



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

**Importancia de la Educación Física en la
Escuela Primaria**



Emigdio Santiago Cruz

INVESTIGACION DOCUMENTAL

PRESENTADA

PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

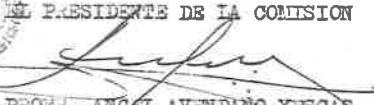


DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Oaxaca de Juárez, Oax., Noviembre 11 de 1983.

C. PROFER.
EMIGDIO SANTIAGO CRUZ
P R E S E N T E .

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes-Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación alternativa Investigación Documental, Titulado — "IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA" presentado por usted, le 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 — deberá entregar diez ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

A T E N T A M E N T E
EL PRESIDENTE DE LA COMISION

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
OAXACA

A mi madre, esposa, hijos y nietos,
con todo cariño.

A mis maestros y a la Universidad_
Pedagógica Nacional, con todo res-
peto y gratitud.

INDICE

	Página
INTRODUCCION.....	4
1. IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA.....	10
1.1 La educación física en el proceso evolutivo del hombre.....	10
1.1.1 La educación física en la escuela primaria	10
1.1.2 La educación física desarrolla y fortalece el cuerpo.....	13
1.1.3 El ejercicio es salud, vigor y belleza....	15
1.1.4 Objetivos que se persiguen.....	17
2. FUNCIONES BASICAS DE LA EDUCACION FISICA.....	18
2.1 Función biológica.....	18
2.1.1 Desarrollar una aptitud física correcta...	19
2.1.2 Componentes de la aptitud física.....	20
2.2 Función social.....	23

	Página
2.2.1 Transmitir los valores y normas de la cultura.....	24
2.2.2 Normas sociales.....	25
2.2.3 Normas jurídicas.....	27
2.2.4 Normas morales.....	29
2.2.5 Normas de urbanidad.....	33
2.3 Funcionamiento de la inteligencia.....	34
2.3.1 Capacidad intelectual para un desarrollo pleno.....	35
3. PROPOSITOS FISICOS.....	43
3.1 Desarrollo psicomotriz.....	43
3.1.1 Ajuste del esquema corporal.....	44
3.1.2 Ajuste perceptivo.....	49
3.1.3 El ajuste motor.....	51
4. ACTIVIDADES DE EDUCACION FISICA PARA LA ESCUELA PRIMARIA.....	54
4.1 Recreación.....	54
4.1.1 Desarrollo del niño a través de los juegos	54

	Página
4.1.2 Beneficios que se obtienen de los juegos..	56
4.1.3 Los juegos tradicionales y los juegos or— ganizados.....	60
4.2 La gimnasia.....	66
4.2.1 Gimnasia educativa.....	67
4.3 Atletismo.....	72
4.3.1 Actividades atléticas.....	72
4.4 Deportes.....	74
4.4.1 Beneficios que reportan las actividades — deportivas.....	75
4.4.2 Destrezas deportivas desarrolladas por el ser humano.....	76
CONCLUSIONES GENERALES.....	78
BIBLIOGRAFIA.....	83

INTRODUCCION

Todo trabajador, en la medida que se identifique con el trabajo que desempeña, debe interesarse por descubrir el procedimiento más adecuado para ejecutarlo con mayor destreza y garantizar la calidad del producto que pretende elaborar. Con base en esta opinión, considero como obligación suprema; esforzarme para alcanzar la formación consciente del grupo de niños que -- cada año escolar se pone a mi disposición y, a quienes debo entregar lo mejor de mi voluntad, de mis conocimientos y de mis experiencias. Debo conocer el secreto de cómo forjar ese material tan delicado. Saber cómo funciona, cómo manejarlo para hacerlo más resistente; de tal manera que responda con toda su potencia a las exigencias de su pleno desarrollo.

Al haber decidido enfocar mi investigación sobre el área -- del Programa Escolar destinada al cultivo corporal del niño para imprimirle el temple que reclama su existencia, juzgué conveniente estructurar el tema central con el rubro "IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA" integrado en -- cuatro capítulos: Importancia de la Educación Física, Funciones Básicas de la Educación Física, Propósitos Físicos y Actividades de Educación Física para la Escuela Primaria; que pongo a consideración del H. Jurado para su aprobación.

Las razones fundamentales de esta investigación tienen su origen en el gran interés que me inspira la sólida preparación del niño para hacerlo consciente de sus responsabilidades; pero para llevarlas a la práctica es necesario disponer de un -- organismo sano, fuerte y robusto a sabiendas de que el hombre no es eterno y, en consecuencia su fin es inevitable.

La escuela es el lugar conveniente donde el niño ha de encontrar la oportunidad de fortalecer todas las aspiraciones en marcadas en el contenido del presente trabajo; porque su estancia en ella durante los seis años debe ser de verdadero placer con todos sus efectos físicos, en la medida que todo su organismo se mantenga activo y en perfecto equilibrio con los efectos Psíquicos y morales.

La educación física debe estar basada en la práctica de los ejercicios a los cuales el hombre está destinado por naturaleza y que le son indispensables para asegurar su protección y conservación. El ejercicio físico ha de ser una parte integrante de la vida del individuo, por ello no debemos olvidar que el niño se mueve o se ejercita no sólo con su cuerpo; sino con todo su ser. Por tal razón la educación física debe desprenderse del juego en forma espontánea, separarse de él lo menos posible y volver al juego por medio del deporte.

En esta forma sencilla, pero lleno de fe; me adelanto a dar los pormenores acerca del contenido de mi pequeña obra, señalando lo más sobresaliente que como investigador logré recopilar sobre el tema elegido, y que de ser aprobada por el jurado la pondré a disposición de mis compañeros maestros para bien de la niñez de nuestra Patria que espera lo mejor de sus maestros.

El Autor.

1. IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA

1.1 La Educación Física en el Proceso Evolutivo del Hombre

El ser humano es una unidad anatómica y fisiológica provista de vida, con la cual en forma natural efectúa el proceso -- evolutivo desde su nacimiento hasta el final de su existencia, en fases bien definidas: crecimiento, madurez y vejez.

Lo expresado anteriormente sólo se refiere a la parte biológica, lo cual nos hace pensar que el cuerpo no representa lo máximo en la constitución del hombre. Hace falta agregar en segundo lugar la parte psíquica con la cual duplica su potencialidad al participar su inteligencia, con un cerebro reflexivo que lo induce a explorar la naturaleza de las cosas y de los fenómenos que se le presentan en su diario vivir, y que va a investigar para aprender, para razonar y adaptarse.

1.1.1 La Educación Física en la Escuela Primaria

La escuela primaria como institución formativa, debe proporcionar al niño el medio propicio que le permita consolidar los valores vitales de salud física y salud mental como exponentes de una actitud ordenada, orientada a garantizar el desarrollo corporal, el fortalecimiento y resistencia del organismo.

Como dinamismo psíquico tiene una marcada relevancia formativa y para ello debe ir a la par con la educación intelectual del niño y del adolescente.

John Locke, representante de la educación formalista, hace hincapié en la formación integral del niño en base a tres aspectos y fines importantes: Educación física, Educación intelectual y Educación moral. Por la primera el niño adquiere el vigor físico, por la segunda, el conocimiento y por la tercera, la virtud. David Hume (empirista) considera que por la sensación se adquieren las impresiones y por el recuerdo las ideas.

En los primeros grados de la Escuela Primaria, el maestro debe procurar que los niños alcancen un control consciente de los músculos de las piernas. El simple caminar los convierte en troncos de gigantes, pasos graciosos. El mero correr se transforma en carreras con determinada meta, con el objeto de aumentar la velocidad y probar la resistencia. Saltar con un pie, luego con el otro y por fin con ambos, contribuye al desarrollo y control de los músculos. Hacer todo lo anterior al son de la música favorece el ritmo y la gracia. El equilibrio se logra caminando por el borde de un muro bajo. Todas estas actividades fortalecen los músculos de las piernas; pero también ejercen su influencia en los demás músculos del cuerpo.

Los juegos con aparatos hacen que el niño adquiera el control sobre los movimientos del cuerpo y lo mantengan fuerte y flexible.

La historia nos hace reconocer que la educación física ha marchado paralela con la existencia del hombre y, a medida que éste avanza en su evolución, descubre en la educación física una fuente de satisfacciones a sus necesidades, pues de acuerdo con sus grandes habilidades físicas y aptitudes sensoriales, el hombre primitivo pudo vencer todo cuanto a su paso representó obstáculo para sobrevivir e ir dejando huellas de su existencia.

El hombre primitivo en su limitado campo de acción se concretó a la obtención de alimento, vestido y habitación; acudió para ello al ataque y la defensa, factores que le permitieron ampliar sus experiencias. Por eso el hablar del hombre primitivo, es hablar de educación física que justifica la evolución del conocimiento humano.

La historia de la educación física en sus grandes lineamientos comprende tres grandes períodos:

- a) Desde los orígenes de la humanidad hasta fines del siglo XVIII, la Educación Física se reduce a ejercicios aislados y asistemáticos.
- b) Desde principios del siglo pasado hasta nuestros días, - que se caracteriza por la aplicación de métodos específicos.
- c) Desde hace una década, es reemplazada por el sistema llamado de la síntesis de los efectos.

El nacimiento de los métodos fue determinado por el renacimiento pedagógico del siglo XVIII, gracias a la escuela filantrópica alemana que se apoya en movimientos de los músculos completamente libres, esto es, que se pueden ejecutar sin aparatos y sin ayuda alguna, y por lo tanto de una manera continua y en toda circunstancia y lugar.

Georges Hébert admite que todo individuo lleva en su esencia natural los medios indispensables para alcanzar su perfecto desarrollo físico y mental, empleando únicamente sus medios naturales de locomoción, de trabajo y de defensa; y elogia no sólo los caracteres morales del virtuoso salvaje, sino también la salud y la fortaleza del arrogante salvaje.

1.1.2 La Educación Física desarrolla y fortalece el cuerpo

Para lograr el fortalecimiento del cuerpo los hindúes practicaron abluciones, masajes y fricciones. La doctrina de los yoguis les permitió utilizar medios apropiados para desarrollar la fuerza vital del cuerpo.

Las enseñanzas griegas son ejemplo también de la importancia que se dió a la educación corporal. En sus estatuas legaron a la posteridad que en un tiempo de su historia fueron seres vivientes, poseedores de una belleza y perfección inigualable, de una inteligencia y espíritu que alcanzó la máxima virtud; y que las generaciones de hoy al ser admiradoras de aquella época de oro, podemos fortalecer el espíritu de nuestros niños y jóvenes; rebasando quizás, lo que ellos con menos posibilidades pudieron lograr.

Rousseau al respecto nos dice: "Si queremos cultivar la inteligencia de nuestros niños, el imperativo consiste en dar impulso a las fuerzas que la gobiernan. Que trabaje y se agite, que esté siempre en actividad para desgastar y recuperar energías. Por estos medios lograremos hacerlo robusto y sano, hombre por el vigor, para serlo pronto por la razón" (1)

Los niños sin problemas de salud conservan su estado de ánimo y estabilidad psicofísica si practican constantemente ejercicios musculares en espacios adecuados, ya que éstos proporcionan vigor y regulan todas las funciones orgánicas.

A los niños enfermos el ejercicio físico les brinda la oportunidad de recuperarse y reemplazar su incapacidad por vigor, sustituyendo el raquitismo por la robustez y logrando un equilibrio normal.

(1) Dottrens Robert. Educación Física y Deporte. Pág. 410.

Los niños con actividad muscular insuficiente, con tendencias patológicas hereditarias o alteraciones de las funciones orgánicas, encontrarán en la educación física un alivio a sus deficiencias.

La educación física, al igual que las demás materias del Programa de Educación Primaria, se propone el desarrollo de la personalidad física, social y mental del educando. Las destrezas motoras, la eficiencia corporal y la libertad de movimiento se desarrollan en mayor grado por medio de la educación física; preparando a la vez al niño para la recreación sana en forma consciente, tomando en cuenta las consideraciones siguientes:

1. Ningún aspecto de la educación física debe ser descuidado.
2. La educación física debe apoyarse en la ciencia y en la cultura.
3. Los avances científicos actuales deben ser tomados en cuenta.
4. Las experiencias pedagógicas y ensayos del pasado se deben seguir utilizando si es que se ha comprobado su eficacia.
5. La aplicación de procedimientos deben ser precedidos de experiencias comprobadas.

El educador, consciente de la responsabilidad que tiene en la formación integral del niño, debe tomar en cuenta estos principios que le proporcionan la adecuada conciencia social, el valor y la importancia de la educación física en la Escuela Primaria.

Todos los niños deben llevar a cabo prácticas de educación

física adaptadas a su edad y sexo. La educación física no sólo se propone formar hombres musculosos o aptos para algún deporte, ya que en cualquiera de sus modalidades el niño encuentra la oportunidad de dar elasticidad, flexibilidad y equilibrio a su cuerpo; y lograr un estado más perfecto de salud, - formación intelectual y amplitud del espíritu.

En nuestros días, a medida que aumentan las comodidades se entra a una vida sedentaria que lentamente atrofia al organismo y lo conduce a la inactividad, al grado que comparado con una máquina, cuando se deja de engrasar y utilizar, se avejeta. Por tanto, la educación física reclama la práctica de algún deporte o ejercicio para movilizar al cuerpo en forma total, evitando llegar al agotamiento para no causarle daños -- irreparables al cuerpo.

