

524

COL. TES
EUN.



SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 301



LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA PRIMARIA



MARÍA VIOLETA CUERVO LÓPEZ
DULCE MARÍA GONZÁLEZ SÁNCHEZ

Tesis presentada para obtener el título de
Licenciado en Educación Básica

Xalapa, Ver., 1997

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION.

Xalapa, Ver., Septiembre 12 de 1997.

**C. PROFRA. MARIA VIOLETA CUERVO LOPEZ.
P R E S E N T E.**

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

"LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA"

Opción: Tesis, a propuesta de la Asesora Profra. Marisela Vásquez Guillot, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

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

ATENTAMENTE.

MTRO. VENTURA PEÑA BELLO



UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION.

Xalapa, Ver., Septiembre 12 de 1997.

C. PROFRA. DULCE MARIA GONZALEZ SANCHEZ.
P R E S E N T E.

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

"LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA"

Opción: Tesis, a propuesta de la Asesora Profra. Marisela Vásquez Guillot, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

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

ATENTAMENTE.

MTRO. VENTURA PEÑA BELLO

DEDICATORIAS

A los maestros:

Reynaldo Ceballos Hernández

Maricela Vázquez Guillot

*Gracias por su valioso apoyo
y orientación para la elaboración
de este trabajo.*

*A los Licenciados del Instituto
Veracruzano del Deporte.*

Gladys E. Castañeda Cabrera.

Juan José Alba Briones.

Jesús Moreira Sánchez

Gracias por sus atenciones y apoyo.

A mis seres queridos:

*Por alentarme a llegar hasta
el final, gracias por su apoyo,
comprensión y cariño.*

Dulce María.

*Quiero hoy agradecer
a un ser muy especial,
al autor de la naturaleza humana,
por todo lo que representa para mí,
porque me enriquece y fortalece
porque me da la luz que ilumina
mi sendero.*

A quien siempre me acompaña.

*Gracias porque hoy me has permitido
dar un paso más hacia el progreso
y alcanzar uno más de mis esfuerzos.*

Por tu grandeza.

Gracias por tanto.

Con todo mi amor y respeto.

Violeta

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	5
OBJETIVOS GENERALES.....	7
CAPITULO I.- DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA.	
1.1 Antecedentes	8
1.2 Descripción del trabajo de campo.....	15
1.3 Descripción del procedimiento de aplicación.....	18
1.4 Presentación y análisis de resultados.....	18
1.5 Formulación del problema.....	26
CAPITULO II FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	
2.1 Concepción de Educación Física.....	28
2.2 La psicogenética y su relación con la educación física.	37
2.3 El esquema corporal.....	43
CAPITULO III PLAN Y PROGRAMA DE EDUCACIÓN PRIMARIA.	
3.1 El enfoque de la educación física.....	46
CAPITULO IV JORNADAS PARTICIPATIVAS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA MAESTROS Y ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA.	
4.1 Objetivos de la educación física para la Educación Primaria.....	56
4.2 Metodología de trabajo para 2° y 4° grado.....	58
4.3 Evaluación.....	83
CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS.....	85
BIBLIOGRAFÍA.....	88
ANEXOS.....	90

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación participativa que a continuación se expone, no tan solo ha representado un esfuerzo satisfactorio para nosotras, también ha sido un reto que nos ha permitido entre otras cosas, incursionar en los campos de la enmarañada lectura de la investigación educativa, permitiéndonos comprender de mejor manera el complejo proceso de la práctica docente, constituida por un conjunto de factores, procedimientos y normas que se destinan a dirigir el aprendizaje en una forma eficiente.

El principal objetivo de esta obra es la Educación Física en la escuela primaria, tomando en cuenta el Plan y Programas de estudio para la Educación Básica, presentado por la SEP en 1993, considerado como una propuesta de aprendizaje de acuerdo a las necesidades específicas del educando, fundamentado en el Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica, reorganizándose los contenidos a partir de evidencias recogidas en el nuevo modelo educativo y la prueba operativa aplicada.

La importancia de la Educación Física, vista como una asignatura, representa una disciplina pedagógica que contribuye al desarrollo armónico del individuo mediante la práctica sistemática de la actividad física, orientada más que nada a proporcionar elementos y satisfactores motrices, de capacidad, de interés y de necesidad de movimiento corporal que posee el alumno con la intención específica de lograr el estímulo y desarrollo de habilidades, hábitos y actitudes que se manifiestan en la calidad de su participación en los diferentes ámbitos de su vida familiar, social y productiva que requiere la sociedad actual y que son necesarios para el aprendizaje permanente, obteniendo de esta manera los mejores resultados en la formación del niño de hoy y del ciudadano del mañana.

En seguida daremos un panorama general del contenido de esta obra, en el primer capítulo se da a conocer el problema que existe en cuanto a la escasa atención que se le presta al aspecto motriz de los niños a nivel primaria, para lo cual tuvimos que realizar estudios de campo que nos permitieron obtener las muestras necesarios que confirmaron nuestra hipótesis sobre la deficiencia de la educación física en las escuelas primarias del Estado de Veracruz.

En el segundo capítulo fundamentamos nuestro marco teórico con documentos específicos que hablan de la educación física y el deporte, tal es el caso de la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte que emite la UNESCO, la Ley de Estímulo y Fomento al Deporte, documento que presenta la Comisión Nacional del Deporte. Aquí se analiza la importancia del movimiento desde el punto de vista neuronal, también lo que es la recreación, el juego, la importancia de la educación física y su relación con la psicogenética.

Desde luego para poder planear y organizar las actividades a realizar con nuestros alumnos es necesario conocer a fondo el enfoque y los propósitos de la Educación Física, así como los contenidos que contemplan el Plan y Programa oficial.

En el último capítulo se proponen jornadas participativas sobre esta asignatura para maestros y alumnos, a realizar en los distintos centros de trabajo, para lo cual se ofrecen sus objetivos y metodología específicos principalmente para 2° y 4° grado. Sin faltar el aspecto de la evaluación como factor esencial en todo proceso de enseñanza aprendizaje.

OBJETIVOS GENERALES

- A) Describir algunas dificultades que se presentan al impartir la Educación Física a niños de Primaria.*

- B) Delimitar el concepto de Educación Física con el propósito de ubicarlo en el contexto educativo.*

- C) Proponer una alternativa de capacitación para que los profesores de Educación Primaria impartan una Educación Física de calidad.*

CAPITULO I

DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

1.1 Antecedentes.

Rescatar a un proceso educativo en bancarrota es en sí mismo justificable, tal es el caso de la educación física y de la tarea de esta investigación pedagógica. Efectivamente, a lo ancho y largo de Veracruz y desde hace años se imparte una educación física de mala calidad, hecho que se refleja en la mala salud de los niños, en nuestro pobre desarrollo deportivo y en general en el desarrollo integral de las nuevas generaciones, porque la educación física es esencial.

Es innegable la importancia de la educación física para la formación de la niñez mexicana, coincidimos con algunos textos en donde se manifiesta que ésta viene a constituir un factor esencial en la formación integral del educando desde el momento en que va a proporcionarle estimulación cognoscitiva, afectiva y social al permitirle adquirir habilidades, actitudes y hábitos que van a coadyuvar a su desarrollo armónico a través de las diferentes etapas de su vida, mediante la práctica sistemática y organizada de acciones pedagógicamente planeadas.

Sabemos que las autoridades educativas que han estado al frente de esta disciplina escolar se han esforzado porque los niños mexicanos de los distintos niveles económicos, urbano, rural, indígena reciban este tipo de educación para tratar de cubrir plenamente los programas y metas que se trazan año con año.

Desde tiempo atrás los enfoques de la educación física han variado en base a las necesidades de los niños primeramente se le daba un carácter militar, después fue deportivo, para 1974 ya se le daba un carácter psicomotriz, en 1988 se le consideró como orgánico funcional y actualmente en base a la reorganización de contenidos, a las experiencias educativas recogidas a los profesores de educación física y de educación básica, a las demandas de los padres de familia

así como en base a las investigaciones educativas al respecto, se le considera como una disciplina motriz de integración dinámica.

De lo que no nos informan los textos por más que investigamos es del rezago educativo en educación física, las plazas que reparten año con año a los maestros en esta disciplina son insuficientes para atender a las escuelas urbanas matutinas, vespertinas, rurales e indígenas; ni siquiera se han preocupado por capacitar al personal para atender el aspecto psicomotriz de los niños mexicanos. Por ello, nosotras nos hemos dado a la tarea de proponer algunas alternativas en vista de la trascendencia de la enseñanza-aprendizaje de la educación física para toda la niñez veracruzana.

El interés de saber más acerca de la importancia de la inclusión de la educación física dentro del campo de la enseñanza nos llevó a consultar diversas fuentes de información muy importantes como lo es el Instituto Veracruzano del Deporte que a través del cual recibimos un curso para Promotores Voluntario del Deporte y Actividad Física, así como también recibimos la colaboración del personal calificado que labora en dicha Institución, sin dejar de mencionar que el Departamento de Traumatología del DIF-Estatal, nos brindó información sobre defectos posturales y su oportuna detección. Por tal motivo el presente trabajo ha sido el resultado de una ardua investigación que se realizó con fundamento en la necesidad que tienen las escuelas primarias de contar con un maestro de educación física. Ya que veíamos que en nuestras escuelas es un problema cuando se nos convoca a concurso, demostraciones o simplemente invitaciones a participar en eventos deportivos, escoltas, tablas rítmicas o gimnásticas; o simplemente cuando los niños quieren jugar y solicitan nuestra participación y no lo hacemos porque desconocemos la metodología aplicable, siendo entonces cuando nos lamentamos el no tener un maestro de educación física que no saque de ese contratiempo.

Ese fue nuestro interés, pero al ir realizando la investigación nos hemos dado cuenta de muchas cosas muy interesantes y descubrimos que nosotros ¿porqué no? podemos realizar esta actividad recreativa que tanta falta les hace a los niños y que estamos abandonando por no contar con especialistas en la materia; claro está con la ayuda de nuestras autoridades y demás apoyos.

Es importante cuestionar que no basta la teoría y los fundamentos científicos de una propuesta, es muy importante la parte operacional, ver la realidad de la aplicación de tal o cual disciplina, supervisar si se llevan a la práctica las actividades sugeridas, que se cumpla íntegramente el programa para decir que se imparte una educación integral completa y después se verá la calidad.

Cuando hablamos de aprendizajes significativos, nos referimos a aquellos conocimientos que provocan cambios constructivos en las actitudes y potencialidades de los niños y esto solamente se da si se planea completamente la enseñanza, es decir , considerando los aspectos cognoscitivo, afectivo, social y psicomotriz. Esto es que descubren nuevos conocimientos, que sepan dar y recibir afecto, que en base al movimiento corporal, logren un sano desarrollo psicofísico; creemos que parte de las estrategias educativas que se pueden utilizar para lograr lo anterior es mediante las actividades de educación física que los niños aceptan con entusiasmo, alegría y de manera natural, además de conformar su desarrollo físico le permiten liberar tensiones, oxigenar su cerebro, lo relaja, lo distrae y recobra vitalidad.

Para nosotras ha significado un reto el tratar de superar el desafío que representa el rezago educativo en educación física en nuestras escuelas, es por lo que uniendo esfuerzos con asesores de la Universidad Pedagógica Nacional y del Instituto Veracruzano del Deporte, asistimos a cursos donde adquirimos los conocimientos básicos teóricos y prácticos de esta disciplina, necesaria para nuestro

adiestramiento que pondremos en práctica en el próximo ciclo escolar en el centro de trabajo donde laboramos, a falta de un maestro especialista.

Pretendemos dirigirnos ante quien corresponda para tratar de que a los profesores de educación primaria se les capacite adecuadamente para atender las necesidades de sus alumnos en educación física, por lo que se sugerirá la elaboración de un Plan y Programa al respecto entre la Dirección de Educación Física del Estado y el Instituto Veracruzano del Deporte, y los niños a nivel primario puedan recibir una educación integral como lo marca el Artículo 3° Constitucional.

Para lograr que el aprendizaje se convierta en provechosa investigación en la que participa el alumno dejando de lado el simple papel de repetición de datos del docente por lo que se refiere a que éste se encuentre perfectamente compenetrado de la problemática que confrontan los intereses y expectativas de los alumnos en los problemas concretos que representa el proceso enseñanza aprendizaje.

Es muy importante tener en cuenta que la vinculación docencia investigación, es un compromiso que debe afrontarse con entereza y responsabilidad, debiéndose reflexionar de dos formas:

- 1. Como orientador del aprendizaje, y*
- 2. Como investigador.*

Teniendo como principal característica la producción del conocimiento para el desarrollo de su planeación dentro de la práctica docente.

En la actualidad, a raíz de los cambios educativos, nos preguntamos insistentemente; ¿Cómo hacer y lograr que nuestra

práctica docente sea más creativa y transformadora de acuerdo a nuestra realidad? como respuesta, se ha propuesto vincular la docencia con la investigación participativa; pero, ¿Cuál es el enfoque que se le da? es decir, ¿Como se concibe esa investigación? ¿Cómo se fundamenta? ¿Cuál es la diferencia o semejanza con otros enfoques? ¿De qué manera responde la investigación participativa a nuestras necesidades? ¿Cómo responde al nivel de desarrollo de nuestro país? ¿Cuál es su grado de dificultad? ¿Qué posibilidad existe de realizarse por los profesores del nivel básico?

Son tantas las interrogantes que existen, que por tal motivo se inicia este trabajo, con el fin de dar respuesta y conocer más acerca de esta actividad.

Este tipo de investigación se origina a raíz de una interrogante general, de una preocupación comunitaria: ¿Cuál es el papel que ha venido desempeñando la educación en los procesos de cambio social? ¿Qué entendemos por educación en sí y cuál es el papel que juegan los diferentes agentes que la forman?

Sin duda alguna se captan dos problemáticas o alternativas:

- 1. La necesidad de generar teorías y metodologías desde la perspectiva latinoamericana;*
- 2. La necesidad de iniciar un proceso de ruptura con la ideología imperante en la sociedad.*

Usando el término dialéctica diremos que todo está en constante movimiento, generando cambios, por lo que una nueva sociedad requiere de un hombre con nuevas ideas y proyectos que tienda a mejorar su ambiente y su sociedad; y es la escuela quien tiene este reto tan importante de formación. Así tenemos que la información retoma conceptos o propuestas que van desde la desescolarización hasta la necesidad de retomar los roles del profesor; pero con nuevas

aportaciones con el fin de crear una estrategia integral en la formación de profesores.

Este tipo de investigación concibe al profesor como un ser social que enfrenta su problemática como sujeto social; así se le da un sentido de investigador. Ya que cada día se hace más notoria la existencia de un esquema educativo basado en una relación vertical y poco participativa, en donde no entra la reflexión crítica de la realidad social concreta que se vive. Encontrándose ausente la creatividad y el diálogo analítico; aspectos que debe tener todo proceso innovador.

La investigación participativa es un proyecto o esquema de trabajo que tiene como meta, romper, innovar o deshechar las técnicas tradicionalistas que han imperado en el campo de la educación y no sólo a nivel institución sino que su alcance se ha extendido hasta el trabajo que se realiza a nivel de campo en el área de capacitación e investigación.

Acerca de la metodología participativa en la formación de profesores, donde se propone un modelo didáctico en investigación educativa y después de haber analizado los puntos: el planteamiento de la problemática, la metodología de la investigación, los elementos que conforman el modelo. Consideramos que hay viabilidad en la investigación participativa de la educación primaria, en virtud de la vinculación docencia-investigación.

Fundamentalmente porque este método nos va a permitir: investigar investigando en el hecho educativo en donde se aprende a investigar; en el proceso enseñanza-aprendizaje se aprenden varios conocimientos al mismo tiempo; se perciben la planeación, ejecución y evaluación en el proceso enseñanza-aprendizaje, aprendizaje-investigación.

En la investigación, el sujeto es su propio objeto de investigación para la construcción del modelo didáctico para la formación de profesores en investigación educativa en donde el investigador funge como coordinador-investigador y su actitud principal es construir y enriquecer las variables del modelo, a partir del planteamiento de la hipótesis a lo largo del proceso enseñanza-aprendizaje, tomando en cuenta que el programa es una propuesta de aprendizaje, considerando las necesidades específicas del grupo institucional que se va a formar con esta nueva metodología.

Teóricamente en los nuevos programas de estudio de educación primaria, que se aplican en nuestro país a partir de 1993, la educación física es una materia tan importante como el español, las matemáticas, ciencias naturales y las demás que integran el plan de estudios correspondientes al nivel señalado, así en su presentación dentro del plan y programa de estudio de la SEP, se le da el mismo tratamiento que a las demás asignaturas; se plantea el enfoque de la educación física como auxiliar en el desarrollo armónico del educando, como orientadora de los niños para el uso de su tiempo libre entre otras tareas.

A la educación física, también se le asignan propósitos generales, igualmente se organizan sus contenidos tomando en cuenta la naturaleza infantil y en cada grado se le asignan de primero a sexto actividades de desarrollo perceptivo-motriz, de formación deportiva básica, protección de la salud y de desarrollo de las capacidades físicas.

Viendo lo anterior, equivocadamente se podría deducir que en la realidad de la vida escolar de la educación primaria, la asignatura de educación física tiene el mismo tratamiento cualitativo que las otras materias del plan de estudio, pero en realidad no es así.

Se puede afirmar sin temor a equivocación que la educación física en cuanto a asignatura es descuidada, desvalorizada y atendida como una actividad de segunda o tercera categoría. La consecuencia de esta situación afecta directamente el desarrollo del niño en el área perceptivo motriz, en sus capacidades físicas, en sus procesos de sociabilización a través del deporte y finalmente en la conservación de la salud.

En torno a esta problemática gira la presente investigación que intenta conocer la CALIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA QUE SE IMPARTE EN ALGUNAS ESCUELAS DEL MEDIO URBANO Y DEL MEDIO RURAL DEL ESTADO DE VERACRUZ. El problema queda formulado con más precisión en la siguiente pregunta: ¿Cuál es el nivel de calidad de la educación física que se ofrece a los niños de la escuela primaria en el estado de Veracruz?

HIPÓTESIS. La educación física que se ofrece a los niños de educación primaria en el estado, es deficiente.

1.2 Descripción del trabajo de campo.

La presente investigación tiene como universo general al sistema educativo de educación primaria del estado de Veracruz, sin embargo, por tratarse de un estudio de campo con limitaciones de tiempo y económicas, se hará un estudio con una muestra muy reducida, integrada esta por seis escuelas: tres del medio urbano y tres del medio rural, seleccionadas intencionalmente y son las siguientes:

*Escuela Primaria "Cultura y Progreso" clave 30DPRI554X del Cerro del Aguacate, Colipa, Ver.
Zona 101, Sector 08*

*Escuela Primaria "Guadalupe Victoria" clave 30DPR2686V de Colipa, Ver.
Zona 101, Sector 08*

*Escuela Primaria "Basilio Badillo" clave 30DPR1373N de Dos Arroyos, Juchique de Ferrer, Ver.
Zona 101, Sector 08*

*Escuela Primaria Matutina "16 de Septiembre" clave 30DPR20951 de Xalapa, Ver.
Zona 057, Sector 10*

*Escuela Primaria Urbana Vespertina "Nicolás Bravo" clave 30DPR3307B de Xalapa, Ver.
Zona 057, Sector 10*

*Escuela Primaria Vespertina "Patria" clave 30DPR3484F de Xalapa, Ver.
Zona 057, Sector 10*

La variable a estudiar es Educación Física en la Escuela Primaria, a la que defimos como el conjunto de conocimientos y acciones pedagógicas que en el marco de la educación primaria contribuyen al desarrollo armónico del niño, procurando su integración a la colectividad y al medio ambiente que lo rodea.

Definición operacional

<i>Niveles de Educación Física</i>	<i>Indicadores</i>
<i>Excelente</i>	<p>1.El maestro que dirige las actividades, es licenciado en educación física.</p> <p>2.El personal que dirige la educación física conoce a profundidad el enfoque, plan y programa de estudios de la misma, para el grado escolar que atiende.</p>
<i>Bueno</i>	<p>3.Las actividades y conocimientos de educación física, se desarrollan de acuerdo al programa en cada grado, de acuerdo al orden siguiente:</p> <p>a) Desarrollo perceptivo motriz</p> <p>b) Desarrollo de capacidades físicas.</p> <p>c) Formación deportiva básica.</p> <p>d) Protección de la salud.</p>
<i>Deficiente</i>	<p>4.Las actividades de cada uno de los aspectos citados en el indicador 2, son planificadas, conducidas didácticamente y evaluadas.</p>

NOTA: Si los procesos de Educación Física observados cubren los cuatro indicadores, se considerará en el nivel de excelencia, si sólo cubre tres de los indicadores, se encontrará en el nivel bueno, si sólo cubre dos o menos indicadores, será deficiente.

Para verificar la hipótesis planteada que afirma que la Educación Física que se ofrece a los niños de educación primaria en el Estado, es deficiente; se diseñó un INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN, tomando en cuenta los indicadores que señalamos en la definición operacional de la variable. (ver anexo 1)

1.3 Descripción del procedimiento de aplicación.

La aplicación se llevó a cabo en tres escuelas primarias de la zona 057 de Xalapa y tres de la zona 101 de Juchique de Ferrer; de acuerdo a la división hecha por la Secretaría de Educación y Cultura.

El cuestionario se aplicó a 45 profesores, los cuales laboran en las escuelas mencionadas.

La aplicación se realizó de manera individual y se visitó a los profesores en sus centros de trabajo; esas visitas fueron bastantes productivas, ya que se pudo observar el desenvolvimiento de los profesores y sus actitudes en cuanto a la Educación Física, además se pudo constatar que en la realidad no hay una buena orientación para realizar adecuadamente las actividades de Educación Física.

A los profesores se les explicó cual era la finalidad de aplicar el cuestionario, hubo una buena disposición para contestarlo, el tiempo de aplicación duró una hora; posteriormente se concentraron los cuestionarios para su análisis.

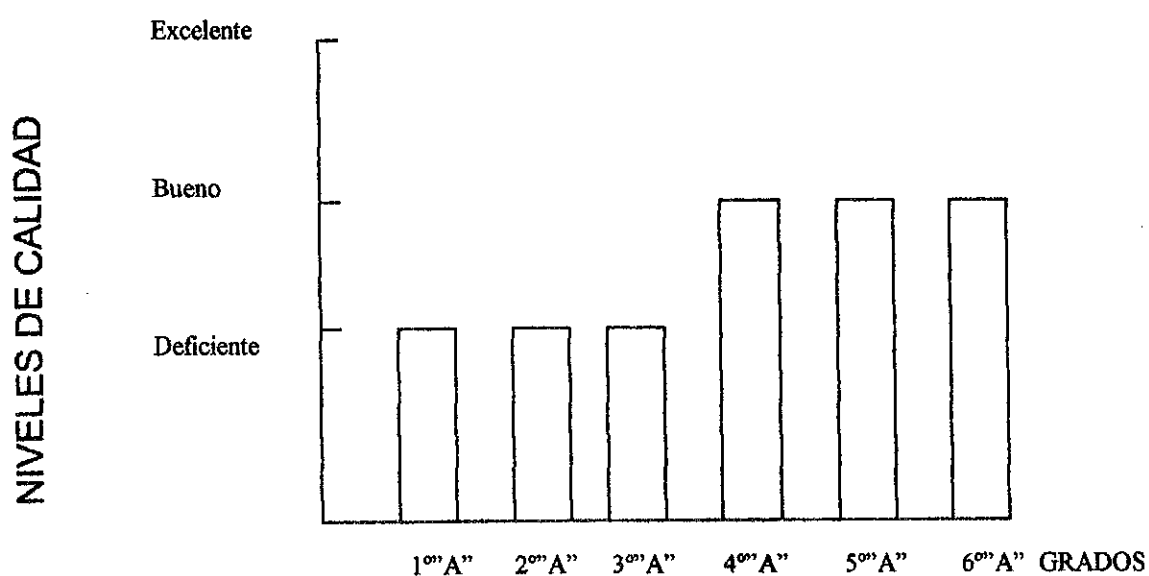
1.4 Presentación y análisis de resultados.

