

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL.

UNIDAD SEAD O11

AGUASCALIENTES

00588

"LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA
EN LA
ESCUELA PRIMARIA".



TESIS
QUE PRESENTA LA PROFESORA LUZ MARIA ANDRADE RIOS
PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

AGUASCALIENTES, AGS. FEBRERO 1981.

S.E.P.

DEDICATORIA

A DIOS.

A MI ESPOSO Y MIS HIJOS.
QUE SON PARTE DECISIVA
DE MI VIDA.

A MIS HERMANAS QUE
ME APOYARON SIEMPRE EN
MIS ESTUDIOS.

I N D I C E.

PROLOGO.	
DESCUBRIMIENTO DEL PROBLEMA.	
HIPOTESIS.	
OBJETIVOS.	PAGINAS.
CAPITULO I: Datos Generales.....	<u>6</u>
CAPITULO II: El medio Ambiente como recurso di- dáctico.....	<u>19</u>
CAPITULO III: Utilización de los recursos am- bientales para adaptación de Insta- lación Fisicodeportiva.....	<u>24</u>
CAPITULO IV: Actividades realizadas aprovechan- do el Medio Escolar.....	<u>32</u>
CAPITULO V: Elaboración rudimentaria de imple- mentos atléticos.....	<u>39</u>
CAPITULO VI: Síntesis del programa de Educación- Física para el Nivel Primario.....	<u>44</u>
CAPITULO VII: Juegos que se sugieren para el apren- dizaje de algunas áreas en los dife- rentes grados.....	<u>57</u>
CONCLUSIONES.....	<u>74</u>
PROPOSICIONES.....	<u>75</u>
BIBLIOGRAFIA.....	<u>76</u>
ANEXOS.....	<u>77</u>

P R O L O G O.

En todos los países de la región se formulan críticas y se observa una creciente preocupación por los problemas de calidad de la educación.

La crítica se extiende a todos los niveles y modalidades de la enseñanza, a su contenido, a los métodos y a los resultados, proviene de los padres de familia, de algunos educadores, de empresarios y, desde tiempo-reciente y con inquietud cada vez mayor, de los mismos estudiantes.

Se afirma que el noble esfuerzo de expansión de los sistemas educativos no ha sido acompañado de uno similar en lo que se refiere a la calidad y eficiencia de la educación que se imparte.

Se insiste que la planificación, circunscrita a los meros aspectos cuantitativos de desarrollo educacional, ha descuidado los objetivos y componentes cualitativos.

No resulta claro ni unívoco lo que entienden por calidad de la educación los diversos sectores inconformes con la situación actual y que formulan tales situaciones críticas.

Obviamente estos críticos no han hecho hincapié en la IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA. Organó vital de la educación integral del niño, ya que es sabido que en la historia de los pueblos desde su evolución hasta su organización el juego ha sido parte esencial en la educación.

La Educación Física no sólo desarrolla las facultades corporales, sino que también desarrolla la verdadera personalidad, el carácter y la voluntad.

El juego es parte principal de la educación física y por medio de él pueden educarse las capacidades físicas, morales e intelectuales.

No resulta fácil juzgar la validez de tan variadas y a veces contradictorias opiniones, de que la educación física no es indispensable para la educación integral. No existen en los países instituciones encargadas de evaluar en modo continuo y sistemático los resultados con la educación física en los distintos procesos y modalidades y en sus diferentes componentes.

Se realizan estudios esporádicos, parciales y escasos, de poco significado como indicadores representativos de la realidad. Se emprenden acciones y reformas sucesivas cuya motivación fundamental es el cambio en la orientación y la calidad de la educación, pero los efectos reales de tales reformas no se evalúan.

Hay aquí un campo LA EDUCACION FISICA, indudablemente el más importante, para la investigación y práctica educacional en los próximos años, y para lo cual valdría la pena no ahorrar recursos, dado que solamente partiendo de tales evidencias podrán identificarse y realizarse los cambios necesarios.

Lo contrario significaría seguir procediendo en forma intuitiva y al azar en un asunto en que están en juego el desarrollo de los individuos y de las sociedades.

DESCUBRIMIENTO DEL PROBLEMA.

La Educación Física no es solamente una distracción sino una necesidad física y espiritual, obviamente tenemos que satisfacer estas necesidades; pero a través de su satisfacción nos encontramos con infinitud de problemas que procuramos tratar en la forma más breve y precisa; entre otros tenemos los siguientes:

- a) Imposibilidad de satisfacer la necesidad de espacio adecuado para desarrollar los deportes.
- b) El tiempo mal invertido en la supuesta información de la Cultura Física.
- c) La mala interpretación del sentido y verdadero objetivo de la Educación Física.
- ch) La ignorancia sobre los beneficios en la bien aplicada Cultura Física.
- d) Los malos directores teóricos y prácticos de la educación Física.

Los anteriores impedimentos podemos considerarlos como básicos, existen sin embargo otras situaciones -- que dificultan la enseñanza de la Educación Física a -- saber:

La comprensión del contenido del programa por el maestro, las escasas, nulas o malas instalaciones, los equipos o instrumentos inadecuados, y sin lugar a duda el mayor de todos los problemas es: EL MAESTRO PARA IMPARTIR CORRECTAMENTE LA EDUCACION FISICA COMO PARTE VITAL EN LA EDUCACION INTEGRAL DEL ALUMNO.

PROBLEMA

¿PUEDE SER EL MAESTRO DE GRUPO EL VERDADERO EDUCADOR FISICO?.

HIPOTESIS:

El maestro es responsable de un grado y ha de ser "Todo para los niños" durante la mayor parte del día.-- Su rol diario es el de organizador de programas, de -- orientador, participante, evaluador, demostrador y consultor.

Se espera que el maestro no sólo enseñe las llama das materias básicas, sino que ha de proporcionar a -- los alumnos una sana experiencia educacional en domi-- nios del "Hacer"; tales como la música, el arte y la -- EDUCACION FISICA.

O B J E T I V O S.

PRIMER OBJETIVO: Demostrar cómo puede utilizarse el medio ambiente como recurso didáctico.

SEGUNDO OBJETIVO: Dar a conocer que los recursos ambientales son adaptables como instalaciones físico-deportivas.

TERCER OBJETIVO: Señalar algunas actividades aprovechables en el medio escolar.

CUARTO OBJETIVO: Indicar la posibilidad de elaborar en forma rudimentaria, implementos atléticos y gimnásticos.

QUINTO OBJETIVO: Sugerir algunos juegos para el aprendizaje de las diferentes áreas en cada uno de los grados.

— 6 —

— 6 —

CAPITULO I.

D A T O S G E N E R A L E S .

C A P I T U L O I.
DATOS GENERALES.

CONCEPTO PANAMERICANO DE EDUCACION FISICA.--Educación Física es una educación que tiende al desarrollo del individuo desde el punto de vista BIOPSIQUICOPEDAGOGICO; y no únicamente al desarrollo de la belleza física.

BIO.-(Biología) Vida. La educación física se aplica a seres vivos; niños, jóvenes, adultos, ancianos; ya sean normales o anormales, aspecto que deberá ser muy tomado en cuenta y tener plena conciencia de ello, ya que la Educación Física no es igual para todos los seres, porque no todos poseen las mismas aptitudes y capacidades para llevarla en igual forma.

Hay ocasiones en que podrá llegar a encontrarse un individuo lisiado al cual deberá ayudarse para su rehabilitación según el estado patológico en el que se encuentre.

PSICO.--Se refiere a la Psicología a la cual se le define en la actualidad como "Ciencia de las reacciones cerebrales que reflejan una realidad objetiva".

El profesor de Educación Física deberá estudiar la conducta de sus alumnos, mediante la aplicación de métodos adecuados (Método Científico que se basa en la observación y experimentación), con el objeto de poder proporcionarles la ayuda que en la edad escolar le hace tanta falta al niño y al joven para el logro de sus aspiraciones.

SOCIO.--Viene de Sociedad. Tres aspectos principales son los que todo maestro deberá inculcarles a sus alumnos:--
1.--Hacer realidad una amistad con sus contrincantes y no verlos como enemigos.

2.--Saber ganar y perder en forma digna sin discusiones inútiles ni palabras ofensivas al equipo contrario.

3.--Representar al deporte por amor y no por interés material que pueda proporcionarle.

El profesor deberá inculcarles a los alumnos cada uno de estos aspectos en forma adecuada, deberá ocuparse de las relaciones humanas del individuo ya que el hombre es sociable por naturaleza.

FILLO.--Viene de Filosofía (Ciencia del conocimiento de las cosas por sus causas y primeros principios). Con juntos de razonamientos sobre las relaciones que guardan las cosas entre sí, y sus procesos que por las artes y técnicas vamos hallando para establecer leyes científicas. El filosofar existía en los pueblos antiguos, principalmente el griego.

PEDAGOGICO.--Pedagogía arte de enseñar y educar a los niños. Este es uno de los aspectos más importantes que deben cuidarse en la Educación Física, el de educar al niño enseñándole cosas provechosas, eliminando los hábitos negativos para que se adquiriera un beneficio propio así como una gran satisfacción.

En resumen; se pueden dar infinidad de definiciones sobre Educación Física, ya que ésta constituye un todo dentro de su función creadora de aptitudes y habilidades de todo ser humano, educa la voluntad y forma parte de la EDUCACION INTEGRAL DEL INDIVIDUO.

La Educación Física junto con la educación moral-la educación intelectual, forman la trilogía de las disciplinas que integran la Educación en la más amplia aplicación del término.

Es obligatorio para el estado impartirla y para el niño, el joven y el adulto practicarla.

Al determinar que la Educación Física no es solamente una distracción sino una necesidad física y espiritual, obviamente tenemos que satisfacer estas necesidades; pero a través de su satisfacción nos encontramos con infinidad de problemas, entre otros los siguientes:

1.-II POSIBILIDAD DE SATISFACER LA NECESIDAD DE ESPACIO, ADECUADO PARA DESARROLLAR LOS DEPORTES QUE CONOCIMOS.

Si damos a conocer el nombre de los deportes que más se practican en nuestro país como son el fut-bol -- basket-bol, box, beisbol, etc. Naturalmente para desarrollarlos es necesario contar con las instalaciones -- que cada uno requiere, esto no sería problema si el número de participantes activos no fuera tan reducido.

Tomaremos un deporte de los antes mencionados para dar una explicación más amplia sobre el gran problema de espacio que se nos presenta: EL FUT-BOL.

Considerando el número de metros cuadrados, de -- instalaciones mínimas que requiere un jugador de fut-- bol nos damos cuenta de que son aproximadamente 180 metros cuadrados divididos entre 22 jugadores activos -- del partido nos darían 8.18 metros cuadrados por jugador, sumados a cada uno de los espectadores de cada -- partido y de cualquier estadio, deseosos de practicar a su vez este juego; y si tomamos en cuenta el Estadio Azteca con capacidad para 104,000 espectadores y sacando el espacio que se necesitaría para satisfacer la -- realización de la práctica del mismo, nos daría lo siguiente: 85,072 kilómetros cuadrados.

Naturalmente que estamos descartando la cantidad de millones de espectadores que tenemos detrás de un -- T.V.

Sería inútil hacer la proporción y la relación del espacio adecuado que necesitaría ese número de personas en ese momento para ese deporte.

La superficie resultante sería más grande de lo -- que se puede imaginar.

Las condiciones anteriores nos llevan a determinar un problema, que es el de la imposibilidad de satisfacer las demandas espaciales de todos y cada uno de los deportes más populares de nuestro país y nuestro estado.

EL TIEMPO MAL INVERTIDO EN LA SUPUESTA INFORMACION DE-- LA CULTURA FISICA.

Por otra parte intuimos también el tiempo invertido por ese número de espectadores para ver un determinado partido en el anteriormente citado Estadio Azteca -- que sería de 208,000 horas perdidas, ya que ese tiempo-- cuyo objetivo sería poder invertirlo en la práctica del mismo; se está destinando para lograr otros fines; la -- remuneración económica.

