicos, descanso, etc., y en general de las acciones respiratorias posturales de relajación, creando una formación sana hacia el deporte.

Todo lo anterior redundará en que el alumno tendrá mejor desarrollo físico y esto propiciará aprendizajes con más rendimiento, preparándolo para enfrentar la vida en sociedad.

### *3. Los padres de familia*

Normalmente los padres son las figuras más importantes en la vida del niño, sobre todo durante los primeros años. A medida que vayan creciendo, los niños se hacen más independientes de ellos, y la influencia se comparte con la de otras personas.

Estos tienen un papel también relevante en el proceso enseñanza-aprendizaje, pues de la concepción que tenga hacia la educación física, los deportes y las competencias, dependerá el apoyo que brindarán a sus hijos y profesores para llevar a cabo las tareas propuestas.

### *4. El alumno*

Las teorías sobre el desarrollo infantil han logrado precisar una serie de características del niño, que ayudan a todo educador a adoptar medidas pedagógicas apropiadas a situaciones concretas. A continuación presentamos las características evolutivas del escolar.

Los niños de 6 y 7 años requieren de una vigorosa actividad física, desarrollan su coordinación óculo-manual, óculo-pedial con alteración de movimiento; además, empieza a distinguir los conceptos sobre la realidad física y social para su adaptación. Los niños de estas edades, empiezan a manejar los conceptos de ubicación relacionados con él, e inicia su sentido de responsabilidad; relacionándose con los compañeros de su edad, comparando así las características de su cuerpo con los demás.

A los 8 años, el niño inicia su maduración personal y en los centros sensoriomotrices, asocia sus percepciones visuales y auditivas a través de movimientos corporales, es capaz de jalar, empujar, transportar, golpear, saltar, trepar, desviar, eludir y rodar. A esta edad empieza a manejar conceptos sobre distancias e intervalos, maneja conceptos como superficies, longitud, volumen, tamaño, peso, cantidad, colores. Además el niño de 8 años, requiere de juegos que exigen mayor coordinación y lo introduce a identificarse con las características del lugar donde vive.

El niño de 9 años, perfecciona las habilidades fundamentales en las diferentes áreas del conocimiento, desarrolla el aprendizaje de habilidades y destrezas. A esta edad el niño es capaz de lanzar, atrapar, interceptar en diferentes formas direcciones, trayectorias, velocidades, distancias, saltando en diversas maneras sobre uno, otro pie o ambos, puede rodar al frente y atrás, adquiere experiencias psico-motoras, alcanza su autonomía personal, disfruta juegos organizados e inicia la formación de equipos.

A los 10 años, el niño presenta adelantos en prácticas motoras, amplía su nivel espacial. En este período los niños presentan rechazo hacia las niñas y muestras más compañerismo, inicia su aprendizaje de habilidades, destrezas en juegos de equipo reglamentado y de alto rendimiento.

A los 11 años, continúa la maduración de los centros sensorio-motrices presentando rechazo hacia las personas del sexo opuesto, perfecciona las habilidades fundamentales en las diferentes áreas del conocimiento, aprende y demuestra sus destrezas en juegos y actividades grupales de alto rendimiento, desarrolla el espíritu de compañerismo integrando grupos con personas de intereses semejantes.

### ***B. Estimulación perceptivo-motriz***

En la experiencia de la práctica docente, la educación física se ha visto como un complemento de la educación primaria; por esto, no se le ha dado la importancia adecuada.

En las escuelas se observa que hay falta de maestros de educación física, y las que cuentan con él, no cumplen con los objetivos del programa, ya que solo se concretan a realizar algún deporte o juego que los niños ya conocen, careciendo de todo proceso que implica la actividad física.

En los planteles educativos es indispensable un profesor capacitado en la materia para que dirija los trabajos correspondientes de la asignatura, ya que solamente él, tiene los conocimientos básicos necesarios para el buen aprendizaje motriz del educando; por eso se toma en cuenta la estimulación que

se refiera a todas las actividades que el maestro propicie y que el alumno obtenga de su entorno. Por lo tanto, es indispensable que se lleve a cabo el siguiente eje que se refiera a la estimulación perceptivo-motriz.

Perceptivo se refiere a toda la capacidad de recibir por medio de los sentidos las impresiones de los objetos. Motriz, a los movimientos.

La estimulación perceptivo-motriz, se refiera a la actividad sensorial que da oportunidad al niño a desenvolverse enriqueciéndolo en el desarrollo de su capacidad para dar respuestas. Cuando la percepción se traduce en movimiento se habla de una coordinación de sentidos, nervios y músculos.

Todas las experiencias sentidas y vividas por el niño, se registran como imágenes. La capacidad perceptiva se va enriqueciendo a partir de experiencias anteriores y realiza acciones nuevas o más precisas que al sumarse a los movimientos ya registrados amplía su repertorio.

La estimulación perceptivo motora no se refiere solamente a propiciar respuestas sencillas en el niño; pretende mediante el conocimiento y dominio corporal fortalecer las experiencias indispensables para que logre movimientos voluntarios y eficientes, tomando en cuenta su desarrollo y su madurez.

Agrupemos la estimulación perceptivo-motriz en dos aspectos.

#### *1. Conocimiento y dominio del cuerpo.*

Es importante la noción del esquema corporal, ya que el niño conoce su cuerpo y se forma una imagen de sí, lo cual le permite emprender otros aprendizajes que le conducirán a una mejor comprensión del medio, tomando conciencia de su personalidad y autonomía. (Fig. 1)

Existen niños, que desde su nacimiento tienen problemas para reaccionar en una forma equilibrada y saludable ante el proceso de sentir, moverse, advierten las partes y funciones de su cuerpo en forma desagradable; por eso, no pueden completar la percepción del movimiento de una manera adecuada.

El desarrollo psicomotriz de estos niños marca una deficiencia que se transfiere a la inconsciencia de lo vivido durante el movimiento en sí, para ellos es solamente una experiencia no una vivencia. Por lo tanto, el conocimiento de su cuerpo no se debe referir únicamente a que se identifique con sus partes; sino que las acepte, las estime, las utilice como medio para lograr su identidad integral, realizando sus acciones con seguridad, confianza hacia sí mismo y hacia los demás; ya que nuestro cuerpo es el punto de referencia de la percepción, siendo la estabilidad la base sobre la cual se funda la relación con su medio.

La inadecuada realización del esquema corporal, trae como consecuencia, una deficiencia en relación sujeto-entorno exterior, presentando las siguientes irregularidades.

- En la percepción, deficiencia de la estructuración espacio-temporal.
- En la motricidad, torpeza, incoordinación y mala postura.
- En sus relaciones personales, inseguridad en su desenvolvimiento social, originando perturbaciones afectivas.

El niño tendrá problemas de convivencia y desenvolvimiento de su medio, un rendimiento bajo en la escuela y al no encontrar comprensión por parte de su maestro, su relación será vertida en agresión.

Dentro de este tema se desarrollan cuatro aspectos.

#### a. Equilibrio

El niño en el transcurso de los ciclos cursados en la escuela primaria ha logrado habilidad en sus movimientos y será capaz de adoptar posiciones que le permitan desarrollar mejor su equilibrio.

El buen equilibrio proporciona al niño la base para un movimiento eficiente con un menor esfuerzo, de no ser así, puede presentar problemas en el espacio al necesitar readaptar la postura constantemente, provocando mayor esfuerzo y gasto de energía en la ejecución de sus acciones.

El equilibrio es una habilidad física modificable que permite al alumno multiplicar sus conductas a través de las cuales el educando se enriquecerá para formar su estructura personal. ( Fig. 2)

*El equilibrio puede ser dinámico o estático. Dinámico, es cuando se puede conservar establemente una postura al realizar desplazamientos y estático cuando el cuerpo sostiene una determinada posición en un mismo estado. <sup>2</sup>*

#### b. Postura

Al educando se le ponen ejercicios utilizando las partes de su cuerpo, para iniciar su control postural facilitándole cada vez más un mayor número de posturas adecuadas, y por este medio la independización de los movimientos, favoreciendo con esto el desarrollo mental y la coordinación motriz general del alumno.

Generalmente el profesor de grupo y de educación física, observan que el niño adopta malas posturas, ya que éstas vienen desde el hogar, porque no se le pone la atención adecuada por parte de los padres y maestros; por eso es necesario propiciar en el niño posturas correctas.

Sería incorrecto no concientizar al niño sobre este aspecto, ya que tendría problemas con sus partes corporales, no tomaría con facilidad la actitud global de su cuerpo, ni localizaría los desplazamientos segmentarios con precisión, no estaría en condiciones de ejercer el control sobre sus partes corporales al caminar, correr, saltar, brincar, etc. Por eso en la medida en que el alumno afirme la toma de conciencia de los diferentes segmentos corporales mejorará la disponibilidad global de los mismos como un todo organizado y por lo tanto, mayor facilidad en la toma de actitud total del cuerpo.

Para cada niño la mejor postura es aquella en que los segmentos del cuerpo están equilibrados en la posición de menor esfuerzo y de máximo sostén.

---

<sup>2</sup> LE BOUCH, Jean. La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria Buenos Aires, Ed. Paidós, 1987. p. 32

### CONOCIMIENTO DEL CUERPO

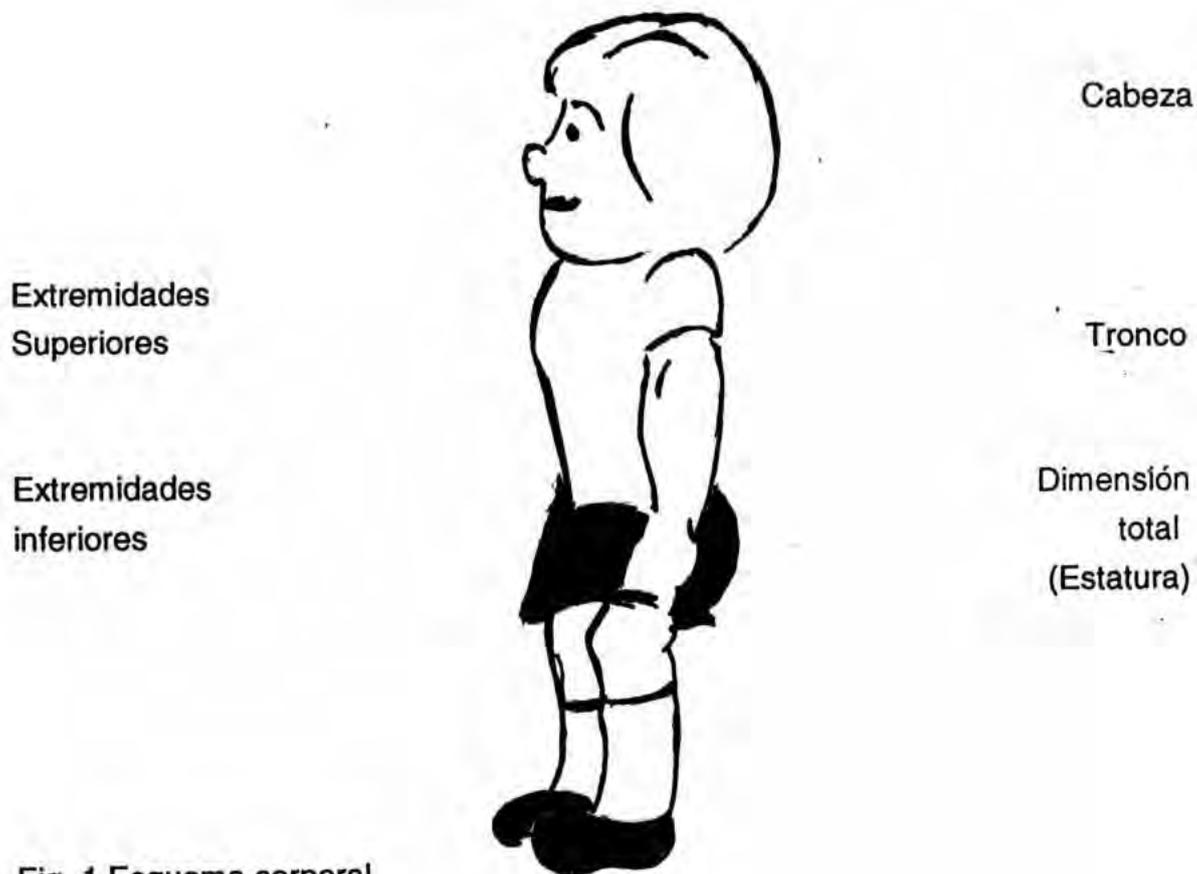


Fig. 1 Esquema corporal

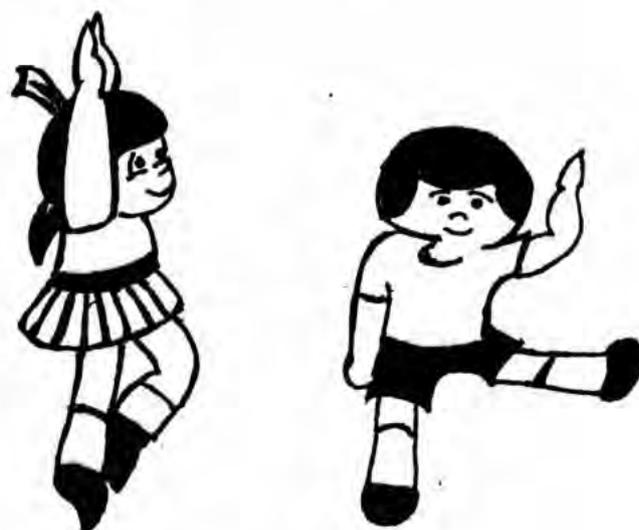


Fig. 2 Ejercicio de equilibrio

En base al concepto anterior el profesor de educación física como el de grupo, no deben perder de vista las características morfológicas de sus alumnos para no exigir a éstos actitudes que estén fuera de sus posibilidades físicas.

El profesor podrá analizar los movimientos y desglosar los mismos e indicarles a sus alumnos que movilicen tal o cual parte del cuerpo para realizar adecuadamente algún tipo de ejecución y poder llegar a realizarlo. (Fig. 3)

*Postura es toda posición (colocación) que cada parte del cuerpo adquiere en el espacio y el tiempo; se considera dentro de las posturas, todas las posiciones o colocaciones correctas, que el cuerpo adopta en la realización de un movimiento.* <sup>3</sup>

### c. Relajación

Es la facultad del organismo para descansar una o todas las partes del cuerpo con gasto mínimo de energía.

La relajación puede ser física o mental; física, porque mantiene el cuerpo en forma; mental, porque condiciona favorablemente el estado anímico. (Fig. 4)

En el ambiente escolar el niño se encuentra sometido a esfuerzos mentales y aunado a otras causas, estos estados le crean la tensión manifestada por una irregular hipertensión muscular. Para poder contrarrestar estos estados, es necesario tomar actitudes de relajación muscular, esto se logra a través de la relajación mental.

Es importante hacer que los niños en las actividades de clase trabajen con sus masas musculares de acuerdo al desarrollo de la esfera afectiva y propiciarles el descanso para evitarles tensiones nerviosas y concientizarle la conducta que facilite el medio para establecer el diálogo con su cuerpo. Esto se logra paulatinamente de forma espontánea o conducida hasta llegar a ser cada vez más completa.

<sup>3</sup> LAWTEHER, John D. Aprendizaje de las habilidades motrices. Buenos Aires, Ed. Paidós, 1978. p. 35

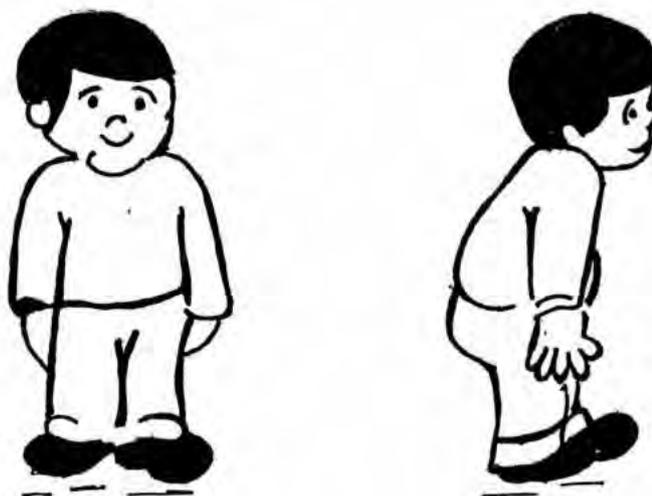


Fig. 3 Postura correcta e Incorrecta

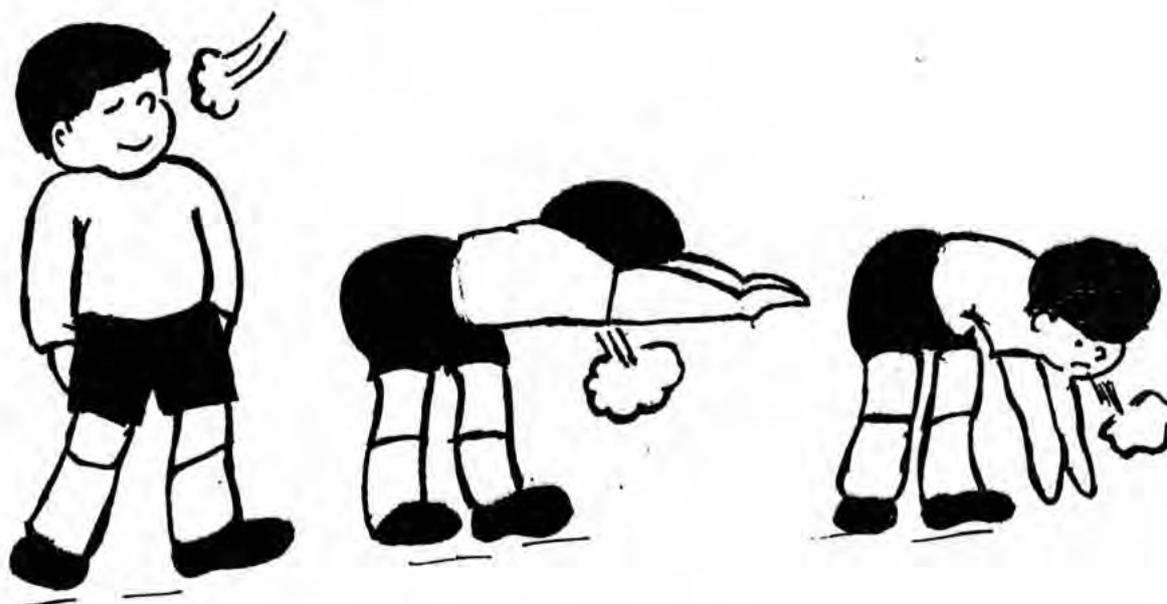


Fig. 4 Ejercicios de relajación

Si el alumno no tiene la debida relajación, tendrá problemas en el proceso enseñanza-aprendizaje y no podrá recibir bien los elementos para su formación.

#### d. Respiración

La respiración puede considerarse como la más importante de las funciones del cuerpo; porque de ella depende la función de todas las demás. Por esto, la encontramos involucrada en todas las acciones de nuestra vida.

La respiración es la única función de nuestros signos vitales que es posible controlar, por lo cual se considera importante educar este aspecto desde la edad escolar para formar en el niño hábitos respiratorios adecuados que le ayuden en su vida futura. El sistema nervioso es el que regula las contracciones musculares rítmicas de la respiración.

Cuando respiramos en el momento de la inspiración se traduce exteriormente por una ampliación marcada al nivel del tórax, que se le denomina respiración de tipo torácica; cuando la ampliación se realiza al nivel del vientre se le denomina respiración de tipo abdominal. Tiene mucha importancia que el niño identifique y controle ambas respiraciones antes de llegar al dominio de la respiración integral, que es la participación de todos los músculos que intervienen durante la inspiración y espiración. (Fig. 5)

Se debe practicar la respiración en posición horizontal, ya que esta le permite al educando concentrar su atención en la acción que va a realizar, porque de esta forma elimina el problema de mantener el equilibrio.