Una vez explicado el procedimiento y aplicación del instrumento en este punto se describe lo referente a la presentación y análisis de los resultados, los cuales para una mejor comprensión se presentan gráficamente:

La aplicación del instrumento, permitió obtener resultados interesantes que en conjunto integran el diagnóstico que a continuación se presenta.

GRÁFICA DE NIVELES DE CALIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

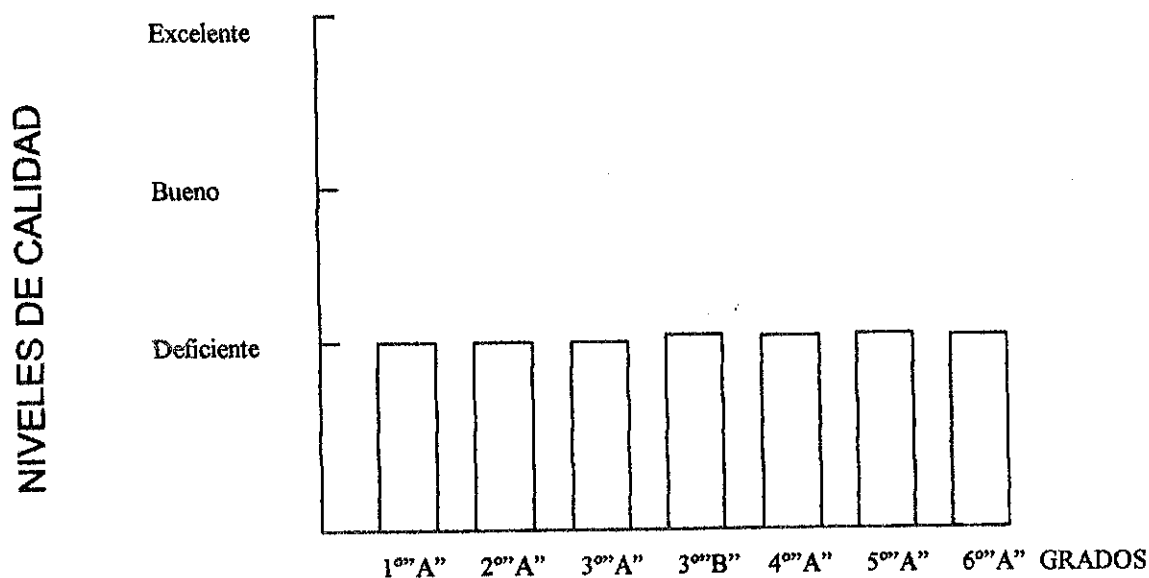
Escuela Primaria "Guadalupe Victoria"
 30DPR2686V
 Colipa, Veracruz
 Zona 101 Sector 08



Tomando en cuenta los resultados que arrojó la aplicación del instrumento de investigación, en esta escuela, nos damos cuenta que: no se cuenta con el personal especializado que imparta la actividad de educación física; y aunque el docente a cargo del grupo aparentemente conoce el enfoque que se le da a la educación física no desarrolla dicha actividad de acuerdo a lo establecido; mucho menos es planificada, conducida y evaluada didácticamente.

GRÁFICA DE NIVELES DE CALIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

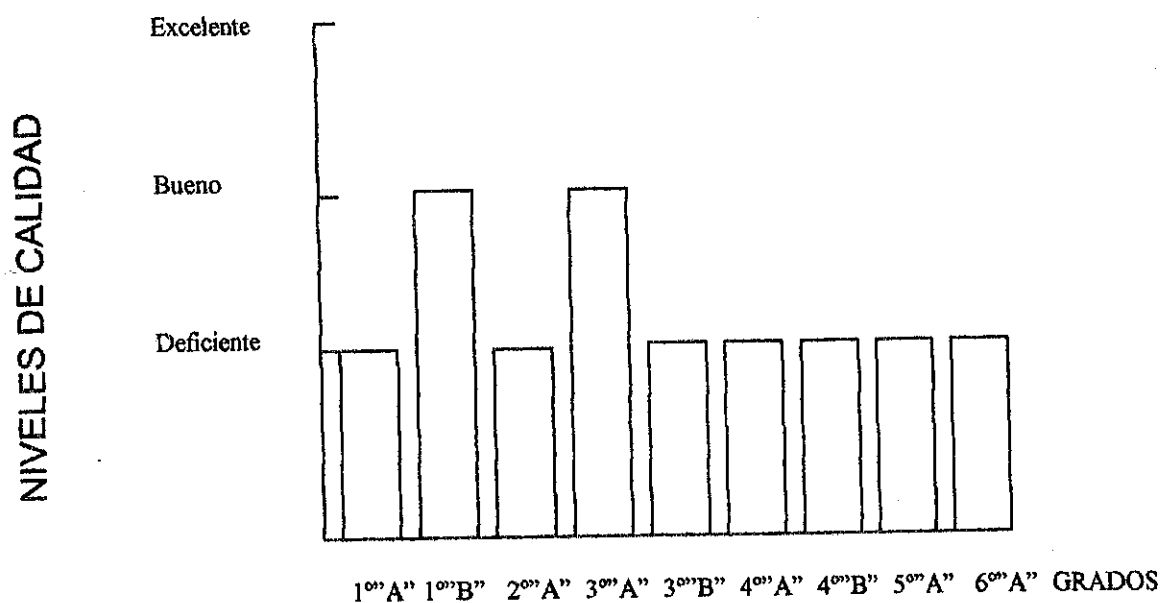
Escuela Primaria "Cultura y Progreso"
 30DPRI554X
 Cerro del Aguacate, Colipa, Ver.
 Zona 101 Sector 08



Después de haber aplicado el instrumento de investigación, nos damos cuenta que en este centro de trabajo: no se cuenta con un maestro de educación física; y que aunque la mayoría parece conocer el enfoque de dicha actividad, no la desarrollan de acuerdo al programa.

GRÁFICA DE NIVELES DE CALIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

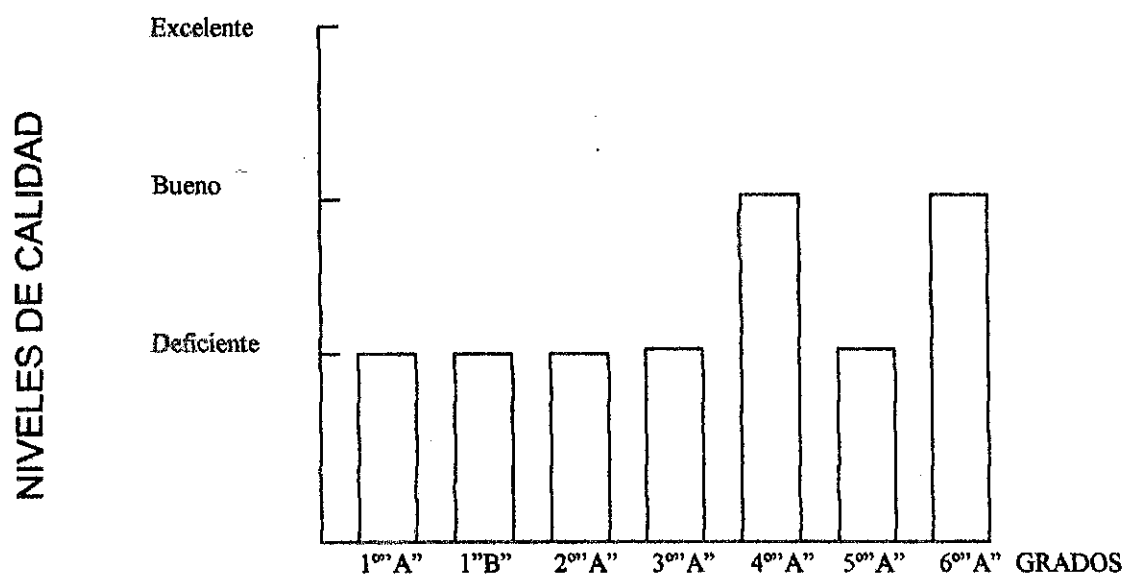
Escuela Primaria "Basilio Badillo"
 30DPR1373N
 Dos Arroyos, Juchique de Ferrer, Ver.
 Zona 101 Sector 08



Al conocer los comentarios arrojados al aplicar el instrumento de investigación, se concluye que; esta escuela: no cuenta con un personal en educación física, y que aunque el personal se dice estar consciente de la importancia de la materia y conocer su enfoque, no la desarrolla de acuerdo al programa.

GRÁFICA DE NIVELES DE CALIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

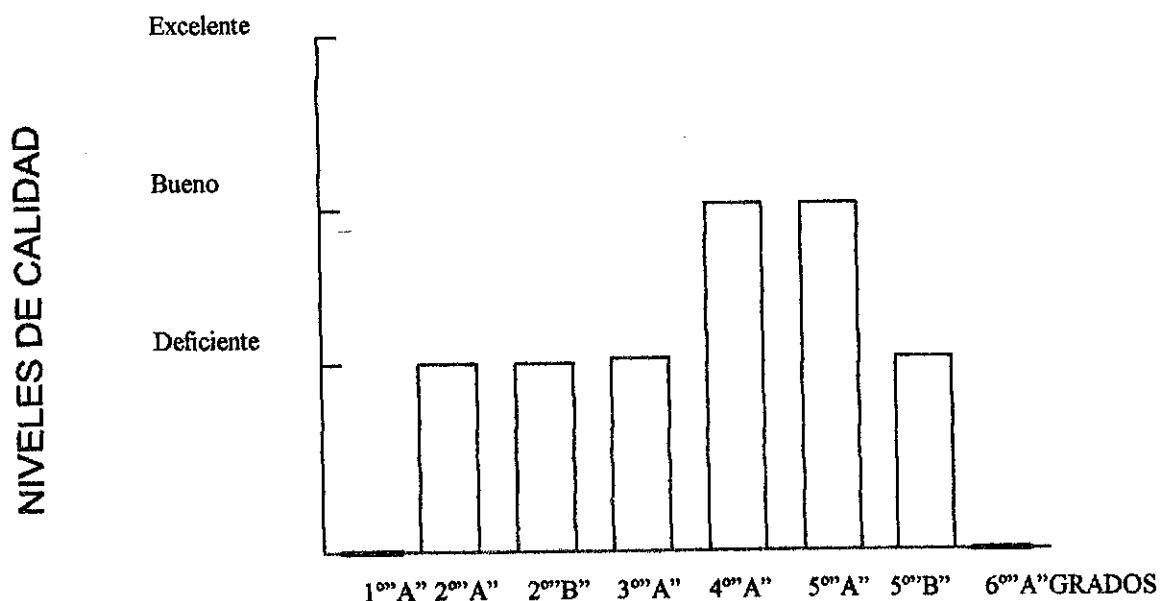
Escuela Primaria "16 de Septiembre"
30DPR2095I
Colonia Progreso Macuiltépetl, Xalapa, Ver.
Zona 057 Sector 10



En base a los resultados obtenidos en esta escuela, se nota que no hay maestro de educación física, existiendo en términos generales un desconocimiento del programa, enfoque, contenidos y evaluación.

GRÁFICA DE NIVELES DE CALIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

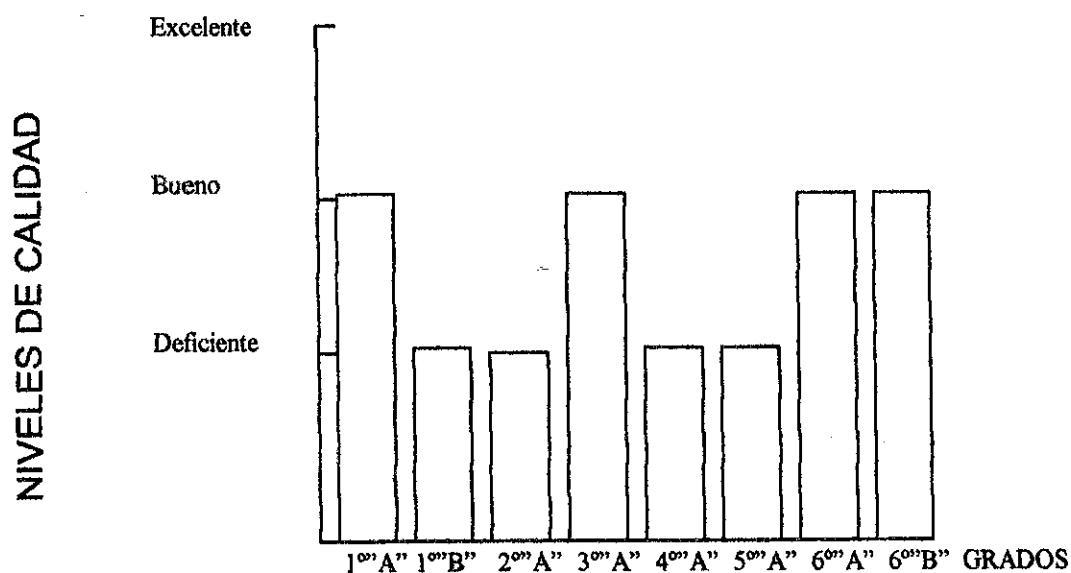
Escuela Primaria "Nicolás Bravo"
 30DPR3307B
 Colonia Salud, Xalapa, Ver.
 Zona 057 Sector 10



Con base en los resultados obtenidos en esta escuela, se da uno cuenta que no hay maestro que atienda la clase de educación física, dándonos cuenta de que existe un completo desconocimiento del programa de educación física.

GRÁFICA DE NIVELES DE CALIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Escuela Primaria Urbana Federal Vespertina "Patria"
 30DPR3484F
 Colonia Francisco Ferrer Guardia, Xalapa, Ver.
 Zona 057 Sector 10



Se observa que esta escuela no cuenta con maestro de educación física y se aprecia en la gráfica que la mitad del personal cuenta con preparación suficiente acerca del programa de educación física.

Es una lástima que conociendo la importancia de la educación física no se practique sistemáticamente como debiera ser.

INDICADOR 2. El personal docente en su mayoría conoce los objetivos y el plan o programa que implementa la Secretaría, saben que existe y cual es su objetivo.

INDICADOR 3. De que sirve que se cuente con un programa y se conozcan los objetivos y lo que pretende la educación física si no lo ponemos en práctica como debe ser, no se le da la debida importancia. Como dicen los maestros: la vemos como una distracción ya que nuestra atención está centrada en las demás asignaturas como español y matemáticas.

De que sirve que en nuestro plan semanal aparezca una o dos sesiones de educación física, si hay semanas que ni sesión hay, porque el tiempo es insuficiente para abarcar los temas de las otras asignaturas. En la mayoría de las ocasiones lo ponemos como relleno.

INDICADOR 4. No evaluamos didácticamente porque no conocemos los métodos para hacer una real y verdadera valoración de la capacidad, destreza, etc; del niño.

Muchas veces por no decir siempre, esa calificación es inventada.

No valoramos al niño como debe ser.

En síntesis: El nivel de la calidad de la educación física en el medio rural de las escuelas primarias del Estado es DEFICIENTE, así como en las del medio urbano.

1.5 Formulación del problema.

Al aplicar el instrumento de investigación como lo es el cuestionario y la observación directa pudimos identificar que la educación primaria atraviesa por un grave problema, debido a que se está aislando un aspecto muy importante que es el psicomotriz, por lo

que la enseñanza de la educación física es una urgencia de primera necesidad.

Dicho problema lo presentan las escuelas primarias del estado de Veracruz; lo que trae como consecuencia una educación física de deficiente calidad, siendo este un factor determinante que obstaculiza la educación integral del alumno, impidiendo el logro de los objetivos que en sí la educación pretende alcanzar.

La elección del problema se hizo por la importancia que tiene para el aprendizaje y el poco interés que los docentes mostramos en dicha disciplina.

Por lo tanto el problema central de esta investigación es conocer la calidad de la educación física que se imparte en las escuelas primarias del Estado de Veracruz; con mayor precisión se formuló de la manera siguiente: ¿Cuál es el nivel de la educación física que se ofrece a los niños de la escuela primaria en el Estado de Veracruz?

CAPITULO II FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 Concepción de la Educación Física.

La UNESCO, Organismo Internacional dependiente de la ONU, preocupada por el bienestar de la niñez mundial y de la misma manera que decreta los derechos y deberes de los niños; a partir de noviembre de 1978, emite un documento que contiene 10 artículos, mejor conocido como Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, mediante la cual nos da a conocer normativamente, aspectos que van a favorecer el desarrollo y la adaptabilidad de cada individuo, así nos dice en su artículo primero "Todo ser humano tiene el derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte, deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social" ¹

Nosotras como profesoras de educación primaria, desconocíamos este documento ¿y ustedes lo conocían? ¿nuestras autoridades educativas lo conocerán? ¿por qué durante tantos años nos hemos quedado callados y con los brazos cruzados al respecto, siendo tan necesario y fundamental que nuestros alumnos se desarrollen tanto intelectual como físicamente? nos da tristeza y coraje tanto abandono, habiendo tantas alternativas para resolver esta desatención, o será que ¿quieren que nuestros alumnos crezcan culturalmente y se queden chaparros físicamente?

Tocante a los artículos 2° y 3° se establece que la Educación Física y el deporte constituyen un elemento esencial de la educación permanente dentro del sistema global de la educación y por lo tanto los programas educativos deben responder a las necesidades individuales y sociales de cada persona y de cada país.

¹ UNESCO Documento: Carta Internacional de la educación física y el deporte. 20a. Reunión, París, 21 nov. 1978. *La Educación Física y su práctica docente.* UPN, México, 1983 p. 152

Administrativamente hablando, en los artículos 4° y 5° nos indican que la educación física y el deporte, deben ser atendidos por personal calificado, siendo indispensable proveer a cada programa escolar y extraescolar de materiales adecuados, así como de canchas deportivas en base a las posibilidades de cada comunidad.

En los artículos 6° y 7° en términos generales nos dice que para contribuir al proceso físico, a la salud y a la seguridad de los participantes así como a los métodos de entrenamiento y técnicas de organización, es necesaria la investigación y la evaluación, tratando de reunir la información y documentación que contribuyan a la promoción de la educación física y el deporte.

En los siguientes artículos se propone que los medios de comunicación y de masas, ejerzan influencia positiva, en virtud de la importancia social, la finalidad humanista así como de sus valores morales sin dejar de considerar que las instituciones nacionales desempeñan un papel primordial en la educación física y el deporte.

En el artículo 10°, la UNESCO, hace un llamado general a la cooperación internacional acerca de la importancia y trascendencia de la educación física y el deporte, indicando que ésta es una de las condiciones previas para el desarrollo universal y el equilibrio de los pueblos.

Al percatarnos de la importancia del movimiento en el ser humano intentaremos describir como nace este: Al nacer un bebé, en su sistema nervioso comienzan a incidir un sinnúmero de excitaciones, las cuales provocan reacciones de respuesta, esta actividad del cerebro motiva su rápido desarrollo y aumento de peso, durante los primeros meses de nacido su cerebro aumenta 30 gramos por mes, incrementándose las ramificaciones nerviosas que atraviesan la corteza cerebral en diversas direcciones. Estas fibras nerviosas se cubren con una capa de mielina blanca, lo que garantiza su conductibilidad.

De acuerdo con lo anterior podremos comprender cómo el lactante "comienza a dominar el movimiento de los ojos, de la cabeza y el de las manos, dirigidas a coger las cosas, después pasa a dominar el movimiento del tronco y finalmente la locomoción."²

El movimiento es considerado el primer medio de relación que el bebé tiene con el mundo exterior, por lo que este es considerado un estímulo del desarrollo neuronal. Este concepto específico, resultado de la maduración neuromotriz de un niño así como su relación de ubicación y orientación en el espacio y en el tiempo, traen como consecuencia su independencia y predominio motor que le permitirán utilizar sus posibilidades de movimiento con eficacia y estar preparado para adquirir nuevos y más complicados procesos de aprendizaje, si obtuvo el estímulo y orientación adecuada al ejecutar sus destrezas de movimiento.

En base a lo expuesto apreciamos la importancia del sistema nervioso sobre el movimiento físico debido a que las neuronas y células nerviosas conforman el sistema nervioso. Las neuronas periféricas se localizan en la parte exterior del encéfalo y médula espinal, a su vez, estas se clasifican en neuronas aferentes o sensitivas y eferentes o motoras.

El sistema nervioso se clasifica en sistema nervioso central (formado por el encéfalo y la médula espinal).

Sistema nervioso periférico, formado por los ganglios y los nervios situados fuera del encéfalo y médula espinal.

También el sistema nervioso podemos clasificarlo en autónomo el cual interviene en la respuesta de las glándulas endocrinas que reciben suplencia nerviosa, como el corazón, los intestinos, etc; y somático que interviene en los impulsos sensitivos y respuestas motoras de la musculatura esquelética.

² BERISTANI Márquez, Eloisa. *Guías de trabajo. Anexo 4. Licenciatura en Educación Primaria y en Educación Preescolar, primer grado.* UPN. México, 1980 p.77

“A partir del nacimiento de un niño, el desarrollo del sistema nervioso y ante todo su cerebro viene determinado por la interacción constante que existe entre el recién nacido y el mundo que lo rodea.”³

Durante el corto tiempo que hemos empleado en la elaboración de este trabajo, comprendimos la gran importancia que tiene para nuestros alumnos el llevar a la práctica y en forma organizada las actividades que competen a la educación física.

Desafortunadamente este problema lo encontramos en la totalidad de las escuelas primarias: la deficiencia de la educación física, de muy baja calidad.

Al observar a nuestros alumnos nos dimos cuenta de nuestra triste y sobre todo preocupante realidad; no le damos el acierto tan importante que tienen las actividades recreativas que nos marcan, siendo estas de gran valor para los alumnos ya que les proporcionan un sin número de beneficios en su desarrollo intelectual, social, salud, etc.

En muchas ocasiones vemos a nuestros niños apáticos al juego, cansados, aburridos, sin ganas de trabajar, con pereza mental, etc. Cuando la solución la tenemos al alcance de nuestras manos.

Si estas actividades se realizan, el niño muestra interés, alegría, dinamismo, habilidad, ligereza, tantas aptitudes y capacidades que favorecen a sus habilidades cognoscitivas, cosa que lo hemos experimentado porque alguna vez lo hemos llevado a la práctica y nos percatamos de los grandes beneficios que podemos obtener; desafortunadamente nosotros somos los primeros perezosos y apáticos hacia la realización de estas actividades.

3 BERISTAIN Márquez, Eloisa. Guías de trabajo. Anexo 4. Licenciatura en Educación Primaria y en Educación Preescolar, primer grado. UPN. México, 1980 p.76

Conocer la importancia de utilizar las actividades recreativas es muy conveniente, ya que fomenta la actividad física y el deporte.

El predeporte es considerado como una introducción que se le da al niño sobre movimientos, posturas, posiciones elementales sobre los deportes más comunes: fútbol, basquetbol, volibol; para llevar a cabo este ejercicio se consideran ciertas actividades que le permiten relacionarse con estos deportes en forma sencilla como: futbeis, cachibol, votibol, convivencias, juegos propios, etc.

Finalmente conforme va avanzando su desarrollo en este aspecto, se practican los deportes antes citados pero siguiendo un orden, una secuencia, aplicando de cierta manera los reglamentos que lo sustentan, para esto se pueden realizar: encuentros o torneos internos de basquetbol, volibol, fútbol, beisbol, caminata, etc.

“Las actividades recreativas son aquellas que son utilizadas por el educador para brindarle al niño vivencias corporales que coadyuven a la formación de hábitos saludables, a la adquisición de valores, a la satisfacción de intereses, a la confianza en sí mismo, al espíritu de colaboración e interacción social.”⁴

La recreación se clasifica en :

Ineectual (lectura, ajedrez, etc.)

Artística (pintura, música, etc.)

Física (juego, predeporte y deporte.)

Por sus características y contenido se sugiere para la práctica escolar: los juegos, canciones, rondas, convivencias, campamentos, etc.