A sabiendas anotamos también que este número de espectadores no se conforma con ir a presenciar el partido sino que dedican parte de su tiempo y sueldo en la -- lectura y compra de periódicos y revistas que traen la-- información del partido que personalmente fueron a pre--senciar.

Esos periódicos y revistas generalmente absorben -- al lector psicológicamente en sus narraciones muchas veces engañosas, equivocadas, a veces falsas y morbosas -- de la vida privada de los jugadores.

Todas estas informaciones se van dando según el estado psíquico general del conglomerado de lectores para beneficio de los dueños de revistas y periódicos y para pérdida y engaño del lector.

LA MALA INTERPRETACION DEL SENTIDO Y VERDADERO OBJETIVO DE LA EDUCACION FISICA.

Los grandes capitalistas aficionados al deporte aumentan escandalosamente sus caudales al tomar el sentido de la cultura física como un ESPECTACULO quedando las ganancias obtenidas en manos de dirigentes y jugadores extranjeros.

Desvían la atención del espectador juntando en el equipo a uno que otro jugador local, argumentando que no todos los jugadores base deben ser locales, porque desconocen la magnífica técnica del jugador extranjero y que éste a través de prácticas enseñará a nuestros jugadores.

Y cuando los competidores de nuestro país están a la altura o mejor que los jugadores extranjeros, y que el espectador se da cuenta, inmediatamente dirigentes y dueños de equipos ponen a la venta a esos jugadores haciendo un magnífico negocio y un verdadero descontrol para el jugador que en vez de recibir beneficios por su particular superación se proporciona una verdadera alta a las acciones de los beneficiarios.

IGNORANCIA SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA BIEN APLICADA CULTURA FISICA.

Respecto al juego, decimos juego ya que es una de

las bases para la práctica de la Educación Física; ha pasado a través de la historia por tres etapas: la.--- Enemiga del juego. 2a.--Tolerante del juego. 3a.--Amiga del juego.

Estas posturas son semejantes a las que la propia escuela ha tomado en relación con el niño, ya que como es bien sabido, ha variado la concepción del educando, desde la cabeza por llenar, hasta la personalidad por desarrollar.

Durante la primera etapa no había recreo y los niños que jugaban eran severamente castigados porque perdían el tiempo.

La escuela fue entonces silenciosa y triste, sus aulas eran casi téticas, en ellas se rompía el habitual silencio por el llanto de los niños y nunca por la música de sus risas. Dentro de estas limitaciones del concepto del educando y de la errada interpretación del trabajo pedagógico, es fácil comprender que no se estimaba el juego, proscrito casi siempre, salvo raras excepciones.

En la segunda etapa se vio el juego con indiferencia como una actividad inútil o como una intrascendente diversión.

Hasta el gran Froebel, con intuición portentosa, adivinó el papel verdadero del juego, y fue entonces cuando se apreció su valor, considerándose hoy con la observación y experimentación como uno de los elementos más valiosos de que dispone la educación.

Pero la austera fisonomía de la escuela no ha cambiado todavía, pues todo sigue dispuesto para que los niños, sentados, escuchen con los brazos cruzados es decir, para que oigan, retengan y repitan lo que

el maestro trata inútilmente de enseñarles.

Todo esto nos lleva a la conclusión de que el individuo principalmente el adulto y la gran mayoría de maestros no tienen una educación racional de los beneficios que aporta la Educación Física, como vimos anteriormente a través de las diferentes etapas del juego en la historia, el problema reside prácticamente desde que el niño empieza a educarse en su instrucción básica o sea en la escuela primaria.

Estos adultos equivocados de los verdaderos beneficios de la Instrucción Física, reflejan su frustración a través no solamente de su mala salud, sino, de su incapacidad para el trabajo.

De allí curiosamente podríamos detectar quizás una de las bases de nuestro subdesarrollo.

FALTA DE MAESTROS ESPECIALIZADOS EN EDUCACION FISICA.

Si hacemos una proporción de la cantidad de maestros de Educación Física que hay actualmente en nuestro pequeño estado de Aguascalientes sería de 47 activos destinados a atender la cantidad de 95,600 niños aproximadamente en edad escolar; de zonas urbanas, semi-urbanas y rurales, nos daría un total de 2,034 niños por maestro de Educación Física.

Como se ve, es prácticamente imposible atender a esa cantidad de alumnos que unida a la irresponsabilidad y ausentismo del maestro aprovechando la falta de vigilancia de las autoridades superiores al medio rural y muchas veces al urbano, y el respaldo de algunos directores que para evitarse problemas con los maestros, y según ellos para evitar también tanta "pérdida de

tiempo", no reportan a los mismos; que, escudados con una arma más, sus "influencias" con los superiores, hacen muy difícil la práctica y realización de la Cultura Física.

Por otro lado la mayoría de los maestros de Educación Física de las escuelas primarias no ha asistido a muchos cursos superiores de la especialidad, si es que ha seguido alguna.

Tampoco tienen a su disposición especialistas o consultores que puedan ayudarles a resolver los problemas inmediatos y a planear los problemas de largo alcance.

HALOS DIRECTRICES TEORICOS Y PRACTICOS DE LA EDUCACION FISICA.

Por razones del problema antes expuesto es común encontrar maestros de educación primaria que tienen interés y capacidad potencial para impartir sus clases de Educación Física, pero que se sienten incapaces frente a más de un problema.

Los problemas con que se enfrenta el maestro de grado al impartir Educación Física, aunque diversos por su naturaleza, pueden clasificarse en amplias categorías generales.

Entre otros: Comprensión del contenido del programa; Planteamiento de alcance inmediato; Medición de los resultados; Instalaciones, equipos o instrumentos adecuados etc, etc.

Aunque el maestro cuente con un programa bien equilibrado y amplios planes de alcance inmediato, puede en

contrarse todavía con mil problemas menores y un tanto disímiles que se le presentan en las situaciones reales de enseñanza.

Puede deberse a instalaciones inadecuadas o a características de los niveles de edad, o incluso a la presencia en clase de un llamativo niño-problema. Como decía un maestro "me sentiría más seguro para enseñar Educación Física si supiera como proceder frente a situaciones tales como prevenir lesiones en los tableros, no participación de los alumnos en actividades rítmicas; o poder hacer yo mismo demostraciones de destreza con la pelota".

Por lo tanto la mayoría de los maestros de grado ven la necesidad de impartir Educación Física y tienen voluntad, dan a sus alumnos instrucciones para la comprensión y práctica de la misma en una forma equivocada, que pasando el tiempo es imposible corregir el sistema inadecuado.

Con los problemas expuestos anteriormente urge encontrar las personas, equipos, instituciones, etc., que ayuden inmediatamente a solventar lo más pronto posible estas situaciones tan duras y problemáticas.

A lo largo de mi tesis trataré de dar a conocer la persona adecuada para la resolución del problema.

Como es bien sabido en toda época, las condiciones económicas, políticas y sociales han influido en los sistemas educativos, determinando su doctrina, características y objetivos.

En consecuencia, los métodos de la educación han variado, desde considerar al niño como un simple receptor de enseñanzas para adaptarlo a los patrones socioculturales, hasta el concepto de la educación nue-

va en donde el niño representa el papel más importante como elemento activo y creador.

Considero que el maestro de grado debe ser el verdadero educador físico; ya que el maestro responsable de un grado ha de ser "todo para los niños" durante la mayor parte del día. Su rol diario como organizador de programas, organizador de demostraciones, participante evaluador y consultor, necesariamente implica su es---fuerzo mental, físico y emocional.

Cuando se tiene a la vista la misión total de la escuela pueden comprenderse muy bien los sentimientos del maestro que se pregunta a sí mismo: "Nunca tuve preparación en Educación Física" ¿Me atreveré a asumir la responsabilidad de enseñar a mis alumnos la parte vi---tal para su educación integral?.

En opinión personal el maestro de grupo tiene la clave aunque no haya seguido cursos específicos de educación física ni tenga experiencias en el planeamiento de un programa equilibrado, no deja por ello ser presumiblemente un experto en lo que concierne a su propio grupo escolar.

Sabe aproximadamente cómo son sus niños y que o---portunidades necesitan para aprender y desarrollarse.--

Más importante que la destreza física, es el conocimiento íntimo del desarrollo y aptitud totales en --los niños, pues la aptitud física es parte integrante de la aptitud total.

El empleo de los recursos según el medio ambiente corresponde a cada maestro. La simple mención de un recurso puede despertar la idea de un empleo distinto y--novedoso.

A menudo el maestro sólo necesita recordar algunos medios no utilizados durante largo tiempo para - que su ingeniosidad entre en funciones.

C A P I T U L O II

EL MEDIO AMBIENTE COMO RECURSO
DIDACTICO.

CAPITULO II.

EL MEDIO AMBIENTE COMO RECURSO DIDACTICO.

RECURSOS AMBIENTALES EN EL MEDIO URBANO Y RURAL.-

Para desarrollar las actividades de la Educación Física el profesor cuenta con los siguientes recursos:

- a) La escuela.
- b) Areas libres cercanas (la calle, terrenos baldíos, parques públicos etc.).
- c) Instalaciones y parques deportivos.
- ch) Parques nacionales y bosques.
- d) Medio acuático.

LA ESCUELA.- Los planteles de tipo urbano por lo general disponen de un patio de forma rectangular, pavimentado o asfaltado, ocasionalmente de tierra. Sus dimensiones son variables, por lo común no inferior a 40 por 60 metros.

Es frecuente encontrar una cancha para bolibol. Es casamente de basketbol; Por regla general, nada, respecto a fut-bol, atletismo, natación y gimnasia.

El tipo de construcción de escuela urbana resulta bastante aprovechable para nuestro trabajo.

En el piso podemos trazar con diferentes líneas - canchas superpuestas aunque en algunos casos no tengan las medidas reglamentarias; zonas para juegos recreativos, pre-deportivos y atletismo.

De igual manera podemos utilizar los escalones - banquetas, bardas y paredes de la escuela y darle innumerables aplicaciones de acuerdo a la iniciativa del maestro.

ESCUELA DE TIPO RURAL.-- En esta escuela las condiciones materiales son más limitadas. El área plana que tiene generalmente al frente, es casi siempre pequeña y de tierra suelta; conviene apisonarla con un poco de aceite lubricante de desecho para darle mayor consistencia, y marcar las canchas mediante la incrustación de piedras pequeñas que no rebasen la superficie.

En contraste con la carencia de instalaciones, el medio rural es pródigo en recursos naturales; los que deben ser utilizados y adaptados de la mejor manera.

AREAS LIBRES CERCANAS.-- En la ciudad cuando la escuela carece de patio apropiado puede recurrirse al uso de la calle, cerrando el paso a la circulación de vehículos mediante cables y señales alusivas, puede utilizarse el terreno baldío que esté próximo.

Utilizar estos lugares aprovechando las condiciones topográficas y la vegetación (fosas, lomas, piedras, árboles, troncos, etc.) resultará atractivo y estimulante para nuestros alumnos.

INSTALACIONES Y PARQUES DEPORTIVOS.-- La enseñanza y prácticas deportivas llevadas a cabo en el ámbito intraescolar, pueden realizarse siempre que sea posible en las instalaciones adecuadas, a fin de que el niño y el joven se capaciten, para actuar apropiadamente en los escenarios formales.

PARQUES NACIONALES Y BOSQUES.-- Para el alumno ciudadano resulta una experiencia fascinante convivir en grupo dentro del maravilloso marco que la naturaleza ofrece. Para el provinciano será no menos interesante,

y más si el profesor planea sus excursiones y campamentos con el acierto necesario para que los alumnos adquirieran enseñanza, y disfruten plenamente con estas actividades.

MEDIO ACUÁTICO.-Aprender a nadar es placer, es deporte y principalmente, es adquirir un recurso de supervivencia.

Aun cuando en la escuela o cerca de ella no se cuente con alberca, deberá motivarse a los alumnos para que se interesen por la natación y acudan a los centros donde puedan practicarla bajo condiciones de seguridad, en el mismo salón de clases podemos iniciar a los niños en esta atractiva disciplina y es conveniente, que cuando ésta se imparta se tengan presentes algunas recomendaciones.

