



Unidad
SEAD
061

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

Auxiliar para la enseñanza de la Educación
Física en el primer grado de la Escuela
Primaria

Por los Profesores:

1. GUILLERMINA ALVAREZ VIRGEN
2. GUILLERMO BEJARANO PIZANO
3. LEONOR DE LA MORA RAMIREZ
4. TOMAS HERNANDEZ MONTES DE OCA



Obra básica presentada para obtener
el Título de Licenciados en
Educación Primaria

Colima, Col., 1982

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Colima, Col., a 30 de noviembre de 1982.

C. PROFRES.
 GUILLERMINA ALVAREZ VIRGEN
 GUILLERMO BEJARANO PIZANO
 LEONOR DE LA MORA RAMIREZ
 TOMAS HERNANDEZ MONTES DE OCA.
 P R E S E N T E S.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales, y después de haber analizado el trabajo de titulación, alternativa OBRA BASICA - titulado "AUXILIAR PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACION FISICA EN EL PRIMER GRADO DE LA ESCUELA PRIMARIA" presentado por ustedes, les manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberán entregar diez ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.



ATENTAMENTE
 EL PRESIDENTE DE LA COMISION
 PROF. JESUS AMEZCUA PIZANO
 AEPJ-400105

Jesús Amezcua Pizano

JAP/mxrg.

A la niñez mexicana

INDICE

Pág.

I.	INTRODUCCION	VI
II.	IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA	10
III.	AJUSTE POSTURAL	15
	A. Postura	17
	1. Objetivos Particulares de la Postura.	20
	2. Objetivos Específicos	20
	3. Juegos de imitación encaminados a mejorar el ajuste postural	24
	B. Relajación	28
	1. Objetivos Particulares de la Relajación	30
	2. Objetivos Específicos de la Relajación.	30
	3. Actividades	31
	4. Ejercicios de Relajamiento.	38
	5. Juegos de Relajamiento	41
	C. Respiración	44
	1. Objetivos generales de la respiración	48
	2. Objetivos específicos de la respiración	48
	3. Ejercicios de respiración torácica	49
	4. Ejercicios de respiración integral.	49
IV.	AJUSTE PERCEPTIVO	51
	A. Actividades de ajuste perceptivo.	55
V.	COORDINACION MOTRIZ.	57
	1. Objetivos generales de la coordinación motriz gruesa.	62
	2. Objetivos específicos de la coordinación motriz gruesa.	63

3. Actividades	63
4. Objetivos generales de la coordinación motriz fina	65
5. Objetivos específicos de la coordinación mo- triz fina	65
6. Actividades	66
 VI. LA EVALUACION DE LAS ACTIVIDADES DE EDUCACION - FISICA	 71
A. Concepto o definición	73
B. Técnicas e instrumentos de la evaluación en - la Educación Física	74
1. Lista de Cotejo.	75
2. Las Escalas Estimativas.	76
3. Las Fichas de Control de evaluaciones de - Educación Física	77
 BIBLIOGRAFIA.	 80

I. INTRODUCCION

I. INTRODUCCION

Uno de los objetivos que tiene la Secretaría de Educación Pública para elevar la calidad de la educación, es el de actualizar en forma permanente los planes y programas de estudio con el fin de hacerlos más congruentes con las necesidades del país y, en forma especial, de los educandos.

Actualmente se está aplicando la última innovación en este aspecto en las escuelas primarias: el programa integrado y los nuevos libros de texto para primero y segundo grados. Esta integración se fundamenta en los estudios y experiencias realizadas sobre los intereses y necesidades psico-biológicas e instructivo-culturales de los educandos de este nivel.

Preocupados por el buen desempeño de la labor docente y el mejor desarrollo del programa integrado, además de presentárenos como una opción para elaborar nuestro trabajo de titulación nos dimos a la tarea de analizar la estructura, organización y contenidos de aprendizaje del programa integrado para el primer año de enseñanza primaria.

De entre los múltiples aspectos que encontramos, hubo uno que llamó particularmente nuestra atención: el área de Educación Física, área que busca equilibrar, a través del desarrollo de la esfera psicomotora, la personalidad del individuo, atendiendo su ajuste postural, su estructura perceptiva y su coordinación motora, factores que contribuyen también, a desarrollar la esfera cognoscitiva y la afectivo emocional. Vista de esta manera, la Educación Física debe propiciar la formación de conductas, hábitos y actitudes que tiendan a la conservación de la salud y a incrementar la confianza y seguridad del sujeto.

Sin embargo, esta imagen pedagógica de lo que debe ser la Educación Física ha venido deformándose al paso de los años, confundiéndola con el deporte en sí y el espectáculo enajenante que de él se deriva, o con la idea, más o menos generalizada en las escuelas, de que constituye una actividad de diversión y entretenimiento; de suerte que se le ha limitado, sobre todo por quienes estamos conectados con la educación, al desarrollo de unos cuantos aspectos que esta área contempla.

En base a estas observaciones y considerando que la educación física juega un papel muy importante en el desarrollo integral de los educandos, sin menospreciar, desde luego, las demás áreas programáticas, sugerimos a manera de Obra Básica, una serie de objetivos, actividades y juegos organizados encaminados a complementar lo consignado por el programa en vigor.

Pretendemos con este trabajo, y para el grado señalado, hacer de la Educación Física algo más interesante y motivador, tanto para maestros como para los alumnos, a efecto de que, dentro de las demás actividades, se le preste la atención debida.

Con este propósito y, procurando que guarden coherencia y solidez estructural, hemos dividido el trabajo en cinco unidades.

La primera de ellas aborda el problema de la importancia que debe dársele a la Educación Física en la escuela primaria, ya que existe una inmensa gama de actividades que el maestro es capaz de desplegar a través de ella con su grupo a fin de alcanzar las metas señaladas por la actual orientación de la educación en nuestro país.

La segunda unidad se relaciona con el ajuste postural que se encuentra incluido en el programa de primer grado de la escuela

la primaria, así como también en los demás grados.

Dentro del ajuste postural se incluyen los temas: Postura, Relajación y Respiración.

En la tercera unidad, vemos el ajuste perceptivo que se define como ajuste a las adaptaciones que el niño hace de sus actividades y comportamientos a las variaciones del mundo exterior.

Recoge todos los estímulos sensoriales y afectivos, los asocia con el tiempo y el espacio y de esta manera el individuo se prepara a distinguirlos y reconocerlos en la naturaleza.

La cuarta unidad trata la importancia de la coordinación motriz, ya que el avance en el dominio de la lectura y escritura está íntimamente ligado con el progreso del sistema motor.

La quinta unidad comprende la evaluación del aprendizaje de la Educación Física. Este aspecto de la evaluación educativa nos permite:

Conocer el nivel que se ha logrado de los objetivos del programa.

Estimular rendimientos.

Introducir ajustes.

Retroalimentar las acciones pedagógicas y la utilización de recursos.

Decidir la promoción del alumno.

A partir de la segunda unidad, la estructura es la siguiente: Una parte teórica que sirve para dar a conocer la importancia del aspecto a tratar y otra donde se incluyen objetivos, actividades e ilustraciones encaminadas a auxiliar al maestro en su labor docente. Estas actividades son susceptibles de adaptarse de acuerdo a las necesidades del grupo y a la iniciativa de cada maestro.

CAPITULO II

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA

II. LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA

Los grandes pensadores han subrayado la importancia de la buena condición física para gozar de una vida fecunda y plena.

Aristóteles, el filósofo griego, afirmó: " El cuerpo es el templo del alma y para alcanzar la armonía del cuerpo, la mente y el espíritu del cuerpo debe estar físicamente apto". (1).

Un filósofo inglés, John Locke, escribió: "El cuerpo sano - en una mente sana es una descripción corta pero completa de un estado feliz en este mundo: quien posee ambos atributos tiene - muy poco que desear". (2).

La Educación Física es el cultivo metódico de ejercicios adecuados que tienen por objeto desarrollar y fortalecer el cuerpo humano, haciendo más ágiles y eficaces sus movimientos y mayor su resistencia y equilibrando su sistema nervioso.

La Educación Física atiende sobre todo el aspecto corporal del hombre, pretende el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades naturales sin olvidar que en este proceso intervienen en forma activa el medio ambiente, factor que toda educación ha de considerar por su influjo en la formación general del individuo y por lo que ahí respecta en su formación física.

Así pues, la educación tiene en cuenta la naturaleza y el medio. Según S. Giuliano " La Educación Física es aquella parte de la actividad que desarrollando por medio de movimientos voluntarios y precisos, la esfera fisiológica, psíquica, moral y social mejora el potencial-temperamental, refuerza y educa el carácter

- 1.- A. BUCHER Charles. Tratado de Educación Física y Deportes.-
Compañía Editorial Continental, S.A. México, 1979
- 2.- Op. Cit.

ter, contribuyendo durante la edad evolutiva a la formación de una mejor personalidad del futuro del hombre ". (3).

Para poder subsistir, el hombre primitivo, ante el medio hostil que indudablemente se encontró, debió contar con un cuerpo robusto, grandes habilidades físicas y sensoriales adquiridas en la lucha constante por la supervivencia que la naturaleza le imponía; es por eso que nos atrevemos a decir que el origen de la actividad física lo encontramos a partir del primer hombre en la tierra.

A medida que el hombre va adquiriendo una tecnología, las facultades físicas van siendo menos indispensables porque los medios de vida se van facilitando, la naturaleza le va dando lo que necesita sin mayor esfuerzo físico, por eso hoy en día, el hombre en ese aspecto deja mucho que desear dadas las circunstancias de la vida moderna.

La Educación Física fue una actividad innata en el hombre primitivo y al ir evolucionando el pensamiento humano aparece su aplicación con fines bélicos y terapéuticos. Así vemos que al correr el tiempo, el hombre se da cuenta que para desarrollar sus facultades corporales e intelectuales, debe tener una disciplina educativa, es así como surgen los primeros gimnasios, siendo los chinos los pioneros y posteriormente en forma más organizada, los griegos.

Quienes se han dedicado al estudio de la Educación Física se dan cuenta que para desarrollar esta disciplina se debe tomar como base la gimnasia educativa, que en la escuela primaria, prin

3.- SLIM Karam, David. Administración y Organización de la Educación Física.
Ed. E.N.E.F. México, 1976

principalmente en el primer grado, será el inicio de todo trabajo educativo aplicado con una verdadera técnica pedagógica con el fin de hacer dicha tarea agradable.

La Educación Física es en esencia la educación del niño en y a través del movimiento. Esta idea representa un punto de vista cada vez más desarrollado acerca del movimiento y en el papel potencial que juega en la educación total del niño. Los niños son vistos como experimentadores activos y aprendices perpetuos, con la necesidad y habilidad para autoevaluar su aprendizaje. Sus tasas individuales de desarrollo y estilo de aprendizaje, son respetados con la idea de que la capacidad de aprender es relacionada con la confianza que uno mismo se tenga.

Todo ser humano tiene derecho a tener éxito y progresar a su propio ritmo, procurando un medio ambiente de aprendizaje que tienda a la independencia y a la individualidad, a la libertad para tomar decisiones, a la experimentación y a la oportunidad de tener ideas que estimulen a un comportamiento de calidad.

La educación tiene responsabilidades precisas hacia la sociedad como son: transmitir la herencia de los grupos étnicos y su cultura, ayudar al hombre en su adaptación social y asegurar nuevas relaciones y crear nuevos conocimientos.

La Educación Física, como disciplina de la educación, debe seguir estas directrices. Cuando ésta busca cumplir con sus objetivos educacionales, debe lograr algo más que habilidades técnicas aptitudes físicas, arte y pericia en el deporte, hábitos saludables o reglas y estrategias; debe encontrar su razón de ser en el contexto de las características de la educación en general. Por eso conviene tener presente que la Educación Física como aspecto de la educación integral, no puede permanecer separada de

la educación intelectual, estética, moral, cívica y profesional.

Sintetizando, la Educación Física tenderá a lograr estos tres objetivos:

- 1.- Biológicos.- Formación corporal, uso racional del movimiento y la total eficiencia física.
- 2.- Psicológicos. Conquista de la autonomía y del equilibrio de la personalidad, necesarias para una conducta positiva, en situaciones o problemáticas de la vida.
- 3.- Sociales.- Elementos emotivos y afectivos de adaptación social, tales como: ideales, preferencias, relaciones, así como aspiraciones y vivencias, productos de aprendizaje menos perceptibles pero fundamentales en la convivencia social.