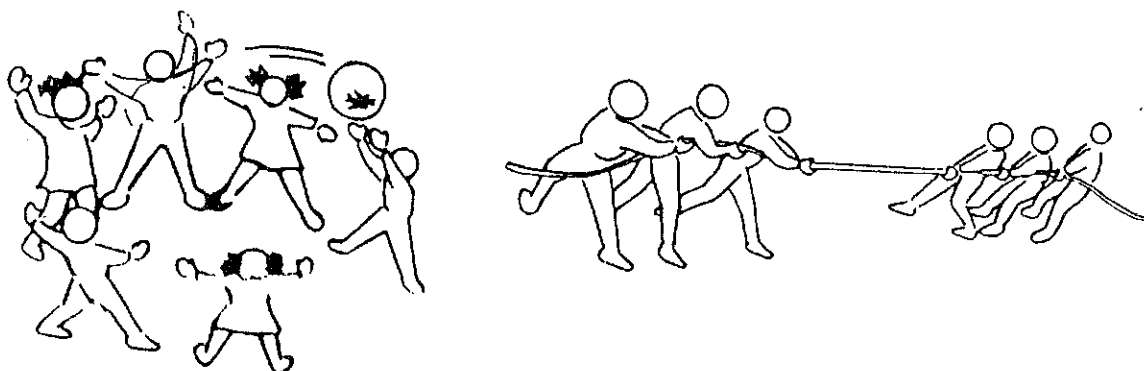
Juegos.- “Es una actividad natural, espontánea y esencial para el ser humano.”⁵

El juego es una necesidad elemental para el niño por lo que es muy importante que como educadores no se frene su realización.

4 DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA .Apoyo teórico para el área de Educación Física. México 1991 p. 58.

5 Idem.

“Jugando el niño ejercita su agilidad física, sus sentidos, sus pensamientos.” ⁶ (ver anexo 2)



Canciones.- “Constituyen un recurso metodológico en las actividades físicas, haciéndolas más amenas y variables.” ⁷

Rondas.- Son movimientos realizados acompañados por cantos y desplazamientos, teniendo efectos relativos a la motricidad, expresión, agilidad y ritmo.

Las convivencias y los campamentos son actividades complementarias que “Tienden a reforzar las actividades de tipo afectivo y emocional del niño, ampliando sus relaciones escolares y familiares y con su comunidad.” ⁸

Se establece a través de estas actividades, una relación más estrecha con los alumnos, y optimizan el proceso de enseñanza aprendizaje.

Compañero maestro: el juego es un medio didáctico muy importante para el aprendizaje de los niños. Nos corresponde a nosotros, a través de estas actividades recreativas, estimular el desarrollo de los educandos, es nuestra responsabilidad y sobre todo ESFUERZO, pero vale la pena, porque de esto va a depender la vida futura de cada uno de ellos.

6 BERISTAIN Márquez, Eloisa. *Guías de trabajo. Anexo 4. Licenciatura en Educación Primaria y en Educación Preescolar, segundo grado.* UPN. México, 1980. p. 85

7 *Ibidem.* p. 59

8 *Op. cit.* p. 61.

Nuestra creatividad y DISPOSICION hará posible la práctica y utilización de estos recursos que no han beneficiado ni al que aprende ni al que conduce el aprendizaje. ¡P A R T I C I P A!

Es oportuno señalar que la Educación Física “no es perfeccionamiento de anatomías”, ni un proceso cuyo objetivo central sea la formación de deportistas calificados o de alto rendimiento.

La Educación Física es una disciplina o asignatura que utiliza de manera sistemática y metódica el ejercicio físico, en sus diversas manifestaciones o modalidades, con el objeto de contribuir al desarrollo de las potencias humanas, tanto en el plano físico, como psicológico, moral y social.

Por lo anterior expuesto y atendiendo al desenvolvimiento de nuestra realidad: nuestros alumnos, podemos expresar que necesitan una atención inmediata para promover en ellos una educación completa e integral, que les permita ir desarrollando esas capacidades que como ser humano todos tenemos y que ellos desafortunadamente no la desarrollan debido a que no le damos la importancia que tienen para su desarrollo. Al observar nuestra muestra de estudio nos dimos cuenta que en nuestro nivel educativo no contamos con personal especializado que pueda atender a los grupos en esta disciplina ya que se necesita practicar la educación física para mejorar sus capacidades y aptitudes en forma metódica y constante, aunque en algunas ocasiones se efectúan pero sin orden y en forma muy aislada.

Además nos hemos dado cuenta que a través de la realización de las actividades recreativas, estos niños reciben cierta estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz que le va permitiendo la mejor adquisición de habilidades y hábitos que le ayudan en forma directa y eficaz a su desarrollo.

Dentro de la Legislación Educativa y a manera de marco jurídico, investigamos que el deporte en nuestro país no disponía de un ordenamiento jurídico sistemático, para regular las diversas actividades deportivas que se estaban produciendo en nuestra sociedad. Y es conveniente señalar que, el Artículo 3° Constitucional aunque no tiene expresamente la mención del deporte, lo manifiesta claramente cuando define el tipo de educación que se implantará: "tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano." ⁹

Sobre este concepto de que el Estado tiene la obligación de promover, organizar y desarrollar el deporte, el Plan Nacional de Desarrollo 1989-1994 considera al deporte como "una práctica que constituye el elemento fundamental para alcanzar una vida plena, a través de la formación de aptitudes, capacidades físicas, hábitos y destrezas que permiten el desarrollo armónico e integral." ¹⁰

Liga al deporte y la recreación física, para que los niños y los jóvenes los practiquen como un componente básico de su integración social, alentando su espíritu de cooperación y solidaridad.

Así gracias a este impulso definitivo se logró finalmente tener una ley para el deporte de México; un cuerpo normativo dedicado al deporte.

Por esta razón el 13 de diciembre de 1988 se constituye la CONADE (Comisión Nacional del Deporte) con el fin de recoger toda la información jurídica de que dispone el país y otros países en materia deportiva; dando como resultado la creación de LA LEY DE ESTIMULO Y FOMENTO AL DEPORTE en 1990.

9 Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Ed. Trillas. México 1995 p. 10.

10 COMISION NACIONAL DEL DEPORTE. Ley de Estímulos y Fomento al Deporte. SEP. México 1994. p. 9.

Siendo su objetivo la búsqueda de un ordenamiento regulador del deporte no profesional y que sirviera como instrumento para promover, organizar, fomentar, impulsar y desarrollar con criterio de seguridad y certeza la participación del Estado las actividades deportivas.

Se introducen cuatro rubros importantes para el ejercicio y práctica deportiva:

El Deporte Popular.- El que practican los grandes núcleos de la población, su finalidad es el empleo creativo del tiempo libre.

El Deporte Estudiantil.- Es la actividad física que se realiza en los distintos grados y niveles del Sistema Educativo Nacional con el propósito de contribuir al desarrollo integral del estudiante.

El Deporte Federado.- Se practica con el propósito de clasificación de calidad, dentro de los organismos deportivos de la Federación de cada deporte.

El Deporte de Alto Rendimiento.- Constituye la actividad de excelencia del Deporte Federado, y que se lleva a cabo en competencias de alto nivel o campeonatos nacionales e internacionales.

Como instrumento rector de la actividad deportiva en el marco de Sistema Nacional del Deporte, se prevee la formulación del Programa Nacional del Deporte a cargo del Ejecutivo Federal, en el cual se determinarán los objetivos y lineamientos, así como la participación de los tres niveles de gobierno (Federal, Estatal, y Municipal) y los sectores social y privado.

2.2 La psicogenética y su relación con la Educación Física.

Dentro del ambiente escolar en que se desenvuelve el niño, es sometido constantemente a esfuerzos mentales que le van provocando estados de tensión muscular que en la mayoría de las veces repercuten en su bajo rendimiento en el aprendizaje cognoscitivo, estas perturbaciones pueden prevenirse a través de la formación del conocimiento de su esquema corporal en función de la interrelación de las partes de su cuerpo con el mundo exterior, por lo que consideramos que si el niño se desarrolla muscularmente en forma paralela a su desarrollo psicogenético, lograremos su estabilidad emocional, su relajación y seguridad en sí mismo, es por ello que el desarrollo intelectual que como ya dijimos va aparejado al físico, determina en gran parte sus posibilidades de aprendizaje y rendimiento académico, además de su adaptación definitiva al mundo que lo rodea. Desde que se inicia el proceso evolutivo del ser humano es necesaria la adquisición de una serie de experiencias estimuladoras que vayan repercutiendo en su aprendizaje y desarrollo general. Pero para que esto se efectúe, es indispensable que perciba las características del medio que lo rodea.

El niño tendrá que ver, oír, tocar, sentir, etc; a fin de acumular las vivencias que le faciliten su interpretación.

A medida que el niño crece y evoluciona en todos sus aspectos, obtiene más experiencias sensorio-perceptivas que le permitan un mejor entendimiento del mundo en que vive.

Jean Piaget, es el teórico del desarrollo intelectual del presente siglo, quien con sus conceptos sobre la inteligencia aunque complejos, ha resultado de interés y ha motivado muchas investigaciones.

Piaget, afirma que el niño pasa a través de fases hasta llegar al estado final del pensamiento adulto. El desarrollo (proceso

espontáneo) explica el aprendizaje (proceso provocado) y no al contrario; sin duda alguna Piaget, es la figura clave de la psicología en el siglo XX; ofrece una psicología evolutiva de los últimos 40 años. Su influencia ha sido profunda; sus penetrantes investigaciones y teorías sobre el desarrollo cognoscitivo han situado a la psicología del niño en camino a moverse en nuevas direcciones.

Jean Piaget, principal exponente de la teoría del desarrollo cognoscitivo, propuso que "el crecimiento y desarrollo del conocimiento en los niños sigue una pauta sistemática y secuencial, que cada niño transcurre desde su nacimiento a través de distintos y progresivos estadios de desarrollo cognoscitivo, cada uno de los cuales le permite adaptarse con más eficacia a su ambiente." ¹¹

Para explicarlo presenta cuatro etapas o períodos principales de la inteligencia, que son :

Etapas del desarrollo cognoscitivo
Etapas sensomotora (de 0 a 18 meses de vida).

Este estadio se caracteriza por la adquisición de habilidades motoras, conductas adaptativas.

-Abarca el tiempo anterior a la adquisición del lenguaje.

-La inteligencia se manifiesta en sus acciones.

-Cuando manipula sus juguetes, logra alcanzarlos, va hacia ellos, etc; manifiesta actos de inteligencia.

-A estos actos se les llama esquemas de acción.

-El esquema de acción es una respuesta que puede utilizarse para resolver un problema.

-Otro concepto es la ASIMILACION, que es la incorporación de un objeto o estímulo nuevo a sus esquemas ya existentes.

-Otro concepto es el de ACOMODACION, proceso opuesto al de la asimilación; ya que es la tendencia a ajustarse, es decir, a

¹¹ ANGRILLI Albert y Helfat Lucile. *Psicología Educativa*. Ed. Cecsá. México. 1985. p. 30

acomodarse a un objeto nuevo, a cambiar los propios esquemas de acción para que vayan de acuerdo al nuevo objeto.

“El desarrollo para Piaget es la adaptación a situaciones nuevas. La modificación de los esquemas viejos para enfrentarse con nuevas situaciones.”¹²

La ACOMODACION para Piaget es la esencia del crecimiento intelectual.

Etapa preoperacional (desde los 18 meses hasta los 7 años de edad).

En este estadio los niños aprenden a adaptarse más directa y activamente a su ambiente; se extiende y refinan las habilidades motoras y se desarrolla el lenguaje.

-El niño posee un lenguaje.

-Un esquema consiste ahora en una Unidad Simbólica (trata un cubo de madera como si fuese un automóvil)

-Perciben los significados en razón de su propia experiencia (egocentrismo) al principio.

-Al final de la etapa aprecia las ideas de otros, (pensamiento socializado).

-No existe todavía para él la CONSERVACION de cantidad (si viertes el líquido de un vaso a otro de diferente forma, pensará que hay más en uno que en el otro).

-No efectúa categorización o clasificación de objetos.

*12 CABAÑAS Medina Próspero. **Psicología Educativa.** Normal Veracruzana. Xalapa, Ver., 1983. p. 142.*

Etapa de las operaciones concretas (de los 7 a los 12 años de edad)

En este estadio él empieza a mostrar una mayor capacidad para razonar y pensar objetivamente. Puede entender que la cantidad permanece aunque cambie la forma, puede tomar en cuenta más de una propiedad de un objeto y es capaz de separar objetos según su forma y color. Puede sumar y restar.

-Tiene capacidad para ordenar objetos (CLASIFICACION).

-Desarrolla la CONSERVACION y la REVERSIBILIDAD.

-Aprende reglas de mucha importancia que le ayudarán a su adaptación al ambiente.

Etapa de las operaciones formales (de los 12 años en adelante).

El niño se encuentra en el estadio más elevado del desarrollo cognoscitivo; cada vez con mayor capacidad de pensamiento abstracto, puede formular hipótesis y probarlas por razonamiento lógico. Desarrolla la capacidad para hacer juicios morales.

-Razona de acuerdo a la hipótesis y no sólo a objetos.

-Su pensamiento es deductivo, racional y sistemático.

-Tiene conciencia de sus propios pensamientos.

-Por primera vez piensa en sí mismo, en el papel que desempeñará en la vida, en sus planes, etc.

-Se interesa por lo hipotético, lo futuro y lo remoto, siendo para Piaget esta preocupación por el pensamiento, el componente principal de esta etapa.

"Piaget explica el paso de una estructura a otra a través de ciertos factores: MADURACION, EXPERIENCIA, TRANSMISION SOCIAL y EQUILIBRACION." ¹³

 13 PIAGET Jean. Desarrollo y Aprendizaje en: *El Niño: Aprendizaje y Desarrollo*. UPN. México, 1988. p. 26.

Maduración del sistema nervioso, la transformación que se da en el niño durante el desarrollo. La edad en que se alcanza varía.

Experiencia de su entorno, de objetos, de su realidad física.

Transmisión social sobre lingüística, educación, información que lo capacite para entender. Comprensión correcta de la expresión lingüística.

Equilibración: los tres factores anteriores deben equilibrarse, comprender las cosas a través de la reflexión. Cuando el niño comprende y construye el conocimiento, es que llegó a la equilibración. Y no es posible alcanzar el segundo nivel de equilibrio, a menos que haya sido alcanzado el primer nivel.

“El aprendizaje está subordinado al desarrollo y no al revés. Si una estructura se desarrolla espontáneamente, una vez que ha alcanzado el estado de equilibrio, es duradera, continuará a través de toda la vida del niño”.¹⁴

“La relación fundamental en todo el desarrollo y en todo el aprendizaje no es la relación de asociación, sino la ASIMILACION, entendida como la integración de cualquier tipo de realidad en una estructura.”¹⁵

La teoría de Piaget propone que los niños aprendan a su propio paso, aunque los mecanismo para el aprendizaje puedan ser y tal vez deberían ser proporcionado por el ambiente; estos mecanismos son el desarrollo de un esquema, las pautas motoras y cognoscitivas de comportamiento que el niño adquiere conforme responde a los

14 *Op. cit.* p. 36.

15 *Ibidem*, p. 38.

estímulos que encuentra en la vida, se desarrollan el aprendizaje y el conocimiento según se incorporan experiencias nuevas al esquema previamente desarrollado, aumentando y enriqueciendo el repertorio del niño de actos e ideas. Los pasos de este proceso adaptativo son asimilación, adaptación y equilibrio.

El niño asimila un objeto o experiencia nueva para él en su esquema; a un lactante se le da un nuevo juguete, lo juega de la misma manera que otros que ha tenido. Cuando descubre sus nuevas propiedades, empezará a cambiar su comportamiento respecto a éste.

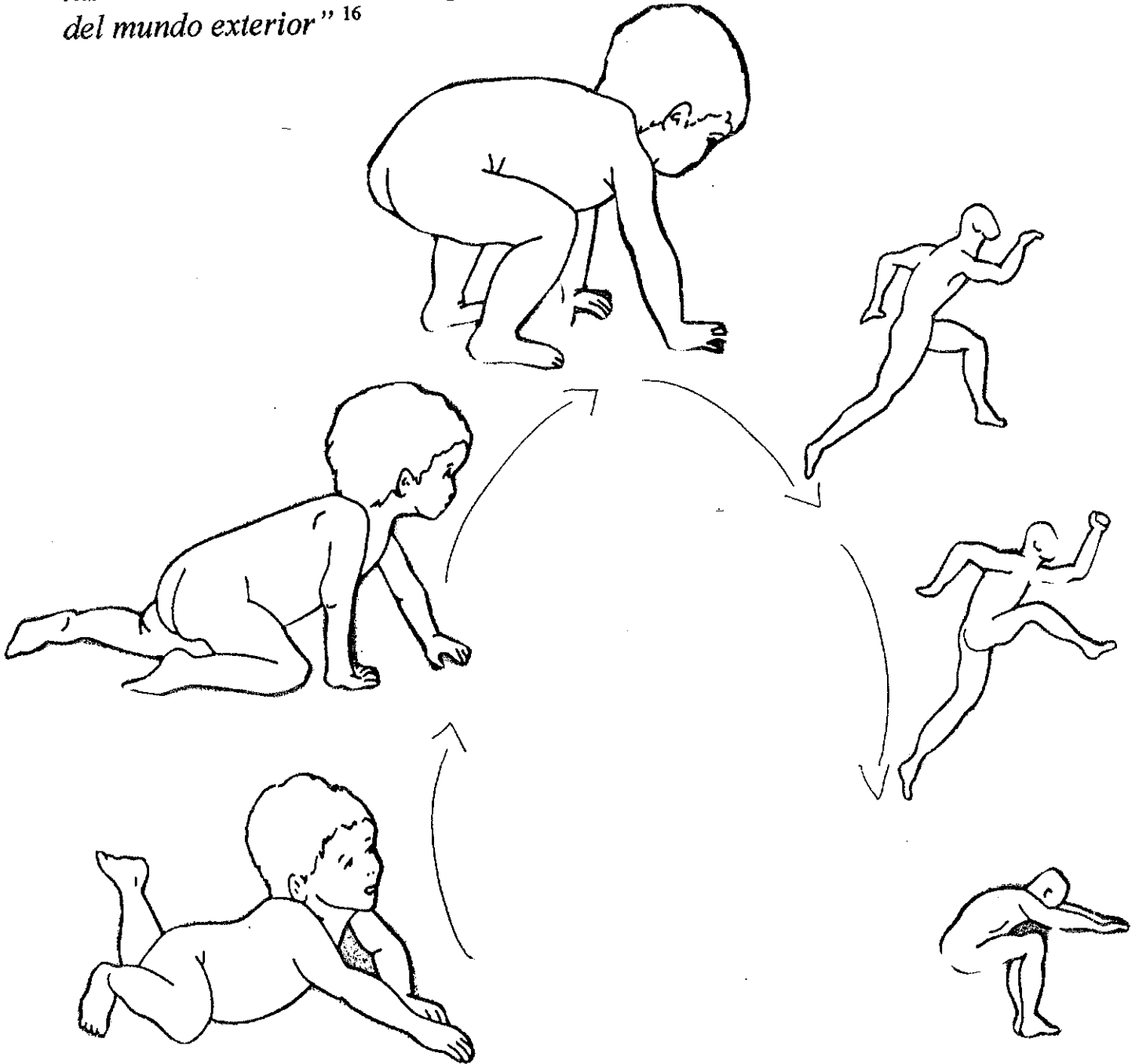
Este mecanismo de adaptación, extiende el esquema del niño de incluir un juguete nuevo y comprender que tiene nuevas propiedades.

Conforme se estabilizan los procesos de asimilación y de adaptación, el niño se inclina hacia la madurez intelectual adaptativamente. Se alcanza el equilibrio de lo viejo con lo nuevo y se logra un nivel mayor de adaptación.

Se debe tomar en cuenta el desarrollo corporal para lograr un desarrollo integral del niño.

2.3 El esquema corporal.

H. Pierron da una descripción somera acerca del conocimiento del esquema corporal de nuestro cuerpo dice que es "La organización de las sensaciones relativas al propio cuerpo, en relación con los datos del mundo exterior" ¹⁶



16 BERISTAIN Márquez, Eloisa. *Licenciatura en Educación Primaria y en Educación Preescolar. 2º grado.* UPN. México, 1980 p.118

A continuación se presentan las diversas etapas que por edades nos da una idea del desarrollo del esquema corporal.

Etapas de la Elaboración del Esquema Corporal

<i>ETAPAS</i>	
<i>Desde el nacimiento a los 2 años: Período maternal</i>	<i>El niño pasa desde los primeros reflejos (reflejos nucleares) a la marcha y a las primeras coordinaciones a través de un diálogo tónico madre-niño muy cerrado al principio luego cada vez más suelto, pero sin embargo siempre presente.</i>
<i>De 2 a 5 años: Período global de aprendizaje y de uso de sí mismo.</i>	<i>A través de la acción la prensión se hace cada vez más precisa; estando asociada a los gestos y a una locomoción cada vez más coordinada. Motricidad y cinestesia permiten al niño el conocimiento, la utilización diferenciada y precisa de su cuerpo. La relación con el adulto es siempre un factor esencial de esta evolución que permite al niño desprenderse del mundo exterior y de reconocerse como individuo.</i>
	<i>El niño pasa del estadio global y sincrético al de diferenciación y análisis. La asociación de las sensaciones motrices y cinestésicas a los otros datos sensoriales especialmente visuales, permiten pasar progresivamente de la acción del cuerpo a la representación; viene entonces: -El desarrollo de las posibilidades de control postural y respiratorio. -La afirmación definitiva de la lateralidad.</i>

<p>De 5 a 7 años:</p> <p>Período de transición.</p>	<p>-El conocimiento de la derecha y de la izquierda.</p> <p>-La independencia de los brazos con relación al tronco.</p> <p>La presencia del adulto sigue siendo un factor en el establecimiento de los diversos modos de reacción consigo mismo y con el mundo de su entorno.</p> <p>Gracias a la toma de conciencia de los diferentes elementos corporales y el control de su movilización con vistas a la acción se desarrollan e instalan:</p> <p>-Las posibilidades de relajamiento global y segmentario.</p> <p>-La independencia de los brazos y piernas con relación al tronco.</p> <p>-La independencia funcional de los diversos segmentos y elementos corporales.</p> <p>-La transposición del conocimiento de sí al conocimiento de los demás.</p>
<p>De 7 a 11-12 años:</p> <p>Elaboración definida del esquema corporal.</p>	<p>Teniendo como consecuencia el desarrollo de las diversas capacidades de aprendizaje así como de relación con el mundo exterior.</p> <p>El niño tiene ahora ya los medios para conquistar su autonomía. La relación con el adulto que sigue siempre presente irá haciéndose cada vez más distanciada hasta llegar a la cooperación y a compartir las responsabilidades.</p>

Es pertinente aclarar que los niños de primaria se encuentran entre los 6 y 12 años de edad.

CAPITULO III

PLAN Y PROGRAMA DE EDUCACIÓN PRIMARIA

3.1 El enfoque de la Educación Física.

El enfoque del nuevo Plan y Programa de Educación Básica que presenta la Secretaría de Educación Pública a partir de 1993, en cuanto a la asignatura de Educación Física, es el siguiente:

Se define a la Educación Física como la práctica de valores y actitudes que van a fortalecer el desarrollo armónico de la vida personal y de convivencia social del niño, mediante la práctica sistemática de actividades que promueven el desenvolvimiento de habilidades, destrezas motrices, capacidades físicas y de socialización, a través de la práctica del juego, del ejercicio físico y de los deportes para que los alumnos logren los objetivos para su formación integral, tal como lo define el Artículo 3º Constitucional.

La Educación Física es considerada principalmente como un espacio de sistematización de primero a sexto grado de la Educación Primaria "como parte de la formación integral de los alumnos, proponiendo actividades adaptadas a los distintos momentos del desarrollo de los niños que los maestros podrán aplicar con flexibilidad." ¹⁷

La Educación Física no tan sólo prepara al niño para el desarrollo de su esquema corporal sino que también lo ubica para que perciba y se comunique con el entorno social al que pertenece.

¹⁷ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA. *Plan y Programa de Estudio de Educación Básica*. México, 1993. p. 17

En cuanto a la organización de los contenidos de la educación física se procede en base a la sistematización de una manera convencional, correspondiendo las actividades al momento de desarrollo de los alumnos tomando en cuenta las diferencias individuales. La evaluación de esta asignatura no solo se realizará de acuerdo con los objetivos, sino también al interés y participación que muestren los alumnos, obteniéndose el máximo aprovechamiento según la aptitud que muestren hacia el juego y los deportes, de acuerdo a su desarrollo físico y psicomotriz, permitiéndonos identificar a los que tengan aptitudes propias para el deporte competitivo.