1.1.3 El ejercicio es salud, vigor y belleza

La naturaleza ha colocado en el cuerpo del hombre dos elementos importantes: las energías y las aptitudes en gran número, con las cuales se proyecta al cumplimiento de su destino en el dilatado período de su vida.

Las fuerzas motrices existentes sólo reclaman de la voluntad para manifestarse, desarrollarse y utilizarse en forma -- conveniente, garantizando una existencia que está determinada para mantenerse siempre activa tanto en lo corporal como en lo espiritual. Dejar de cumplir con esta facultad puede propiciar la disminución de energías en las diferentes funciones, - dando acceso a las enfermedades y, finalmente, a una muerte - prematura.

Cuando el cuerpo ha logrado desarrollarse plenamente, de--

ben ponerse en acción las fuerzas que posee para conservar su intensidad, ya que si no se ejercitan se van deteriorando hasta llegar a su desaparición total antes de tiempo. Es la única ley que puede conservar el estado de salud, de actividad, de transformación y renovación de la materia orgánica.

Convencidos de esta necesidad, los médicos de todas las épocas han recomendado la práctica de ciertos movimientos corporales bien organizados, como una condición indispensable para conservar y restablecer la salud.

La salud del cuerpo, es vigor y es belleza.

La salud de la mente, es inteligencia.

"Salud y vigor encierran en sí, belleza física; constituidas por un conjunto de formas que recrean la vista por su aspecto estético, de contornos que se manifiestan sólidos y morbidos, capaces de proporcionar un funcionamiento regular" (2)

La aplicación de un sistema de movimientos corporales repartidos con propiedad entre la totalidad de órganos del cuerpo bien equilibrados, exentos de riesgos de toda índole, fáciles de ejercitar y ejecutables en todo lugar y circunstancias, constituyen un medio de gran valor para la salud.

"El movimiento es una expresión física de la mente; y por él se reconoce la unidad esencial del hombre. El músculo es el vehículo del movimiento. Independientemente del tipo de estímulo, la respuesta del músculo es invariable" (3).

(2) Miller K. La Gimnasia. Salud, Vigor y Belleza. Pág.10.

(3) Ricci Benjamín. Condicionamiento Físico. Reflexiones acerca del ejercicio. Pág. 12.

1.1.4 Objetivos que se persiguen

Los objetivos de la educación física tienden a elevar al máximo el desenvolvimiento corporal del niño para constituirlo en un hombre capaz de ubicarse adecuadamente en un mundo en constantes transformaciones, coordinando las actividades de educación física con todos los demás aprendizajes para lograr un desenvolvimiento armónico. Para lograrlo debemos tomar en cuenta las siguientes consideraciones:

1. Mejorar el conocimiento y aceptación de sí mismo.
2. Crecentar la fuerza y garantizar la salud.
3. Ajustarse a comportamientos de conducta decorosa.
4. Desarrollar todas la habilidades que las circunstancias permitan.
5. Fortalecer la autonomía y aceptación de las responsabilidades en el marco de la vida social.
6. Ejercitar las habilidades motrices para superar la capacidad y resistencia orgánica a la medida de los requerimientos del medio.
7. Por las actividades de educación física hacer que el niño logre todo cuanto desee para su bienestar personal.
8. Crearles hábitos disciplinarios en todas sus actividades.

Como toda educación está determinada en parte por el interés de quien la suministra, el maestro de educación física tiene la responsabilidad de imprimir a su enseñanza el buen ejemplo, la precisión de los movimientos, su valor y la virtuosidad física; para que trascienda con vivacidad en los niños.

2. FUNCIONES BASICAS DE LA EDUCACION FISICA

2.1 Función Biológica

En la vida del hombre nada hay tan provechoso y placentero como la salud, que se refleja en un cuerpo sano como el encanto de la naturaleza manifestada en la hermosura de sus paisajes.

Imaginemos por un momento que nuestras piernas no responden para trasladarnos de un sitio a otro; o que el funcionamiento de nuestros pulmones es deficiente; o que nuestro corazón no posee las fuerzas para impulsar la sangre a todo el organismo; o que nuestro estómago rechaza los alimentos de mayor valor nutritivo; que nuestros ojos ya no ven, nuestros labios no pueden pronunciar una sola palabra, que nuestros oídos no perciben el mensaje que nos comunican nuestros semejantes o las mejores melodías. Estas comparaciones nos hacen pensar que todas las riquezas materiales no se igualan con el valor que tiene la salud.

Los órganos y sus funciones constituyen una unidad de tercer orden en el cuerpo humano. Están formados por conjuntos de diversos tejidos, sobresaliendo uno de ellos que fija con precisión una función especial.

Las principales funciones orgánicas son:

- a) Las de nutrición, que conservan la vida del individuo; respiración, digestión, asimilación, circulación y ex--

creción.

- b) Las de relación, que nos ponen en contacto con el medio exterior: aparato locomotor (huesos, articulaciones, músculos), órganos de los sentidos (tacto, vista, oído, olfato, gusto), sistema nervioso central y periférico.
- c) Las endocrinas, que cumplen con una actividad reguladora del organismo, juntamente con el sistema nervioso vegetativo que da firmeza y armonía a las diversas funciones.
- d) Las funciones de reproducción, que se encargan de dar — continuidad a la raza humana. No debemos olvidar las estrechas relaciones que existen entre las diferentes funciones; ya que la lesión de una, trasciende a las demás. Todos los órganos son solidarios en el conjunto orgánico que es el individuo.

2.1.1 Desarrollar una aptitud física correcta

La aptitud física es la potencialidad de fortaleza generada en el organismo humano para realizar armónicamente todas las funciones vitales, desde el momento de su nacimiento y culminar con su muerte. A este respecto, los más notables pensadores de la humanidad hicieron hincapié sobre la influencia específica de esta condición indispensable para el disfrute de una vida libre de impedimentos corporales, que Aristóteles en su tiempo afirmó: "El cuerpo es el templo del alma, y para alcanzar la armonía del cuerpo, la mente y el espíritu, el cuerpo debe estar físicamente apto" (4)

(4) Bucher Charles A. Tratado de Educación Física. Aptitud física. Pág. 56.

Todo individuo en su nacimiento viene dotado de una fortaleza física y mental, sólo requiere de gran responsabilidad de sus padres para proporcionarle las condiciones debidas en sus primeros años de vida; más tarde, al alcanzar la plenitud de su desarrollo, corresponderá a él conservarla, llevando una vida equilibrada que se fortalecerá mediante una alimentación balanceada, el descanso conveniente, la práctica de ejercicios físicos apropiados a su edad, evitar vicios degenerativos que puedan alterar el buen funcionamiento de algunos órganos vitales, etc.

Cuando se posee una aptitud física perfecta, todas las funciones orgánicas se efectúan en forma armónica. Se dispone de las energías suficientes para realizar cualquier tipo de actividad que requiera esfuerzo intenso, haciendo uso de la capacidad de recuperación inmediata y utilizando las reservas de energía en las ocasiones imprevistas.

La fortaleza física está determinada por la herencia, el medio ambiente, la alimentación, el grado de cultura, etc., con cierta variación de un individuo a otro aun del mismo sexo.

2.1.2 Componentes de la Aptitud Física

Existen numerosa cualidades para hacer al individuo apto físicamente, entre las cuales se citan las siguientes:

1. La inmunidad a las enfermedades. La aptitud física colabora al rechazo de los gérmenes patógenos de carácter infeccioso o degenerativo. El niño con esta capacidad no requiere demasiadas atenciones desde sus primeros días de vida, crecerá sin tener problemas durante toda su niñez y el resto de su vida.

2. Resistencia circulatoria. Los órganos del aparato circulatorio y respiratorio facilitan a las células musculares el combustible y el oxígeno necesario para su funcionamiento. Por medio de este abastecimiento, los músculos continúan trabajando cuando se desarrolla una actividad prolongada, evitando el agotamiento. El niño sano siempre está en continua actividad porque su organismo es infatigable. Por esta razón la Escuela Primaria debe canalizar metódicamente los ejercicios físicos, respetando las normas establecidas en cada grado.
3. La velocidad y potencia muscular. Estas dos actitudes deben estar bien equilibradas desde el momento inicial de una actividad física. Un futbolista al intentar hacer un gol calcula dos cosas, si desde la distancia donde se encuentra le es posible hacer llegar la pelota a la portería y, si la pelota a la velocidad de desplazamiento no puede ser interceptada por el portero. En el salto a la cuerda se presentan simultáneamente, la fuerza para impulsar al cuerpo hacia arriba, como la velocidad a la cual debe moverse el cuerpo para salvar la cuerda.
4. Coordinación. Está determinada por la habilidad para disponer la ejecución de los movimientos musculares en forma eficiente.
5. El equilibrio. Consiste en el dominio perfecto del cuerpo al ejecutar un movimiento con cierto grado de dificultad. En las actividades atléticas como en cualquiera otra de la vida diaria se evitan infinidad de

accidentes cuando la capacidad de equilibrio es eficiente.

6. La agilidad. Es la habilidad para ejecutar ciertos cambios de postura del cuerpo con la rapidez y facilidad, increíbles de ser realizadas por el cuerpo sin ocasionarle daño alguno. Esta capacidad conviene fomentarla en el niño tanto para sus actividades deportivas como para todas aquellas que realiza en su vida diaria.
7. Flexibilidad. A través de la flexibilidad las partes del cuerpo realizan los movimientos con la sucesión requerida y precisa. Por el poder de flexibilidad que posee el cuerpo humano, puede hacerse mayor la dimensión del movimiento en una articulación determinada. Para precisar el grado de dificultad de la flexibilidad existen tres factores:
 - a) Estructura de la articulación. Esta señala la trayectoria y dimensión del movimiento.
 - b) La dirección del movimiento. Es el ajuste de la estructura de la articulación para proporcionar apoyo a la flexibilidad.
 - c) El principio de fijación. Se manifiesta cuando una porción del cuerpo se halla estable, mientras otra de las partes ejecuta un movimiento.
8. Toda actividad requiere ser ejecutada con la mayor precisión posible. Esta capacidad puede lograrse mediante ejercicios constantes de adiestramiento. La precisión está determinada por los órganos de los sentidos, como por las distintas partes del cuerpo.

2.2 Función Social

A medida que el niño desarrolla la posibilidad de comprensión sobre las relaciones sociales y su observancia, manifiesta la tendencia de asumir el comportamiento que observa de sus mayores.

Cuando el niño llega a la edad escolar penetra a tres tipos de sociedad con diferentes estilos de vida y reglamentación bien definida:

1. La escuela. En esta institución el niño se enfrenta a un ambiente novedoso para él, con una serie de normas disciplinarias que debe respetar durante los seis años de su permanencia en ella. La observancia de un horario de entrada a clases, el control de los retardos, el intervalo de descanso o recreo, las ceremonias, las prohibiciones y tantas otras reglas. El niño tiene que habituarse a estas condiciones de comportamiento que requieren de paciencia, cooperativismo y buena voluntad para vencer todas las dificultades.
2. La convivencia con los compañeros. Obviamente reclama del niño que sea abierto, hábil, aficionado a los juegos y deportes; y, capaz de solidarizarse con las exigencias sociales.
3. La comunidad. El niño se ve en la necesidad de participar en las actividades que practican sus mayores: Asistir a la iglesia, al mercado, a las reuniones de sus vecinos, etc.

Esta adaptación social resulta provechosa para el niño ya que su intervención se ajusta al plano de invitado.

Según Roger Barker: El niño no penetra con profundidad en las actividades sociales que realizan los adultos. No obstante, esa participación resulta valiosa por el conocimiento que adquiere de todo cuanto sucede en el medio donde se desenvuelve. De su forma de mostrar cortesía, respeto y, parte del estilo que la comunidad ya ha aceptado como Patrón Cultural. (5).

2.2.1 Transmitir los Valores y Normas de la Cultura

Los actos de la sociedad están sujetos a ciertos tipos de comportamiento, fundamentados en los valores y normas creados por la sociedad para garantizar la convivencia social. Estos valores y normas las va adquiriendo el individuo desde sus primeros años de vida por medio de las actividades de educación física que le brindan la oportunidad de practicarlas.

De acuerdo con la clasificación de los valores culturales, corresponde el primer lugar a los valores vitales relacionados con la salud física y mental, el vigor, la capacidad orgánica y la euforia. Considerando la importancia de estos valores, es oportuno mencionar a John Locke (1632-1704), quien interpretando la frase de Juvenal da su punto de vista en la siguiente forma: "Quien dispone de un espíritu sano en un cuerpo sano le queda por desear muy poco, y a quien le falte una u otra cosa será infeliz aunque disfrute ventajas por otra parte" (6).

(5) White Sheldon y Bárbara Notkin White. La Psicología y tu Niñez. Diversas Sociedades. Pág. 116-117.

(6) Larroyo, Francisco. Filosofía de la Educación. El Empirismo Pedagógico. Pág. 49.

El niño adquiere en la etapa de su vida escolar primaria, además de los valores vitales; los valores sociales, valores del conocimiento científico, valores morales y valores estéticos; que impondrán a su personalidad el verdadero estilo de comportamiento que lo dignifique en su juventud y por el resto de su vida.

En la actualidad, a pesar del progreso que hemos alcanzado, observamos cómo estos valores se han venido descuidando. Hacemos caso omiso de ellos tanto los adultos como los jóvenes, y también los niños. Existe gran número de personas que demuestran poseer suficiente cultura, y son quienes para su beneficio personal infringen la práctica de estos valores, provocando una anarquía en la sociedad que ha perdido la confianza y la seguridad de ver respetados sus más elementales derechos.