El programa de Educación Física actual para el primer año de educación primaria contiene tres aspectos:

- a).- Ajuste postural.
- b).- Estructuración perceptiva.
- c).- Coordinación motriz.

Este último aspecto queda al final porque es el resultado del ajuste postural y estructuración perceptiva del niño, ya que para coordinar es necesario percibir y el movimiento se ajusta a base de cambios de postura.

CAPITULO III

EL AJUSTE POSTURAL

III. EL AJUSTE POSTURAL

" Es importante mencionar que a través del cuerpo, el hombre percibe el mundo exterior y por medio de él, adquiere pleno conocimiento de las partes que lo forman, la localización de las mismas y la función que desempeña cada uno de sus segmentos, así como tener plena conciencia de él, al realizar movimientos y posturas corporales, esto es un elemento básico para la formación de su personalidad ". (4).

De acuerdo con el desarrollo de las características motrices que el niño experimenta, nuestro objetivo será dosificar las actividades aprovechando esas características del educando, para lograr un uso racional del movimiento, una integración social positiva y una formación integral. Hasta que el niño identifique y domine las distintas partes de su cuerpo logrará tomar las actitudes deseadas en el momento de asumir actitudes corporales.

El ajuste postural se encuentra en el programa integrado de primer año de la escuela primaria, así como también en los demás grados. Dentro del ajuste postural, se incluyen los temas de:

- A).- Postura.
- B).- Relajación.
- C).- Respiración.

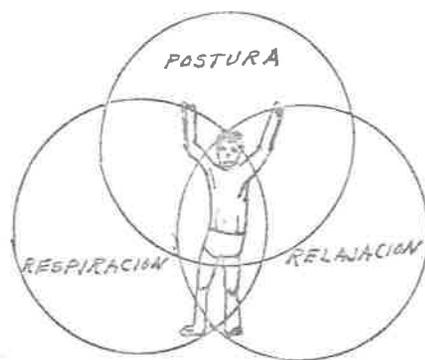


Fig. 1

CAPITULO IV

AJUSTE PERCEPTIVO

CAPITULO V

COORDINACION MOTRIZ

CAPITULO VI

IA EVALUACION DE LAS ACTIVIDADES DE EDUCACION FISICA

VI. LA EVALUACION DE LAS ACTIVIDADES DE EDUCACION FISICA.

La educación como proceso formativo pretende, entre otras cosas, el cambio de actitudes y el desempeño de ciertas actividades con un determinado nivel de eficiencia, por lo cual habrá necesidad de ejercer un control sistemático que permita conocer y valorar sus resultados así como retroalimentar sus acciones.

Este requerimiento se resuelve mediante la evaluación que como parte inseparable del quehacer educativo, constituye por sus fundamentos científicos y técnicos, un recurso objetivo y confiable.

Con el propósito de lograr la formación integral del educando, en los planes de estudio se hace concurrir las diversas áreas de la cultura, las cuales organizan y gradúan sus contenidos a través de los programas que disponen una serie de objetivos que el alumno debe cubrir satisfactoriamente para ir acreditando las diferentes etapas, grados y niveles que establece el sistema educativo.

Por lo tanto, la evaluación debe hacerse en todas y cada una de las áreas (asignaturas o materias) adecuándola a las particularidades que presenten.

La adquisición y desarrollo de conocimiento y habilidades motrices, no satisfacen por sí mismas los fines de la educación física; se requiere que la aptitud vaya acompañada de la actividad, la salud, el vigor y la destreza personal adquieran un verdadero carácter humano sólo cuando se proyectan positivamente con un sentido de respeto y de servicio hacia la comunidad.

De acuerdo al sistema vigente, la evaluación del aprendizaje se hará en función de los objetivos programáticos, pero to-

mando en cuenta los criterios anteriores, el profesor deberá - valorar juiciosamente aquellos rasgos ligados a la actividad - psicomotriz que manifiesten sus alumnos, tales como la respon- sabilidad, el esfuerzo, la iniciativa, la colaboración y la hi- giene.

A estos rasgos de comportamiento se les asignará valores reales que conduzcan a lo óptimo de la calificación aprobato- ria.

El profesor habrá de procurar que la evaluación resulte - un proceso participativo, dinámico, y útil para él y sus alum- nos. (Del cuarto grado de primaria en adelante, se recomienda que los alumnos se autoevalúen en sus actividades de Educación Física, así como la evaluación por equipos, factores contribu- yentes a las evaluaciones que realiza el profesor).

La iniciativa, creatividad y dedicación que el profesor - ponga en la evaluación, cambiará la forma tradicional de eva- luar el aprendizaje.

A. Concepto o definición: " La evaluación educativa, es - la valoración sistemática que se hace del proceso educativo, - considerando los factores humanos y materiales que en él inter- vienen con el propósito de conocer sus resultados y adoptar me- didas que los optimicen ". (5).

Importancia.- La evaluación es una etapa del proceso ensa- yunas-aprendizaje, necesaria e importante por las siguientes - razones:

a).- Eficiencia.- Sólo se puede hablar de la eficiencia de un-

(5).- La Evaluación del aprendizaje de Educ. Física. SEP 1981.

proceso, después de haber verificado sus resultados. La evaluación nos permite conocer si la conducta inicial de un alumno ha sido modificada efectivamente. También arroja los resultados objetivos de los éxitos y deficiencias del proceso educativo.

b).- Utilidad.- La evaluación permite al alumno renovar sus esfuerzos y superar así sus deficiencias. El alumno al saber su situación se estimula poniendo todo su esfuerzo en alcanzar la meta trazada y el maestro determina lo que el grupo y cada niño en particular han aprendido, para corregir o repasar aquello que no ha sido bien asimilado y por ser básico o de utilidad práctica, no debe ser pasado por alto, así mismo le permite valorar su propia labor, sujetando a revisión la forma en que se ha venido conduciendo la enseñanza.

B. Técnicas e instrumentos de evaluación en la Educación Física.

En la Educación Física, la evaluación presenta características especiales, ya que las conductas a evaluar son psicomotrices especialmente.

Debido al continuo tratamiento entre el maestro y los niños que integran el grupo a su cargo, por las múltiples actividades que se promueven para motivar los objetivos programáticos de la enseñanza, la observación resulta por ser técnica apropiada para valorar el conocimiento individual de los alumnos.

La observación puede considerarse como directa e indirecta, libre o dirigida.

La observación directa es la que realiza el maestro de --

grupo sobre sus alumnos, durante el desarrollo de actividades.

La observación indirecta es la que se realiza fuera de la escuela por otras personas.

La observación libre es aquella en la que no se ajusta a un plan preconcebido, que es fruto de la incidental o del estar dentro de la convivencia escolar.

La observación dirigida es la que se realiza conforme a una guía o serie de aspectos concretos a evaluar.

La observación requiere el apoyo de instrumentos para evitar al máximo la subjetividad propia de la misma. Entre dichos instrumentos podemos mencionar las listas de cotejo o comprobación, las escalas estimativas y fichas de control.

1.- Lista de Cotejo o comprobación.

" Consiste en listas de palabras, frases u oraciones que expresen conductas positivas o negativas, secuencias de acciones, etc., ante las cuales el examinador tildará su ausencia o su presencia, como resultado de su atenta observación. De ninguna manera se puede decir que la suma de los sí o de los no de una lista de cotejos, deberá interpretarse como una forma de medición, sino que es una información descriptiva de lo que el alumno puede hacer o no ". (5).

(5).- D. LAFORCADE, Pedro. Evaluación de los aprendizajes. Editorial Kapeluz. Argentina 1977

Lista de Cotejo o Comprobación.
Para verificar la Coordinación Motriz.

Sí No

Operaciones

- 1.- Se desplaza correctamente al frente.
- 2.- Se desplaza correctamente hacia atrás.
- 3.- Se desplaza correctamente hacia la derecha.
- 4.- Se desplaza correctamente hacia la izquierda.
- 5.- Camina coordinando sus movimientos de brazos y piernas.
- 6.- Desarrolla habilidad en sus miembros superiores e inferiores al saltar.
- 7.- Coordina con facilidad sus movimientos ojo-mano al tomar un objeto.
- 8.- Coordina con facilidad sus movimientos ojo-mano al sujetar un objeto.
- 9.- Ejecuta con facilidad sus movimientos al agarrar objetos de formas, pesos y tamaños diferentes.
- 10.- Ejecuta con facilidad diferentes giros.

2.- Las Escalas Estimativas.

Las Escalas Estimativas son instrumentos de carácter psicológico destinados a evaluar formas de conducta y rasgos personales derivados de los hábitos, actitudes y capacidades generales de los alumnos, sobre los cuales ha de asignarse una calificación según el criterio que por observación se ha formado - el maestro de sus niños.

Cada una de las variables que integran una escala estimativa se valorará según el grado de detección o intensidad con que el maestro observa que está configurado cada uno de los alum-

nos que componen el grupo a su cargo. Teniendo en cuenta que la escala oficial de calificaciones es numérica, con una notación reprobatoria y cinco aprobatorias que conforman los diferentes niveles de eficiencia.

Calificación	Interpretación	Nivel de eficiencia.
10	Excelente.	
9	Muy bien.	
8	Bien.	
7	Regular.	
6	Suficiente.	
5	No suficiente. No se alcanzaron los objetivos.	

3.- La ficha de Control de evaluaciones de Educación Física, es la que sugerimos para el próximo año (ya que las demás fichas como la de Autoevaluación o evaluación por equipos, se adaptan mejor del cuanto grado en adelante).

Ficha de evaluación al alumno por el profesor

Escuela Primaria "República Argentina" P.M. 0600111.

Gdo. 1- Gpo. "C" Unidad I. Objetivo Particular: Establecer la
diferencia entre contraer y relajar.

No.	Nombre	Obj.	Prog.	Rango Comp.	Califi cación.	Observación.
1.-	Alcántar Ramos Yolanda.		9	1	10	
2.-	Blanco Santos Miguel.		8	1	9	
3.-	Cárdenas López Luis.		10	1	10	
4.-	Díaz Serrano Beatriz.		7	1	8	
5.-	Flores Flores Lourdes.		9	1	10	
6.-	González Ruiz Pedro.		10	1	10	
7.-	Guzmán Hoyos Carmen.		8	1	9	
8.-	Montes Torres Francisco.		6	1	7	
9.-	Rodríguez Huerta Irma.		9	1	10	
10.-	Santos Arce Enrique.		10	1	10	

Este modelo de evaluación puede utilizarse en todos los grados y niveles educativos.

La ficha contiene seis casilleros verticales, en el primero se anota el número de lista que le corresponde al alumno.

El segundo, su nombre completo.

En el tercero se anota la calificación correspondiente al objetivo programático, de acuerdo a los niveles de eficiencia demostrados por el alumno.

El cuarto casillero corresponde al valor asignado a los rasgos de comportamiento manifestados por el alumno, coordinada a la acción psicomotriz, dicha calificación será de un puntaje

to como máximo y únicamente podrá aplicarse para incrementar - la obtenida por el cumplimiento del objetivo programático cuando en éste no se haya alcanzado la calificación máxima.

En la quinta columna (calificación) se asentará la calificación que se considere definitiva para cada alumno.

En la sexta columna, se anotarán las observaciones que el profesor juzgue útiles respecto al proceso educativo de sus alumnos.