Antes de finalizar este breve comentario acerca del enfoque de la educación física, es necesario hacer hincapié sobre la importancia que ésta representa en la orientación que el niño requiere para el buen uso de su tiempo libre, pues la escuela primaria ocupa el menor tiempo para esta asignatura, siendo imprescindible dos cosas: una, que se vea la posibilidad de que sean dos horas de clase a la semana y que sea el mismo maestro de grupo quien la imparta, para apoyar y contribuir de manera sistemática a la realización de estas actividades, para estimular y encauzar los propios valores de los niños.

El Plan de Estudios de la Educación Física, establece las características y fines, así como los objetivos de un nivel escolar completo (de primero a sexto grado) definiendo su estructura el orden y distribución de contenidos y actividades por grados.

A continuación se enumeran los propósitos generales de la educación física:

a) Estimular con oportunidad el desarrollo de actividades motrices y físicas para favorecer el crecimiento óptimo.

b) Para la conservación de la salud, se fomentará la práctica adecuada de la ejercitación física habitual.

c) Es importante promover la participación de juegos y deportes como medios de convivencia recreativa para fortalecer la autoestima y respeto a normas comparativas.

d) Dar elementos básicos de cultura física para detectar y resolver problemas motrices.

Los contenidos programáticos se agrupan en cuatro campos:

1. *Desarrollo Perceptivo Motriz: las actividades que se realizan en este aspecto tienden a estimular y desarrollar la percepción y coordinación motriz (equilibrio, lateralidad, coordinación visomotriz y psicomotriz, ubicación espacio-temporal). Como dato importante denotaremos que este aspecto es muy necesario desarrollar de primero a tercer grado para favorecer el aspecto intelectual de la lecto-escritura.*
2. *Desarrollo de las Capacidades Físicas: este aspecto aunado al anterior y utilizando en el primer ciclo se hablaría de apoyo a la coordinación motriz fina y gruesa porque este aspecto comprende los procesos de estimulación, incremento y mantenimiento de la fuerza muscular, la resistencia cardiorespiratoria, velocidad y flexibilidad articular y muscular.*
3. *Formación Deportiva Básica: el antecedente de este eje temático es el juego, considerado como una forma de expresión natural, se continua con las actividades predeportivas que desarrolla movimientos básicos con mayor grado de dificultad motriz y de relajación.*
4. *Protección de la Salud: su propósito principal es la formación de hábitos, una alimentación balanceada, descanso, higiene personal y la conservación del medio, condicionan la salud del ser humano.*
Para nosotros es muy importante destacar que los ejercicio, rutinas y juegos deportivos que se sugieran en cada grado, en forma

conjunta con el Consejo Técnico de la escuela de zona sean seleccionados u organizados por el maestro de grupo.

Por último y tocante al Plan de estudios de la Educación Física la distribución del tiempo de trabajo que se dedica a sus actividades de primero a sexto grado, es de 40 horas anuales, esto es, una hora a la semana.

A continuación se hará un breve análisis de los programas de Educación Física que se deben desarrollar en cada grado de la escuela primaria, presentándose una formulación de propósitos y contenidos suficientes que median entre lo rígido y lo exagerado, para que el profesor pueda decidir, en una forma flexible la organización temática de los contenidos y de las actividades didácticas.

Primer Grado

Desarrollo Perceptivo Motriz

Contenidos: Exploración de diferentes formas de equilibrio corporal. Exploración de posibilidades de movimientos con uno y otro lado del cuerpo. Experimentación del ritmo interno. Exploración de trayectorias y direcciones. Coordinación de movimientos combinados. Conocimiento de posturas adecuadas para que la columna vertebral se mantenga en posición vertebral. Contracción y relajación de diferentes partes del cuerpo. Manifestación de la respiración torácica. Actividades: mediante ejercicios variados.

Desarrollo de las Capacidades Física.

Contenidos: Manifestación de la fuerza general. Manifestación de velocidad de reacción. Manifestación de resistencia en acciones continuas. Flexibilidad de movimientos amplios que involucren articulaciones y músculos de todo el cuerpo. Actividades: el primer contenido mediante ejercicios varios y los demás mediante el juego.

Formación Deportiva Básica

Contenidos: Realización de movimientos básicos para la iniciación al deporte.

Actividades: mediante ejercicios variados

Protección de la Salud

Contenidos: La educación física como actividad saludable y de diversión. Importancia de la higiene después de la práctica de ejercicios o deportes. Importancia del descanso para recuperar energía. Importancia de cuidar el lugar donde se realiza la actividad física.

Actividades: mediante pláticas.

Segundo grado

Desarrollo Perceptivo Motriz

Contenidos: Identificación de equilibrio. Manifestación de movimientos en áreas delimitadas. Experimentación del ritmo interno y estimulación del externo. Orientación en el espacio y el tiempo. Coordinación de movimientos secuenciales. Identificación de posturas del cuerpo para evitar lesiones. Relajación y contracción muscular utilizando estímulos visuales y auditivos. Respiración abdominal.

Actividades: la mayoría de los contenidos se desarrollarán por medio de ejercicios, otros por medio del juego.

Desarrollo de las Capacidades Físicas

Contenidos: Manifestación de fuerzas en diferentes partes del cuerpo: brazos, pierna, abdomen y torso. Manifestación de velocidad en carreras cortas. Estimulación de la resistencia en acciones continuas de tres minutos. Estimulación de la flexibilidad en movimientos amplios.

Actividades: mediante juegos y ejercicios.

Formación Deportiva Básica

Contenidos: Juegos organizados para la iniciación en la práctica del deporte. Movimientos básicos identificados como fundamentos deportivos.

Actividades: mediante ejercicios variados.

Protección de la Salud

Contenidos: La actividad física como medio para conservar la salud. Importancia de la higiene para la conservación de la salud. Importancia de cuidar el medio.

Actividades: mediante comentarios.

Tercer grado

Desarrollo Perceptivo Motriz

Contenidos: Equilibrio corporal en diferentes planos usando el tacto, el oído y la vista. Experimentación del predominio motor. Experimentación del ritmo interno y externo en forma alternada, juegos tradicionales. Estructuración del espacio y el tiempo. Movimientos secuenciados con diferentes partes del cuerpo. Conocimiento y diferenciación de la contracción y la relajación. Respiración mixta.

Actividades: mediante ejercicios variados y el juego.

Desarrollo de las Capacidades Físicas

Contenidos: Fortalecimiento de la fuerza en brazos, piernas, abdomen y torso. Fortalecimiento de la velocidad. Estimulación de la resistencia en acciones continuas durante cinco minutos. Estimulación de la flexibilidad de movimientos amplios involucrando articulaciones y músculos del cuerpo.

Actividades: mediante ejercicios variados.

Formación Deportiva Básica

Contenidos: Estructuración de fundamentos deportivos.

Actividades: mediante ejercicios variados.

Protección de la Salud

Contenidos: La actividad física como forma de liberar tensiones. Importancia de la higiene personal, antes y después del ejercicio físico. Importancia del cuidado del medio ambiente.

Actividades: mediante ejercicios variados y pláticas.

Cuarto Grado

Desarrollo Perceptivo Motriz

Contenidos: Ejercicios para mantener el equilibrio corporal. Percepción de la contracción y relajación al ejercitar la respiración. Experimentación del ritmo externo en acciones que involucren orientación y sincronización. Adopción de posturas corporales adecuadas.

Actividades: mediante el juego variado y ejercicios diversos.

Desarrollo de las Capacidades Físicas

Contenidos: Manifestaciones de fuerza enfatizando grupos musculares, brazos, piernas, abdomen y torso. Manifestación de la velocidad en movimientos variados. Estimulación de la resistencia con trote continuo de 5 minutos. Estimulación de la flexibilidad en articulaciones y músculos del cuerpo.

Actividades: mediante ejercicios variados.

Formación Deportiva Básica

Contenidos: Formación de fundamentos deportivos. Deporte escolar.

Actividades: mediante ejercicios.

Protección de la Salud

Contenidos: Cambios que experimenta en el organismo. Importancia de la higiene personal. Acondicionamiento de áreas para las actividades físicas.

Actividades: mediante comentarios.

Quinto Grado

Desarrollo Perceptivo Motriz

Contenidos: Experimentación del equilibrio corporal empleando el tacto, oído sin que intervenga la vista. Percepción de la contracción y relajación al respirar. Sincronización de movimientos que involucren orientación, trayectoria, dirección y ubicación. Ejercicios de ubicación y orientación que contengan los elementos de distancia, dirección y trayectoria en actividades de iniciación deportiva.

Actividades: mediante juegos y ejercicios varios.

Desarrollo de las Capacidades Físicas

Contenidos: Manifestación de fuerza en diferentes grupos musculares. Manifestación de velocidad. Estimulación de la resistencia en actividad constante. Estimulación de la flexibilidad movilizandando las articulaciones y músculos de todo el cuerpo.

Actividades: ejercicios.

Formación Deportiva Básica

Contenidos: Formación de fundamentos deportivos. Práctica de deportes básicos, de conjunto e individuales.

Actividades: mediante la práctica de juegos.

Protección de la Salud

Contenidos: Identificación del pulso. Importancia de la higiene personal y de la escuela.

Actividades: mediante comentarios.

Sexto Grado

Desarrollo Perceptivo Motriz

Contenidos: Consolidación del equilibrio corporal con ejercicios combinados. Manifestación de la relajación como parte importante de la respiración. Ejecución de movimientos involucrando sincronización, orientación, trayectoria, dirección y ubicación combinando el ritmo interno y externo.

Actividades: Mediante juegos y ejercicios.

Desarrollo de las Capacidades Físicas

Contenidos: Fortalecimiento de la fuerza en diferentes grupos musculares. Desarrollo de la velocidad. Estimulación de la resistencia en actividad constante.

Actividades: mediante ejercicios.

Formación Deportiva Básica

Contenidos: Práctica de juegos organizados y predeportivos. Ejecución de fundamentos deportivos en situaciones de juego.

Actividades: mediante ejercicios y juegos deportivos.

Protección de la Salud

Contenidos: Importancia del ejercicio para ayudar al desarrollo del cuerpo. Importancia de la higiene personal y de la higiene en la comunidad. Importancia de mantener en condiciones adecuadas el lugar donde se realiza la actividad física.

Actividades: mediante comentarios.

Como puede observarse las acciones educativas van variando cíclicamente de acuerdo a la edad e intereses del educando, es decir, la dificultad de los ejercicios va aumentando gradualmente conforme el niño avanza a los grados superiores hasta que finalmente estos ejercicios y juegos se convierten en acciones meramente deportivas.

CAPITULO IV

JORNADAS PARTICIPATIVAS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA MAESTROS Y ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

El querer resolver un problema es sinónimo de actividad, responsabilidad, disponibilidad y quien no lo considera así, entonces qué hace, qué aporta en este sector, simplemente nada, y nuestro país exige cambios, ¿quién va a cambiar? para cambiar a los demás necesitamos cambiar nosotros, debemos experimentar el cambio nosotros primero, nosotros que somos los artífices de nuestra juventud y nuestra niñez; si nosotros no cambiamos cómo van a cambiar nuestros alumnos, cómo van a asumir una actitud si nosotros no se la transmitimos.

Para lograr la calidad en nuestros alumnos, tenemos que lograr la calidad del magisterio.

Con el fin de aportar un granito de arena para lograr esa calidad tan pregonada y tan difícil de alcanzar; proponemos llevar a la práctica las siguientes actividades entre otras más, con el único propósito de querer resolver en la medida que sea posible, el problema de la deficiente calidad de la educación física en las escuelas primarias, ya que esta área es parte esencial del desarrollo del niño; para ello se presentan varias alternativas, actividades, sugerencias de solución que ante la carencia de personal especializado para la educación física en cantidad y calidad y la evidencia que las escuelas primarias en el futuro inmediato, los maestros de grupo tendrán que ser los responsables de la conducción de las actividades de educación física, una de las alternativas para atender el problema, es involucrar al personal docente en funciones, capacitándolos y convirtiéndolos en dinamos de una nueva cultura de la educación física. Con este objetivo se plantean estas jornadas o talleres participativos que ustedes podrán adaptar a su medio según su creatividad y disponibilidad para trabajar; no es un patrón a seguir pero sí una invitación para realizar con tu grupo actividades recreativas en el tiempo libre, como juegos sencillos, futbeis, cachibol,

votibol, etc., para despertar en ellos el interés sobre estas actividades y las practiquen en su tiempo libre; realizar convivencias a través de juegos muy propios, salidas al campo, torneos o competencias de juegos organizados, futbol, basquetbol, o algún deporte que más se practique en su comunidad; practicar juegos como lotería, dominó; concientizar al niño sobre la utilización de ropa adecuada para practicar la actividad física, usándola al realizar sus ejercicios; practicar diferentes juegos, actividades o ejercicios donde el niño esté en contacto con diferentes materiales como cuerdas, pelotas, palos, etc; promover cantos, cuentos, adivinanzas, coplas, bailes, dibujos para que el niño se estimule en su interpretación recreativa tanto mental como motriz (psicomotriz); y muchas actividades que tú puedes realizar en forma sencilla y segura.

Recuerda: la educación que perseguimos es integral y sólo la vamos a lograr conjuntando las tres esferas; cognoscitiva, afectiva y motriz; pero conjuntarlas en la práctica, de no ser así jamás lograremos una educación de calidad.

4.1 Objetivos de la Educación Física para la Educación Primaria.

Atendiendo a los lineamientos del Plan Nacional de Desarrollo en Materia Educativa (Plan de Educación Primaria 1993) donde se patenta la integración de la Educación Física en el esquema de la Educación Básica, podemos observar que la educación contempla varios objetivos o fines hacia el ser humano y en diferentes áreas, desarrolla nuestro cuerpo por medio del movimiento y forma parte de la educación integral del individuo, fomenta buenos hábitos, mejora capacidades y actitudes, promueve la buena relación entre compañeros al participar en juegos, actividades físicas y deportivas.

Favorecer el despliegue completo y armonioso de las capacidades humanas, tanto físicas, psíquicas, sociales y morales es el fin general de la educación física.

En atención a los principios estipulados anteriormente y al darnos cuenta de la gran importancia que tiene la educación física para nuestros alumnos como favorecedora de su desarrollo integral; consideramos darle a esta área una mayor eficacia y apoyo a su práctica. Por lo que al elaborar esta propuesta pretendemos que: nuestros alumnos practiquen en forma organizada y metodológica sus actividades recreativas estipuladas en el programa; desarrollen sus capacidades físicas atendiendo a sus intereses; despierten su interés en las actividades recreativas y las practiquen en su tiempo libre y participen en forma activa en grupo.

Que ustedes compañeros maestros: valoren la importancia que tiene la educación física en el área cognoscitiva de lo alumnos; promuevan las diferentes actividades recreativas y deportivas con sus alumnos; impartan la educación física como parte integradora del Plan Educativo no como pasatiempo. Sobre todo nuestra intención es brindarles una alternativa que puedan adecuar a su práctica docente en beneficio de la niñez veracruzana.

Otro de nuestros objetivos es que nuestras instituciones gubernamentales nos apoyen con lo necesario para la realización de estas actividades que se plantean: capacitando al maestro de grupo para que sea él en última instancia quien imparta esta disciplina y así cumplir con los objetivos de mejoramiento de la enseñanza como lo estipula el Acuerdo Nacional para la Modernización Educativa; que exista una real coordinación-enlace con el Instituto Veracruzano del Deporte (CONADE) y la Dirección General de Educación Física para que se considere la posibilidad de que los profesores de grupo participemos en los programas de "Promotores Voluntarios de la Educación Física y el Deporte" para que seamos debidamente capacitados y se nos pudiera considerar técnicos en Educación Física y así poder impartir adecuadamente esta disciplina, en vista del rezago educativo que existe en nuestro nivel.

4.2 Metodología de trabajo para 2° y 4° grado.

Al igual que una de nuestras clases cotidianas, es necesario planear y organizar una sesión de Educación Física y para ello es muy recomendable que tomemos en cuenta ciertos elementos que nos van a permitir desarrollar una buena sesión de trabajo.

Debemos ante todo establecer los objetivos de la sesión, tomar en cuenta las características del grupo con el que se va a trabajar, contar o recopilar el material necesario que se va a utilizar, seleccionar las actividades que se van a realizar tomando en cuenta el tiempo con el cual disponemos para cada sesión.

“Una sesión de Educación Física debe contar con tres momentos o etapas importantes: la inicial, la central y la final”.¹⁸

La Etapa inicial se refiere a una preparación neuromuscular o también conocida como calentamiento, la cual debe ser breve y dinámica, desarrollándose en un periodo de 5 a 10 minutos.

La Etapa central es el platillo fuerte por decirlo, se refiere al desarrollo del tema que se va a manejar, desarrollándose en un tiempo recomendable que va de 15 a 30 minutos y

La Etapa final se refiere a la relajación, la recuperación fisiológica en un tiempo entre 5 y 10 minutos.

Es muy importante elaborar nuestra sesión tomando en cuenta estos tres momentos para brindarle al niño una buena sesión que contribuya a su mejor desarrollo físico, a continuación se presentan unos ejemplos:

 18 COMISIÓN NACIONAL DEL DEPORTE. *Material de apoyo para promotores voluntarios de la actividad física y el deporte.* México 1995 p.74

Sesión de trabajo

Maestro (a) Violeta Cuervo López Grado Segundo Grupo "A"
 Sesión 01 Fecha 28 de agosto de 1997. Tiempo 30'

Objetivo de la sesión: que el alumno conozca la Educación Física como medio para conseguir la salud e identifique las posturas correctas del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE INICIAL (1)	PARTE CENTRAL(2)	PARTE FINAL (3)
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercite caminando, trotando, corriendo, saltando, agacharse, etc. • Ejercite todas las partes del cuerpo: cuello, hombros, brazos, cintura, piernas, rodillas, tobillos, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Correr distancias pequeñas. • Correr brincando pequeños obstáculos. • Observe formas adecuadas en que debe estar el cuerpo al asentarse, estar de pie, caminar, etc. • Observar ilustraciones donde se muestren buenas posturas. • Juegue al "Avión". 	<ul style="list-style-type: none"> • Forme un círculo. • De pie estire todo su cuerpo como si quisiera alcanzar el cielo. • Flexionar el cuerpo haciéndose caracolito. • Realizar estos ejercicios escuchando una melodía.

Observaciones

Sesión de trabajo

Maestro (a) Dulce Ma. González Sánchez Grado: 4° Grupo "A"

Sesión: 01 Fecha: Septiembre de 1997. Tiempo: 60'

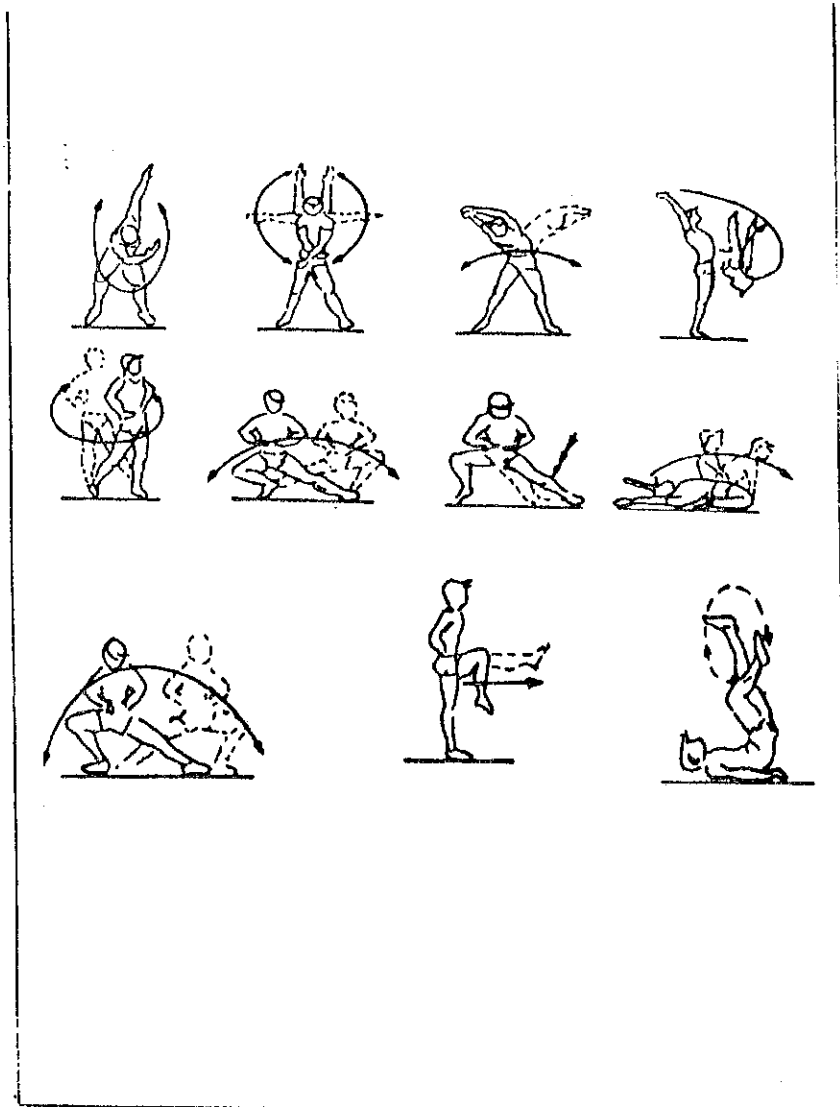
Objetivo de la sesión: *identificación del equilibrio sin utilizar la vista, actividad de desarrollo perceptivo motriz.*

PARTE INICIAL(1)	PARTE CENTRAL(2)	PARTE FINAL(3)
<ul style="list-style-type: none"> • Se iniciará con 10' de calentamiento: • Con los brazos extendidos hacia los lados el niño inhalará y exalará aire en 8 tiempos. • Trotando dará 2 vueltas a la derecha. • Nuevamente tomará aire en 8 tiempos. <p>Ejercitará todas las partes del cuerpo (extremidades superiores e inferiores, tronco, cabeza, cuello, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Por parejas con los ojos cerrados uno conducirá al otro por la cancha. • Con los ojos vendados los niños caminarán por la cancha siguiendo trayectorias trazadas, hacia adelante y hacia atrás. • darán vueltas sobre sí, se sentarán en el suelo, se pondrán de pie sin apoyos. • Con precaución subirán y bajarán escalones. • Se practicará el juego de la gallina ciega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se sentarán en círculo y se les contará un cuento alusivo a la importancia y confianza que nos da el sentido de la vista.

Materiales utilizados: *mascadas, ropa adecuada.*

Observaciones _____

• ORGANIZA DURANTE 15 MINUTOS UN BUEN CALENTAMIENTO. POR EJEMPLO, PUEDES REALIZAR LOS SIGUIENTES EJERCICIOS.



Es muy importante el aspecto de salud, en esta disciplina, ya que es muy común encontrar entre nuestro grupo, alumnos que presenten ciertas características que le servirán de obstáculo para poder realizar su práctica física ocasionando que no se alcancen los objetivos propuestos.

Hemos notado que nuestros alumnos presentan ciertas dificultades que repercuten en la mala práctica de la Educación Física.

Por tal motivo las sesiones de educación del movimiento deben ser elaboradas tomando en cuenta como se indica el aspecto de salud.

Existen factores básicos que nosotros debemos conocer y de no eludir, puesto que condicionan la conducta del niño en la escuela y su disposición y aptitud para su aprendizaje.

Es importante que nuestros alumnos se les someta previamente a un Examen Médico para conocer si se encuentran aptos para realizar dicha actividad con seguridad y confianza.

Es necesario también que conozcamos ciertos aspectos que nos servirán para diagnosticar el estado de salud y las capacidades físicas del participante:

- 1. Crecimiento y desarrollo (peso, estatura, sexo, fecha de nacimiento, pulso, etc.)*
- 2. Capacidades físicas y control corporal (pruebas de velocidad, fuerza, flexibilidad, rapidez, etc.)*
- 3. Nivel socioeconómico.*
- 4. Alimentación (normal y variada)*
- 5. Higiene (usar ropa adecuada, bañarse después del entrenamiento o competencia, etc)*
- 6. Descanso (dormir de 8 a 10 horas diarias)*

7. Es recomendable que cualquier sesión de educación física no exceda de 90'.

Si se cumplen estas condiciones, el niño tendría un desarrollo adecuado de sus funciones vitales: sistema circulatorio, respiratorio, óseo-muscular, nervioso, etc.