Si el niño no practica la respiración adecuadamente, éste agitado y ansioso, es incapaz de respirar correctamente ya que entonces la realizaría en corto y bucal.

Se debe insistir en el niño, que la boca sirve para comer y la nariz para respirar.

## 2. *Sensopercepciones*

La percepción es la interpretación que el individuo establece con los estímulos que recibe, más su experiencia personal; que son: la objetivación, integración y comprensión de dichos estímulos.

Las percepciones se construyen a partir de las sensaciones, que el individuo proyecta en acciones y conocimientos, al discriminar formas, sonidos, colores, distancias, etc.

El alumno necesita experimentar y vivir muy variados estímulos para tener sensopercepciones que favorezcan su desarrollo motor para obtener un manejo más fácil de sus movimientos.

La estimulación de los órganos de los sentidos es fundamental para el desarrollo de las capacidades coordinativas. Algunas de estas son:

### a. *Reacción*

Se entiende como la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves adecuadas al estímulo, donde lo importante es dar la respuesta oportuna y con la velocidad conveniente. ( Fig. 6 )

Los niños deben reaccionar a las diferentes acciones de su entorno exterior e interior para que actúen con movimientos autoconscientes dándose cuenta de la capacidad que tienen al ejercer reacciones a dichos estímulos.

### b. *Orientación*

"Es la capacidad del individuo de apropiarse del espacio que le rodea a partir de la organización de su propio cuerpo ".<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> S.E.P. Delegación General en Coahuila Educación Física. 1987. p. 125



Fig. 5 Ejercicios de respiración

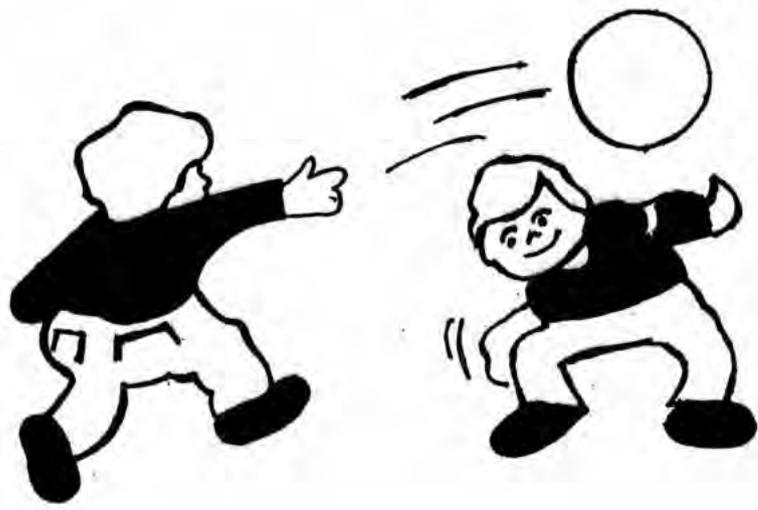


Fig. 6 Demostración de un ejercicio de reacción

La primera orientación del niño en el espacio, es tomando en cuenta sólo su cuerpo, después continua orientándose hacia elementos del exterior. (Fig. 7)

El esquema corporal es muy importante en cuanto a la percepción del espacio, porque forma parte de la referencia interna mediante el cual, el niño será capaz de conocer direcciones y orientaciones en el espacio para ubicar los objetos en relación a él.

Es recomendable que el maestro propicie en el alumno la interiorización y reconocimiento de cada una de las situaciones de relación en que vive.

### c. Ritmo

Es importante que el niño está consciente de lo que es un intervalo, para que éste le permite ubicar el ritmo; ya que lo que sucede durante su ejecución manifiesta movimiento.

Para lograr en el niño conciencia de esta acción, es necesario que sepa que las cadencias lentas corresponderán a mayores intervalos de tiempo; así como las rápidas, serán menores.

En la medida que el niño comprenda lo que son los espacios, podrá entender y ejecutar las llamadas estructuras rítmicas, entendiéndose por ellas la combinación de sonidos y silencios de duración e intensidad diferente.

Las estructuras rítmicas siempre han tenido un significado para los niños y a la vez ofrecen grandes oportunidades de participación activa, pues cuando él escucha alguna como: golpear, zapatear, palmear, caminar, saltar, etc., fácilmente puede ser representada por medio de movimiento. Esto contribuye a las necesidades lúdicas del niño, a su desarrollo mental y físico. ( Fig. 8 )

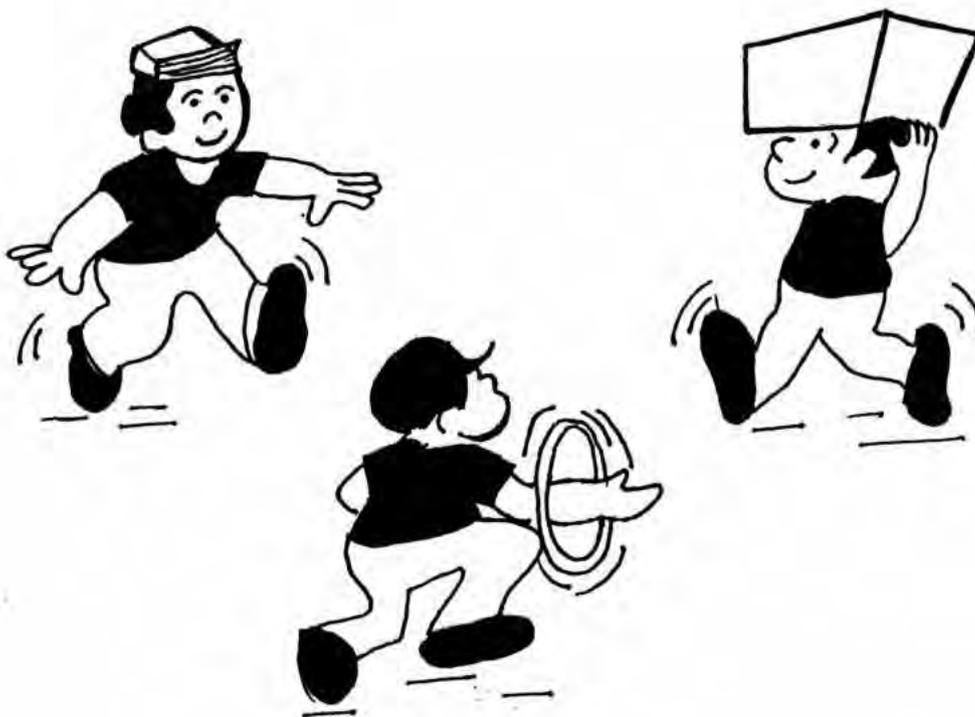


Fig. 7 Demostración de ejercicios de orientación

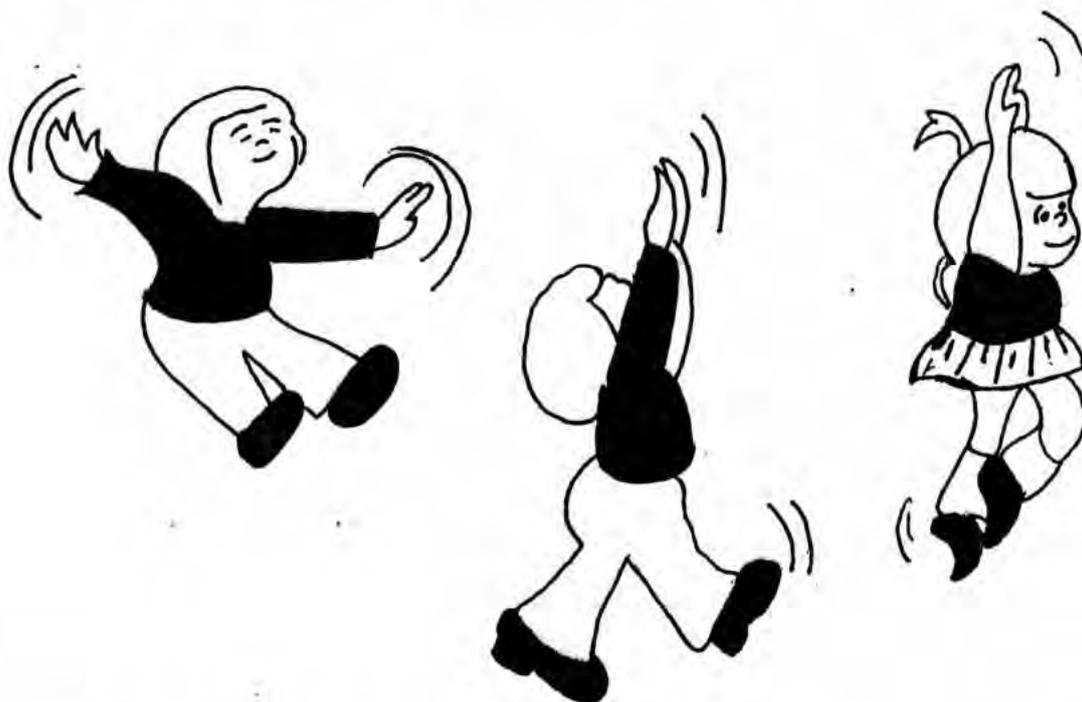


Fig. 8 Demostración de ejercicios de secuencia rítmica.

#### d. Adaptación

"Es la capacidad de poder combinar y cambiar un movimiento a otro, obteniendo una mejor posición y colocación".<sup>5</sup>

Se aplica cuando los niños participan en alguna competencia o juego para desplazar a sus adversarios, también él la utiliza dentro de su grupo y de su escuela para adaptarse mejor a su entorno que le rodea, de esta manera el niño se sociabiliza. (Fig. 9)

### **C. Capacidades físicas condicionales**

Es muy significativo saber que el hombre no tiene solamente un cuerpo; sino que él es su cuerpo y que nosotros no hacemos movimiento, sino que somos movimiento; es decir que no somos movidos sino que nos movemos por nosotros mismos.

El ser humano está en continua actividad por lo que deberá aprovechar cada vivencia que se le presente; analizando así, el significado de cada ejecución para consigo mismo. ¿Qué me hace sentir o qué me proporciona? solamente así podrá corregir su propio movimiento o circunstancia que le va a proporcionar una experiencia, ampliando el campo de ésta y bajo su control, proporcionarle autoexperiencia que le servirá para transformar su habilidad sensorial. Por lo que cada persona tiene sus potencialidades que le determinarán su proceso en el transcurso del desarrollo implicando la formación consciente de cada una de ellas, consideradas como habilidades físicas.

"Las habilidades físicas son las características innatas del ser humano por las que muestra los distintos movimiento que puede realizar, éstas actúan simultáneamente al ejecutar cualquier acto motriz".<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Idem. p. 125

<sup>6</sup> ALVELAIS, Bárcenas Adriana. Desarrollo de las capacidades físicas Tesis de Licenciatura. E.S.E.F. México, 1989. p. 93

En esta forma al dirigirnos al ámbito educativo, observamos que la función de la educación física en el proceso de las capacidades de cada alumno, es respaldar la personalidad de cada uno de ellos.

Los niños crecen y se desarrollan mediante la realización de actividades motrices, ya que a través de éstas llegan a conocer y adaptarse al medio. Para lograr el movimiento en el niño, se debe prestar atención en las primeras etapas de su infancia, porque durante éstas, se establecen las bases para lograrlo, deberá también tomarse en cuenta el nivel de maduración para proporcionar en él, los movimientos coordinados adecuados.

Por lo tanto para fines educativos, las actividades físicas han sido subdivididas en dos categorías que dan respuesta a las características del niño:

- Básicas, acentúan el estímulo en el trabajo del alumno; por lo que el maestro le invitará a descubrir cuántas partes de su cuerpo puede mover conscientemente, cuáles movimientos puede elegir con su propia iniciativa, llevándolo a descubrir su cara, piernas, brazos, etc.

En la escuela los profesores de educación física deberán dedicar mucho tiempo a estas habilidades, ayudando a los niños a hacerse más expertos en el conocimiento de su cuerpo.

Cuando los niños empiezan a jugar, sea solos o supervisados, aprenden a conocerse y tienen más oportunidades de moverse. Cuanto más variados sean sus movimiento y ejercicios podrá así disciplinar su consistencia .

Cuando el niño ha tenido poca oportunidad de ejercer movilidad al principio de su niñez, tendrá dificultad para ejercitar su formación corporal en el transcurso de su desarrollo físico.

La mayoría de las habilidades maduras que se usan en la práctica atlética, son adaptaciones de las básicas como correr, saltar, y lanzar. Cuanto más pueda conocerlos, se podrán obtener mejores atletas en el futuro. Estas se aplicarán de primero hasta tercer año.

- Compuestas, se distinguen por acentuar el trabajo combinado de dos habilidades, fuerza y flexibilidad, velocidad y coordinación. Estas actividades son más complejas, por lo que se efectuarán desde el cuarto hasta el sexto grado de educación primaria.

Por su consistencia, se requiere de sumo cuidado al ejercitarlas, ya que requieren de un calentamiento previo a su realización; como lanzamiento de disco, carreras de diferentes metros, salto de obstáculos, etc. Estas por su gran capacidad serán el puente que formará su práctica a grandes atletas que con su esfuerzo y dedicación, integrarán el arte de la educación física.

A continuación se mencionan las características de cada actividad física.

### *1. Fuerza*

En nuestras acciones cotidianas mostramos una actividad física constante, donde interrelacionamos coordinación, motricidad, flexibilidad, equilibrio y sobre todo fuerza, que es lo que requerimos para la realización de cualquier movimiento. Al mencionar esta habilidad, la primera idea que sobresale en nuestra mente, es imaginarnos a grandes hombres levantando pesas; sin duda alguna, este ejemplo implica verdad; pero no solo podemos decir que esto es fuerza, hay infinidad de ejercicios comunes donde el ser humano demuestra su capacidad de fortaleza, como levantar una mesa, jalar una puerta o levantar una cubeta, etc. (Fig. 10)

Estas observaciones han despertado en algunas personas el interés de estudiar las funciones físicas de nuestro cuerpo, dando así opiniones que han sido extendidas por medio de escritos.

"La fuerza es la capacidad física condicional del sujeto para levantar, soportar o vencer un peso o masa mediante la acción muscular". <sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> ASTRAND, Olof. Fisiología del trabajo físico. Argentina, Ed. Panamericana, 1985. p. 89

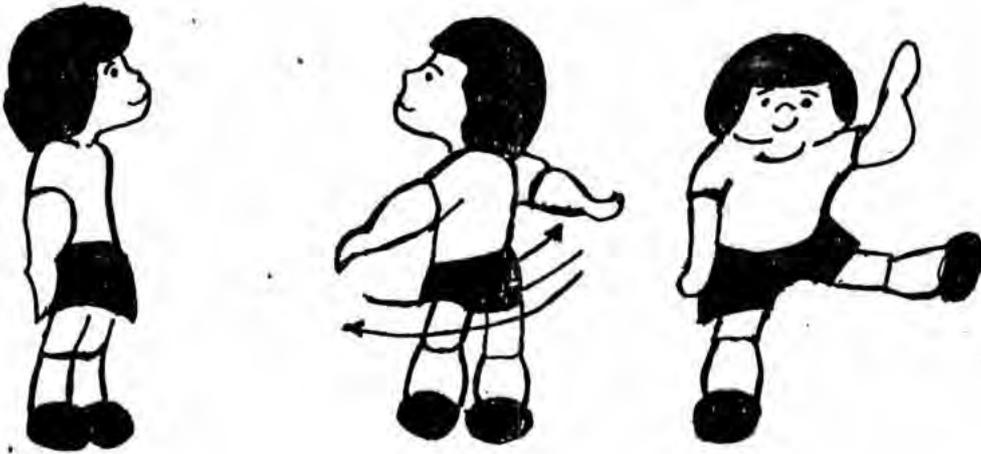


Fig. 9 Demostración de ejercicio de adaptación

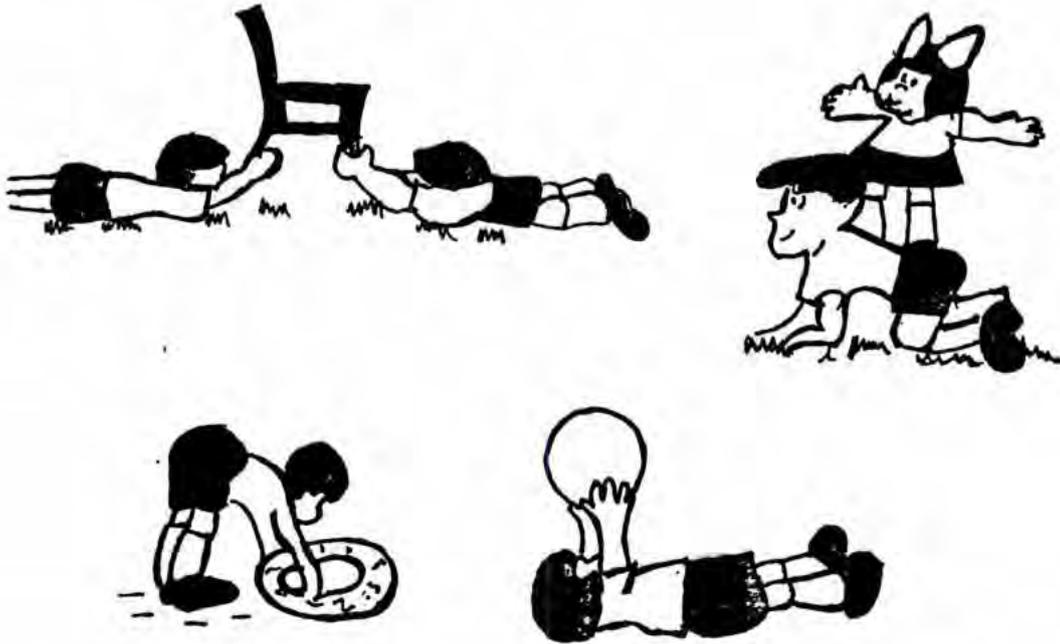


Fig. 10 Fuerza de capacidad física condicionada

El aspecto del control de la fuerza a nivel educativo es importante, debe ser vigilado y ejercitado exclusivamente por el profesor de educación física, ya que a veces el maestro de grupo o los padres de familia piden a los niños una actividad que va más allá de su capacidad de resistencia, provocando así, lesiones en algunos de sus músculos.

Esta habilidad existe desde los primeros años, hasta la capacidad individual de cada persona, por lo que es necesario estimular con una adecuada preparación tanto con frecuencia como intensidad a fin de conservarla.

La fuerza puede clasificarse en:

a. Fuerza máxima

*La fuerza máxima, es el esfuerzo máximo superior que el sistema neuromuscular realiza al levantar, soportar o vencer solo una vez el mayor peso o masa posible, mediante una contracción y relajación máxima voluntaria.*<sup>8</sup>

Por el gran esfuerzo físico que implica este tipo de fuerza no se debe trabajar con los niños en edad escolar, ya que su aplicación puede provocar lesiones a nivel muscular que repercutirán en el crecimiento de los alumnos. Algunos ejemplos de esta son : ( Fig. 11 )

- Levantamiento de pesas
- Golpes con martillo
- Lanzamiento de bala con pesas exageradas
- Lanzamiento de disco, etc.

b. Fuerza rápida

"La fuerza rápida es la capacidad del sistema neuromuscular para superar la masa o peso con una alta velocidad de contracción y relajación muscular".<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Ibid. p. 80

<sup>9</sup> Ibid. p. 81

Podemos tomar algunos ejemplo de su aplicación:

- Jugos como el avión, quemados, etc.
- Lanzamiento con diversos objetos ligeros
- Ejercicios con el propio cuerpo como: lagartijas, medio sentadillas, etc.