BIBLIOGRAFIA

- A. BUCHER, Charles. Tratado de Educación Física y Deportes. México, Compañía Editorial Continental, S.A. 1979
- A. ZAPATA, Oscar. Psicomotricidad base de apoyo de los aprendizajes escolares. Ed. Gobierno del Estado de México, 1978
- ACOSTA RONQUILLO, Fernando. Gimnasia recreativa y deportiva. México, Ed. Impresiones Rodas S.A. 1978
- ALEGRIA, Pedro Humberto. Expresión y Comunicación (Auxiliar didáctico primer grado de educación primaria). México, Ed. S.E.P. 1975
- BARRUECOS, Ma. de la Paz, et. al. Español libros del maestro primer grado. México, Ed. de México, S.A. 1973
- CONTRERAS FERRO, Raúl. Evaluación de la escuela primaria. México, Ed. S.E.P., I.F.C.M. 1969
- DAILEY, Robert. Educación por el movimiento. México, Ed. S.E.P. E.S.E.F. 1975
- DE POZO, Hugo. Recreación Escolar. México, Ed. Talleres Editoriales Melva. 1979
- D. LAFOURCADE, Pedro. Evaluación de los aprendizajes. Argentina Ed. Kapelusz., 1977
- Dirección General de Educación Física. Programa de Educación Preescolar. México, Ed. Educación Física. 1977
- _____ . Programa de Educación Física para la Educación primaria. México, Ed. Educación Física. 1974
- _____ . Programa y guías didácticas de Educación Física para las escuelas primarias. México, Ed. Educación Física 1973

_____ . La evaluación del aprendizaje de la Educación Física. México, Ed. Subsecretaría del Deporte, - 1981

NORALES MENDOZA, Enriqueta, et. al. Fascículos de Educación Física (Área Educ. Física). Ed. S.N.C.M. 1978

MUNGUIA SATARAIN, Irma, et. al. Técnicas de Investigación documental (Manual de conducta). - México, Ed. S.T.T. 1980

SILVA KARAY, David. Administración y Organización de la Educación Física. México, Ed. S.N.C.M. 1978

WAYER, Pierre. El niño frente al mundo. Educación Psicomotriz. Barcelona, Ed. Científico Médico 1978

A. Postura

La postura es la relación existente entre las masas musculares que actúan sobre el sistema óseo, determinando la actitud correcta en el individuo. La postura es un concepto dinámico e individual. No existe una postura ideal para todos los educandos; para cada niño la mejor postura es aquella en que los segmentos del cuerpo estén equilibrados en la posición de menor esfuerzo y máximo sostén. Es importante que el niño conozca primero su cuerpo para después enseñarle a imprimir tensión en aquellos músculos que intervienen al adoptar cualquier postura.

A la Educación Física le corresponde precisar todo lo concerniente a una buena postura.

Al hablar de la postura, nos referimos a la relación del sistema esquelético muscular y nervioso cuando el cuerpo está en reposo o en movimiento. Hay dos clases de postura:

La postura dinámica, que se refiere al cuerpo en movimiento, es decir, cuando se corre o se mueve en alguna forma, y la postura estática, que se refiere al cuerpo en descanso.

Cualquier postura debe tener las siguientes características:

- a).- Alineamiento general del cuerpo.
- b).- Facilidad para desenvolverse.
- c).- Equilibrio.
- d).- Facilidad de movimiento.

La buena postura en cualquier posición, no debe ser rígida o forzada. Más bien el cuerpo debe estar equilibrado y descansado en cada una de sus partes, ajustándose en forma correcta contra la parte que está inmediatamente abajo y adyacente a ella.

Con frecuencia observamos en la escuela, que los niños adoptan - malas posturas cuando se sientan, se ponen de pié, caminan, inclu- so cuando duermen, porque anteponen a la buena postura su comodi- dad. Los maestros deben saber y hacer conocer a los niños, qué - tan nocivo puede ser para su vida presente y futura estos malos - hábitos posturales.

Para explicar al niño cómo debe evitar estos problemas, ten- dremos que hacerle comprender que los movimientos del cuerpo los controla la mente y que cualquier actitud postural debe ser ra- cionalizada.

La importancia de hacer conocer al niño su propio cuerpo ' en tensión con aquellos músculos que intervienen en tal o cual - postura, es requisito indispensable para la realización de acti- vidades que conduzcan al logro de posturas correctas.

Una buena postura al estar de pié, sentado o caminando, per- mite la eficiente circulación de la sangre, una acción cardíaca' efectiva y un funcionamiento adecuado de todos los órganos corpo- rales.

Nuestro objetivo a través de la Educación Física en la es- cuela primaria, principalmente en el primer grado, es lograr el' buen funcionamiento orgánico, la adquisición de hábitos positi- vos posturales y su equilibrio antropométrico, evitando los malos hábitos de postura que son causas de lesiones corporales.

Cuando el niño toma una mala postura al estar sentado, se' fatiga pronto y esto puede afectar el estado general de su salud.

Al principio, la buena postura requiere una atención constan- te; una vez que los músculos se acostumbran a mantener el cuerpo' erguido en forma balanceada, y naturalmente descansada, la buena'

postura se convertirá en hábito. El maestro debe tomar en cuenta que nuestra sociedad moderna ha desarrollado una vida sedentaria; pasamos mucho tiempo sentados, ya sea viajando, en la escuela, en el trabajo o en el hogar; nuestras diversiones se observan principalmente sentados. El estar sentado puede ser desencansado y cómodo; por esta razón, para evitar fatigas y posibles daños en la estructura ósea, en especial en los niños, debemos enseñarles a sentarse correctamente.

Desgraciadamente, consideramos que las autoridades educativas en el primer grado de la escuela primaria, descuidan aspectos tan importantes como dotar al niño de mobiliario adecuado a su edad, estatura y peso. Vemos que el mismo tipo de mobiliario se utiliza en todos los grados.

Así mismo, al dotar de muebles unitarios a las escuelas no se toma en cuenta a los niños zurdos, a pesar de que tenemos esta clase de alumnos aunque en número reducido en todos los grados escolares; lo anterior trae como resultado que estos niños adopten actitudes posturales incorrectas, que a la postre se convierten en hábitos.

Otras causas de adopciones posturales defectuosas son:

- a).- Una iluminación incorrecta en el aula.
- b).- La altura inadecuada del pizarrón.
- c).- La ignorancia del maestro sobre los defectos físicos del alumno, no proporcionándole un lugar propio para que vea y escuche adecuadamente.

Recomendamos para este nivel educativo los siguientes objetivos:

1.- Objetivos Particulares de la Postura.

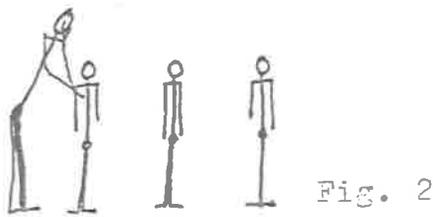
- a).- Adoptará la postura correcta derivado de la posición sentado, parado.
- b).- Usar su movimiento como manifestación de hábito en su comportamiento corporal que evidencia conciencia de salud.
- c).- Que los alumnos desarrollen sus coordinaciones motoras por medio de juegos y posiciones.

2.- Objetivos Específicos.

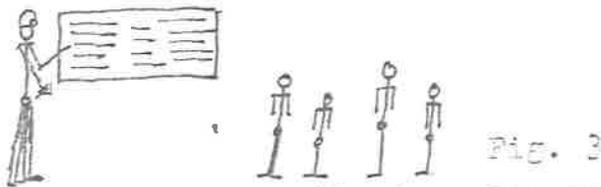
- a).- Adaptar posturas correctas en posición de sentado durante la realización de diversas actividades.
- b).- Percibir su cuerpo a través de acciones musculares.
- c).- Nombrar las partes de su cuerpo.
- d).- Expresar qué partes del cuerpo humano intervienen en los ejercicios de segmentación, movilización y coordinación muscular, básicas para lograr una postura correcta.
- e).- Usar sencillos implementos para ejercicios físicos tendientes a mejorar la postura.
- f).- Incrementar su equilibrio en situaciones locomotoras, ajustando su postura a través del fortalecimiento muscular y flexibilidad de las articulaciones.

Actividades:

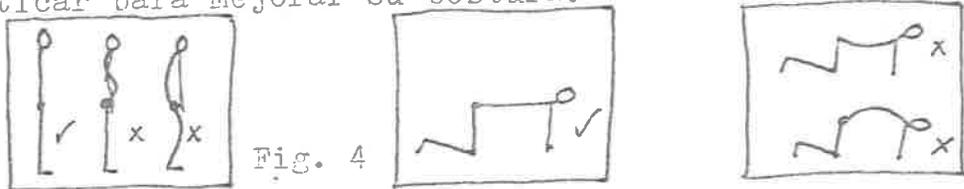
.Realización de exámenes a cada uno de los alumnos por el médico escolar, brigadas de salubridad, centros hospitalarios u otras personas e instituciones.



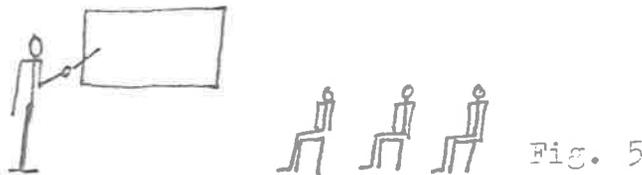
.Comparación en las medidas de acuerdo con su edad.



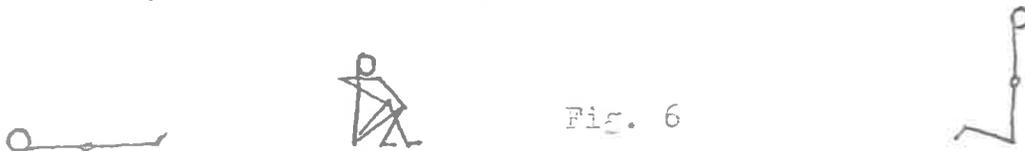
.Elaboración de láminas que ilustren las actividades que el niño debe practicar para mejorar su postura.



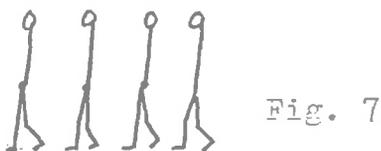
.Diálogo sobre la importancia que tiene el registro de los datos de una ficha de salud y realizar su llenado.



.Realización de juegos sencillos a base de posturas: acostado, sentado, hincado, desplantes, suspendido, saludos, en descanso, etc.



.Realización de sencillas marchas para iniciar a los niños en la aplicación de las posturas en ejercicios de orden.



.Ejercitación libre de movimientos del cuello al ejecutar la acción de aceptación o negación para lo cual sugerimos el siguiente

te coro:

Mi cabeza dice sí,

Mi cabeza dice no,

Digo, sí, sí, sí,

Digo, no, no, no,

Este juego se acabó.

- Realice juegos de imitación localizando sus segmentos. (Juego de los espejos, página 24).

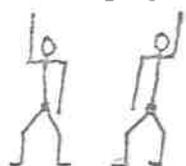


Fig. 8

- Localizar los segmentos señalándolos en sus compañeros.



Fig. 9

- Ejercicios de reconocimiento de las diversas partes del cuerpo humano, con ayuda de gráficas.

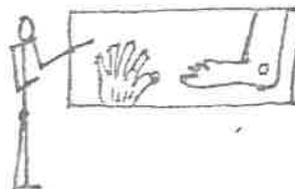


Fig. 10

- El maestro invitará al alumno a que se dibuje él mismo tal y como crea que es; a continuación el maestro va tocando las siguientes partes del cuerpo y las va nombrando.

Los niños harán exactamente lo mismo. Luego el maestro se tocará una parte del cuerpo y un niño lo nombra. Poco a poco se van incluyendo más partes hasta terminar identificando todo el cuerpo humano.

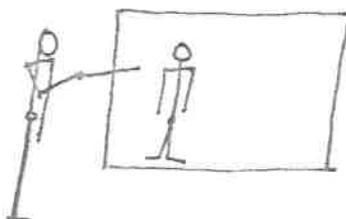


Fig. 11

.Práctica de rondas, cantos y danzas que propicien ejercicios de segmentación, movilización y coordinación neuro-muscular, ejemplo: El patio de mi casa, (página 25).

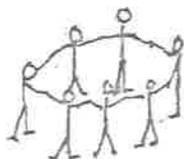


Fig. 12

.Botar una pelota, conducirla a diferente velocidad y dirección.



Fig. 13

.Rodar un palo de escoba con la planta del pié.



Fig. 14

.Trazar, con un pie, líneas en el piso.



Fig. 15



.Lanzar y atrapar globos con ambas manos o con una alternamente.



Fig. 16

El control de movimiento en el espacio se puede enseñar mediante ejercicios de imitación realizados en el salón de clases o en el patio de la escuela. Estos ejercicios darán al niño la habilidad de mover el cuerpo de manera coordinada e integral entre los objetos situados en el ambiente que los rodea.

Los ejercicios podrán ser los siguientes:

1.- Mover los ojos.

- 2.- Mover los brazos.
- 3.- Mover las manos.
- 4.- Mover los dedos.
- 5.- Caminar lento, (haciéndolo cada vez más lento).
- 6.- Trotar.
- 7.- Montar a caballo.
- 8.- Cerrar los ojos y hacer señales con los brazos hacia adelante, hacia un lado, a otro, arriba, abajo, atrás, etc.
- 9.- Hacerse alto, bajo, gordo, flaco, chaparro, jorobado, etc.