El medio acuático es un imán para los niños y jóvenes quienes aún sin saber nadar, ni conocer el medio tienden a penetrar en el agua, en la primera oportunidad.

Por principio deberá verificarse, la profundidad-procurando que la enseñanza se realice en niveles que no rebasen la cintura del alumno, e investigar si se padecen afecciones respiratorias, puesto que la exposición a la humedad y al frío, resultan contraproducentes al beneficio que buscamos con la natación.

Por lo común las albercas de las ciudades resultan apropiadas. En cambio en las provincias, el medio acuático es muy variado y sus particulares características, ameritan una atención especial.

Cuando se trate de aguas desplazables (mar, ríos, canales) se buscará para el aprendizaje, un lugar en -

donde la masa líquida tenga poco movimiento y profundidad baja y uniforme.

Se evitarán los lugares donde haya oleaje fuerte corrientes rápidas que arrastren troncos u otros materiales, aguas turbias y suelos fangosos etc,.

En lagos, lagunas y presas favorece mucho la relativa quietud de sus aguas. Los materiales rústicos para iniciarse en la flotación pueden ser: tablas, -- troncos secos, pequeñas balsas hechas de carrizos, tule o lirio acuático.

Para los clavados se considerará que exista una profundidad apropiada.

C A P I T U L O III.

UTILIZACION DE LOS RECURSOS AMBIENTALES PARA
LA ADAPTACION DE INSTALACIONES FISICODE-
PORTIVAS.

CAPITULO III.

UTILIZACION DE LOS RECURSOS AMBIENTALES PARA LA ADAPTACION DE INSTALACIONES FISICODEPORTIVAS.

Se trata de aprovechar los espacios libres dentro de la escuela, o de ser posible, los que estén cerca de ella para disponer instalaciones de implementos de fácil adquisición; muchos de los cuales podrán ser proporcionados por los mismos alumnos (llantas viejas, tubos, cables etc.,) Para convertir zonas de patio o terreno en verdaderas pistas de gimnasia natural, aprovechando también los árboles fosas, troncos, paredes etc en donde los niños puedan desarrollar sus destrezas y habilidades para trepar, correr y hacer equilibrios, - suspenderse, saltar, lanzar etc.

El valor de esta forma de enseñanza, depende del acierto con que el maestro oriente su clase para evitar en los alumnos el hastío de la rutina, procurando que el uso de estas pistas ocupe un tiempo dentro del horario de clases y no sea simplemente una etapa recreativa.

Todos los alumnos deben participar sin ser forzados y con la libertad necesaria para que los niños ejecuten con espontaneidad estos ejercicios, pero cuidando que su intensidad dependa del grado de dificultad - que cada uno de ellos presente.

Se recomienda a los maestros promuevan la colaboración entre autoridades, padres de familia, compañeros y alumnos, para que la creación y funcionamiento de estas unidades de trabajo, sea una realidad dentro-

de las escuelas.

TRONCOPOLI.—Convencionalmente se denomina troncópoli al conjunto de instalaciones destinadas a los niños para juegos, ejercicios físicos y recreación en general en cuya construcción predominan troncos y árboles.

Considerada así, troncópoli corresponde a los llamados parques rústicos en otros países, y en el nuestro, centros de convivencia infantil, creados con un enfoque de recreación popular.

Estas instalaciones resultan más apropiadas para los niños de niveles preescolar y primario, cuyas edades fluctúan entre los 4 y 12 años,.

Troncópoli ha sido proyectada para enclavarse en el patio de una escuela, en una área cuadrada de 30 a 50 metros por lado.

El piso debe ser de arena suelta, con un espesor máximo de 50 cm. para que pueda removerse frecuentemente. Se busca que los niños puedan ejecutar sus saltos y caídas con la confianza de que el piso es blando y no corren el riesgo de golpearse.

El área de troncópoli puede estar circundada por una cerca de troncos del mayor diámetro posible, enterrados en el piso y que sobresalgan a diferentes alturas; mínima de 20 cm. y máxima de un metro.

Una o dos vueltas a la cerca de troncos, le servirá como ejercicio de calentamiento y desarrollo del sentido de equilibrio.

TRONCO DE EQUILIBRIO.— Este dispositivo se constru

ye con troncos de unos 30 cm. de diámetro, de largo variable, uniendo varios tramos formando zig zag y con una altura gradualmente ascendente, comenzando de 20 cm. y pudiendo llegar hasta los dos metros. Los puntos de apoyo, se harán mediante troncos colocados a distancia de un metro entre sí; o bien solos o dobles, adoptando disposición de tijera.

Los niños podrán gatear y caminar sobre el tronco a diversas velocidades y alturas, y bajando de él por medio de un salto.

La aplicación práctica, consistirá en desarrollar el sentido de equilibrio, y en ejecutar en forma correcta saltos de profundidad, moviendo los brazos para cambiar el centro de gravedad del cuerpo, y efectuando muelleo de piernas para amortiguar la caída.

PUENTE DE MONOS.- Se instala tendiendo uno o más cables de ixtle de una pulgada de diámetro entre las ramas de dos árboles grandes, o entre dos troncos de 30 cm. de diámetro con un metro de profundidad y dos metros de altura.

Este implemento está destinado para que los niños vayan de un extremo a otro, suspendiéndose del cable con las manos y pies; obteniéndose con ello coordinación neuromuscular, destreza, fuerza y decisión.

EL CABLE DE TARZAN.- De la rama gruesa y horizontal de un árbol, o con un marco hecho con troncos profundamente enterrados en el piso con una saliente de tres metros, se fijará al centro un cable de ixtle de una pulgada de diámetro con varios nudos cerca de su

extremo libre.

A una distancia de dos metros de donde pende el cable, se colocará una choza aérea (casa de tarzón), una rampa, o una serie de troncos que lleguen a más de un metro de altura para que sirvan de plataforma de lanzamiento. Los niños subirán a ella, y se sujetarán al cable con las manos, aprovechando los nudos; lanzándose oscilativamente para ir a caer al otro extremo.

Este dispositivo nos puede servir, para desarrollar la desición, la fuerza de los miembros superiores, la presión con las manos, la coordinación neuromuscular, para que al saltarse el cable se evite la caída provocada por la inercia mediante una caída corta.

EL COLUMPIO.— De un marco de troncos de tres metros de altura y 30 cm. de diámetro, se suspenderá un tronco transversal de tres metros de largo, unido con tres cables de ixtle de una pulgada de diámetro y dos metros de largo, amarrándolo en su parte inferior, llantas en posición vertical.

Con esta instalación lograremos de los alumnos, la habilidad de pasar por dentro de las llantas, columpiarse entre ellas, hacer equilibrio o juntarlas, para realizar una variedad más amplia de ejercicios

ESCALERA DE MALLAS.— Se colocarán dos pares de troncos dispuestos en forma de "V" invertida con una separación de tres metros, y un tronco uniéndolos transversalmente por su vértice.

En los troncos laterales se harán perforaciones para fijar una malla hecha con cable de ixtle de una

pulgada de diámetro, tejida a cuadros de 15 cm. por lado.

Los niños aprenderán a trepar, y descender por esta malla, utilizando manos y pies; adquiriendo con ello fuerza y habilidad.

INSTALACIONES TUBULARES.- En forma complementaria, pueden instalarse en las pistas de gimnasia natural, implementos de tubo metálico en los cuales se pueden llevar a cabo, ejercicios físico-recreativos similares a los troncópoli.

A continuación se describen algunos de los aparatos más novedosos que se usan actualmente en los parques recreativos infantiles

IMPLEMENTOS DIVERSOS.- Para el aprovechamiento de espacios libres, también podemos valernos de otros recursos como: paredes, láminas, aros, tubos de drenaje etc.

EL TUNEL.- Se colocan tubos de concreto de los utilizados para drenaje, cuyo diámetro sea de 60 cm. o más formando una "D", decorándolos para que den la impresión de vagones de ferrocarril o carros.

Se avanza por dentro de ellos a gatas y reptando.- También se favorecerá el sentido del equilibrio al caminar o correr por encima de ellos.

TIRO AL ARO.- Aprovechando una pared libre, se colocarán tres aros metálicos de 1.50 a 2.50 metros de altura.

El propósito es lanzar una pelota de boli-bol, de basket-bol o similar para que penetre en el aro.

Con objeto de lograr una mejor coordinación neuro muscular, dominio del enceste y precisión.

Obviamente este juego puede utilizarse como antecedente del basket-bol.

RECORRIDO DE LLANTAS.- Con llantas viejas de coches colocadas sobre el piso, se formarán una o más hileras dejando una separación de un metro. Se trata de hacer correr a los niños zigzagueando entre las llantas, para que adquirieran habilidad de hacer cambios de dirección sobre la carrera.

Colocadas a una menor distancia entre sí, será posible que los alumnos vayan saltando del centro de una a la otra.

Niños mayores podrán hacer su recorrido en zigzag, botando una pelota de basket-bol, ejercitando el dribble y los pivotes. De la misma manera se aprovecharán estos aspectos para el fut-bol.

TIRO AL BLANCO.- En una pared se colocará una lámina cuadrada de 30 cm. por lado, pintándose en ella círculos concéntricos llamativos. Sobre el piso se pintarán marcas de 3, 5 y 8 metros; distancia desde la cual se lanzarán pelotas pequeñas en el centro de la lámina, que además sonará al ser golpeada.

En este caso se trata de mejorar la mecánica de lanzamiento, establecer la relación espacio-fuerza y la precisión.

EDUCACION VIAL.— Las exigencias de la vida moderna imponen la necesidad de que a los niños, desde pequeños, se les oriente sobre educación vial.

El patio de la escuela puede servir eficazmente para este trabajo, trazando en él señales de balizamiento para enseñarles la forma correcta de cruzar la calle. En los muros, postes, o árboles, se colocarán semáforos de imitación y señales de tránsito para que aprenda a identificarlos o interpretarlos.

Haciendo que los alumnos lleven sus coches de pedales, patines, bicicletas o carros hechos rústicamente por ellos, se podrán organizar demostraciones y competencias de habilidad, conocimiento, pericia, velocidad etc.

Con estas actividades, se proporcionará a los niños alegría y satisfacción, a la vez que se los educará para proteger su vida y la de sus semejantes.

C A P I T U L O I V .

ACTIVIDADES REALIZADAS APROVECHANDO EL MEDIO
ESCOLAR.

CAPITULO IV.

ACTIVIDADES REALIZADAS UTILIZANDO EL MEDIO ESCOLAR.

El patio de la escuela resulta ser el recurso material más accesible, aunque no siempre el más apropiado para nuestro trabajo.

Ideal sería contar con áreas pavimentadas para la instalación de canchas y zonas sombradas de pasto para realizar en ellas actividades recreativas, gimnásticas y deportivas sin la preocupación de lesiones provocadas por la dureza del piso.

Como en la práctica es difícil, que los planteles cuenten con esta combinación de factores, es necesario buscar soluciones apropiadas.

El piso pavimentado o de tierra apisonada nos permite realizar una enorme variedad de actividades que no provocan caídas, recurriéndose además a la utilización de implementos escolares y otros de fácil adquisición por los propios alumnos.

Cuando se requiere disponer de un piso blando podrán utilizarse las áreas verdes de los parques en el caso de hallarse próximos.

Principalmente en el medio rural, con el pasto cortado formaremos un estupendo "colchón vegetal" para ejercicios de dubling y saltos.

Para amortiguar los golpes en piso duro, podemos elaborar en forma sencilla colchonetas o almohadillas unidas.

EJERCICIOS SIN IMPLEMENTOS.— El maestro obviamente debe considerar el valor de estos ejercicios, puesto que sin el previo implemento puede realizarlos.

TUNELES Y MONTAÑAS.- Distribuidos los alumnos en dos o más columnas, se colocará el primero formando un puente, apoyando sus manos y pies en el piso; el segundo a una distancia aproximada de 1.50 metros en posición de tendido dorsal; el tercero con el mismo intervalo apoyando sus manos y rodillas sobre el suelo; el resto siguiendo el mismo orden.