De acuerdo a la edad, esta fuerza se puede trabajar desde los cinco años, sin forzar la capacidad del alumno. ( Fig. 12 )

#### c. Fuerza de resistencia

Es la fuerza que se utiliza en los torneos de un deporte, con el tiempo de duración establecido. Los alumnos deben asistir bien entrenados para que sus músculos estén suficientemente ejercitados por lo que deben tener un calentamiento previo al torneo. (Fig. 13)

"La fuerza de resistencia es la capacidad condicional que le permite incrementar el rendimiento del organismo contra el cansancio para soportar esfuerzos prolongados". <sup>10</sup>

Algunos ejercicios para desarrollar esta fuerza son:

- Tiros consecutivos a la canasta
- Ejercicios de calentamiento como saltar, correr, trotar, ejercer dorsales, etc.
- Lanzamiento de balones en combinación con sus compañeros.

#### d. Fuerza explosiva

" La fuerza explosiva es la capacidad de realizar un incremento súbito de fuerza en el menor tiempo posible, es decir que el aspecto dominante es el aumento de fuerza por la unidad de tiempo". <sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Ibidem.

<sup>11</sup> MATEEV L. Fundamentos del entrenamiento deportivo México, Ed. Grijalvo. 1972. p. 142



Fig. 11 Realización de fuerza máxima

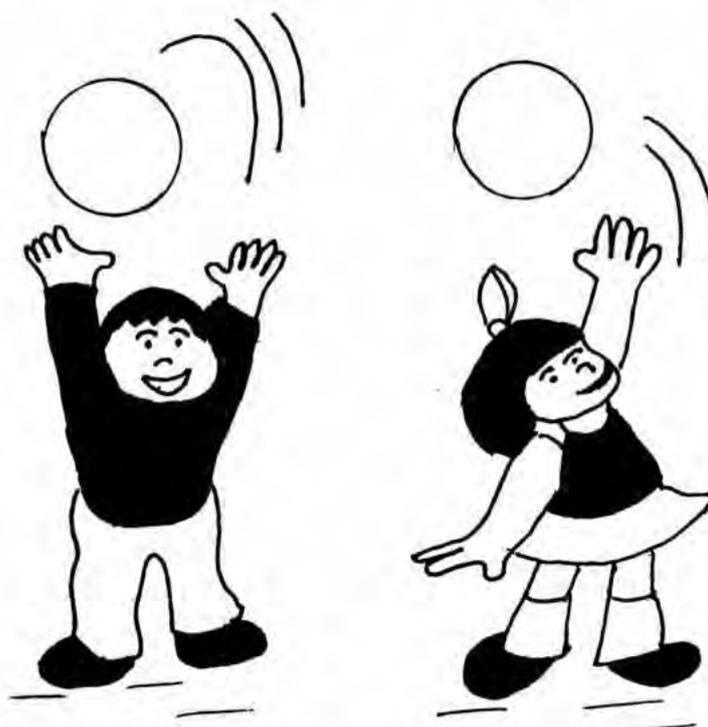


Fig. 12 Ejercicios de fuerza rápida

Esta fuerza se desarrolla en ejercicios como:

- Lanzamiento de disco, bala o jabalina
- Salto de longitud y de altura, etc.

Puede tener riesgos si no se respeta la edad de estimulación, ya que puede ocasionar lesiones en ligamentos y articulaciones. (Fig. 14)

## 2. Flexibilidad

El sistema óseo constituye el soporte de todas las estructuras del cuerpo y a través de sus articulaciones facilita el desplazamiento del mismo. La movilidad de estas, es posible gracias a la acción de los músculos y ligamentos. Por lo que decimos que la flexibilidad es la capacidad de realizar acciones de las articulaciones (codos, hombros, falanges, muñecas, rodillas, tobillo) con gran amplitud de movimiento. (Fig. 15)

La falta de flexibilidad impide la velocidad y la resistencia, ya que los músculos deben esforzarse más para superarla. La acción se suele perder con los años y su práctica proporcionará más elasticidad en su ejecución.

Se distinguen dos tipos de flexibilidad:

### a. Flexibilidad activa

Esta es la movilidad máxima posible en una articulación que el sujeto puede realizar sin ayuda.

Algunos ejemplo de este tipo son:

- Posición de sentado, piernas extendidas y juntas.
- Flexión del tronco al frente tratando de tocar el pie derecho con ambas manos, flexionando el cuello tratando de tocar la rodilla del mismo lado con la frente y volver a la posición inicial, alternando. (Fig. 16 )

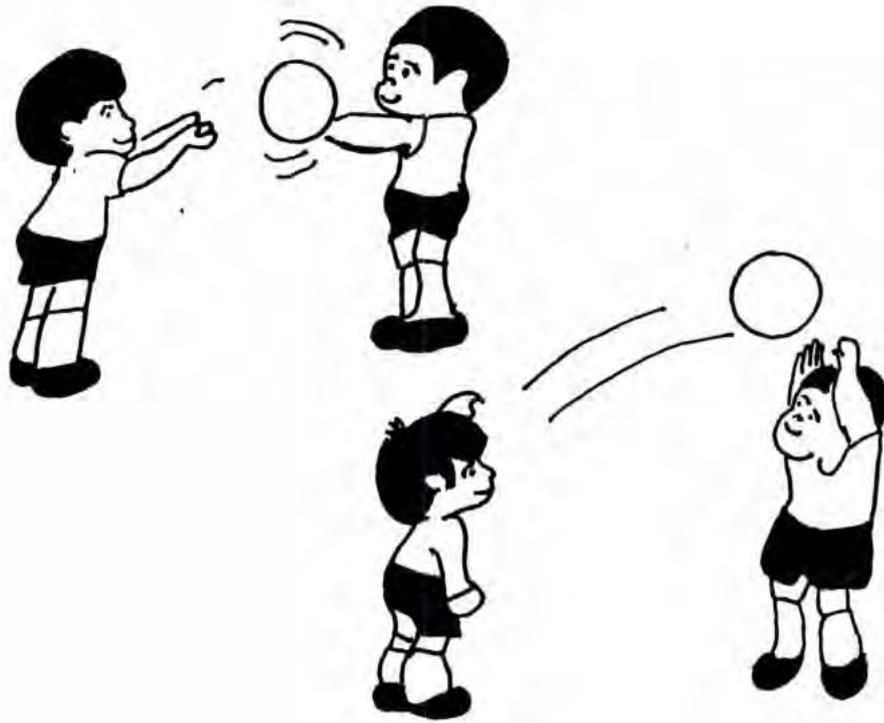


Fig. 13 Ejercicios de fuerza de resistencia

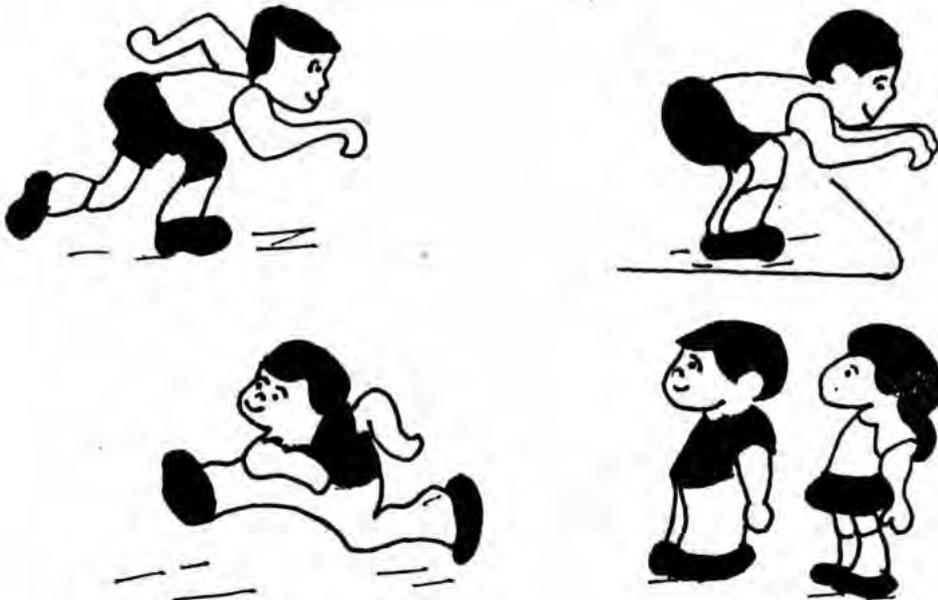


Fig. 14 Ejercicios de fuerza explosiva

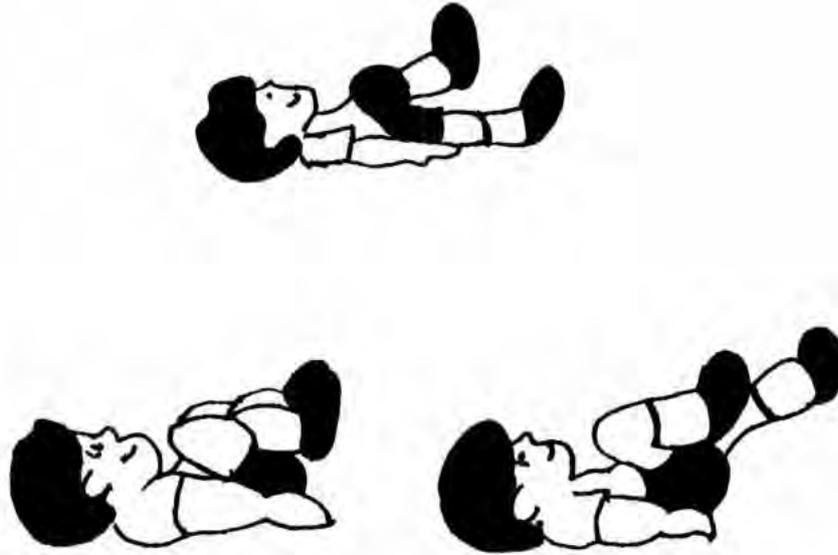


Fig. 15 Ejercicios de flexibilidad

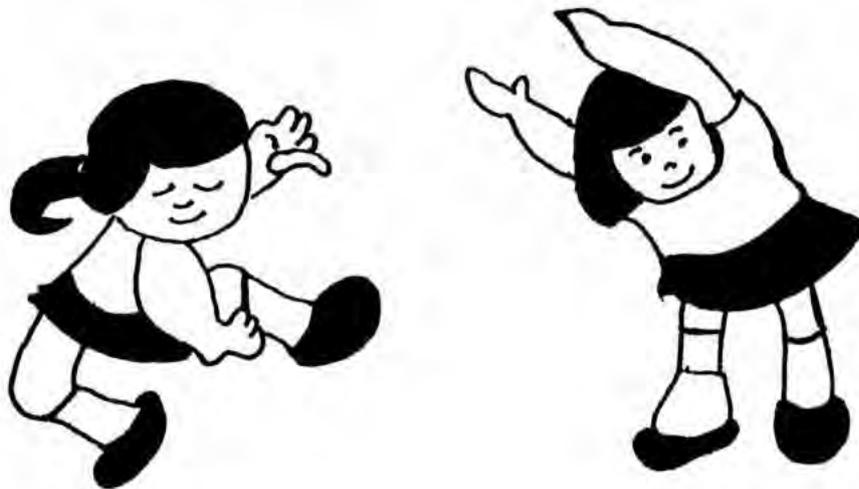


Fig. 16 Demostración de flexibilidad activa

- En posición de sentado piernas extendidas y juntas.
- Flexión del tronco, al frente deslizando las manos sobre las piernas tratando de tocar las rodillas con el frente.
- Flexión piernas hasta despegar la pelvis del suelo.
- Flexión y torsión del tronco, tratando de tocar con ambas manos el tobillo de la pierna extendida, realizar muelleos y volver a la posición inicial, alternando.

#### b. Flexibilidad pasiva

Se le denomina como la movilidad de una articulación que el sujeto puede alcanzar con ayuda de un compañero, aparato o carga. ( Fig. 17)

#### Ejemplo:

- Por parejas en posición de sentado con piernas flexionadas pies apoyados en el piso tomados de las manos, uno se acuesta y el otro se flexiona al frente alternando.
- Juego de campana, ambas parejas se entrelazan de espalda a una indicación uno levanta a otro alternando.

Hasta los diez años no es recomendable el trabajo de este tipo; sin embargo, de los 11 años en adelante se puede trabajar en parejas.

### 3. Velocidad

Tomando en cuenta que el niño se ha ajustado a su espacio a través del dominio de las relaciones espaciales tales como direcciones (derecha, izquierda, atrás, adelante, etc.) distancias ( largas, cortas, etc.) dimensiones (ancho, delgado, etc.) , será en base a ese dominio consciente que podrá ajustar su tiempo. (Fig. 18) El niño que ha madurado en estas acciones deberá tomar conciencia con ayuda de su profesor, ya que la velocidad adquirida en sus ejecuciones serán distintas a las de los demás en base a sus propias características morfológicas, por ejemplo: una persona de piernas más largas que otra, tiene un tronco diferente con longitud y velocidad al caminar o correr.

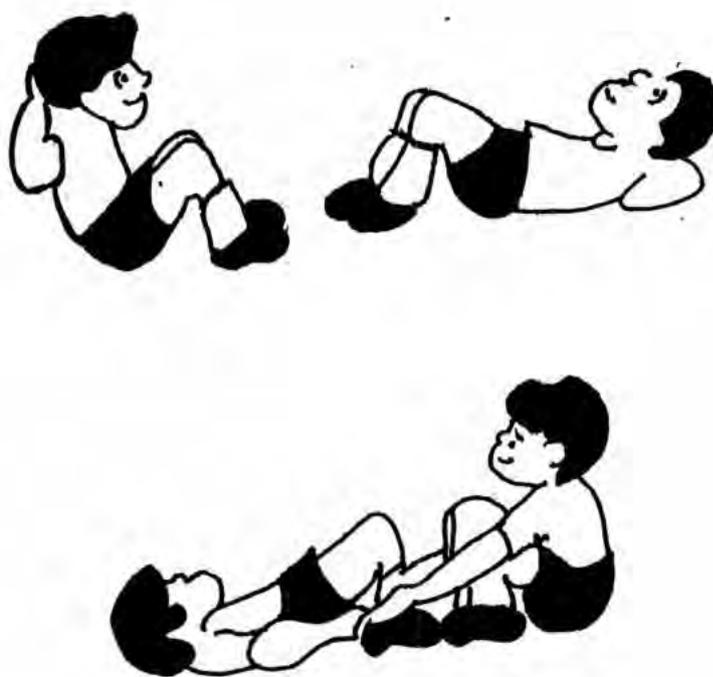


Fig. 17 Demostración de flexibilidad pasiva

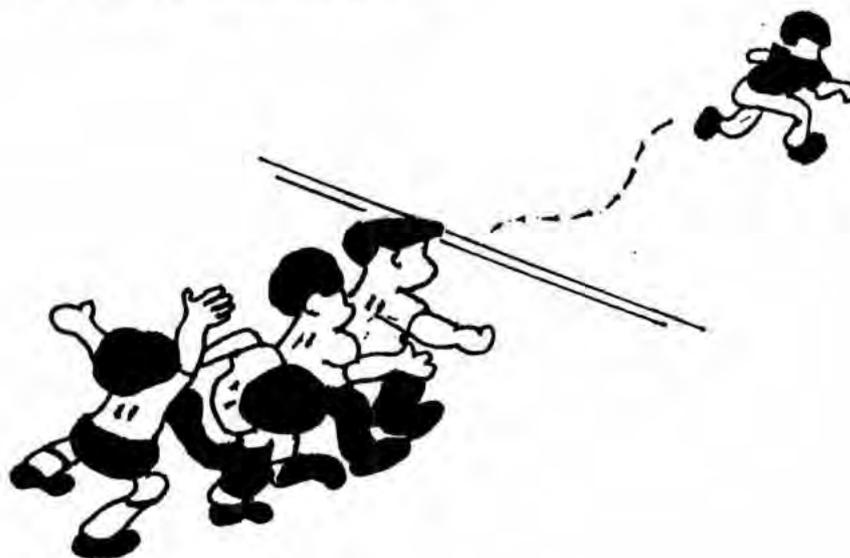


Fig. 18 Ejercicio de velocidad

Esta situación favorece grandemente la educación en el niño, después que es consciente de su cuerpo, también lo será de lo que es capaz de hacer, y que de su propia velocidad dependerá el cómo realice cada una de sus acciones.

Los ejercicios para organizar el tiempo recurren al sentido del oído, ya que la capacidad del oído para localizar la duración es admirable y permite apreciar tiempo, sucesión, ritmo y medida, favoreciendo así la ejecución de sus movimientos.

Esta habilidad puede llevarse a cabo desde los primeros años con ejercicios sencillos hasta los grados mayores.

En seguida se muestra un ejemplo de velocidad en el primero y segundo ciclo.

- Invitar a los alumnos a que muevan la cabeza o (distintas partes) a la velocidad de las cadencias que usted marque, lenta, regular o rápida, haciéndolo también con brazos, piernas, etc.
- Teniendo cada alumno una pelota marcar cadencias lentas, regulares y rápidas, midiendo así su capacidad de velocidad alternando ejercicios.

#### a. Velocidad o desplazamiento.

Debe ser claro que la actividad motriz desempeña un papel muy importante entre el niño y su medio, por lo que es necesario propiciar destrezas y coordinaciones para el logro de su ajuste motor.

El ajuste motor que favorece el desplazamiento se puede incluir en dos partes.

#### - Coordinación de Desplazamiento General

Es considerada como aquella en la que el niño se mueve global y naturalmente sin tomar conciencia específica de cada uno de los movimientos que

componen su acción, considerando dentro de la coordinación motriz general la ejercitación de todos aquellos movimientos naturales dentro de lo común tales como gatear, caminar, correr, saltar, trepar, jalar, etc.

En este tipo de coordinación no existen ni limitaciones ni reglas que indiquen la realización específica del movimiento.

#### - Coordinación de Desplazamiento Espacial

Se le considera como el refinamiento de movimientos naturales los que propician en el niño la adquisición de destrezas motrices especiales como deportes, danza, baile, etc. ( Fig. 19)

Algunos ejemplos de esta habilidad son:

- Caminar hacia diferentes direcciones (al frente, atrás, derecha e izquierda). Luego lo harán de acuerdo a las diferentes cadencias que se marquen (rápido, regular, lento) y combinando la longitud (largo, corto).

- Correr en diferentes direcciones (al frente, atrás, derecha, izquierda).

- Realice desplazamientos por medio de competencias en carreras cortas o largas.

#### b. Velocidad de reacción

Es una acción de arranque, como la salida de una carrera, es decir es el impulso rápido de la capacidad de adquirir una orden y la manera inmediata de responder por medio del estímulo.

Esta se maneja desde el cuarto grado a superiores; ya que en cierta medida los alumnos han logrado en el transcurso de los años una formación coordinativa un poco más completa que las anteriores. Requiere además, para su ejecución, un previo calentamiento ya que el primer impulso al tener el estímulo de reacción utiliza su resistencia, fuerza y velocidad que al no estar preparado

puede provocar desgarres en los músculos u alguna otra ruptura en el sistema óseo.

Esta actividad implica más que nada una buena coordinación, por lo que el alumno mostrará su capacidad de velocidad en el manejo correcto de su propio cuerpo en el momento de ejecutar una orden dada.

#### 4. Resistencia

" Es la capacidad de un organismo para realizar acciones en un período de cierta duración ".<sup>12</sup>

El elemento principal que limita y a la vez influye sobre el alumno es la fatiga. Se considera que el niño tiene buena resistencia cuando no se cansa fácilmente, o puede continuar realizando la actividad en un estado de fatiga. Hay que desarrollar por lo tanto, esta reacción en todas las capacidades bimotoras. Sin la resistencia es difícil repetir otros tipos de entrenamiento para el desarrollo de la buena forma física. Hay dos formas básicas de resistencia. ( Fig. 20)

##### a. Resistencia aeróbica

La palabra aeróbico significa con oxígeno y la resistencia aeróbica, se refiere al esfuerzo muscular y al movimiento que se realiza con el uso del oxígeno para emitir la energía. Se puede desarrollar por medio de carrera continua o a intervalos.