Fig. 17

3.- Juegos de imitación encaminados a mejorar el ajuste postural.

1.- Juego de los espejos.

Tipo de juego: De imitación.

Area: El salón de clases.

Material: Ninguno.

Desarrollo:

Se forman los niños por parejas escogiendo cada niño (a) a su compañero (a). Ya que están formados, se pone uno frente al otro diciéndole quién será el espejo.

El maestro les explicará que el niño espejo imitará los gestos y movimientos que el otro niño realice. El maestro puede sugerir unas poses como por ejemplo: estirarse, cerrar los ojos, abrir la boca, dar palmadas, brincar, etc.

(Con este juego, además de mejorar su integración social y -
ajuste personal más adecuado, el niño desarrollará su imaginación
al tratar de hacer nuevos movimientos y además tomará en cuenta -
la presencia de otras personas a través de los movimientos que --
realizan.



Fig. 18

2.- El patio de mi casa.

Tipo de juego: De imitación.

Area: El patio de la escuela.

Material: Ninguno.

Desarrollo:

Los niños formados en círculo se toman de la mano girando y
cantando los siguientes versos, mientras que uno de ellos, previa-
mente escogido, se encuentra en el centro.

El patio de mi casa,
es particular,
se lava y se limpia,
como los demás.

Agachense,
y vuélvase a agachar,
los niños bonitos,
se vuelven a agachar.

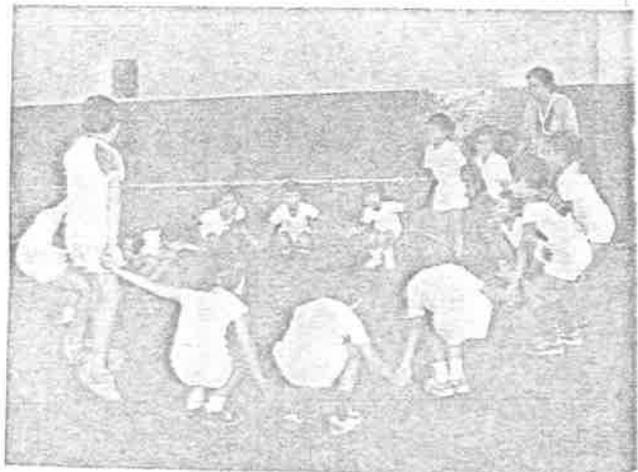


Fig. 19

3.- Arboles y viento.

Tipo de juego: De imitación.

Area: El patio de la escuela.

Material: Ninguno.

Desarrollo:

El maestro enseñará al grupo a imitar el sonido del viento' con diferente intensidad hasta hacerlo bastante fuerte, después - se disminuirá poco a poco hasta llegar a hacerlo muy débilmente.

Cuando los niños puedan imitar este sonido, el maestro los' invitará a realizar el juego, recordándoles que las plantas no -- pueden desplazarse de un lado a otro, pero sí pueden moverse en - su lugar, cuando el viento sopla.

Cada árbol estará formado por 5 niños; uno se colocará a ma- nera de tronco y los otros 4 estarán de espaldas rodeándolo y apo- yándose en él como si fueran las ramas principales. Con los brazos en alto simularán las ramas secundarias y abriendo los dedos repr- sentarán las hojas. Estos árboles se distribuirán a distancias i- guales, los niños que producen el ruido del viento se agruparán - en medio.

Al dar el maestro una orden, el viento empezará a soplar dé- bilmente y los árboles empezarán a mover sus hojas. (Dedos y ma- nos); después, sus ramas secundarias (brazos) también débilmente;' cuando aumente la intensidad del sonido del viento, también los - árboles harán más rápido el movimiento de sus ramas (cuerpo y bra- zos); cuando el sonido del viento llegue al máximo, los niños cae- rán al suelo simulando el desprendimiento de las ramas. Sólo que- dará moviéndose el niño del centro. Cuando el sonido del viento - empiece a disminuir, también el movimiento de los brazos del niño, que simula el tronco, disminuirá hasta quedar completamente quieto, cuando el viento deje de soplar.

Fig. 20



4.- Los oficios de la vida.

Tipo de juego: De Imitación.

Area: El salón de clases o el patio de la escuela.

Material: Ninguno.

Desarrollo:

Se forman los niños en círculo, el maestro se coloca dentro de dicho círculo y les indica a todos ellos que a una señal deberán de cantar lo siguiente:

Vamos a hacer los oficios de la vida,
hacen así, así así, así las tortilleras.

Tratando de imitar a las señoras cuando tortean la masa para hacer las tortillas, una vez terminada la acción de tortear, se vuelve a cantar:

Vamos a hacer los oficios de la vida,
hacen así, así así, así los barrenderos.



Fig. 21

Todos los niños imitarán al maestro que estará haciendo como barre la barrendera. Terminada la acción se vuelve a cantar otro corito relacionado con otra actividad, y así sucesivamente.

B.- Relajación

Relajación es la capacidad de mantenerse en reposo física y mentalmente.

El poder relajarse propicia una captación más clara de los propios estímulos y del medio ambiente.

Con frecuencia, los esfuerzos mentales se manifiestan en el niño por un estado continuo e irregular de tensión muscular. El niño no es capaz de concientizar la acción muscular de su cuerpo mientras no pueda lograr una relajación total.

El ambiente escolar forma en el niño complejos, estados de tensión originados por diversas causas. Los sistemas nervioso y muscular están condicionados uno al otro, cualquier variación nerviosa repercute en el sistema muscular.

Es necesario crear en el niño una conciencia clara de la importancia de la relajación muscular, explicándole sus motivos y causas, insistiendo que la relajación sólo se obtiene por medio de la voluntad, primero en forma localizada y después total por medio de la concientización del estado de contracción o relajación de los diferentes grupos musculares.

Por medio de la relajación, se permite al niño sentirse más a gusto con su cuerpo con el consiguiente beneficio de su conducta tónico-emocional.

Un procedimiento adecuado para lograr mejor relajación es poner primero en fuerte tensión los músculos y poco a poco irlos

aflojando.

Debe considerarse que la relajación está íntimamente ligada con la respiración y que tiende a normalizar el aparato respiratorio conjuntamente con el aparato circulatorio y el sistema muscular.

La relajación corporal la podemos llevar a cabo por partes o en forma global; para efectuar esta última, la postura más recomendable es la decúbito dorsal, pues permite una descontracción total del cuerpo y así llegar a una relajación general.

En consecuencia, es recomendable que los niños practiquen adecuadamente la relajación.

La postura básica para la relajación muscular, son cuatro: decúbito dorsal, decúbito ventral, lateral y sentado.



Fig. 22

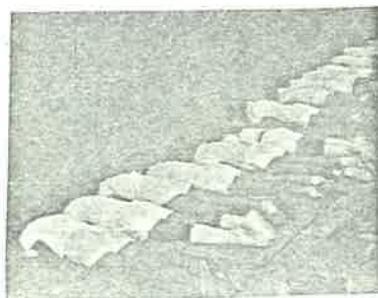


Fig. 23



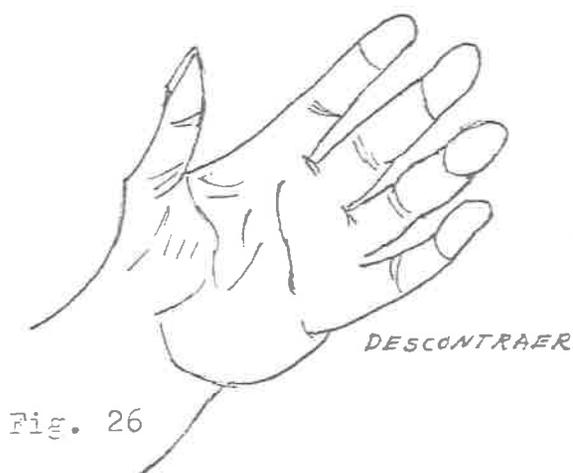
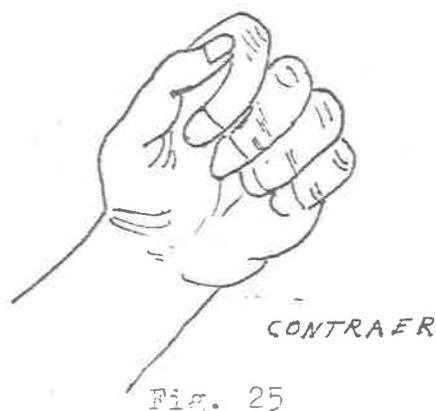
Fig. 24

Al lograr que el niño se relaje, activamos su capacidad perceptiva; por ello es recomendable que el maestro recurra a algunas actividades relajadoras en los momentos en que el grupo está inquieto o excitado, siempre que desee contar con una mejor disposición del niño para prestar atención.

El descanso es el resultado de una relajación adecuada de los músculos que se encontraban en contracción producida por una actividad anterior; también se obtiene el descanso cambiando de una actividad a otra.

Relajar significa aflojar, ablandar, suavizar en forma parcial o total los músculos del cuerpo.

Para obtener buenos resultados en la relajación primero deberá enseñársele al niño la diferencia entre contraer y descontraer; apretar y aflojar; estirar o tensar y relajar; esto lo auxiliará para ir elaborando su esquema corporal al imprimir ciertas actitudes a las diferentes partes del cuerpo.



A continuación una serie de objetivos encaminados a mejorar la relajación del niño.

1.- Objetivos Particulares de la Relajación.

- a).- El alumno relajará los músculos que componen el cuerpo humano.
- b).- Enseñar al alumno a disponer de los músculos a voluntad, parcial y totalmente, por medio de la concientización del estado de contracción o relajación de los diferentes grupos musculares.

2.- Objetivos Específicos de Relajación. Al desarrollar estos objetivos, los alumnos:

- a).- Practicarán las posturas de partida que se emplean para ejercitar la relajación muscular.

b).- Practicarán los alumnos el silencio y la inmovilidad, que son el paso siguiente para lograr la relajación muscular.

c).- Identificará con facilidad, los segmentos que integran su cuerpo al experimentar los estados de tensión y relajación de cada uno de ellos.

3.- Actividades

1.1 Decúbito dorsal: El niño estará tendido de espalda y con las piernas flexionadas, los pies apoyados en el piso y las rodillas juntas, también se podrán colocar las piernas extendidas con las puntas de los pies en rotación externa. Los brazos semiflexionados a lo largo del cuerpo reposando sobre el suelo.

La cabeza se puede conservar en la dirección del eje del cuerpo, o bien en rotación a la derecha o a la izquierda si esto facilita la desconcentración del cuello. Para que el niño se sienta seguro y se sienta en confianza, se le puede colocar debajo de la cabeza algo acojinado.



Fig. 27

1.2 Decúbito ventral: El niño se tenderá boca abajo, algunas personas se relajan mejor en esta posición. Cabeza girada a la izquierda o derecha, apoyando una mejilla en el suelo. Las manos a la altura de la cabeza y con las palmas sobre el suelo y los brazos flexionados, (fig.28).

1.3 Decúbito lateral: El niño se tenderá de lado, esta posición'



Fig. 28

se considera como una variante de la ventral; si es por el lado derecho, la pierna derecha estará extendida sobre el piso y la izquierda flexionada sobre aquella, tocando con la rodilla el suelo, delante de la pierna derecha. Los brazos flexionados.



Fig. 29

- 1.4 Sentado: si no hay oportunidad de practicar las anteriores, se puede colocar sentado en un banco o taburete, en la parte exterior de la silla, sin tocar el respaldo o en el suelo, siempre que el eje del tronco permanezca vertical.



Fig. 30



Fig. 31

Recomendaciones:

- a).- La relajación puede ser practicada al principio de las actividades de educación física, como ejercicio o cuando las circunstancias lo requieran. La sesión debe durar menos de'

10 minutos.