A una indicación del profesor, el último alumno de cada hilera que habrá quedado de pie, hará un recorrido al frente saltando los obstáculos altos, brincando con los pies juntos a los que se encuentran acostados y pasando por debajo de quienes hacen puente. Al final adoptará la posición que corresponda en orden. De esta manera se movilizará toda la columna hasta que se ordene el alto, o que hayan participado todos los alumnos de la misma, si se le da carácter competitivo.

EL RESORTE.- Colocados por parejas dándose la espalda, uno de los alumnos se apoyará en el piso con rodillas y manos, el otro enlazará sus pies en los muslos de su compañero, y efectuará ejercicios de extensión y flexión de su tronco. Se alternarán después los ocho ejercicios.

EL CABLE.- Utilizando el asta-bandera o un poste clavado en la parte media del patio, se introducirá en él, un anillo metálico que quede holgado, sujetándole cuatro cables de cinco metros de longitud. Un alumno tomará el extremo de cada cable corriendo todos circularmente en el mismo sentido, procurando mantener una

separación de cruz.

En las líneas donde originalmente se encontraban cables, estarán de pie tres o cuatro alumnos que al pasar el cable lo saltarán. Una variedad consistirá en que los alumnos del interior corran en sentido contrario, salvando el cable mediante saltos.

EL ESCALADOR.- Distribuimos los alumnos en grupos de tres a lo largo de la barda de la escuela (altura no menor de dos metros), dos de ellos se colocarán de lado a la pared y dándose al frente, sus piernas semiflexionadas y sus manos entrelazadas apoyándolas en la pierna que esté adelantada; el alumno que va a escalar, apoyará un pie en las manos de cada pareja, y sus manos en los hombros y en el muro consecutivamente.

A la cuenta de tres los ayudantes, levantarán los brazos girando hacia la pared para impulsar hacia arriba al escalador que se sujetará con las manos; al borde del muro, subiendo al mismo, mediante el dominio de sus brazos.

EJERCICIOS CON BASTON.- (Abdominales), Sentados en el piso, con piernas extendidas y descansando el bastón, (palo de escoba), sobre ellas, extender los brazos para llevarlo al frente, al mismo tiempo que se flexionan las piernas para pasarlas por dentro, para extenderlas después por encima del bastón.

EJERCICIOS CON PELOTAS.- Dividiendo el grupo en

dos o más columnas se colocará un alumno al frente y a una distancia de 5 metros, al segundo alumno se le darán tres pelotas de diferente tamaño, para que a una señal del profesor, avance rodándolas exclusivamente con las manos hasta entregárselas a su compañero, quedándose en lugar de éste; quien a su vez las dirigirá hacia la columna para que al recibir las el siguiente alumno prosiga la competencia.

Quienes ya intervinieron se formarán atrás de la columna para determinar el grupo ganador.

EJERCICIOS DE INICIACION DEPORTIVA.- Solidas.- Un alumno sentado en el piso y apoyándose con ambos brazos, flexionará sus piernas (una más que la otra) para formar con sus pies, supuestos bloques de salida. Otro alumno se colocará delante de él, y de acuerdo con las voces de mando correspondientes, irá adoptando las sucesivas posiciones del corredor de velocidad, apoyándose en los pies de su compañero para impulsar su salida.

BOLI-BOL.- Cuando en el patio escolar no se cuenta con postes u otros puntos de apoyo para colocar la red de boli-bol, se recurrirá al uso de dos mesabancos sobre los cuales dos alumnos sostendrán un cable de ixtle para improvisar en esta forma la red. (Este cable puede formarse con cinturones unidos).

Ambos alumnos podrán contribuir al arbitraje y a la anotación debiendo ser turnados para que todos participen.

BASKET-BOL.-- A una cubeta vieja de lámina o de -- plástico se le quitará el fondo, y se clavará en un -- poste o pared, a una altura de 2.50 metros.

Con esta adaptación tendremos oportunidad de practicar el enceste por medio de juegos recreativos.

MINI-FUT-BOL.-- Llantas de automóvil de deshecho -- se colocarán transversalmente, colocándose sobre el pi -- so para formar pequeños arcos de portería.

En lugar de balón se usarán pelotas pequeñas y se reducirá a 5 o 6 el número de jugadores por equipo. El campo se limitará a una área pequeña .

Mayor diversión se consigue cuando juegan simultáneamente cuatro equipos, quedando atrás las porterías-- dispuestas en cuatro.

NATACION.-- Nuevamente aplicaremos el uso de mesabancos para que los alumnos, tendidos ventralmente sobre la parte de la mesa y sobresaliendo la mitad de su tronco, ejecuten los movimientos de brazada y respiración, el pateo se practicará dejando al aire las piernas.

EL TREBOL.-- Dos alumnos se colocarán de espaldas flexionándose al frente para apoyar sus manos sobre -- sus rodillas; un tercero quedará transversalmente y -- al centro de ellos.

VUELTA DE CAMPANA.-- Un alumno en posición de tendido dorsal, con las piernas flexionadas servirá de -- propulsor para que su compañero, tras una breve corre

ra apoye sus manos sobre las rodillas del primero encorvando la espalda para hacer el volteo, siendo ayudado mediante impulso ejercido sobre sus hombros a fin de caer de pie.

El ejecutante correrá unos pasos para impulsarse, apoyando sus manos en las espaldas de sus compañeros, y con la barbilla pegada al pecho, rodará sobre la espalda del tercer ayudante para caer de pie al otro lado.

C A P I T U L O V.

ELABORACION RUDIMENTARIA DE IMPLEMENTOS ATLETI-
COS Y GIMNASTICOS.

C A P I T U L O V.

ELABORACION RUDIMENTARIA DE IMPLEMENTOS ATLETICOS Y - GIMNASTICOS.

IMPLEMENTOS ATLETICOS.

DISCO.

Material requerido por unidad:

- 1.- 4 platos de cartón
- 2.- 3 remaches de dos patas.
- 3.- Resistol 5,000

PROCEDIMIENTO:

Los pares de platos de cartón se unirán oponiéndolos por una orilla, utilizando resistol 5,000 y tres remates de 2 patas en su centro.

Si se desea incorporar peso, colocaremos plastilina en su interior reforzando sus orillas con tela adhesiva y una costura con hilo de cáñamo prescindiendo de los remaches.

BALA:

Material requerido:

- 1.- Una pelota de hule de dimensiones aproximadas al diámetro de una bola oficial (12 a 16 cm. de diámetro.
- 2.- Arena.
- 3.- Tela adhesiva.
- 4.- Resistol 5,000

PROCEDIMIENTO:

Haciendo un corte en la parte superior de la pelota se rellena con arena u otro material semejante. Se cierra el orificio con resistol y refuerzos de te-

la adhesiva, recubriendo finalmente con este mismo material la superficie de la pelota para darle mayor consistencia.

JABALINA.

Material requerido:

- 1.- Un bastón de madera de 1.20 m. de largo.
- 2.- Tres metros de cordón de persiana.
- 3.- Dos regatones de hule.
- 4.- Resistol 5,000.

PROCEDIMIENTO:

Colocando el bastón sobre el dedo índice hasta -- conseguir su equilibrio se determinará su centro de -- gravedad. Logrado esto, y tomando este punto como parte intermedia se hará una marca de 14 cm. que será recubierta enrollando fuertemente el cordón persiana, -- previa aplicación de resistol 5,000 sobre esa superficie.

De esta forma quedará construída la cordelera, -- recomendándose que los 2 o 3 cm. iniciales y finales -- del cordón se deshilen, de manera que ambos extremos -- de la cordelera queden enrollados sobre la sección deshilada; para esto último los anillos finales, se dejarán flojos, introduciendo el final deshilado en ellos, y ajustando finalmente mediante vueltas.

Por último se colocarán los regatones en los extremos del bastón fijéndolos con resistol 5,000.

POSTES PARA SALTOS DE ALTURA.

Materiales requeridos:

- 1.- Dos botes de lámina de 20 litros.
- 2.- Arena.
- 3.- Dos palos de escoba.
- 4.- Clavos sin cabeza de tres pulgadas.
- 5.- Una varilla vieja de moldura de automóvil.

PROCEDIMIENTO:

Con dos botes de 20 litros de los utilizados para envasar aceite o alcohol. Arena, palos de escoba, clavos de 3 pulgadas sin cabeza y una varilla vieja de moldura de automóvil o un carrizo; armaremos un implemento apropiado para el salto de altura.

APARATOS GIMNASTICOS.

VIGA DE EQUILIBRIO.

Para desarrollar el sentido del equilibrio, así como para la adquisición de habilidades y destrezas gimnásticas, iniciar a los niños utilizando una hilera de tabiques (de preferencia rojos) colocados sobre el piso o fijándolos con me^{ca} para darles mayor firmeza.

Un trabajo más avanzado podrá realizarse con un polín colocado sobre dos mesabancos.

ANILLOS.- De algún techo o de la rama gruesa de un tronco que se encuentre a una altura entre 4 y 5 metros sujetaremos dos cables de ixtle de media pulgada de diámetro, en cuyos extremos quedarán amarradas sen das argollas metálicas.

De acuerdo con la estatura de los alumnos y la mayor o menor altura que se requiera, tanto del piso a las argollas como de éstas a su punto de sujeción, se hará el ajuste recorriendo el cable.

CABALLOS.- Con un tronco grueso seccionado longitudinalmente y otros de menor diámetro para las patas y travesaños de apoyo, podremos construir el caballo largo.

Con dos tramos de tubo galvanizado de media pulgada, doblarse en forma de arco (llenándolos de arena para facilitar esta operación), formaremos los arzones.

Al hacer cuatro taladros en el tronco transversal, tendremos oportunidad de armar el caballo con arzones, quitándolos para cuando se utilice solamente como caballo largo.

BOTADOR.- Para este fin, uniremos dos llantas viejas de automóvil atándolas con cables que inicialmente se dejan holgadas para permitir que en la parte central de la llanta superior, se introduzca una tabla gruesa de forma circular, cual si se tratara de un rin; logrado esto, se tensarán los cables para sujetar firmemente las llantas.

Saltando sobre la tabla se obtendrá un efecto de rebote a semejanza del botador.

C A P I T U L O VI.

SINTESIS DEL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA
PARA EL NIVEL PRIMARIO.

C A P I T U L O VI.

SINTESIS DEL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA PARA EL NI- VEL PRIMARIO.

Para lograr la integración de la personalidad del educando, debemos atacar tres CAMPOS, que son: el COGNOSITIVO, el AFECTIVO, y el PSICOMOTOR. Los tres debidamente correlacionados hacen posible la EDUCACION INTEGRAL, el sueño dorado de cualquier educador.

Para desarrollar el campo PSICOMOTOR el mejor medio es la Educación Física, aunque también se pueda acudir a la Educación Artística y a la Educación Tecnológica. La Educación Física tiene una amplia correlación con las demás áreas del programa de educación primaria.

Para el nivel primario el programa de Educación Física está diseñado por objetivos y su contenido técnico se divide en tres aspectos o ajustes que son : El Postural, El Perceptivo y el Motor. Está dividido también en unidades de aprendizaje, 5 para el primer grado, segundo y cuarto, 7 para el tercero y 4 para el quinto y sexto grados.

Cada ajuste está dividido a su vez en temas, siendo así que el AJUSTE POSTURAL tiene tres que son: La Postura, Respiración y Relajación.

El AJUSTE PERCEPTIVO por su parte, cuenta con los temas de: Ajuste Espacial, Ajuste Temporal y Ajuste Espacio-Temporal.

El AJUSTE MOTOR cuenta con: Coordinación motriz -

general y Coordinación Motriz Especial.

El Ajuste Postural le sirve al niño para que tome conciencia de sí, mediante actitudes y posturas. El Ajuste Perceptivo le sirve para que tome control de sí, mediante percepciones de espacio y tiempo y el Ajuste Motor le permite tomar relación de sí con el medio, --- por el movimiento.

AJUSTE POSTURAL.-- La postura reclama siempre un -- tono muscular que le permite adoptar una postura co --- rrecta en cualquiera de las cinco posiciones fundamen- tales que son: De pie, hincado, sentado, acostado y sus- pendido. La respiración.-- Mediante la inspiración y la espiración le permite al niño oxigenar adecuadamente -- su organismo, y la relajación mediante la contracción- y decontracción adecuada, le permiten en un momento da- do atender las explicaciones del maestro en una mejor- forma.

