



S.E.A.D. 095



22082



✓ "LA EDUCACION FISICA EN LA
ESCUELA PRIMARIA"

INVESTIGACION DOCUMENTAL

Que para obtener el título de
LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

Presenta:

BERTHA ALVAREZ MIRANDA

NOVIEMBRE DE 1980

MEXICO, D. F.

Mis Padres:

*Por los principios que me fomentaron
y guiaron mi vida hacia una inquietud
intelectual.*

A mi esposo e hijos:

*Por brindarme su confianza y valorar mi
deseo de superación.*

Mi hija Bertha Leticia y mi hermana Guadalupe

Profesoras de Educación Física, por su atinada y oportuna ayuda en la elaboración de mi trabajo.

Y una especial dedicación a mi asesora

Dr. Bertha Mata, que con su colaboración logré la realización de esta Investigación Documental.

INDICE

INTRODUCCION

	<i>Pág.</i>
PROLOGO	5

CAPITULO I

1.1. Concepto de Educación Física	7
1.2. Diferencia entre Educación Física y Deportes	7
1.3. Objetivos Generales del Area de Educación Física ..	8
1.4. Objetivos Generales del Area de Educación Física en el Nivel Primario	9

CAPITULO II

2.1. Principios para el Desarrollo de las Actividades de Educación Física	12
2.2. Principios Fundamentales de la Educación Física ..	12
2.3. El Interés de los Escolares por la Educación Física ..	13
2.4. Formas de Ejercicios en la Escuela Primaria	15
2.5. Instalaciones e Implementos	16

CAPITULO III

3.1. Educación Integral, Educación Física, Psicomotriz y Educación Física	18
3.1.2. El Papel de la Educación Física, dentro de la Educación Integral	19

3.2.	Ajuste Postural	19 Bis
3.2.1.	Relajación	19 Bis
3.2.2.	Postura	20
3.2.3.	Respiración y Tipos de Respiración	23

CAPITULO IV

4.1.	Ajuste Perceptivo	26
4.1.1.	Ajuste Espacial	27
4.1.2.	Ajuste Temporal	28
4.1.3.	Ajuste Espacio-Temporal	29
4.2.	Las Habilidades Perceptuales	29

CAPITULO V

5.1.	Movimiento y Control	30
5.2.	Ajuste Motor General	31
5.3.	Ajuste Motor Especial	31

CAPITULO VI

6.1.	Función del Profesor de Educación Física	33
6.2.	Importancia de la Función Social del Profesor de Educación Física	34
6.3.	Importancia y Necesidad de la Superación Pedagógica del Profesor de Educación Física	37
6.4.	La Importancia del Empleo de Recursos Didácticos	37
6.5.	Procedimientos Didácticos	39
6.6.	Métodos y Procedimientos Didácticos	40
6.7.	Funciones y Formas de la Evaluación en el Proceso Educativo	41
6.8.	Importancia de la Evaluación dentro de la Educación Física	42
6.9.	Técnica e Instrumentos Utilizados para Evaluar en el Area de Educación Física	43

CAPITULO VII

Pág.

7.1. La Recreación	47
7.1.1. La Naturaleza de la Recreación	48
7.1.2. Valores de la Recreación	52
7.1.3. La Recreación como Medio para la Educación Física	53
7.2. El Juego	54
7.2.1. Valores del Juego	57
7.2.2. El Juego Organizado	59
7.2.3. Clasificación de los Juegos	61
7.2.4. Consideraciones para la Clasificación de los Juegos	63
7.3. La Gimnasia Básica	65
7.4. El Deporte	67
7.4.1. Peligrosidad en el Deporte	71
7.5. Disciplinas Afines a la Educación Física	72
CONCLUSIONES	74
SUGERENCIAS	76
BIBLIOGRAFIA	78

INTRODUCCION

En el trabajo de investigación documentado que a continuación presento, expongo la importancia que tiene la educación Física en la Escuela Primaria, ya que el programa de Educación Física se ha diseñado para atender la realidad escolar actual, considerando que algunos niños ingresan a la primaria después de haber cursado la Educación Preescolar y otros sin ningún antecedente escolar. Ante esta situación, toca al profesor, integrar un criterio apropiado a las características del desarrollo evolutivo que presentan los niños al ingresar a la escuela.

Como aplicadores del presente Programa de Educación Física, debemos reflexionar profundamente acerca de las diferencias del comportamiento psicomotor que existen entre niños con Educación Preescolar y niños sin ella.

La Educación Física tiene como fin primordial coadyuvar al desarrollo integral y armónico del niño, durante una de las etapas más importantes que cimentan las bases de su desarrollo evolutivo. El proceso educativo tiene características de proceso permanente durante toda la vida del ser humano.

El programa de Educación Física, es la expresión ordenada y detallada de las actividades que el maestro y los alumnos han de efectuar en la escuela; es un factor de gran importancia que contiene el desarrollo de una determinada materia dentro del plan general de estudios, de modo que la enseñanza sea segura para conducir progresivamente a los alumnos a los resultados deseados.

En los capítulos I y II, expongo el concepto, los objetivos y principios de la Educación Física, así como la diferencia de ésta con el Deporte y el interés que demuestran los escolares por la materia; hablo también de las diversas formas de ejercicios y de las instalaciones e implementos que se usan para la enseñanza de la Educación Física en la Escuela Primaria.

En el capítulo III defino lo que es la Educación Integral Psicomotriz y Física y el papel que desempeña la Educación Física en la Educación Integral, señalando a la primera como el medio educativo de carácter básico y general ya que contiene todas las formas de la actividad física del hombre, mismas que anteceden a cualquier actividad corporal específica. El Ajuste Postural representa los elementos de equilibrio, flexibilidad articular, y la función primordial de una buena respiración, una buena postura, y relajación que es la concientización de la acción muscular en el cuerpo del niño, hasta que logre una relajación total.

En los capítulos IV y V trato sobre los Ajustes: Perceptivo, Temporal, Espacio-Temporal y Motor, mediante los cuales

el niño se ubica en el espacio, realizando movimientos a un tiempo determinado. El maestro, al planificar la enseñanza, deberá tomar en cuenta las necesidades, intereses y características de sus alumnos para proporcionarles a través de los dominios (cognoscitivo, afectivo y psicomotriz) que integran su personalidad, los medios necesarios para lograr un desarrollo completo y armonioso que redunde en su beneficio.

En el niño, su identificación como persona se encuentra íntimamente ligada a la concepción que establece de su propio cuerpo, a esta concepción del propio cuerpo se la denomina "Distinción Corporal", y ésta se logra a través de la actividad motriz; identificaremos a la actividad motriz como: Actividad Tónica, cuando se traduce en actitudes y posturas, y Actividad Cinética cuando se genera durante el movimiento.

El medio para lograr los Ajustes Posturales, Perceptivos y Motores del niño, es el Programa de Educación Física.

En el capítulo VI trato de la función educativa, social y moral del Profesor de Educación Física y la importancia de la superación pedagógica de éste y el empleo adecuado de los recursos, los métodos y procedimientos didácticos que utiliza al impartir sus clases, sin perder de vista la importancia que tiene la constante y activa participación del educando en el aprendizaje asimismo escribo acerca de la importancia de la evaluación en el área de Educación Física y las técnicas e instrumentos utilizados para que al realizarla resulte lo más confiable y justa posible.

Por último, en el capítulo VII, veremos los principales medios de la Educación Física, que son: el Deporte, la Recreación, la Gimnasia y el Juego.

La Educación Física, al tener como agente al movimiento se vale del juego como uno de los medios más eficaces para cubrir su función y es así como los juegos de Expresión-Corporal, Individuales y Colectivos, incluyen desde los más elementales hasta aquéllos que al realizarse se estandarizan a nivel universal y se someten a una alta organización, son reconocidos como Deportes. Por tanto, el Deporte, siendo al propio tiempo un contenido y un medio de la Educación Física, se ha elevado a la actividad educativa; el Deporte como juego se le conoce como una actividad física del ser humano, -- con fines eminentemente recreativos.

Además del Deporte y el Juego, tenemos la Recreación y la Gimnasia, que también maneja el juego con el fin de realizar sus propósitos educativos.

Y finalmente, menciono las disciplinas afines a la Educación Física.

P R O L O G O

Por considerar que el área de Educación Física en la Escuela Primaria es necesaria, importante y de sumo atractivo para el niño, elegí este tema para mi trabajo de Investigación Documental. La Educación Física proporciona los medios necesarios para lograr un desarrollo integral y armónico del niño, que redunda en su rendimiento escolar.

Casi puedo asegurar que todo profesor de Educación Física, por breve que haya sido su acción docente, seguramente ha percibido la poca importancia que a su asignatura confieren las autoridades de las instituciones educativas, los profesores de otras asignaturas o el profesor de grupo de primaria e incluso los mismos alumnos.

Este fenómeno se presenta debido a la ignorancia que -- sobre Educación Física manifiestan tales personas, sin embargo, este problema se puede remediar, dando a conocer a los profesores de grupo y a los mismos profesores de Educación Física, la importancia, los objetivos, los medios y la función socio-educativa de la materia afin con el objeto de desarrollar apropiadamente su labor, y estar en posibilidad -- de crear a los demás la conciencia de que la Educación Física constituye una disciplina ineludible, necesaria y valiosa en la formación armónica e integral del hombre.

Existe gran confusión entre profesores y alumnos respecto a los términos Educación Física y deportes, los cuales — suponen como sinónimos; craso error, ya que el Deporte junto con la Recreación, constituyen dos de los recursos fundamentales para alcanzar los objetivos de la Educación Física, — siendo ésta una disciplina pedagógica formativa que tiene — como base educar por medio del movimiento.

CAPITULO

I

1.1.- Concepto de Educación Física.

La Educación Física es considerada como una disciplina, - aunque de poca importancia en relación con las demás asignaturas que se imparten en las escuelas de educación elemental y media, atribuyendo a esta valores de carácter puramente - físico y recreativo, con muy poca influencia educativa.

Conceptualizando el término de Educación Física, diremos que es una disciplina que se basa esencialmente en el manejo sistemático y metódico del ejercicio físico en sus diversas manifestaciones o modalidades (juego, deporte, gimnasia, recreación, etc.), con predominio de un enfoque pedagógico, és to es, tendiendo al desarrollo de las potencialidades humanas, tanto en el plano físico como psicológico, social y moral - ayudando a su desarrollo integral, dado que sus objetivos así lo confirman.

1.2.- Diferencia entre Educación Física y Deportes.

Es frecuente la confusión que se crea en torno de estos - dos términos, ya sea que se señale a cada uno de ellos indis tintamente con un nombre u otro, o bien considerándolos como entidades diferentes.

Como se expuso anteriormente, la Educación Física es una disciplina que para conseguir sus fines se vale del movimien to espontáneo y preciso que pueden corregir y mejorar el organismo humano.

El Deporte, pierde el carácter sistemático y pasa a ser una actividad espontánea, que tiene como fin competir para-- conseguir una victoria.

Es una manifestación del ejercicio físico, eminentemente recreativa, altamente organizada y reglamentada, donde el juego, la lucha y la superación, se proyectan como rasgos característicos de la misma, y cuyo objetivo esencial es el perfeccionamiento de las funciones morfofisiológicas y psicológicas del individuo.

También resultan discutibles las diferencias estrictas entre juego y deporte *

En la práctica, el juego representa una tendencia innata del individuo al movimiento, que le produce alegría y satisfacción.

El Deporte puede considerarse, como una forma de juego desarrollado y sujeto a una organización y reglas especiales que permiten evaluar las habilidades del competidor.

1.3.- Objetivos generales del área de Educación Física.

FISICOS:

- Lograr en el sujeto un adecuado y armonioso desarrollo corporal.
- Favorecer la eficiencia física total de las personas, para el desarrollo de sus actividades cotidianas.
- Promover un eficiente desarrollo de las cualidades físicas o motoras (velocidad, resistencia, fuerza.)
- Influir positivamente en el crecimiento y desarrollo armonioso del organismo (morfológico y funcional), mejorando las características biológicas de los educandos para el sostenimiento o recuperación de un estado general de salud.