- b).- Como las posiciones de partidas son el primer paso para la práctica de la relajación. Al practicar las posiciones se pide al niño que cierre los ojos, aunque después podrá tenerlos abiertos.
- c).- Como los grupos escolares son generalmente numerosos, se sugiere dividir el grupo en equipos y practicar los ejercicios de relajación con un equipo, en tanto los restantes pueden dedicarse a otras actividades recreativas en el exterior -- del salón, sin hacer ruido.
- d).- La presencia del profesor será discreta y la sesión se desarrollará en completa calma y en silencio absoluto. La relajación no será resultado de una orden, sino de una sugerencia.
- 2.1 El niño estará acostado con la cabeza apoyada o sentado en el suelo, apoyando la espalda en la pared.
- Observar las manos, mover los dedos y después las manos, inmovilizarlas luego. Tomar conciencia: sentir la diferencia entre movimientos e inmovilidad. El profesor puede decir a los niños a media voz que piensen: veo mis dedos, siento mover mis dedos; veo mis manos, siento mover mis manos, ahora mis manos y mis dedos están quietos, siento que mis dedos y mis manos no se mueven. Repetir lo anterior con los ojos cerrados.
- 2.2 Con los pies hacer lo mismo, primero con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados.
- 2.3 Hacer que los niños imaginen que son como un muñeco dormido; soy el muñeco que duerme; no me muevo, estoy quieto (a); I-

mitar su inmovilidad total.

2.4 Decúbito dorsal (boca arriba) con los ojos cerrados e inmóviles. Incitar el reposo y la desconcentración; se sugerirá a los niños que piensen: estoy en calma, tranquilo, descansando.....

2.5 Se les invitará a que escuchen los diversos ruidos que hay en el ambiente (movilización de la atención), y luego se les dice que dejen de prestarles atención, lo que se logrará cuando estén atentos únicamente al ejercicio que realizan, es decir, cuando su atención esté interiorizada en forma total. Observar a los alumnos que no puedan estar quietos. No hay que regañarlos, sino tranquilizarlos, estando cerca de ellos, sin decir nada, cuidándolos suavemente, si fuera necesario.

Recomendaciones:

a).- El lugar para llevar a cabo estas prácticas no debe ser grande, el salón puede ser el adecuado.

b).- Temperatura agradable.

c).- La ropa no debe molestar a los niños. Procurando que se aflojen los cinturones o cualquier otra cosa que les incomode.

d).- Deberá cuidarse que los niños tengan libertad de movimientos en el cuello y abdomen.

3.1 Los alumnos estarán en posición decúbito dorsal o lateral en reposo, inmóviles y en silencio.

El profesor los induce a fijar su atención en las diversas partes de su cuerpo, diciéndoles que piensen en cada una de

ellas, que les pida, sintiéndola, pero sin moverlas. El orden debe ser el siguiente: siento el brazo derecho o el izquierdo según la lateralidad. Siento los dos brazos a la vez. Siento la pierna derecha (o la izquierda según el caso). Ahora siento la otra pierna. Siento las dos piernas a la vez. Siento los brazos y las piernas a la vez.

Siento el brazo derecho, la pierna derecha y todo el lado derecho. Siento los dos brazos y las dos piernas. Posteriormente se les pide que contraiga voluntariamente la parte indicada, para aflojarla a continuación; recuerde que no deberá moverse, sólo contraer y aflojar los músculos. Ejemplo: 'Contraigo la mano muy fuerte o pongo los dedos rígidos con la mano abierta.

4.1 Segmento superior (brazos).

En posición decúbito dorsal, los niños estarán en calma y en silencio, inmóviles.

Se comienza con un brazo, el profesor con voz suave los induce a:

Fijar la atención en el brazo indicado.

Tomar conciencia del mismo, desde el hombro hasta la punta de los dedos.

Elevarlo lentamente hasta la verticalidad.

Sentir el desplazamiento.

Tomar conciencia, con los ojos abiertos, de la verticalidad, luego interiorizar con los ojos cerrados.

Mantener la vertical.

Dejar caer el brazo por su propio peso (no importa si es ha

cia un lado o el otro). La relajación de los brazos hacia atrás es importante porque actúa sobre el pectoral mayor -- frecuentemente.

4.2 Repetir el procedimiento descrito, aplicado al otro brazo. Continuar ahora con los brazos simultáneamente, con el procedimiento anterior.

4.3 Segmento inferior (piernas).

En posición decúbite dorsal, los niños estarán en calma y en silencio, inmóviles.

Se comienza con una pierna, el profesor con voz suave los induce a:

Fijar la atención en una pierna.

Tomar conciencia de la misma, desde la articulación de la cadera, hasta la punta del pie.

Flexionar la pierna y elevarla.

Bajar la pierna hasta apoyar el pie en el suelo.

Deslizar el talón por el suelo, sin dejar de hacer contacto un solo instante.

Repetir el procedimiento anterior con la otra pierna.

Continuar con las dos piernas a la vez: caída simultánea, caída alternada; sin elevar las piernas al mismo tiempo ya que la elevación debe ser alternada,

Recomendaciones:

- a).- Es importante no flexionar la pierna excesivamente, sólo lo justo para poder colocar el pie plano con el fin de facilitar la caída.

- b).- La relajación se hace en dirección del eje corporal.
- c).- Es necesario habituar al niño a no relajarse siempre los brazos y piernas en el mismo lado, para no limitar la acción de la relajación a los mismo grupos musculares.
- 5.1 En la posición decúbito dorsal, extienda paulatinamente cada uno de los segmentos manteniéndolos tensos por breves -- instantes, para relajarlos posteriormente.
- 5.2 En la posición de pie trate de empujar por breves instantes una pared con los brazos totalmente extendidos para aflojar los después.
- 5.3 Combine los movimientos de aflojar y estirar libremente - con sus segmentos, estirar, estirar.... aflojar libremente.
- 5.4 En la posición de pie, trate de alcanzar un objeto alto hasta conseguir la extensión total de su cuerpo para aflojarse después.
- 6.1 Que experimente la sensación corporal de relajarse en postura decúbito dorsal y con los ojos cerrados.
- a).- Perciba las partes de su cuerpo que se encuentran en contacto con el piso, los nombre, los contraiga y relaje expresando la diferencia de sensación corporal que experimente.
- b).- Que gire para colocarse en posición decúbito ventral y ejecute los mismo movimientos del inciso "a").
- c).- Que imprima a su cuerpo contracciones, estiramientos y tensiones alternadas con relajación en forma libre.
- d).- Que se relaje en el piso balanceándose espontáneamente primero algunas partes y luego todo el cuerpo.

- 6.2 Atendiendo las indicaciones del maestro, apoye la espalda en el respaldo de la silla contrayendo simultáneamente los músculos abdominales y glúteos; que relaje las extremidades superiores apoyándolas en forma natural sobre su pupitre o mesa; que apoye los pies sobre el piso relajando las piernas en forma natural.
- 6.3 Que adopte la posición de sentado derecho al hablar, escuchar y participe en la clase.
- 6.4 Que adopte la posición que le sea cómoda para escribir, cuidando que la inclinación del tronco y la cabeza no lleguen a desbalancear su postura.

4. Ejercicios de relajamiento.

1.- Ejercicios de relajación espontánea.

a).- Desvanecimiento del cuerpo (simulando desmayos).

b).- Actitud de estar dormido.

c).- El muñeco de alambre.

d).- Apreciación y diferenciación de los músculos contraídos y relajados.

2.- Ejercicios de relajación por zonas.

Zona primera, extremidades inferiores.

Partiendo de la posición decúbito dorsal, manos en la nuca.

a).- Elevación y tensión de las piernas a la vertical, inspiración nasal 1-2.

b).- Descanso y aflojamiento de los músculos de las piernas y músculos, aspiración volviendo a la posición de de cúbito dorsal 3-4.

Zona segunda, tronco.

Partiendo de la posición de pie.

- a).- Inspiración lenta e integral. Sobre la punta de los pies, brazos laterales, (tensión tronco) contener el aire 1-2.
- b).- Espiración bucal lenta y soplada, Flexión del tronco al frente relajando los músculos del tronco y brazos colgados.

Zona tercera, extremidades superiores.

Partiendo de la posición de pie.

- a).- Inspiración nasal, contraer músculos extremidades superiores, puños cerrados 1-2.
- b).- Espiración soplando lentamente, aflojar músculos de extremidades superiores, dedos extendidos 3-4, este ejercicio se puede realizar con elevación de brazos a la lateral 1-2, y descanso de los brazos 3-4.

Ejemplo Núm. 2.

- a).- Contracciones musculares seguidas de las extremidades superiores 1-2.
- b).- Movimientos de sacudir los dedos y soltar los músculos (dedos de alambre) 3-4.

Se coordinará 1-2 con las aspiraciones nasales seguidas 3-4 con las aspiraciones bucales seguidas.

Zona cuarta, cabeza y cuello.

Partiendo de la posición de pie, piernas separadas y extendidas.

- a).- Aspiración nasal. Extensión cuello atrás, tensión muscular. (cuello-cara), brazos laterales (movimiento lento 1-2-3-4).
- b).- Inspiración bucal soplando lentamente; flexión total

al frente; colgar cabeza y brazos; relajación muscular, cuello, cara y brazos, 5-6-7-8.

3.- Ejercicios físicos de cuello y hombros.

Los niños permanecerán en el salón de clases. Se les pedirá que guarden silencio y todo lo que tengan en las manos para realizar los siguientes ejercicios de cuello.

- a).- Inclinar la cabeza hasta poner la barbilla sobre el pecho; centrarla y echarla hacia atrás, lo más que se pueda y luego volver a la posición inicial, (repetir) cuatro veces.
- b).- Centrar la cabeza y moverla lentamente hacia un lado; regresarla al centro y moverla hacia el otro lado, -- (cuatro veces).
- c).- Hacer lentamente un giro completo con la cabeza, primero hacia un lado y luego hacia el otro (cuatro veces).

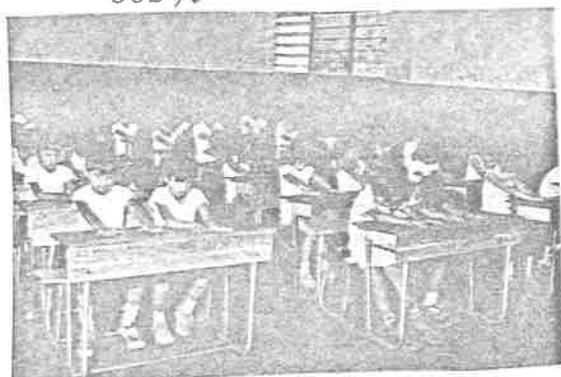


Fig. 32

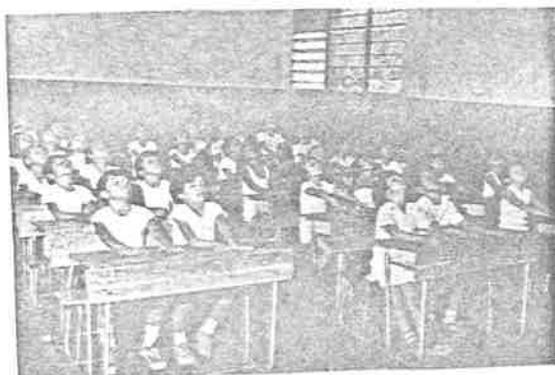


Fig. 33

4.- Ejercicios con los hombros.

- a).- Subir al máximo los hombros en línea recta hacia arriba y bajarlos lo más que se pueda, primero un hombro, después el otro, y luego los dos juntos (4 veces cada uno).

- b).- Rotar nuevamente los hombros en un giro completo hacia atrás y después hacia adelante.
- c).- Combinar estos ejercicios ejecutándolos más rápido y en mayor número de veces según lo considere el maestro.

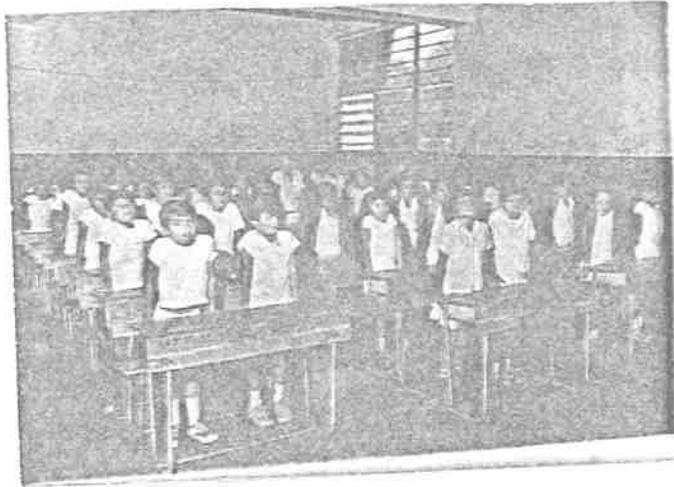


Fig. 34

5.- Juegos de relajamiento.

1.- Los títeres.