AJUSTE PERCEPTIVO.-- Mediante el Ajuste Espacial y mediante las percepciones de dirección, el niño aprende que es; adelante, atrás, arriba, abajo, derecha e -- izquierda. Aprende también mediante las distancias e -- intervalos, qué es: corto, largo, cerca, lejos, junto, separado, etc.; diferencia también las dimensiones de- grande, y chico, alto y bajo, ancho y angosto, grueso- y delgado, y distingue las trayectorias: recta, parabó- lica, de rebote y con efecto; por último aprende a di- ferenciar las cantidades de poco, mucho, regular, etc.

Mediante el Ajuste Temporal, logra percibir a tra- vés del oído y del sentido del movimiento lo que es --

un intervalo de tiempo corto y largo, asimismo percibe la intensidad.

AJUSTE ESPACIO-TEMPORAL.- Esto lo logra el niño adaptándose al medio ambiente por medio de imágenes mentales, en las que se mezclan percepciones de espacio y tiempo, ejem: un coche viene muy rápido (percepción de velocidad del ajuste temporal) por la derecha del niño (percepción de dirección).

AJUSTE MOTOR.- El primer tema de este ajuste, es la coordinación motriz general, y está integrado y se desarrolla a base de una serie de actividades que el niño realiza en una forma natural desde que nace hasta que muere. Así, el hombre empieza por gatear, luego se para y camina, enseguida corre, brinca, salta, carga, empuja, jala, lanza, etc,. Son estas las acciones cotidianas de todo hombre, las que forman la coordinación motriz general, mismas que deben realizarse en forma normal, acorde a una correcta coordinación motriz.

Cuando cualquiera de estas actividades o de algunas otras que se aprenden en la vida, se tienen que realizar en alguna forma especial, entonces la coordinación motriz adquiere la categoría de especial, siendo esto una de las bases de las actividades deportivas.

En resumen, cuando el niño logre aprender correctamente esta Educación Física, conseguirá un adecuado ajuste, control de sí, y habrá tomado conciencia de sí con el medio. Y al lograrse esto, que parece ser fácil habremos hecho un niño capaz de valerse por sí mismo -

ayudándole a ser un hombre útil a la sociedad en que se mueve.

En la siguiente lista se enumeran las principales destrezas y objetivos a lograr en los niños de todos los niveles de Educación Primaria.

DESTREZAS DE LOCOMOCION.

DESTREZAS FISICAS.

GRADOS

Caminar correctamente.	1o.
Saltar horizontal y verticalmente. (Con pies juntos).	"
Galopar.	"
Salticar. (Usando ambos pies).	"
Correr. (Correctamente).	"
Saltar sobre un pie. (Derecho e izquierdo con la misma correlación).	"
Saltar sobre un pie y caer sobre el otro.	"
Deslizar (Paso y salto sobre un pie al costado, -- llevando un pie sobre el otro como en esquivar).	"
Combinación de los movimientos indicados más arriba.	"

DESTREZAS DE FORMACION CORPORAL Y
SEGURIDAD.

DESTREZAS.

GRADOS.

DESTREZAS locomotrices señaladas anteriormente.	"
Trepar.	"
Empujar, traer a sí o levantar objetos.	"
Sentarse. (Correctamente).	"

DESTREZAS	GRADOS
Relajarse. (A una indicación).	"
Pararse. (Correctamente).	"
Suspenderse. (Ambas manos).	"
Levantar objetos. (Manera apropiada).	"
Equilibrarse. (Sobre uno u otro pie).	"
Caer. (Sobre colchoneta o césped).	"
Mantenerse sobre los pies después de saltar desde un lugar.	"

DESTREZAS DE JUEGOS.

DESTREZAS.	GRADOS.
Destrezas locomotrices y de formación corporal, y seguridad señaladas anteriormente.	10.-
Detenerse y agacharse. (Correctamente).	"
Agarrar la pelota vertical u horizontalmente. (Bajo - mano y con dos manos, en posición de piernas separadas).	"
Lanzar una pelota. (Bajo mano, de costado, de pecho y sobre la cabeza, usando las manos).	"
Rodar la pelota bajo mano.	"
Esquivar una persona o pelota.	"
Detenerse.	"
Rotación y Torsión. (Haciendo pivote).	"
Perseguir y tocar. (Correctamente).	"
Rebotar una pelota. (Drible) hacia uno mismo o hacia- otros.	"
Patear una pelota tipo fut-bol.	"
Pasar. (Con las manos o pies, objetos de varios ta- maños.	"

DESTREZAS	GRADOS
Para coordinación ojo-mano u ojo-pie.	1o.
Batear o golpear una pelota estacionaria con las manos. (Talón o palma).	2o. 1o.
Combinaciones de las precedentes destrezas de juego apropiados a los diferentes grados.	

DESTREZAS RÍTMICAS.

Creación de movimientos para expresar sentimientos o ideas simples.	1o.
Ritmos fundamentales (Locomotorices) con música, individualmente o con un compañero (Saltando sobre un pie y cayendo sobre el otro, deslizándose suave y rápidamente).	"
Explorar el espacio por medio del movimiento.	"
Ritmos fundamentales (No locomotrices) acompañados por música (Balancearse y oscilar, empujar y tirar a sí, caerse, alargarse, inclinarse).	"
Interceptar y responder al ritmo, tiempo y modo con música.	
Combinaciones de las precedentes destrezas apropiadas a los diferentes grados.	

DESTREZAS DE AGILIDAD Y AUTOEVALUACION.

Destrezas locomotrices, de formación corporal de seguridad y rítmicas señaladas precedentemente.	1o.
Pruebas simples y ejercicios de agilidad (Trabajo en colchoneta, tales como imitación de animales u otros ejercicios mímicos (Caminar como perro ciego como cangrejo, rodar como un leño, pelota humana).	"

DESTREZAS	GRADOS	
Manipular un aro de plástico.	20.	10.
Saltar horizontalmente.		"
Rodar una pelota con precisión, entre dos líneas.		"
Saltar una cuerda. (Individualmente o en grupo).		"
Vuelta adelante.		"
Saltar sobre un pie, tratando de lograr distancia.		"
Lanzar una pelota en varias formas, para lograr precisión y distancia.		"
Lanzar una pelota en varias formas, deteniéndola en el aire o que haya tocado el suelo. - (Tamado grande).		"
Saltar y alcanzar para lograr altura.		"
Actividades sobre aparatos, tales como suspenderse para lograr tiempo, trepar para seguridad, flexiones de brazos en la barra, vuelta en la barra, bajar de la barra, atravesar. - (Travesaño por travesaño), una escalera horizontal, atravesar aros.	20.	30.
Batear o golpear con la mano una pelota estacionaria para precisión y distancia.		"
Vuelta atrás.		"
Trepar la zoga. (O mástil) para altura.		"
Correr, para velocidad.		"
Agarrar una pelota lanzada desde varios ángulos y con diferentes velocidades.		"

DESTREZAS

GRADOS
2o. 3o.

Patear una pelota en movimiento, para precisión y distancia.

11

Hacer fintas o esquivar una pelota o persona, para agilidad.

12

Patear o golpear con la mano una pelota móvil, para precisión y distancia.

13

DESTREZAS TIPO FUT-BOL.

DESTREZAS

GRADOS

4o.

Patear una pelota estacionaria o móvil.

11

Patear una pelota.

12

Lanzar una pelota mediante un pase sobre la cabeza.

13

Driblar lateralmente o sorteando obstáculos.

4o. 5o.

Detener una pelota o fijarla contra el suelo. (Detenerla con el cuerpo o rodilla, planta o costado del pie).

11

Comprender las posiciones de juego en los pre-deportivos de fut-bol.

12

Golpear la pelota con la cadera, codo y hombro.

13

Utilizar las precedentes destrezas de juegos pre-deportivos de tipo fut-bol, en forma apropiada en los diferentes grados.

DESTREZAS TIPO VOLI-BOL.

DESTREZAS	GRADOS
Servir una pelota bajo mano. (Usando talón o - palma).	40.
Pasar una pelota. (Golpeando con la punta de - los dedos). Que llegue por encima o por debajo de la cintura.	50.
Comprender las posiciones en un juego de equi- po de voli-bol adaptado.	"
Recobrar una pelota que rebota en la parte su- perior o inferior de la red. (Usando buena téc- nica).	60.
Utilizar las precedentes destrezas en forma a- apropiada en los diferentes grados.	

DESTREZAS DE TIPO BASKET-BOL.

DESTREZAS	GRADOS
Tomar una pelota por encima o debajo de la cin- tura, (Sobre mano o bajo mano), en posición es- tacionaria o móvil.	40.
Pasar a un compañero estacionario o móvil, me- diante pases bajo mano, con una o dos manos, - de pecho, sobre cabeza y con rebote.	"
Driblear con la punta de los dedos.	"
Pivotear en posición estacionaria.	"
Rematar con una y dos manos, (Pecho) y con dos manos.	40.50.
Marcar a un jugador. (En juegos pre-deportivos.	"
Simples fintas o esquivar en jugadas de lanza- miento pase o dribble.	"
Comprender las posiciones de juego en un pre- deportivo de tipo basket-bol.	60.

DESTREZAS	GRADOS
Rematar utilizando lanzamiento de bandeja.	6o.
Utilizar las precedentes destrezas en forma adecuada en los diferentes grados.	"

DESTREZAS DE JUEGOS Y DEPORTES, INDIVIDUALES Y DUALES.

Lanzar una herradura de goma.	4o.
Lanzar discos.	"
Agarrar una pelota con una pala especial de plástico.	"
Golpear una pelota de remate con una u otra mano.	"
Destrezas fundamentales para nadar.	"

DESTREZAS RITMICAS.

Destrezas rítmicas, (Fundamentales), antes señaladas.	4o. 5o.
Progresar en danzas folklóricas basadas en pasos de polca, valeses y mazurca.	"
Progresar en la interpretación o respuestas a diferentes modos y frases musicales.	"
Progresar en la creación de simples movimientos y danzas.	"
Progresar en la utilización de las destrezas antes señaladas de juegos musicales, danzas sociales, (mixtas) y folklóricas apropiadas para cada grado.	

PRUEBAS DE AGILIDAD Y PRUEBAS DE AUTOEVALUACION.

DESTREZAS	GRADOS
Remates de basket-bol para aumentar precisión.	40.
Saltar y alcanzar para lograr mayor altura.	12
Empujar, (Acostado abajo con apoyo en las manos y rodillas) para resistencia (niñas).	12
Servir una pelota de voli-bol, para precisión.	12
Lanzar una herradura para precisión.	12
Agarrar una pelota en el aire o rebote, para precisión en el manejo de la pelota.	12
Pasar o lanzar una pelota de voli-bol, basket-bol, para precisión y distancia.	12
Pasar una pelota de fut-bol al costado, para precisión.	40. 50.
Correr para velocidad y resistencia, (Alrededor de bases.	12
Salto largo, con impulso o sin él para distancia.	12
Desde posición estacionaria o corriendo, --- salto sobre un pie, paso o salto, para distancia.	12
Desde posición estacionaria o corriendo, --- salto a la barra y flexiones, (Prueba modificada para varones), para resistencia.	12
Pruebas y ejercicios de agilidad, tales como vertical, invertida, con apoyo en la cabeza o sin él, rueda en cuclillas, equilibrio sobre cabeza y manos, pirámides simples con pequeños grupos.	50.
Detener y retener contra el suelo una pelo-	

DESTREZAS

GRADOS

ta de fut-bol para precisión.

5o.

Centrar, (Pasar atrás utilizando las piernas)-
una pelota de fut-bol americano, para preci-
sión y distancia.

6o.5o.

Pasar golpeando con la punta de los dedos una-
pelota de voli-bol (Alta o baja), para preci-
sión.

6o.

Progresar en muchas pruebas de agilidad y auto-
evaluación.

PROGRESION DE LAS DESTREZAS.- Al emplear las -
anteriores categorías graduadas, ha de tenerse
en cuenta que las destrezas son siempre acumu-
lativas.