PSICOLOGICOS:

- Favorecer un estado de agudeza mental, que permita al individuo decidir en forma apropiada ante situaciones por re - solver.
- Contribuir en la madurez emocional de la persona favoreciendo la confianza y seguridad en sí misma.
- Colaborar en el normal desarrollo psicológico de los sujetos.

SOCIALES:

- Preparar a los individuos para que funcionen satisfactoriamente en sociedad.
- Que las personas manifiesten actitudes de solidaridad, responsabilidad y conciencia de grupo.
- Promover el desarrollo de las relaciones humanas, en base a una convivencia alegre y armoniosa, mediante la práctica de actividades físicas.

MORALES:

- Inculcar en el sujeto, una axiología moral adecuada, capaz de normar su conducta.
- Incrementar el desarrollo de virtudes morales, de justicia, veracidad, lealtad y honradez.

En resumen, el fin último de la Educación Física es educar, ésto es, favorecer el despliegue de las capacidades humanas, tanto físicas como psíquicas, sociales y morales.

1.4.- Objetivos generales del área de Educación Física en el nivel Primario.

- Propiciar mejores condiciones necesarias para mantener actitudes posturales equilibradas.
- Ajustar la estructuración de su esquema corporal al relacionarlo con elementos espacio-temporales.
- Ajustar sus estructuras espacio-temporales al transferirlas a situaciones motrices.
- Ajustar sus estructuras espacio-temporales al transferirlas a situaciones motrices generales y específicas.
- Aplicar sus habilidades psicomotrices en actividades habituales, recreativas y deportivas.
- Incrementar sus capacidades motrices para aumentar la capacidad de trabajo propia de su organismo y adaptarse a las exigencias o necesidades del medio.
- Relacionar los aprendizajes psicomotrices con los contenidos de otras áreas que contemplan su formación integral.
- Utilizar las actividades físico-recreativas para la ocupación positiva de su tiempo libre. (1)

(1) Programas de Educación Física para la Educación Primaria. Consejo Nacional Técnico de la Educación, México, 1977 — Talleres de la Comisión Nacional de los Textos Gratuitos.

CAPITULO

II

2.1.- Principios para el desarrollo de las actividades de Educación Física.

La Educación Física, para lograr sus efectos educativos , se fundamenta en ciertos principios que enfocan la administración y desarrollo de sus actividades. He aquí algunos de los más esenciales.

2.1.1.- PEDAGOGICOS.

Las actividades de la Educación Física, no son un fin en sí mismas, sino medios educativos, ya que son elementos subordinados al objetivo de formación y desarrollo integral de los sujetos.

2.1.2.- ORGANICOS.

Los efectos educativos que esta disciplina pretende, invariablemente deben buscarse en base a una adecuada y eficiente situación orgánica en los educandos.

2.1.3.- DE ADECUACION.

Se hace referencia a que el trabajo que los alumnos desempeñarán debe adaptarse a las características de los mismos, -ésto es, considerando su edad cronológica, física y fisiológica.

2.1.4.- DE GRADUACION.

Las actividades han de dosificarse con toda precisión, atendiendo a su complejidad; deben aplicarse progresivamente, iniciando con trabajos sencillos, hasta alcanzar un mayor -- grado de dificultad.

2.1.5.- SISTEMATICOS.

Ordenamiento lógico de las actividades, como producto --

de una planificación formalmente elaborada.

2.1.6.- METODOLOGICOS.

La Educación Física, considerada desde el punto de vista didáctico, debe manejarse de acuerdo a una metodología adecuada, utilizando su enseñanza los procedimientos más eficaces, que permitan el logro de los objetivos que se pretenden en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

2.1.7.- DE MEDURA.

En Educación Física debe atenderse al individuo en todos sus aspectos de formación así pues, el factor físico no debe ser el único centro de atención, Como opina Odón Marcos - Alonso: " Hay que respetar el cuerpo pero no sobreestimarlos".

2.2.- Principios fundamentales de la Educación Física.

A continuación mencionaré las principales características y finalidades específicas de la Educación Física en relación con la labor educativa general.

- 1.- Todos los ejercicios físicos que se ejecuten en la actualidad en las escuelas primarias y deportivas, deben encauzarse hacia una actividad dinámica en la cual el movimiento ocupa un lugar preferente, pues una actividad intensa al aire libre, contribuye al logro de un crecimiento normal y conserva la salud del niño, desarrolla al máximo su rendimiento físico y mental, crea en él, hábitos de higiene individual y fomenta su sentido de la amistad y la camaradería.
- 2.- Todo niño siente la necesidad imperiosa de moverse, sin embargo, si durante el período escolar esa necesidad se ve -

ccartada por las actitudes pasivas que demanda la enseñanza, por lo que la misión de la Educación Física debe ser compensatoria del trabajo escolar.

3.- Los ejercicios adoptados en la práctica de la Educación Física, tienen una doble finalidad: educativa y formativa.

Por medio del movimiento se persigue la formación integral del niño.

La Gimnasia y el Deporte, prosperan únicamente en un ambiente de amplia libertad.

La Educación Física debe procurar la libertad de acción y de movimiento, ya que con ello se conduce al desarrollo de la propia iniciativa.

4.- La Educación Física, debe despertar en todos los niños el placer del movimiento, de tal manera que éste se convierta en una necesidad natural e indispensable, aún cuando aquellos hayan terminado el período escolar.

Mediante una práctica intensa, debe fomentarse la actividad permanente, preferentemente al aire libre, para que se convierta así en un verdadero hábito.

2.3.- El interés de los escolares por la Educación Física.

La temprana tendencia a imitar la vida sedentaria, que por lo común llevan los adultos y la limitación del espacio para los juegos infantiles en las grandes ciudades, han atrofado en muchos niños sus impulsos cinéticos.

Es a estos niños a quienes se debe dedicar especial atención.

Se propondrán estímulos lo suficientemente atractivos para despertar el interés en el niño. La mejor solución, consiste en enfrentarlo con tareas que les sirvan de estímulo y que sin ser demasiado difíciles exijan de ellos un cierto es fuerzo y autodominio.

Por fortuna, esto no sucede con todos los niños, la mayor parte de ellos posee una motricidad bien equilibrada por lo cual, el maestro, tendrá desde un principio la necesidad de diferenciar su enseñanza.

En la Escuela Primaria, donde se trata de lograr la formación cinética fundamental del niño, la solución consiste en proponer tareas sencillas, pero tan variadas que permitan la intervención de todo el grado incluyendo a los mejores do tados.

Los niños mayores, de tercer y cuarto grados, desean descubrir un sentido en los ejercicios que realizan; si éstos carecen de toda significación, seguramente serán rechazados. Pero los juegos, casi siempre los atraen y entusiasman, no debemos olvidar que la actividad fundamental del niño es el juego a través del cual aprende a vencer los obstáculos y a relacionarse con su medio.

Actualmente la Educación Física encara tres aspectos principales: la competencia, el juego y el movimiento creador. Corresponden a éstos, tres modos de práctica: deportiva, lúdica y gimnástica-rítmica.

2.4.- Formas de ejercicios en la escuela primaria.

Una vez que la estructura fundamental psíquica y física - del movimiento, esté lo suficientemente elaborada en todos - los niños, deberán desarrollarse las formas cinéticas bási - cas. El maestro debe tener en cuenta que éstas sólo se apren - den a la perfección entre los seis y los once años.

Un grupo de alumnos que comience su ejercitación sistemá - tica en quinto grado, por ejemplo, no alcanzará nunca, salvo excepciones, el dominio de ciertos ejercicios básicos que - sí se logran sin esfuerzo en los niños que comenzaron su e - ducación física durante los primeros grados.

Esto nos muestra que es de vital importancia que la prác - tica de la Educación Física, comience en los primeros grados, pues lo que no se adquiere en esa etapa, sólo se consigue -- con grandes esfuerzos y dificultades y, en ciertos casos, no se logra nunca.

Consideramos que puede establecerse una regla general de - los movimientos fundamentales requeridos por el niño en su - etapa de desarrollo.

Primeramente, toda clase de Educación Física debe iniciar se con una carrera, en segundo término debe practicarse el - manejo de la pelota, que es uno de los implementos más impor - tantes con el que se pueden realizar infinidad de ejercicios empleando la cabeza, las manos, los pies.

En tercer lugar se hallan los ejercicios de equilibrio -- que sirven para comprobar el movimiento y la postura. Siguen luego, en orden de importancia, los saltos, lanzamientos, -- pruebas de agilidad y arrojo y ejercicios de trepa, con to - das sus variantes y combinaciones.

La educación primaria debe de preocuparse, de desarrollar en los niños las experiencias cinéticas ya mencionadas combinando en todo momento las aptitudes físicas e intelectuales a fin de lograr un completo desarrollo armónico de su ser.

Es evidente que para esta primera etapa de la Educación Física, se necesitarán aparatos menores y elementos móviles, los que podrán adquirirse aún contando con medios económicos reducidos.

2.5.- Instalaciones e implementos.

La falta de espacio e implementos (material ya sea individual o colectivo con el que cuentan maestros y alumnos para trabajar en la clase de Educación Física), no debe ser excusa para suprimir o descuidar la práctica de Educación Física, con frecuencia se observan mejores resultados en escuelas -- cuyos equipos e instalaciones (canchas de Volibol, Basquetbol, Fútbol, Gimnasios, colchones, aparatos para gimnasia, discos, jabalinas, balas, etc.), son deficientes, o no los hay, que en escuelas que cuentan con los elementos más modernos. Los profesores deben estar preparados para desempeñar su labor en condiciones precarias. Por ello necesitan contar con buenas ideas y una imaginación pródiga ya que muchas veces frente a estas situaciones, se verán obligados a improvisar y a buscar soluciones de emergencia.

Tanto los campos de deportes como los gimnasios deben atraer a los niños, de tal manera que éstos sientan verdaderos deseos de ir a trabajar en ellos.

También para esto, el maestro, está obligado a colaborar ampliamente, pues en la clase de Tecnología puede hacer que los niños armen aparatos menores y adapten las instalaciones existentes para lo cual podrán contar seguramente, con la ayuda - de algunos padres.

CAPITULO

III

3.1.- Educación integral, Educación psicomotriz y Educación Física.

Dado el principio de la formación integral, el ser humano asimila consciente o inconscientemente la influencia y - las aportaciones de una gran diversidad de instituciones y - factores que por correlación y complementación, comparten - esta tarea formativa, la justa concurrencia entre lo formativo y lo informativo, constituye una garantía de valor, de la cual debe emerger un ciudadano cuya capacidad cognoscitiva efectiva y psicomotriz responda adecuadamente a las exigencias de la integral convivencia social de su tiempo, así, como una positiva predisposición para ajustarse a la dinámica que establece el equilibrio móvil del mundo moderno.

He aquí por qué, dentro de los procesos educativos destinados a un pueblo, y como una realidad derivada del concepto actual de educación integral, se otorga el verdadero valor educativo al comportamiento motor y se comprende que no es un proceso aislado, sino que, por el contrario, tiene -- una significación con referencia a la conducta emergente de la totalidad de la personalidad; la educación psicomotriz - ha tomado vigencia en la educación formal, no se puede considerar formado un individuo-producto de la influencia educativa derivada de un programa de gobierno-, sin una educación psicomotriz básica, como parte de la educación integral; para identificar a ésta como una forma muy clara y concreta -

de la justicia social, y asimismo señala a la Educación Física como medio educativo de carácter básico y general; contiene toda forma de actividad física del hombre que antecede a cualquier actividad corporal especializada.

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

3.1.2.- El papel de la Educación Física dentro de la Educación Integral.