El conjunto de músculos, huesos y articulaciones da forma y estructura a nuestro cuerpo, protege órganos muy delicados y nos permite movernos. Si alguna de sus partes tiene un defecto, tarde o temprano ocasiona dolor y se PRODUCEN LIMITACIONES en su funcionamiento.

“Los huesos y las articulaciones de los niños son aún moldeables y permiten CORREGIR SUS DEFECTOS A TIEMPO, lo cual PUEDE EVITARLES SUFRIMIENTOS E INCAPACIDADES FUTURAS. Además, así se pueden PREVENIR PROBLEMAS DE COORDINACIÓN PSICOMOTRIZ GRUESA.” ¹⁹

Nuestras investigaciones nos han arrojado que los problemas de postura afectan alrededor de uno de cada cinco niños.

Siendo los más frecuentes: pie plano, arqueado interno o externo de piernas, rotación de los pies hacia dentro o hacia afuera, además de desviaciones en la columna vertebral o aumento en sus curvaturas normales.

A través de la observación cotidiana, podemos sospechar si alguno de nuestros alumnos padece problemas de postura.” ²⁰

19 SECRETARIA DE SALUD. *Manual para el maestro*. México 1996

p.31
20 *Ibidem*. p. 36

Cuando: se queja de dolor de piernas o pies al estar parado, caminar o correr; cojea o camina con las puntas de los pies hacia adentro o exageradamente hacia afuera; se le ven las piernas arqueadas, las rodillas muy juntas o separadas; se observan desviaciones muy comunes en el tronco de su cuerpo; deforma el talón de sus zapatos o gasta más la parte interna que la externa del tacón.

Analizando todo esto es muy conveniente que si se encuentra cualquiera de estos problemas, comentarlo con los padres de familia para atenderlos de inmediato: sensibilizándolos para que colaboren con los ejercicios que se les recomiendan; el uso de auxiliares ortopédicos; inculcarles buenos hábitos de postura; usar zapatos cómodos y a la medida; no levantar objetos pesados sin flexionar las rodillas en cuclillas y nunca doblando la cintura; practicar ejercicios; etc.

En las hojas siguientes se presentan ejemplos de las actividades que se pueden realizar en 2° y 4° grado de primaria en un ciclo escolar.

PLAN DE TRABAJO

Mes: Agosto-Septiembre Ciclo Escolar: 1997-1998 Grado: 2^o "A"
 Escuela: "Guadalupe Victoria" Clave: 30DPR2686V

Objetivos: Conocer y dominar su cuerpo a través de la sensopercepción y la coordinación.

Distinguir los movimientos propios que puede realizar con cada una de las partes del cuerpo en actividades que involucre la coordinación.

ACTIVIDADES

- *Conocer su imagen corporal: cabeza, tronco, extremidades, cara, tórax, cadera, brazos, piernas, etc.*
- *Practicar actitudes de postura correcta al realizar un ejercicio: sentarse, agacharse, pararse, etc.*
- *Practicar la respiración y la relajación.*
- *Realizar juegos en forma recreativa donde practiquen el movimiento de cada una de sus partes corporales, sin fatigarlos.*
- *Movilizar algunas partes de su cuerpo y hacer actividades que estimulen su coordinación. (tocarse con mano derecha el ojo izquierdo, etc.)*
- *Identificar las partes de su cuerpo armando y desarmando muñecos de cartón.*
- *Golpear objetos con diferentes partes del cuerpo.*
- *Lanzar objetos: rodando, corriendo, etc.*
- *Practicar cantos, rondas, juegos, convivencia, etc. (la Tía Mónica, el Marinero, etc)*
- *Saltar, correr, empujar con las diferentes partes del cuerpo.*
- *Jugar a la cuerda, etc. (consultar el anexo)*

Actividades Evaluatorias: que el alumno golpee un globo con diferentes partes partes de su cuerpo y en diferentes posiciones.

Por parejas ejercer presión con diferentes partes del cuerpo tomados de las manos, espalda con espalda, etc.

El maestro debe observar que el alumno movilice las partes de su cuerpo con el mínimo error.

NOTA: Recuerda que antes de iniciar con las actividades centrales de cada sesión se debe realizar el calentamiento; y al final de la sesión deben terminar con la relajación, ya que son aspectos fundamentales en el desarrollo de una clase.

Esto es un ejemplo de cómo podemos organizar nuestro trabajo, el cual se coordina con las actividades planteadas en el programa reformulado de Educación Física para primaria 1994-1995 ^(ver anexo 3)

PLAN DE TRABAJO

Mes: Agosto-Septiembre Ciclo Escolar: 1997-1998 Grado: 4ºA
 Escuela: "16 de Septiembre" Clave: 30DPR20951

Durante este periodo se les aplicará una prueba de aptitud física o diagnóstica, para clasificarlos.

Objetivos: Estimulación perceptiva motriz (capacidades coordinativas). Conocimiento y dominio del cuerpo. Identificación del equilibrio sin utilizar la vista, importancia del oído y la respiración.

Es recomendable que antes de iniciar las actividades se practiquen 5 o 10 minutos de ejercicios de calentamiento.

ACTIVIDADES

- *Se propiciará la participación de los alumnos en la que de manera recreativa valore la importancia de la utilización de la vista y el oído en la conservación del equilibrio.*
- *Realizarán desplazamientos en diferentes planos y direcciones en base a trayectorias trazadas o libres sin emplear la vista.*
- *Los niños realizarán ejercicios que favorezcan el fortalecimiento del diafragma apoyándose en el trabajo aeróbico.*
- *Que los niños realicen ejercicios de respiración al inflar, soplar, gritar, silbar.*
- *Es importante que a los niños se les apliquen ejercicios de relajación como facilitadora de la adopción de posturas correctas y de ejecución de movimientos.*
- *Se evaluará la clase mediante la observación de las posturas correctas.*

Con el propósito de estimular a los docentes y alumnos de la escuela primaria, la práctica de la educación física a partir de sus condiciones físicas, anímicas y materiales, guiados por los contenidos del programa escolar se propone que en cada grado de la escuela primaria a través del ciclo escolar se desarrollen jornadas participativas de educación física en forma combinada o una por cada campo de los señalados por el programa escolar, los cuales a continuación se menciona

- Jornadas para el desarrollo perceptivo motriz.*
- Jornadas para el desarrollo de capacidades físicas.*
- Jornadas para la formación deportiva básica.*
- Jornadas para la protección de la salud.*

Los contenidos y actividades de cada jornada serán adecuados al grado que corresponda, en este caso quienes elaboramos esta propuesta presentamos los ejemplos de jornadas deportivas para los grados que atendemos: 2° y 4° grado de primaria.

Actividad introductoria

Convivencia escolar deportiva.

Fecha de realización: primer mes de labores del año lectivo.

Participantes: personal docente, directivo, estudiantes y de apoyo.

Duración: tres horas. (una jornada)

Lugar: campo deportivo de la localidad, cancha, etc.

ACTIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 2º GRADO.

Actividades para el Desarrollo Perceptivo Motriz

Identificación del equilibrio.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

-Realizar desplazamientos sobre diferentes objetos equilibrando el cuerpo.

-Realizar desplazamientos equilibrando objetos sobre diferentes partes del cuerpo.

-Equilibrando el cuerpo sobre diferentes parte del mismo.

-Equilibrando el cuerpo sobre diferentes parte del mismo en posición estática.

-Caminar y correr en diferentes formas, utilizando y eludiendo objetos y elementos fijos.

Recursos y materiales humanos: patio de la escuela, llantas, palos, botes, etc.

Formas de evaluación: mediante actividades colectivas que a través de la observación le permitan al maestro determinar si ha logrado el objeto, (caminar, agacharse, avanzar de un lado a otro, subir y bajar una pierna, caminar esquivando objetos, trasladar objetos, etc.)

Movimientos con ambos lados del cuerpo.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

-Realizar una acción bloqueando con un elemento externo el movimiento de las partes del cuerpo que no deben participar.

-Realizar movimientos independientes entre sí con diferentes partes del cuerpo.

-Reconocer la derecha, izquierda, frente, atrás, arriba y abajo, en el espacio.

-Desplazarse con respecto a las direcciones determinadas por su propia ubicación.

Recursos y materiales humanos: patio de la escuela, objetos externos, su propio cuerpo, etc.

Forma de evaluación: mediante juegos donde el niño aplique lo aprendido. (caminar en línea recta y realizar elevaciones de sus extremidades, flexionar su cuerpo, lanzar, manipular, atrapar y rodar objetos con una y otra mano y pie; saltar, patear.)

Ritmo interno y estimulación del externo.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

-Realizar ejercicios de calentamiento.

-Ajustar los movimientos a un ritmo.

-Marcar el ritmo de sus propios movimientos.

-Expresar sonoramente el ritmo de un movimiento.

Recursos y materiales humanos: patio de la escuela, música, cuerdas, su cuerpo, etc.

Formas de Evaluación: mediante la observación, propiciando que el niño busque su propio ritmo y se exprese libremente, (brincar, saltar, bailar, etc)

Orientación en el espacio del tiempo.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

-Realizar trayectorias hacia el frente, atrás, cerca y lejos.

-Distinguir la ubicación de objetos, (adentro, afuera, cerca, lejos, al frente, atrás).

Recursos materiales y humanos: patio de la escuela, pelotas, etc.

Forma de evaluación: mediante la participación del niño en diferentes actividades que le permitan desplazarse hacia otras direcciones, (realizar avances con su propio cuerpo).

Coordinación de movimientos secuenciados.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

- Realizar movimientos con sus brazos y piernas.*
- Avanzar hacia el frente y hacia sus flancos.*
- Lanzar objetos hacia arriba y dar una palmada.*
- Girar o tocar alguna parte del cuerpo antes de que el objeto regrese a sus manos.*

Recursos y materiales humanos: patio de la escuela, pelotas, etc.

Formas de evaluación: Realizando ejercicios que favorezcan la destreza de sus movimientos.

Identificación de posturas del cuerpo para evitar lesiones.

Tiempo de duración: 2 sesiones. (durante todo el año)

Actividades:

-Observar ilustraciones donde se muestren las posturas correctas.

-Propiciar la toma de conciencia de la acción de las partes de su cuerpo que determinan la adopción de una postura correcta.

-Hacer aclaraciones y correcciones acerca de los mecanismos posturales en situaciones no locomotoras y locomotoras.

-Implantar una secuencia de ejercicios para cuidar el cuerpo.

Recursos materiales y humanos: salón de clases, láminas o murales del sistema óseo, ilustraciones, doctor, proyecciones, etc.

Forma de evaluación: esta se realizaría durante todo el ciclo a través de la observación en cualquier situación que se encuentre el niño, (acostarse, recargarse, pararse, sentarse, etc.)

Contracción y relajación muscular.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

-Realizar ejercicios de calentamiento.

-Estando de pie estirar todo su cuerpo como si quisiera alcanzar el cielo.

- Flexionar su cuerpo en diferentes posiciones.
- Realizar los ejercicios escuchando una melodía.
- Establecer una mecánica donde el niño tense y afloje las partes de su cuerpo.

Recursos materiales y humanos: patio de la escuela, salón de clases, cassettes, grabadora, etc.

Forma de evaluación: a través de ejercicios o juegos donde el maestro palpe y observe las partes tensas de su cuerpo así como su relajación.

Respiración abdominal.

Tiempo de duración: 2 sesiones

Actividades:

- Sensibilizar al niño acerca de la importancia de la función respiratoria como proceso de oxigenación del cuerpo.
- Que el niño conozca las fases: inspiración y expiración.
- Tomar aire por la nariz y expulsarlo al gritar un nombre, silbar o al soplar.
- Jugar a correr a la orden del maestro realizar la respiración abdominal.
- Coordinar la respiración con movimientos y actividades.

Recursos materiales y humanos: salón de clases, patio de la escuela, pelotas, etc.

Forma de evaluación: mediante la observación al realizar el proceso.

Actividades para el desarrollo de las capacidades físicas

La fuerza en diferentes partes del cuerpo.

Tiempo de duración: 3 sesiones.

Actividades:

- Jalar y empujar objetos grandes y ligeros.
- Rodar llantas, cajas, ladrillos, pelotas, etc.
- Realización de juegos, (la cebolla, las ollitas).

- Jalar una cuerda entre dos equipos.
- Empujar objetos con los pies estando sentados, acostados, etc.
- Realizar ejercicios de calentamiento.

Recursos y materiales humanos: patio de la escuela, cuerdas, objetos pesados, ligeros, llantas, etc.

Forma de evaluación: mediante la práctica y la observación.

La velocidad en carreras cortas.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

- Realizar ejercicios de calentamiento.
- Participar donde tenga que emplear la carrera corta, (policías y ladrones, etc)

-Hacer competencias en relevos.

-Realización de juegos: los encantados, etc.

Recursos materiales y humanos: patio de la escuela.

Forma de evaluación: a través de juegos donde tenga que emplear la carrera.

Estimulación de la resistencia en acciones continuas.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

-Realizar ejercicios de calentamiento.

-Realización de movimientos diversos sin interrupción, (subiendo y bajando los brazos, las piernas, avanzando al frente, hacia atrás, etc.)

Recursos materiales y humanos: patio de la escuela.

Forma de evaluación: a través de la observación.

Estimulación de la flexibilidad en movimientos amplios.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

-Realice ejercicios de calentamiento.

-Escuche una melodía, realice diversos movimientos en donde tenga que flexionar su cuerpo lo más que pueda hacia el frente, hacia atrás, hacia los costados, se agache y estire su cuerpo hacia arriba.

Recursos materiales y humanos: patio de la escuela, cassetes, tocacintas, etc.

Forma de evaluación: a través de la observación al imitar movimientos de animales conocidos, etc.

Actividades para la formación deportiva básica.

Juegos organizados para la iniciación en la práctica del deporte. (basquet, futbol)

Tiempo de duración: 3 sesiones.

Actividades:

-Realización de ejercicios de calentamiento.

-Manipular pelotas similares a los que usan en los deportes oficiales.

-Jugar a lanzar pelotas con sus compañeros: lanzar y recibir.

-Bote una o dos veces el balón antes de hacerlo llegar al compañero.

-Juegue a patear la pelota y a recibirla.

-Patear pelotas hacia una portería.

-Lanzar una pelota haciéndola llegar a una canasta.

-Botar una o dos veces la pelota antes de lanzarla hacia una canasta.

Recursos materiales y humanos: patio de la escuela, cancha de basquetbol, futbol, pelotas, etc.

Forma de evaluar: a través de los ejercicios.

Movimientos básicos identificados como fundamentos deportivos.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

-Realización de ejercicios de calentamiento con balones y cuerdas.

- Practicar el patear, botar y lanzar pelotas.
- Aprender las técnicas básicas que intervienen en el deporte.
- Analizar la conveniencia de mantener su cuerpo limpio.
- Adquirir hábitos de higiene individual y colectiva en beneficio de la salud.

-Reconocer la importancia del descanso para recuperar energías.

Recursos materiales y humanos: patio de la escuela, salón de clases, pláticas-doctor, regaderas, etc.

Forma de evaluación: escrita y práctica.

Actividades para la protección de la salud.

La actividad física como medio para conservar la salud.

Tiempo de duración: 4 sesiones.

Actividades:

- Realizar ejercicios de calentamiento.
- Ejercitar trotando y caminando, moviendo todas las partes de su cuerpo.
- Jugar a correr y brincar pequeños obstáculos.
- Comentar y analizar la importancia de tener activo el cuerpo.
- Reconocer y garantizar que la actividad física garantiza un crecimiento y desarrollo normal y saludable en el niño.
- Reconocer la relación que tiene la actividad física con la salud.

Recursos materiales y humanos: salón de clases, patio de la escuela, láminas, conferencias, etc.

Forma de evaluación: escrita y comentada.

Importancia de la higiene para la conservación de la salud

Tiempo de duración: 3 sesiones.

Actividades:

- Realizar ejercicios de calentamiento.
- Correr distancias pequeñas y comentar que se hace después que su cuerpo ha quedado sudado.

-Analizar la conveniencia de mantener su cuerpo limpio.

-Adquirir hábitos de higiene individual y colectiva en beneficio de la salud.

-reconocer la importancia del descanso para recuperar energías.

Recursos materiales y humanos: patio de la escuela, salón de clases, pláticas-doctor, regaderas, etc.

Forma de evaluación: escrita y práctica.

Importancia de cuidar el medio.

Tiempo de duración: 3 sesiones.

Actividades:

-Observar su comunidad y comentarlo.

-Hacer recorridos al campo, al río, a las calles, etc. y comentar su estado.

-Comentar los beneficios y perjuicios de la contaminación y quien la provoca.

-Proponer soluciones para mejorar los puntos comentados.

-Recorrer las instalaciones deportivas que hay en su comunidad incluyendo las de su escuela, comente lo que observó.

-Organizar campañas de mejoramiento ambiental.

-Con carteles haga un recorrido por las principales calles de su comunidad o péguelos en lugares estratégicos donde invite a la comunidad a participar en el mejoramiento ambiental.

-Realice actividades para el cuidado y mejoramiento del espacio donde se realiza la actividad física y recreativa.

Recursos materiales y humanos: alumnos, maestros, comunidad, autoridades, carteles, etc.

Forma de evaluación: participativa, intereses, etc.

ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 4º GRADO.

Actividades para el desarrollo perceptivo motriz.

Identificación del equilibrio sin utilizar la vista.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

-Que el alumno cierre sus ojos y camine alrededor del patio según las indicaciones de su maestro, en parejas.

-Que dé vueltas sobre sí mismo y después camine hacia atrás a una orden de su compañero.

-Con los ojos vendados sigan una trayectoria, se sienten en el suelo, se pongan de pie sin ayuda de las manos.

-Con los ojos vendados realicen ejercicios de calentamiento.

-Flexione su cuerpo atrás, adelante y toque sus pies.

-Se sienta en el suelo a una orden del maestro y se levante cuidando el equilibrio procurando no tambalearse.

Recursos materiales y humanos: cancha de la escuela, mascadas o pañuelos.

Forma de evaluación: mediante la observación se tomará en cuenta su participación, entusiasmo y dominio de los ejercicios.

Actividades para el desarrollo de las capacidades físicas.

Percepción de la contracción y relajación al ejercitar la respiración.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

-Que realice ejercicios de calentamiento.

-Que practique soplando a través de un popote una bolita de papel de china.

-Que escuche una canción y después la silbe.

-Que comente la forma en que sus pulmones y vientre se expanden y contraen.

-Que infle globos.

-Que practique soplando una pluma de ave sin dejarla caer.

-Ponga su mano en el estómago y note como inhala y exhala aire.

Recursos materiales: globos, popotes, papel china, plumas.

Forma de evaluación: en base al dominio del ejercicio, participación.

Experimentación del ritmo externo en acciones que involucren orientación y sincronización.

Tiempo de duración: 2 sesiones

Actividades:

-Dar tres pasos al frente y se incline hacia adelante con los brazos extendidos.

-Al regresar a su lugar y al estar donde empezó haga una caravana.

-Forme círculos de 8 elementos y escuche una melodía.

-A la orden de su maestro de tres pasos al frente y uno a la derecha.

-Regrese uno, de una vuelta, repita lo anterior y cambie el número de pasos.

Recursos materiales: patio de la escuela, cassettes, grabadora.

Forma de evaluación: mediante la observación.

Aplicación de la fuerza en determinados grupos de músculos.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

-Realizar ejercicios de calentamiento en base a lo que diga el maestro.

-Formar dos equipos y juegue competencias de jalar un objeto pesado por medio de una cuerda.

-Por parejas y sentados sobre el suelo de frente a su compañero se tomen de las manos y jale hacia sí con fuerza. Permita que su compañero lo jale después imprimiendo resistencia.

-Forme dos equipos y juegue competencias columpiando a su compañero sobre la espalda con los brazos entrelazados.

Recursos materiales y humanos: cuerdas, botes, cajas, patio de la escuela.

Forma de evaluación: mediante la observación.

Manifestación de la velocidad en movimientos variados.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

-Se efectuarán ejercicios de calentamiento, de acuerdo a lo que indique el maestro.

-Forme un círculo grande en el patio de la escuela y juegue a palmear rápido y dar un giro, repita y dé tres giros.

-Golpee el suelo con un pie y de un giro. Repita dando el giro al lado contrario.

-Realice competencias de carreras a distancias cortas, aplicando velocidad.

-Varíe la carrera aplicando saltos y giros.

-Realice competencias de parejas dando giros y marometas hasta llegar a la meta.

-Varíe la competencia deteniéndose a una orden del maestro y continúe a la indicación del maestro.

Recursos materiales: patio de la escuela.

Forma de evaluación: en base a la habilidad y entusiasmo de los participantes.

Estimulación de la resistencia con trote continuo durante 5 minutos.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

-Se realizarán ejercicios de calentamiento según la indicación del maestro.

-Caminar alrededor del patio de la escuela y aumentar la velocidad hasta llegar a trotar.

-Continuar hasta que lo señale el maestro.

-Detenerse e inhalar y exhalar en forma alternada y adecuada.

-Trote avanzando hacia adelante y después hacia atrás, hacia un lado y hacia el otro hasta llegar a un determinado punto.

Recursos materiales: el patio de la escuela.

Forma de evaluación: mediante la observación.

Estimulación de la flexibilidad en articulaciones y músculos del cuerpo.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

-Realizar ejercicios de calentamiento.

-Practicar ejercicios rotatorios de movimiento de cuello y extensión de los miembros superiores e inferiores.

-Juegue en parejas a dar giros y diversas evoluciones tendiendo las manos entrelazadas de su compañero.

-Se flexionará el tronco hacia el frente, en forma lenta hasta llegar a tocar los pies sin doblar las rodillas.

-Repetir este ejercicio a la derecha e izquierda, extendiendo los brazos.

Recursos materiales y humanos: el patio de la escuela.

Forma de evaluación: mediante la observación.

Actividades sobre fuerza deportiva básica

Acondicionamiento de áreas para realizar la actividad física.

Tiempo de duración. 2 sesiones.

Actividades:

-Se formarán equipos de 6 niños y se formarán comisiones que permitirán llevar acabo una revisión y arreglo de todas las instalaciones deportivas con que cuenta la escuela. (pintar las líneas de las canchas de basquetbol, volibol, arreglo de redes, canastas, etc.)

-Mediante carteles se invitará a la comunidad a participar, cuidar y mantener las instalaciones deportivas.

Recursos materiales y humanos: pintura, brochas, hilos, etc.

Forma de evaluación: por medio de la observación.

Formación de fundamentos deportivos.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

-Se realizarán ejercicios de calentamiento.

-Se practicará botando una pelota con una mano realizando un recorrido de zig- zag.

-Hacer el ejercicio anterior con una mano y otra.

-Se practicará desviando la pelota con ambas manos por arriba de la cabeza al ser lanzada por un compañero. Manteniéndola fija la vista en la pelota.

-Se practicará recibir la pelota con las dos manos y pasarla a un compañero.

-Se realizarán diversos ejercicios que nos permitan adquirir la técnica del basquetbol.

Recursos materiales y humanos: patio de la escuela, pelotas.

Forma de evaluación: de acuerdo a la habilidad y atención.

Deporte escolar.

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

-Se realizarán ejercicios de calentamiento.

-Se practicará trotar, correr.

-Se formarán equipos y llevarán a cabo competencias de algún deporte, indicando las reglas a seguir.

-Se analizarán las reglas del juego que se pretenda jugar.

Recursos materiales y humanos: instalaciones deportivas de la escuela o comunidad.

Forma de evaluación: mediante la observación y participación.

Actividades sobre protección de la salud.

Importancia de la higiene personal antes y después de la educación física

Tiempo de duración: 2 sesiones.

Actividades:

-Se formará un círculo grande en el patio de la escuela y el maestro con ayuda de los niños comentarán acerca de la higiene del cuerpo.

-También se comentará sobre la importancia del baño diario después del ejercicio físico.

-Comentario del los niños.

Recursos materiales y humanos: láminas, etc.

Forma de evaluación: a través de la observación diaria.

Cambios en la frecuencia respiratoria, pulso y sudoración.