Por lo que se ve en la globalización de -
todas las destrezas, de todos los grados se co-
mulgan para un fin: la FORMACION INTEGRAL DEL
NINO.

C A P I T U L O VII.

JUEGOS QUE SE SUGIEREN PARA EL APRENDIZAJE
DE ALGUNAS AREAS EN LOS DIFE-
RENTES GRADOS.

CAPITULO VII.

JUEGOS QUE SE SUGIEREN PARA EL APRENDIZAJE DE ALGUNAS AREAS EN LOS DIFERENTES GRADOS.

RELEVOS DE SUMA:

EQUIPO: Conjunto de cuadros en el suelo con números y signos matemáticos.

METODO: Un miembro de cada uno de dos equipos expone un problema saltando en los cuadros. El segundo miembro de cada equipo por medio de otro salto da la respuesta. Un interventor del equipo opuesto determina la precisión de la respuesta, hasta que todos los miembros del equipo hayan terminado, siendo el vencedor el que haya demostrado más velocidad y precisión. Las respuestas imprecisas deben corregirse.

MODIFICACIONES: Es posible que los miembros del equipo tengan que correr y saltar antes de ejecutar el problema.

Este ejercicio se recomienda para niños normales de 8 años, retardados de 10 e inválidos según su capacidad.

RESTA.

EQUIPO: Pizarrón, conjunto de cuadros en el piso con números (Un conjunto para cada equipo).

METODO: Ambos equipos empiezan con 100 puntos, un miembro de cada uno de ellos corre hasta sus cuadros y salta hasta dentro de un número dígito, el cual es resta

do de 100 por otro miembro del equipo, en el pizarrón. Los siguientes miembros del equipo corren y saltan -- dentro de un segundo número el cual se sustrae de este primer resto; el procedimiento continúa hasta que todos los miembros del equipo compiten una o más veces. El último niño que corre se convierte en el sustractor en el pizarrón y regresa al final de la fila. Los observadores comprueban la precisión de las cuentas.

MODIFICACIONES: Los equipos pueden trabajar en parejas uno observa y otro salta. Asimismo pueden empezar con mil o más puntos y saltar en dos números dígitos antes de restarlos cada vez.

Este ejercicio se recomienda para niños normales de 8 años, retardados de 10 e inválidos según su capacidad.

SALTOS DE DISTANCIA.

EQUIPO: Se colocan 20 líneas a una distancia de 5 cm. cada una, sobre una superficie horizontal (El piso de un gimnasio o de un salón de clase, etc.).

METODO: Los niños uno por uno, ejecutan saltos de distancia para ver que tan lejos pueden llegar. Utilizan las líneas para medir la distancia, enseguida, empezando en el mismo punto, dan un salto hacia atrás; réstense los dos resultados para hallar la diferencia.

MODIFICACIONES: Para que descubran los efectos del aprendizaje, también pueden restar la cifra del pri--

mer intento, o del intento final, ya sea hacia adelante o hacia atrás.

Este ejercicio se recomienda para niños normales de 7 años, retrasados de 9 e inválidos según su capacidad (0 pueden actuar como árbitros).

RESTA.

EQUIPO: Cinta de 30 a 50 metros de largo, pelotas de varias clases y tamaños.

METODO: Se les permite a los niños arrojar la pelota a lo largo de la cinta para ver que tan lejos --- puede llegar, utilizando varias técnicas y tamaños de pelotas.

Se puede computar una amplia variedad de problemas de resta en el pizarrón para comprobar las distan-cias obtenidas con varias clases de pelotas.

MODIFICACIONES: Los niños pueden ver los progresos --- que hacen utilizando varias técnicas, y comparando --- los primeros intentos, con los siguientes.

Este ejercicio se recomienda para niños normales de 7 años, retardados de 9 e inválidos según su capacidad.

CARRERAS DECIMALES.

EQUIPO: Cronómetro, campo para correr y pizarras.

METODO: Tómense los resultados de las carreras a una distancia determinada, sumando los décimos de segundo.

MODIFICACIONES: La carrera puede ser circular, las --- distancias pueden variar según los participantes. Ca-

da miembro puede hacer tres o más intentos, computándose su mejor resultado. Los niños pueden saltar, brincar o negociar de alguna otra forma.

Este ejercicio se recomienda para niños normales de 8 años, retardados de 10 e inválidos según su capacidad.

CONTAR Y SUMAR.

EQUIPO: En el campo de juego se traza un diamante con tres o cuatro bases, una pelota y un pizarrón.

METODO: Los miembros de un equipo, uno por uno lanzan la pelota fuera del campo; el otro equipo recoge la pelota, y se alinea, el niño que la recobró se coloca en el frente y pasa la pelota rápidamente al miembro de atrás el cual grita "Alto".

El niño que lanzó la pelota da vuelta al círculo, y toca todas las bases que le son posibles; se lleva un recuento progresivo en el pizarrón de todos los esfuerzos de los miembros del equipo.

MODIFICACIONES: El recuento también se puede llevar en el piso por medio de cuadros.

Este ejercicio se recomienda para niños de 6 años retardados de 8 e inválidos de todas las edades.

SALTOS SINCRONIZADOS.

EQUIPO: Pizarrón, tablas con números y signos de más, menos y por.

METODO: Se pone un problema de multiplicación en el pizarrón; los niños uno por uno o en competencia tratan de resolver el problema por medio de saltos.

Usense números dígitos para trabajar en la multiplicación, pueden alternarse con problemas de suma o resta.

MODIFICACIONES: Los problemas se pueden dar por medio de otro niño que brinca dentro de los cuadros.

La respuesta puede aparecer en el pizarrón o puede aparecer en él, y verse en los saltos del niño.

Estos ejercicios se recomiendan para niños normales de 8 años y mayores de esa edad, niños retardados, adolescentes, niños inválidos según su capacidad.

ESCUCHAR Y SALTAR.

EQUIPO: Pizarrón, cuadros con números.

METODO: Los problemas (Multiplicación, suma o resta) se dan verbalmente, y se resuelven brincando los cuadros o escribiendo en el pizarrón.

MODIFICACIONES: Se pueden hacer competencias de equipo. El maestro expone el problema y da tiempo a los niños para que lo resuelvan; a uno de ellos al dar la respuesta correcta, se le permite exponer el siguiente problema.

Este ejercicio se recomienda para niños de 8 años o mayores, niños retardados (Educables), adolescentes, niños inválidos según su capacidad.

PROBLEMAS Y RESPUESTAS.

EQUIPO: Pizarrón, al menos dos grupos de cuadros con números y signos aritméticos (Menos, más, por y entre).

METODO: Un niño salta para resolver un problema, mientras que otro que se encuentra en los otros cuadros da la respuesta; enseguida cambia de papeles. Este procedimiento se alterna con los niños que observan para comprobar la precisión. Una respuesta imprecisa hace que el que brinca adopte el papel de observador.

MODIFICACIONES: Un niño salta para resolver un problema. Otros niños pueden observar y registrar las respuestas en los pizarrones adyacentes a los cuadros. Los niños pueden trabajar con una sola operación (Tabla de multiplicar) o pueden cambiar de operaciones.

Este ejercicio se recomienda para niños normales de 7 años o mayores, niños retardados, adolescentes, niños inválidos según su capacidad.

BASKET-BOL DE PORCENTAJE.

EQUIPO: Televisor, juego de basket-bol, tarjetas para anotar los resultados.

METODO: Se lleva un récord de las jugadas de los basket-bolistas computando el porcentaje (Dividiendolos aciertos totales). Se puede llevar un conteo de un juego en vivo o de un juego televisado.

MODIFICACIONES: Se lleva un registro de los porcentajes del equipo.

Este ejercicio se recomienda para niños normales

mayores, niños inválidos mayores.

E S P A Ñ O L.

ACOMODAR Y SALTAR.

EQUIPO: Pizarrón, cuadros con letras, gis, etc.

METODO: El niño observa la letra de molde escrita en el pizarrón y escoge entre dos letras para indicar cual es la correcta, brinca en el cuadro apropiado; la letra del pizarrón se borra, y entonces se escoge otra entre dos o tres cuadros.

MODIFICACIONES: Auméntense el número de cuadros de 3 a 26; varíe la respuesta requerida (Brincar, rodar, etc.

El niño inválido puede arrojar una bolsa de frijoles dentro de los cuadros que ha escogido. Otro niño-- puede actuar como maestro, escribiendo una letra o número en el pizarrón mientras un tercero puede observar y corregir al que salta. El juego se dificulta más si la letra se escribe y se borra antes de solicitar una respuesta del niño.

Este ejercicio se recomienda para niños normales de 3 a 7 años, niños inválidos de todas las edades con las modificaciones especificadas.

HALLAR LETRAS.

EQUIPO: Pizarrón, configuraciones pintadas en el suelo o hechas con cintas.

METODO: Se escriben las letras en el pizarrón, una a la vez; se requiere que las hallen los niños en las configuraciones complejas y que se confirme con su hallazgo, corriendo por sus contornos.

MODIFICACIONES: Los niños primeramente pueden escribir las de nuevo. Antes de correr pueden saltar sobre configuraciones; los que observan pueden comprobar el acierto de su compañero.

Antes de correr una letra o número se puede escribir en el pizarrón.

Este ejercicio se recomienda para niños normales de 5 a 10 años, niños retardados de 7 a 15.

JUEGOS ALFABETICOS.

EQUIPO: Cuadros con letras.

METODO: Los niños uno por uno, eligen entre las letras que se suceden en el alfabeto. Estas se pueden disponer en orden, citándolas conforme los niños saltan sobre ellas.

MODIFICACIONES: Las letras se pueden brincar hacia atrás o hacia adelante, desde la A o desde la Z. Se pueden hacer relevos para ver cuál de los equipos puede construir una línea de cuadros con letras para formar el alfabeto primero; el maestro o uno de los niños pueden citar las letras en orden, a lo cual los niños reaccionan eligiendo los cuadros correspondientes y disponiéndolos en el orden adecuado.

Este ejercicio se recomienda para niños normales

de 3 a 6 años, niños retardados de 6 a 15 años.

RELEVOS DE LETRAS.

EQUIPO: Pizarrón, hojád de papel para apuntar, ---
cuadros con letras.

METODO: Los niños de los equipos pasan uno por u-
no hacia un grupo de letras, regresan con una de ellas
las colocan en orden y en seguida pasa el siguiente ---
miembro del equipo; esto se repite hasta que todas las
letras del alfabeto se colocan una al lado de la otra.
El equipo vencedor es aquel que completa la serie pri-
mero.

MODIFICACIONES: Los niños que se encuentran en silla -
de ruedas pueden ser ayudados por su compañero. Se pue-
de alentar a los normales a que utilicen una variedad-
de movimientos tales como saltar, caminar, correr, etc.

Este ejercicio es recomendable para niños norma-
les de 3 a 6 años, niños retardados de 7 a 16 años, ni-
ños inválidos de varias edades según capacidad mental.

MOSTRAR Y SALTAR.

EQUIPO: Carteles con números, cuadros con letras-
para saltar.

METODO: Se muestran brevemente las letras, una ---
por una. El niño debe reconocer la letra y saltar en ---
la letra correspondiente que se encuentra en los cua-
dros grandes.

MODIFICACIONES: Dos niños pueden competir, primeramente observando el cartel, y en seguida, tratando de brincar dentro de los cuadros correspondientes. Los niños inválidos pueden lanzar diversos objetos dentro de los cuadros apropiados.

Este ejercicio es recomendable para niños normales de 3 a 7 años, niños retardados de 6 a 16 años, niños inválidos con modificaciones.

MAYUSCULAS Y MINUSCULAS.

EQUIPO: Carteles, cuadros con letras mayúsculas y minúsculas.

METODO: Se le puede dar al niño un paquete de carteles con letras minúsculas; al observarlas detenidamente una por una, trata de saltar en la mayúscula correspondiente.

El maestro puede mostrarle letras mayúsculas para hacer que intente, ya sea solo o en competencia con otro niño, saltar en las minúsculas correspondientes.