La importancia que tiene la Educación Física dentro de la Educación Integral es aquella que persigue el desarrollo pleno de la personalidad en el aspecto físico, intelectual, social, emocional y sexual.

Para que exista una verdadera Educación Integral, es necesario cubrir todos estos aspectos, por lo que es más importante que la Educación Física, se incluya dentro de ella, ya que actúa como verdadero agente pedagógico, demostrándose — esto en las diversas actividades que la comprenden, tales como las socio-culturales, deportivas, lúdicas, etc. que favorezcan en el desenvolvimiento físico, moral, intelectual y social, y propicien el desarrollo integral de los individuos.

3.2.- Ajuste Postural.

En primer término, entendemos por ajuste, a la integración consciente por el niño, de los elementos que posee y de la relación entre estos elementos con otros nuevos y diferentes así como la adaptación, al proceso de socialización del niño, en el cual, el profesor juega un papel de vital importancia.

El ajuste postural, relacionado directamente con la actividad tónica, que no es otra cosa que la vivencia y representación corporal, incluye los temas de relajación, postura y respiración, que desde el punto de vista funcional, se involucran y relacionan entre sí.

3.2.1.- Relajación.

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

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

Los sistemas, nervioso y muscular, dependen uno del otro, cualquier variación nerviosa repercute necesariamente en el sistema muscular y viceversa.

Por otro lado, solamente en la fase de relajación se realiza la oxidación, cuando ésta falta o es insuficiente, el ácido láctico producido por la actividad muscular, persiste-

localmente y sobreviene la fatiga. La relajación, se refiere invariablemente al sistema neuromuscular y su control, al igual que la elaboración del esquema corporal que sigue las leyes de la maduración nerviosa.

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

Para alcanzar buenos resultados en la relajación, primeramente se deberá enseñar al niño, la diferencia entre contracción y relajación muscular, la cual le auxiliará en la elaboración de su esquema corporal, al imprimir estas actitudes a las diferentes partes del cuerpo. Las situaciones que nos permiten conducir al educando, a la relajación, no tendrán que ser necesariamente de origen muscular.

En los grados inferiores, se logra la relajación muscular global, a través de la relajación mental, guiados por sus profesores, penetrando en la esfera afectiva de la personalidad, haciendo que durante la clase los niños pequeños descansen de toda tensión nerviosa propiciando así el medio, establecimiento de un diálogo con su cuerpo, mediante la interiorización hacia sí mismo; a este estado se le denomina--
CONCIENTIZACION.

3.2.2.- Postura.

Casi la mayoría de los niños adquieren malas posturas, ya sea al sentarse, al pararse, al caminar e incluso al dormir.

Los adultos tenemos la obligación de hacerles entender que tan nocivo es, el adoptarlas en su vida presente y futura. Para que los educandos no tomen malos hábitos posturales, — nosotros los adultos, ya sean los padres o maestros, debemos explicarles ampliamente los beneficios o perjuicios que provoca el ejercitarlas o no, o sea que no debemos únicamente — decirles: "párate bien", "siéntate bien", etc., sin antes — darles una muestra de la postura correcta.

Para explicarle al niño el "cómo", tenemos necesidad de — hacerle comprender que toda actitud de su cuerpo, la controla la mente.

La relajación es la condición primordial requerida para — interiorizarse en la noción del cuerpo y la acción del mismo, cualquier actitud postural impuesta al cuerpo debe ser racionalizada primero. De aquí nace la importancia de hacer conocer al niño, primero su propio cuerpo, para después enseñarle a mover aquellos músculos que intervienen en la adopción de tal o cual postura.

Por ello estamos obligados a reflexionar sobre la necesidad de fortalecer en el niño el sistema muscular. Este fortalecimiento se logrará en la medida en que el niño ejercite — sus músculos, primero en situaciones sin desplazamiento, ya que debemos evitar toda dispersión que le impida concientizar su trabajo muscular, esta condición, consistirá en bloquear — partes de su cuerpo que no va a utilizar durante una determinada ejercitación y la concentración de la acción de su cuer-

po durante éste.

Los beneficios de la contracción muscular sin desplazamiento, en vez de ser intermitente es "mantenida" perjudica al control activo de posturas. Aunque de poco rendimiento dinámico, la contracción sin desplazamiento exige un esfuerzo, - tanto físico como psíquico y conviene utilizarla con discreción para no agotar el músculo y la voluntad. Este tipo de ejercicio, ha sido muy criticado a pesar de sus beneficios en la prevención de deficiencias musculares. La Educación Física tiene una gran responsabilidad en lo que concierne a una buena postura, es común cometer el error de confundir la causa con el efecto en cuanto a postura se refiere, es muy probable que las condiciones que acompañan a una mala postura, sean la causa de la misma, más que el resultado de ella si se encuentran casos dudosos, será necesaria la intervención del médico.

Existen ejercicios que fortalecen los músculos que intervienen en la adopción de posturas y que respetan siempre las fases de la enseñanza de adopción de postura del niño que son:

1.- Ejercicios de flexibilización de la columna vertebral.

2.- Ejercicios de fortalecimiento del tono.

a).- De los músculos abdominales.

b).- De los músculos extensores del raquis.

c).- De los músculos fijadores de los omóplatos.

3.- Ejercicios de equilibrio.

Este tipo de ejercicios deberá respetar siempre las fases de la enseñanza de adopción de posturas por el niño.

3.2.3.- Respiración y tipos de respiración.

Se entiende por respiración a la entrada y salida continua del aire en los alveolos, el cual mantiene el suministro de oxígeno alveolar y elimina el dióxido carbónico como se acumula.

La respiración puede considerarse como lo más importante de las funciones del cuerpo, porque de ella depende la función de todas las demás..

La civilización ha privado al hombre de elementos naturales mediante los cuales pudiera fortalecer su respiración.

Son muy pocos los hombres que respiran correctamente y la Educación Física es una de las pocas oportunidades que ofrece la escuela al hombre moderno para ayudarlo a fortalecer su respiración. Si logramos que el alumno comprenda claramente la importancia funcional de la respiración, además de crearle hábitos respiratorios correctos, podemos estar seguros de que la concientización de este acto lo ayudará a realizarlo como es debido durante toda su vida.

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

El sistema nervioso regula las contracciones musculares rítmicas de la respiración. El diafragma es el músculo respiratorio más importante, los pulmones están contenidos en la caja torácica formada por el esternón al frente, el raquis

atrás y las costillas a los lados.

El acto de la respiración, se realiza por la dilatación y contracción de la caja torácica. Los músculos inspiratorios principales son: el diafragma, intercostales (externos) y -- músculos del cuello. Los músculos espiratorios principales -- son: los abdominales y en menor medida, los intercostales -- (internos). El fortalecimiento de estos músculos, sumado a -- actitudes posturales correctas, aseguran la correcta función respiratoria.

TIPOS DE RESPIRACION.

Abdominal. Es cuando el movimiento respiratorio, en el -- momento de la inspiración, se traduce exteriormente por una -- ampliación marcada al nivel del vientre.

Torácica. Es cuando el movimiento respiratorio, en el mo -- vimiento de la inspiración se traduce exteriormente por una -- ampliación marcada al nivel del tórax,

Definitivamente no habrá tipos de respiración pura, generalmente son siempre mixtos, pues la respiración abdominal -- se acompaña de una ligera expansión del tórax y viceversa. No hablaremos ni en favor ni en contra de ninguno de ellos; pero sí haremos hincapié de la importancia que tiene el que -- el niño identifique y controle ambos, antes de llegar al do -- minio de la respiración integral que no es más que la parti -- cipación correcta de ^{todos los} el proceso músculos que intervienen o -- deben intervenir durante el proceso.

La función respiratoria en el niño requiere interiorización, nuevamente nos referimos a la importancia de hacer conscien --

tes la función y acción de su propio cuerpo. Esta concientización se le facilitará si lo hacemos participar en prácticas de respiración en posición horizontal, además de ser la posición menos fatigable facilita al niño su práctica, y permite aumentar la duración y la continuidad de sus esfuerzos.

Existe otra razón relativa a la dificultad que tiene el pequeño de conservar una postura correcta estando de pie los músculos se fatigan, la atención se debilita y tenderá a tomar una actitud viciosa.

Finalmente el plano horizontal, sobre el cual reposa el niño, desempeña el papel de contrapresión y es un excelente punto de referencia para darnos cuenta si los movimientos son realizados a fondo y correctamente. Cuando el niño haya logrado controlar, a base de práctica, su respiración en la postura de acostado dorsal, estará preparado para tomar conciencia de la misma en otras posiciones.

CAPITULO

IV

4.1.- Ajuste Perceptivo.

Lo que percibimos los humanos del mundo exterior a través de los sentidos, recibe el nombre de percepciones sensoriales. Así encontramos que podemos tener percepciones visuales, auditivas, olfativas, gustativas y táctiles. (2)

En cualquiera de los casos los sentidos obran como receptores sensoriales. Las percepciones se registran en el cerebro, recogiendo estímulos sensoriales y afectivos, creándose en la corteza cerebral, códigos para cada uno de ellos. Por este motivo se considera a las percepciones como estímulos mentales.

La codificación de las percepciones en el cerebro permite al individuo distinguir las y reconocer su naturaleza. A este proceso se le denomina, conceptualización.

El niño va adquiriendo estos códigos a través de la educación de su esquema corporal ubicándose desde el punto de vista perceptivo, como centro del universo. Todas las relaciones perceptivas las codifica en función de sí mismo.

La posibilidad de representación propia, da al niño el hecho de concientización de cada parte de su cuerpo; pero no sólo eso, sino que al mismo tiempo se manifiesta la concientización de integración de cada parte en un ser único, que

(2).- Dirección General de Educación Física.
Programas de la Educación Física para la Escuela Primaria. Talleres de la Comisión Nacional de los Textos --
Gratuitos. México, D.F., 1977.

se identifica con la percepción de signos somáticos internos o conciencia perceptiva. Es muy importante el concepto de esquema corporal, con relación a la estructuración perceptiva en el niño.

La acción del niño sobre el mundo exterior, está hecha de sensaciones y movimientos. La acción, sea cual fuere el objetivo perseguido, implica el uso de su cuerpo por el propio niño y este uso se realiza obligadamente en un contexto espacio - temporal.

El ajuste perceptivo incluye los aspectos de Ajuste Espacio-Temporal.

4.1.1.- Ajuste Espacial.

La representación del "YO" corporal se va entendiendo en una forma progresiva a la del cuerpo en movimiento, la noción de espacio y de relaciones espaciales.

La importancia máxima del esquema corporal (en cuanto a la percepción del espacio) es que constituye un marco de referencia interno gracias al cual cada parte del cuerpo se ubica en relación con las otras. La aparición de este marco puede preceder y condicionar la del marco de referencia exterior.

El dominio del espacio inmediato implica: la aparición de las direcciones, la orientación en el espacio, las relaciones entre el cuerpo y los objetos y entre el cuerpo propio y las demás personas. La orientación en el niño de 6 años o 7, se concreta exclusivamente en su cuerpo en relación al cual principia a dominar las nociones: adelante, atrás, arriba-abajo, a un lado a otro; para más tarde, integrar su late

alidad cruzada que consiste en identificar la lateralidad de los demás. Más tarde ya capaz de relacionar orientaciones tomando como punto de referencia objetos externos y poco relacionados con su cuerpo.

En la Educación Física, el espacio se percibe en función de la acción, es decir, la adaptación del movimiento a distancias determinadas.

El niño logrará integrar su ajuste espacial mediante su participación en actividades que involucren percepciones tales como:

Direcciones (adelante-atrás, arriba-abajo, derecha-izquierda).

Distancias, intervalos (corto-largo, cerca-lejos, junto-separado).

Dimensiones (grande-pequeño, alto-bajo, ancho-angosto, grueso-delgado).

Trayectorias (recta, parabólica, de rebote, con efecto).

Cantidades (poco-mucho).

4.1.2.- Ajuste Temporal.