Por esta razón, es preciso que todos los maestros de México y del mundo nos esforcemos para recobrar la práctica de estos valores por medio de la educación física que los lleva implícitos en todos los grados de la escuela primaria; para construir una sociedad en la cual el hombre justifique su existencia como el ser racional por excelencia sobre la tierra.

2.2.2 Normas Sociales

El ser humano, desde su aparición sobre la tierra, impulsado por su inteligencia e imaginación, observó las leyes de orden y armonía que gobiernan en el universo y, decide ajustar su vida de relación con cierta semejanza, creando un conjunto de leyes a las que ha denominado Normas Sociales, que le han permitido venir construyendo un mundo con todas las comodidades que reclama su existencia.

Todo individuo sensato y sano se va apoderando de las normas sociales, las ejercita espontáneamente en el momento preciso y con ello fundamenta el deber; porque desde el momento en que el hombre no pudo vivir solo y se vió en la necesidad de formar pareja con el sexo opuesto, ahí estableció su primera norma social real y perfecta, la cual perdura hasta nuestros días. Surgió la familia y las normas de conducta ocuparon su lugar en la historia de la humanidad.

Por las diferentes reacciones de los individuos en la convivencia social, en la actualidad, lejos de luchar por perfeccionar su comportamiento, ajustándolo a modelos que conduzcan al bienestar de la sociedad, retroceden en el cumplimiento de esos deberes específicos de la dignidad humana.

Nuestra existencia en este mundo depende de la interacción con otros hombres cercanos o distantes, encumbrados o miserables, jóvenes o ancianos, ignorantes o cultivados; con todos estamos obligados a demostrarles nuestro respeto.

Aparte de las actividades del hogar y la escuela donde el niño tiene la oportunidad de ejercitar y afianzar su comportamiento, existen opiniones válidas que consideran a la educación física como el medio didáctico más apropiado para practicar los diferentes tipos de normas sociales en forma espontánea, encauzando las energías del niño, propiciando los momentos de placer, del florecimiento de buenas conductas que los aleje en su vida ciudadana de los vicios y de la pereza; contribuyendo, además, a la formación de una sociedad cuyas aspiraciones tengan por común denominador, la convivencia pacífica y el bienestar social como bases para la superación de la raza humana.

2.2.3 Normas Jurídicas

La convivencia social por ser parte del engranaje de la gran máquina humana, reclama de bases sólidas para mantenerse en perfecto equilibrio y pueda cumplir sus propósitos. Estas bases se han denominado Normas Jurídicas y son comunes a todos los integrantes de la sociedad; porque establecen obligaciones y derechos en igualdad de circunstancias. Para su cumplimiento el Estado puede intervenir cuando lo juzgue necesario.

En las sociedades humanas primitivas seguramente imperó el derecho de la fuerza, evolucionando con el transcurso de los tiempos hacia el derecho de la razón, de la equidad y de la justicia, ésta en el sentido de darle a cada quien lo suyo. El derecho primitivo fue por costumbre o consuetudinario hasta llegar a Roma en donde surge el Derecho ya como un conjunto de normas escritas, independientes de la costumbre y de la moral. (7).

Para reclamar el respeto a los derechos de la sociedad tendientes a lograr mejores oportunidades de vida, han sido necesarias grandes luchas sostenidas en diversas épocas y lugares, siendo un claro y vigoroso ejemplo de reivindicación; la Revolución Mexicana de 1910.

Si en determinado momento la sociedad dejara de cumplir las diversas reglas de conducta que existen para regir su comportamiento, y cada individuo realizara las cosas a su antojo sin tomar en cuenta a nadie, todo sería un desorden porque cada quien actuaría de acuerdo a sus conveniencias. Con ello la producción, las comunicaciones y todo cuanto el hombre ha cons

(7) Barrera Valdés, Francisco. El Buen Ciudadano. Normas Jurídicas. Pág. 143.

truido para su supervivencia, dejarían de existir porque el -- estado de confusión lo destruiría, la civilización se extingui- ría y con ella toda la humanidad.

Siendo la familia el núcleo de la sociedad, debe ser en su seno donde se inicie la práctica más pura de las normas socia- les, porque es en ella donde el niño puede encontrar el amor, la ternura, la confianza y la seguridad moral. La escuela, se- gundo hogar, constituye el puente solidario entre el hogar y - la sociedad, es el sitio donde el niño se va a poner a prueba, donde va a dar funcionalidad a las normas para adaptarse a ese ambiente en forma armónica.

El universo está regido por leyes inmutables que regulan su existencia, y en él, todo gira en perfecto ordenamiento. "De - las infinitas galaxias al átomo, del hombre al microbio, del - corpulento árbol a la delicada flor, del inmenso océano a la - diminuta gota de agua, todo sigue su ritmo" (8).

Las experiencias que el niño logre desarrollar en las dife- rentes actividades de educación física, le permitirán compren- der que todos sus actos ya se rigen por normas propias de su - edad, y como miembro de una comunidad escolar, está obligado a cumplirlas para evitarse sanciones. Si no encuentra obstáculos para conducirse dentro de los lineamientos de su vida infan- - til, será capaz de actuar positivamente como joven y como hom- bre en el lugar donde se desenvuelva, y disfrutará de una vida llena de prosperidad.

(8) Barrera Valdés, Francisco. Op. cit. El Buen Ciudadano. Normas Jurídicas. Pág. 132.

2.2.4 Normas Morales

Las normas morales están constituidas por un conjunto de reglas a las cuales el individuo debe ajustar su comportamiento social, procurando que dentro de los más puros sentimientos se practique el bien; considerado éste como todo aquello que produce placer y satisfacción en forma espontánea y desinteresada, evitando la vanidad y otras intenciones malsanas para hacer resaltar una buena acción, o para opacar los hechos de otros. Estas reglas de conducta las adquiere el niño desde sus primeros años en el seno de su familia, y más tarde en las instituciones educativas en la medida de su participación en las diferentes actividades de educación física, que le permiten formular un código más apropiado. Estos deberes morales que se adquieren en el proceso de nuestra convivencia social como fruto de la civilización, deben difundirse en forma permanente a las nuevas generaciones.

Los preceptos de la moral no son estáticos, constantemente están sufriendo innovaciones justificadas por la evolución de la sociedad. Los cambios en las ideas y en las costumbres hacen que la moral difiera de un lugar a otro y también a través del tiempo. Los adultos muchas veces condenamos algunas actitudes de la juventud actual, sin tomar en cuenta que nuestras reacciones de cuando fuimos jóvenes, también fueron diferentes a las de nuestros antepasados.

Las manifestaciones del individuo en su vida social necesitan valorarse detenidamente para atribuirles la calidad moral que encierran. Podemos emitir un juicio equivocado o menospreciable a una acción ejecutada con la mejor intención de hacer

el bien; pero de momento no se contempla el efecto, ya bien - por la intervención de un factor externo o por la deficiencia de nuestros sentidos. Debemos tener muy en cuenta que estas - reglas a pesar de ser importantes, no existen escritas en nin - gún reglamento, ni se sancionan por ninguna autoridad; se - practican por conveniencia y con la sana intención de hacer - el bien. Forman parte de las normas morales: los refranes, -- los proverbios, las sentencias, las fábulas, las costumbres, _ etc. que la humanidad conserva y transmite a sus descendien-- tes como parte de su acervo cultural.

La participación del hombre en la vida pública ha abarcado todos los ámbitos de la producción, de las industrias, del co - mercio, de la política y las profesiones; y en todas están -- presentes el comportamiento apropiado del individuo. Ofrecen _ una mejor oportunidad para demostrar nuestra educa ción en el el - trato con nuestros semejantes de diversas latitudes de nues-- tro país y del extranjero; ya que a través de los medios masi - vos de comunicación nos ponemos en contacto directo con todos los fenómenos sociales que se registran en los más apartados _ lugares de la tierra. Para sacarle provecho a esta posibili-- dad, el hombre tiene que ser sensato para aprovechar lo posi-- tivo que enriquezca su cultura y desechar lo malo que encuen-- tre a su paso.

Las Normas Morales comprenden dos tipos de obligaciones:

- a) Para con nosotros mismos. Considerándonos como parte fn - tegra de la sociedad debemos preocuparnos porque todo - lo que hagamos no traiga malas consecuencias a nuestro _ organismo tanto en lo físico como en lo moral, mental y económico. Con frecuencia observamos personas que sin -

valorar el daño que causan a su cuerpo y a su economía, aparte de hacer el ridículo; se entregan al vicio de la embriaguez, se destruyen ellos mismos y de paso, sus actos repercuten de alguna manera en perjuicio de la sociedad, que es ajena a los caprichos de aquellos individuos. Lo mismo acontece con el suicidio y otros intentos donde se pone de manifiesto la falta de respeto, de sinceridad y de conciencia hacia los deberes que tenemos con nosotros mismos.

- b) Para con los demás. Los deberes para con los demás los reclaman nuestros padres, nuestros hijos, nuestros hermanos, nuestros compañeros de trabajo, las instituciones sociales y la sociedad en general. Esperan de nosotros el cumplimiento de nuestros compromisos, el respeto, el cariño, nuestra ayuda y todo lo más noble de nuestros sentimientos; porque la sociedad aspira en todo momento vivir dentro de los más elevados principios de justicia, de paz y de concordia.

Si hacemos una comparación de las normas morales que se practican en las distintas sociedades de nuestro planeta, encontraremos grandes diferencias en su mayoría; pero es evidente que existan algunas de aplicación para todos los individuos, sin tomar en cuenta la raza, el color de la piel, la posición social o económica; éstas constituyen la moral universal. "Conforme a las reglas de la moral; por acción moral se entiende comúnmente una acción normalmente buena; por sentido moral, el sentido del bien" (9).

(9) Foulquié, Paul. Diccionario de Pedagogía. Pág. 308.

GUADRO DE VALORES SUSTENTADOS POR FRANCISCO LARROYO EN SU ---
SISTEMA DE LA FILOSOFIA DE LA EDUCACION

1. VALORES VITALES.....	Salud Vigor Capacidad orgánica Euforia
2. VALORES HEDONICOS Y EUDE- MONICOS.....	Placer, felicidad Alegría Solaz Deleite
3. VALORES ECONOMICOS.....	Utilidad Valor de uso Valor de cambio
4. VALORES DEL CONOCIMIENTO CIENTIFICO.....	Verdad Exactitud Aproximación Probabilidad
5. VALORES MORALES.....	Bondad Veracidad Valentía Templanza Justicia
6. VALORES ESTETICOS.....	Belleza Gracia Elegancia Ironía Majestad
7. VALORES EROTICOS.....	Fileticidad Voluptuosidad Connubialidad Fraternidad Maternidad Paternidad
8. VALORES RELIGIOSOS.....	Santidad Piedad Beatitud Bienaventuranza

2.2.5 Normas de Urbanidad

Estas normas aunque se practican con cierta rutina, son importantes en nuestra vida diaria, porque en toda convivencia social es necesario cumplir con ciertos modelos de cortesía -- que expresan la buena educación de quienes las practican.

Se ejercitan con frecuencia en el hogar por todos sus miembros, con los empleados, con las personas que por algún motivo acuden a nuestro domicilio; quienes deben ser tratadas con atención y respeto aunque sean de condición humilde.

En la vía pública, en la escuela, en el centro de trabajo y en cualquier lugar, el individuo debe manifestar respeto y educación hacia sus semejantes; porque a través de sus actos, de sus conversaciones y de la atención hacia los demás se advierte la cultura que posee.

Algunas de las normas de urbanidad que debemos practicar:

1. La higiene personal, del hogar y del lugar de trabajo.
2. La forma decorosa de vestir, incluyendo otras prendas de uso personal que se hagan necesarias.
3. El cuidado y buen uso de nuestras cosas y útiles de -- trabajo.
4. El modo de conducirnos y el trato de nuestra familia, a nuestros superiores, a los empleados y vecinos.
5. Brindar el saludo afectuoso, la conversación decente -- en nuestras reuniones sociales o de trabajo.
6. Actitud honesta en actos cívicos y sociales.

El individuo que no acata estas reglas se expone a hacer el ridículo y a perder toda clase de consideraciones.

2.3 Funcionamiento de la Inteligencia

La inteligencia es una función que se pone en práctica para dar solución adecuada a la diversidad de problemas que en forma imprevisible se presentan al individuo en el transcurso de su vida, para lo cual tiene que aplicar su ingenio.

La vida íntegra es un proceso de adaptación evolutiva, por este motivo la vida es razón, es dinamismo, es voluntad y potencia. Y aunque la inteligencia no constituye el todo del hombre, sí es el instrumento de la racionalidad que lo proyecta en su devenir y le permite acrecentar el pleno desenvolvimiento de su personalidad, de tal manera que su adaptación al medio sea el producto de su reflexión, de sus decisiones y no las acepte como imposición proveniente de factores externos.

El ser humano al hacer uso de su inteligencia, observa, interpreta y razona sobre todo cuanto acontece en la naturaleza. Por tanto, todo acto inteligente es la respuesta del cerebro a un estímulo que ha sido captado por los sentidos. "Si un perro y una niña observan una flor, el perro quizás la vea, en tanto que la niña la contempla, es decir, disfruta de la hermosura que la flor tiene, lo cual representa una manifestación de la inteligencia" (10).