##### b. La resistencia anaeróbica

Es la aplicación de un trabajo de alta intensidad y baja duración. Esta debe entenderse como una capacidad del organismo para protegerse de esfuerzos excesivos.

---

<sup>12</sup> ZINTL, Fritz Fundamentos, métodos y dirección de entretenimiento. México, Ed. Roca. 1991. p. 38

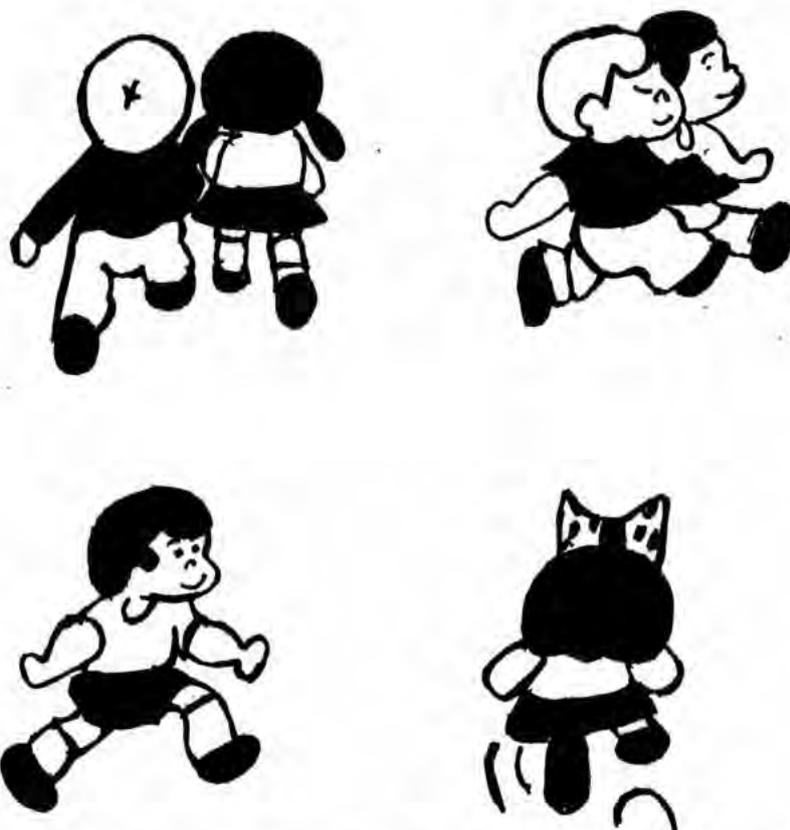


Fig. 19 Demostración de coordinación de desplazamiento espacial

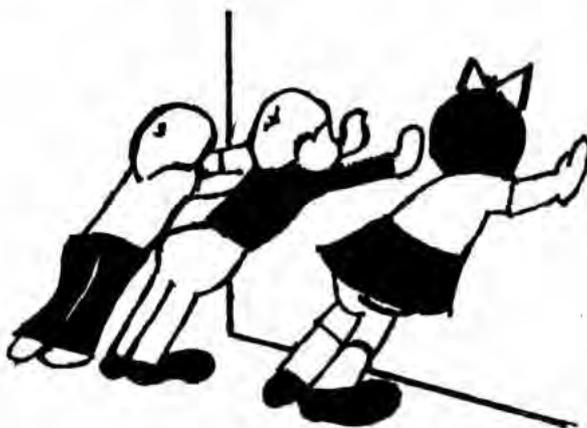


Fig. 20 Ejercicio de demostración de resistencia

Esta se desarrolla por medio de ejercicios como: carreras de 60 metros, ejercicios en el piso, gimnasia o jugadas ofensivas en basquetbol.

En los aspectos anteriormente mencionados, nos damos cuenta que para la formación integral del alumno en la actividad física, es necesario un proceso sistemático consciente por parte maestro-alumno, ya que esta no es para darse de un día para otro; sino que el ritmo de las circunstancias y principalmente el del alumno son los medios que irán dando pautas para su ejercicio, formando así, la condición física de cada uno en su desarrollo psicomotor.

#### ***D. Actividad física para la salud***

Al tratar este asunto se pretende que los educandos conozcan los elementos que le permitan descubrir que al estar saludables, podrán llevar a cabo toda la gran cantidad de actividades que realizan y entre ellas las físicas que tanto interesan a los alumnos.

El maestro de educación física, al igual que el de grupo, partirán del conocimiento que tenga el niño sobre sus condiciones de vida y sobre los fenómenos que sea capaz de observar en su cuerpo especialmente los de crecimiento y desarrollo. Se busca que el niño tenga una visión de esto para que se concientice de mejorar ciertas condiciones que favorezcan su salud en la casa, escuela y comunidad; al mismo tiempo que desarrolle habilidades de solución de algunos problemas de salud como pueden ser de alimentación, higiene personal, ambiental o enfermedades infectocontagiosas.

Nuestro cuerpo es una máquina perfecta, pero también muy delicada, siempre en equilibrio con el exterior y unas partes con las otras. Cuando ese equilibrio se rompe por alguna causa por ejemplo al ser atacado por microbios perjudiciales, el cuerpo deja de funcionar como debería hacerlo; se dice entonces que hemos perdido la salud, o bien que estamos enfermos. Puede decirse entonces, que la salud es el equilibrio, buen funcionamiento y la enfermedad lo contrario.

Del estado de salud de una persona depende en gran medida su bienestar. Por ello es necesario que procuremos mantener nuestra salud y poner todos los medios a nuestro alcance para no perderla. La higiene, la buena alimentación y el descanso son estos medios.

La higiene comprende un conjunto de reglas, sobre todo la limpieza que se deben fomentar diariamente en la escuela, si queremos evitar la enfermedad.

Muchas de las reglas son individuales y debemos practicarlas cada uno de nosotros. Otras son públicas, o sea con medidas que hay que tomar en común. Son necesarias porque existen muchas y variadas enfermedades que son contagiosas, es decir, que se transmiten pasando de unas personas enfermas o otras sanas.

Por eso es preciso tomar algunas medidas; como vacunar a las personas sanas y tener cuidado con los alimentos que se consumen y el agua.

Mediante estas medidas, muchas veces será posible evitar la transmisión de las enfermedades y de los agentes que la producen.

Siendo la alimentación una de las necesidades básicas del cuerpo humano, la forma en que se satisfaga se refleja en la salud de modo determinante. Una alimentación inadecuada, como la de un gran porcentaje de nuestros escolares, trae como consecuencia la debilitación de las defensas orgánicas ante los ataques de los microbios portadores de enfermedades.

La inadecuada alimentación la hemos observado en el transcurso de nuestro trabajo a la hora de recreo, al percatarnos del tipo de alimentos que consumen y durante el desarrollo de las clases que se relacionan con este tema por los comentarios de los alumnos.

En la edad escolar, las enfermedades más frecuentes son las transmisibles como la tifoidea, disentería, diarrea infecciosa, viruela, sarampión, hepatitis, las infecciones de las vías respiratorias, rubéola, etc. Existen otras enfermedades que no son transmisibles como las intoxicaciones alimentarias, y las

enfermedades provocadas por la deficiencia de alimentación adecuada y suficiente; como la desnutrición y anemia. Algunas de las enfermedades transmisibles pueden ser prevenidas a través de la vacunación por lo que se vuelve a hacer hincapié en que el niño reciba oportunamente las dosis necesarias para evitar dichas enfermedades.

Todos los niños se encuentran expuestos al riesgo de contraer una enfermedad transmisible; la diferencia radica en que un niño bien alimentado, con higiene adecuada, y vacunado a tiempo; tiene mayores defensas para no contraerlas, las consecuencias son menores y la posibilidad de recuperación es mayor.

### *1. Higiene*

Con la práctica de las normas de higiene fomentadas por el maestro, se pretende evitar la aparición de la enfermedad, proponiendo los medios para mantener y promover la salud individual y colectiva.

#### *a. Higiene personal*

La higiene personal, indica con claridad lo que cada persona deberá hacer para mantener su buena salud.

El aseo personal consiste en el cuidado y atención que el individuo dedica a su persona, como es el baño, el aseo del cabello, boca, etc., es importante transmitir estos buenos hábitos de higiene, ya que en todas las etapas de la vida del individuo, desde la infancia hasta la vejez, es indispensable la higiene que le dedique a su persona.

El baño generalmente está al alcance de cualquier persona, pues para su práctica se requiere sólo de agua y jabón.

La limpieza de las manos, es un factor muy importante para evitar enfermedades ya que ninguna parte del cuerpo está tan en contacto con microbios que dañan la salud.

Parte de nuestras manos la constituyen las uñas, las cuales deben cortarse regularmente para de esta forma mantenerlas en condiciones higiénicas, haciendo lo mismo al vigilar a nuestros alumnos.

Es necesaria la limpieza de la dentadura para evitar el mal aliento y daños mayores como caries. Con el aseo se ayuda a evitar el deterioro de los dientes, pues remueve los restos de comida fermentables.

El cabello debe estar siempre limpio y con el corte según lo requiera cada persona.

Cuando estos hábitos se practican, los alumnos adquieren confianza en sí mismos, tienen más aceptación con sus compañeros y realizan mayor motivación en todas las actividades.

#### b. Higiene de la alimentación

Podemos definir como higiene de la alimentación, las reglas que nos indican el estado de los alimentos y los hábitos que se deben practicar para vivir mejor. Se debe tener en cuenta que los alimentos sean preparados con limpieza, evitar consumir alimentos que se preparan en la calle y que usualmente no tienen la higiene adecuada, así como comer cosas que sólo quitan el apetito; pero no nutren. Es necesario lavarnos las manos antes de preparar alimentos y antes de comer.

#### c. Higiene ambiental

El medio ambiente es considerado como el conjunto de elementos que nos rodean en nuestra vida diaria.

Son contaminantes el humo, gases, ceniza, bacterias, residuos, desperdicios, etc. también el ruido puede serlo. Todos podemos ayudar a mantener en lo posible nuestro medio ambiente libre de contaminantes. En las escuelas, se debe implementar campañas permanentes de limpieza del aula, patios escolares; en las que participan maestros, alumnos, apoyados por los padres de familia, para

que estas campañas trasciendan a la comunidad conscientizándola de los hábitos higiénicos y colaboren logrando una educación completa para sus hijos.

## *2. Alimentación*

Una buena alimentación, también depende de la comida. No solo es importante cuánto se come, sino sobre todo qué se come, ya que las distintas sustancias necesarias para el crecimiento y la vida no se encuentran distribuidos por igual entre los diferentes alimentos. Es preciso saber combinar unas comidas con otras en las proporciones y cantidades más convenientes.

Por medio de los alimentos, los seres vivos proporcionamos a nuestro cuerpo dos cosas, por un lado sustancias que sirven como materiales de construcción, y por otro las que sirven como combustible. Estos materiales de construcción nos permiten cuando somos niños, crecer. Pero también los adultos, aunque ya no crezcan, necesitan estos alimentos; porque muchas partes del cuerpo sufren un desgaste y hay que reponer las partes desgastadas. ( Fig. 21)

Los alimentos también nos sirven como combustible. Nuestro cuerpo es una máquina muy compleja que debe conseguir energía para moverse, mantenerse caliente, trabajar, estudiar, leer, pensar, hacer deporte.

Para que los alimentos puedan servirnos como materiales de formación de tejidos y como productor de energía combustible, es necesario que nuestra dieta sea lo más conveniente tanto en cantidad como en calidad.

Todos los alimentos contienen en diferentes proporciones, seis clases de sustancias que se conocen como: agua, sales minerales, vitaminas, carbohidratos, proteínas, grasas.

El agua es uno de los nutrientes más importantes requeridos por el cuerpo. Cada célula del cuerpo contiene agua. La sangre es agua con minerales, vitaminas, proteínas y células sanguíneas que flotan en ella. Es necesario beber más cuando se realizan ejercicios duros, ya que se puede perder mucha en la transpiración. Las bebidas se deben tomar frecuentemente y en pequeñas

cantidades antes, durante y después de una competencia o entrenamiento. No deben estar heladas, porque esto causaría problemas en el estómago. El agua y los jugos de frutas diluidos, son mejores para reemplazar la pérdida de transpiración que las bebidas dulces y gaseosas.

Los minerales, estos son necesarios en pequeñas cantidades diarias. Incluyen calcio, sodio, potasio, hierro y yodo. Estos son esenciales para el buen funcionamiento de nervios y músculos, ayudan en la formación de las estructuras del cuerpo, como hueso, dientes, piel, etc. A continuación se describen algunos minerales.

Sodio, este se necesita, porque se encuentra en todas las células del cuerpo, además controla el balance del mismo. Las fuentes alimenticias que lo proporcionan son la sal de mesa y la mayoría de los alimentos.

Calcio, forma los huesos y dientes. Ayuda a la coagulación de la sangre, también a los músculos para reaccionar normalmente y a recuperarse de los ejercicios. Se encuentra en la leche, queso, vegetales verdes, pan, nueces.

Hierro, es necesario para ayudar a producir hemoglobina, sustancia de la sangre que transporta el oxígeno por el cuerpo; y lo contienen el hígado, huevos, nabos, lentejas, espinacas, levadura, higos, ciruelas pasas, dátiles.

Yodo, ayuda a regular todos los procesos del cuerpo y controla el porcentaje de energía liberada por los alimentos. Se encuentra en el pescado de agua salada, frutas, vegetales.

Las vitaminas se necesitan diariamente en pequeñas cantidades. Una dieta bien equilibrada con cantidades suficientes de alimentos del tipo correcto suministrará las vitaminas necesarias para la salud.

El contenido vitamínico del alimento, depende de cómo se haya cocinado y conservado. Cuanto más tiempo se conserve un alimento, más vitaminas pierde. Las conservas pierden más vitaminas que los productos congelados. La cocción también desperdicia algunas vitaminas. Los vegetales crudos son mejores,

seguidos en orden por los cocinados a vapor, en horno, hervidos y fritos. Las vitaminas se encuentran en distintas proporciones en todos los alimentos naturales y son de más alto nivel en los alimentos frescos.

El cuerpo extrae la mayor parte de las necesidades energéticas de los carbohidratos. Se descomponen rápida y fácilmente en el sistema digestivo para formar el combustible básico de glucosa.

Los carbohidratos de fuentes naturales como el arroz, los cereales, las papas, habas y las frutas tienen un buen balance. Es muy recomendable consumirlos.

El carbohidrato concentrado o refinado, como el azúcar blanca, miel, bebidas endulzadas y barras de chocolate, son fuentes pobres de carbohidratos. Son altos en calorías y bajos en otros nutrientes. Al consumir estos últimos, los niños que realizan ejercicio o participan en una competencia hace que se sientan faltos de energía.

Las proteínas, es uno de los materiales de construcción que utiliza nuestro cuerpo. Todos los tejidos del organismo están formados por proteínas. Cuando se encuentran en etapas de entrenamiento se necesita proteína adicional para producir tejido muscular.

Las grasas, esta forma parte de muchos alimentos animales y vegetales. Generalmente, las grasas vegetales son mejores para nosotros que las animales. Son una fuente muy concentrada de energía, proporciona el doble que los carbohidratos, pero no es tan buena como las anteriores, porque se digiere muy lentamente y utiliza más oxígeno para producir energía.

Las grasas se almacenan debajo de la piel y dentro de los músculos. Una persona necesita solamente una pequeña cantidad de grasa en los alimentos que come y bebe para tener buena salud.

### *3. Descanso*

Durante una clase de educación física, una sesión de entrenamiento o una competencia, debe proporcionarse a los alumnos unos minutos de descanso; estos pueden lograrse por medio de ejercicios respiratorios o de relajación que le dan tranquilidad y lo preparan para las actividades que debe realizar enseguida.

El organismo sano también necesita de descanso, como el sueño o el simple reposo. Esto contribuye a liberar tensiones y facilitar la concentración. Este es indispensable para sobrellevar la actividad física realizada todos los días por acciones que nos permitan desarrollar habilidades por medio de movimientos corporales.

La condición física es necesaria en todo momento; pero no quiere decir que debemos abusar de nuestra energía, debemos proporcionarle también el descanso necesario que traerá como consecuencia un desarrollo armónico de nuestro cuerpo.

### ***E. Formación deportiva básica***

En nuestros días al salir de casa observamos que muchas personas inician su rutina diaria como correr, caminar, hacer ejercicio o jugar cualquier deporte; y simplemente pensamos que es una pérdida de tiempo o que cierta persona desea bajar de peso; pero no penetramos en lo que realmente significa o implica ejecutar dichos movimientos. Si profundizamos en este aspecto y nos dirigimos hacia una área específica como la educativa, vemos que la formación física es la acción más conveniente para formar un hábito sano, ya que el cuerpo humano necesita de ejercicio físico, que al no practicarlo sería poco saludable para él; por lo tanto la sangre no circula como debe ser, los músculos se debilitan acumulándose exceso de grasa y provocando con esto, serias enfermedades.

Las personas que no hacen ejercicio se vuelven débiles y flojas y tienden a engordar. Por eso, desde los primeros años de nuestra infancia, los movimientos que espontáneamente realizamos son formas de expresar la iniciación a una

educación física que repercutirá en nuestro proceso de formación mediante el conocimiento y desarrollo de nuestro cuerpo.

Por lo tanto ante estas expectativas, el plan de educación construyó un programa especial, que implicaría el conocimiento de nuestro cuerpo, asignándole como área de educación física que abarcaría desde el cómo mover nuestro cuerpo, hasta el aprender a utilizarlo en un campo específico como el deporte.

El deporte se debe ver como interacción entre individuo, capacidad y mente; es decir, ayuda al educando a desbordar su energía, relajar sus tensiones y abrir su mente por medio de la inteligencia encausada a una meta satisfactoria para él. Si a un niño de educación primaria, se le mantiene en el aula durante todos los días, éste expresará aburrimiento, stress y no rendirá lo que el maestro de grupo desea; por eso es preciso la práctica de la actividad física donde se desenvuelve y tiene relación con sus compañeros, provocando así, una mejor disposición en su aprendizaje.

El deporte con su idea original, es uno de los medios más amplios y enriquecedores de los que se vale la educación física para lograr un desarrollo armónico en el educando, siempre y cuando se respete su grado de desarrollo, maduración e intereses, tomando en cuenta los conocimientos de los contenidos en la educación física y de otras disciplinas en las que se apoye para conocer mejor al alumno, facilitando así, el proceso enseñanza-aprendizaje mostrando los daños irreversibles que se provocan cuando se fuerza al niño a realizar acciones no recomendadas para su edad.

Por esto, es necesario que el profesor de educación física, con interés profesional distinga al deporte escolar del deporte de alto rendimiento comercializado, y retome el camino para orientarse al formativo de manera adecuada como recurso didáctico valioso, debido a que en la actualidad la actividad es practicada como ejercitación física, portadora de valores, integradora social y perfeccionadora del cuerpo.

La formación deportiva básica es un medio educativo para crear las bases técnicas, tácticas, metodológicas y psicológicas en el alumno, a la vez que le permita descubrir y manifestar sus habilidades motrices y mentales.

La formación física como disciplina pedagógica formativa, ha reconocido el valor del deporte como un factor de formación y desarrollo; lo retoma como elemento generador de aprendizaje de habilidades y actitudes. Sus técnicas, actividades de enseñanza-aprendizaje, así como los medios que se utilizan respetan el proceso de desarrollo del educando, las que se proponen en razón de sus necesidades de movimiento. De ésta manera, la formación deportiva básica es una alternativa que la educación física utiliza para esta campo de acción pedagógica con una metodología en favor del desarrollo integral del educando.

Se pretende establecer una base sólida para el desarrollo físico del niño en relación a su salud, con experiencias motrices para que al término de su desarrollo seleccione las actividades físicas que más le gusten tales como: conservación de la salud, aprovechamiento del tiempo libre, competencia escolar.

Por esto al tomar los contenidos de formación deportiva básica, el maestro deberá observar las características anatómicas -funcionales del alumno para asegurar el beneficio de su acción y tener presente:

- La modificación en cuanto a dimensión de espacios, altura, tamaño y peso de los implementos deportivos que se utilizan.