Merece una atención especial porque cumple una función de primordial importancia en la ejecución motriz, por lo que -- puede afirmarse que de una buena acción en el ajuste temporal depende el desarrollo de una buena coordinación motriz.

Conforme madura, el niño va integrado sus conceptos temporales con exactitud. El tiempo dentro del contexto de la educación del esquema corporal, consiste en la percepción y a--

preciación de un orden sucesivo de tiempo, durante los cuales el cuerpo del niño permanece sin ninguna alteración.

La apreciación y percepción de este tipo de tiempos la manifiesta el niño a través del oído y la percepción del movimiento creando por este medio su propio sentido cinestésico. La estructuración temporal logra integrarse en el niño por medio de su participación en ejercicios específicos durante los cuales es estimulado hacia el establecimiento de patrones mentales de la duración de sonidos y silencios y de conjuntos de sonidos y silencios, también por este conducto se logra ajustar su sentido temporal a la ejecución motriz.

Las relaciones temporales que se aprecian con los ejercicios de la percepción inmediata son:

Intervalos de tiempo (cortos-largos).

Velocidades (lenta, media rápida).

Intensidades (fuerte-débil).

4.1.3.- Ajuste Espacio-Temporal.

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

4.2.- Las habilidades perceptuales.

Comprenden todas las modalidades de la percepción del alumno, en las cuales los estímulos son conducidos a los centros cerebrales superiores a fin de que se les interprete.

CAPITULO

V

5.1.- Movimiento y control.

Motricidad es acción, movimiento. Por medio de la motricidad o actividad motora se evidencia la integración del organismo con el medio.

El movimiento es la expresión de un acto reflejo motriz en el que participan siempre tres componentes:

El Sensitivo, el Sensorial y el Motriz.

En los niños, el control del movimiento con intervenció- ción de las neuronas nerviosas, se inicia en los primeros meses de vida, avanzando en dirección cabeza piés, razón - por la cual durante los primeros tres meses de vida contro- la la cabeza, el cuello y los hombros. En el séptimo, oc- tavo y noveno mes, el tronco, los brazos y los pies.

Cabe mencionar las tres etapas de la educación del es- quema corporal; conciencia de sí, control de sí y relación de sí con el medio.

Durante la adquisición de la conciencia del sí por el- niño, encontramos que su mayor actividad motriz se refiere a la imitación.

Después, ya en la etapa del control de sí, el niño in- ternaliza sus sensaciones motrices ajustándolas hasta lo - grar adquirir recursos de defensa además de iniciar la or- ganización dinámica del uso de sí mismo.

En la etapa de relación de sí con el medio, el niño — logra adaptar las diferencias espaciales utilizando el movimiento de su cuerpo. Al mismo tiempo adaptará las referencias temporales en base a su propio concepto cinestésico.

5.2.- Ajuste motor general.

Los movimientos voluntarios tienen como característica — principal la coordinación, como resultado de una serie de ajustes previos.

Cuando esta coordinación no exige al niño un razonamiento especial, sino que se realiza dentro de contextos naturales, como resultado de su evolución normal, recibe el nombre de "ajuste motor general". Es decir, cuando el niño actúa — libremente sin dirección, ni explicación previa los movimientos o ejercicios que realice como gatear, correr, saltar, — caminar, etc.

Entendemos como Coordinación Motriz General, la evolución normal de los niños, las actitudes naturales tales como gatear, caminar, saltar, trepar, etc.

5.3.- Ajuste motor especial.

Cuando por el contrario, los movimientos requieran de un razonamiento concreto por parte del niño, así como la obligación de un comportamiento motriz determinado por un reglamento que se le impone, recibe el nombre de "ajuste motor especial".

La Coordinación Motriz Especial es la coordinación de movimientos específicos que se logran a través de la ejecución

de diversas actividades sujetas a reglamentación.

Por otro lado, se considera Coordinación Motriz Gruesa - aquella en la cual el niño se mueve globalmente, sin tomar conciencia de los movimientos específicos que la componen.

Estos movimientos pueden ser como: participar en juegos colectivos durante los cuales imite los movimientos de algunos animales que le sugiera el profesor, que gatee, ruede lateralmente, salte en cuclillas, etc. camine, trote, galope, lance objetos en forma libre, en direcciones variadas, lance objetos de diferentes pesos y tamaños en distintas direcciones, etc, sin recibir ningún tipo de corrección a sus movimientos.

La Coordinación Motriz Fina se obtiene por el refinamiento de movimientos gruesos y que proporcionan al niño destrezas sobre todos manuales, como doblar, desdoblar, rasgar - papel, recortar, ensartar diversos objetos, desabrochar y abrochar, abotonar, amarrar y desamarrar las agujetas de sus tenis o zapatos, etc.

La asimilación técnica de un movimiento no se puede lograr sin la formación de costumbres motoras, que se deben adquirir durante el período de aprendizaje.

CAPITULO

VI

6.1.- Función del profesor de Educación Física.

La finalidad del maestro en una clase de Educación Física, es la de que cada uno de los niños participe activamente en ella para lograr su perfecta adaptación y asegurar la adquisición de los objetivos esenciales del aprendizaje.

Es propósito fundamental del profesor de esta disciplina, el despertar en el mayor número posible de alumnos el placer por el movimiento y por la participación en todas las actividades deportivas. A pesar de ello aún se considera altamente meritorio que unos pocos alumnos salgan — victoriosos en una competencia intercolegial, sin reparar que al maestro o profesor especializado le resulta relativamente fácil dedicarse de modo especial a ejercitar a los alumnos mejor dotados para obtener esos éxitos deportivos, siéndole a menudo, difícil renunciar a los éxitos inmediatos que los triunfos reportan a su escuela y dedicarse con todo ahínco y sin muchas posibilidades de reconocimiento a todos los niños que le han sido confiados, tratando de estimular, desarrollar y conservar en ellos — el placer por la práctica de los deportes.

Sólo la escuela está en condiciones de llegar a todos los niños; ninguna otra institución puede reemplazarla — en esa labor y responsabilidad.

La Educación Física trata de asegurar el desenvolvimiento corporal y la resistencia del organismo; pero implica también actitudes intelectuales, éticas, sociales—

y de comportamiento en general.

El logro de esos objetivos depende, en última instancia de la actitud con que el maestro haya encarado sus tareas.

6.2.- Importancia de la función social del profesor de Educación Física.

El papel del profesor de Educación Física dentro del contexto social, tiene enorme trascendencia, que es un sujeto capaz de modificar el modo de pensar y actuar en los demás individuos; así, el profesor puede considerarse como un valioso agente en la transformación de los núcleos humanos, que es él, quien utilizando recursos deportivos, gimnásticos, recreativos, etc., encauza y favorece el desarrollo físico, mental y social de las personas y por ende, promueve el cambio o evolución de los grupos sociales.

Debido a la importancia del trabajo del profesor de Educación Física para la sociedad, es necesario que éste se encuentre en condiciones de desempeñarlo en forma adecuada y eficaz, por lo que básicamente, deberá cubrir tres requisitos:

1o.- CONOCER A LOS EDUCANDOS, ya que éstos son la base y el porqué de la acción educativa.

2o.- CONOCER SU MATERIA. El profesor de Educación Física, mediante su asignatura, logra los objetivos educacionales, por tanto, es obvio que debe conocerla y manejarla a la mayor perfección posible.

30.- **SABER ENSEÑAR.** Considerando que el profesor no se mide por lo que sabe sino por lo que puede enseñar, es conveniente que domine la estrategia y los procedimientos más adecuados, factores que lo han de capacitar para la dirección eficaz del aprendizaje.

En atención a los requisitos marcados, se desprenden -- los principales dominios del profesor de Educación Física -- que son:

"El bio-psico-social que proporciona elementos suficientes para conocer al educando como ente biológico, psíquico y -- social.

El dominio técnico-práctico, que aporta los conocimientos -- propios de la asignatura, tales como deportivos, gimnásticos recreativos, etc., incluyendo los de naturaleza artística.

El dominio psicopedagógico, que responde al ¿Cómo enseñar?, éste es, el área psicopedagógica ofrece los instrumentos necesarios y apropiados para el desarrollo eficaz -- de la labor educativa. " (3)

Sin embargo, no basta con que el profesor posea una -- preparación técnica, pedagógica y cultural idónea; aparte debe manifestar ciertas cualidades que lo faculten para -- el desempeño de su trabajo, entre las que podemos mencionar las siguientes:

(3) Torres Solís J. Antonio.
Reflexiones sobre Educación Física.
Talleres Gráficos de la Nación, México, D.F. 1976, Pag. 30

- ~~Formación~~ Formación pedagógica y afición por la práctica del ejercicio físico, o sea, una fuerza interna que induzca a colaborar en la formación de las personas, utilizando como medios las diferentes manifestaciones del ejercicio físico.

- Imaginación e iniciativa, cualidades necesarias para hacer que las clases resulten variadas, novedosas y amenas.

- Capacidad de organización y dirección, características que, aunadas al tacto para mandar, resultan indispensables en el profesor de Educación Física, dado que éste ha de manejar pequeños y grandes grupos en espacios abiertos y generalmente desempeñando actividades sumamente dinámicas.

- Dinamismo y entusiasmo, puesto que las actividades de Educación Física ante todo son movimiento, expresión y alegría. Un profesor que carezca de entusiasmo y que a su vez no sea dinámico, difícilmente podrá estimular el desarrollo de tales prácticas.

- Capacidad física para demostrar prácticamente los aspectos esenciales de su asignatura.

Al respecto, considerése que no se pretende que el profesor demuestre todo lo que a su especialidad compete, que suponemos no existe persona alguna capaz de dominar la gran variedad de habilidades que la Educación Física abarca. Sin embargo, el profesor debe estar en condiciones de poder ejemplificar por él mismo los puntos básicos de la materia que enseña.

- Estar exento de deficiencias físico-funcionales, puesto que éstas seguramente impedirán, en alguna medida, la parti-

~~superación y demostración~~ de las habilidades físicas.

Tener fe en el valor de lo que enseña. El profesor que — no cree en el valor de su materia, es una contradicción en — sí mismo, y nunca podrá "poner corazón en la enseñanza".

6.3.- Importancia y necesidad de la superación pedagógica — del profesor de Educación Física.

La importancia que tiene el profesor de Educación Física, dentro de la sociedad, es necesario que actúe como un elemento de elevación del nivel físico, psíquico y cultural de las nuevas generaciones de niños y jóvenes. Tratando de superarse y prepararse en su materia sino en todas aquellas asignaturas que le permitan realizar una labor educativa más completa. Esta superación abarca los conocimientos que se obtienen, así como el dominio de los nuevos métodos y procedimientos didácticos, ya que un maestro por muy culto que sea, si no sabe impartir sus conocimientos, no podrá dirigir eficazmente un aprendizaje. También deberá adquirir todos aquellos elementos suficientes para conocer al educando, ya que es la base de la acción educativa, ayudando así al desenvolvimiento físico, intelectual, emocional y social de sus alumnos, teniendo como recompensa la satisfacción propia resultante de una mejor labor pedagógica.

6.4.- La importancia del empleo de los recursos didácticos.

En toda labor docente es de suma importancia la adecuada utilización de los recursos didácticos, ya que son: "Todos aquellos elementos materiales de que el profesor dispone — para estimular y dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje" (4).

Estos elementos nos van a dar mayor objetividad en nuestra labor didáctica, pues el niño establece una relación con el medio que lo rodea ello atrae su interés y atención en lo que exponemos, evitando así constantes interrupciones; facilitan la comprensión y percepción de todo aquello que se le enseña, pues entre más ilustraciones, películas, transparencias, etc., se utilicen el niño entenderá mejor la enseñanza, basada en la observación y la experimentación. El niño observará lo que se le enseña a través de esquemas, ilustraciones, mapas, gráficas, etc., y experimentará como en nuestro caso con los diferentes implementos deportivos.