En el curso de la vida, la inteligencia se puede modelar y enriquecer por medio de la observación y del estudio. La tarea es difícil y se requiere de paciencia, dedicación y voluntad decidida; muchas veces ésta última, más que la inteligencia --

(10) Coronado Gutiérrez, Luz. Mi Libro de Sexto Año. Estudio de la Naturaleza. Págs. 58-59.

misma, es la que proporciona los resultados satisfactorios, -- porque la voluntad vence obstáculos y aprovecha los fracasos -- como experiencia para acertar en cuanto se emprende de nuevo. Pero no debemos considerar a simple vista, de inteligente, a un individuo por el hecho de mostrar capacidad en un aprendizaje progresivo; o por realizar con mayor o menor habilidad una operación, sino a aquel que al enfrentarse a situaciones imprevisitas logra encontrar la solución adecuada aplicando procedimientos precisos que su ingenio le dictan.

En el desarrollo de la inteligencia intervienen varios elementos en que pueden combinarse los siguientes: Ambientales, -- de la personalidad y hereditarios. Una cualidad puede estimarse como hereditaria cuando existe la posibilidad de encontrar su trazo entre los descendientes (por combinación de genes).

2.3.1 Capacidad Intelectual para un desarrollo pleno

La capacidad intelectual está determinada en cierta forma -- por las etapas del desarrollo corporal del individuo, observándose estrecha relación entre la edad mental con respecto a la edad cronológica.

La inteligencia es susceptible de cuantificarse o medirse -- por medio de test psicológicos que muestran el nivel intelectual que ha logrado desarrollar un individuo.

Desde el nacimiento hasta los cinco años la inteligencia registra un rápido incremento; entre los cinco y los doce años -- existe una perceptible disminución con respecto a la etapa anterior; de los doce a los catorce, quince o dieciséis años la frecuencia del desarrollo intelectual decrece grandemente.

En esta última edad, o un poco más tarde, la inteligencia alcanza su máxima plenitud. El aumento que se logre obtener después de esta edad es insignificante para quienes no llegaron al nivel normal, y más vale resignarse y no esperar más.

La capacidad intelectual desarrollada por el individuo entre los 14 a 16 años, no significa que al llegar a los 40, posea la misma capacidad de cuando tenía aquella edad. Al rebasar esta última tiene la posibilidad de adquirir conocimientos y acumular experiencias de manera constante, permitiéndole poner en juego su inteligencia con la máxima eficiencia. De este modo se compensa la leve disminución de la capacidad intelectual generada con el paso de los años. Por esta razón la sociedad pone en manos de hombres de mayor edad, la dirección de empresas donde los riesgos o valores son cuantiosos, y reclaman la máxima competencia para salvaguardarlos.

Las investigaciones psicológicas sobre la capacidad intelectual han sido aplicadas en niños de inteligencia media para establecer la norma en cada una de las etapas de edad cronológica, concluyendo que son tan anormales los individuos de cociente inferior, como los de nivel superior; quedando ubicado el genio como el idiota en el terreno de la anormalidad. Sin embargo, el calificativo de anormal, sólo se ha aplicado al individuo que presenta un desarrollo intelectual inferior. Sería ridículo, y a la vez injusto, aplicar el calificativo de anormal a un genio de la talla de Newton, y a pesar de ello, era tan anormal como un cretino, pero en sentido superior" (11).

(11) Velásquez M. José. Curso Elemental de Psicología. Capacidad Intelectual. Pág. 233.

Los individuos de inteligencia superior alcanzan sus propósitos por su propia cuenta, poseen la capacidad para vencer — todas las condiciones hostiles del ambiente familiar o de la naturaleza donde se desenvuelven. Estos individuos apenas si — aparecen unos cuantos en determinadas regiones del mundo.

El bienestar y la prosperidad de una nación no dependen tan sólo de la fertilidad de su suelo y la abundancia de sus recursos naturales, sino además, de sus reservas humanas y, de manera muy especial, de aquella parte de la población que constituye la flor y nata de su intelectualidad. El interés máximo para la nación consiste en organizar técnicamente los servicios psicológicos necesarios para descubrir esas minas humanas que son sus mejores — cerebros y, darles toda clase de facilidades en sus estudios. (12).

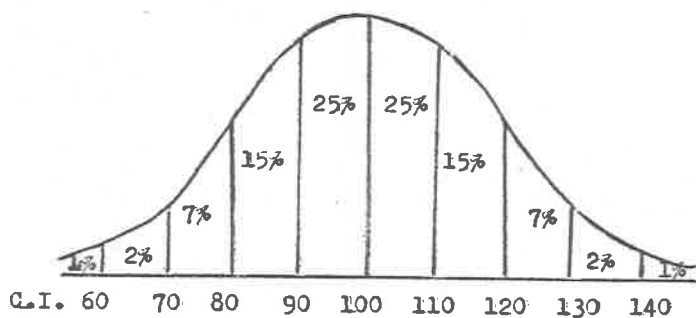
Ante la inquietud por encontrar bases sólidas sobre las inteligencias superiores, en 1921 Terman revisó la escala métrica de Binet-Simon y reunió a un grupo de sujetos con esas características. Los rasgos observados fueron: aspecto físico, — salud física y mental, el carácter, el comportamiento en la — escuela y en el hogar. Su finalidad era confirmar, modificar o invalidar la creencia vulgar de que el genio es una persona — débil, con salud quebrantada, esquivo, raro, desafortunado en la vinculación familiar y social. El grupo alcanzó el C.I. que caracteriza a los superdotados con puntuaciones de 140 y en — algunos casos la rebazaron. Las conclusiones obtenidas por Terman en su estudio, han sido aceptadas con consistencia comprobada en relación a la precocidad de las inteligencias geniales o simplemente superiores.

(12) Velásquez M., José. Curso Elemental de Psicología. —
Las inteligencias privilegiadas. Págs. 242-243.

Clasificación de la inteligencia obtenida por Terman y Merrill en su estandarización de la nueva Stanford-Binet

C.I.		%
Menos de 60	Deficientes mentales en grados diversos.....	1
60-69	Fronterizo entre el Gpo. anterior y el Sig...	2
70-79	Inteligencias inferiores a la normal o media.	7
80-89	Inteligencias ligeramente Inf. a la media....	15
90-99	Inteligencias normales o medias.....	25
100-109	Inteligencias normales o medias.....	25
110-119	Inteligencias ligeramente superiores.....	15
120-129	Inteligencias superiores a la normal.....	7
130-139	Inteligencias considerablemente superiores...	2
140 y más	Inteligencias Superiores en sumo grado.....	1

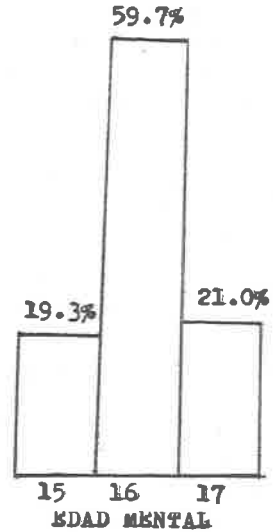
Gráfico de la clasificación anterior



Diferentes Niveles de Inteligencia

El test de Terman muestra tres niveles de inteligencia obtenida en un grupo de a dultos normales, cuyos valores son: el 19% presenta un desarrollo mental de un joven de 15 años, el 59% corresponde al nivel de 16 años y el 21% tienen una edad mental de 17 años.

La norma: La inteligencia en los adultos es por eso, igual a la de los jóvenes de 16 años. Consecuentemente, los adultos son superiores gracias al gran cúmulo de experiencias adquiridas en su vida con las que fortalece su inteligencia.



En 1912, el psicólogo alemán W. Stern, agregó al concepto de edad mental la fórmula de cociente intelectual (C.I.), que se obtiene dividiendo la edad mental del sujeto, entre la edad cronológica. Por ejemplo, un niño o una niña de 10 años, que supera todas las pruebas correspondientes a la edad mental de 10 años, tiene un cociente intelectual de 100 (prefiriéndose multiplicar por 100 el cociente para evitar el uso de los decimales).

Ejemplos para obtener el cociente intelectual.

$$C.I. = \frac{E.M. \text{ 10 años y 14 días}}{E.C. \text{ 9 años, 11 meses y 21 d.}} = \frac{120}{120} \times 100 = 100$$

$$C.I. = \frac{E.M. \text{ 9 años, 5 meses y 16 d.}}{E.C. \text{ 10 años, 5 meses}} = \frac{114}{125} \times 100 = 91$$

$$C.I. = \frac{E.M. \text{ 11 años y 7 meses}}{E.C. \text{ 10 años y 3 meses}} = \frac{139}{100} \times 100 = 139$$

Relación entre la edad mental y la edad cronológica

El concepto de edad mental, creado por Binet durante la primera revisión de la escala métrica (1908), se apoya en dos principios fundamentales:

- a) Existe la posibilidad de valorizar el nivel de inteligencia de una persona.
- b) La capacidad mental de una persona aumenta en cierta proporción con la edad cronológica hasta un determinado tiempo del desarrollo.

La edad mental no coincide totalmente con la edad cronológica, puede resultar igual, mayor o menor comparada con aquella. Puede ocurrir que un niño de 9 años, 3 meses y 14 días, tenga un grado de desarrollo mental de 8 años y 1 mes; entonces decimos que el niño presenta un retardo de 1 año y 1 mes.

E.M. 8 años y 1 mes... 97 meses	}	Retardo 1 año y 2 meses
E.C. 9 años y 3 meses. 111 meses		

Para facilitar la operación, los días sólo se cuentan si llegan a 16; y a partir de este número se estima como 1 mes.

En cambio, si una niña tiene 8 años, 6 meses y 15 días, tiene un grado de inteligencia de 9 años, 2 meses y 18 días, que representa un adelanto de 9 meses.

E.M. 9 años, 2 meses, 18 días = 111 días	}	Adelanto. 9 meses
E.C. 8 años, 6 meses, 15 días = 102 días		

Terman señala en 16 años el límite máximo de desarrollo intelectual del individuo, y después de este período, la edad mental se estabiliza y varía muy poco.

Clasificación de la inteligencia desde el punto de vista --
utilitario.

- a) **Inteligencia concreta.** Es la capacidad para responder en forma precisa ante los objetos reales que en el curso de nuestra vida nos vemos en la necesidad de manipular para satisfacción de nuestras necesidades, o para evitar un -- posible daño por la presencia de ellos. En la época ac-- tual el hombre se ha convertido en manipulador de obje-- tos: utensilios hogareños, herramientas para desempeñar_ cualquier oficio, manejo de máquinas sencillas y compli-- cadas, conducción de vehículos de fácil manejo como au-- tomóviles, camiones, locomotoras; hasta los más compli-- cados como las naves espaciales.
- b) **Inteligencia abstracta.** Esta capacidad es utilizada por_ el individuo en la interpretación y manejo de símbolos,_ figurando en primer lugar las palabras en los diferentes idiomas y los números. Hacen uso de esta facultad los -- escritores famosos, los filósofos y los matemáticos, que poniendo en juego su ingenio crean obras de variado con-- tenido. Son dignos de mencionarse por esta cualidad: Mi-- guel de Cervantes, Sócrates, Platón, Aristóteles, Pitá-- goras, etc.
- c) **Inteligencia social.** En cualquier medio social que el in_ dividuo participe, es necesario hacerlo de una manera -- conveniente, facilitando un ambiente de satisfacción a -- quienes convivan con nosotros. Bien sabemos del éxito -- que obtienen de esta capacidad los políticos, los cléri-- gos, los administradores de empresas, los generales. Los individuos a quienes se hace alusión de aplicar su inte-

ligencia social, a menudo se ven en situaciones desfavorables para hacerse seguir del grupo que patrocinan, y por su reacción vertiginosa encuentran la solución adecuada.

La historia registra hechos de quienes en momentos difíciles pusieron en práctica su inteligencia social y lograron sobreponerse y enaltecer sus nombres. La obra consultada ejemplifica una anécdota de José Martí; pero me atrevo sustituirla por el hecho histórico de Guillermo Prieto en Guadalajara; quien con sólo pronunciar enérgicamente unas cuantas frases "¡Levanten esas armas! ¡Los valientes no asesinan! ¡Si tienen sed de sangre, bébanse la mía!, logró salvar la vida a Juárez.

- d) Inteligencia artística. Al igual que se admira al científico o al filósofo, no son menos importantes quienes el destino los inclinó hacia el campo del arte; ya que la humanidad comparte del gran ingenio manifestado en este sector de la cultura: la música, la poesía, la pintura, la escultura, la danza, el teatro, etc.

Si los genios del arte no hubieran nacido o no hubieran tenido la inteligencia artística, que los hizo alcanzar renombre universal; a pesar de todos los inventos llevados a cabo por el hombre, nuestro progreso estaría incompleto si faltara esa grandeza del arte, cuyo deleite es de gran importancia para nuestros sentidos y para el espíritu. Son merecedores de nuestro recuerdo: Miguel Angel, Beethoven, Mozart; y por qué no incluir al oaxaqueño Macedonio Alcalá, que se inmortalizó con su himno "Dios Nunca Muere" lleno de grandeza literaria.

3. PROPOSITOS FISICOS

3.1 Desarrollo Psicomotriz

Para lograr el perfecto desenvolvimiento del niño es conveniente dirigirlo en estrecha relación con los tres campos del desarrollo: el cognoscitivo, el afectivo y el psicomotriz.