Tipo de juego: De relajamiento.

Area: El aula de clases, corredor o patio de la escuela.

Material: Ninguno.

Desarrollo:

Se les pide a los niños que se pongan de pie, con los brazos en alto, que imaginen que cada parte de su cuerpo está -- sostenida fuertemente por hilos que cuelgan del techo.

Se les dirá que exageren lo máximo la tensión de los músculos, que aprieten el estómago, las mandíbulas y las piernas fuertemente, así se mantendrán durante algunos segundos.

Una vez que estén muy tensos, cuando su respiración se empiece a contener, se les dirá que van ir soltando los hilos, -- primero un brazo, después el otro, enseguida caerá la cabeza, lue



Fig. 38

Respiración Torácica.



Fig. 39

Respiración Abdominal.

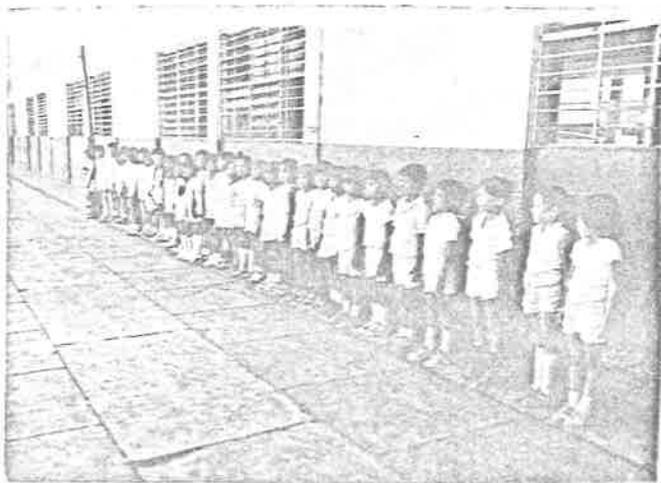


Fig. 40

Respiración Integral.

go el dorso hasta que aflojen las piernas.

Los niños quedarán en el piso como títeres o muñecos de -- trapo: acostados, en silencio, con los ojos cerrados, por espacio de un minuto aproximadamente; después, el maestro les indicará -- que lentamente abran los ojos y regresen despacio a sus bancos o que se queden sentados en el piso. Para este momento la respiración del niño será pausada y regular, se sentirá tranquilo y estará dispuesto a prestar atención.

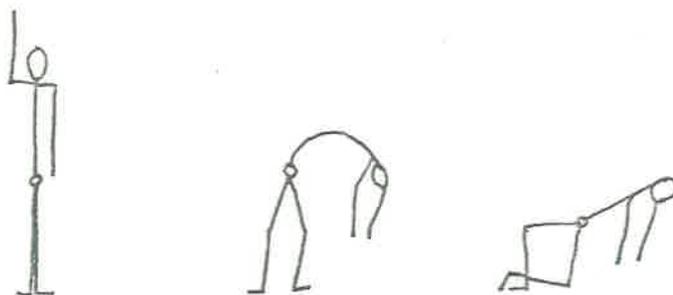


Fig. 35

2.- Los pollitos.

Tipo de juego: de relajamiento.

Area: el salón de clases.

Material: ninguno.

Desarrollo:

El maestro les pedirá a los niños que a una señal cantarán el coro de los pollitos (previamente enseñado).

Los pollitos dicen: ¡pío! ¡pío! ¡pío!

Cuando tienen hambre,

Cuando tienen frío.

La gallina busca el maíz y el trigo,

les dá la comida y les presta abrigo,

bajo sus alitas,
acurrucarritos
hasta el otro día,
duermen los pollitos.

Al terminar, los niños simularán que duermen sobre sus mesa**ba**ncos. A una señal que el maestro hará imitando el canto del ga**ll**o, los niños despertarán gritando: ¡pío! ¡pío! ¡pío!

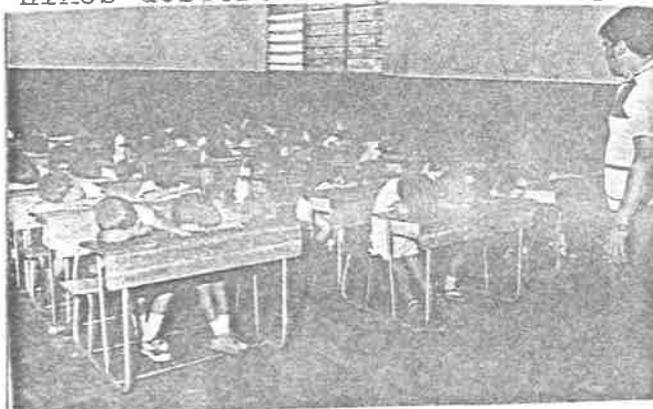


Fig. 36

3.- El boliche.

Tipo de juego: De relajamiento.

Area: Corredor o patio de la escuela.

Material: Una pelota por equipo.

Participantes: Equipos de 6 a 7 niños.

Desarrollo:

Los niños serán los bolos, es decir, tendrán que figurar los movimientos que hacen estos cuando los toca la pelota, ya sea que se balanceen o se caigan.

Se colocarán los niños en la formación del juego de boliche y un niño lanzará la pelota suave, al niño que lo toque la pelota, deberá dejarse caer y quedarse quieto hasta finalizar el juego. Cada niño jugador, tendrá derecho a cuatro tiradas: dos con la mano derecha y dos con la mano izquierda. Indíquese que

la pelota siempre debe rodar por el piso. El juego se irá repitiendo con otros niños, hasta que todo el grupo haya pasado.



Fig. 37

C.- Respiración

Todos los seres vivientes, vegetales y animales, necesitan oxígeno para vivir, del mismo modo que necesitan alimento.

La respiración es una de las funciones fundamentales de los seres vivos. Respirar es un fenómeno biológico, por medio del cual el organismo, con ayuda del oxígeno, descompone determinadas sustancias, libera energía y desprende bióxido de carbono purificando la sangre.

El oxígeno no puede ser almacenado. Debe tomarse a medida que se necesita. Si una persona dejara de respirar, moriría en pocos minutos. El bióxido de carbono se expelle a través del sistema respiratorio. Se forma en las células y es llevado por la sangre a los pulmones escapando después a la atmósfera.

Los órganos respiratorios se hallan en el hombre albergados en la llamada caja torácica, cuya parte superior y laterales está formada por las costillas; la porción inferior está limitada por un músculo: el diafragma. La caja torácica se dilata y se contrae rítmicamente durante la inspiración y la espiración, res

pectivamente.

La respiración puede considerarse como una de las funciones más importante del cuerpo humano, porque de ella dependen -- las actividades de todos los órganos.

Debemos hacerle entender claramente al niño, la importancia de esta función. Creándole hábitos respiratorios correctos -- podemos estar seguros de que adquirirá conciencia de lo importante que es respirar correctamente toda la vida.

El ritmo de la respiración natural se pierde con frecuencia por diversos malos hábitos que el niño adquiere; por lo que será importante guiarlo para que respire en forma sana y adecuada.

El alumno debe de practicar ejercicios de concientización respiratoria y propiciar actividades que permitan la adecuada -- respiración, lo que favorecerá su desarrollo físico.

La falta de ejercicios no sólo repercute en el aparato locomotor (huesos, músculos, articulaciones), sino en todos los aspectos fisiológicos del individuo (circulación, respiración, digestión). Al estimularse la sangre debido a las contracciones de -- los músculos y a la profundidad de la respiración, el corazón la tirará más fuertemente, haciendo que las arterias lleven sangre a los tejidos con más energía.

El ejercicio mejora el funcionamiento de los pulmones. El -- ritmo respiratorio es más lento en la persona entrenada que puede hacer hasta seis u ocho respiraciones por minuto, comparada -- con la persona no entrenada que puede hacer hasta dieciocho o -- veinte respiraciones en el mismo tiempo.

Las fases del mecanismo de la respiración son dos: movi-- mientos de dilatación y contracción del tórax y abdomen que seme

jan el movimiento de un fuelle; el aire es atraído (inspiración) y luego eliminado de los pulmones al exterior (expiración).

Para inspirar ampliamos la caja torácica, ya sea elevando las costillas o bajando el diafragma, por lo cual deducimos que intervienen tres clases de respiración:

- a).- Abdominal.
- b).- Torácica.
- c).- Integral.

La respiración abdominal, se efectúa cuando en el movimiento respiratorio intervienen los músculos del abdomen.

La respiración torácica se realiza cuando en el momento de la inspiración y expiración, tenemos un movimiento que se traduce exteriormente por una dilatación y contracción de los músculos al nivel del tórax.

Para llegar a una respiración integral, debemos hacer una perfecta combinación torácica-abdominal. Practicando una serie de ejercicios de respiración abdominal y otros torácicos encaminados a que el niño logre identificarlos, se logrará una mejor respiración integral.

Sin embargo no habrá tipos puros de respiración; generalmente, son siempre mixtos, pues la respiración abdominal, se acompaña de una ligera expansión del tórax y viceversa, a la práctica de los tipos de respiración a un mismo tiempo se les conoce como respiración integral.

Tipos de respiración.

- 1.- Objetivos generales de la respiración; con las actividades - de estos objetivos se pretende:
- a).- Que los alumnos logren una respiración higiénica, tanto tórácica como abdominal e integral en su correspondiente coordinación motora.
- b).- Que movilicen hábilmente sus segmentos en las diferentes posiciones fundamentales coordinando su respiración.
- c).- Que logren el buen funcionamiento orgánico por medio de la respiración.
- 2.- Objetivos específicos de la respiración. Para lograrlos el alumno:

- 2.1 Realizará adecuadamente el ejercicio que requiera cada tipo de respiración.
- 2.2 Sentirá los movimientos del tórax y abdomen al efectuar la respiración, exagerando sus movimientos.

Actividades:

- 2.1.1 Dialogar con los niños y determinar la importancia que tiene para la salud el saber respirar.
- 2.1.2 Ejercicios de demostración de posturas, ejercicios de orden y marchas coordinadas con la respiración.
- 2.2.3 Exagere el movimiento de sus costillas al respirar, colocando sus manos sobre éstas para sentir las.
Inspirar - subirlas.
Espirar -- bajarlas.
- 2.2.4 En la posición decúbito dorsal, exagere los movimientos de su abdomen al respirar, colocando sus manos sobre éste para sentirlo.

3.- Ejercicios de respiración torácica.

- a). Partiendo de la posición decúbito dorsal, piernas semiflexionadas, manos sobre las costillas (oprimiéndolas), les pediremos a los niños que al inspirar dilaten los músculos abdominales arqueando un poco la cintura; para respirar (soplar) debe hacer contacto su cintura con el piso empujándose con los pies y regresar los músculos abdominales a su posición normal.

4.- Ejercicios de respiración integral.

- a). Para la ejecución de la respiración integral, se dilata primero el tórax y progresivamente desciende la acción hacia el abdomen; al estirarse sopla todo el aire por la boca contrayendo todos los músculos hacia el centro de gravedad (la cintura se apoya en el piso, los abdominales y los glúteos se contraen, el diafragma se cierra).

- b). Los niños estarán en el patio o en el salón de clases:

Para la respiración, el maestro pedirá a los niños que se acosten en el piso, que cierren los ojos y coloquen suavemente y sin presionar, una de las manos sobre el pecho y la otra sobre el estómago. Que lentamente tomen aire por la nariz y después lo expulsen también lentamente por la boca. (Este ejercicio no debe realizarse más de tres veces consecutivas, figura No. 38.

- c). Los niños permanecerán sentados, ya sea en el salón de clase o en el patio. El maestro los invitará a pensar en algún animal. Se les pedirá que cierren los ojos, que respiren tranquilamente y profundamente tomando el aire por la nariz y dejándolo salir por el mismo conducto sin abrir la boca. Se puede -

aprovechar para indicarles que ésta es la forma más sana de respirar, pues el hacerlo por la boca es dañino. Cuando observe que los niños ya están tranquilos, dígales que con los ojos cerrados se imaginen un animal distinto a cualquiera de los que conocen, concédales 30 ó 60 segundos y después indíqueles que abran lentamente los ojos. (Este ejercicio se puede coordinar con ajuste postural, pues el niño después de abrir los ojos, se le pide que imite al animal que imaginó), figura No. 41.

- d). Salto con piernas abiertas, inspirar; salto con piernas cerradas, aspirar, repetir; figura No. 42.
- e). Inflar globos, figura No. 43.