- La progresión para asegurar una formación deportiva partiendo de experimentar diferentes formas de movimiento, utilizando para ellos juegos organizados, formas jugadas avanzando hacia los predeportivos en los que se introduce gradualmente los fundamentos deportivos, cuya ejecución incorpore cada vez elementos técnicos y tácticos de acuerdo a los períodos sensibles de desarrollo biológico del educando.

Para el logro de este tema, a continuación se enuncian sus componentes y elementos:

### a. Movimientos básicos

Sin duda, al hablar de movimientos, formamos en nuestra mente imágenes como correr, bailar, saltar, jugar cierto deporte, etc., aunque es necesario que sepamos que el mover una pierna, un brazo, girar la cabeza, inclinarnos, también ejecutamos movilidad. Desde pequeños empezamos a tener movimientos básicos, podemos decir, no coordinados, pues con el transcurso de los años se irá manifestando tal motricidad; primero cogemos las cosas con torpeza, después las retenemos en nuestro poder y al final las podremos manipular.

Todo es proceso en nuestra formación corporal, por eso en el transcurso de nuestra infancia tomamos nuevas experiencias que irán haciendo de nuestro cuerpo un gran almacén de motricidad que sin duda alguna, se formará y sustentará a llegar al área educativa; es decir, el niño al ingresar a la escuela formará una nueva vivencia, experimentando su desarrollo corporal y la capacidad de manejarlo según sus propios intereses.

Por lo tanto, el alumno en la escuela reafirmará todas las posibilidades de movimiento, que éste posteriormente afinará para la realización de trabajos específicos dentro de la actividad que lo irá conformando hacia una formación en el aspecto deportivo. Esto se manifiesta cuando el alumno aprende a correr en diferentes trayectorias con o sin conducción de algún implemento. Estos movimientos básicos encaminados a una formación deportiva, buscan que el alumno despierte su interés al cuidado de su cuerpo, formándose en sí un hábito sano que repercutirá en el resto de su vida.

### b. Juegos deportivos

Hemos visto que al descubrir nuestro cuerpo como un gran productor básico-motriz, podemos realizar todo tipo de actividad deseada como caminar, saltar, brincar y ejecutar el deporte que más nos guste. Esto es común en muchas personas y aún más en los niños que están en la escuela, ya que su inclinación es el jugar.

Si observamos a los niños en su hora de descanso, vemos que unos juegan carreritas, otros encantados, etc., y al dirigir la mirada hacia la cancha, algunos corren apurados en el fútbol, que es el deporte común en los niños de educación primaria.

Podremos decir que el deporte es bien visto desde un niño pequeño que juega con su papá a patear la pelota, hasta el adulto que juega fútbol; ¿Y por qué esa importancia al deporte? simplemente nos concretamos a decir, que el deporte es benefactor para nuestro cuerpo, ya que fortalece los músculos y los mantiene en forma. Ahora bien, los distintos deportes no desarrollan por igual los músculos, ni tienen el mismo efecto sobre el organismo y por tanto no todos los deportes convienen a las mismas personas. El levantamiento de pesas, por ejemplo no es bueno para los niños, pues pueden producir alteraciones en el crecimiento y lesiones en el esqueleto que aún no está lo suficientemente formado. Hay otros ejercicios que fortalecen mucho unos músculos del cuerpo y poco o nada otros. Por ejemplo, jugando fútbol, se desarrollan mucho las piernas, pero no los brazos; y si se juega mucho al tenis, el brazo con que se maneja la raqueta, acaba poniéndose más musculoso que el otro. Para evitar estos problemas, conviene compensar unas actividades con otras, haciendo trabajar los músculos que se utilizan menos en la práctica.

Hay deportes muy completos que hacen trabajar armoniosamente todos los músculos del cuerpo. Uno de los mejores es la natación: al nadar, se mueven los brazos, piernas, cintura; y se respira adecuadamente lo cual es favorable para la salud.

Todos deberíamos practicar algún deporte, desde los niños hasta los ancianos. Es la mejor forma de divertirse a la vez que se mejora la condición física.

### *1. Iniciación deportiva básica*

Para los niños de educación primaria, el recreo les da oportunidades de tener experiencias interesantes, por medio de los cuales aprenden. El mundo de

recreo para los niños es el mundo en que viven durante largos períodos de tiempo.

En el juego, la competencia es una forma de comparar su capacidad ante sus otros compañeros. Según la edad del niño, cambia la forma de jugar; durante los primeros años de niñez, los niños investigan varias formas de movimiento y experimentan con los juguetes y pelotas. Esto se podrá definir como: jugar con..., la niñez mediana es el período en que los niños crean fantasías; pasando mucho tiempo en la imaginación y se puede describir como jugar a ser...; sin embargo solamente durante los últimos años de la niñez llegan a jugar.

Es muy común que la competencia, que es algo interesante, despierte la movilidad del alumno. Por lo tanto, en educación física, la competencia debe adaptarse según el desarrollo del niño, los cuales aprenderán con mucha más facilidad si se divierten al mismo tiempo.

Al iniciar al niño al deporte, se deberán escoger las reglas y técnicas adecuadas y necesarias para llevarlo a cabo; ya que cada deporte implica su propio reglamento; explicando con claridad y sencillez lo que están tratando de conseguir, demostrar y sugerir varias formas de conseguirlo y darle tiempo suficiente para practicarlo ( fase ideomotora).

"La fase ideomotora es la imagen del movimiento o ejercicio en la mente del niño después de una demostración del maestro, de otro alumno o por algún medio como películas, videos, fotos, etc. ". <sup>13</sup>

Tener paciencia y corregir los errores, empezando con el error principal, estos deben verse con forma positiva, ya que forman parte importante en el proceso de aprender. (Fase gruesa)

"Etapa en la cual el alumno ejecuta un movimiento global, sin importar si en la ejecución aún se observan errores graves". <sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Programa de educación física. SEP. México, 1986. p. 49

<sup>14</sup> Ibid. p. 61

En muchas ocasiones el maestro de educación física que no está capacitado para tener paciencia ante la mala ejecución de los niños, les llama la atención de una manera que lastima la sensibilidad del niño, provocando así más torpeza en el proceso de ejecución del ejercicio. Sin duda, sabemos de antemano que existen profesionales que carecen de todo tipo de humanidad y forzan al niño haciéndolo sentir mal.

Al penetrar en el campo del deporte escolar nos encontramos en el campo de la creatividad, emotividad y competitividad donde el alumno desborda toda la imaginación, inteligencia y energía.

Por eso, mostramos a continuación todos los deportes que pueden ser flexibles en el desarrollo físico del alumno, utilizando reglas que se adaptan al nivel de su habilidad motriz.

#### a. Atletismo

Entre los deportes más practicados en la escuela primaria es el atletismo, que debe manejarse como tarea esencial. Por lo tanto debe tomarse muy en cuenta el nivel del niño, su alimentación y su disposición; ya que profesores de educación física en algunas escuelas quieren que el alumno realice el deporte que desea, sin tomar en cuenta el deseo del niño, su capacidad al ejecutarlo y su formación deportiva.

El enseñar a los niños las habilidades del atletismo es primordial, ya que deberán estar sujetas al nivel del niño. Por lo tanto, el niño no domina el lenguaje tan bien como los adultos, necesitan explicaciones muy claras, en primer lugar sobre lo que están tratando de aprender, y en segundo lugar respecto a cómo deberían hacer la tarea.

En el atletismo se agrupa en los deportes que consisten en carreras a pie, saltos de longitud y altura, lanzamiento de objetos tales como disco, bala y jabalina, etc. (Fig. 22)

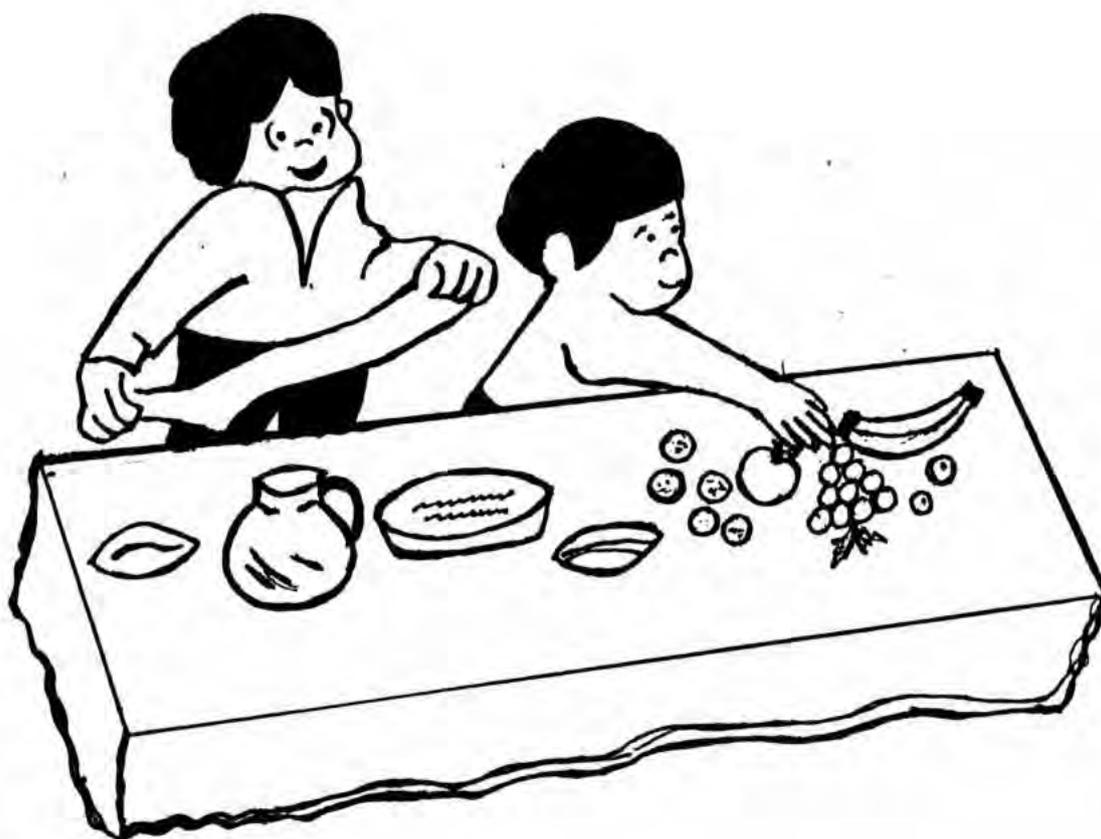


Fig. 21 Alimentación

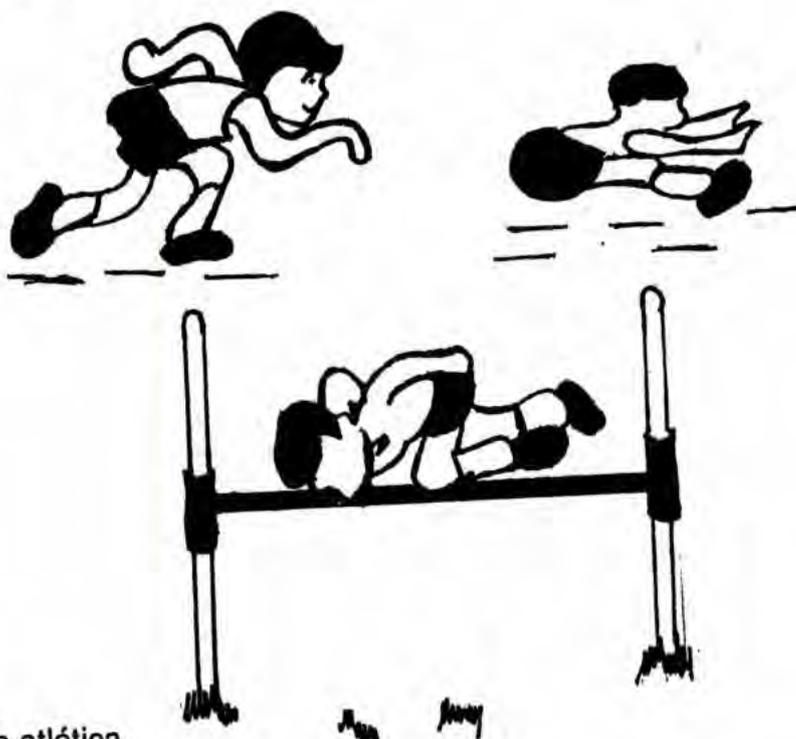


Fig. 22 Acción atlética

### b. Basquetbol

Jugando con un balón que se practica generalmente bajo techo, entre dos equipos de cinco jugadores y que consiste en meter un balón dentro de la meta del campo contrario. Los jugadores pueden pasarse o lanzarse el balón; pero no andar ni correr con él. Cada canasta vale dos tantos, este tipo de deporte es practicado en todos los ciclos del período escolar de primaria, se inicia con ejercicios semejantes a la práctica de este en los primeros años, y se fortalecen en los últimos años de la escuela. (Fig. 23)

### c. Fútbol

Juego entre dos equipos que se disputan la posesión de un balón para introducirlo en la meta contraria. Se juega entre dos equipos de once jugadores cada uno, que para lograr su fin juegan el balón con los pies o cualquier otra parte del cuerpo salvo las manos. En la escuela este deporte se practica solamente como juego, permitiendo al alumno realizar movimientos corporales. (Fig. 24)

### d. Béisbol

Juego de pelota dura entre dos equipos de nueve jugadores, originario de Estados Unidos. Cuando un jugador ha alcanzado una base, pasa al bate el próximo jugador de su equipo, y así sucesivamente van pasando por turnos hasta que tres hayan sido puestos fuera del juego. Es out, cuando la pelota es cogida en el aire, si el bateador hace tres strikes, se dice que se ha ponchado e igualmente queda out. Este deporte particularmente se practica en las ligas infantiles. (Fig. 25)

### e. Natación

Arte o ejercicio de nadar. Este deporte es practicado por muchas personas, ya que tonifica los nervios y desarrolla los músculos en general. Hay tres formas principales de natación: la de pecho, que comprende los estilos braza (que imita la forma de nadar de la rana), crawl (en que los brazos giran alternativamente y las piernas golpean de arriba abajo continuamente) y mariposa

(en que los brazos entran en la agua por debajo del pecho, hasta llegar a la altura de la cadera, y se lanzan hacia arriba en movimiento circular que hace emerger todo el tórax mientras que las piernas se mueven como en la braza). (Fig. 26 )

## F. Gimnasia

Arte de ejercicio corporal. Conjunto de ejercicios destinados a fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo. Tipos de actividades físicas dentro de este ramo son: la gimnasia rítmica, la gimnasia que se practica por medio de aparatos como: pesas, barras horizontales, barras paralelas, anillas suspendidas, cables para trepar, trapecios, escalar, caballo de salto y muchos más. (Fig. 27)

Vemos como el ejercicio sistemático constituye una forma de descanso y fortalecimiento para el desarrollo del alumno, el cual ayuda a eliminar tensiones, fortalece la estructura ósea y muscular facilitando con ello las posturas adecuadas, la función respiratoria así como la circulatoria, a través de juegos y las distintas actividades físicas.

## *2. Medios de la educación física*

La educación física cuenta con una serie de medio que el permiten cumplir con mayor efectividad sus objetivos. La importancia de éstos, radica en que permiten una relación afectiva entre los educandos y educador, produce en el niño alegría, dando como resultado la adquisición de experiencias satisfactorias que propicien en él una mayor seguridad en sí mismo en su relación con los demás. Los medios enfatizan determinados aspectos formativos en el educando que son de gran importancia para su formación integral.

Así para el nivel primaria se ha considerado las técnicas de recreación que se refieren al juego, canciones, rondas, pueden aplicarse durante sesiones de clase o extraclase, como son: convivencias, excursiones y campamentos, iniciación a la danza, las danzas y juegos predeportivos e iniciación deportiva. (Véase cuadro 2)



Fig. 23 Basquetbol Juego deportivo



Fig. 24 Fútbol Juego deportivo

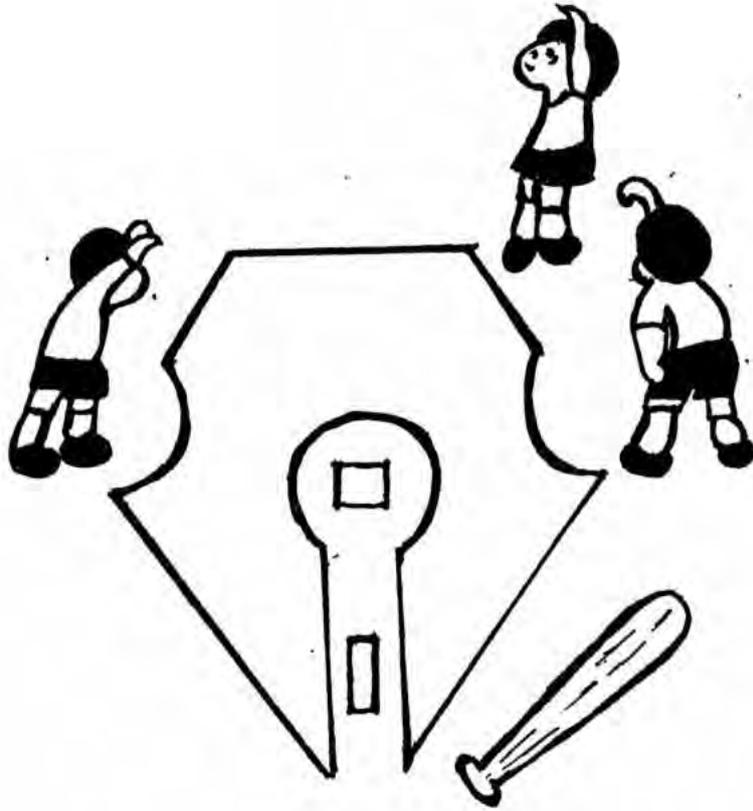


Fig. 25 Béisbol juego deportivo

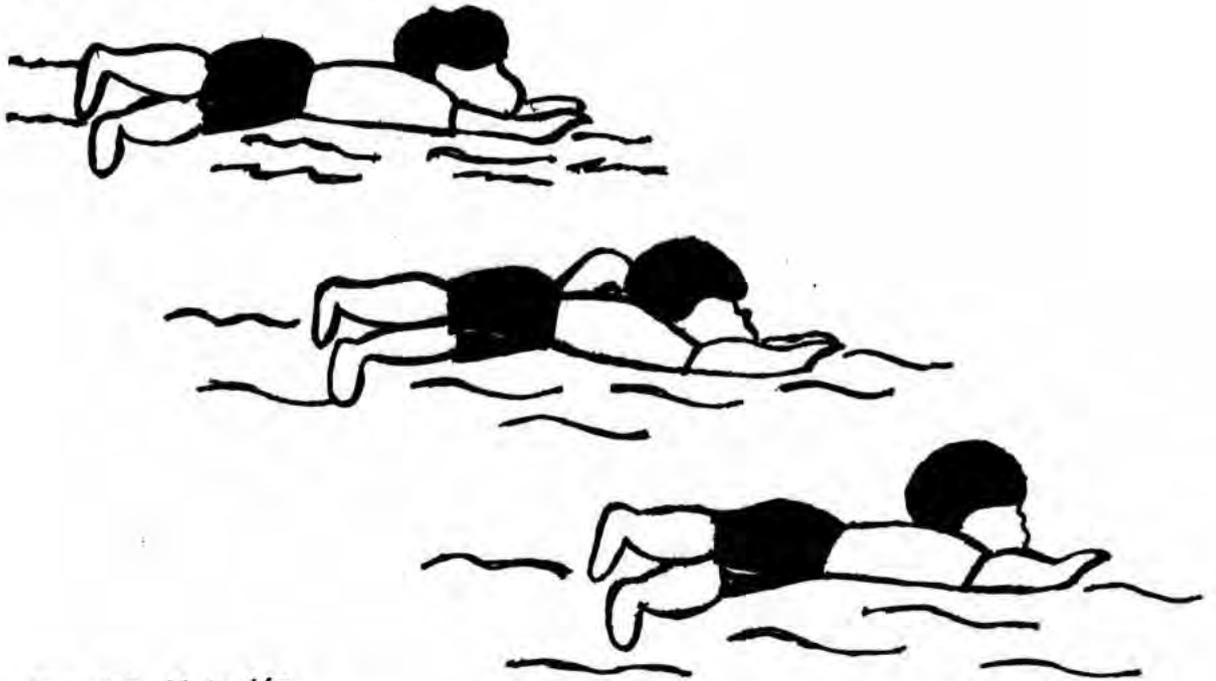


Fig. 26 Natación



Cuadro 2

### a. El juego

Es una característica inseparable de la infancia, su conocimiento, estudio y aprovechamiento en el terreno pedagógico, da origen a normas técnicas que el maestro comprende para poderlas aprovechar en toda la gama de su utilidad formativa e integradora de la personalidad del niño.