(4) Slim Karan David.
Administración y Organización de la Educación Física.
México, D.F. 1976 Pag. 45.

Estos recursos didácticos los podemos clasificar en:

- 1.- Naturales.- Entre los que se encuentran los árboles, las piedras, los ríos, el pasto, etc. Todo aquello que nos es dado por la Naturaleza.
- 2.- Elaborados por el profesor, el franelógrafo, rotafolio, láminas, etc.
- 3.- Elaborados por los alumnos, tales como el periódico mural exposiciones deportivas, los implementos deportivos --- (disco, bala, jabalina, mancuernas, pelotas, bastones.).
- 4.- Los confeccionados por las casas deportivas o comerciales, entre estos tenemos los balones de volibol, basquetbol, futbol, las vigas, las barras asimétricas, etc.
- 5.- Audiovisual, como las películas, grabaciones, filminas, transparencias, etc.
- 6.5.- Importancia de la participación del educando en el aprendizaje.

Para que exista un auténtico aprendizaje, es necesario -- que el educando participe activamente en el desarrollo de -- las clases, no siendo sólo un receptor de los conocimientos expuestos por el profesor, sino un expositor dinámico de diferentes puntos de vista e ideas, actuando como un participante activo en discusiones de grupo, analizando, objetando, comparando y verificando diversos aspectos, situaciones o hechos.

Para lograr ésto, es necesario que el profesor aplique -- diferentes técnicas grupales que permitan al niño expresarse espontáneamente y con liberalidad.

La participación activa del educando en la exposición de temas o en el desarrollo de las clases en general, tiene como fin principal el desenvolvimiento de su personalidad, buscando y perfeccionando aptitudes personales como la imaginación, inventiva, iniciativa y originalidad.

Llegando a la conclusión que el aprendizaje auténtico es: "Un conjunto de experiencias concretas de carácter reflexivo sobre los datos de la materia escolar, que van a modificar el comportamiento del alumno y a enriquecer su personalidad" (5).

6.6.- Métodos y procedimientos didácticos.

Toda actividad requiere de un método para lograr los propósitos que pretendemos: por lo que se define al método como: un camino a seguir para alcanzar un objetivo.

Método didáctico. "Es la organización racional y práctica de los recursos y procedimientos del profesor con el propósito de dirigir el aprendizaje de los alumnos hacia los resultados previstos" (6).

-
- (5) Muska Mosston. La Enseñanza de la Educación Física. México, 1978, Pág. 18
- (6) Seybold Annemarie Principios Pedagógicos de la Educación Física. Kapelusz, Buenos Aires, 1974. Pág. 62

Entendiéndose por procedimientos didácticos: "Los elementos o series de actividades docentes en determinada fase de la enseñanza". (7)

De acuerdo a las características presentadas por los alumnos y a las actividades a realizar, se mejorará el método inductivo: de lo fácil a lo difícil, llevándose la secuencia siguiente:

- | | | |
|--------------------|------------------|------------------|
| 1.-EXPLICACION. | 2.- DEMOSTRACION | 3.- OBSERVACION. |
| 4.-EXPERIMENTACION | 5.- CORRECCION. | 6.- REPETICION. |

1.- EXPLICACION: Se realizará en forma oral, clara y concisa evitando términos rebuscados que pudieran confundir al alumno, se explicará el juego y los pasos a seguir.

2.- DEMOSTRACION: Ejemplificación práctica del juego por monitores o por el profesor del grupo.

3.- OBSERVACION: Los alumnos únicamente observarán la demostración que se hará sin ejecutar ningún movimiento.

4.- EXPERIMENTACION: Es la ejecución práctica del juego por todo el grupo, tratando de hacerlo como se ejemplificó.

5.-CORRECCION : Se corregirán los errores si los hay, de no ser así se proseguirá a la ejecución del juego.

6.- REPETICION : Se volverá a realizar el juego hasta lograr los objetivos deseados.

6.7.- Funciones y formas de la evaluación en el proceso educativo.

CONCEPTO DE EVALUACION : "Es un proceso continuo y sistemático destinado a determinar hasta qué grado fueron logrados

(7) Seybold, Annemarie. Principios Pedagógicos de la Educación. Física. Ed. Kapelusz, Buenos-Aires 1974. Pág. 53.

do los objetivos previamente señalados" (8).

Los objetivos que pretende alcanzar la evaluación en -- el proceso enseñanza-aprendizaje son : (9)

a).- De diagnóstico: Que sirven para darnos cuenta, de cómo ha funcionado nuestro método de enseñanza-aprendizaje y has ta qué grado se alcanzaron los objetivos anteriormente propuestos.

b).- De Fundamentación Científica: sirven para mejorar el tra bajo de enseñanza, utilizando nuevos métodos y recursos didácticos, que hagan más comprensibles y amenas nuestras clases.

c).- De Motivación: estimulan a los alumnos para que se in-teresen más por el aprendizaje, midiendo sus capacidades y -aptitudes en comparación con los demás compañeros.

d).- De Certificación o Promoción: Nos darán una calificación y en base a ésta, podrá ser o no promovido un alumno.

e).- De Clasificación: agrupan a los alumnos en base a los resultados obtenidos, dándoles un trabajo de acorde a sus ca -pacidades.

6.3.- Importancia y formas de la Evaluación dentro de la Educación Física.

La Educación Física, al igual que otras disciplinas ne --cesita imprescindiblemente de la evaluación para mantener --sus conocimientos al día y dar su mejor aporte a los indivi-

-
- (8) Johnson K. Pescott. Evaluación del Rendimiento Físico-
de los Programas de Educación Física, Ed. Paidós. Bue-
nos Aires, 1972., Pág. 36
- (9) Ibidem, Pág. 48.

duos en general, además de ayudar al profesor de Educación Física a :

Clasificar a sus alumnos en grupos homogéneos en cuanto a la habilidad motora o bien en función de las habilidades y las condiciones reales del grupo o grupos antes de elaborar y programar para condicionar las actividades de acuerdo a las necesidades que presentan los educandos.

También ayudará al desarrollo y mejoramiento de la enseñanza viendo hasta qué grado fueron alcanzados los objetivos, qué áreas del programa necesitan modificarse, a cuáles se les debe dar mayor énfasis; y por último, asignar calificación.

6.9.- Técnicas e instrumentos utilizados para la evaluación en el Area de Educación Física.

De acuerdo a las necesidades que se puedan presentar durante la labor docente, se utilizará para la evaluación la siguiente técnica:

Observación.- Se llevará a cabo durante el desarrollo de las clases tomando en cuenta: el uniforme, el interés o entusiasmo por las actividades a realizar, la disciplina observada durante la clase; otorgando a cada uno de estos aspectos por clase, la siguiente puntuación:

Interés - 4 puntos Disciplina - 3 puntos Uniforme - 3 puntos. Obteniendo un total de 10 puntos máximo por clase.

En base a esta puntuación por clase, siendo hasta 4 al mes, se reporta el resultado mensual al profesor de grupo para que lo registre en la boleta de calificaciones de cada alumno.

Comentario: aunque no todos los profesores de Educación Física llevan este registro de calificaciones, debido a que -- muchos califican en forma global, considero que el calificar individualmente a los alumnos, es mejor; ya que despierta el interés y el sentido de responsabilidad en cada niño dentro de la clase; teniendo así el profesor de Educación Física -- un medio para controlar mejor la disciplina y proporcionar -- a cada alumno una calificación más justa.

CAPITULO

VII

Entendemos por medios o agentes de la Educación Física, a aquellos elementos que esta disciplina maneja con el fin de realizar sus propósitos educativos, tales como la Recreación, el Juego, la Gimnasia, el Deporte. (10)

7.1.- La Recreación.

Nadie puede negar que todo aquel que viva en una ciudad - con varios millones de habitantes, se encuentra a merced de una serie de presiones externas, que son causa de constante irritabilidad, angustia, tensión y cansancio, simplemente -- porque el ritmo de vida, para el individuo, es vertiginoso y agobiante. Asimismo en una metrópoli de creciente urbanización como por ejemplo la ciudad de México, el grueso de la - población desempeña trabajos burocráticos, fabriles, comerciales y profesionales, en bufettes, consultorios, despachos y oficinas, oficios generalmente de tipo maquinal y sedentario, los cuales, por consecuencia lógicamente de su naturaleza, ocasionan agotamiento mental, y gradual pérdida de la capacidad física. Así mismo, dado el insospechado campo de acción que la cibernética ha logrado, se ha dado origen a -- mayores posibilidades de tiempo libre o de ocio, cuya utilización constituye un fenómeno de elevada importancia social; desgraciadamente el hombre moderno, en la mayoría de los casos, no sabe que hacer con su tiempo libre, debido, en gran parte, a que se desenvuelve en un medio alienable, donde lo importante es la producción en gran escala, las amplias per-

(10). Torres, Solís, J. Antonio. Reflexiones sobre Educación Física, Talleres Gráficos de la Nación. México, 1976

cepciones económicas, la adquisición de bienes materiales y el confort; estimulándose día con día el proceso de deshumanización.

La solución a esta problemática de índole social, obviamente no reside en una simple institución o en una persona.

El mejoramiento de las condiciones existenciales y el logro de un patrón de vida más humano se localiza en el esfuerzo de todos y cada uno de los integrantes de la sociedad; -- así pues, uno de los principales objetivos de la Recreación -- como medio de la Educación Física, es colaborar en alguna medida a mejorar las condiciones de vida del hombre cooperando para que las personas por medio de las prácticas recreativas, recuperen o preserven un saludable equilibrio físico y psicológico, contribuyendo así a que tengan fortaleza y ánimo para hacer frente a sus dificultades tratando de superarlas -- con entusiasmo y mayores posibilidades de éxito.

Hemos de aclarar que la Recreación de ninguna manera pretende que el hombre evada sus complicaciones, antes bien debe afrontarlas teniendo primeramente que acumular fuerzas y recuperarse, o sea, estar en condiciones de lucha por una vida mejor, por la superación humana y por la búsqueda de la mayor perfección posible.

7.1.1.- Naturaleza de la Recreación.

Para determinar la esencia de la Recreación, resulta conveniente analizar cinco factores que a nuestro juicio, la --

distinguen y le otorgan su individual constitución.

Ellos son:

A.- Compensación a la actividad seria del hombre.

B.- Agente para canalizar la gravedad de la vida.

C.- Polo opuesto del trabajo.

D.- Libertad.

E.- Agrado y satisfacción directos.

Respecto al primer punto: Compensación a la actividad seria del hombre, podemos decir que, a grandes rasgos, la Recreación en analogía con el sueño, tienen en la vida del hombre la función de proporcionar descanso y recuperación de las fuerzas necesarias, para que éste pueda desempeñar sus actividades cotidianas en forma satisfactoria; así pues, el descanso no sólo se logra a través del sueño, sino también, variando de actividad. Por ejemplo, para una persona que en su trabajo pasa ocho horas sentada frente a un escritorio, una forma de descansar sería realizando una actividad muscular. Y en caso contrario, otra persona que cubra una jornada donde su actividad requiere considerable trabajo físico, descansaría llevando a cabo una práctica de tipo sedentario.

Lo anterior se confirma cuando con frecuencia escuchamos:

"Creo que ir al teatro me sentaría bien para descansar".

Lo que significa que los individuos sienten la necesidad de realizar actividades diferentes a las que diariamente desarrollan ya que éstas les proporcionan momentos de reposo, lo que claramente indica que el ser humano requiere de ciertas practicas (teatro, danza, deporte...), que sirven de compen-

ción a las labores de su vida cotidiana con el fin de guar
r un equilibrio físico y mental.

El segundo punto: el agente para canalizar la gravedad-
la vida, nos hace ver que en la actualidad, en una socie-
d tan compleja como la nuestra, la mayoría de los sujetos-
necesitan de ciertos medios para canalizar la tensión y cons
nte angustia causada por un ritmo de vida vertiginoso y --
oblemático. Ante esta situación, es urgente la creación, -
omoción y desarrollo de un sistema de actividades con un -
ello más humano y tranquilizante.