Estando centrada mi investigación en el campo del desarrollo psicomotriz, la información recopilada al respecto, pone de manifiesto los grandes beneficios que puede alcanzar el niño si lo encauzamos para aprovechar la motricidad en forma racional, correlacionando las actividades de motricidad con las del campo cognoscitivo y afectivo; ya que no se puede hablar del desarrollo cognoscitivo sin aludir a un fenómeno afectivo, así como sería imposible un desarrollo psicomotriz sin la intervención afectiva o cognoscitiva.

La psicomotricidad, desde el punto de vista fisiológico y psicológico, tiene sus principios bien definidos, con los cuales se enfrenta a la difícil tarea de utilizar el movimiento humano como una forma del pensamiento; toda vez que el pensamiento es al mismo tiempo creación del psiquismo. M. Midenet determina a la motricidad como la relación misma del sistema nervioso central y, sobre todo, del psiquismo del individuo. De ahí que la expresión corporal revele el auténtico subconsciente motriz.

El cuerpo constituye el principio de todo aprendizaje, por-

medio de la relación que establece con el ambiente donde se -- desenvuelve. Este poder de adaptación al cual el cuerpo respon-- de se denomina "Distinción corporal".

Los diferentes niveles del desarrollo infantil se manifiestan en forma ordenada con respecto a la imagen corporal, dando origen al sentido existencial o del "ego" a través de la actividad motriz bajo dos direcciones: como actividad tónica mediante actitudes y posturas y, como actividad cinética producida durante el movimiento; las cuales van a dar al niño la conciencia de sí, el control de sí y la relación de sí con el medio circundante. Aunque este planteamiento parece referirse só-- lo al aspecto material del cuerpo; sin embargo, el enfoque está dirigido a los tres aspectos estructurales que contempla el programa de Educación Física de la Escuela Primaria.

3.1.1 Ajuste del Esquema Corporal

Todo individuo en el proceso de su evolución está obligado a conocer su cuerpo tanto en estado activo como pasivo, y preocuparse por imprimirle fortaleza y resistencia para el perfecto funcionamiento de todas las estructuras anatómicas y dinámicas que lo conforman. Debe experimentar y sentir la necesidad de hacer uso correcto de cada una de las partes que la naturaleza ha puesto a su servicio. Henri Pieron define al esquema corporal como "La organización de las sensaciones relativas al propio cuerpo en relación con los datos del mundo exterior" -- (13).

(13) Universidad Pedagógica Nacional. Anexos de Educación Física. Ajuste del Esquema Corporal. Pág. 118.

El conocimiento de sí mismo, es una razón suficiente para - garantizar el autoaprovechamiento de la potencialidad del cuerpo. La estabilidad y fortaleza del mismo, marcan las directrices de enlace con el mundo exterior. El aprendizaje obtenido - es un modelo esencial de relación. De esta manera el cuerpo es el indicador constante de lo que puede esperarse del niño en - su paso por la Escuela Primaria y de su vida futura.

Un desarrollo corporal deficiente presenta repercusiones negativas en los aspectos siguientes:

1. Perceptivo. Insuficiencia de la estructuración espacio temporal.
2. Motricidad. Falta de destreza y coordinación, así como posturas incorrectas.
3. Relaciones personales. Poco interés por acrecentar su desenvolvimiento social, dando lugar a disturbios afectivos, y éstos a su vez dificultarán su convivencia social.

Un niño que tropieza con dificultades para convivir y desarrollarse socialmente, alcanza aprovechamientos deficientes - en sus estudios; y si no encuentra apoyo del maestro, sus respuestas serán agresivas, acompañadas de angustia permanente y una impetuosa tensión muscular.

El fortalecimiento de la imagen de sí, se verá robustecida - si el maestro le proporciona la ayuda necesaria para superar - las deficiencias en la formación de conductas concretas.

Los enormes esfuerzos mentales realizados por el niño en el cumplimiento de sus tareas escolares, lo mantienen siempre en un constante estado de tensión muscular como consecuencia de -

la relación que existe entre las funciones del sistema muscular y del sistema nervioso. Para contrarrestar este efecto conviene realizar ejercicios de relajación que se logra poniendo en juego la voluntad.

El Ajuste del Esquema Corporal comprende temas de relajación, posturas y respiración:

1. Relajación. Los niños de los primeros grados logran -- una relajación global eficiente, haciendo uso de la re lajación mental, en un ambiente que permita ajustarse a la esfera afectiva de su personalidad, desechando to do tipo de tensión nerviosa.

El medio más adecuado para realizar la relajación, con siste en llevar a cabo un diálogo con el propio cuerpo por medio de la interiorización hacia sí mismo (intros pección).

2. Posturas. Los niños en edad escolar por lo general no tienen cuidado de adoptar posturas correctas al estar sentados, de pie, al caminar, así como al dormir. El - maestro y los padres deben estar pendientes para corre gir en el momento preciso los malos hábitos, evitando con ello las deformaciones en el cuerpo del niño.

En primer lugar debemos enseñar al niño a conocer su - cuerpo, después conocerá cómo imprimirle tensión a --- aquellos músculos que intervienen en su postura correc ta y, de esa manera, llegar al fortalecimiento de su - sistema muscular.

Los componentes del equilibrio postural son: pelvis -- basculada, espalda recta, hombros atrás y caídos, cue-

llo desplegado y mentón recogido. Al entrar en acción_ estos elementos deben conocerse las condiciones morfológicas y posibilidades físicas reales del niño, lo -- cual se identifica como "Postura".

El niño debe ser orientado para dominar su cuerpo en -- cada una de las actividades que realiza: caminar, co-- rrer, sentarse, permanecer de pie o dormir. En la suce-- sión de posturas actúan los reflejos de equilibración_ que modifican el centro de gravedad, y por otra parte, el control consciente de los elementos de equilibrio - postural.

En la medida que el niño aprenda a ejercitar sus mús-- culos logrará imprimirles mayor solidez. En la ejecu-- ción de un movimiento requerido concentrará toda su -- atención en el mismo, bloqueando las partes de su cuer-- po que no va a utilizar.

3. La respiración. La buena respiración tiene relación -- con las demás funciones que se realizan en el cuerpo. -- La mejor respiración no es consecuencia exclusiva de -- la vitalidad muscular o física, sino de la capacidad -- funcional y armónica de todo el cuerpo.

El corazón y los pulmones, a pesar de realizar sus fun-- ciones fuera de nuestro control, acostumbrándolos a -- ejercicios constantes; es posible lograr su colabora-- ción y hacerlos susceptibles de ceder a nuestra volun-- tad, convirtiéndose en verdaderos aliados del deportis-- ta o gimnasta quienes con grandes habilidades logran -- el dominio perfecto de ellos, haciendo que respondan -- de acuerdo a sus exigencias.

Existen tres clases de respiración

- a) Respiración superior o torácica (la más común).
- b) Respiración inferior o diafragmal.
- c) Respiración integral.

La primera es la más común y es ejercitada por el hombre desde su nacimiento. Interviene la parte superior del pecho, permitiendo un mínimo acceso de aire a los pulmones. Debido a ello se produce el rápido agotamiento al realizar ejercicios rápidos y bruscos.

La respiración inferior o diafragmal conocida como respiración "Yogui", es considerada como la más propicia tanto para el deportista como para las personas de cualquier edad o sexo. Su práctica requiere los siguientes pasos:

- a) Respirar amplia y profundamente por la nariz.
- b) Retener la respiración unos cuantos segundos.
- c) Exhalar lentamente manteniendo el pecho en posición de firmes. Para dominar su mecanismo conviene practicarla frente a un espejo y al lograr su perfección, el entrenamiento debe ser en forma alternada en la posición de firmes, caminando o corriendo y, por último, sentado o acostado. Los lugares ideales para practicarla son los sitios poblados de árboles, de preferencia en las primeras horas del día.

En la respiración integral se requiere de la concientización e intervención de todos los músculos del cuerpo. La concientización horizontal es la menos fatigosa, permite prolongar la duración y la continuidad del esfuerzo.

3.1.2 Ajuste Perceptivo

La percepción sensorial está organizada por la infinidad de experiencias vividas por el individuo valiéndose de sus sentidos, éstas pueden ser: visuales, auditivas, olfativas, gustativas o táctiles. El conjunto de las percepciones experimentadas por los sentidos son registradas en el cerebro y constituyen los estímulos mentales.

La codificación de las percepciones en el cerebro dan la posibilidad al individuo de examinar y diferenciar su mundo físico, cuyo procedimiento recibe el nombre de conceptualización. La educación del esquema corporal permite al niño asimilar códigos precisos en función de sí mismo, haciendo uso de la comunicación para externar cómo está estructurado su cuerpo. Descubre la integración de cada una de las partes de su ser único, constituyendo la percepción de signos somáticos internos o conciencia perceptiva.

La percepción entraña un comportamiento psicológico complicado, gracias a la cual el sujeto toma conciencia de sus impresiones con perspectivas reales. De ahí que siendo el punto de enlace entre el "yo" y el medio externo, establece el precedente de la etapa del ajuste motriz. Engloba ejercicios para precisar el desarrollo de las relaciones acerca del espacio y establece el marco de referencia interno en el cual las partes de su cuerpo se sitúan de manera conveniente para responder a los elementos del ambiente externo. El dominio del espacio se relaciona con el reconocimiento de direcciones, la orientación en el espacio, las referencias entre el cuerpo y los objetos y, entre el propio cuerpo y el medio social.

En el niño de 6-7 años, la orientación se consolida fundamentalmente hacia su persona y se dispone a asimilar los dominios conceptuales de adelante-atrás, arriba-abajo, de un lado a otro. Con ello integra su lateralidad cruzada, fundamentalmente en el reconocimiento de la lateralidad con los demás, — hasta alcanzar la capacidad de enlazar su orientación tomando como base los objetos que tenga a la vista vinculados con su propio cuerpo.

La educación física toma al espacio en función al movimiento adaptado a distancia precisa. La integración del ajuste espacial se va acrecentando con el empleo de los ejercicios perceptivos alternados de direcciones: cerca-lejos, delante-de—trás, arriba-abajo, derecha-izquierda, junto-separado. Dimensiones: grande-pequeño, alto-bajo, ancho-angosto, grueso-delgado. Intervalos: corto-largo, junto-separado. Trayectorias: recta-parabólica, de rebote con efecto. Cantidades: poco-mucho.

Concediéndole el valor a la educación física en el nivel de las demás áreas del plan de estudios, la Escuela Primaria estará cumpliendo con los objetivos de contribuir en el desarrollo integral del niño, porque el movimiento aplicado como recurso didáctico desempeña un papel importante en esta labor, ofreciendo al niño las posibilidades de conocerse a sí mismo y a expresarse sin trabas ni impedimentos, utilizando su cuerpo como instrumento del movimiento. Al moverse hace uso de un espacio, un tiempo y una fuerza.

El niño advierte las partes internas y externas que constituyen su cuerpo y con las cuales ha de realizar extensiones, flexiones, etc. Utilizando sus pies el niño puede trasladar su cuerpo de un lugar a otro como saltar, caminar, galopar, etc.

El niño al explorar los diversos elementos del ambiente aprende a ejercer el control de sus movimientos; los integra y centra su atención en el juego como parte natural del movimiento dinámico. Aplica sus experiencias en la solución de los problemas que se le planteen, relacionando su comunicación con temas de su propio interés.

Estos ejercicios fomentan el desarrollo del lenguaje, del pensamiento y de la creatividad del niño. Para estas actividades el maestro debe utilizar una extensa serie de objetos educativos en los cuales el niño logre descubrir la esencia y utilidad de las cosas: llantas, aros, semillas, escobas, palos, cuerdas, pelotas, canicas, etc.

La personalidad del maestro juega un papel importante para obtener provecho de los objetos que desee emplear. La enseñanza creativa siempre conduce a ampliar el horizonte de experiencias del niño, obteniendo respuestas asombrosas; porque el niño descubre y se expresa sin temores con ayuda del movimiento, pudiendo desarrollarse de acuerdo a la persona que aspira ser.

3.1.3 El Ajuste Motor

Comprende cuestiones relacionadas con:

- a) El ajuste motor general, en el cual los movimientos del niño se presentan en forma voluntaria, sin el empleo de una reflexión específica; sino movido por su afán natural de conocer el ambiente donde se desenvuelve, como respuesta a los impulsos de su desarrollo normal al poseer un organismo sano.
- b) El ajuste motor especial se diferencia del anterior —

Porque los movimientos ya reclaman un fortalecimiento del finido por parte del niño, con la intervención de una conducta motora precisa, así como de una norma que se le ha fijado.

La motricidad es el símbolo de la acción dinámica del esqueleto, los músculos y el sistema nervioso que hacen resaltar el temple del organismo ante la infinidad de elementos del medio ambiente. El dinamismo se manifiesta en el gesto de un hecho motriz, en el cual intervienen tres factores: el sensitivo, el sensorial y el motriz.

La traslación y el ejercicio de los movimientos más variados con objetos constituyen un entrenamiento inmejorable de la musculatura del niño, sobre todo de las piernas y del tronco. El pequeño se sube a una silla, se mete debajo de la cama, salva un escalón y realiza un gran número de los más variados movimientos con el cuerpo y las extremidades. Ante él se abren nuevas posibilidades para palpar, asomarse, agarrar, arrastrar, etc. Estas desarrollan la precisión, el enfoque y la coordinación de los movimientos de los brazos y piernas, de las manos y de los ojos.(14).