Tiempo de duración: durante el ciclo escolar.

Actividades:

-Se tomará el pulso antes y después de haber realizado ejercicio de educación física.

-Comentar acerca de la sudoración después del ejercicio.

-Reacción del organismo antes y después del ejercicio.

-Importancia de las posturas adecuadas al hacer ejercicio.

Recursos materiales: se combinan los comentario con Ciencias Naturales.

Forma de evaluación: mediante la observación y participación.

JORNADA DEPORTIVA FINAL

Realización de campeonatos deportivos con la participación de toda la comunidad escolar.

Actividades:

La escuela primaria para contribuir a la cultura de la educación física para vivir, organizará dos campeonatos o competencias del deporte más arraigado en la comunidad.

Participantes y categorías:

Deberán participar todos los alumnos, el personal docente, de apoyo y directivo; estableciéndose así mismo las categorías

necesarias de acuerdo a la edad y posibilidades físicas de los participantes.

Materiales:

Los que se requieran según el deporte de que se trate.

Forma de evaluación:

La participación se tomará en cuenta para la calificación de la materia.

4.3 Evaluación.

De acuerdo con nuestra experiencia como profesoras de Educación Primaria, al utilizar sistemáticamente la evaluación en nuestro diario quehacer educativo y tomando en cuenta que entendemos por evaluación "el conjunto de operaciones que tienen por objeto determinar y valorar los logros alcanzados por los alumnos en el proceso de enseñanza aprendizaje, con respecto a los objetivos planteados en los programas de estudio"²¹

Tomando en cuenta además de los criterios específicos; los pasos esenciales de la sistematización que nos sirven de parámetro para apreciar el cumplimiento de los objetivos planteados en los programas de estudio, las valoraciones respecto al rendimiento escolar, la eficacia en la enseñanza, su adecuación, su actividad práctica, flexibilidad, orientación, etc., así como las funciones que debe cumplir la evaluación en dicho proceso: conocer los resultados de la metodología empleada, retroalimentando el mecanismo enseñanza aprendizaje, dirigir la atención del alumno hacia los aspectos más sobresalientes del programa, que el alumno conozca su grado de avance, reforzar el área de estudios, asignar una calificación, juzgar la viabilidad de los programas, etc.

21 CARREÑO Huerta, Fernando. *Enfoques y principios teóricos de la evaluación en: La Educación Física y su práctica docente.* UPN. México, 1983 p. 105

Todos los aspectos citados anteriormente se toman en cuenta en el curso de educación física de cada grupo y en cada sesión, así como la participación de cada conductor del aprendizaje. A continuación se presenta un ejemplo de cómo podríamos evaluar un curso de educación física.

a) Primeramente se realiza una evaluación diagnóstica, aplicando algunos test psicomotores, pruebas objetivas, observaciones directas para conocer las capacidades específicas de los alumnos, conocer los intereses al respecto, motivaciones, dificultades y limitaciones (físicas: pie plano, detectar alguna enfermedad cardiovascular, etc; psíquicas: inhibiciones, seguridad, libertad, psicomotrices, etc.)

b) Tomando como antecedente lo anterior, se tendrá un perfil de cada alumno que se utilizará para clasificarlos en base a sus capacidades físicas y si hubiera algún niño que presentara algún problema canalizarlo al servicio médico, y trabajar conjuntamente con el especialista en cuanto a la terapia a seguir.

c) Durante todo el curso se aplicarán evaluaciones continuas considerando el acuerdo 200 emitido por la SEP, mediante el cual se establecen todas las normas a las que deben someterse los procedimientos evaluativos, desde luego en educación física juegan un papel muy importante el interés del alumno, su dinámica participativa, su asistencia y los resultados de su rendimientos físico (habilidades y destrezas) para asignarle una calificación y retroalimentar el proceso enseñanza aprendizaje.

d) Para culminar el curso se realizará una última evaluación con el fin de determinar el grado de avance de los alumnos la cual aunada a las que realizaron durante el curso, promediarlas y otorgar una calificación final.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

La institución llamada escuela, es sinónimo de movimiento, actividad, creatividad, en una palabra: vida. Por tal motivo la responsabilidad educacional del profesor es más grande de lo que parece, debido a que él mantiene contacto más prolongado con el educando. Su misión es mucho más que instruir, es guiar al alumno, a fin de que pueda ser más útil a los demás y así mismo. Guiarlos con mayor eficiencia y de manera más integradora; de poder ayudar a su crecimiento social, intelectual, psicológico y motriz.

Ahora bien, es verdad que nuestra situación no es tan convincente, ni favorable pero debemos pensar que somos elementos integrantes de un conjunto llamado sociedad, donde nuestros errores y aciertos afectan a toda ella, somos parte de un todo, donde los que más sufren de nuestra falta de conciencia son los niños. Por lo que consideramos que la enseñanza no es un pasatiempo, no un juego, no el trabajo que se tiene que realizar para a cambio recibir un sueldo. La enseñanza debe practicarse con gran responsabilidad y que mejor sueldo que nuestra propia satisfacción. De ahí el propósito de renovar nuestra forma de enseñanza, que ésta corresponda a las exigencias de nuestra época; que le permita al niño situarse satisfactoriamente en un mundo lleno de transformaciones sociales, tecnológicas, educativas y sobre todo que actúe ante ellos de una manera eficiente, consciente y responsable.

Nos olvidamos que existen factores tan importantes en el desarrollo del niño integral, que nos limitamos hasta el grado de convertirlo en un ser robot; cuando su comportamiento debe estar rodeado de dinamismo, alegría y actividad; todo eso sucede porque según nuestro criterio, la disciplina es lo esencial, pero no como nosotros lo concebimos; porque sin darnos cuenta, estamos utilizando un disfraz con cara de pasividad, donde se limita a todos estos seres a reaccionar en forma espontánea y le permita desarrollarse libremente.

Al realizar un análisis de lo que es nuestra práctica docente y considerando que debe girar sobre tres aspectos importantes: área cognoscitiva, afectiva y motriz; las cuales tienen su respectivo y necesario soporte para que la enseñanza que se le imparte al educando sea la adecuada y así favorezca a su desarrollo educativo integral; podemos manifestar que desgraciadamente no practicamos o no desarrollamos nuestra práctica docente en base a estos tres aspectos que regulan la educación.

Es muy fácil notar que nuestra labor abarca sólo dos aspectos y que todavía a uno de ellos se le da mayor importancia; el área cognoscitiva, nuestra atención y nuestro esfuerzo se centra en esta área porque la sentimos como la elemental y se quedan fuera de nuestro quehacer educativo las demás áreas, siendo la más olvidada el área motriz; ya que la consideramos como un pasatiempo y una pérdida de tiempo que en la mayoría de las veces por no decir casi siempre confundimos con la hora de recreo. Y si...es cierto, es un pasatiempo, son actividades que recrean al niño en su tiempo libre pero...en forma gradual, ordenada, organizada, sistematizada, adecuada; con el único propósito de lograr y participar en el buen desarrollo del individuo.

Es triste darnos cuenta que para empezar nosotros no impartimos esta actividad de educación física, ¿por qué? porque nuestros principales argumentos son:

- sólo pierdo el tiempo y no me alcanza para cubrir mis temas.*
- es más importante las matemáticas y el español.*
- no me gusta jugar, me canso, no puedo, hace mucho calor, etc.*

Sin embargo conociendo todo esto que a través de la investigación resulta y sabiendo que nuestro comportamiento didáctico no es el adecuado, no permitimos esta libertad de expresión en el trabajo, no hacemos por impartir una verdadera EDUCACIÓN INTEGRAL.

No le damos ese realce que tiene la educación física y que quede claro NO PORQUE NO LO SEPAMOS sino porque simplemente NO HAY DISPONIBILIDAD.

La educación física para nosotros, para nuestras autoridades simplemente no ha sido significativa, y lo peor del caso es que no queremos darnos cuenta del PERJUICIO que le estamos haciendo a nuestros alumnos.

No queremos decir con esto que la Educación Física o el área motriz sea el sostén o el soporte de la educación, sin embargo queremos dejar bien claro que es NECESIDAD-URGENTE llevarla a la práctica. Las tres áreas son importantes y deben marchar juntas, al parejo, todas necesitan de todas; no dejemos atrás a una de ellas porque nos está complicando nuestro quehacer educativo.

¡No cometamos este gran error, no caigamos en este extremo que nos estanca; permitamos que el alumno pase de un estado mental a otro, con nuestra ayuda!

¡No convirtamos al niño en simple receptor, al contrario, el alumno debe convivir, comunicar, informar, reflexionar, etc.!

¡Hagamos una práctica docente de calidad!

¡Despertemos de nuestro letargo!

Y sobre todo ¡ACTÚA! no te quedes observando como el mundo se revuelve y se agita por conseguir algo, porque TU eres el principal soporte del cambio.

¡Consigamos juntos una PRACTICA EDUCATIVA COMPLETA Y DE CALIDAD!

¡no PALABRAS sino HECHOS!

BIBLIOGRAFÍA

- ANGRILLI Albert y Helfat Lucile. *Psicología Educativa*. Ed. Cecsá. México, 1985.
- ARREDONDO Martiniano, et. al. *Antología de Técnicas y Recursos de Investigación V*. UPN. México 1987.
- BERISTAIN Márquez, Eloisa. *Guías de trabajo. Licenciatura en Educación Primaria y en Educación Preescolar, primer grado*. UPN. México 1980.
- BERISTAIN Márquez, Eloisa. *Guías de trabajo. Licenciatura en Educación Primaria y en Educación Preescolar, segundo grado*. UPN. México 1980.
- CABAÑAS Medina, Próspero. *Psicología Educativa. Normal Veracruzana*. Xalapa, Ver., 1983.
- CARREÑO Huerta, Fernando. *Enfoques y principios teóricos de la evaluación en la Educación Física y su práctica docente*. UPN. México 1983.
- COMISIÓN NACIONAL DEL DEPORTE. *Material de apoyo para promotores voluntarios de la actividad física y el deporte*. México 1995.
- Constitución Política De Los Estados Unidos Mexicanos*. Ed. Trillas. México 1995.
- Diccionario Larousse Ilustrado*. Ed. Larousse México 1991.
- DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO DEL DEPORTE. *Juegos tradicionales y organizados 1*. Ed. Conade. México 1994.
- DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA. *Apoyo teórico para el área de Educación Física*. México 1995.
- DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA. *Apoyo teórico para el área de Educación Física lactantes y maternas, preescolar primaria y secundaria*. México 1991.
- DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA. *Programa de Educación Física*. Veracruz 1994.
- NERICI Imideo G. *Hacia una didáctica general dinámica*. Ed. Kapeluz. Buenos Aires, Argentina, 1973.

- Particularidades de la Educación Física en la edad temprana. Inder. (Folleto)*
- PIAGET Jean. Desarrollo y Aprendizaje, en: El Niño: Aprendizaje y Desarrollo. UPN. México, 1988.*
- RUIZ del Castillo, Amparo. Antología de Seminario. UPN. México, 1985.*
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Nuevo Plan y Programa de Estudio de Educación Básica. México, 1993.*
- SECRETARIA DE SALUD. Manual para el maestro. 1995.*
- SHELDON L. Fordham, Carol Ann Laf. Educación Física y Deportes. Ed. Limusa. México 1986.*
- YOPO Boris P. El carácter específico de la investigación. Seminario. Universidad Pedagógica Nacional. México, 1986.*

ANEXOS

ANEXO 1
INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
CUESTIONARIO

NOMBRE DE LA ESCUELA: _____
 CLAVE C.T. _____ LOCALIDAD: _____ FECHA: _____
 TURNO: _____ ZONA: _____ SECTOR: _____
 NOMBRE DEL MAESTRO (A): _____
 GRADO: _____ GRUPO: _____ ORGANIZACION: _____
 NUMERO DE ALUMNOS: _____

1. *¿Cuál es la preparación profesional de quien dirige la educación física?*

2. *¿Cuál es la importancia de incluir la educación física en el programa de educación primaria?*

3. *Actualmente ¿Cuál es el enfoque que se le da a la educación física?*

4. *En términos generales ¿Cuáles son los principales objetivos de la educación física en la escuela primaria?*

5. *En particular, ¿Cuáles son los objetivos que pretende alcanzar la educación física en el grado que atiende?*

6. *¿Dispone usted de los materiales necesarios para realizar las prácticas de educación física con sus alumnos?*

7. *¿Cuenta usted con el apoyo del Director (a) de la escuela y demás personal para mejorar la calidad de su clase de educación física?*

8. *Indique algunas actividades propuestas en su programa para el desarrollo perceptivo motriz, dentro de su grupo?*

9. *Señale varias actividades que utilice para el desarrollo de las capacidades físicas dentro de su grupo?*

10. *¿Qué actividades utiliza en su grupo para fomentar la formación deportiva básica?*

11. *Indique algunas actividades propuestas para la protección de la salud en su grupo?*

12. *Semanalmente ¿Cuánto tiempo dedica a impartir su clase de educación física?*

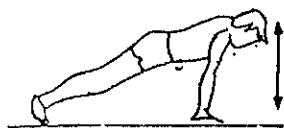
13. *¿Cómo planifica sus clases de educación física?*

14. *¿Qué métodos emplea para conducir su clase de educación física?*

15. *¿De qué manera evalúa sus actividades de educación física?*

16. *¿Qué opina acerca del rezago educativo en educación física?*

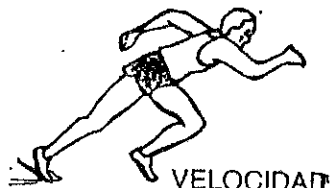
ANEXO 2
CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES



FUERZA



FLEXIBILIDAD



VELOCIDAD



RESISTENCIA

En el nivel de primaria se trabajan las capacidades físicas condicionales y coordinativas, poniendo mayor atención a la fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia; las condicionales se estimulan por medio de los juegos organizados y la práctica de fundamentos técnicos.

A continuación te presentamos algunos ejemplos.

CEBOLLITAS

PATRON MOTRIZ A DESARROLLAR

JALAR

CUALIDAD FISICA A ESTIMULAR

FUERZA

FUNCION MENTAL A PROPICIAR

PERCEPCION

DESCRIPCION DEL JUEGO

Del grupo se escoge a un niño que haga de comprador y otro de vendedor.

El resto del grupo se coloca por tercias o cuartetas de cuclillas agarrados de la cintura., simulando cebollitas en un zurco.

El juego inicia cuando el comprador y el vendedor establecen el siguiente diálogo:

- Comprador: tan, tan.
- Vendedor: ¿quién es?
- Comprador: la vieja Inés
- Vendedor: ¿qué quería?
- Comprador: una cebollita
- Vendedor: pase a escogerla

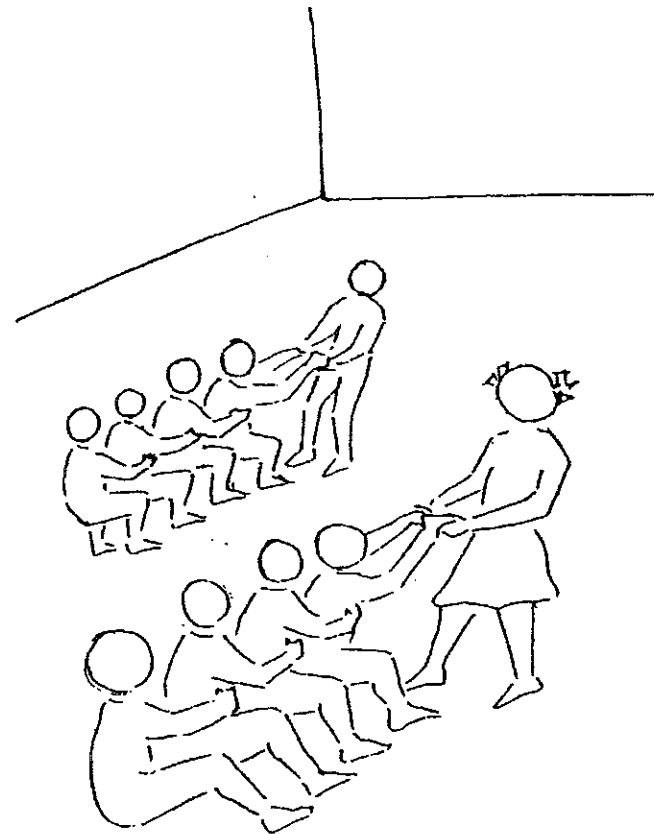
El comprador pasa y escoge una de ellas, la jala tomándola de las manos, hasta que logra desprenderla y se la lleva, regresa, se repite el diálogo y la misma acción, hasta que logra desprender a todos.

REGLAS BASICAS

- Todos los que hagan de cebollitas, no deberán portar anillos, relojes, pulseras, etc.
- Deberán jalar a las cebollitas por las muñecas.
- Cuando ha sido desprendida la cebollita, ya no se jalan.

Variantes que se pueden implementar:

- Los niños se pueden acomodar solos de cuclillas y el comprador los trata de cargar por las orillas.
- Jalar con una mano las,cebollitas se toman fuertemente de las muñecas.



ACORDEON

PATRON MOTRIZ A DESARROLLAR LEVANTAR

**MATERIAL QUE SE REQUIERE
ESPACIOS LIBRE DE OBSTACULOS**

**CUALIDAD FISICA A ESTIMULAR
FLEXIBILIDAD**

**FUNCION MENTAL A PROPICIAR
ATENCIÓN**

DESCRIPCION DEL JUEGO

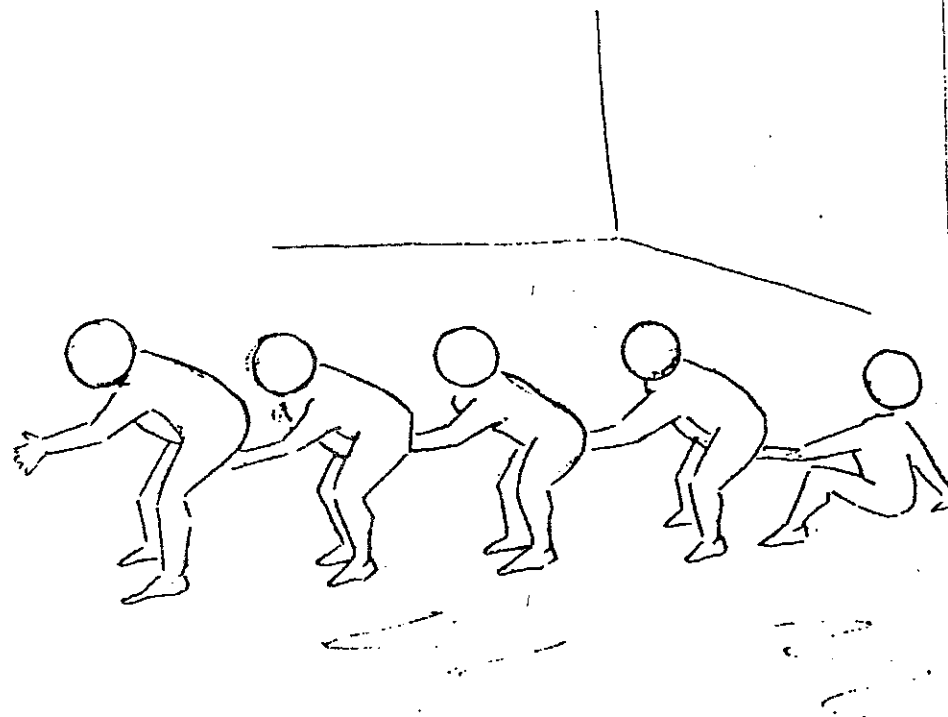
Se organiza al grupo en dos o tres equipos y se forman uno detrás del otro. Todos se flexionarán al frente con piernas separadas pasando la mano derecha por entre sus piernas, el de atrás tomará la mano con la izquierda y a su vez pasará la derecha al que está detrás de él. Cuando todos los equipos están en la posición anterior, el conductor del juego dará la voz de inicio; el último de la hilera se sentará en el piso sin soltar al de adelante, los demás caminan hacia atrás para sentarse sin tropezar ni pisar a alguien y sin soltarse de las manos del de adelante y del de atrás. Hasta aquí puede terminar el juego cuando es la 1ra. vez que se hace, pero cuando ya se domina ésta, se sigue con el otro juego que consiste en levantarse sin soltarse de las manos hasta quedar en posición inicial.

REGLAS BASICAS

No soltarse de las manos, no jalar al compañero de atrás o de adelante.

Variantes que se pueden implementar:

- Hacer el juego por tiempo para obtener el equipo más rápido.
- Hacer el juego cantando una canción.
- Cambiar la dirección de sentarse, en lugar de sentarse de espaldas.
- Colocarse en tendido facial.



ENCANTADOS

PATRON MOTRIZ A DESARROLLAR
CORRER-ESQUIVAR

CUALIDAD FISICA A ESTIMULAR
VELOCIDAD

FUNCION MENTAL A PROPICIAR
PERCEPCION

DESCRIPCION DEL JUEGO

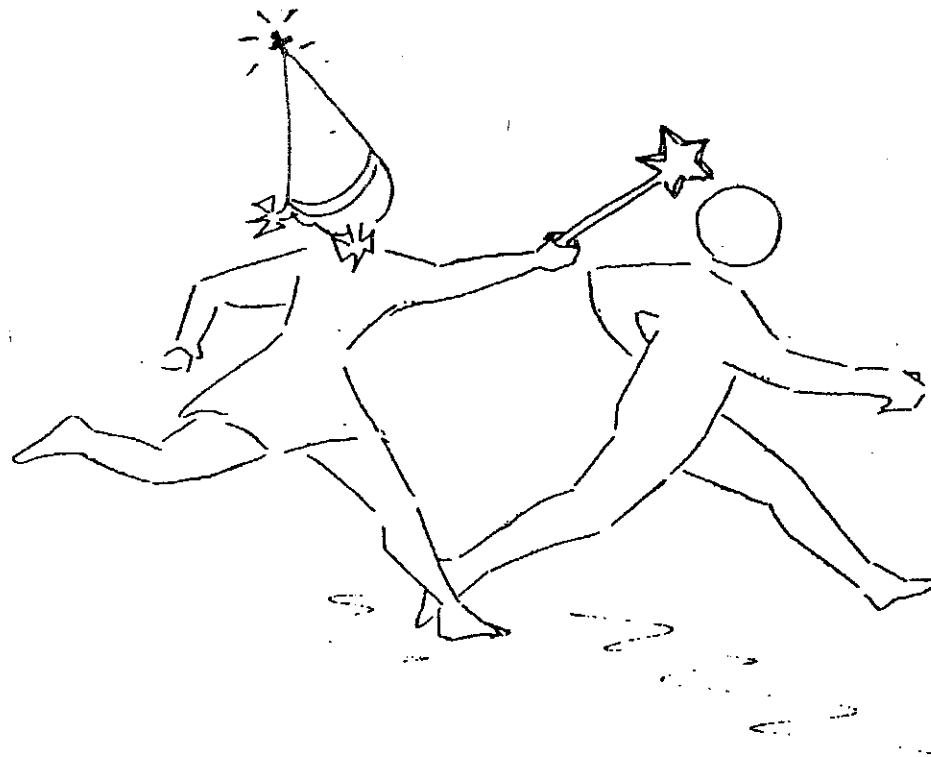
El grupo se dispersa en el área. Previamente se sortea a un jugador que será el "encantado", que a la voz de inicio del juego, perseguirá a sus compañeros hasta tocarlos en cualquier parte del cuerpo gritando "encantado", quedándose en el lugar donde lo "encantaron", permaneciendo en ese sitio hasta que algún compañero que pase corriendo lo desencante.

REGLAS BASICAS

- Todos los compañeros pueden desencantar cuando ellos no hayan sido tocados.
- Deberán definirse dos bases para descanso, ahí no se podrá encantar.
- Podrán encadenarse para desencantar los que estén cerca de la base.
- Si el "encantador" se cansa antes de "encantar" a todos sus compañeros, se podrá cambiar por otro, reiniciando el juego.
- Cuando varios compañeros estén en base, el encantador grita: ¡a las 3 se quema la base!

Variantes que se pueden implementar:

- Pueden definirse dos bandos o varios encantadores, ganando el que encante primero al equipo contrario, tomando en cuenta, peso y talla de los jugadores para equilibrar las acciones.