La natación, el juego, los campamentos, etc. son medios -
leales para tal fin, donde el hombre se dará una tregua en-
asca de aliento y nuevos bríos, para manejar su realidad en
orma más apropiada y eficaz.

El tercer punto: Polo opuesto al trabajo, viene a colación,
orque existen prácticas que pueden ser consideradas como tra
ajo o bien, como formas de Recreación. Por ejemplo, la encua
ernación, la pintura, el teatro, etc., sin embargo, estamos
n posibilidad de señalar dos factores que diferencian clara
ente el trabajo de la Recreación, el primero (el trabajo),-
rige una retribución monetaria por la acción desarrollada,-
en segundo término, se encuentra revestido de completa obli
atoriedad, ya que el individuo puede verse sujeto a formas-
e coacción externa para su cumplimiento, situaciones que de
ningún modo se pueden manifestar en el campo de la Recreación.
libertad.- Del punto anteriormente tratado, se deriva la li-

bertad como característica de la actividad recreativa, puesto que en el ámbito de la Recreación, los sujetos pueden elegir y realizar libremente tal o cual actividad; es decir, pueden efectuar su práctica en el momento que lo deseen y exentos de cualquier forma coactiva.

El último punto: agrado y satisfacción. De la libertad se desprenden otros dos elementos que son base para la conceptualización del acto recreativo, el agrado y la satisfacción directas.

Puesto que la Recreación no puede estar sujeta a medios coactivos, es obvio que sus actividades se realizan en un marco de plena libertad y si la persona es libre para determinar su práctica, a no dudar, elegirá aquélla que resulte de su completo agrado, finalmente, si el sujeto no persigue remuneración o algún fin utilitario, esto quiere decir que actúa por el valor que la actividad encierra en sí mismo y en consecuencia, por la satisfacción directa que ésta le produce.

Una vez analizados los factores que a nuestro juicio caracterizan la Recreación, la podemos conceptualizar de la siguiente manera:

RECREACION = Es un sistema conformado por una serie de actividades (juego, danza, deporte, teatro, lectura, etc.) que se manifiestan como el polo opuesto al trabajo, y como prácticas que se realizan con plena libertad y agrado ofreciendo

satisfacción directa y compensación a la actividad seria del hombre, constituyéndose en importante agente para canalizar la gravedad de la vida; pudiendo concentrar sus actividades en tres dominios.

- 1.- De prácticas deportivas.
- 2.- De prácticas creadoras.
- 3.- De actividades socio-culturales" (11)
- 7.1.2.- Los valores de la Recreación.

Sin lugar a dudas, la axiología de la Recreación, como — más adelante podrá observarse, se encuentra estrechamente relacionada con los valores de la Educación Física y de la educación en general, ya que al igual que estas disciplinas, — favorece el desarrollo de las potencialidades humanas tanto en el área física como psicológica y social, lo que convierte al hecho recreativo en excelente medio pedagógico y de — formación humana.

Entre los valores esenciales de la Recreación, podemos — enunciar los siguientes:

- a).- Ayuda a mantener la salud, tanto física como mental.
- b).- Se presenta como agente socializador eficaz, puesto — que favorece la comunicación, cooperación, compañerismo e integración familiar.

(11) De Pozo, Hugo, Recreación Escolar.
Editorial Avante, México, 1974.

- c).- Medio para canalizar la gravedad de la vida.
- d).- Desarrollo del poder creativo en el hombre.
- e).- Propicia la eficiencia física necesaria para el desempeño adecuado de las actividades cotidianas.
- f).- Favorece el amor por la naturaleza.
- g).- Excelente medio para compensar la actividad laboral.
- h).- Ofrece amplia colaboración para prevenir y erradicar el vicio.
- i).- Ofrece un sinúmero de oportunidades para la ocupación del tiempo libre.
- j).- Proporciona al individuo momentos de placer, solaz, y alegría. (12).

7.1.3.- La Recreación como medio para la Educación Física.

Desgraciadamente en nuestro país, como en muchas otras naciones del mundo, resulta difícil la implantación y desarrollo de un sistema amplio y adecuado de Educación Física, dado que su población es bastante heterogénea, presenta núcleos en los que sus habitantes sufren enormes carencias, enfermedades y graves problemas de desnutrición, hechos que lógicamente, merman la capacidad física de esos individuos — obviamente indispuestos para la práctica de actividades físico-deportivas, a los cuales sobre el particular, sería vana pretensión y falta de sentido común; puesto que es fácil comprender que en tales circunstancias no pueden ser fuertes ni físicamente capaces, mucho menos, aptos para destacar en el terreno deportivo; ya que antes que nada, se ven en la impe-

riosa necesidad de sufragar sus requerimientos vitales.

Para cubrir tales deficiencias, se hace necesaria la adecuación de un Sistema de Educación Física que se ajuste a las exigencias y características de la población.

En una programación de esta naturaleza, la Recreación juega papel preponderante, puesto que todas sus actividades son susceptibles de ajustarse saludablemente y de manera apropiada a las condiciones de cualquier individuo, sea cual fuere su situación personal. En tal caso las actividades recreativas se manifiestan como un poderoso medio pedagógico de la Educación Física, lo que viene a reafirmar una vez más que esta disciplina, de ningún modo provoca pérdida de tiempo es producto del capricho de unos cuantos entusiastas, sino una asignatura necesaria, que cuenta con medios de trabajo que la hacen figurar como parte insustituible e indispensable de la educación de los hombres de cualquier nación.

7.2.- El juego.

Desde hace ya algún tiempo, determinar que es el juego, ha sido motivo de estudio por parte de psicólogos, biólogos y educadores, de estos estudios han surgido teorías que tratan de explicar la naturaleza del mismo.

A nuestro juicio, tales teorías se alejan de la esencia de la actividad lúdica y tienden principalmente a abordar las consecuencias de la misma, así por ejemplo, la teoría del juego como estimulante del crecimiento presenta a éste como un elemento que propicia o favorece el crecimiento de órganos y sistemas del organismo.

Reflexionando un poco sobre esta hipótesis o teoría, - fácilmente advertimos que no expone lo que es el juego, sino una consecuencia, muy cierta del mismo, ya que la actividad desarrollada durante la práctica lúdica favorece el desenvolvimiento del individuo.

En forma análoga se presentan otras teorías como la - del ejercicio preparatorio, que proyecta el juego como un - ensayo o preparación de las actividades serias o de mayor - responsabilidad que el sujeto desempeñará en su vida adulta, así, conforme a esta hipótesis, la niña juega a las muñecas, con el objeto de prepararse para su futura condición de madre, lo cual resulta poco confiable, puesto que esta modalidad en la actividad lúdica, básicamente se debe a la influencia de los adultos que rodean al niño, al medio ambiental en que se desenvuelve y a los patrones de conducta existentes en la sociedad.

Otra de las teorías más conocidas es la de la energía-superflua, la cual se le atribuye al biólogo inglés Herbert Spencer, mismo que intenta explicar el juego en consideración a un excedente de energía en el ser joven,

Según esto, el organismo para su desarrollo y funcionamiento requiere de cierta cantidad de energía, una vez satisfechas sus necesidades, el excedente se gasta por medio del juego, hecho que viene a colocarlo a título de regulador energético, encargado de mantener el equilibrio de energía en el organismo.

Al parecer, esta teoría tampoco es aceptable como base explicativa de la esencia de la actividad lúdica, ya que --

con regular frecuencia, el niño juega hasta quedar exhausto. Esto es, el niño juega a pesar de haber gastado la posible energía sobrante, y sin embargo el juego no termina cuando supuestamente el organismo ha alcanzado un cierto equilibrio energético.

En consecuencia, la función del juego en el ser humano no es la de regular la energía de éste.

Existe otra teoría denominada Catártica, porque se considera que el hombre, por medio del juego, purifica o depura ciertas conductas de carácter instintivo, que de no ser canalizadas apropiadamente, podrían, en cierta medida, resultar negativas para el funcionamiento social de las personas, lo que a nuestro juicio, puede ser verídico, pero también es verdad que tal suposición no explica la naturaleza del juego, sino una posible consecuencia del mismo.

Cuando el niño juega a ser bombero, etc., por medio del juego puede desarrollar sus tendencias e intereses de manera ficticia, dado que las condiciones de su existencia no le permiten desarrollarlas en forma real.

Al respecto, consideraremos que cuando el niño juega a practicar una profesión u oficio etc., no es porque tenga inclinación a ello, sino porque se ve ampliamente motivado por los medios de comunicación, con familiares patrones de conducta...

No perdamos de vista que el niño no juega a "como si fuera" indio, vaquero, etc, sino que cuando juega, realmente

se siente el personaje que está representando. O sea que en el momento en que desarrolla la actividad lúdica, verdaderamente vive el papel que desempeña, ya que pone en práctica su gran capacidad de imaginación la cual le permite vivir cualquier situación deseada.

Por último, haremos mención a la teoría del Recreo, -- postura que considera al juego como un medio de esparcimiento, con la finalidad de compensar o equilibrar la vida del hombre; ésto es, que si la persona desempeña actividades -- serias y hasta cierto punto penosas, es necesario que se -- soslaye y divierta con el objeto de preservar el equilibrio de su existencia.

El niño al jugar, tiene el propósito fundamental de divertirse, estar alegre, esparcirse; o lo que es equivalente, recrearse. Entonces el juego es éso, una actividad eminentemente recreativa, necesaria e inherente al ser humano.

Sin embargo, resulta conveniente precisar que ésta es la naturaleza o esencia de la actividad lúdica, pero de ninguna manera podemos negar las grandes posibilidades forma--tivas y pedagógicas que pueden lograrse a través del juego, como a continuación se podrá advertir.

7.2.1.- Valores del juego.

Consideramos que en la actualidad, debido a los grandes adelantos alcanzados en psicología, pedagogía y tecnología de la Educación Física, ésta se ha racionalizado e intelectualizado en considerable medida, diezmando el valor re-

creativo y cinético de sus medios, hecho que lógicamente se ha extendido a los terrenos del juego. Desde luego no se pretende ir en contra de los valores formativos y pedagógicos que los agentes de la Educación Física pretenden ofrecer en combinación con recursos técnicos y psicopedagógicos, pero sí se aspira a una postura equilibrada, donde no ha de perderse el sentido natural de las actividades físicas.

Como en su oportunidad apuntamos, el juego es una actividad eminentemente recreativa, que en esencia proporciona solaz, diversión y alegría a los sujetos, pero estamos conscientes de que la actividad lúdica, por sí misma es portadora de una amplia gama de valores educativos de singular importancia, que se manifiesta según la modalidad del juego atendiendo a su complejidad, organización y tipo de actividad desarrollada durante el mismo.

Existen juegos que por las virtudes de su práctica, estimulan el desenvolvimiento de los sistemas corporales, y en consecuencia, de la aptitud física y la destreza de las actividades de carácter motriz, dado lo anterior, el juego desarrolla velocidad, resistencia, flexibilidad, sentido del ritmo, coordinación y favorece la salud y equilibrio psicosomático del individuo.

En analogía con los valores físicos, los psicológicos se manifiestan con menor o mayor acento, de acuerdo al tipo de actividad que se desempeña en el juego, así, existen juegos que por su naturaleza, favorecen la armonía de las funciones psíquicas y la estabilidad emocional del hombre desarrollando la senso-percepción, imaginación, memoria, asociación, etc.

En cuanto al aspecto sociológico, la actividad lúdica estimula la adaptación y desarrollo social de los individuos proyectándose como medio de comunicación y agente socializador, ya que por su conducto se acrecientan actitudes de lealtad, camaradería, cooperación y verdadera amistad. En relación con los valores morales, el juego desempeña importantes funciones para determinar en las personas una escala axiológica aceptable desde el punto de vista moral, ya que propician un comportamiento justo, veraz y respetuoso. En resumen, el juego tiende al despliegue total de la personalidad en un marco de salud y alegría.