El movimiento y su dominio se incrementan en forma dinámica en relación con la maduración, sujetándose a tres etapas del esquema corporal: la conciencia de sí, el control de sí y la relación del sí con el medio.

En el período de la fijación de la conciencia, la máxima actividad motriz se manifiesta en la imitación. En la etapa del sí con el medio, alcanza el ajuste de las diferencias espaciales empleando el movimiento del cuerpo.

(14) Liublinskaia, A.A. Desarrollo Psíquico del niño. Desarrollo Motor. Pág. 85.

Por otra parte, existe la coordinación motora gruesa caracterizada por el interés de alcanzar un desarrollo global, provocada por movimientos carentes de reflexión específica.

La coordinación motriz fina se adquiere al perfeccionar los movimientos gruesos y facilita al niño las habilidades necesarias, sobre todo, para la realización de actividades manuales.

Los niños menores de seis años se caracterizan por sus movimientos torpes e inseguros, lo que les ocasiona constantes percances; pero al entrar a la edad escolar adquieren las habilidades necesarias para usar adecuadamente las partes de su cuerpo, como consecuencia de su normal desarrollo neuromuscular del tronco hacia sus miembros, y, finalmente hacia sus manos y pies.

En la ejercitación de la lectura y escritura se necesita una gran cantidad de movimientos de los músculos finos, incluyendo los de la vista. Motivo por el cual en los textos destinados a la lectura de los niños de los primeros grados de la Escuela Primaria, se emplean letras grandes, y al escribir lo hacen de igual modo.

Este fenómeno es comparable con el de los automovilistas que encuentran dificultades para mover con destreza los músculos que intervienen en la lectura automática. Pueden ejecutar los movimientos que se requieren de sus músculos finos; pero necesitan de mayor tiempo o prácticas para repetir el patrón del movimiento para lograr la fluidez y no necesitar de un constante control.

4. ACTIVIDADES DE EDUCACION FISICA PARA LA ESCUELA PRIMARIA

4.1 Recreación

La recreación es una actividad de carácter formal o instintiva, realizada por el hombre con la finalidad de reducir la tensión o eliminar la fatiga; obteniendo de ella momentos placenteros al utilizar sus horas libres en forma provechosa. En su contenido quedan incluidos los juegos, la gimnasia, el deporte, el excursionismo, las artes y otras actividades que el individuo practica en su convivencia social.

4.1.1 Desarrollo del niño a través de los juegos

Todos los niños sanos juegan y les gusta jugar, ya que ello les proporciona una enorme alegría. A través del juego, incorpora el educador al pequeño a la colectividad, amplía y precisa sus conocimientos y forma las más preciadas cualidades morales y volitivas del individuo que crece. (15).

El juego reviste características bien definidas en cada una de las etapas del desarrollo del niño de la Escuela Primaria. El niño de 6 a 7 años es afecto a los juegos de imitación de animales, máquinas, etc. con mezcla de fantasía (hadas y otros tipos de personajes). De los 7 a los 8 años la imitación lú---

(15) Liublinskaia, A. A. Ibid. Desarrollo Psíquico del Niño
El desarrollo del Niño. Pág. 130.

dica se proyecta hacia actividades que ve realizar a sus pa---dres, que éstos, por ignorar el significado de dichas actitu---des se mofan de ellos; con lo cual encuentran motivos suficien---tes para integrarse a grupos de menor edad, con quienes reali---zan un tipo de recreación denominada "juego colectivo descen---dente". Organiza concursos y se convierte en el promotor de di---versos eventos; aprovecha su fortaleza física e intelectual pa---ra ser admirado por todos los menores, como el campeón favo---rito.

De los 8 a los 9 años el niño imprime a sus juegos un empu---je ascendente, busca compañeros de mayor edad para hacer resal---tar en los juegos colectivos su calidad de héroe; pero toda su ilusión se derrumba al darse cuenta que su participación se ---reduce a la del simple "mirón". Las proezas de sus nuevos com---pañeros lo empequeñecen; pero a pesar de ello, sin medir con---secuencias se lanza resuelto al acecho del grupo.

De los 10 a los 11 años empieza a imponerle cierto dominio_ a su cuerpo que se manifiesta con la moderación de sus juegos, demuestra mayor discreción y adquiere la conciencia de valer ---igual a todos. Se entrega al juego colectivo en grande dirigi---do hacia un fin-valor, al que se enfrentará en su vida futura.

De los 11 a los 12 años el niño alcanza un mayor vigor ffsi---co, mental y moral. Esta tendencia la hace resaltar en el seno del grupo de su misma edad, imponiendo los medios a su alcance para hacerse respetar de los menores. Su capacidad organizati---va y competitiva, la ostentación y fortaleza corporal le permi---ten convertirse en el jefe de los juegos.

De los 13 a los 14 años su interés por los juegos declina a medida que adquiere superioridad. Admira los juegos de sus ma---

yores y se decide competir con ellos aplicando todo su furor. Le molestan los juegos de los niños pequeños y en ocasiones trata de fastidiarlos. Experimenta fenómenos de inseguridad y aflicción que lo inducen a emprender proyectos ambiciosos dando el aspecto de retornar a la etapa de los 7 años, muestra in diferencia hacia quienes lo rodean porque considera que no lo toman en cuenta.

De los 14 a 15 años se muestra interesado por el trabajo, considerándolo como su juego favorito. El juego de su vida anterior quedará en el olvido, representando para él una actividad sin importancia y, este juicio lo conservará por el resto de su vida si no encuentra los medios propicios para rectificar tal criterio.

La finalidad inmediata de los juegos consiste en proporcionar distracción y aspectos emotivos o temperamentales. Proporcionar placer acompañado principalmente de risa y jamás de llanto.

4.1.2 Beneficios que se obtienen de los juegos

Los juegos superan en numerosas circunstancias a la educación física organizada, a pesar de carecer de una influencia correctiva. Reclama de todos los gestos que puedan satisfacer los intereses psíquicos de mayor significación propios de la edad del niño, pues éste al entregarse totalmente a su práctica, le imprime el máximo colorido de su ser; efectos que no se manifiestan en la ejercitación de la gimnasia.

Los juegos exigen matices morales de firmeza, de serenidad y de emulación; porque resultaría extraño que un niño afecto

al juego se declare impotente. Con ese significado el juego se convierte en una escuela destinada al perfeccionamiento del carácter y del medio insustituible de la sociabilidad; ya que el cumplimiento de los deberes conduce al respeto de la ley.

Los juegos reflejan la imagen de la cultura de cada pueblo, y al emigrar de una nación a otra se van fortaleciendo con las variantes que pueden sufrir; y que con el nombre de deportes, el hombre se complace en perfeccionar y mecanizar los juegos - creados por la imaginación infantil y popular.

Desde tiempos muy remotos los juegos han sido la expresión de la robustez y fortaleza humana, vigorizando la soltura de los movimientos, la rapidez en las determinaciones, la seguridad en sí mismo, la resistencia a la fatiga; así como a la integración del carácter y la socialización perfecta del niño.

Los juegos más insignificantes poseen como mínimo uno de estos tres elementos: Prevenir para la vida, inclinación para las relaciones sociales y deseo vehemente de dominio. El juego presenta una dimensión esencial en la existencia del niño, tan indispensable como en la vida del adulto lo es el trabajo. Así es el niño en el juego, así será en los diversos aspectos del trabajo cuando llegue a la edad madura. Por ello, la educación de la futura personalidad se forja en el juego.

El juego precisa los movimientos, perfecciona los sentidos, facilita la adaptación del ambiente, acrecienta el conocimiento y permite la libre expresión del medio circundante, mientras prepara habilidades físicas y psíquicas necesarias para la vida y el trabajo. (16).

(16) Appicciafuoco, Rómulo. Psicología Pedagógica. Del juego al trabajo. Pág. 91.

Esquema de los juegos según su estructura en la edad evolutiva

a) JUEGOS SENSORIALES.

- + Experimentar sensaciones.
- + Palpar las cosas.
- + Mirar las figuras coloreadas.
- + Hacer sonar los objetos golpeándolos o arrojándolos al suelo.
- + Escuchar sonidos y rumores.
- + Repetir vocales, sílabas y palabras hasta - la saciedad.

b) JUEGOS MOTORES.

- + Experimentar movimientos.
- + Agitar brazos y piernas.
- + Aferrar y manipular los objetos.
- + Avanzar gateando.
- + Sostenerse de pie e iniciar los primeros pasos.
- + Balbucear y vocalizar.
- + Pronunciar palabras y sílabas.
- + Formar las primeras frases.
- + Correr, saltar, jugar con la pelota.
- + Ejecutar juegos de equilibrio y agilidad.

c) JUEGOS IMAGINATIVOS.

- + Fingir la realidad: una caja es un tren.
- + Animar la realidad: un trozo de madera es - un hombre.
- + Construir la realidad: construcción de un - puente de arena.
- + Transformar la realidad: un objeto ya representa una casa, ya un caballo, ya una nave.
- + Imitar la realidad: jugar al padre, a la madre, al médico, al profesor, al vendedor.
- + Dramatizar la realidad: jugar al bandido, - al policía, a los indios, a los fantasmas.

d) JUEGOS INTELLECTUALES.

- + Actividad de comprensión y de reconocimiento: números, letras, figuras, como en el - juego de lotería y del dominó.

- + Actividad lógica: juego de enigmas, de palabras cruzadas, de damas, de cartas, de ajedrez.
- + Actividad volitiva: como en los juegos de esfuerzo, de voluntad: a no reír, a no hablar, a hacer de estatuas.
- + Actividad creativa: juego de la danza, del dibujo, de la historia inventada o del viaje imaginario.

e) JUEGOS SOCIALES.

- + Manifestación del instinto gregario o social: juego de camaradería, de asociación, de cuadros deportivos.
- + Manifestación del espíritu de grupo: juego entre escuadras con su capitán, entre bandadas con su jefe y sus lugartenientes.
- + Manifestación del sentimiento de comunidad y solidaridad: juego deportivo en grupos, en escuadras.
- + Manifestación del sentimiento de cooperación, de emulación y de lucha: juego de la danza, de la pelota, del nase-ball, del rugby.

Nota: Esta clasificación sumaria, según la técnica de los varios tipos de juegos, como del resto de cada clasificación, es puramente indicativa, es decir, sirve sólo para orientar hacia el aspecto predominante en la actividad lúdica particularmente. La personalidad del niño no está dividida en tantos compartimentos, no comunicables e independientes, es una unidad psicofísica y, por consiguiente, en la realidad concreta no existen juegos exclusivamente sensoriales, motores, imaginativos, intelectuales y sociales.

4.1.3 Los Juegos Tradicionales y los Juegos Organizados

Juegos Tradicionales. Con este nombre se conoce a aquellos juegos que de generación en generación se han venido jugando por los niños, jóvenes y adultos; sin que el paso del tiempo los degenere o provoque su decadencia. Sus reglas pueden modificarse para imprimirles las innovaciones convenientes al momento y a las determinaciones de quienes los practiquen. Otra característica muy particular consiste en que se juegan por temporadas y pasadas aquéllas, son sustituidos por otros.

Los juegos tradicionales que existen en nuestro Estado son los siguientes:

- a) Las canicas. Se juega con ellas al ahogado, al oyito, a los tres oyitos, etc.
- b) El trompo. Este juego es practicado por niños de 7 a 12 años principalmente. Representa para ellos una recreación muy divertida en toda la temporada de juego. Para darle mayor énfasis al juego, se acostumbra hacer una perforación en un lugar especial del trompo para que "sumbe o chille". Existen muchas formas de jugarse, siendo una de ellas la siguiente:

Se traza una circunferencia de aproximadamente 50 Cm. de radio y se marca el centro. Los participantes tratarán de "picar" lo más cerca de él para ser los primeros en comenzar el juego. El jugador que pique más lejos del centro será el que deje su trompo para que los demás participantes traten de pegarle en el orden como quedaron.

- c) Los papalotes. Este juego despierta gran interés en la

época de fuertes vientos de los meses de febrero y marzo. Lo juegan los niños desde muy temprana edad, los jóvenes y hasta los adultos. En nuestra ciudad hace algunos años, las casas comerciales patrocinaban concursos, concediendo premios a los participantes más destacados tanto en la vistosidad como por la mayor altura que alcanzaran sus papalotes, convirtiendo al antiguo aeropuerto los días domingos, en verdadera feria competitiva y de gran emoción, por observar la gran variedad de este prodigioso juguete.

- d) Los baleros. Este juego al igual que el trompo, proporciona gran diversión a los niños por las diversas formas de poder jugarse. Como los demás juegos tradicionales, también tiene su época favorita.
- e) La batalla. Es un juego específico de algunos pueblos de Nochixtlán, por lo que yo recuerdo; de los años 1935 a 1950. Era jugado por niños campesinos de 6 a 14 años, los jóvenes y en algunos casos los adultos. La época se iniciaba en el mes de noviembre y terminaba en febrero o marzo. Los lugares de juego eran los terrenos donde se levantaba el zacate de maíz, allí se concentraban los niños y jóvenes que llevaban sus juntas, borregos o cabras para que pastaran. Mientras los animales comían tranquilos las hojas que quedaban del zacate o las hierbas secas, sus dueños entablaban divertidos eventos de "batalla" entre dos equipos oponentes. Cada participante con su batalla, que era de una rama de espino o de cualquier otro arbusto resistente; que tuviera el extremo inferior curvo (en forma de bastón), para pegarle al "coco" consistente en un trozo de madera dura, colocado a la mitad

de la distancia previamente convenida (200 metros ----- aproximadamente).