CARRERA DE RESCATE

PATRON MOTRIZ A DESARROLLAR
CORRER-JALAR

CUALIDAD FISICA A ESTIMULAR
VEL.-RESISTENCIA

FUNCION MENTAL A PROPICIAR
PERCEPCION

DESCRIPCION DEL JUEGO

El grupo se divide en equipos, colocándose en hileras a partir de una línea de salida. Frente a cada hilera, a 20 mts., se colocará un integrante del equipo, que será el capitán y el que inicie el juego.

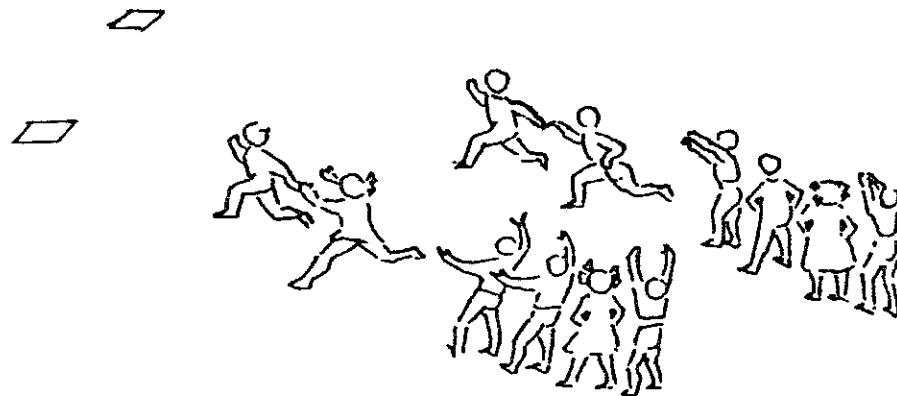
A la voz de inicio por el conductor del juego, el capitán correrá a su hilera, tomando de la mano al jugador que está al frente. Los dos correrán al lugar del capitán, quedándose el capitán en su lugar, mientras el otro jugador regresa por otro compañero, repitiendo la acción y quedándose con el capitán hasta que se acaba la hilera.

REGLAS BASICAS

- Al que se toma de la mano no se le debe soltar hasta llegar al lugar del capitán.
- Todo jugador es llevado al lugar del capitán y regresa a llevar a otro, quedándose después con el capitán.

Variantes que se pueden implementar:

- El capitán tiene que "rescatar" a todos, tocándole a cada uno ser capitán.
- El capitán jala a toda la hilera hasta su lugar, de ida y regreso.



SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
 DIRECCION DE EDUCACION FISICA
PROGRAMA REFORMULADO 1994 - 1995
PRIMARIA

EJE No. I

ESTIMULACION
 PERCEPTIVA
 MOTRIZ

EJE No. II

CAPACIDADES
 FISICAS

EJE No. III

FORMACION
 DEPORTIVA
 BASICA

EJE No. IV

EDUCACION
 FISICA PARA
 LA SALUD

EJE No. V

INTERACCION
 SOCIAL

PRIMER GRADO

<p>CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • IMAGEN CORPORAL • POSTURA • RESPIRACION • RELAJACION • EQUILIBRIO • LATERALIDAD <p>SENSOPERCEPCIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • REACCION TACTIL • REACCION AUDITIVA • REACCION TONICA • REACCION VISUAL • RELACIONES ESPACIO TEMPORALES • RITMO <p>COORDINACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • GENERAL • ESPECIAL 	<p>FLEXIBILIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • GENERAL <p>VELOCIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • REACCION <p>FUERZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • RAPIDA <p>RESISTENCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • MEDIA DURACION 	<p>INICIACION DEPORTIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • COORDINACION DE MOVIMIENTOS BASICOS ORIENTADOS A LA FORMACION DE FUNDAMENTOS TECNICOS DEPORTIVOS 	<p>EJERCITACION DIARIA</p> <p>HIGIENE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ASEO PERSONAL <p>ALIMENTACION</p> <ul style="list-style-type: none"> • SELECCION DE ALIMENTOS <p>DESCANSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • FORMAS <p>CONSERVACION DEL MEDIO AMBIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ESCOLAR • FAMILIAR • COMUNITAL 	<p>MANIFESTACIONES CULTURALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • JUEGOS • CANTOS • RONDAS <p>ACTITUDES Y VALORES</p> <ul style="list-style-type: none"> • PARTICIPACION • COMPANERISMO • RESPETO • PROPOSICION
--	--	---	--	---

SEGUNDO GRADO

<p>CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • IMAGEN CORPORAL • POSTURA • RESPIRACION • RELAJACION • EQUILIBRIO • LATERALIDAD <p>SENSOPERSEPCIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • REACCION TACTIL • REACCION AUDITIVA • REACCION TONICA • REACCION VISUAL • RELACIONES ESPACIO TEMPORALES • RITMO <p>COORDINACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • GENERAL • ESPECIAL 	<p>FLEXIBILIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • GENERAL <p>VELOCIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • REACCION <p>FUERZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • RAPIDA <p>RESISTENCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • MEDIA DURACION 	<p>INICIACION DEPORTIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • COORDINACION DE MOVIMIENTOS BASICOS ORIENTADOS A LA FORMACION DE FUNDAMENTOS TECNICOS DEPORTIVOS 	<p>EJERCITACION DIARIA</p> <p>HIGIENE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ASEO PERSONAL <p>ALIMENTACION</p> <ul style="list-style-type: none"> • SELECCION DE ALIMENTOS <p>DESCANSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • FORMAS <p>CONSERVACION DEL MEDIO AMBIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ESCOLAR • FAMILIAR • COMUNITAL 	<p>MANIFESTACIONES CULTURALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • JUEGOS • CANTOS • RONDAS <p>ACTITUDES Y VALORES</p> <ul style="list-style-type: none"> • PARTICIPACION • COOPERACION • RESPETO • PROPOSICION • COMPANERISMO
--	--	---	--	--

ANEXO 3

TERCER GRADO

<p>CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • POSTURA • RESPIRACION • RELAJACION • EQUILIBRIO • LATERALIDAD <p>SENSOPERSEPCIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • REACCION TACTIL • REACCION AUDITIVA • REACCION TONCA • REACCION VISUAL • RELACIONES ESPACIO TEMPORALES • RITMO <p>COORDINACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • GENERAL • ESPECIAL 	<p>FLEXIBILIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • GENERAL <p>VELOCIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • REACCION • MAXIMA <p>FUERZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • RAPIDA <p>RESISTENCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • MEDIA DURACION 	<p>INICIACION DEPORTIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • COORDINACION DE MOVIMIENTOS BASICOS ORIENTADOS A LA FORMACION DE FUNDAMENTOS TECNICOS DEPORTIVOS 	<p>EJERCITACION DIARIA</p> <p>HIGIENE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ASEO PERSONAL <p>ALIMENTACION</p> <ul style="list-style-type: none"> • SELECCION DE ALIMENTOS <p>DESCANSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • FORMAS <p>CONSERVACION DEL MEDIO AMBIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ESCOLAR • FAMILIAR • COMUNAL 	<p>MANIFESTACIONES CULTURALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • JUEGOS • CANTOS • RONDAS • DANZAS • BAILES <p>ACTITUDES Y VALORES</p> <ul style="list-style-type: none"> • PARTICIPACION • COMPANERISMO • DISCIPLINA • RESPETO • TOMA DE DECISIONES • COOPERACION
--	--	---	--	---

CUARTO GRADO

<p>CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • POSTURA • RESPIRACION • RELAJACION • EQUILIBRIO • PREDOMINIO MOTOR <p>SENSOPERSEPCIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • REACCION • ORIENTACION • RITMO • RELACIONES ESPACIO TIEMPO • TEMPORALES <p>COORDINACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • GENERAL • ESPECIAL • SINCRONIZACION • DIFERENCIACION 	<p>FLEXIBILIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • GENERAL <p>VELOCIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • REACCION • MAXIMA • FREC. DE MOV. <p>FUERZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • RAPIDA • RESISTENCIA <p>RESISTENCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • MEDIA DURACION 	<p>INICIACION DEPORTIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • COMBINACION DE 3 ó 4 MOVIMIENTOS BASICOS ORIENTADOS A LA FORMACION DE FUNDAMENTOS TECNICOS DEPORTIVOS <p>JUEGOS DEPORTIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • FUNDAMENTOS TECNICOS DE DIFERENTES DEPORTES 	<p>EJERCITACION DIARIA</p> <p>HIGIENE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ASEO PERSONAL <p>ALIMENTACION</p> <ul style="list-style-type: none"> • SELECCION DE ALIMENTOS <p>DESCANSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • FORMAS <p>CONSERVACION DEL MEDIO AMBIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ESCOLAR • FAMILIAR • COMUNAL 	<p>MANIFESTACIONES CULTURALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • JUEGOS • CANTOS • DANZAS • BAILES <p>ACTITUDES Y VALORES</p> <ul style="list-style-type: none"> • DEMOCRACIA • AUTODISCIPLINA • AUTOGESTION
---	--	--	--	---

QUINTO GRADO

<p>CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • POSTURA • RELAJACION • RESPIRACION • EQUILIBRIO • PREDOMINIO MOTOR <p>SENSOPERSEPCIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • REACCION • ORIENTACION • RITMO • RELACIONES ESPACIO-TEMPORALES <p>COORDINACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • GENERAL • ESPECIAL • SINCRONIZACION • DIFERENCIACION • ADAPTACION 	<p>FLEXIBILIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • GENERAL • ESPECIAL <p>VELOCIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • REACCION • MAXIMA • FREC. DE MOV. <p>FUERZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • RAPIDA • RESISTENCIA <p>RESISTENCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • MEDIA DURACION 	<p>JUEGOS DEPORTIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • FUNDAMENTOS TECNICOS DE DIFERENTES DEPORTES <p>DEPORTE ESCOLAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • TECNICA • REGLAMENTO 	<p>EJERCITACION DIARIA</p> <p>HIGIENE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ASEO PERSONAL <p>ALIMENTACION</p> <ul style="list-style-type: none"> • SELECCION DE ALIMENTOS <p>DESCANSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • FORMAS <p>CONSERVACION DEL MEDIO AMBIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ESCOLAR • FAMILIAR • COMUNAL 	<p>MANIFESTACIONES CULTURALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • JUEGOS • CANTOS • DANZAS • BAILES • DEPORTE REGIONAL <p>ACTITUDES Y VALORES</p> <ul style="list-style-type: none"> • DEMOCRACIA • AUTODISCIPLINA • AUTOGESTION
---	--	---	--	---

SEXTO GRADO

<p>CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • POSTURA • RESPIRACION • RELAJACION • EQUILIBRIO • PREDOMINIO MOTOR <p>SENSOPERCEPCIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • REACCION • ORIENTACION • RITMO • RELACIONES ESPACIO-TEMPORALES <p>COORDINACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • GENERAL • ESPECIAL • SINCRONIZACION • DIFERENCIACION • ADAPTACION 	<p>FLEXIBILIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • GENERAL • ESPECIAL <p>VELOCIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • REACCION • MAXIMA • FREC. DE MOV • ACOLICA <p>FUERZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • RAPIDA • RESISTENCIA • EXPLOSIVA <p>RESISTENCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • META DURACION 	<p>JUEGOS DEPORTIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • FUNDAMENTOS TECNICOS DE DIFERENTES DEPORTES <p>DEPORTE ESCOLAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • TECNICA • REGLAMENTO 	<p>EJERCITACION DIARIA</p> <p>HIGIENE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ASEO PERSONAL <p>ALIMENTACION</p> <ul style="list-style-type: none"> • SELECCION DE ALIMENTOS <p>DESCANSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • FORMAS <p>CONSERVACION DEL MEDIO AMBIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ESCOLAR • FAMILIAR • COMUNIT 	<p>MANIFESTACIONES CULTURALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • JUEGOS • CANTOS • DANZAS • BALEAS <p>ACTITUDES Y VALORES</p> <ul style="list-style-type: none"> • DEMOCRACIA • AUTODISCIPLINA • AUTORESTIMIO • SOLIDARIDAD
---	--	---	--	---

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
DIRECCION DE EDUCACION FISICA
ESTRUCTURA PROGRAMATICA

102

DOSIFICACION MENSUAL DE PRIMARIA

PRIMER GRADO

TE P J O E	I.-Conoc. y dominio del cuerpo. Sensopercepciones. Coordinaciones	II.-Capacidades Fis. Condicionales. Coordinativas.	III.-Fundamentos — deportivos bási- cos.	IV.-Formación de há- bitos de salud y cuidado del M.A.	V.-Manifestaciones: lúdicas, acti- tudes y valores.	Medios y actividad complemen.
AGO	P R U E B A S D E A P T I T U D F I S I C A					
SEP	IMAGEN CORPORAL. - Cabeza, tronco y extremidades - Cabeza (cráneo y cara). - Tronco (tórax y cadera). - Extremidades (sup., e inf.).	Se sugiere realizar mediante juegos en formas recreativas sin llegar a la fatiga. No requiere atención especial en este grado.	Fund. dep. básicos de gimnasia y atle. e iniciación de juego predeportivo. En cuanto a movimiento genérico.	S. Lavarse y peinarse al levantarse. M.A. Poner la basura en su lugar.	Cantos, rondas y juegos. Cooperativismo y respeto.	Actos, homenajes, etc. Act. del PDA propia.
OCT	MOV. CORPORAL (Articulaciones) - Cuello - Extremidades sup. (hombro, codo, muñeca y dedos). - Cintura (lumbosacra). - Cadera (sacrocoxigea). - Extremidades inf. (codo, tobillo, rodillas, tobillos y dedos).	FLEXIBILIDAD: - Activa. Al máximo de movilidad articular. Suspender si hay dolor.	- Gatear. - Reptar. - Juegos que impliquen éstas actividades.	S. Lavar sus dientes después de tomar alimentos. M.A. Cuidar las áreas verdes.		Según la calendarización de su propio operativo.
NOV	POSTURA. - De pie (firmes). - Sentado. - Decúbito dorsal (boca arriba) - Decúbito ventral (boca abajo) - Flexión de piernas (cuclilla) - Puntos de apoyo (1,2,3,4,5,6) Practicar ejercicios que favorezcan la postura adecuada.	FUERZA: - Rápida. Lanzamientos con diversos objetos ligeros. Saltos en el mismo lugar y con sobrepeso. Juegos recreativos Ejercicios con el propio peso corporal bajo tiempo de 10"(segundos). abdominales dorsales lagartijas hombres 1/2 lag. mujeres. sentadillas.	- Caminar. - Correr. - Juegos que impliquen las cuatro actividades anteriores.	S. Usar la indumentaria adecuada al practicar ejercicio. M.A. No pisar las áreas verdes.		
DIC	RESPIRACION. - Torácica. (pequeña expansión del tórax). (Inhalación, exhalación y reposo).		- Saltar. (arriba). - Juegos que impliquen las anteriores.	S. Asearse después de hacer ejercicio. M.A. No tirar basura en áreas verdes.		
ENE	EQUILIBRIO CORPORAL. Estático. (Sin movimiento). - Descubrimiento. - Toma de conciencia. - Dominio del cuerpo.	VELOCIDAD: - Máxima. 15-20mts.	- Trepár. - Rodar. - Juegos que impliquen las anteriores.	S. Lavar sus manos antes de tomar sus alimentos. M.A. Cuidar que las plantas tengan agua y protección		

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
DIRECCION DE EDUCACION FISICA
ESTRUCTURA PROGRAMATICA

103

DOSIFICACION MENSUAL DE PRIMARIA

PRIMER GRADO

T E P J D E	I.-Conoc. y dominio del cuerpo. Sensopercepciones. Coordinaciones.	II.-Capacidades Fis. Condicionales. Coordinativas.	III.-Fundamentos -- deportivos bá- sicos.	IV.-Formación de há- bitos de salud y cuidado del M.A.	V.-Manifestaciones: lúdicas, acti- tudes y valores.	Medios y actividad complemen.
JUL P R U E B A S D E A P T I T U D F I S I C A						
FEB	RITMO. - Ritmo interno (propio). - Descubrimiento ritmo interno. - Discriminar sonidos (fuertes, débiles y silencios). No usar instrumentos ni grabadora.		- Caminar. - Correr. - Juegos que impliquen lo anterior.	S. Lavar sus manos después de ir al baño. M.A. Cuidar a los animales.	Cantos, rondas y - juegos. Compañerismo y respeto.	Actos, ho- menajes, etc. Activida- des del - POA Prim.
MAR	LATERALIDAD. - Predominio motor. - Movimientos con ambos lados del cuerpo. - Ejes tranv., long., y dorso-ventral - Planos: superior - inferior derecho - izquierdo anterior - posterior		- Lanzar. - Juegos donde participe el lanzamiento.	S. Comer los alimentos que nos preparan en casa. M.A. Observar el medio ambiente de su comunidad y compararlo con otro. P.e. Casa.		Según la calendari- zación de su propio operativo
ABR	NOCIONES ESPACIALES. - Ubicación y direcciones. - Trayectorias y planos. - Dimensiones y distancias. - Cantidades y formas.		- Atrapar. - Juegos que impliquen lo anterior.	S. Salir abrigado - cuando hace frío M.A. No arrojar contaminantes a los ríos, lagos, etc		
MAY	COORDINACIONES (Gruesa). - Caminar, correr. - Saltar. - Lanzar. - Trepar. - Reptar, cuadrupedia.		- Evadir. - Juegos que impliquen lo anterior.	S. Usar los sanitarios adecuadamente. M.A. Cuidar que el - frente de tu casa este limpio.		
JUN	SENSOPERCEPCIONES. - Reacción: velocidad: rápida, lenta y cambios de dirección. - Orientación.- con respecto a otro y en movimiento. - Diferencia: superficie, peso, volumen.		- Saltar. (multidireccional). - Juegos que impliquen los anteriores.	S. Cubrirse la boca al tocar o estornudar. M.A. Colectar la basura y canalizarla al lugar apropiado.		

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
DIRECCION DE EDUCACION FISICA
ESTRUCTURA PROGRAMATICA

104

DOSIFICACION MENSUAL DE PRIMARIA

SEGUNDO GRADO

-Conoc. y dominio del cuerpo. Sensorpercepciones. Coordinaciones.	II.-Capacidades Fis. Condicionales. Coordinativas.	III.-Fundamentos — deportivos básicos.	IV.-Formación de hábitos de salud y cuidado del M.A.	V.-Manifestaciones: lúdicas, actitudes y valores.	Medios y actividad complemen.
P R U E B A S D E A P T I T U D F I S I C A					
IMAGEN CORPORAL. - Contenidos de primero. - Cabeza, tronco y extremidades. - Partes de: (cara, torax, cadera, brazos y piernas).	Se sugiere realizar mediante juegos en forma recreativa -- sin llegar a la fatiga.	Fund. dep. básicos de gimnasia y atletismo e iniciación de juegos predeportivos.	S. Estruct. del cuerpo. (Piel, músculos y huesos). Func. y cuidados.	Cantos, rondas y juegos. Convivencias. Excursiones. Autogestión y autodisciplina.	Actos, homenajes, etc. Actividades del POA Prim.
MOV. CORPORAL (Articulaciones). - Contenidos de primero. - Nociones de los principales movimientos en las diversas articulaciones. - Disposición adecuada de las articulaciones que participan en los movimientos básicos.	No requiere atención especial en este grado. NOTA: En este eje se cubren los mismos contenidos que para primer grado.	En cuanto a movimientos genéricos. - Contenidos de primero. - Incrementando con creatividad las capacidades coordinativas para enriquecer la multilateralidad del movimiento.	M.A. Actividades cotidianas que contaminan el agua. Discriminar las que se puedan cambiar, evitar o corregir.	Libertad y espontaneidad. Respeto y sociabilidad. Juegos con aros. Saltos de cuerda. Otros.	Según la calendarización de su propio operativo.
POSTURA. - Contenidos de primero. - Ejercicios de adquisición y conservación del tono muscular. - Ejercicios de conciencia de la postura y relajación. - Ejercicios de equilibrio para la eficiencia de la postura.			S. Importancia de la alimentación en el ser humano. Alimentos básicos: Carnes, cereales, leche (derivados), frutas y verduras.		
RESPIRACION. - Contenidos de primero. - Respiración abdominal (expansión de los músculos abdominales). - Concientización. - Control resp. (En decúbito ventral). Boca abajo.			M.A. Cambios en el entorno. Los cambios naturales y los propiciados por el hombre.		
CONTRACCION Y DECONTRACCION. - General o total. - Parcial o segmentaria (tronco extremidades sup; inf; o un solo segmento). - Contrac. y decontrac. en relación a la relajación muscular			S. La higiene personal los riesgos del descuido en la higiene		

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
DIRECCION DE EDUCACION FISICA
ESTRUCTURA PROGRAMATICA

105

DOSIFICACION MENSUAL DE PRIMARIA

SEGUNDO GRADO

T E P J D E	I.-Conoc. y dominio del cuerpo. Sensopercepciones. Coordinaciones.	II.-Capacidades Fis. Condicionales. Coordinativas.	III.-Fundamentos — deportivos bá- sicos.	IV.-Formación de há- bitos de salud y cuidado del M.A.	V.-Manifestaciones: lúdicas, acti- tudes y valores.	Medios y actividad complemen.
JUL	P R U E B A S D E A P T I T U D F I S I C A					
FEB	EQUILIBRIO CORPORAL. - Contenidos de primero. - Conciencia del centro de gra- vedad. - Ejercitación del equilibrio - dinámico. - Anterior en situaciones diver- sas.			M.A. Problemas de dete- rioro ambiental. Tala, erosión y so- brepastoreo.		
MAR	RITMO. - Contenidos de primero. - Ritmo externo. - Sincronización de movimiento con ritmo externo.			S. Cepillado dental o- portuno y constante Baño diario.		
ABR	LATERALIDAD. - Contenidos de primero. - Movimientos bilaterales simé- tricos y movimientos unilate- rales en extremidades. - Use los sentidos de la vista y el oído, al ejercitar la la- teralidad.			M.A. La contaminación - del agua, del aire y del suelo.		
MAY	NOCIONES ESPACIALES. - Contenidos de primero. - Conjuntos 2,3,4 é equipos. - Intervalos (corto y largo). - Velocidades.			S. Lavado de manos. Limpieza de ropa.		
JUN	COORDINACIONES. - Contenidos de primero. - Fina (óculo-manual; óculo-pe- dial) visomotoras. SENSOPERCEPCIONES. - Reacción (vel. dirección y librar obstáculos). - Orientación (con relación a objetos, personas y - personas en movimiento). - Diferenciación (superficie, peso y volumen).			M.A. Cuidados y protec- ciones que requie- ren los seres vivos		