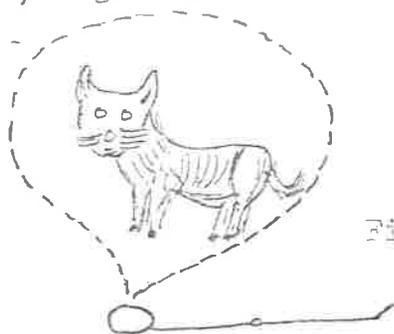


Fig. 41

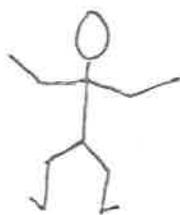


Fig. 42



Fig. 43

IV. AJUSTE PERCEPTIVO

Todo lo que recibimos del mundo exterior a través de los sentidos, recibe el nombre de percepciones sensoriales.

Así encontramos que podemos tener percepciones visuales, auditivas, olfato-gustativas y táctiles. Todas las percepciones se registran en el cerebro, recogiendo estímulos sensoriales y afectivos, creándose en la corteza cerebral, códigos para cada uno de ellos.

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

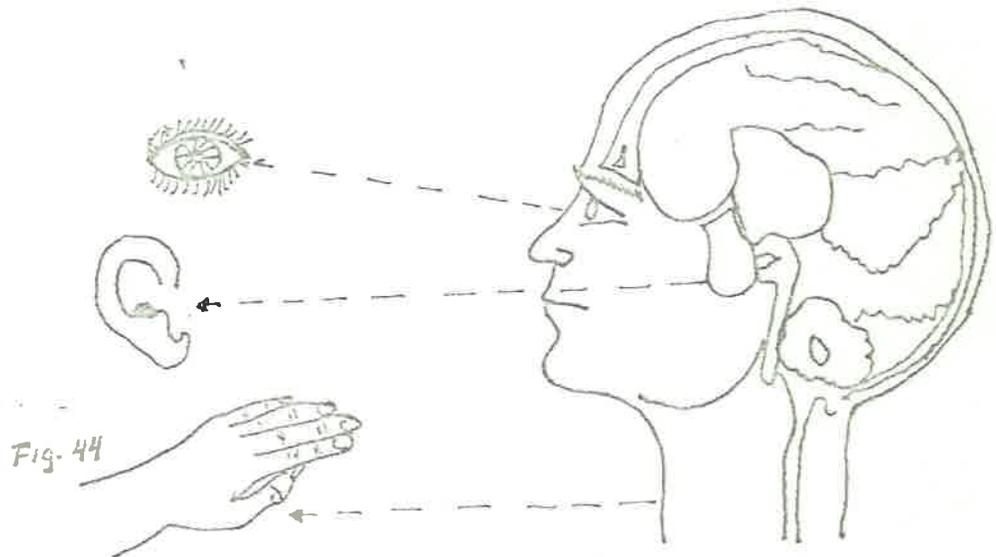
Es de tanta importancia lo anterior, que podemos citar como ejemplo el caso de los niños sordos, que al dibujar una figura humana, la representan invariablemente sin orejas, con una gran boca y ojos expresivos, ya que por estos medios, la lectura de los labios y de los ojos de los demás, han logrado establecer su codificación perceptiva adquiriendo patrones mentales.

Estos ejemplos hablan por sí mismo hasta donde es importante el concepto de esquema corporal con relación a la estructuración perceptiva del niño. La acción sobre el mundo exterior del niño, está hecha de sensaciones y movimientos e implica el uso de su cuerpo. La estructuración perceptiva es un proceso activo y permanente de adaptación al medio ambiente que se logra cuando el individuo toma conciencia de sus percepciones.

La percepción es una conducta psicológica compleja mediante la cual el niño organiza sus sensaciones y toma conocimiento de lo real.

El cerebro se encarga de la percepción del medio recogiendo todos los estímulos sensoriales y afectivos, los asocia con el tiempo y el espacio y de esta manera el individuo se prepara a distinguirlos y a reconocerlos en su naturaleza.

El ajuste perceptivo dentro del programa de Educación Física se divide en: ajuste espacial, ajuste temporal, y ajuste espacio temporal.



La estructuración espacial se percibe en función de la acción, o sea, la adaptación del movimiento a distancias determinadas. El niño logra integrar su ajuste espacial mediante su participación en actividades tales como: dirección (adelante, atrás, arriba, abajo, derecha, izquierda); intervalos de tiempo y espacio (corto, largo, cerca, lejos, junto, separado), y dimensiones (grande, chico, alto, bajo, ancho, angosto, grueso, delgado).

La primera situación del niño en el espacio, es torando en cuenta sólo su cuerpo y después orientarse torando como referencia cualquier elemento del mundo exterior.

La estructuración temporal consiste en la percepción y apreciación de un orden sucesivo de tiempos por medio del oído y de la percepción del movimiento cinético.

La estructuración temporal se logra a base de ejercicios de percepción.

Del conocimiento y percepción del propio cuerpo depende el desarrollo sensorio-motor, es decir, el desarrollo de ambas es paralelo.

La estructuración espacio-temporal es la adaptación integral al medio ambiente, a través de la relación del cuerpo con el tiempo y el espacio.

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

Intervalos de tiempo: cortos - largos.

Velocidad: lenta, media, rápida.

Intensidad: fuerte, débil.

La estructuración temporal merece especial atención en el niño, porque cumple un función de primordial importancia en la ejecución motriz y puede afirmarse que de una buena estructuración temporal depende el desarrollo de una buena coordinación motriz.

Durante el período evolutivo en que el niño codifica sus relaciones perceptivas en función de sí mismas, debemos proporcionarles estímulos que les permitan reforzar este concepto que es la base de todo ajuste perceptivo futuro.

La imagen corporal es esencial para el desarrollo armónico tanto físico como intelectual y emocional. Con este conocimiento el niño podrá situarse en el espacio que le rodea y tomar conciencia de sí mismo como un ser independiente.

Cuando el niño empieza a sentir la acción de las partes de su cuerpo que poseen movimiento y capta, comprende, entiende que

el movimiento es indispensable para comunicarse, para expresar lo que siente, lo que piensa, se da cuenta que sin hacer uso del lenguaje verbal, puede comunicarse con los demás, lo que constituye un gran paso y una posibilidad de una aplicación funcional de los conocimientos que va adquiriendo.

Para lograr una mejor ubicación espacio-temporal en el niño de primer año de la escuela primaria, proponemos estas actividades que en conjunto con las del programa integral, llevarán a un perfecto desarrollo de los conceptos espacio-tiempo en el educando.

A).- Actividades de ajuste perceptivo:

1/a. Actividad.- Dentro del salón de clases, se le preguntará al niño nos diga los objetos que tiene al frente, a un lado, a otro lado y atrás de él. Por lo general nos contestará que delante de él ve el pizarrón, el escritorio, la silla del maestro, a un lado la puzta, mesabancos, niños, corredor; así sucesivamente se irá ubicando dentro de su espacio y los objetos que lo rodean.

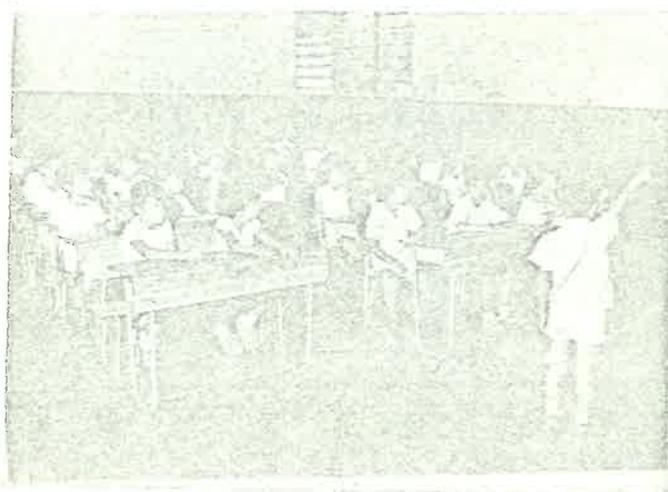


Fig. 45

La misma actividad se llevará en el patio de la escuela para lo cual diremos al niño que se coloque dentro de un círculo y enumere lo que le rodea.

2. Que se coloquen un niño dentro y fuera de un círculo dibujando en el suelo (puede ser también un aro o una llanta).
3. Que camine al frente, detrás, a un lado respecto a un círculo.
4. Que se coloque arriba, debajo, delante y atrás de una mesa, (pueden ser otros objetos).
5. Que se coloque lejos o cerca de un círculo.
6. Ahora se le dirá a todo el grupo: nos vamos a formar en 5 equipos y los niños que se encuentren una señal redonda, se tomarán de las manos y con sus cuerpos de pie, simularán la figura del círculo ahí encontrado, los que encuentren el rectángulo harán la simulación del mismo. Las señales las dibujaremos en el piso antes de la clase.

V. COORDINACION MOTRIZ

Con las investigaciones realizadas en el campo de la psicología de la niñez, Henri Wallón, Jean Piaget y A. Gesell, han demostrado:

" Que en el transcurso de la primera infancia, la motricidad y el psiquismo están íntimamente confundidos y que son los dos aspectos indisociables del funcionamiento de una misma organización. Más tarde en el curso de la media y gran infancia y aunque la dependencia entre los desarrollos motor, afectivo e intelectual, no aparezca demasiado estrecha, la unidad funcional es siempre una realidad ". (5).

Pero así como las modernas concepciones psicológicas consideran que el movimiento es fundamental para el desarrollo del psiquismo, la situación educativa en los primeros niveles de la enseñanza nos muestra una carencia esencial: No adoptar la educación del movimiento como una de las disciplinas básicas que deben acompañar y correlacionarse con el aprendizaje de las otras materias instrumentales: La escritura, la lectura y la matemática, etc.

Los progresos del conocimiento están íntimamente asociados al progreso del sistema motor. En los niños, el control de movimiento con intervención de las neuronas nerviosas se inicia en los primeros meses de su vida, avanzando en su dirección cabeza, pies, razón por la cual durante los tres primeros meses de vida controla la cabeza, el cuello, los hombros; en el séptimo, octavo y noveno mes, el tronco, los brazos y las manos y del décimo

5. VAYER, Pierre. "El niño frente al mundo" Educación Psicomotriz Editorial Científico Médica, Barcelona 1973.

mes al año, las piernas, los dedos y los pies.

El conocer las características evolutivas de los niños nos reporta, como maestros, el valor de identificarnos con nuestro objetivo educacional que son los alumnos. Conociéndolos podemos fijarnos en sus necesidades reales, objetivos y actividades para satisfacerlos, logrando así su educación integral.

Como observamos, el movimiento y su control por el niño sigue un proceso de acuerdo con su maduración.

Lo anterior nos confirma que en este aspecto el niño requiere de la educación de su esquema corporal para lograr su coordinación motriz.

La coordinación motriz dentro del programa integrado de Educación Física para el primer año contiene, como temas principales para su comprensión, la coordinación motriz general (gruesa) y la coordinación motriz especial (fina).

La razón principal para tratar este aspecto dentro del programa de Educación Física, es la de desarrollar y perfeccionar el mecanismo psicomotor del niño a través de la combinación organizada de actividades posturales y perceptivas.

Se entiende por coordinación motriz general, a la evolución normal de los niños, sus actividades naturales como gatear, caminar, saltar, trepar, etc.

Uno de los más importantes patrones motrices a ajustar por el niño, son los desplazamientos (caminar, saltar, trepar, correr, etc.), que se agrupan dentro de la coordinación motriz gruesa.

Para el dominio de los desplazamientos del niño, podemos -

distinguir tres etapas didácticas:

- 1.- La primera encaminada a lograr la pureza de la ejecución de cada uno de ellos.
- 2.- la segunda que nos va a brindar la oportunidad de constatar el grado de ajuste espacial que han logrado nuestros alumnos.
- 3.- la tercera se refiere a la comprobación e incremento del ajuste temporal en el desplazamiento del niño.

El gatear y reptar son destrezas que se consideran dentro de los desplazamientos; su trato obedece a factores de dos distintas clases:

El primero: que se refiere a la poca práctica que el niño tiene de ellas, y el segundo, relacionado al ajuste perceptivo que requiere el niño al ejecutarlos.

Los saltos son movimientos mediante los cuales el cuerpo se proyecta en el espacio con el propósito de alcanzar una determinada altura o cierta distancia.