Se iniciaba el juego pegándole al "coco", cada equipo para su lugar respectivo, ganando el que lograra llegar a la meta primero. Como este juego resultaba tan emocionante, por las noches en las calles del pueblo se daban cita los jugadores para llevar a cabo los mismos juegos; - pero por la obscuridad, ahora el "coco" era de lumbre, - es decir, se quemaba el coco para que llevara braza y pudiera ser visto. En esta forma el juego ya implicaba --- cierto peligro; pues en esos tiempos la mayoría de las - casas eran de rastrojo de trigo. Un golpe dado con la -- "batalla" lanzaba al "coco" por lo menos a 30 metros de distancia y en ocasiones a gran altura, por lo que en -- algunas veces caía sobre los techos de las casas o entre los montones de zacate que ya tenían algunos vecinos, -- causando alarma por el incendio que se podía provocar.

- f) Otro juego de esa región fue la "docena". Este juego se realizaba utilizando como material piedritas del río. Cada participante apostaba 12 piedritas y según lo convenido, podía jugarse de una por una o de "montón". Tanto en una como en otra forma, si al lanzar una piedrita al aire y en ese lapso se tomara una, o un montón y se --- atropellara una piedrita ajena a la que se intentaba tomar, perdía el juego y le tocaba el turno al siguiente - jugador.
- g) Los encantados. Este juego puede realizarse con niños y niñas, resultando también muy divertido para los parti--

cipantes y observadores.

h) La cuerda. Es un excelente pasatiempo para las niñas, -- aunque pueden jugarlo también los niños. Se presentan varias formas de jugarla, destacando "el mole", "la maqui-nita" y otros. Hace algunos años se establecieron concursos de salto a la cuerda, individual o de conjunto con músicaailable que le imprimía gran colorido.

Tanto el salto a la cuerda como el trompo, el papalote y - todos los demás juegos tradicionales se han venido abandonando debido a otros tipos de diversión que nos han invadido en los últimos años, haciendo que los niños y los jóvenes se dediquen a ver las novelas , juegos electrónicos, películas o - participando en equipos improvisados de fútbol.

Es aceptable ir con lo que el tiempo ofrece, pero también - conviene no desechar las recreaciones del pasado; ya que proporcionan placer saludable, son parte de nuestra cultura y - porque son los juegos que practicaron nuestros padres y nosotros abuelos. Ojalá que la Dirección Federal de Educación Física del Estado promoviera nuevamente concursos de juegos tradicionales para despertar el interés de los niños por aque---llos juegos, para hacerlos suyos.

Juegos Organizados. Son para el maestro un medio educativo de gran valor. Spitzzy afirma: "El juego en la gimnasia y la gimnasia en forma de juego, viene a ser la fórmula de la educa---ción física" (17).

(17) Cruz Lirón, Juan Manuel. Juegos Organizados y Activi-
dades de Educación Física. Pág. 97.

Como auxiliar didáctico, le ofrecen al maestro la oportunidad de conocer y controlar a sus alumnos. Los más incontrolables entran por medio del juego y sin darse cuenta, a la disciplina general del grupo. Para ello es indispensable seleccionar el juego que proporcione los resultados deseados. La función básica es lograr la recreación dentro del ejercicio; pero reclama una dosificación de estar bajo un principio de orden, reconociendo además, que el juego debe proporcionar placer al niño y no al maestro.

Existen muchos juegos organizados de los cuales mencionaré algunos de ellos:

Los Bolos.

Material: Pelotas del tamaño de tenis, 4 rojas y 4 azules. Clavas o estafetas, 10 rojas y 10 azules. Los niños se forman en dos filas dándose el frente y a la distancia de 7 metros de separación. Al centro de las filas se colocan las clavas o estafetas en una misma línea y alternadas (una azul y otra roja) teniendo entre ellos una separación de 50 centímetros.

Se les entrega una pelota a los primeros de cada equipo para que a la señal del maestro lancen rodando la pelota con intención de tirar la estafeta o clava del equipo contrario. Cada niño sólo tiene derecho a dos tiros. Cuando sale la pelota, el niño que está detrás de cada equipo será quien la traiga, -siendo este niño el último que hace sus tiros.

Carrera de Relevos.

Se forman dos hileras con igual número de participantes. Se les señala su carril de 1.50 metros de ancho por 15, 20, 30 o 50 metros de longitud, según el grado. Se coloca un juguete —

que debe tener el niño cuando el maestro de la señal de salida. Regresa corriendo para entregar el juguete al segundo de la fila, a efecto de irlo a colocar al final del punto señalado. Al regresar da una palmadita al tercero para que se disponga ir a traerlo, continuando el juego hasta el último participante. Para darle mayor lucidez es recomendable utilizar diversos objetos de colores (banderitas, globos, etc.).

Carrera de Embudos

Los niños se forman en dos o tres hileras. A los primeros de cada una se les entrega un embudo de papel y se les coloca atrás de la línea de salida frente a su carril, en el cual estará un globo de color brillante. A la voz de "listos" los primeros niños de cada hilera puestos a "gatas" y tomando con una mano el embudo, al silbatazo empiezan a soplarle al globo para rodarlo hasta la meta cuya distancia será de 15 metros.

Al llegar a la meta levanta el globo y regresa corriendo para colocarlo frente al segundo niño de su hilera el cual hace lo mismo. El último de la hilera al llegar a la línea de salida levanta el globo para que el maestro indique quién fue el equipo vencedor. Este juego favorece la función respiratoria.

El Ciego

Material. Una varita y un pañuelo. Los participantes deben conocerse por sus nombres. Formados en círculo con el ciego en el centro (vendado). Al iniciar el juego el "ciego" se acerca a los jugadores tocando con su varita al que tenga al frente. Imita el canto de un animal y el jugador tocado debe responder en la misma forma. Si el ciego reconoce la voz se libera y ocupa su lugar para continuar el juego, el que fue reconocido.

4.2 La Gimnasia

La gimnasia es una actividad tendiente a favorecer el desarrollo, la fortaleza y flexibilidad del cuerpo en forma racional y progresiva, utilizando una gran variedad de movimientos orgánicos. La práctica gimnástica es tan antigua como la del hombre, siendo consecuencia natural para la satisfacción de sus necesidades vitales. Los griegos le dedicaron gran interés a su práctica con la finalidad de robustecer el cuerpo y la inteligencia de sus mejores hombres.

En el transcurso del tiempo han aparecido varias escuelas de gimnasia, persiguiendo cada una de ellas diversos fines, -- siendo algunas de ellas las siguientes:

Escuela Sueca. Se apoya en los métodos interpretados por Pedro Enrique Ling. Su finalidad es adquirir efectos fisiológicos -- producidos por un conocimiento anatómico y funcional del cuerpo, consistentes en una serie de ejercicios rítmicos de brazos, cuerpo, piernas y cuello. No se utilizan aparatos y su -- tendencia principal es de carácter semimilitar.

La escuela Alemana o Atlética. Considera a los movimientos como antecedente de entrenamientos más formales en los que se utilizan instrumentos especiales como son: las barras fijas, -- las barras paralelas, la escalera horizontal y oblicua, las -- argollas, las pesas, etc. Su finalidad principal consiste en -- dotar de fortaleza y robustez a los músculos del cuerpo.

La Escuela Danesa. Hace una combinación de los elementos de la gimnasia sueca con los de la alemana, concediendo preferencia -- al desarrollo de los músculos del abdomen y de la cintura que -- desempeñan la función principal de permitir flexión al tronco.

La Escuela Inglesa. Da gran preferencia al juego, incluyendo - ejercicios y movimientos destinados a dar impulso al desarrollo de los órganos vitales.

La Escuela Francesa. Está orientada hacia ejercicios naturales al aire libre.

En nuestro país, los beneficios que se persiguen de la gimnasia no están encaminados a la formación de campeones especializados, sino por el contrario, lograr por medio de ella el desarrollo íntegro y armónico del cuerpo, para que responda a todas las exigencias del individuo.

4.2.1 Gimnasia Educativa

La variedad de sus ejercicios llevan la finalidad de corregir los defectos posturales y mantener al cuerpo en perfecto estado, así como el desarrollo del movimiento articulado y el sentido del ritmo. Los ejercicios de las tablas gimnásticas no sólo deben indicar el orden de los mismos, sino la duración de cada grupo, con el propósito de mantener en todo momento la intensidad y progresión del ejercicio.

Es conveniente evitar el sometimiento inmediato del cuerpo a una actividad brusca que altere su normal funcionamiento. La progresión consiste en ir de lo fácil a lo difícil tanto en lo físico como en lo psíquico. Hay que tomar en cuenta la existencia de un límite el cual no se debe rebasar. Este límite lo constituye el individuo. Si se rebasa su capacidad, queda expuesto a sufrir lesiones irreparables en su organismo.

La progresión que deben seguir los movimientos en el desarrollo de una tabla gimnástica es la siguiente.

1. El cambio de posición inicial. En un ejercicio de extensión dorsal, si se pasa de la posición de pie a la de rodillas, se presenta mayor dificultad tanto en trabajo como en equilibrio.
2. El aumento de los brazos de palanca. Tomando una barra primero por el punto medio y desplazando el apoyo cada vez más hacia el extremo, se prolonga el brazo de palanca y reclama mayor potencia.
3. La permanencia en la posición inicial. Si en vez de 2 segundos se prolonga a 4 segundos, el trabajo se ha aumentado.
4. La asociación de los ejercicios. Si ésta se complica, aumenta el trabajo y la progresión.
5. Variación de la velocidad. Existen ejercicios que para aumentar el trabajo reclaman mayor o menor velocidad que otros, como en el caso de la locomoción y del equilibrio.

La alternancia también es parte fundamental en la gimnasia, ya que conviene ir repartiendo los ejercicios en forma racional con el propósito de equilibrar la actividad de todo el organismo de acuerdo a su importancia funcional, evitando que unos órganos actúen, mientras otros permanezcan inactivos.

Para preparar una tabla gimnástica se requiere de un período mínimo de 6 días, incluidos los ejercicios de mayor dificultad. Esta duración será mayor si se aumenta el número de ejercicios o por la mayor repetición de los mismos.

Las partes que comprenden las tablas gimnásticas son: la parte inicial, la parte fundamental y la parte final.

La parte inicial comprende la situación, la atención y la disciplina de los alumnos en la clase; así como la preparación y calentamiento del cuerpo. En esta etapa los ejercicios son de orden y preparatorios, continuos o alternados.

La parte fundamental lo constituye el verdadero final de la tabla. Los ejercicios utilizados son analíticos alternados con los fundamentales; es decir, de corrección y de coordinación.

La parte final se caracteriza por el empleo de ejercicios que sin presentar mayor desgaste de energías, el niño se recupera sin realizar mucho esfuerzo, aunque no logre llegar a la situación fisiológica inicial.

Ejercicios de la parte inicial

Finalidad: Psicofísica y funcional.

Lugar donde se efectúa la clase.

De orden Tiempo atmosférico.

Material (aparatos). Vestuario (equipo deportivo).

Tiempo disponible.

Preparatorios o elementales. Finalidad: Preparar al organismo para entrar a la tabla en condiciones debidas de calentamiento. Ejercicios de brazos, de piernas, de cabeza, de tronco y combinados.

Ejercicios de la parte fundamental.

Finalidad: Ejercicios de potencia, movilidad y coordinación. Fisiológico-anatómico del niño: Ejercicios de brazos y musculatura flexora. De tronco con efecto dorsal. De equilibrio coordinado y generalizado, con efecto muscular profundo. De tronco con efecto abdominal. De locomoción coordinada y generalizada, con efecto muscular funcional. De brazos, con musculatura externa. De tronco, con efecto dorsal y abdominal. Saltos, con agilidad y potencia.

Ejercicios de la parte final

Ejercicios calmantes. su finalidad está dirigida a la recuperación del estado normal del organismo.

EJEMPLO DE UNA TABLA GIMNASTICA PARA LA ESCUELA PRIMARIA

Movimientos de entrada. 40 alumnos o más, numerados por 6, formados fuera del terreno donde se presente la tabla, harán su entrada por hileras a los acordes de una música movida, por una cabecera del terreno ó por el centro.

Los alumnos llevarán los brazos pegados al pecho, levantando en forma flexionada y alternando sus piernas como si fuesen a paso veloz. Al llegar al límite del terreno, empiezan a distribuirse en los lugares previamente señalados.

Ejercicio 1.

Brazo lateral izquierdo con desplante horizontal de la pierna izquierda, brazo derecho pegado al cuerpo (tiempo uno y al tiempo dos firmes). Brazo lateral derecho, desplante horizontal de la pierna derecha. Brazo izquierdo pegado al pecho (tiempos tres y cuatro firmes). Total 32 tiempos.

Ejercicio 2.

Manos a la cintura, flexión del tronco al frente, vista al frente (tiempo uno y al dos posición inicial). Flexión del tronco hacia atrás (al tiempo tres y al cuatro firmes).

Ejercicio 3.

Al tiempo uno en cuclillas y brazos al frente con las palmas de la mano hacia adentro, al tiempo dos posición de firmes

Ejercicio 5.