7.2.2.- El juego organizado.

Tomando en cuenta que el juego es una actividad recreativa, del agrado de todos que por sí mismo ofrece amplias perspectivas de índole educacional, actualmente es manejado como un magnífico recurso pedagógico en las instituciones netamente educativas y en aquellas que en cierto modo pretenden fines acordes con la educación, lo que ha dado origen al juego organizado; aquél que tiene una planeación y elaboración previa en base a ciertos objetivos de naturaleza educativa, y que generalmente para su administración requiere de profesores, instructores o líderes especialmente preparados para tal fin.

En la estructuración de un juego organizado deben considerarse los siguientes puntos:

a).- NOMBRE DEL JUEGO.

Resulta conveniente asignar una denominación específica al juego, ya que ésto causa efecto emocional agradable a los participantes y favorece la buena disposición de los mismos para practicarlo, al solo hecho de escuchar el nombre de la actividad.

b).- OBJETIVOS DEL JUEGO.

Es necesario determinar los fines de la actividad lúdica, pues auxilian al profesor para seleccionar el tipo de juego adecuado a los propósitos educativos.

c).- AREA.

Tomar en cuenta el área de trabajo es cuestión fundamental, puesto que ésta determina en gran parte el éxito de la actividad y la seguridad de los participantes.

d).- PARTICIPANTES.

Existen juegos propios para niños y para niñas y para ambos, o actividades de acuerdo a la edad y capacidad de los jugadores, por tanto, este punto debe tenerse muy en cuenta al momento de estructurar un juego organizado.

e).- FORMACION.

Determinar la posición o tipo de formación que ha de adoptar los participantes, en, y para el juego.

Es aconsejable, en cuanto a que se economiza esfuerzo en la actividad que se realiza, al lograrse con mayor fluidez y en forma disciplinada.

f).- DESCRIPCION.

Consiste en una breve reseña de la manera en que el juego se desarrolla, y los puntos esenciales que deben tenerse en cuenta sobre sí mismo.

g).- REGLAS

Son las normas que deben acatar los participantes para el buen funcionamiento de la actividad, generalmente indican las condiciones de operación, los movimientos o maniobras permitidas o sancionadas y la forma en que el equipo o jugador es considerado como triunfador.

h).- AUXILIARES.

Es la determinación de todo el material necesario y útil en el desenvolvimiento de la actividad lúdica.

i).- GRAFICA.

Es la expresión objetiva de los desplazamientos que los jugadores realizan durante la actividad.

j).- VARIACIONES.

Son aquéllos recursos que en un momento dado, refuerzan el interés por el juego, implicando una pequeña o breve modificación del mismo.

7.2.3.- Clasificación de los juegos.

A causa de la amplia variedad de modalidades que el juego presenta, resulta particularmente difícil intentar una clasificación de las mismas. Sin embargo, con el deseo de facilitar un poco tal situación, en seguida se proponen algunos criterios clasificadores, que, a nuestro juicio, - pueden ser bastante aceptables.

MOTRICIDAD

Grande
Mediana
Poca

SIN MOTRICIDAD

Sedentarios.

CANTIDAD DE
JUGADORES

Grande
Mediana
Poca

por parejas o individuales.

De acuerdo al material necesario para el desarrollo del juego.

Con
Sin

IMPLEMENTOS.

Por el lugar donde se realiza el juego:

Para grandes extensiones de terreno.

Para espacios reducidos.

Para locales cerrados. (13)

(13) D. Edgren Henry y Guber Joseph
Juegos organizados para Primaria.
Editorial Pax-México, México, 1967.

7.2.4.- Consideraciones para la administración de los juegos con respecto a los alumnos.

- 1.- Estimular y alentar a los educandos retraídos y poco aptos, ya que estos factores generan falta de interés para la actividad.
- 2.- Seleccionar juegos donde todos intervengan y evitar aquellos donde los alumnos dejen de participar rápidamente, dado que, los jugadores que "salen", son los menos hábiles y normalmente son los que provocan indisciplina al quedar fuera de control por el maestro, además son los que mayor necesidad tienen de practicar este tipo de actividades.
- 3.- Recurrir al educando más entusiasta y capaz para que inicie el juego y motive la participación del grupo.
- 4.- Los equipos deben de equilibrarse, tanto en número, como en fuerza de habilidad de los participantes.
- 5.- Es recomendable subdividir los grupos numerosos en equipos de 8 a 10 jugadores, a fin de que todos intervengan bajo un ritmo de intensa actividad.
- 6.- Resulta totalmente indebido encomendar a los alumnos la formación de los equipos de juego, ya que éstos tienden a -- menospreciar a los menos hábiles.

RESPECTO AL JUEGO MISMO:

- 1.- Detener el juego antes de que el interés se desvanezca, con el objeto de que los alumnos, posteriormente, estén en posibilidades de repetirlo.
- 2.- Definir líneas de meta, salida, llegada, vuelta o referencia para evitar confusiones.

- 3.- Tener listo el equipo necesario.
- 4.- Usar distintivos para reconocer a los participantes.
- 5.- Colocar a los educandos en la posición inicial y posteriormente proceder a explicar.

RESPECTO A LA EXPLICACION DEL JUEGO.

- 1.- Siempre es preferible demostrar lo más posible, en vez de explicar demasiado.
- 2.- Las explicaciones deben ser claras, breves y sencillas.
- 3.- Establecer un período de preguntas y respuestas, para aclarar dudas y evitar la dispersión.

RESPECTO A LA SEGURIDAD DE LOS ALUMNOS.

Velar por la seguridad de los educandos es responsabilidad ineludible del profesor; por tanto, éste ha de señalar - normas de seguridad a la integridad física de los participantes.

Para garantizar la seguridad de los alumnos, el profesor debe de responsabilizarse de:

- 1.- Inspeccionar el área de juego.
- 2.- Dar a conocer a los participantes las principales reglas de seguridad.
- 3.- Procurar un botiquín de primeros auxilios.
- 4.- Vigilar el vestuario adecuado.
- 5.- Fijar claramente las condiciones de operación para el desarrollo del juego.
- 6.- Evitar como meta o zona de "llegada" paredes o cuerpos sólidos, a fin de evitar accidentes.

RESPECTO AL PROFESOR:

- 1.- Para dirigir un juego, es condición básica que el profe-

por proyecto entusiasmo, para que sus alumnos participen con mayor alegría.

2.- Debe observarse atentamente el interés que los educandos exhiban, pues ésto indica el grado de aceptación que el juego ha tenido.

3.- En ocasiones el profesor debe participar en la actividad pues su intervención motiva la participación de los alumnos.

4.- Conocer perfectamente las reglas del juego.

5.- Las actitudes de energía, comprensión y confianza por parte del maestro, son puntos claves para el éxito de la actividad lúdica organizada.

7.3.- La Gimnasia Básica.

Si entendemos por educación, el desarrollo de las potencialidades humanas, y a la Educación Física como parte esencial de la misma, es necesario poner de manifiesto el sentido pedagógico de los medios de esta última, particularmente el de la Gimnasia Básica, de la cual no se pretende analizar profundamente sus sistemas, sino poner al descubierto algunas normas de aplicación que han de ampliar sus posibilidades educativas. En primer término, para que la gimnasia cumpla adecuadamente su misión, es menester que sea administrada con conocimiento de causa, ésto es considerando con toda precisión los efectos que ha de producir en la situación anatómica y fisiológica de los educandos; de no ser así, todo ejercicio carece del sentido y base científica.

Así mismo, es urgente tener en cuenta a la gimnasia en las instituciones educativas debe dejar de ser una discipli-

na con el único fin de transferir a los alumnos habilidades técnicas; puesto que de ningún modo nos interesa la formación de autómatas o individuos ciegamente disciplinados en base a la práctica de ejercicios estandarizados y estilizados.

De acuerdo a la pedagogía moderna, en el campo de la Educación Física, el "drill"... ejercicio al antiguo estilo militar, o sea coactivo, ejecutado maquinalmente, contando los tiempos y sin participación íntima y libre del ejecutante, quien fue "amaestrado" o "domado" como a un animal" (1), resulta anacrónico y falta de poder educativo.

A toda costa hay que evitar la marcada tendencia que se presenta en las escuelas de nivel medio y elemental, en pro de las "rutinas gimnásticas que van del uno al ocho y del ocho al uno", estos son ejercicios que a causa de la extrema automatización pierden su valor pedagógico dado que ya no se requiere la atención del sujeto para la ejecución de los movimientos; ... es la inteligencia la que modela los automatismos adaptados, los cuales, una vez creados, se sustraen a su control. Una vez montado el movimiento automático ya no pone en juego la inteligencia, y su repetición no tiene ningún poder educativo". (2).

Aparte hay que tomar en consideración que la percepción y coordinación del niño es global hasta los doce años aprox

(1) Seybold, Annmarie. Principios pedagógicos de la Educación Física. Ed. Kapelusz, Buenos Aires, 1974.

(2) Leif J. Didáctica de la escritura y de las asignaturas especiales.

madamente, así pues, en la escuela primaria, los ejercicios analíticos no resultan convenientes ni adecuados a los intereses y necesidades de los educandos, por tanto, los movimientos gimnásticos recomendables durante la educación elemental son los funcionales o cinéticos porque amparan el crecimiento general del muchacho, poniendo en práctica sus grandes funciones orgánicas y satisfaciendo los requerimientos recreacionales; así mismo, en la gimnasia correctiva o compensatoria, los ejercicios necesariamente tienen que ser analíticos, aún cuando se trate de contrarrestar defectos de postura o favorecer la intervención de una parte específica del cuerpo, ya que por ejemplo la intención particular de fortalecer las piernas por medio de flexiones, puede realizarse como actividad total (recoger objetos del piso, bajo la condición de flexionar las piernas) y no como un ejercicio específico o aislado para las extremidades inferiores, aún cuando la intención sea el fortalecimiento de las mismas. Los ejercicios gimnásticos básicos pueden realizarse como actividad total, acorde a las necesidades e intereses de los alumnos.

Después de los doce años, en las actividades desarrolladas con alumnos de nivel educativo medio, el principio totalizador no es tan determinante en el aprendizaje como en el nivel elemental, debido a que el sujeto en esta etapa posee un razonamiento más lógico y su percepción es analítica y diferenciada.

7.4.- El Deporte.

Estimamos al Deporte como una manifestación del ejerci-

cio físico, eminentemente recreativa, altamente organizada y reglamentada, donde el juego, la lucha y la superación se proyectan como rasgos característicos de la misma, y cuyo objetivo esencial es el perfeccionamiento de las potencias morfofuncionales y psicológicas del individuo.

Sin embargo, para hablar de este agente fundamental de la Educación Física, actualmente tan complejo y de trascendencia social poderosa, resulta conveniente efectuar la consabida diferenciación: Deporte-espectáculo y Deporte-juego.

Aunque para la Educación Física, el Deporte-juego es el que interesa, no podemos sustraernos de comentar algunos aspectos del Deporte-espectáculo, "industria" que se manifiesta con singular abundancia en todo el mundo, contando con varios millones de apasionados adeptos, capaces de una adoración irracional y de un fervor casi religioso.

De todos es sabido el hecho de que el Deporte-espectáculo se desenvuelve en un marco de profesionalismo, situación que ha venido a dar al traste con la noble idea de la educación y formación integral mediante la actividad deportiva, dado que en el Deporte-espectáculo, se han entremezclado una serie de factores totalmente ajenos al hecho deportivo, considerando a éste en su más pura expresión, llámense empresarios, directivos, representantes, publicistas, comerciantes, políticos, etc, sujetos que en su mayoría son movidos por el deseo de hacer fortuna y acumular prestigio personal arrasan con los principios pedagógicos y formativos del deporte.