MODIFICACIONES: El niño inválido puede lanzar sus proyectiles dentro de los cuadros apropiados. La correspondencia puede llevarse a cabo únicamente en los cuadros grandes (El niño puede saltar primero dentro de una letra mayúscula para en seguida encontrar la correspondiente minúscula y saltar en ella. El maestro puede mostrar un grupo formado por dos o tres niños, una letra mayúscula saltando en ella, y en seguida los demás niños pueden competir.

Este ejercicio es recomendable para niños normales de 5 a 8 años, niños retardados de 7 a 15, niños inválidos según su capacidad.

SONIDO DE LETRAS.

SONIDO DE VOCALES:

EQUIPO: Cuadros con letras, pizarrón. Disponer las vocales en una gráfica.

METODO: Primeramente hay que estar seguro de que el niño conoce las vocales por su nombre; enseguida escriba varias vocales en el pizarrón, indicando la forma en que deben pronunciarse, por medio de acentos sobre las vocales á, ó, é, etc.

El niño encuentra la letra apropiada en los cuadros y confirma su conocimiento saltando sobre ella.

MODIFICACIONES: Con los niños más avanzados, pronúnciese una palabra con una vocal y enseguida pídase al niño que escriba el sonido de la vocal y que la identifique saltando sobre ella.

Este ejercicio es recomendable para niños normales de 7 a 12 años, niños retardados (Educables) de 8, a 15 años, niños inválidos de todas edades.

DELETREAR UNA HISTORIA.

EQUIPO: Cuadros con letras.

METODO: Dos o más niños "cuentan" alternadamente una historia, brincando en las palabras formadas con -

cuadros. Un niño empieza una palabra, y en seguida otro continúa la historia con una segunda palabra etc. hasta que se cuenta por completo.

MODIFICACIONES: Puede tratarse de una historia familiar, la cual siempre debe ser elaborada por los niños. Se llevan a cabo las modificaciones usuales para los niños que no pueden moverse.

Este ejercicio es recomendable para niños normales de 8 a 15 años, niños retardados de 10 a 15, niños inválidos según su capacidad.

L E C T U R A.

VER Y SALTAR.

EQUIPO: Carteles con imágenes, cuadros con palabras impresas.

METODO: Se muestra un papel con un nombre. El niño brinca en el cuadro con la imagen o nombre correspondiente.

Empiécese con dos cuadros, aumentando gradualmente el número de ellos.

MODIFICACIONES: Se pueden usar otras respuestas tales como saltar, correr, etc. Se puede pronunciar el nombre (Muchacho, pelota, niña) y enseguida se salta en el cuadro correspondiente.

Este ejercicio es recomendable para niños normales de 5 años y mayores, niños retardados de 7 años y

mayores, niños inválidos (Utilizando los usuales proyectiles).

DIBUJAR Y SALTAR.

EQUIPO: Pizarrón, cuadros con palabras impresas.

METODO: Un niño dibuja alguna imagen (Una niña) -- en el pizarrón mientras que otro identifica la palabra correspondiente; salta dentro del cuadro con la palabra correspondiente, o en cada una de las letras que la forman.

MODIFICACIONES: Se puede organizar una competencia entre dos o más niños que observan el dibujo.

Este ejercicio se recomienda para niños de 6 años retardados de 8, y niños inválidos.

ROBAR LA PALABRA.

EQUIPO: Palabras escritas en cuadros grandes, colocados entre dos equipos.

METODO: A los niños de cada equipo se les da número, empezando con el 1.-- Enseguida se citan juntos un número y una palabra; un niño de cada equipo intenta-- identificar la palabra citada, el vencedor gana un punto. El maestro debe citar "casa-2" y no "2 casa" para que los participantes piensen primeramente en la palabra.

MODIFICACIONES: Se puede mostrar la palabra pidiendo a

una pareja de niños que la busquen.

Este ejercicio se recomienda para niños normales de 6 años, retardados de 7, e inválidos con modificaciones.

HISTORIA EN RELEVOS.

EQUIPO: Pizarrón, gis, etc.

METODO: Organizar dos equipos de 10 o más niños-- cada uno; el primer niño de cada equipo corre hacia -- el pizarrón, empieza con una oración, regresa y entonces es el turno del siguiente niño, y cada uno añade una palabra hasta que pasan todos. Se trata de que -- formen un enunciado, o enunciados coherentes, el que termina primero gana.

MODIFICACIONES: Los niños juegan carreras y asimismo-- pueden utilizar otros movimientos; se pueden formar -- enunciados con carteles de palabras en vez de escri-- birlas en el pizarrón una por una.

Este ejercicio es recomendable para niños normales de 7 años y mayores, niños retardados de 8 años y mayores, niños inválidos (Con modificaciones).

JUEGO DE BASES.

EQUIPO: Carteles con palabras del vocabulario.

METODO: Dos equipos alternados; uno de los participantes debe pronunciar la mostrada por un miembro -- del equipo contrario.

Si logra hacerlo, puede avanzar hasta la primera base: en caso de no hacerlo, queda fuera. Los miembros del equipo dirigente se refuerzan unos a los otros alrededor de las bases.

MODIFICACIONES: Los niños pueden correr o hacer cualquier otro movimiento para obtener bases; las palabras mostradas pueden indicar la manera en que un niño avanza de base en base (Correr, caminar, saltar, etc.).

Este ejercicio es recomendable para niños normales de 7 años y mayores, niños retardados de 8 años y mayores, niños inválidos (Con modificaciones).

BASKET LEIDO.

EQUIPO: Aro de basket-bol, balones, pizarrón, y carteles con palabras con vocabulario.

METODO: Dos equipos, cada uno de ellos con diferente canasta (Costo de basket-bol) debe pronunciar las palabras mostradas (O escritas en el pizarrón) por un miembro del equipo contrario. Si se hace esto el miembro del primer equipo, trata de meter la pelota en la cesta (Se anota un punto si se dice la palabra correctamente, y se anota otro si logra meter la bola).

MODIFICACIONES: Los niños que hacen una anotación metiendo la bola, pueden intentar ganar puntos adicionales. Si solamente se dispone de una cesta, se pueden organizar dos equipos, uno que muestra las palabras y otro que las escribe.

Este ejercicio es recomendable para niños normales de 7 años y mayores, niños retardados de 9 años y

mayores, niños inválidos de todas las edades (Que puedan lanzar pelotas).

LECTURA POR MEDIO DE CARRERA DE OBSTACULOS.

EQUIPO: Llantas de automóvil, cajas colchones, cinta, cuerda, aros.

METODO: El niño puede correr a través de obstáculos si es capaz de leer una palabra diferente en cada obstáculo.

Después de cada carrera, se colocan nuevas palabras en los obstáculos; también se pueden organizar competencias. Se pueden ganar puntos extra, si se termina el ejercicio dentro del límite de tiempo o según la habilidad que demuestren los participantes para utilizar una palabra dentro de un enunciado.

MODIFICACIONES: La carrera de obstáculos se puede hacer por medio de cintas o de cuerdas, utilizando para ello obstáculos bidimensionales en vez de obstáculos tridimensionales más elaborados; los niños en sillas de ruedas pueden tener "Obstáculos" en forma de objetos para lanzar.

Este ejercicio es recomendable para niños normales de 6 años y mayores, niños retardados de 8 años y mayores, niños inválidos (Con modificaciones).

RESUMEN:

En este capítulo se han visto varios juegos motivadores que sirven para fomentar la capacidad de estudiar Matemáticas y algunas ramas de Español. Se los --

ha ideado no sólo para darle al alumno el ímpetu inicial que se necesita para dar un sentido determinado a la forma de los números y las letras, sino también para ayudar a que el niño descubra un significado en ellas.

Los ejercicios de este capítulo no representan un método amplio para la enseñanza de estas materias, sino simplemente sugieren algunas experiencias motivadoras que se pueden utilizar en todas las demás materias con algunas transformaciones, y conjuntamente a la práctica tradicional que se lleva en el aula obtenemos inesperados y satisfactorios resultados.

C O N C L U S I O N E S.

- 1.- El incremento de la Educación Física organizada en la Escuela Primaria influye poderosamente en el aprovechamiento general de los alumnos.
- 2.- Debido a que un porcentaje muy elevado de alumnos de Educación Primaria tiene preferencia por la Educación Física, ésta debe servir de base al maestro para desarrollar sus actividades.
- 3.- Al niño que se le educa conforme a sus intereses, desarrolla su personalidad en forma íntegra.
- 4.- El aprendizaje es más efectivo cuando se hace jugando.
- 5.- No hay escuelas imposibles para practicar la Educación Física, lo difícil son los maestros que por comodidad o disimulo, desaprovechan los beneficios que trae consigo la práctica de la Educación Física.
- 6.- Tanto en el medio urbano como en el rural, es posible practicar la mayor parte de las actividades de la Educación Física.
- 7.- Para la práctica de la Educación Física no es indispensable la inversión de un gran capital, una buena voluntad y la confección de los materiales disminuye la inversión económica.

PROPOSICIONES.

- 1.- Una sugerencia que puede servir a los maestros es - la siguiente:

La Educación Física debe impartirse al futuro maestro desde las Escuelas Normales, insistiendo que no hagan caso omiso al impartirla, en sus alumnos de - primaria, relacionándola con todas las materias.

- 2.- Tratar de superar las carencias de lugar, tiempo, - material deportivo; adaptando, acondicionando lugares, fabricando con materiales de adquisición gratuita todos los implementos para la realización de la práctica de la Educación Física.

- 3.- No hacer menos a los niños impedidos físicamente en alguna actividad deportiva.

- 4.- Inculcar en los alumnos que la Educación Física no sólo es un medio lucrativo, sino un medio indispensable para la higiene mental.

- 5.- Que se reconozca que la Educación Física en la Escuela Primaria, y a cualquier nivel no es pérdida de tiempo, sino un elemento formativo en la integración de la personalidad del individuo.

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

- 1.- Berman Louise M.....NUEVOS OBJETIVOS EN EL PRO-
GRAMA ESCOLAR.
- 2.- Brest Romero.....EL PROBLEMA DE LA EDUCACION
FISICA EN LA ESCUELA PRIMA-
RIA.
- 3.- Bryant J. Cratty.....JUEGOS DIDACTICOS ACTIVOS.
- 4.- Chávez Rafael.....MANUAL DE EDUCACION FISICA-
ESCOLAR.
- 5.- Chávez Rafael.....LA EDUCACION FISICA EN LA -
ESCUELA.
- 6.- Karom Slim David.....PROGRAMACION, ORGANIZACION-
Y ADMINISTRATION DE LA EDU-
CACION FISICA Y DEPORTES.
- 7.- K.Koch Edit.....CONDICIONAMIENTO FISICO PA-
RA LA JUVENTUD.
- 8.- Lombardo Lucio.....LA EDUCACION DE LA MENTE.
- 9.- Mosston Muska.....GIMNASIA DINAMICA.
- 10.- Pearson C. Eric.....GUIA DE EDUCACION FISICA PA
RA EL MAESTRO.
- 11.- Subsecretaría de Edu-
cación Media Técnica
y Superior de la S.E.
P.....APROVECHAMIENTO DE LOS RE-
CURSOS AMBIENTALES EN LA --
EDUCACION FISICA.
- 12.- Secretaría de Educ.
Física.....PROGRAMAS DE EDUCACION FISI
CA DETALLADOS DE 1o. A 6o.-

A N E X O S.

CEDULA PARA CALIFICACION DEL INTERES QUE DESPIERTA LA
EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA.

ENTREVISTADOR: LUZ MARIA ANDRADE RIOS.

LUGAR: Esc. "Valentín Gómez Farías.

FECHA: 6 de Febrero de 1978.

INFORMANTES: Alumnos de 5o. y 6o. Grados.

INFORMANTE PARTICULAR: Manuel Araiza Esparza (Alumno
de 6o.).