El salto es uno de los ejercicios de coordinación motriz gruesa más significativo, ya que para llevarse a cabo es necesario una manifestación de ajuste del esquema corporal y el ajuste perceptivo.

El lanzamiento se considera de gran importancia en el desarrollo de la coordinación motriz gruesa y en especial en el campo de la coordinación óculo-manual. Al practicar esta destreza se pretende el incremento de los ajustes del esquema corporal y de las relaciones espacio-temporales.

Para la ejecución del lanzamiento son necesarios los ele-!

mentos de equilibrio postural, espacio-tiempo, y una función respiratoria integrada, que mediante un buen apoyo y acción movilicen el aparato motor proporcionando una coordinación de movimientos.

La coordinación motriz especial, necesaria para realizar movimientos específicos, se logra a través de la ejecución de diversas actividades sujetas a reglamentación.

Es decir, la coordinación motriz fina es la ejecución depurada de movimientos que requieren de un razonamiento concreto de parte del niño, así como la obligación de un comportamiento motriz que implique un equilibrio postural adecuado y una función respiratoria integrada. Esta habilidad para obtener buena coordinación motriz es necesaria e imprescindible en los niños de primer año para el aprendizaje de la escritura, para el dibujo y para todo lo que el niño haga con las manos. Es indispensable una continua ejercitación para afirmar las coordinaciones de estímulos visuales con las respuestas motoras finas. Al principio, los trazos de los niños son toscos y grandes, pero después se van afirmando hasta adquirir soltura y una gradual perfección en la escritura.

La educación psicomotriz aborda el problema de la educación por el movimiento de una manera fundamental, distinta de los métodos clásicos de la Educación Física.

La educación del niño debe ser en función de su edad y de sus intereses y no en función de cualquier otro aprendizaje especial.

La mayor parte del día el niño está en movimiento; su cuerpo se ajusta por sí mismo a la actividad; ya sea que corra o ca

mine, sus músculos se están contrayendo, capacitando al cuerpo para moverse.

El equilibrio depende de lo bien que se ajuste su cuerpo al estar sentado, parado o en movimiento. Nuestro cuerpo no se puede mover sin los músculos, las articulaciones, los huesos y su sistema nervioso. Es el sistema nervioso central quien le dice a los músculos cuándo moverse, y así los músculos liberan la energía que pone el cuerpo en movimiento.

La educación psicomotriz es un tema que se relaciona con el ajuste postural y la estructuración perceptiva..

Todas las formas de conducta constituyen actividades posturales, de ahí la importancia de dominar posturas musculares correctas, incluyendo la función respiratoria en actitudes pasivas o de movimiento.

La postura es un medio de evaluar la coordinación motriz alcanzada mediante la práctica de las actitudes personales realizadas,

Como consecuencia de lo anterior, definimos que la coordinación motriz es: la acción y efectos de disponer metódicamente los movimientos con agilidad, continuidad, precisión y destreza.

1.- Objetivos generales de la coordinación motriz gruesa.

Al término de estos objetivos el alumno:

- a).- Coordinará sus movimientos al ejercitar sus grandes masas musculares.
- b).- Aumentará el dinamismo en sus coordinaciones en forma global, adquiriendo seguridad.
- c).- Desarrollará habilidad para coordinar ojo-mano y ojo-pie..

d).- Obtendrá mayor equilibrio en la relación de actividades de coordinación dinámica general.

2.- Objetivos específicos de coordinación motriz gruesa.

- 3.1 Se desplazará con facilidad al arrastrarse y gatear libremente coordinando sus movimientos.
- 3.2 Coordinará coordinando sus movimientos de brazos y piernas, adquiriendo velocidad al correr.
- 3.3 Desarrollará habilidad en sus miembros superiores e inferiores, al saltar diferentes objetos y trepar en planos de inclinación.
- 3.4 Coordinará con facilidad sus movimientos ojo-mano y ojo-pie, al lanzar, tomar y sostener diferentes objetos.
- 3.5 Ejecutará con facilidad sus movimientos al agarrar, presionar, arrastrar, pulsar y transportar objetos de diferentes formas, pesos y tamaños.
- 3.6 Ejecutará con facilidad diferentes giros.

3.- Actividades.

- 3.1.1 Se arrastrará hacia el frente ayudándose de los antebrazos y piernas.
- 3.1.2 Gatee apoyando rodillas y manos, llevando la vista al frente. (Este tipo de actividades nos dará un punto de referencia para confirmar el grado de evolución, respecto a los índices de desarrollo psicomotor, de la etapa en la que se encuentra el niño).
- 3.2.1 Camine balanceando los brazos y llevando la vista al frente.

- 5.2.2 Camine llevando sobre la cabeza un objeto ligero.
- 5.2.3 Corra lento o rápido trancos cortos, siguiendo una línea -
recta. (Se recomienda indicar al niño que debe mantener -
su espalda recta. También se les indicará a los niños los
cambios de velocidad lento-rápido).
- 5.2.4 Corra distancias cortas, exagerando el movimiento de sus
brazos. (Brazos elásticos).
- 5.2.1 Salte a tocar con las manos un objeto en alto.
- 5.2.2 Salte libremente y luego imitando diferentes animales.
- 5.2.3 Salte con las piernas y pies juntos, imitando al canguro.
- 5.2.4 Trepe en plano inclinado; escalera, rampa, resbaladilla -
(Es importante hacer hincapié que amortigüe la caída; me-
diante una semiflexión de piernas. La altura máxima será
de .50 ms., según índices de madurez).
- 5.3.1 Lance objetos a diferentes distancias y direcciones, alte-
rando el movimiento de las manos o ambas manos.
- 5.3.2 Golpee con uno y otro pie, pelotas de diferentes tamaños
a distintas direcciones.
- 5.3.3 Detenga con las manos o pies, la trayectoria de una pelota
rodada hacia él.
- 5.3.1 levante y cambie objetos colocados en el piso, de un lu-
gar a otro. (Los objetos en este caso, no deben exceder -
de 2 kgrs.).
- 5.3.2 Ejercia presión al tratar de empujar objetos grandes como
una pared, un árbol, etc.
- 5.3.3 Arrastre diferentes objetos como: llantas, costales, etc.

(Este movimiento se hará por parejas).

5.3.4 Transporte diferentes objetos.

5.4.1 Gira imitando las hélices de un helicóptero.

5.4.2 Sobre pasto o colchones, realice rodadas (imitando como rueda un leño. Los brazos irán hacia arriba protegiendo la cabeza y con las piernas extendidas).

5.4.3 Juegue al equilibrio, caminando sobre una cuerda colocada en espiral sobre el piso. (La cuerda será gruesa para que el niño sienta su grosor).

4.- Objetivos generales de la coordinación motriz fina.

Al término de estos objetivos el alumno:

a).- Adquirirá destreza en su coordinación ojo-mano para realizar sus movimientos de precisión.

b).- Adquirirá destreza en su coordinación ojo-pie para realizar sus movimientos con precisión.

c).- Coordinará sus movimientos para realizar diferentes actividades que requieran precisión.

d).- Incrementará su habilidad en la ejecución de actividades específicas.

5.- Objetivos específicos de la coordinación motriz fina.

5.1 Coordinará con facilidad sus movimientos ojo-mano al realizar actividades que requieran precisión.

5.2 Coordinará con facilidad sus movimientos ojo-pie, en la realización de actividades que requieran precisión.

5.3 Ejercitará su coordinación dinámica global al realizar ac

tividades con diferentes objetos.

5.4 Adquirirá habilidad al realizar actividades de la vida cotidiana.

6.- Actividades:

5.1.1 Lance y pase pelotas medianas por el centro de un aro (la colocación del aro será considerando la altura del niño que participe).

5.1.2 Lance con una u otra mano, aros medianos tratando de encajarlos en un palo colocado en el suelo.

5.1.3 Juegue a quitarse y ponerse el suéter.

5.1.4 Juegue a cambiarse con otro niño alguna prenda.

5.2.1 Con el pie derecho, se coloque un gis entre los dedos y trate de pintar círculos en el piso.

5.2.2 Golpee con un pie u otro, una pelota repetidas veces.

5.2.3 Golpee con un pie u otro, una pelota contra la pared repetidas veces.

5.3.1 Pasee a través de un aro o llanta tratando de no tocarlos.

5.3.2 Pase por debajo de una banca sin tocarla.

5.3.3 Pasee en zig-zag esquivando diversos objetos (obstáculos), previamente colocados.

5.3.4. Salte de una banca, tratando de caer dentro de un círculo.

5.4.1 Juegue a abrochar y desabrochar los botones de su camisa.

5.4.2 Juegue a quitar y poner las agujetas de sus zapatos.

5.4.3 Vierta agua de un recipiente a otro. Variantes: con arena, confeti, etc.

5.4.4 Coloque pinzas para ropa en una cuerda.

5.4.5 Juegos con los pies descalzos a rasgar un pedazo de papel.

1.- El túnel.

Tipo de juego: De coordinación motriz.

Área: Patio de la escuela.

Material: Ninguno.

Participantes: Los niños agrupados por equipos.

Desarrollo:

Se forman equipos de cinco a diez jugadores cada uno: como máximo 5 equipos.

Cada equipo se forma alineado con las piernas bien abiertas de manera que pueda pasar un niño entre ellas. Dada la señal, el niño situado en el último lugar pasa bajo el túnel formado por las piernas abiertas; al pasar se para y se forma delante del primer niño; el niño que quedó ahora en el último sitio, hace lo mismo que el anterior y así sucesivamente los demás.

El equipo que termine primero será el ganador.



Fig. 46

2.- El zapato.

Tipo de juego: De coordinación.

Area: El patio de la escuela.

Material: Los zapatos de los niños.

Desarrollo:

Se forman equipos de cinco a ocho niños cada uno. Cada jugador se quita un zapato y se colocan los de cada equipo en un montoncito en la línea de meta, la cual estará a unos 40 pasos de donde partirán.

Dada la señal, salen los primeros brincando en un solo pie. Al llegar a la zapatería buscan el suyo, se lo calzan bien atádate y se regresan corriendo; al llegar sale el que sigue y así sucesivamente.

Quedan eliminados los que llegan con el zapato sin atar o con el zapato distinto al calzado por el otro pie.



Fig. 47

3.- Mi piquito.

Tipo de juego: De coordinación.

Area: El salón de clases o el corredor escolar.

Material: Ninguno.

Desarrollo:

Los niños se colocarán en círculos, sentados en el suelo o en sus asientos. El maestro les pedirá que junten la punta de los dedos, pulgar, índice y cordial de una sola mano haciendo una pinza; después los de la otra mano y finalmente los de las dos manos al mismo tiempo.

El maestro mostrará a los niños cómo hacer la pinza con los dedos indicados, invitándolos a que repitan el movimiento.

Una vez realizados los movimientos, se invitará a aprender la canción " Mi piquito ", que va como sigue:

- Este es el piquito de mi pajarito,
come, come, come y ya se va.

(Se repite).



Fig. 4B

4.- El laberinto.

Tipo de juego: De coordinación.

Area: El salón de clases o el patio escolar.

Material: Macates delgados pintados o listones de colores: rojo, azul, amarillo, y verde (dos de cada color, por lo menos de 3 m. de largo).

Desarrollo:

Todos los niños del grupo, ya sea en el salón de clases o'

en el patio, realizarán los siguientes ejercicios de calentamiento.

Sentados en una banca o en el piso, el maestro pedirá que levanten un poco una pierna, que giren hacia afuera el pie y luego hacia dentro, haciendo un círculo completo, desde el tobillo. Después lo harán con el otro pie.

Descalzos y de pie, el maestro pedirá a los niños que levanten con los dedos de los pies, bolitas de papel, piedritas, pelotitas pequeñas, lápices y también pañuelos o pedacitos de tela.

Después dividiremos el grupo en equipos de 10 niños, para jugar al laberinto de colores. Un niño de cada equipo será el guía, quien irá volteando al examinar uno de los lazos de color, evidenciando que no sea en línea recta.

El resto del equipo deberá ir pisando siguiendo el cordón con los pies juntos (punta-talón), cuando lleguen al extremo sobre el nuevo cordón, se indicará al guía que se forme un laberinto con los cordones, si alguno de los participantes pisa fuera del cordón, o bien, al retornar sigue sobre el cordón de otro color, perderá y saldrá del juego.

El maestro deberá estimular positivamente cada vez que los niños actúen en un cruceo de colores, lo cual será un factor importante en su aprendizaje.



Fig. 19