No obstante quien sustenta el espectáculo deportivo es el público, quien ávido de emociones y espectacularidad paga por ver tales eventos, lo que da margen a que empresarios, organizadores, directivos..., presionen a los jugadores hacia un máximo rendimiento, a costa de lo que fuere, incluso de su integridad física y moral. Todo esto, sin mucho esfuerzo ha promovido una serie de efectos colaterales en el fenómeno deportivo, empezando por los espectadores que en ningún momento pueden, ni deben llamarse o autodenominarse deportistas, puesto que el hecho de asistir a cualquier espectáculo deportivo, de ninguna manera supone la práctica de actividad deportiva alguna, ni constituye un hecho que pueda considerarse de gran valor para su personal superación; así pues, deportista es el que juega fútbol, y no el que se sienta en las gradas de un estadio o al frente del televisor a consumir funciones deportivas.

Por otra parte, el deportista profesional, alma del espectáculo, a nuestro juicio no se encuentra en una situación muy halagadora con respecto a su profesión, ya que por principio de cuentas pierde su libertad de actuación, dado que no juega cuando él lo desea, no está en posibilidad de elegir a sus compañeros de equipo e invariablemente debe ajustarse a las normas que dicte el preparador técnico, así mismo, como en realidad la actividad del jugador profesional no es propiamente deporte, sino trabajo, es lógico suponer que exista un contrato laboral, generalmente injusto y en base a un corto período de tiempo, esto en favor de la empresa, puesto que la habilidad deportiva no es de por vida, y un ju

y un jugador, en pocos años puede dejar de ser interesante para el espectáculo. Así, cuando éste ha rendido lo suficiente y se le ha explotado al máximo o ya no se le contrata, o simplemente se "vende", su carta de contratación hecho por - demás deplorable que coloca al jugador en calidad de objeto o cosa.

Otro aspecto que ha venido agminscuirse en el ámbito -- deportivo, es el comercio, y en consecuencia la publicidad, ya que sería fácil enlistar una fuerte cantidad de productos que se venden bajo el amparo de una gran influencia publicitaria a expensas del deporte los cuales absolutamente nada tienen que ver con él, sin embargo, se toma a éste como excelente medio publicitario para aumentar las ventas de artículos, generalmente de consumo innecesario.

Considerando lo anteriormente expuesto, nos pregunta -- mos: ¿ Qué resta del deporte considerado en su expresión más pura, si se ha sido convertido en un negocio, en un artículo de consumo y en un medio de masificación humana ?.

En extremo opuesto al deporte como artículo de consumo - "como una diversión planificada, dirigida e incluso obligada", se encuentra el deporte en su forma natural, esto es el Deporte-juego, acto voluntario y desinteresado donde esencialmente figuran jugadores, o sea personas que lo practican por el placer que éste encierra en sí mismo, y el esfuerzo que -- invariablemente ha de conducir a la superación.

En el deporte-juego, los intereses económicos, publicidad comercialización quedan fuera del círculo del espectáculo, puesto que en el deporte recreativo, los valores que predominan son formativos y recreacionales, erigiéndose como una actividad en la que pueden y deben participar todas las personas, sobre todos los menos aptos, dado que, de esta práctica deportiva, se derivan beneficios como son, estados de salud satisfactorio, desarrollo físico y mental adecuado, integración al medio social, etc., aspectos que en síntesis constituyen acción educativa por medio del deporte, entendiendo a la educación como el desarrollo armonioso de las facultades humanas.

.4.1.- Peligrosidad del deporte.

El hecho de que en el deporte tenga que superarse a un adversario, un tiempo o un obstáculo, necesariamente implica cierto riesgo o grado de peligrosidad, misma que hasta cierto punto es controlable mediante los reglamentos deportivos, las normas para la práctica del ejercicio físico y por el comportamiento ético y dirección adecuada por parte del profesor o entrenador. Sin embargo, la peligrosidad deportiva puede agravarse por la carencia de dominio emocional de los jugadores y por la falta de canalización adecuada a los deportistas "peligrosos". Por lo tanto, es necesario que el profesor de Educación Física esté al tanto de estos detalles -- que competen a su profesión, puesto que el manejo de conocimientos de esta naturaleza, permitirá que su labor sea más segura y eficiente, y sobre todo, logrará los fines pedagógicos pretendidos.

La peligrosidad en el Deporte-espectáculo merece especial consideración, dado que el fenómeno se agrava en cuanto a las características que tales eventos manifiestan, rebasando la posibilidad de simples contusiones, luxaciones o fracturas, llegando a la pérdida de algunas facultades físicas y mentales, e incluso a la muerte. Tenemos como ejemplo el boxeo, que es el deporte profesional que mayor índice de peligrosidad exhibe.

Aparte del natural peligro que esta actividad "deportiva" implica, éste se ve aumentado por la ambición desmedida de promotores, empresarios, representantes, etc.; así mismo por la actitud apasionada de los espectadores, que, sin control de sus instintos, exigen el aniquilamiento de uno de los contrincantes, orillando a los protagonistas a adoptar posiciones inhumanas.

7.5.- Disciplinas afines a la Educación Física.

Tomando como referencia el hecho de que en el proceso educativo por medio de los ejercicios físicos, el educando es el centro y objeto de dicho proceso, es necesario considerarlo en cuanto a ente bio-psíquico, que se desenvuelve en un contexto social y sobre el cual influyen las concepciones éticas de su grupo. De lo cual se desprende amplia relación de la Educación Física con otras asignaturas. Puesto que los factores biológicos, psíquicos, sociales y morales determinan la acción educativa, así las disciplinas que mayor grado de afinidad exhiben para con la nuestra son:

Pedagogía

Ciencia de la Educación
Didáctica General.
Didáctica especial de la
Educación Física.

Disciplinas Médico
Biológicas.

Anatomía.
Fisiología.
Higiene y Nutriología.
Prevención y tratamiento de las
lesiones deportivas.
Biomecánica.
Antropometría.

Psicología

Educativa.
Evolutiva.
Social.

Sociología
Filosofía

Sociopedagogía.
Ética, Estética.

Historia

General de la Educación
De la Educación Física.

Música.
Estadística.
Administración.

CONCLUSIONES

GENERALES

CONCLUSIONES GENERALES.

1a.- La Educación Física tiene como base educar por medio del movimiento; el Deporte junto con la Recreación, constituyen dos de sus recursos fundamentales para alcanzar los objetivos.

2a.- La Educación Física exige un aprendizaje que debe ser una verdadera educación y no un adiestramiento espectacular.

3a.- La Educación Física es una de las actividades escolares más importantes, no solamente desde el punto de vista físico y fisiológico, sino sobre todo, por el aspecto moral y social que le asigna un valor educativo y utilitario indiscutible.

4a.- La Educación Física es aquella disciplina, parte de la educación, que tiende al desarrollo de las potencialidades del ser humano en el plano físico, psíquico, moral y social, ayudando a su desarrollo integral, mediante el manejo metódico y sistemático de sus diversas actividades, como son el juego, el deporte, la recreación, actividades culturales, etc.

5a.- Los objetivos a los que aspira la Educación Física son:

Personales: que comprenden los objetivos físicos, higiénicos, psicológicos y morales.

Sociales: son los que pretenden preparar a los individuos para que funcionen satisfactoriamente en sociedad y adquieran actitudes de solidaridad, responsabilidad y conciencia de grupo.

6a.- La Educación Física debe ser total, por cuanto se atiende a toda la población escolar y no debe dejarse excluido a ningún niño de la clase.

7a.- El material deportivo, debe utilizarse adecuadamente, - dándole el mayor rendimiento posible, y en caso de no haber el suficiente material, se utilizarán los recursos que están a nuestro alcance para obtener mejores frutos.

8a.- El juego en el niño ocupa un 90% de su vida cotidiana, - es por ello que se debe dirigir metodolizándolo.

9a.- La Recreación dentro del programa de Educación Física - debe ser apoyada científicamente y desarrollarse con apego a las normas que establece la Pedagogía.

10a.- La Recreación para el Profesor de Educación Física debe ser la actividad característica que despierte y mantenga el interés suficiente para convertirse en el medio eficaz de la realización del programa general de la Educación Física.

11a.- El rendimiento de los educandos depende directamente - del método de trabajo.

SUGERENCIAS

SUGERENCIAS

1a.- El Programa de Educación Física debe ser variado con-
objeto de que tenga actividades que resuelvan las necesida-
des en varios aspectos, como: cambio de clima, grado de ha-
bilidad de los alumnos, condiciones del área de trabajo, -
etc.

2a.- La Educación Física debe ser dosificada, por un maes-
tro especializado, ya que es de carácter bio-psíquico y pe-
dagógico.

3a.- El Profesor de Educación Física debe lograr la con-
fianza con sus alumnos para que así consiga superar rápi-
damente las dificultades del aprendizaje que estos presen-
tan.

4a.- Asimismo debe ordenar lógicamente la clase dándole --
forma y contenido didáctico.

5a.- Debe procurar enseñar lo que los alumnos desean apren-
der y participar con ellos.

6a.- El Profesor debe predicar con el ejemplo, para que la
conducta y proyección de los alumnos resulte satisfactoria
y útil a la comunidad.

7a.- Es recomendable tener un control médico de todos los
alumnos para conocer sus aptitudes y deficiencias, ya que
la falta de aptitud es causa a menudo de grandes acciden-
tes.

8a.- La competencia proporciona al alumno, los medios ini-
ciales para el desenvolvimiento de su vida social. Por ne-
dio del trabajo de Educación Física se llegan a localizar-
los elementos que podrían encabezar, es decir a los líderes

de los cuales el maestro, si sabe utilizarlos y dirigirlos, obtiene magníficos resultados en su labor de orientación y-
organización social.

9a.- No se debe abusar, por ningún motivo, del ejercicio fí
sico, porque en lugar de ser positivo, puede ser negativo,-
causando la falta de coordinación motriz, mareo o cualquier
problema mayor.

10a.- El profesor no debe abusar del uso de juegos, sino ha
cerlo en forma racional, adaptando la terminología, los ma-
teriales utilizados y las exigencias reglamentarias; toman-
do en consideración las características del grupo humano y-
del medio ambiental; y a la vez, pondrá en juego su aparien
cia e iniciativa para ampliar y enriquecer estas aportacio-
nes en favor de sus propósitos educativos y de instrucción.

BIBLIOGRAFIA

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

- 1.- A. Zapata Oscar y Aquino Francisco.
Psicopedagogía de la Motricidad.
Trillas, México, 1979.
- 2.- Cagial José M.
Cultura Intelectual y Cultura Física.
Kapelusz, Buenos Aires, 1979.
- 3.- Del Pozo Hugo.
Recreación Escolar.
Avante, México, 1974.
- 4.- D. Edgren Henry y J. Gruber Joseph.
Juegos Escolares para la Primaria.
Pax-México, México, 1967.
- 5.- Dirección General de Educación Física.
Programas de la Educación Física para la Escuela Primaria.
Talleres de la Comisión Nacional de los Textos Gratuitos.
México, 1977.
- 6.- Hernández Vázquez José Luis.
Expresión Dinámica, Educación Física (Guía del Profesor)
Samarán, Madrid, 1979.
- 7.- J. Harrow Anita.
Taxonomía del Dominio Psicomotor.
Ateneo, Argentina, 1978.
- 8.- Johnson E. Pescott.
Evaluación del rendimiento físico de los programas de
Educación Física.
Paidós, Buenos Aires, 1972.

9.- Muska Mosston.

La Enseñanza de la Educación Física.

Paidós, Buenos Aires, 1978.

10.- Paschen Konrad.

Planes y clases de Educación Física para la Escuela
Primaria.

11.- Seybold, Annemarie.

Principios Pedagógicos de la Educación Física.

Kapelusz, Buenos Aires, 1979.

12.- Slim Karam David.

Administración y Organización de la Educación Física.
México, 1976.

13.- Torres Solís J. Antonio.

Reflexiones sobre Educación Física.

Talleres Gráficos de la Nación, México, 1976.