El juego es una actividad natural que se apoya en el movimiento, satisface intereses, produce cambios placenteros en los estados anímicos. Su valor se ha reconocido a través del tiempo por el efecto formativo que produce, además de ser factor apreciable para el mejor desarrollo de las facultades físico-psíquicas.

El número y tipo de juegos es indefinido; sin embargo de ellos es recomendable aprovechar los ritmos tradicionales, intelectuales, mímicos, sensoriales, de habilidad, imitación, regionales, de acercamiento a la naturaleza.

Si el niño practica el juego, éste se representa tal cual es, esto le ayudará para crear el sentido de confianza en sí mismo, integrándose de ésta forma al orden social.

Algunos juegos son

#### *A que te robo un alma*

Organización: Formados en hilera tomados en la cintura, uno colocado al frente.

Desarrollo: El que se encuentra enfrente, deberá sacar a uno de la hilera, y éstos a su vez tratarán de no permitirlo, desplazándose hacia un lado y otro.

Reglas: No deberán soltarse de la cintura, el que sea sacado se formará atrás del que está robando las almas.

## *Blancos y Negros*

**Organización:** Se divide el grupo en dos equipos formados en filas, unos serán los blancos y otros los negros, teniendo cada equipo su base.

**Desarrollo:** Un equipo se llamará blancos el otro son negros, a la señal del profesor, el equipo que escuche su nombre tratará de alcanzar al contrario antes de que llegue a su base.

**Reglas:** El que no llegue a su base, aunque no sea alcanzado será punto para el equipo contrario, gana el equipo que atrapa más compañeros, no se debe jalar o empujar. (Fig. 28)

### b. Canciones

Estas constituyen un recurso metodológico en las actividades físicas, haciéndolas más amenas y variadas.

En la escuela actual, con el desarrollo de los nuevos programas es necesario incluir amenidad a sus enseñanzas, ésta se preocupa por recuperar los valores perdidos, provocar la actuación del niño en su propio medio estimulando su eficaz aprendizaje y al mismo tiempo divirtiéndolos escuchando sus voces, fortaleciendo su solidaridad, rescatando de ésta manera sus valores.

Según sus características se pueden utilizar:

- Por su forma; simples, improvisados, de repetición, etc.
- Por su origen: populares, folklóricos, tradicionales, extranjeros, etc.
- Por su contenido: humorísticos, descriptivos, conmemorativos, etc.
- Por su ejecución: dos o más voces.

Enseguida se presentan algunas canciones (por ciclos)

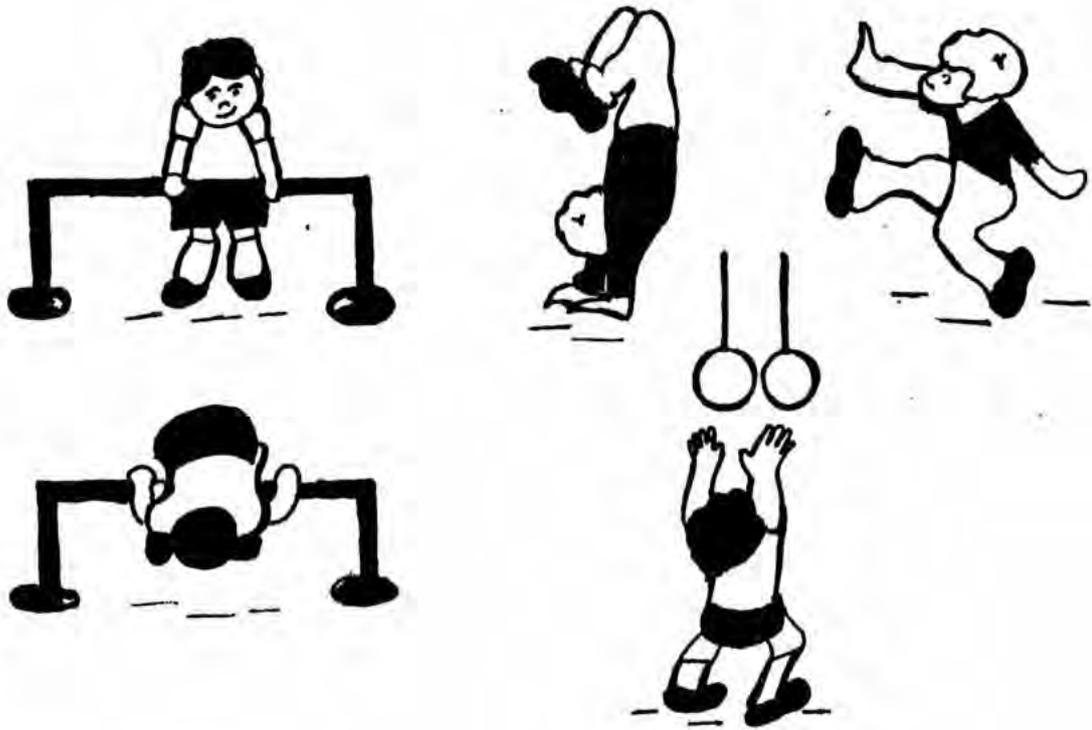


Fig. 27 Ejercicios corporales gimnásticos



Fig. 28 Juegos recreativos

### *Primer Ciclo*

#### *Los Sentidos*

Niños vamos a cantar  
una bonita canción  
que les voy a preguntar  
y me van a responder

Los ojos ¿para qué son?  
los ojos son para ver  
¿El tacto? para tocar  
¿El oído? para oír  
¿El gusto? para gustar  
¿El olfato? para oler.

### *Segundo Ciclo*

Movemos el cuerpo, también nuestras manos(\*)  
podemos aplaudir, porque tenemos manos  
podemos aplaudir, estamos encantados

Movemos el cuerpo; también nuestras piernas (\*)  
podemos caminar; porque tenemos piernas  
podemos caminar estamos encantados

Movemos el cuerpo; también nuestros brazos (\*)  
podemos abrazar porque tenemos brazos  
podemos caminar estamos encantados

(\*) se cantan dos veces

### *Tercer Ciclo*

Estaba la rana . . .  
Estaba la rana

sentada cantando  
debajo del agua, agua

Cuando la rana salió a cantar  
¡Vino la rata y la hizo callar!  
La rata a la rana  
que estaba sentada cantando  
debajo del agua, agua

Cuando la rata salió a cantar  
¡Vino la pata y la hizo callar!

La pata a la rata  
la rata a la rana,  
que estaba sentada cantando  
debajo del agua, agua

Cuando la pata salió a cantar  
¡Vino la gata y la hizo callar!

La gata a la pata  
la pata a la rata,  
la rata a la rana,  
que estaba sentada cantando  
debajo del agua, agua

Cuando la gata salió a cantar  
¡Y a nadie la pudo callar! (Fig. 29)

### c. Rondas

Las rondas son movimientos realizados en círculo acompañados por cantos y desplazamientos en uno u otro sentido dando giros y cambios de velocidad. Estos tendrán efectos relativos a la motricidad, expresión, agilidad y ritmo. Se practican con mayor regularidad en los primeros tres grados de educación primaria.

Las rondas por ser un juego de varias personas, propician la integración y la aceptación del grupo social al que pertenece. De ésta manera fomenta la imaginación al inventar rimas o reglas a su vez favorece la cooperación entre los jugadores.

La actividad de normas socializa al niño, pero en la misma existe la regularidad de una idea de obligación que supone la existencia de dos personas por lo menos.

Por lo anteriormente expuesto los maestros deben practicar con sus alumnos rondas con temas educativos ya que esto le ayudará a llevar mejor el proceso educativo.

Para que pueda ser educativo, es necesario que su contenido sea cultural, que en su letra encierre conocimientos de algunas de las materias de los programas vigentes.

Como por ejemplo, a continuación se presenta la ronda llamada "El rancho".

Desarrollo: Con un grupo más o menos numeroso, no menor de 20 alumnos, se forma un gran círculo en el centro del patio de la escuela. Los participantes tomados de las manos y con la vista al centro. Fuera del círculo y a una distancia de 2 metros, estarán 5 niñas o niños, distribuidos de manera conveniente enderredor; cada uno de ellos llevará un cartelito prendido al pecho, cada uno de estos se referirá a una rama de los animales vertebrados relacionando esto con las ciencias naturales. El grupo girará cantando el coro haciendo alto al terminar el coro. El canto se alterna con las preguntas que en orden sucesivo harán los 5 niños fuera del círculo.

### *El rancho*

Venga a ver mi rancho ( grupo)  
que es hermoso  
Venga a ver mi rancho  
que es hermoso

El pollito hace así: pío, pío (bis) (solista)  
Upa rara, upa rara, (bis) (todos)  
Upa rara, upa.

( Fig. 30 )

#### d. Iniciación a la danza

Llevando a cabo la educación rítmica corporal, el educando estará en actitud de realizar una organización rítmica de una música sencilla que otra más complicada; combinando así, todos los elementos para traducirlos espontáneamente en un ritmo que le permita proyectar sus sentimientos, por medio de gestos y movimientos de expresión dinámico estático.

El desarrollo de esta actividad impulsará al educando a que caracterice su interior mediante palabras, gesticulaciones y acciones; así mismo, le ayudará a exteriorizar su emoción artística expresándola alegremente. ( Fig. 31)

#### e. Danzas y bailes populares mexicanos

Estas son actitudes con movimientos expresivos típicos regionales, incluyendo elementos que fomentan el desarrollo de las habilidades motrices. Así mismo por medio de la práctica de éstos, se le proporciona al educando la posibilidad de conocer costumbres, tradiciones, trajes regionales, diferentes ritmos musicales, de tal forma que amplíe su acervo cultural favoreciendo su identidad nacional.

Un aspecto de la cultura popular tradicional es la danza transmitida por la expresión oral y la acción imitada; ésta responde a una necesidad no de un individuo sino de una colectividad.

La danza se clasifica en dos categorías: danza y baile. La primera sigue un patrón establecido por la tradición religiosa tratando de conservarlas. Su aspecto es formal y coreográfico. El baile al participar es totalmente social, va creando sobre una forma básica de ritmo, estilo, pasos y diseños coreográficos.



Fig. 29 Canto infantil

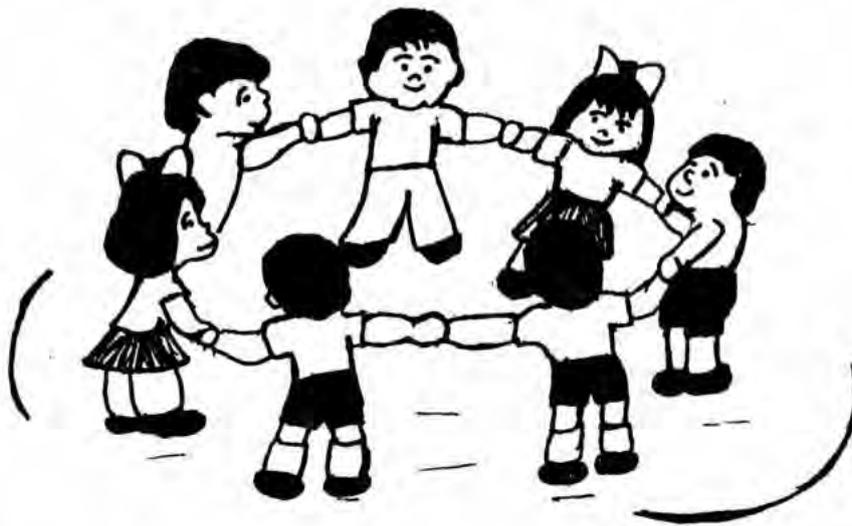


Fig. 30 Rondas infantiles

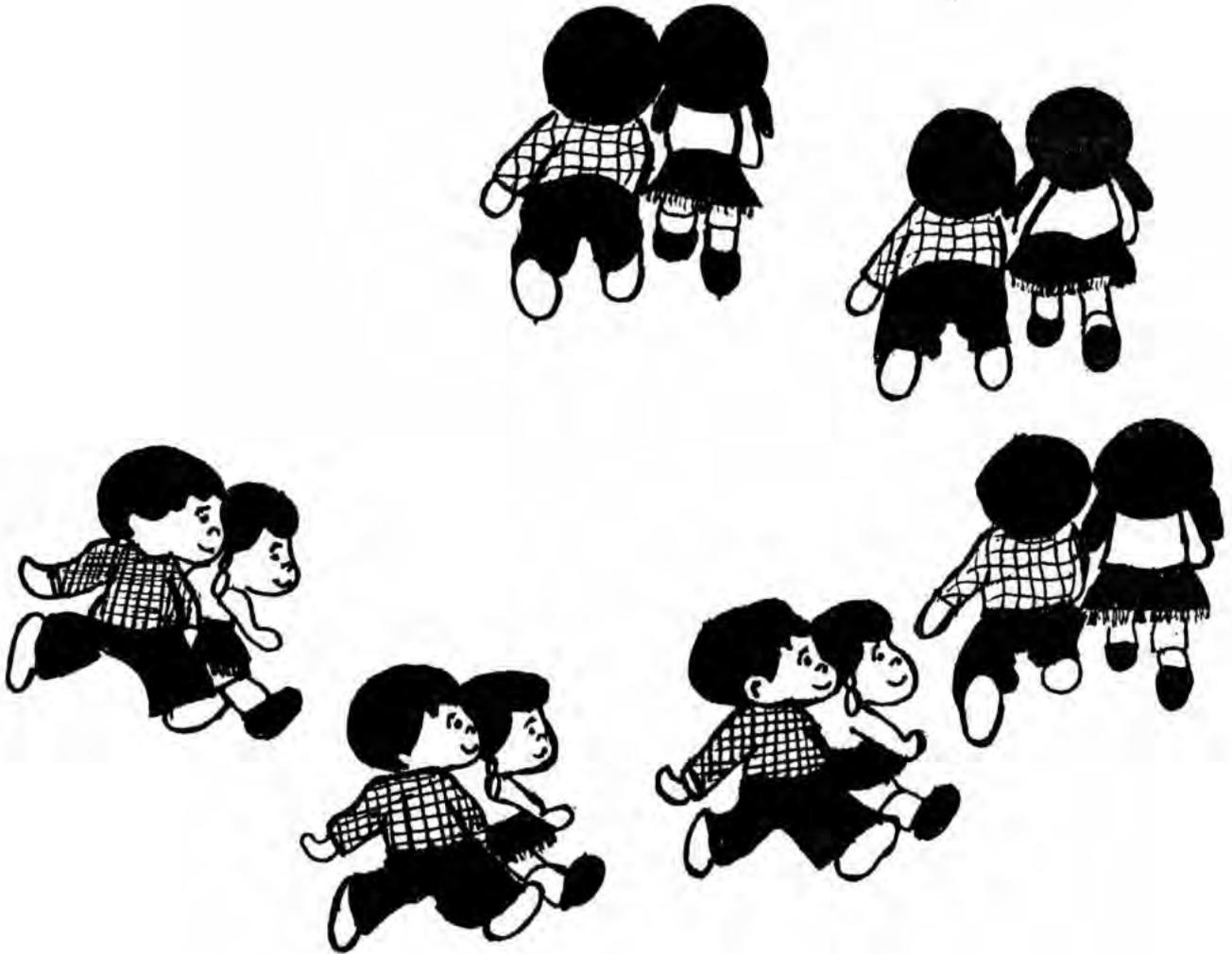


Fig. 31 Iniciación de la danza

Tanto la danza como el baile popular tradicional al ser cambiados a una institución donde su aprendizaje es sistemático, pierde su rasgo de espontaneidad, transformando su función acorde con los intereses de la misma o grupo dominante, será una forma de educación integral, física o estética, una utilización positiva del tiempo libre.

Ejemplos de danza son: Moros y Cristianos, Tecuanes, Negritos, Concheros, Sonajeros, Volar.

Ejemplos de bailes: jarabes, sones, jarana, polka, redova, etc.

### *Los matlachines* *Danza huasteca*

Esta danza se baila principalmente en la Huasteca Potosina.

Indumentaria. La del hombre: calzón de manta y camisa de la misma tela con falda afuera o guayabera, pañuelo al cuello. No se usa sombrero, calza huarache de dos riendas o baila descalzo.

La de la mujer: una especie de enagua adornada con una tira de labor de estambre en la parte inferior, de unos 5 cm. de ancho. Encima de la camisa lleva el quexquemetil formado por dos lienzos de manta, adornados en toda su orilla con flores y grecas repartidas simétricamente. En la cabeza llevan una especie de pañuelo enrollado en las trenzas.

El director de la Danza o Matlachín viste una bata de color rojo, con un puño y cuello en forma de olán de tela amarilla que usa sobre su traje, cubriéndose la cara con una máscara o paliacate. Lleva en una de las manos una vara adornada con hojas y flores en un extremo y en la otra, un machete.

Música.- Tiene un mismo compás que repite en todas las evoluciones. El paso consta de dos tiempo: en el primero el pie derecho y se oblicua al frente y cierre del izquierdo quedando con los talones juntos. El segundo tiempo es igual al primero, únicamente que se sale con el izquierdo, alternando sucesivamente

estos dos tiempos durante toda la danza. La mujer lleva los brazos cruzados bajo el quexquemetl. El hombre en su forma natural.

Entran en doble hilera, hombres y mujeres, en número ilimitado, marcando el paso de acuerdo con la música y al centro hacen las siguientes evoluciones:

Primera evolución: cruce pasando la mujer para tomar la derecha del hombre.

Segunda evolución. Vuelta completa hacia afuera y regreso al lugar para seguir avanzado tomados de las manos.

Tercera evolución. Forman dos círculos concéntricos siendo el interior, formado por mujeres y el otro por los hombres.

Cuarta evolución. Los hombres pasan los brazos por encima de las mujeres para colocarlos frente a ellas. Las mujeres están tomados de las manos. Esto lo harán girando de izquierda a derecha.

Quinta evolución. Después de pasar los hombres a su lugar se agacha para pasar al círculo de las mujeres quienes levantan los brazos para dejarlos pasar, colocándolos luego, enlazadas las manos en la parte de atrás de la cintura de los hombres.

Sexta evolución. Se deshace la evolución número cinco y los hombres enlazados por las manos, levantarán los brazos formando un arco por donde pasarán las mujeres de izquierda a derecha hasta llegar a sus antiguos lugares.

## ***F. Interacción social***

Se entiende por interacción social toda aquella relación dinámica que se genera entre dos o más personas de un grupo social, a través de la comunicación al tipo de relación y la calidad de estas relaciones que se establecen entre los miembros de un grupo social; es uno de los elementos que constituyen el marco referencial de la educación nacional, cuyo propósito considera la influencia que

ejerce en el sujeto, la familia, grupo de amigos y los medios de comunicación masiva a los que tienen acceso.

La variedad de actividades de la educación física favorece una influencia social entre el maestro-alumno y compañero trascendiendo a la comunidad a la que pertenece.