SOBRE MATERIAS PREFERIDAS:

- 1.-¿Qué materia te gusta más? Educación Física.
- 2.-¿Por qué es tu preferida? Porque es como si estuviera jugando y no me aburro.
- 3.-¿Cuántas veces se te imparte a la semana tu materia preferida? Media hora semanal y hay veces que ni una sola vez a la semana.
- 4.-¿Qué tan seguido te gustaría que se te impartiera tu materia preferida? Todos los días y a toda hora.
- 5.-¿Aparte de los libros de texto, procuras otros que te ayuden a ampliar los conocimientos de tu materia escogida? Colecciono las revistas y periódicos de fut-bol.

LA CEDULA ANTERIOR FUE APLICADA A UN GRUPO DE 235 ALUMNOS ENTRE LOS 9 A 14 AÑOS; ARROJANDO LOS SIGUIENTES RESULTADOS.

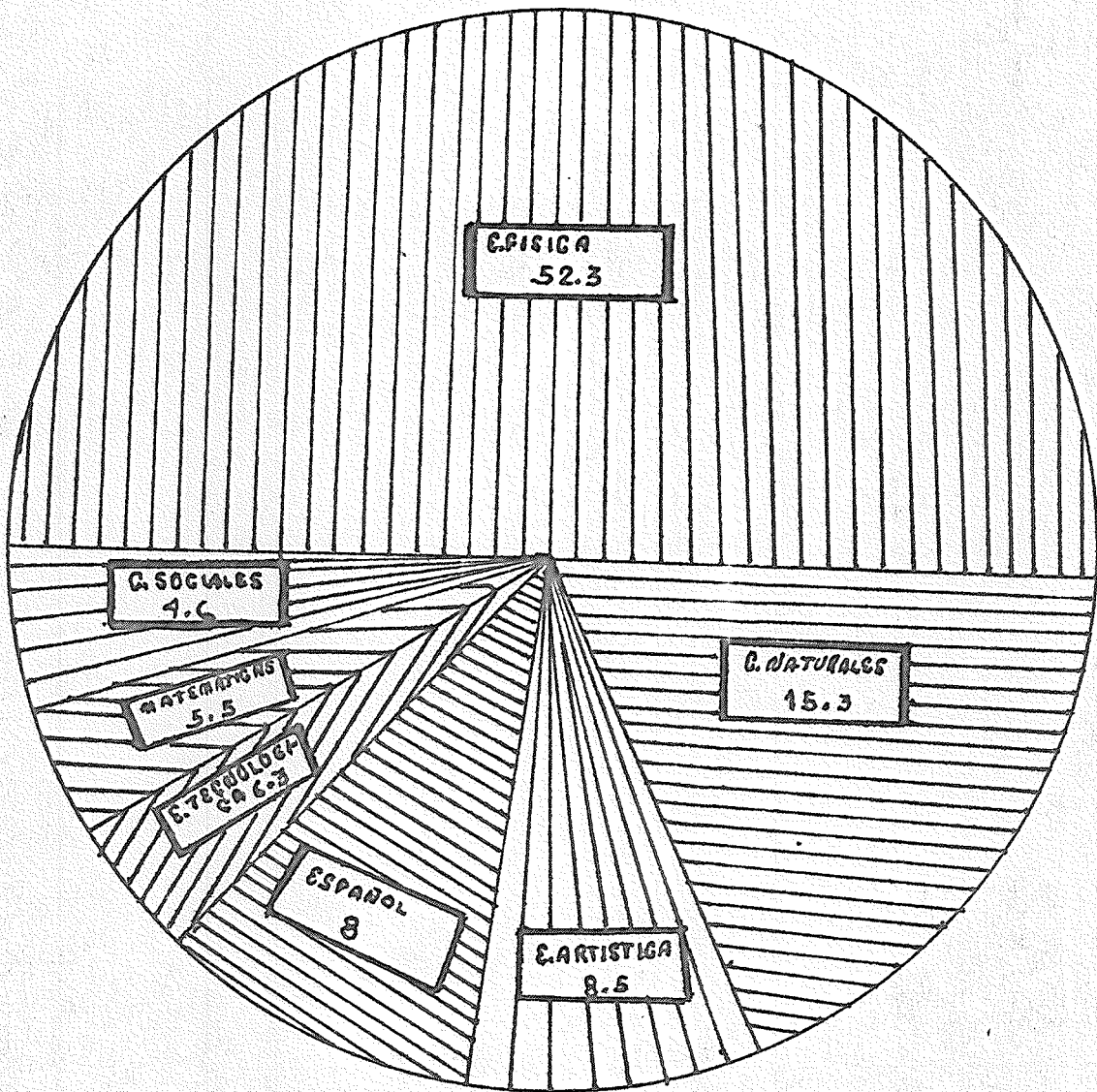
PREFERENCIA POR:

a) Matemáticas:	<u>13 alumnos.</u>
b) Español:	<u>19 alumnos.</u>
c) C. Naturales:	<u>36 alumnos.</u>
ch) C. Sociales:	<u>11 alumnos.</u>
d) Educ. Física:	<u>123 alumnos.</u>
e) Educ. Artística:	<u>20 alumnos.</u>
f) Educ. Tecnológica:	<u>15 alumnos.</u>

PORCENTAJES:

Matemáticas:	<u>5.5%</u>
Español:	<u>8%</u>
C. Naturales:	<u>15.3%</u>
C. Sociales:	<u>4.6%</u>
Educ. Física:	<u>52.3%</u>
Educ. Artística:	<u>8.5%</u>
Educ. Tecnológica:	<u>6.3%</u>

GRAFICA QUE DEMUESTRA LOS PORCENTAJES OBTENIDOS
EN LA ENCUESTA PARA CONOCER LA PREFERENCIA POR -
ALGUNA DE LAS AREAS.



En vista de los resultados obtenidos en la calificación de cédulas, y en base a la preferencia demostrada por la EDUCACION FISICA, se aplicó el siguiente:

CUESTIONARIO

LUGAR: "Escuela Valentín Gómez Farías."

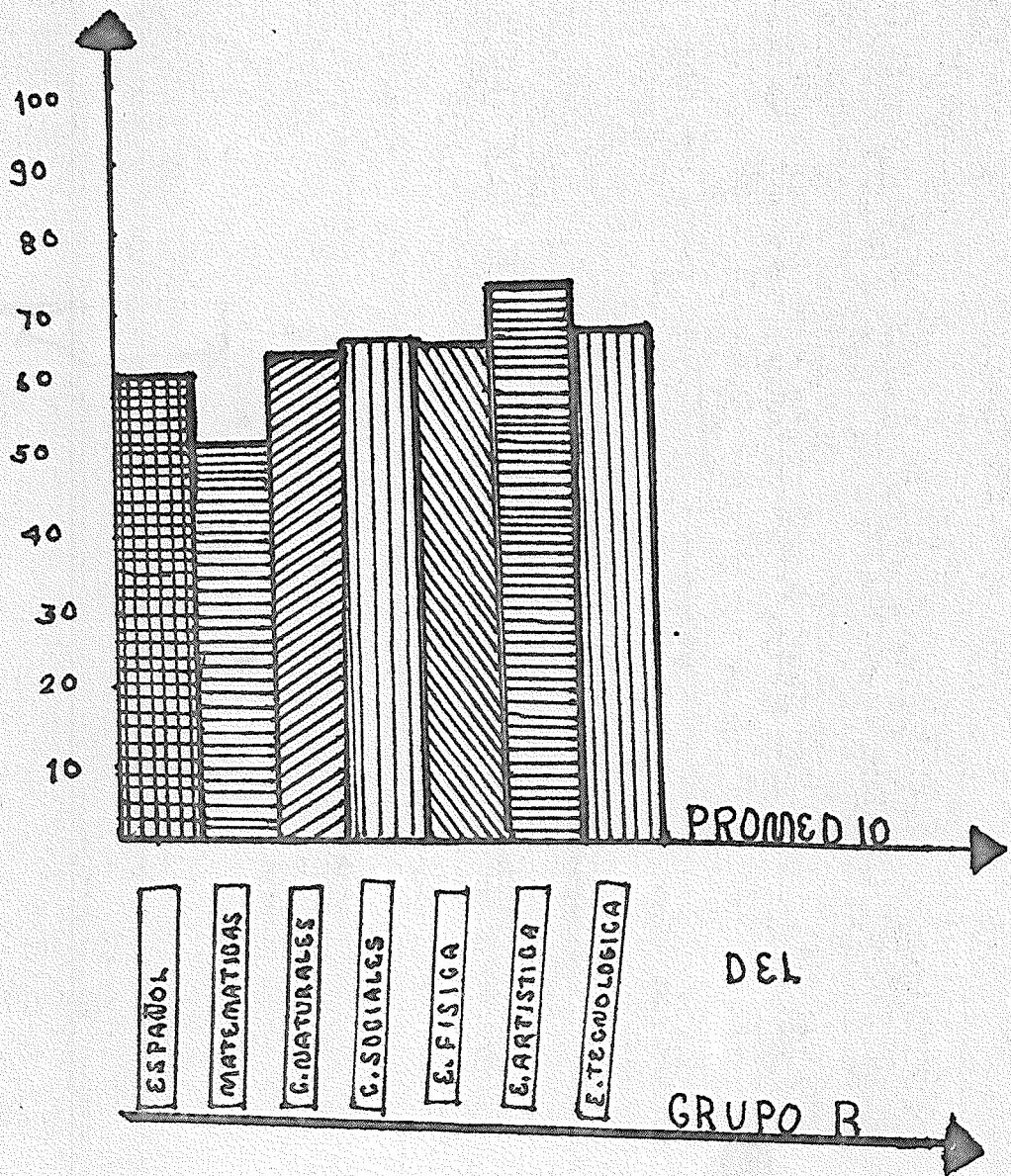
APLICADO A: 48 alumnos de 6o. grado.

FECHA: 14 de febrero de 1978.

SOBRE EDUCACION FISICA.

- 1.-¿Cuál es tu deporte favorito? Fut-bol y basket-bol.
- 2.-¿Existe en tu escuela lugar para que lo practiques?
Solamente el basket-bol pero no existen ni balones ni cancha adecuada puesto que las canastillas están adaptadas en los muros.
- 3.-¿Hay cerca de tu casa lugar para que practiques tus deportes favoritos? Solamente la calle.
- 4.-Dentro de la escuela o fuera de ella ¿Cuánto tiempo les dedicas a tus deportes favoritos? Cuando no trabaja, le dedico todo el tiempo que me queda libre, aproximadamente 3 horas semanales.
- 5.-¿Influye en tí alguna fuente de información para practicar tu deporte? LA TELEVISION Y LAS REVISTAS.
- 6.-¿Tu maestro te da facilidades para practicar tu deporte? No.
- 7.-¿Te gustaría aprender al mismo tiempo que juegas? Sí.
- 8.-¿Por qué? PORQUE PENSARIA QUE SOLAMENTE JUGABA.
- 9.-¿Cuál es tu promedio general de calificaciones?
R.

GRAFICA QUE DEMUESTRA EL GRADO DE APROVECHAMIENTO
OBTENIDO ANTES DE TOMAR EN CUENTA A LA EDUCACION-
FISICA COMO MATERIA INTEGRADORA DE LA PERSONALI--
DAD DEL NIÑO.



Los datos arrojados en la calificación de las cédulas y cuestionarios dieron al maestro la pauta a seguir para obtener un mejor rendimiento en su grupo. Para tal efecto, se efectuaron las siguientes actividades:

- 1.- Se adaptó el patio para practicar el basket-bol, colocando aros reglamentarios.
- 2.- Para la práctica del fut-bol se usaron llantas desechables para usarlas como porterías.
- 3.- Para lanzamiento de disco, se fabricaron con materiales desechables, baratos o de fácil adquisición, los discos necesarios.
- 4.- Para atletismo se usó el mismo patio de la escuela.
- 5.- Para lanzamiento de bala, se fabricaron éstas con material al alcance de todas las posibilidades.
- 6.- Para levantamiento de pesas, con latas y cemento se fabricaron.
- 7.- Para carrera de obstáculos, se usaron diferentes objetos, entre ellos los lazos.
- 8.- Se programó debidamente el tiempo para cada actividad.
- 9.- Se adaptó el programa de estudios de las demás áreas a la Educación Física.
- 10.- Se puso interés especial en que los niños aprendieran jugando.