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
DIRECCION DE EDUCACION FISICA
ESTRUCTURA PROGRAMATICA

106

DOSIFICACION MENSUAL DE PRIMARIA

TERCER GRADO

E P J O E	I.-Conoc. y dominio del cuerpo. Sensopercepciones. Coordinaciones.	II.-Capacidades Fis. Condicionales. Coordinativas.	III.-Fundamentos -- deportivos bási- cos.	IV.-Formación de há- bitos de salud y cuidado del M.A.	V.-Manifestaciones: lúdicas, acti- tudes y valores.	Medios y actividad complemen.
AGO	P R U E B A S D E A P T I T U D F I S I C A					
SEP	<p>IMAGEN CORPORAL.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contenidos de primero y segundo reforzamiento general. <p>POSTURA.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fortalecimiento del tono muscular. - Conciencia de las posturas correctas. - Postura equilibrada en las diversas posiciones y en mov. 	<p>Se sugiere realizar mediante juegos en formas recreativas sin llegar a la fatiga.</p> <p>No se requiere atención especial en este grado.</p> <p>FLEXIBILIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Activa. <p>Al máximo de movilidad articular.</p> <p>Suspender si hay dolor.</p> <p>FUERZA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rápida. <p>Lanzamientos con diversos objetos ligeros.</p> <p>Salto en el mismo lugar y con sobrepeso.</p> <p>Juegos recreativos ejercicios con el propio peso corporal bajo tiempo de 12" máximo.</p> <p>Abdominales.</p> <p>Dorsales.</p> <p>Lagartijas varones</p> <p>Medias lagartijas mujeres.</p> <p>Sentadillas.</p> <p>VELOCIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reacción, salidas - cambios de dirección, etc. 	<p>Fundamentos deportivos básicos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atletismo. - Caminar. - Correr (forma). - Saltar. <p>Trayectorias.</p> <p>Distancias</p> <p>Trayec.</p> <p>Atrapar:Distancias</p> <p>Situación.</p> <p>Trepar.</p> <p>Juegos que impliquen las anteriores.</p>	<p>S.</p> <p>Estructura, función y cuidados de algunos aparatos del ser humano: digestivo, circulatorio y respiratorio.</p> <p>M.A.</p> <p>El agua, el aire, su relación con las plantas y los animales.</p> <p>S.</p> <p>Los tres grupos de alimentos de acuerdo con el nutriente que contienen: carbohidratos, grasas y proteínas.</p> <p>M.A.</p> <p>Los recursos naturales de la comunidad y la región.</p> <p>S.</p> <p>Importancia de la combinación de alimentos en cada comida. No ingerir alimentos chatarra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cantos y juegos. - Danzas y bailes regionales con dificultad accesible. (Como la raspa, jarabe mixteco o tapatio graduado). - Convivencias. - Excursiones. - Campamentos. - Autogestión y autodisciplina. - Libertad y espontaneidad. - Respeto y sociabilidad. - Juegos con aros. - Saltos de cuerda. 	<p>Actos, mensajes, etc.</p> <p>Actividades complementarias del POA del nivel.</p>
OCT	<p>RESPIRACION.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contenidos de primero y segundo. - Concientización y práctica en diferentes posiciones. - Respiración neta o integral durante la ejercitación. 					
NOV	<p>CONTRACCION Y DECONTRACCION.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contenidos de segundo. - Distensión muscular general. - sequentia. <p>Del grado de distensión depende la capacidad contractil del musculo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Gimnasia. - Mov. básicos simétricos. - Mov. básicos asimétricos. - Mov. compuestos simétricos. 			
DIC	<p>CONTRAC. Y DECONTRAC. RESP.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Músculos inhaladores. (diafragma e intercostales externos). - Músculos exhaladores. (abdominales e intercostales extl). 		<p>Mov. compuestos asimétricos.</p> <p>C o bolita</p> <p>Rodadas: B o escuadra.</p>			
ENE	<p>EQUILIBRIO CORPORAL.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contenidos de segundo. - Cambios en la base de sustentación. (Parado de cabeza). - Con cambios en la vel. y ritmo - Acciones de ajuste de mov. 		<p>Parado de cabeza.</p> <p>Parado de cabeza y rodar.</p> <p>Parado de manos.</p> <p>Rueda de carro.</p> <p>Alguna combinación</p>			

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
DIRECCION DE EDUCACION FISICA
ESTRUCTURA PROGRAMATICA

107

DOSIFICACION MENSUAL DE PRIMARIA

TERCER GRADO

TE P J O E	I.-Conoc. y dominio del cuerpo. Sensopercepciones. Coordinaciones.	II.-Capacidades Fis. Condicionales. Coordinativas.	III.-fundamentos -- deportivos bási- cos.	IV.-Formación de há- bitos de salud y cuidado del M.A.	V.-Manifestaciones: lúdicas, acti- tudes y valores.	Medios y actividad complemen.
JUL	P R U E B A S D E A P T I T U D F I S I C A					
FEB	RITMO. - Contenidos de segundo grado. - Relación entre duración, ca- dencia e intensidad. - Apreciación de ritmos. (Uti- lice música o instrumentos) Se sugiere clavos, maracas o taabor.	Máxima 20-30m. RESISTENCIA. 2 - 5 Minutos.	Juegos con implemen- tos que impliquen - las habilidades an- teriores y otras. - Por ejemplo: balon- mano, minibasquet o fútbol en inic.dep. en base a fundamen.	M.A. Su relación con los productos utiliza- dos en el hogar y - la comunidad.		
MAR	LATERALIDAD. - Contenidos de segundo grado. - Movimientos bilaterales asi- métricos simples y compuestos NOCIONES ESPACIALES. - Repaso contenidos de segundo. - Conjuntos, intervalos y velo- cidades.		- Relación con el - Área e implem. - Posiciones funda- mentales. - Desplazamientos. - Fund. téc. dep. - Situaciones de - juego.	S. Manifestaciones de las enfermedades - más frecuentes del aparato digestivo. Usos del agua pota- ble y la salud.		
ABR	NOCIONES ESPACIO TIEMPO. - Orientación con respecto a - alguien en movimiento. - Ocupar y conservar el espa- cio. - Diferencias de superficie pe- so y volumen.			M.A. Cuidados necesarios para su preserva- ción y mejoramiento		
MAY	COORDINACIONES. Fina o especial. - Carácter madurativo. - Coord. óculo manual, óculo pe- dial y visomotora. - Conjuntos musculares especifi- cos.			S. Detección de zonas de riesgos y medi- das de prevención. Técnicas sencillas para la atención - de lesiones.		
JUN	SENSOPERCEPCIONES. - Reacción. Contenidos de seg; evadir obstáculos di- versos con cambios de pos. y combinaciones de mov. - Orientación. Contenidos seg. con implem. en juego. - Diferencia. Contenidos de seg. interiorización, se- rialización y representación gráfica de recorridos.			M.A. Procedencia y desti- no de los desechos que se producen en el hogar.		

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
DIRECCION DE EDUCACION FISICA
ESTRUCTURA PROGRAMATICA

108

DOSIFICACION MENSUAL DE PRIMARIA

CUARTO GRADO

TE P J Q E	I.-Conoc. y dominio del cuerpo. Sensopercepciones. Coordinaciones.	II.-Capacidades Fis. Condicionales. Coordinativas.	III.-Fundamentos -- deportivos bási- cos.	IV.-Formación de há- bitos de salud y cuidado del M.A.	V.-Manifestaciones: lúdicas, acti- tudes y valores.	Medios y actividad complemen.
AGO	P R U E B A S D E A P T I T U D F I S I C A					
SEP	CONTRACCION Y DECONTRACCION. - Distension muscular general. - Dist. muscular segmentaria. - Concientización de contraccio- nes segmentarias.	Se sugiere realizar mediante juegos re- creativos o prede- portivos.	Iniciación deporti- va pueden enseñarse fundamentos de:	M.A. Formas de purificar el agua. Ebullición filtración y clora- ción.	Cantos y juegos. Danzas y bailes re- gionales. Convivencias, excu- rsiones y campam- tos.	Actos, no menajes, - desfiles, etc. Activida- des del - POA del - nivel se- gún el - cronogra- ma.
OCT	CONTRAC. Y DECONTRAC. RESP. - Toraxica, abdominal e integral - Frecuencias respiratorias. - Aplicaciones de las frec resp.	FLEXIBILIDAD: Activa - Al máximo de movi- lidad articular -- propia. Suspender en caso de dolor intenso.	ATLETISMO - Velocidad. Técnica de salidas. Carrera Y llegada. - Saltos. Longitud Altura Y triple. - Lanzamientos. Pelota de softball o pelota de arena.	M.A. Explotación de los recursos naturales.	Ejercitando la auto gestión y autodisci- plina.	
NOV	EQUILIBRIO CORPORAL. - Equilibrio dinámico en diver- sas acciones motoras. - Con cambios en la velocidad y en el ritmo de acción.	FUERZA: Rápida - Lanzamientos con diversos objetos ligeros. - Saltos en el mismo lugar con sobre pe- so. Ejercicios con el propio peso corpo- ral de 12 segundos máximo. Abdominales Dorsales Lagartijas hombres Medias lagartijas para mujeres Y sentadillas. De resistencia. Circuitos de dife- rentes capacidades coordinativas. Con el propio peso o -- con implementos ade- cuados. (ligeros).	GINNASIA - Ejercicios de con- tacto. Rodadas C, B y con piernas abiertas. Parado de cabeza. Parado de cabeza y rodar. Parado de manos. Parado de manos y rodar. Rueda de carro. Y rodondilla.	M.A. Procesos de deterio- ro ecológico en el país.		
DIC	NOCIONES ESPACIO-TIEMPO. - Conjuntos. - Intervalos. - Velocidades. - En diversas situaciones de jue- go.			M.A. Conservación del me- dio ambiente esco- lar y comunitario.		
ENE	EJERCITAR RITMO INTERNO Y EXT. - Sincronización de movimientos con ritmos externos. - Relación entre: duración, cadencia e intenci- dad en ritmo externo.			S. Sistema locomotor. Interrelación entre huesos y músculos. Cuidados, ejerci- cios y su postura - correcta.		
			Juegos Predeporti- vos. - Voleibol.- atrapan do el balón. - Basquetbol.- a gol- pear el tablero y con balón pequeño. - Balonmano.- con po- cas reglas.	ESTRUCTURA DE LA SI- TUACION DIDACTICA. Apertura.- es la -- parte destinada a -- preparar el cuerpo para un trabajo pos- terior más intenso. Parte medular.- ex-		

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
DIRECCION DE EDUCACION FISICA
ESTRUCTURA PROGRAMATICA

109

DOSIFICACION MENSUAL DE PRIMARIA

CUARTO GRADO

T E P J O E	I.-Conoc. y dominio del cuerpo. Sensopercepciones. Coordinaciones.	II.-Capacidades Fis. Condicionales. Coordinativas.	III.-Fundamentos - deportivos bá- sicos.	IV.-Formación de há- bitos de salud y cuidado del M.A.	V.-Manifestaciones: lúdicas, acti- tudes y valores.	Medios y actividad compleen.
JUL	P R U E B A S D E A P T I T U D F I S I C A					
FEB	COORDINACIONES. Mediante la coordinación y el equilibrio de los aprendizajes motores enseñados y la combinación de los mismos.	VELOCIDAD: De reacción. - salidas. - cambios de dirección, etc. Máxima. 30 - 60 a. Frecuencia de movimiento sin peso corporal.	- Fútbol.- con pelotas de vinil y pocas reglas. Cuidar que las reglas sean pocas, - la diversión mucha y que de la idea - del deporte en alusión.	aplicación de propósitos. Práctica. Corrección. Y evaluación.		
MAR	COORDINACION MOTRIZ ESPECIAL Esta se llevará a cabo mediante el aprendizaje de la forma técnica y estética del movimiento. Así como de la precisión y economía del mismo.	RESISTENCIA: De media duración - de 3 - 7 minutos mediante juegos de iniciación deportiva. Las actividades anteriores se deben realizar con equilibrio y coordinación haciendo de las capacidades:		Cierre.- actividades de vuelta a la calma o relajación tanto física como mental. Las sesiones se realizan dos veces por semana y bajo una metodología lo que la hace sistemática y periódica, - aunque es insuficiente y debemos complementarlo con extensión educativa para que sean de tres a cinco sesiones por semana, lo que supera a la - práctica escolar, - es decir, que debe practicarse la actividad extracurricular para hacer la actividad física parte importante del equilibrio de salud, de - nuestra vida dentro o fuera de el deporte.		
ABR	SENSOPERCEPCIONES Reacción.- de los aprendizajes motores en cuestión en los meses anteriores.	va. Las actividades anteriores se deben realizar con equilibrio y coordinación haciendo de las capacidades:	BASQUETBOL: Posición fundamental. Desplazamientos. Bote. (diversos). Drible (diversos). Pase (diversos). Paradas.- en uno y en dos tiempos. Pivotes. Triple. Defensa personal. Tiro.			
MAY	SENSOPERCEPCIONES Orientación.- de los aprendizajes motores en las áreas de trabajo que se usen en diversas situaciones como: con los ojos tapados por ejemplo.	- habilidad - agilidad - destreza.				
JUN	SENSOPERCEPCIONES Diferencia.- en los diversos elementos y componentes de los aprendizajes motores adquiridos. En cuanto a precisión y economía del movimiento.					

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
DIRECCION DE EDUCACION FISICA
ESTRUCTURA PROGRAMATICA

110

DOSIFICACION MENSUAL DE PRIMARIA

QUINTO GRADO

T E P J O E	I.-Conoc. y dominio del cuerpo. Sensopercepciones. Coordinaciones.	II.-Capacidades Fis. Condicionales. Coordinativas.	III.-Fundamentos — deportivos bá- sicos.	IV.-Formación de há- bitos de salud y cuidado del M.A.	V.-Manifestaciones: lúdicas, acti- tudes y valores.	Medios y actividad compleen.
AGO	P R U E B A S D E A P T I T U D F I S I C A					
SEP	CONTRAC. Y DECONTRAC. RESP. - Torácica, abdominal e integral - Frecuencia respiratoria.	Se sugiere realizar mediante juegos re- creativos, predepor- tivos o de inicia- ción deportiva.	JUEGOS PREDEPORTIVOS	S. Higiene y aseo per- sonal. Hábitos de Alimen- tación, ejercita- ción y descanso.	Danzas y bailes re- gionales que combi- nen uno o dos pasos compuestos. Convivencias. Excursiones. Campamentos.	Actos, ho- menajes, - desfiles, etc. Activida- des comple- mentarias del POA — del nivel). Según el - cronograma existente.
OCT	CONTRAC. Y DECONTRAC. RESP. - Usos durante la práctica de di- versos ejercicios. - Uso para la recuperación des- pués de ejercicio prolongado.	FLEXIBILIDAD: Activa - Al máximo de movi- lidad articular — propia. Suspender en caso de dolor intenso.	INICIACION DEPORTIVA	M.A. Influencia del hom- bre para crear, con- trolar y regular al guano ecosistemas.	Autogestión y auto- disciplina. Libertad y espontá- neidad. Respeto y sociabili- dad.	
NOV	EQUILIBRIO CORPORAL. - Equilibrio dinámico en diver- sas acciones motoras.	FUERZA: Rápida - Lanzamientos con diversos objetos li- geros, pelotas, balones, etc.	FUND. DEP. BASICOS. Atletismo. Reglas principales. Enseñanza de fund. Situaciones de juego	S. Sistema nervioso. Relaciones con la higiene y el ejerci- cio.	Juegos con aros. Saltos con cuerda. Otros.	
DIC	EQUILIBRIO CORPORAL. - Cambios en la velocidad y en el ritmo de acción. - Integración del equilibrio en las acciones cotidianas.	- Saltos con sobre- peso. - Ejercicios con el propio peso corpor- al de 15 segundos asíno.	Gimnasia. Reglas principales. Enseñanza de fund. Combinación de ele- mentos gimnásticos.	M.A. Cuidado del medio- ambiente. Contaminación del aire, agua y suelo.		
ENE	NOCIONES ESPACIO-TEMPORALES. - Contados de cuarto grado. - Ubicación en las áreas de tra- bajo. - Ubicación dentro de las áreas delimitadas de juego. - Ubicación dentro de la prácti- ca de juegos de iniciación de- portiva y del deporte en sí.	Abdominales. Bursales. Lagartijas hombres 1/2 Lag. mujeres. Sentadillas. De resistencia - Circuitos que com- binen diferentes capacidades coordi- nativas. Con el propio peso, con implementos léve- ces (ligeros). Sin	Gimnasia Ejercicios de orden y control. Gimnasia rítmica en tablas. Gimnasia acrobática de contacto y sue- reo. Basquetbol - Reglas principales. - Enseñanza de fund. - Situaciones de juego Deportes foráneos es	S. Aparato reproductor estructura y fun- ción.		

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
DIRECCION DE EDUCACION FISICA
ESTRUCTURA PROGRAMATICA

111

DOSIFICACION MENSUAL DE PRIMARIA

QUINTO GRADO

T E P J O E	I.-Conoc. y dominio del cuerpo. Sensopercepciones. Coordinaciones.	II.-Capacidades Fis. Condicionales. Coordinativas.	III.-Fundamentos -- deportivos bási- cos.	IV.-Formación de há- bitos de salud y cuidado del M.A.	V.-Manifestaciones: lúdicas, acti- tudes y valores.	Medios y actividad complemen.
JUL P R U E B A S D E A P T I T U D F I S I C A						
FEB	RITMO Ritmo interno y ritmo externo. - Sincronización de movimientos con ritmos externos, ya sean producidos con su cuerpo, con implementos o instrumentos musicales.	cuencia y velocidad VELOCIDAD - Reacción: ejercicios de habilidad, agilidad que funcionen mediante reacciones.	VOLEIBOL. Reglas principales Enseñanza de fund. Situaciones de juego en deporte formativo escolar.	M.A. Consecuencias de la contaminación en los seres vivos.		
MAR	Ritmo interno y ritmo externo. - Los movimientos anteriores en apoyo de las técnicas de fundamentos deportivos. - La combinación de los anteriores en el aprendizaje de bailes y danzas sencillas.	- Máxima: 30-40 sts. - Frecuencia de mov. forma de los ejercicios sin peso corporal. - Resistencia de media duración 3 - 7 minutos.		S. Los roles sexuales y los prejuicios existentes en cuanto a diferencia de inteligencia, habilidad y competencia.		
ABR	SENSOPERCEPCIONES Reacción. - En aplicación a las acciones motrices practicadas según la fase sensible de los educandos	Mediante juegos deportivos que impliquen coordinación y equilibrio, para incrementar la habilidad, agilidad y destreza.	AJEDREZ. Reglas principales Enseñanza de fundamentos. Situaciones de juego.	M.A. Acciones para contrarrestar la contaminación.		
MAY	SENSOPERCEPCIONES Orientación. - En aplicación a las acciones motrices practicadas según la fase sensible de los educandos		NATACION Reglas principales. Promoción a la enseñanza sistemática del deporte mediante clubes y otras organizaciones.	S. Importancia de la alimentación - Alim. equilibrada. - Alim. regional adecuada. - Repercusión de una dieta inadecuada.		
JUN	SENSOPERCEPCIONES Diferenciación. - En aplicación a las acciones motrices practicadas según la fase sensible de los educandos			S. Adicciones: alcoholismo y tabaquismo. - Daños ocasionados - Prevención. - Influencia de los medios masivos de comunicación.		

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
DIRECCION DE EDUCACION FISICA
ESTRUCTURA PROGRAMATICA

112

DOSIFICACION MENSUAL DE PRIMARIA

SEXTO GRADO

T E P J O E	I.-Conoc. y dominio del cuerpo. Sensopercepciones. Coordinaciones.	II.-Capacidades Fis. Condicionales. Coordinativas.	III.-Fundamentos - deportivos bá- sicos.	IV.-Formación de há- bitos de salud y cuidado del M.A.	V.-Manifestaciones: lúdicas, acti- tudes y valores.	Medios y actividad complemen.
AGO	P R U E B A S D E A P T I T U D F I S I C A					
SEP	EQUILIBRIO CORPORAL. - Equilibrio dinámico en diver- sas acciones motoras. - Cambios en la velocidad y en el ritmo de acción.	Se sugiere realizar mediante juegos re- creativos, de ini- ciación deportiva o deportivos. FLEXIBILIDAD. Activa. - Al máximo de movi- lidad articular - propia, es decir, no es comparable. Suspender en caso de dolor intenso.	INICIACION DEPORT.	S. Crecimiento y desa- rrollo del ser huma- no. Características ge- nerales.	Danzas y bailes re- gionales que combi- nen pasos simples, compuestos y comple- jos. De 2, 3 y 4 ó 5 tiempos o mov.	Actos ho- najes y - desfiles. Activida- des com- plementa- rias del del POA - del nivel
OCT	EQUILIBRIO CORPORAL. - Integración del equilibrio en las acciones cotidianas. - Integración del equilibrio en la práctica de fundamentos de- portivos.	FUERZA. Rápida. - Lanzamientos de in- plementos deporti- vos con pesos ade- cuados. (Balas, - discos, etc.).	ATLETISMO - Reglas - Fundamentos - Situaciones de com- petencia.	S. Infancia, pubertad, adolescencia, esta- do adulto y vejez. Características se- xuales primarias y secundarias.	Convivencias, excu- rsiones y campan- tos. Autogestión y auto- disciplina.	Libertad y esponta- neidad.
NOV	EQUILIBRIO CORPORAL. - Integración del equilibrio en diversas situaciones de juego. - El balance como economía y pre- cisión del movimiento.	Para práctica y a- condicionamiento - balones medicina- les. - Saltos con sobre- peso. - Ejercicios con el propio peso corpo- ral de 15 segundos máximo.	ATLETISMO - Reglas - Fundamentos - Situaciones de com- petencia.	M.A. Las poblaciones y - su crecimiento. Características y - consecuencias del - crecimiento de pobl	Respeto y sociabili- dad. Actividades recrea- tivas con cuerdas, - baleros, canicas, - trompos, etc.	
DIC	RITMO INTERNO Y RITMO EXTERNO. - Sincronización de movimiento con ritmos externos al practi- car diversos movimientos, pa- sos de bailes tradicionales o fundamentos deportivos. (Use instrumentos musicales o musi- ca).	Abdominales. Dorsales. Lagartijas hombres 1/2 Lag. mujeres. Sentadillas. Fuerza de resist. - Circuitos que com- binen diferentes -	GINNASIA. - Reglas. - Fundamentos de or- den y control. - Fundamentos de ta- blas ritmicas.	S. Los cambios físicos y psicológicos du- rante la pubertad. Reproducción humana Fecundación embara- zo y parto.		
ENE	RITMO INTERNO Y RITMO EXTERNO. - Sincronización de movimiento con diversos ritmos al practi- car cuadros artísticos.		GINNASIA - Fundamentos de gin- nasia acrobática - de contacto y seni- aerea.	M.A. Explosión demografi- ca. Agentes contaminan- tes. Tipos de contaminan- tes y daños que oca- sionan.		

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
DIRECCION DE EDUCACION FISICA
ESTRUCTURA PROGRAMATICA

113

DOSIFICACION MENSUAL DE PRIMARIA

SEXTO GRADO

T E P J D E	I.-Conoc. y dominio del cuerpo. Sensorpercepciones. Coordinaciones.	II.-Capacidades Fis. Condicionales. Coordinativas.	III.-Fundamentos — deportivos bá- sicos.	IV.-Formación de há- bitos de salud y cuidado del M.A.	V.-Manifestaciones: lúdicas, acti- tudes y valores.	Medios y actividad complemen.
P R U E B A S D E A P T I T U D F I S I C A						
FEB	COORDINACIONES. Reacción. En cuanto a velocidad y preci- sión del mov.	capacidades coordi- nativas y condicio- nales. (Flexibili- dad, fuerza, veloci- dad y resistencia). Pueden usarse aparatos e implementos, cuidando el ritmo, equilibrio, frecuen- cia y velocidad del mov.	BASQUETBOL. Reglas principales Enseñanza de fund. Situaciones de jue- go. Deporte formati- vo escolar.	S. Herencia biológica caract. gales. - Visión integral — del ser humano e — interac. de sist.		
MAR		VELOCIDAD Reacción.- ejerci- cios coordinativos que se realicen me- diante reacciones. Máxima.- (ciclica) — 30-60mts. Cuidar la forma del movimien- to así como el equi- librio y ritmo. Aciclica.- explosi- va, lanzamientos — con implem. y salto Juegos con balones de medidas y pesos adecuados. Frec. de mov.- es — principal auxiliar en los ejercicios — que no se captan fa- cilmente. Se reali- zan sin peso corp.		S. Causas que alteran el funcionamiento — del cuerpo humano. Prevención, cuidado y control de enfer.		
ABR	COORDINACIONES. Orientación. En cuanto a ajustes adecuados — del mov. en diversas situaciones		VOLEIBOL. Reglas principales. Enseñanza de fund. Situaciones de jue- go. Deporte formati- vo escolar.	S. Farmacodependencia y drogadicción: - Prevención median- te el ejercicio. - Consecuencias.		
MAY				M.A. La tecnología en — los ecosistemas. Seguridad en situa- ciones de desastre: - Participación acti- va. - Solidaridad.		
JUN	COORDINACIONES. Diferencia. Concientizar los diversos movi- mientos para poder observar la diferencia y poder ajustarlos — en forma propia.	RESISTENCIA. De media dur. 3-7 ' Juegos con coord. y equilibrio, para in- crementar habilidad agilidad y destreza	PROMOCION DE: Ajedrez Reglas Fundamentos Juego. Natación. Reglas Fund. de libre y — dorso. Situac. de compet.	S. Primeros auxilios: - Quemaduras y enve- nenamiento. Medidas preventivas y actitudes de pro- tección y respuesta ante desastres: ter- remotos, incendios huracanes, etc.		