Tomando en cuenta la participación de la familia y la comunidad en forma integradora, consiste en atender desde una primera instancia el ejercicio de los derechos humanos, en el cual señala que se debe brindar a todos la posibilidad de desarrollar y preservar libremente sus facultades físicas, intelectuales y morales.

La interacción social ofrece un marco que históricamente en la educación ha despertado interés social en la forma de tomar la fundamentación y elaboración de los contenidos programáticos.

Existe el reconocimiento de que son muchos los factores de la crisis educativa que en el paso de los años ha ido aumentando la emoción y el entusiasmo que caracteriza el profesor hacia el niño y el mismo alumno hacia la educación física.

Se considera que para lograr la interacción social, el niño debe experimentar su participación inminente dentro del proceso educativo. A continuación se presenta y describen los componentes que conforman este tema.

### 1. Actitudes

Las actitudes tienen su base en la formación de los valores, éstos están muy relacionados con el carácter y temperamento de todo alumno. El profesor tiene como tarea verificar y fortalecer los valores y su popularidad (positivo-negativo) al cultivar el grado de valores ( culturales, físicos, estético, etc.). No cabe duda que la actividad física genera un sin número de actitudes y valores de respeto, participación, compañerismo, disciplina, cooperación, democracia, autodisciplina, solidaridad, etc., haciendo a un lado las actitudes agresivas,

injustas, vengativas, impulsivas y caprichosas que son antagónicas a los valores que se desean fomentar en los alumnos.

#### a. Actitudes individuales

Cada sujeto a pesar de pertenecer a la misma familia tiene respuestas diferentes al interactuar con sus semejantes.

Las manifestaciones individuales, las formas de comportamiento como son el esfuerzo, el respeto, la dedicación, disciplina, tiene una respuesta que de forma personal da al alumno para realizar sus tareas y todas aquellas tienen su sello particular. El maestro deberá estimular todas las actividades que favorezcan su desarrollo motor y que afirmen su personalidad.

#### b. Actitudes sociales

La interacción que se produce entre los alumnos, a través del juego y la actividad física conlleva esa espontaneidad y autenticidad. El profesor deberá aprovechar cada oportunidad para encauzar tales conductas en manifestaciones sociales positivas que permitan integrar al alumno a su grupo social. La cooperación, la solidaridad, lealtad, el compañerismo y el respeto entre otros valores, son lo que el profesor deberá ir inculcando en el alumno.

Ambas conductas, la individualidad y social deberán ser estimuladas equilibradamente.

## 2. Valores culturales

La cultura es una herencia social que pasa de una generación a otra, por medio de un proceso amplio, complejo, diverso que se realiza en todas las sociedades.

Los propósitos de la educación física serán el de rescatar los juegos, los cantos, las rondas, las danzas, los bailes y los deportes regionales. Entre estas manifestaciones se encuentran los juegos tradicionales que son actividades

motrices que históricamente han dado respuesta a la necesidad de movimiento lúdico de los niños. Es entonces labor del profesor de educación física rescatar esas conductas y propiciar que el alumno experimente con ellas.

La selección de los juegos va a depender del desarrollo biológico del niño, tomando en cuenta sobre todo su interés.

Los valores culturales dan significado, preservan la cultura física, regional y nacional, conformando así uno de los vínculos que contribuyen a la consolidación de la identidad nacional y al fortalecimiento de costumbres que han sido legado a los antepasados.

## CAPITULO III

### ALTERNATIVAS METODOLOGICAS

#### ***A. Antecedentes metodológicos***

Metodología; a ésta se le puede definir como el conjunto de procedimientos ordenados para lograr un fin determinado; además se le considera un aspecto muy importante en el proceso enseñanza-aprendizaje porque en ella se establecen las estrategias para la aplicación, dosificación y secuencia de los contenidos programáticos.

En el proceso educativo el maestro emplea diferentes métodos de enseñanza encaminados a facilitar el desarrollo integral del niño; sin embargo, es frecuente que estos procedimientos actúen de una manera diferente en cada uno de los alumnos, pues un grupo escolar está formado por un conjunto de niños con sus características propias como personalidad, habilidades, relaciones maestro-alumno, alumno-alumno, familiares, y diferentes actitudes ante las distintas materias que forman el programa escolar. Por lo tanto, el docente busca estrategias metodológicas para llevar a cabo el cumplimiento de los objetivos propuestos.

En el enfoque actual de educación física, se da oportunidad al profesor para determinar los métodos que debe utilizar; es decir, sobre el orden que dará a los acontecimientos para lograr los fines de su competencia en un marco de respeto a las concepciones, valores y expectativas de la política educativa.

Sin embargo, hay que entender que todo cambio requiere de un período de ajuste antes de obtener los beneficios que de él se esperan. En este sentido, es posible que el profesor, una vez que identifica el propósito en relación con los contenidos de este programa, se pregunte ¿Qué métodos serían los más adecuados a las circunstancias referidas al plan anual de actividades o plan de

clase? ¿Qué incluir en él, bajo que criterios? ¿Cómo se espera que organice su clase para que a través de ella, los alumnos logren aprendizajes significativos relacionados con su movimiento corporal?

Con base en los argumentos mencionados, la característica fundamental de la metodología que se presenta, más que exponer un método en particular, se proporcionan criterios, procedimientos metodológicos de carácter general susceptibles de ser adecuados por el profesor, para seleccionar actividades congruentes y dosificadas en función de los propósitos, contenidos programáticos del contexto económico-social en el que se desenvuelve el educando.

La educación física a través del enfoque motriz de integración dinámica da respuesta en su ámbito a las expectativas de la política educativa actual y futura, complementándose así, con una propuesta metodológica integral, que considera procedimientos para llevar a cabo tres importantes acciones que son:

- Preparación del trabajo; planeación anual y diario de actividades: Planificación.

- Ejecución del mismo; realización y desarrollo de la clase a partir de las actividades planificadas: Aplicación.

- Control de resultados; verificación y valoración del aprendizaje en función de las actividades desarrolladas en la clase, dinámica en la enseñanza, y resultados de las cuales dependerá el replanteamiento de la planificación: Evaluación.

En seguida, se explicará cada una de las acciones que se enunciaron anteriormente.

### *1. Planeación*

La planificación es una acción previsorá que tiene como propósito asegurar las condiciones mínimas indispensables para alcanzar con precisión los fines en plazos determinados y etapas definidas. Su desarrollo ordenado, en el campo de

la educación física, implica un conocimiento del para qué, el por qué, el qué del proceso educativo de la especialidad. Asimismo, la necesidad de considerar el tiempo establecido por las disposiciones oficiales para poder integrar en él los contenidos y las actividades.

Por lo cual, la dosificación de objetivos a largo plazo debe estar orientado por criterios pedagógicos; es decir, por un profundo conocimiento de las características generales de desarrollo de los educandos que integraron cada uno de los grados escolares que atiende la educación física.

El procedimiento y la recomendación metodológica que se presenta a continuación atiende a los contenidos mencionados, mostrando varias alternativas de solución para los siguientes cuestionamientos:

- ¿Cómo determinar el tiempo de atención anual de cada eje temático?
- ¿Cómo elaborar el plan de clase? ¿Qué criterios utilizar?

Al preparar el maestro de educación física su clase deberá correlacionar los ejes temáticos que son:

1. Estimulación Perceptivo Motriz
2. Capacidades Físicas Condicionales
3. Formación Deportiva Básica
4. Actividad Física para la Salud
5. Interacción Social

Por lo cual, debe determinar el porcentaje aproximado de atención para cada uno de ellos a partir de las características individuales y colectivas de los alumnos; así como el grado de dominio que ellos posean para realizar con éxito las actividades físicas, tomando en cuenta las necesidades de la comunidad y los recursos que ofrezca la escuela. (canchas, patios, material, horario, etc.)

En el cuadro 3 se da a conocer el porcentaje que se debe aplicar a cada uno de los ejes por grado.

EJE	1º	2º	3º	4º	5º	6º
No. 1	65 %	65 %	52 %	48 %	30 %	30 %
No. 2	15 %	15 %	18 %	22 %	30 %	30 %
No. 3	10 %	10 %	20 %	20 %	30 %	30 %
No. 4	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %
No. 5	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %

Cuadro 3 Porcentajes de aplicación de los ejes.

Se determina el número de clases anuales de educación física para el grupo correspondiente, las cuales deben ser dos a la semana igual a 82. Cada sección debe tener una duración de 60 minutos restando el tiempo destinado a la organización de la misma (10 minutos), quedando 50 minutos efectivos. Esto constituye el antecedente para la elaboración del plan de clase.

La acción física forma una continuidad dinámica e integral en la que el alumno debe participar y unir su creatividad a la del profesor para lograr una experiencia vivencial significativa. Tomando en cuenta tres aspectos.

#### a. Parte inicial

Se integra por un período de preparación o calentamiento general breve y dinámico. Por lo tanto, en este proceso se busca con claridad el comportamiento psicomotor que el alumno domina conforme al programa del año en curso; seleccionando así, las prácticas o actividades de ejecución para llegar al dominio deseado.

El maestro de educación física como principal promotor de su clase establece la estrategia de facilitador de aprendizajes frente a sus alumnos. Esta elige el lugar de la práctica y los materiales de apoyo que le sean necesarios para el desarrollo de su actividad.

#### b. Parte medular

Se refiere al tratamiento de los componentes previamente determinados y dosificados en el plan actual para cada grado en los que se establece las metas u objetivos que se han de lograr utilizando como parámetros el entrenamiento, el diálogo abierto, la adecuación del lenguaje al nivel del escolar y propiciando en ellos la seguridad para lograr las metas. Por lo que corresponde al profesor decidir su orden de presentación a partir de los criterios que nos marcan las fases sensibles y los sistemas energéticos.

Las fases sensibles, se refieren a los períodos donde el organismo es susceptible de responder a la estimulación motriz, alcanzando niveles óptimos de

desarrollo, sobre todo, en lo que se refiere a sus capacidades físicas tanto coordinativas como condicionales. Las características biológicas, han sido motivo de estudios y experimentos científicos por especialistas del área, los cuales están dirigidos a comprobar que el aprovechamiento de las fases sensibles ejercen una influencia notable en la formación del individuo para lograr aprendizajes motrices significativos.

Es importante mencionar que las capacidades físicas del ser humano, tanto coordinativas como condicionales, no se desarrollan durante toda la vida; aunque están presentes en mayor medida en todas las acciones motrices que ejecute el individuo. Su desarrollo óptimo depende de la calidad y sobre todo la oportunidad de las influencias externas. La estimulación de las capacidades físicas, se deben llevar a cabo con mayor énfasis durante las fases sensibles; es decir, en los tiempos biológicos en los que el organismo es sensible en el ámbito hormonal y estructural para lograr el pleno desarrollo de cada uno de los componentes de las mismas.

Toda actividad motriz que genere el alumno, depende básicamente de la posibilidad que tiene sus células musculares en cada año de vida para transformar la energía química en energía mecánica, la cual se logra gracias a los sistemas energéticos del organismo humano.

El conocimiento de estos procesos de energía, orientará al profesor para seleccionar el tipo de actividad y ejercicios que propone en la consecución del logro de sus propósitos, para respetar con un cuidado minucioso la integridad del alumno, ya que aquellos están íntimamente ligados al desarrollo biológico en las respectivas fases sensibles.

La consideración de los sistemas energéticos influirá principalmente en la determinación de los tiempos de actividad y el número de repeticiones. Su conocimiento permitirá al profesor hacer su labor docente más segura, formativa y creativa, rompiendo así, con las series de repeticiones dando variedad a la riqueza motora del alumno, haciendo la clase más dinámica e interesante.

### c. Parte final o cierre de clase

Esta parte corresponde al período de recuperación fisiológica y de reflexión de vivencias. Aquí el profesor propone dinámicas de retroalimentación para verificar objetivamente el logro de las metas deseadas o esperadas, ajustando las causas de las dificultades, para corregir errores en su trabajo de evaluación continua.

Debe decidir la promoción o no promoción del alumno, otorgando conforme al reglamento escolar una calificación para los efectos administrativos correspondientes.

## *2. Aplicación.*

La aplicación del programa, representa la ejecución de acciones pedagógicas durante la clase, considerándola como el espacio situacional donde el alumno, de acuerdo al actual enfoque, debe participar como promotor del autodescubrimiento de sus potencialidades motrices.

Por lo anterior es necesario, que el profesor conozca y profundice el origen del modelo educativo actual de la especialidad, para que promueva situaciones didácticas significativas, donde el alumno sea el centro de atención del proceso. Para lograr este propósito los planteamientos teóricos al respecto, requieren de un apoyo metodológico que asegure una aplicación con criterios.

### a. Organización de la clase.

El plan de clase es considerado como el proyecto de trabajo que considera la actividad, los materiales de apoyo, los propósitos de la clase y representa también una guía de actividades que propicie la reflexión del profesor sobre su quehacer pedagógico, para lograr que los alumnos modifiquen conductas que favorezcan su formación integral.

Para elaborar el plan de clase se dan las siguientes recomendaciones metodológicas:

- Seleccione el formato que facilite el registro y la consulta de los elementos que considera en la clase .
- Grado escolar que establece para quién es la clase.
- Componentes de los cinco ejes temáticos que determinen qué propósitos y actividades se pretende abordar en la clase tomando del plan; por ejemplo. En el aspecto de destreza motriz, el propósito es que el alumno ejecute libremente el movimiento tomando conciencia de la acción corporal.
- En la práctica de utilización de implementos manuales, la facilitación de adquisición de objetos de diferente tamaño y peso como: palos de escoba, tablas pequeñas, bolsas de trapo, botellas de plástico cortadas, etc.
- En la ejecución de movimientos rápidos, centrados en el control espacio-temporal, formar la conciencia del alumno en sus segmentos corporales, percibiendo la dirección, distancia y trayectoria hacia donde se desea lanzar el objeto.
- En movimientos de recepción tomar conciencia de la relación de distancia, de la obtención del envío del objeto; además la percepción de dirección, trayectoria y velocidad con la que se desplaza.
- Con apoyo verbal la estimulación de frases cortas provocando la libre participación de los alumnos por medio de preguntas: ¿Quién puede . . .? ¿Cómo podríamos. . .? ¿Quién es capaz de . . . ? además la corrección o afirmación de la ejecución de un movimiento.
- En los juegos predeportivos, seleccionar los juegos acordes al propósito que se desea lograr, el material de apoyo y el área de trabajo con que se cuenta, cuidando que todos los alumnos participen en su realización.

Material didáctico sugerido para las unidades programáticas de la educación física.

Siempre se debe contar con material diverso para usarlo en la aplicación de las prácticas.

- Aros
- Aritos de madera
- Bancos
- Bastones
- Botes
- Pelotitas
- Colchones
- Cuerdas individuales
- Bolsitas de semillas
- Cinta elástica
- Globos
- Llantas
- Muñecos desarmables
- Pelotas de esponja
- Pelotas de vinil
- Pelotas de vinil rellenas de agua o arena
- Pelotas de periódico
- Soga larga
- Soga individual
- Vigas
- Zancos

b. Técnicas para la realización de las actividades físicas.

A continuación se señalan algunas técnicas de enseñanza de las cuales el profesor de educación física utiliza, con el objeto de hacer más atractiva y variada su clase respetando los contenidos programáticos actuales.

- Propiciar la participación libre del alumno donde se promueva la manifestación espontánea y creativa en la actividad física.

Técnica recomendada; Resolución de problemas

Se trata de cuestionar al alumno para que él sea el que encuentre las respuestas. Ejemplo: cuando el maestro le dice al alumno: ¿De qué forma podemos mover la cabeza? El niño dará todas las respuestas que él considera adecuadas y de esta manera descubrirá ejercicios relacionados con el tema.

- Promover el análisis de los elementos significativos, que integran los componentes que se enfatizan en la clase, donde se estimule la reflexión.

Técnica recomendada: Comando y descubrimiento guiado.

Consiste en que el maestro dirige las actividades (guía) y los alumnos la realizan de igual manera.

- Enfaticar la práctica global de experiencias motrices significativas donde el alumno destaque la importancia del qué y para qué de su participación como protagonista principal de su desarrollo.

Técnica recomendada: Tareas con métodos de circuito y formas jugadas.

Consiste en que los alumnos se forman en equipos no más de seis y se les asigna un ejercicio, el cual practican por dos minutos y al escuchar el silbato del profesor cambia el ejercicio por el de otro equipo.

Ejemplo:

El primer equipo estará canasteando

El segundo equipo haciendo pases de pecho

El tercero, ochos, (pasando la pelota por debajo de una pierna y otra), etc.

- Proponga la aplicación de logros en juegos, predeportes y deporte escolar, donde destaque la utilidad práctica de los aprendizajes motrices.

Técnica recomendada: Recreativa y deportiva

Recreativa se refiere a la aplicación de los juegos organizados; y deportiva cuando las actividades ya están encaminadas al conocimiento de algún deporte específico como basquetbol, volibol, atletismo, etc.

- Promueva el intercambio de experiencias entre compañeros y profesor, sobre las actividades dentro de la clase.

Técnica recomendada: Argumentación y diálogo

Consiste en la plática de experiencias, donde se le brinda al alumno libertad para expresarse.

### c. Organización de los aprendizajes motores

Para que el movimiento quede adecuadamente en la memoria motriz del alumno, es necesario que se tome en consideración las fases sensibles, los sistemas energéticos, los tipos de crecimiento, las que se han aplicado anteriormente y las fases de aprendizaje motor que a continuación se detallan. Estas últimas son las etapas que se presentan en el aprendizaje del movimiento, se deben conocer para identificar en cuál de ellas se encuentra el alumno y no forzarlo a que avance rápidamente en ellas, sino respetando su propio ritmo. Estas etapas se explican.

#### Fase de aprendizaje ideomotora

Fase en la cual el alumno se forma una imagen mental de la ejecución del movimiento, por lo tanto es importante que observe el cómo se realiza a través de un modelo que puede ser la ejecución del profesor, un monitor o la presentación de algún medio visual.

### Fase de aprendizaje gruesa

El alumno satisface su necesidad de experimentación del movimiento, se caracteriza por la unión de varias ejecuciones para el enriquecimiento de su aprendizaje motor, permitiéndose aún los errores.

La fase gruesa se completa cuando el alumno es capaz de realizar la técnica en forma aproximada al modelo que se le pide con un máximo de tres repeticiones, dado que más ejercicios del mismo inician la automatización del movimiento, tarea que no le corresponde a la educación física.

### Fase de aprendizaje fina

Fase en la que se inicia la habilidad, ya que la ejecución adquiere mayor calidad con el mínimo de esfuerzo. El alumno aprende a elegir qué hacer y cuándo hacerlo en lugar de concentrarse en cómo hacerlo. En esta fase el alumno es capaz de compararse y evaluarse en relación al modelo propuesto.

#### d. Sugerencias metodológicas

- Toda actividad que se pretenda enseñar debe ser bien conocida por el profesor
- No se olvide de los objetivos principales de la actividad física y obtenga de él los mayores beneficios posibles.
- Recuerde que la niñez demanda acción; por lo tanto, no pierda mucho tiempo en explicaciones largas que son causa de que decaiga el interés.
- Haga más interesante la clase participando activamente en ella.
- Asegure para cada actividad el mayor número de participantes ya que el beneficio debe ser general.

- Si es necesario rompa el plan de organización, ampliando el campo, aumentando el número de participantes y utilizando mayor cantidad de material.
- Observar cuidadosamente cuando decaiga el interés de la clase, esto se manifiesta en desorganización del grupo, falta de entusiasmo para seguir jugando, travesuras y maldades de algunos participantes. Ante esto, suspenda de inmediato la actividad y organice otras.
- Tenga preparado con anterioridad el material que se va a usar para cada sesión, para no interrumpir el desarrollo de las actividades.
- Se sugiere poner ejercicios que se realicen con el mismo material.
- No permita que ciertos jugadores monopolicen.
- Una vez que la actividad ha interesado y ha sido aceptado con entusiasmo por los alumnos, establézcanse claramente las reglas.
- Inculque desde un principio en los niños, aún en los juegos más infantiles, que las decisiones de los jueces son determinantes, que hay que obedecerlas.
- Haga practicar a los alumnos puestos de juez, haciéndose respetar. Sus decisiones deben ser rápidas, justas y precisas.
- Enseñe a los niños que tengan impedimentos físicos las reglas de los juegos para que puedan convertirse en sus ayudantes y no privarlos de la participación directa en las actividades.
- No sobrejercite al alumno que ha padecido una enfermedad por largo tiempo.
- Las ejecuciones que se apliquen deben ser de tipo motor, es decir, de mucha actividad, dando oportunidad a los participantes para que manifiesten sus facultades mentales y físicas.

- La actividad al aire libre es preferible por todos los conceptos.
- Tenga preparados juegos de salón para los días de mal tiempo, para que ello no sea causa para privar a los niños de su clase.
- Fomente el liderismo en bien de los alumnos y de usted, pues un buen líder puede ser valioso auxiliar en la clase.
- El manejo de los útiles de juego deben quedar al cuidado de los alumnos organizados en comisiones.
- La acción física es un factor de mucha importancia en la higiene, ya que ofrece situaciones especiales para la formación de hábitos higiénicos.
- Ropa adecuada para la clase de educación física.
- Permita los juegos libres y espontáneos sugeridos por los alumnos y participe activamente en ellos.
- Desarrolle en su escuela o en el lugar en donde trabaje un buen programa de juegos, organizando concursos, premiando esfuerzos y estimulando iniciativas que tiendan a fortalecer el plan de recreación.
- Lleve un récord de los juegos enseñados, a los alumnos, busque una nueva y variada organización.

### 3. Evaluación

La evaluación del aprendizaje se conceptualiza como un proceso sistemático que da información relacionada con lo aprendido por los alumnos para que el evaluador formule un juicio de eficiencia del proceso de aprendizaje y de sus resultados para tomar las decisiones encaminadas a mejorarlas.

La principal función de la evaluación del aprendizaje que determina su valor dentro del proceso educativo, es la de procurar mejorar su propio proceso. Esto

se logra mediante una acción fundamental; el diagnóstico puede ser efectuado por medio de la técnica de observación y/o la aplicación de pruebas.

La observación se comprenderá como las apreciaciones o juicios que el profesor realiza del alumno con relación a las ejecuciones de movimiento y manifestación de conocimientos, hábitos, actitudes y valores planteados en los contenidos educativos de materia.

Los juicios derivados de la observaciones, estarán apoyados por la experiencia y preparación profesional del docente. Esta se efectúa permanentemente sin embargo sólo con fines didácticos, se han considerado los siguientes momentos para su aplicación.

La evaluación encaminada a buscar la situación del alumno antes de iniciar lo que se pretende que debe aprender, se le conoce con el nombre de evaluación inicial.

Para el registro de las observaciones realizadas, se utilizan listas de control. Esta observación, deberá estar considerada por el profesor de educación física como una de las técnicas de mayor valor en la realización del diagnóstico, ya que le permite identificar el nivel que posee el alumno.

Otra de las técnicas fundamentales que permitan acercarse al diagnóstico de los aprendizajes del alumno, son las pruebas, las cuales podrán ser de diferentes tipos, dependiendo del propósito educativo a valorar: pruebas de conocimientos y pruebas de capacidad físicas. En su aplicación será pertinente el empleo de diferentes formas, ya sean escritas, verbales, de ensayo o de ejecución práctico, todas ellas en forma individual o colectiva.

Las pruebas utilizadas para obtener información relacionada con lo aprendido constituyen solamente elementos o medios a través de los cuales el profesor logra acercarse parcialmente a la valoración de lo aprendido, ya que el aprendizaje, considerado como proceso cognoscitivo y motriz, no puede ser medido con toda precisión; de ahí la importancia que debe darse al criterio de interpretación cualitativa que el docente realice de los datos obtenidos,

procurando evaluar a todo proceso de aprendizaje y no basarse exclusivamente en los datos arrojados por los instrumentos.

La evaluación formativa o continua, es por la cual el profesor de educación física observa el proceso sistemático de la ejecución de las actividades con el fin de obtener un juicio valorativo de las mismas.

Al finalizar una etapa determinada del proceso enseñanza-aprendizaje, se requiere la identificación de los logros alcanzados en torno a los propósitos educativos, para tomar decisiones relacionadas con el planteamiento de nuevos objetivos o la reafirmación de alguno de ellos; a este momento de la evaluación del aprendizaje se le conoce como evaluación final o sumaria.

Los aprendizajes al ser evaluados deberán derivar de los contenidos programáticos y de experiencias significativas evitando la comparación de los logros de un alumno con los de sus compañeros y procurar el respeto a las diferencias individuales caracterizadas por el desarrollo biológico, psíquico y social de cada uno de ellos con relación a su ritmo de desarrollo.

Para poder obtener un juicio valorativo será conveniente la participación del alumno en la revisión de su propio desempeño en el proceso de apropiación de los propósitos educativos, haciendo que tome conciencia de lo aprendió, de cómo y para qué se aprende, propiciando el sentido autocrítico para superar las fallas encontradas. A esta participación del alumno en el proceso de evaluación de su aprendizaje, se le llama autoevaluación.

La evaluación, también podrá propiciarse mediante el intercambio de juicios valorativos entre varios alumnos, a esta evaluación se le denomina coevaluación.

Lo que debemos evaluar en educación física son los siguientes indicadores de cada eje:

Eje. No. 1 Se evaluará la capacidad coordinativa manifestada por los educandos, que incluye la estimulación perceptivo motriz referida al conocimiento y

dominio del cuerpo; la sensoperceptiva y las experiencias motrices básicas.

- Eje. No. 2 Se evaluará la condición física lograda por los educandos, producto de la ejercitación de la fuerza muscular, la flexibilidad articular, la resistencia al esfuerzo y la velocidad de ejecución en movimiento acorde a la fase sensible del desarrollo del educando.
- Eje. No. 3 Se evaluará la destreza motriz manifiesta en la eficiencia de ejecución de los diferentes patrones motrices condicionada por la actividad grupal a nivel de juego, predeporte o deporte escolar.
- Eje. No. 4 Se evaluará la adquisición de hábitos por la actividad física que se manifiesten en los educandos como resultado de la comprensión de los factores que condicionan los efectos benéficos del ejercicio físico para la salud.
- Eje No. 5 Se evaluará las actitudes positivas y valores mostradas por el educando, hacia sí mismo y hacia los demás, en las actividades generadas por la dinámica de las clases de educación física. Así mismo, en el respeto, comprensión y participación en actividades recreativas físicas tradicionales de nuestro pueblo acordes a la edad y que fortalezcan su identidad nacional.

Pruebas que se pueden utilizar para evaluar cada indicador:

- Eje No. 1 Pruebas de capacidades coordinativas  
Ejercicios de equilibrio  
Ejercicios de ritmo  
Ejercicios de adaptación
- Eje No. 2 Pruebas de capacidades físicas condicionales  
Ejercicios de velocidad de reacción  
Ejercicios de frecuencia de movimiento  
Ejercicios de máxima velocidad

**Fuerza.**

Ejercicios para fuerza de brazos

Ejercicios para piernas

Ejercicios para dorso

**Resistencia.**

Juegos con duración de dos, tres y cinco minutos

Ejercicios de carrera continua de tres, cinco, siete y diez minutos

**Flexibilidad**

Ejercicios para tronco y piernas

Ejercicios para hombros, tronco, piernas o cadera

**Eje. No. 3 Observación comparativa de patrones motrices ( Técnicas)**

Ejercicios técnicos de precisión

Ejecución de técnicas

**Eje. No. 4 Observación y entrevista sobre su actividad física habitual.**

Observación de su higiene personal en la que proyecte buenos hábitos.

Dinámica grupales con tratamiento del tema

Cuestionarios sobre salud, alimentación, descanso y conservación del medio.

**Eje. No. 5 Observación de la calidad de interacción grupal, familiar y comunitaria.**

Aplicación de cuestionarios sobre valores y actitudes

Dinámicas grupales

Sociodramas.

## CAPITULO IV

### CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

#### ***A. Conclusiones***

Por la importancia que tiene la educación física como asignatura dentro del Plan de Estudios de Educación Primaria, es necesario que como maestros de grupo nos relacionemos con el profesor que imparte la materia, para así conocer de manera general los contenidos que se manejan y de qué manera lo hace al impartir su clase; ya que dicha asignatura busca la formación integral del niño en el proceso enseñanza-aprendizaje.

La relevancia adquirida de la materia es que ayuda al educando a desarrollar habilidades motrices, haciéndolo hábil, perspicaz, ligero, rápido y fuerte, logrando todo ello con alegría y dinamismo.

#### ***B. Sugerencias***

Debido a la falta de comunicación que hemos observado entre el profesor de educación física y el maestro de grupo sugerimos:

- Qué el maestro de grupo conozca los contenidos programáticos de la materia.
- Qué asista a las clases semanales con sus alumno para que observe las habilidades y destrezas que van desarrollando los mismos.
- Qué el profesor de educación física evalúe a los alumnos y dé a conocer a éstos el resultado.

- Qué esté presente el maestro de grupo en la práctica de la evaluación para conocer por qué se otorgan una determinada calificación.
- Qué el maestro de grupo fomente y apoye todas las actividades de esta materia, con el fin de lograr la verdadera educación integral, formación de hábitos y actitud social.

## GLOSARIO

### **Cadencia:**

Repetición regular de sonidos o movimientos: caminar con cadencia.

### **Capacidades físicas:**

Son la base del movimiento del ser humano y se divide en condicionales. Están determinadas por la energía para su función y desarrollo entre ellos tenemos la velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad.

Coordinativas. Son aquellas que están determinadas primeramente por el sistema nervioso y por la coordinación neuromuscular, entre ellas tenemos el equilibrio, el ritmo, la reacción.

### **Deportes básicos:**

Reciben esta denominación los deportes que consideran en sus fundamentos técnicos a los movimientos básicos correr, saltar, empujar, lanzar, jalar, y que a su vez permiten estimular las capacidades físicas, entre ellos encontramos a la gimnasia, el atletismo, el basquetbol, fútbol, volibol, beisbol y la natación.

### **Educación Física:**

Disciplina científico-pedagógica que busca formar las capacidades en sus respectivas fases sensibles, considerando sus efectos internos, así como los externos (higiene, nutrición, medio ambiente y descanso) cuya finalidad es educar al cuerpo a través del movimiento como antecedente a cualquier actividad especializada.

### **Eje temático:**

Se refiere a cada uno de los campos de acción que conforman a la educación física tomando siempre como punto de partida el elemento rector de nuestra asignatura: el movimiento.

**Estimulación perceptivo-motriz:**

Medio a través del cual el niño descubre, explora, experimenta y se relaciona con el medio que le rodea; va organizando poco a poco su mundo, tomando como punto de partida su propio cuerpo.

**Fase de aprendizaje fina:**

Cuando el alumno realiza movimientos con precisión y soltura; casi sin errores.

**Fase de aprendizaje gruesa:**

Etapas en la cual el alumno ejecuta un movimiento global, sin importarle si en la ejecución aún se observa errores graves.

**Fase de aprendizaje ideomotora:**

Es la imagen del movimiento o ejercicio en la mente del niño después de una demostración del maestro, de otro alumno o por algún otro medio: películas, videos, fotos, etc.

**Fases sensibles:**

Tiempos biológicos del organismo, en los que se presentan en forma natural y ordenada los componentes de las capacidades físicas y que deben ser aprovechados para su óptimo desarrollo.

**Formación deportiva básica:**

Conocimiento y práctica de fundamentos deportivos o de los deportes básicos, ya que son los cimientos para llegar a su perfeccionamiento y dominio a través de las diferentes etapas del deporte escolar.

**Iniciación deportiva:**

Es el aprendizaje motor de las habilidades técnicas y tácticas elementales o básicas; así como la reglamentación de los deportes básicos más practicados en el ámbito escolar.

**Lúdica:**

Relativo al juego.

**Motricidad:**

Proceso dinámico y continuo, mediante el cual el individuo va ejerciendo un control cada vez más preciso sobre los movimientos que realiza, desde los básicos hasta la ejecución de destrezas.

**Movimientos básicos:**

Se refiere al potencial neuromuscular que sin ser manifestación refleja, corresponde a la forma más simple de motricidad, resultado de la puesta en acción de una serie de coordinaciones musculares voluntarias con intención de desplazamiento, de un lugar a otro, como caminar, correr, saltar, rodar, trepar, o con intención del manejo de objetos para impulsarlos con pies o manos, y para recibirlos.

**Muelleo:**

Acción y efecto de mover en una variable constante.

**Ritmo:**

Combinación armoniosa, distributiva y regular de los movimientos en la danza, los sonidos en la música y la cadencia de las palabras en la poesía.

**Sistemas energéticos:**

Proceso por medio del cual las células musculares de cada año de vida transforman la energía química en energía mecánica.

**Técnica:**

Conjunto de procedimientos de que se sirve una ciencia o un arte, es también la habilidad para usar esos procedimientos.

## BIBLIOGRAFIA

- ALVELAIS, Barcenas Adriana. Desarrollo de las capacidades físicas. Tesis de licenciatura E.S.E.F. México, 1989
- ASTRAND, Olof. Fisiología del trabajo físico. Argentina, Ed. Panamericana, 1965
- ALEXANDER, Thomas. Psicología del deporte. México, Ed. Herders.
- GROSSER, Manfred. Alto rendimiento deportivo. Argentina, Ed. Roca. 1980.
- LAWTHER, John. La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria. Buenos Aires, Ed. Paidós, 1987.
- LE BOUCH, Jean. La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria. Buenos Aires, Ed. Paidós, 1987.
- MATVEEV L. Fundamentos del entrenamiento deportivo. México, Ed. Grijalba, S.A. 1974.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Programa de Educación Física. México, 1983.
- \_\_\_\_\_ Programa de Educación Física. México, 1986.
- \_\_\_\_\_ Programa de Educación Física. México, 1988
- \_\_\_\_\_ Programa de Educación Física. México, 1993
- \_\_\_\_\_ Programa de Educación Física. México, 1994.
- ZINTL, Fritz Fundamentos, métodos y dirección de entretenimiento. México, Ed. Roca. 1991

# **ANEXO**

# **1**



# **ANEXO**

**2**

**SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA DEL ESTADO DE COAHUILA  
DIRECCION DE APOYOS EDUCATIVOS  
SUBDIRECCION DE EDUCACION FISICA**

**ED. FISICA**

**PLANE DE CLASE**

**SEPC**

NOMBRE DE LA ESCUELA: LAZARO CARDENAS		TURNO	M	ZONA ESCOLAR	246
NIVEL:	PRIMARIA	GRADO:	I CICLO	SECCION	HOMBRES 15 MUJERES 10
FECHA 30-31 ENERO AL 1-3 DE FEBRERO		PROPOSITO:	QUE ALUMNO ADQUIERA VELOCIDAD Y DESTREZA EN SUS MOVIMIENTOS.		
		TOTAL	25		

EJE	COMPONENTES Y ELEMENTOS	APERTURA DE CLASE:	PARTE MEDULAR:	CIERRE DE CLASE:	MATERIAL:	OBSERVACIONES:	EVALUACION
I	EXPERIENCIAS MOTRICES BASICAS	- CAMINE CON PUNTAS, TALONES Y PARTE EXTERNA DE LOS PIES, CON LAS MANOS EN LA NUCA. - TROTEA UNA SENAL, TOQUE EL SUELO CON LAS MANOS Y SIGA CORRIENDO.					
II	VELOCIDAD		- EN CIRCULO PASE LA PELOTA AL COMPAÑERO DE LA DERECHA LO MAS RAPIDO POSIBLE. - JUEGO DE ESQUIVAR EN CADENA. - PERMITIR AL NIÑO QUE DESCANSE PARA QUE SE RECUPERE EN SU ESTADO FISICO. - DEJAR A LOS ALUMNOS QUE ESCOJAN UN JUEGO RECREATIVO.				
III	INICIACION DEPORTIVA - JUEGOS ORGANIZADOS						
IV	DESCANSO						
V	ACTITUDES - INDIVIDUALES - SOCIALES						

NOMBRE Y FIRMA DEL PROFR. E. F.

DIRECTOR DE LA ESCUELA

RESPONSABLE TECNICO DEL AREA

# **ANEXO**

## **3**

**SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA DEL ESTADO DE COAHUILA  
DIRECCION DE APOYOS EDUCATIVOS  
SUBDIRECCION DE EDUCACION FISICA**

SEPC

**PLAN DE CLASE**

**ED. FISICA**

NOMBRE DE LA ESCUELA:	EDUARDO E. PARISH.	TURNO	M	ZONA ESCOLAR	2401
NIVEL:	PRIMARIA	GRADO:	3 CICLO	SECCION	HOMBRES 18 MUJERES 10 TOTAL 28
FECHA	30-31 ENERO AL 1-3 DE FEBRERO PROPOSITO: ADQUIERA FUERZA EN SUS EXTREMIDADES Y TRONCO..				

EJE	COMPONENTES Y ELEMENTOS	APERTURA DE CLASE:	PARTE MEDULAR:	CIERRE DE CLASE:	MATERIAL:	OBSERVACIONES:	EVALUACION
I	SENSOPERCEPCIONES DIFERENCIACION	- CAMINE, TROTE Y SALTE EN DIFERENTES DIRECCIONES. - LANCE Y PATEE (PELOTA, PIEDRA Y PALOS) A UNA DISTANCIA NO DETERMINADA	- REALICE CINCO ABDOMINALES Y CORRA A UNA DISTANCIA Y REGRESE. - REALICE TRES LAGARTIJAS Y CORRA A UNA DISTANCIA Y REGRESE. - REALICE SALTOS LARGOS CON EL PURO IMPULSO DE PIERNAS Y BRAZOS. - CONOCIMIENTOS SOBRE LA TOMA DE FRECUENCIA CARDIACA.	- JUGAR AL FUT-BEIS - JUGAR AL BEIS-BOL.	PELOTAS DE PLASTICO BALON DE FUT-BOL PALO, SILBATO Y GISES		
II	FUERZA GENERAL						
III	INICIACION DEPORTIVA - JUEGOS PREDEPORTIVOS						
IV	EFFECTOS DEL EJERCICIO SOBRE EL ORGANISMO						
V	VALORES CULTURALES DEPORTES REGIONALES						

NOMBRE Y FIRMA DEL PROFR. E. F.

DIRECTOR DE LA ESCUELA

RESPONSABLE TECNICO DEL AREA

# **ANEXO**

## **4**

Elaboración de una escala estimativa, dentro de una lista de cotejo. (FORMATO SUGERIDO)

NIVEL DE _____	GRUPO _____										PROFESOR _____																
	ESCUELA PRIMARIA "NICOLAS BRAVO" EDUCACION FISICA REGISTRO DE EVALUACION AÑO ESCOLAR 94 - 95																										
	CAPACIDAD COORDINATIVA		CONDICION FISICA		DESTREZA MOTORA		INTERESES POR LA ACT. FISICA		ACTITUDES POSITIVAS		EVALUACION																
10a	8	7	a	6	5	a	0	10	a	8	7	a	6	5	a	0	10	a	8	7	a	6	5	a	0		
VALORES	B	R	D	B	R	D	B	R	D	B	R	D	B	R	D	B	R	D	B	R	D	B	R	D	B	R	D
NOMBRE DEL ALUMNO	/																										
1. ALVARADO C.	/																										
2. BUENDIA.	/																										
3. CAMPOS.	/																										
4. DIAZ.	/																										
5. ESPINOZA	/																										
6. FLORES	/																										
7. GALVEZ	/																										

\* Primera evaluación  
 \*\* Segunda evaluación  
 \*\*\* Las evaluaciones pueden ser aprovechadas para proporcionar al alumno su calificación que los tiempos de aplicación pueden corresponder a los de asignación de calificar.

B = BIEN R = REGULAR D = DEFICIENTE