Acostados boca arriba con los brazos extendidos a los costados y con piernas juntas. Al tiempo uno abren los brazos y piernas en forma de compás, al tiempo dos cierran los brazos y piernas. Al tiempo tres abren los brazos y piernas en forma de compás y al tiempo cuatro cierran brazos y piernas.

Ejercicio 6.

En la posición anterior, al tiempo uno levantan las dos — piernas unidas verticalmente. Al tiempo dos posición inicial. Al tiempo tres con los brazos unidos al cuerpo levantan el — tronco al frente y al tiempo cuatro a la posición inicial.

Ejercicio 7.

En la posición de sentados con los brazos unidos a la cadera y las piernas extendidas. Al tiempo uno tocar con la punta de los dedos de la mano derecha la punta del pie izquierdo, — al tiempo dos volver a la posición inicial. Al tiempo tres tocar con los dedos de la mano izquierda la punta del pie derecho. Al tiempo tres y cuatro se repiten los mismos ejercicios.

Ejercicio 8.

En la posición de pie. Al tiempo uno saltar abriendo las — piernas, brazos extendidos hacia arriba y dando una palmada, — al tiempo dos posición inicial. Al tiempo tres y cuatro se repiten los mismos movimientos.

Movimientos de salida.

A los acordes de una marcha, las hileras se van centrando, trotando y con los brazos unidos al cuerpo, alzando las rodillas, van saliendo las hileras por el lugar convenido.

4.3 El Atletismo

El atletismo es una actividad en la cual participan ejercicios corporales metódicamente preparados para desarrollar las capacidades del individuo en toda su plenitud. Los movimientos que intervienen en el atletismo, sin duda alguna, fueron ejercitados por el hombre primitivo en la persecución de sus enemigos o al huir de ellos. En el ataque a los animales para obtener su alimento y vestido. Sus carreras se convirtieron en ensayos de velocidad y de resistencia al verse obligado vencer lo más rápido posible las distancias que se le presentaban a la vista; de obstáculos, al tener que saltar barrancos o enormes peñascos en los trayectos de su recorrido.

Es probable que, antes de poseer armas, el hombre prehistórico arrojó piedras y palos a los animales, a fin de matarlos. Estos lanzamientos pudieron haber derivado en los que ahora conocemos como disco, bala y jabalina. La necesidad de saltar sobre corrientes de agua y grandes piedras dio, a su vez, origen al salto largo, al salto con garrocha y al salto de altura. (18).

4.3.1 Actividades Atléticas

Estas actividades comprenden: Carreras de velocidad, de resistencia y de relevos. Saltos de longitud, de altura y de obstáculos. Lanzamientos de disco, jabalina y bala.

Las prácticas atléticas de la Escuela Primaria quedan enmarcadas en la categoría infantil "A" para varones y niñas.

(18) Fraley, James. Pista y Campo. Breve Historia del Atletismo. Pág. 13.

En las carreras hasta de 400 metros debe disponerse de un carril de aproximadamente 1.22 metros de ancho para cada competidor, marcado con líneas de cal u otro material parecido. Las líneas de salida y las de la meta serán marcadas también con una línea de cal de 5 centímetros de ancho, perpendiculares a las líneas laterales de la pista.

La dirección que habrán de seguir los corredores será llevando la mano izquierda hacia la parte interna.

Carrera con Obstáculos

Las distancias normales para varones son de 110, 200 y 400 metros, con 10 tramos de obstáculos en cada carril. Para las mujeres las distancias son de 80 metros con 8 obstáculos en cada carril.

La colocación de los obstáculos queda sujeta a la siguiente tabla.

S E X O	Distancia de la carrera.	Altura de los obstáculos.	Distancia desde la salida al 1/er.Obst.	Distancia entre los obstáculos.	Distancia desde el último obstáculo a la meta.
H.	110 M.	1.067 M.	13.72 M.	9.14 M.	14.02 M
	200 "	0.762 "	18.29 "	18.29 "	17.10 "
	400 "	0.914 "	45.00 "	35.00 "	40.00 "
M.	80 "	0.762 "	12.00 "	8.00 "	12.00 "

4.4

El deporte es una actividad que permite la canalización de todas las energías excedentes que no fueron utilizadas en el trabajo programado; y si no fueran aprovechadas en este tipo de recreación, o de otra índole, obligarían al individuo a desgastarlas en otra forma tal vez sin beneficio para su propio cuerpo. El deporte proporciona al niño una compensación que contrarresta su inclinación natural a la violencia, la agresividad y a la falta de firmeza.

El deporte juega el papel de tapón y válvula al dar oportunidad a los individuos que se reúnan en sitios elegidos para realizar todo tipo de ejercicios que les proporcionen placer: gritar, saltar, rodarse, etc., liberándose de toda incomodidad producida por el trabajo. El deporte es el medio que permite descargar el exceso de energías del individuo, volcando su resentimiento, sus frustraciones y sus decepciones. Es un desencadenamiento controlado de afectos y emociones de un organismo en pleno disfrute de salud corporal y psíquica.

El espectáculo deportivo es el drama popular moderno, - permite que las pasiones y los instintos inhibidos se liberen sin peligro ni mala conciencia, los depura, --- igual que las representaciones dramáticas en general, - pero con intensidad multiplicada. El deporte es actualmente la terapéutica social por excelencia, permite depurar, desalojar el mal objeto, es decir, la parte oscura y, por decirlo así, peligrosa. El deporte es la --- higiene de la sociedad. (19).

(19) Brohm, Jean-Marie. Sociología Política del Deporte.
Función Psicofísica del Deporte. Pág. 256.

El espectáculo deportivo es popular y primario debido a la simplicidad de los sentimientos que libera y pone en juego. El aspecto emocional deportivo se manifiesta en forma simple porque es dualista; y los conceptos de lo bueno y lo malo, la alegría y la decepción, el triunfo o la derrota, coexisten y se suceden.

Entre el público deportista y los atletas que se exhiben se establece una especie de contrato de emoción. Los deportistas tienen que proveer a los espectadores una suma implícitamente convenida de descargas de adrenalina. Igualmente, los deportistas exigen al público que sea un buen público, un buen sismógrafo afectivo. Los deportistas reconocen que un buen público los ayuda a superarse, mientras que un público frío les molesta. Esta simbiosis afectiva que se crea entre actores y espectadores alcanza una intensidad que es un rasgo específico del espectáculo deportivo. (20).

4.4.1 Beneficios que reportan las actividades deportivas

Las actividades deportivas llámense basquetbol, futbol, voleibol, beisbol, tenis, etc., están considerados como medios educativos que tienden a desarrollar el vigor físico, las habilidades, la resistencia a la fatiga y al deseo no sólo de vencer, sino de vencerse a sí mismo. Proporcionan al individuo una distracción provechosa al alejarlo de todo género de vicios degenerativos.

El deporte representa un valor estético tanto por la perfección de los movimientos personales, como por los esfuerzos del grupo para alcanzar sus objetivos propuestos.

(20) Brohm, Jean-Marie. Op. cit. Sociología Política del Deporte. El Espectáculo Deportivo. Pág. 257.

En el aspecto social, cultiva el sentido de generosidad, — fortalece el espíritu de grupo y la solidaridad entre los — equipos contendientes, manteniendo el sentimiento del juego — limpio. Familiariza al individuo en la conquista de sus mejores triunfos como fruto de su esfuerzo; debe olvidarse de sí mismo y ofrecer sus energías para sacar adelante a su equipo.

La escuela deportiva al estilo de los países socialistas, — dirige su atención al ejercicio físico y del deporte en general, tomando en cuenta las edades de los escolares. Lleva implícita en su aspecto deportivo, la presencia de equipos de — investigación y de entrenadores físicos con elevada formación profesional para desarrollar una personalidad excelente, tanto en el aspecto técnico como en el físico.

4.4.2 Destrezas deportivas desarrolladas por el ser humano

Todo aquel que con ímpetu toca a las puertas de lo desconocido para arrancarle los secretos que posee, retorna por lo — menos con un diminuto haz de experiencias que recogió en su — largo y escabroso recorrido. Por ello, considero oportuno cerrar con broches de oro el final de este humilde trabajo, con el sincero deseo de fortalecer el espíritu de quienes tengan — la oportunidad de distraer su mirada, para enjuiciar los conceptos comprendidos en esta sencilla obra.

Alguien con cariz mitológico trató de comparar las habilidades del hombre con las desarrolladas por las especies animales en el ámbito deportivo, encontrando un progreso demasiado deficiente por parte del hombre, a pesar de poseer una talla — que supera en muchas veces el tamaño de los ejemplares considerados como sus rivales deportivos.

El comentarista hace referencia a un apasionante artículo referente a los Juegos Olímpicos de la biósfera, París-Match, en el cual se hace una comparación instructiva entre las dos series de resultados; cuyo texto es el siguiente:

El hombre se contrapone con las especies más deportistas del mundo animal. En salto de altura gana la marsopa con 6.00 metros; siguen el puma con 4.50 metros, el salmón con 3.00 metros y el canguro gris, luego, el hombre. En velocidad, la onza y el antílope se acercan a los 100 Kilómetros-hora; le siguen la liebre con 74 Kilómetros-hora y el caballo con 70 Kilómetros-hora; el hombre, muy detrás, corre unos 37 Kilómetros-hora, etc. Y así para cada disciplina atlética. Si los juegos se extendiesen a los insectos, la pulga sería la que ganase la medalla de oro en salto de longitud; un salto equivalente para el ser humano, a 540 metros. (21).

El hombre está consciente del lugar que le corresponde en el reino animal, colocándose en algunos casos muy por debajo de las especies animales; pero se levanta arrogante por la fuerza que le da su inteligencia, con la cual no existe ser viviente del reino animal que lo supere; ya que desde sus orígenes ha venido inventando máquinas cada vez más perfectas, que le han permitido desplazamientos terrestres y acuáticos de enormes dimensiones, y en el espacio aéreo ninguna de las aves le iguala, mucho menos le supera. Por tanto, su lugar dentro del reino animal y en el universo está garantizado, y no llegará jamás la oportunidad para otro ser que pueda disputarle el sitio que la naturaleza le tiene reservado.

(21) Brohm, Jean-Marie. Ibid. Sociología Política del Deporte. Estructuras Mitológicas del Deporte. Pág. 300.

CONCLUSIONES GENERALES

La Educación Física en sus diversas modalidades recurre al movimiento humano como fuente de operación, para darle vida a la estructura del individuo a fin de que pueda desempeñar las diversas funciones internas encargadas del desarrollo orgánico con toda su potencia. Al disponer de un cuerpo sano y fuerte el individuo tiene la posibilidad de elegir actividades que le proporcionen un beneficio intelectual, social, económico o recreativo. Ante esas circunstancias el cuerpo debe proporcionar la satisfacción al individuo, impulsándolo al verdadero sitio que se haya propuesto alcanzar.

La Educación Física hace su aparición desde que el individuo se encuentra en el período de gestación en el seno materno, permitiéndole el desarrollo necesario y la adaptación propia de esta etapa prenatal.

Desde su nacimiento hasta los seis años, las actividades de educación física se desarrollan en forma espontánea, produciendo comportamientos con alguna significación psíquica, social o de aspecto psicomotriz; o bien fijando ajustes de equilibrio, de coordinación y de asociación de datos proporcionados por los órganos receptores de la vista, del oído y del sistema muscular, por medio de los cuales ejercita las tentativas de exploración de los objetos para conocer su forma, su tamaño y su peso; así como las distancias comprendidas entre el lugar que éstos ocupan y su propia persona.

La capacidad perceptiva en relación con el ambiente físico y social alcanza un desarrollo considerable. El niño se interesa por el conocimiento del todo para llegar a las partes, según Decroly; o ignora el todo y conoce las partes, según el sincretismo de Piaget. Durante estos primeros años el niño desarrolla su plena madurez en forma precisa y, el razonamiento elemental es proporcional a la limitación de su conciencia. Por tanto, es necesario el auxilio del juego de sus preferencias si es que deseamos educarlo con sentido positivo y llevarlo a la obtención de buenas conductas.

Al llegar el niño a la tercera infancia empiezan a aparecer sus primeras manifestaciones lógicas en relación con los objetos que se presentan a su vista, trata de descomponerlos para conocer sus partes. Al darse cuenta de cómo están estructurados, opta por reconstruirlos. Del sincretismo pasa al análisis y de éste a la síntesis. El concepto de expresión reflexiva adquiere en esta etapa su desarrollo perfecto, y su máxima expresión en la edad adulta.

El aprovechamiento que pueda alcanzar en sus estudios y en otras actividades de su vida, dependen no sólo de las condiciones intelectuales, sino también de otros elementos tales como: la complexión corporal, el temperamento y el carácter; la comunicación afectiva, el interés por alcanzar óptimos resultados y sobresalir en el grupo; la firmeza, la perseverancia, etc. - Estos elementos nos van a dar la pauta para pronosticar el destino que le espera al niño. Se construyen las bases sólidas, aparece el perfil del esqueleto y la configuración estructural del cuerpo. Es competencia de la educación proporcionarle los mejores medios para alcanzar su pleno desarrollo, en un ambiente de libertades para obtener sus propias conclusiones.

Cuando el niño llega a la Escuela Primaria no descuida ni un momento para hacer una exploración total de su nuevo ambiente, cuya posibilidad lo hace reaccionar ante la contemplación de los nuevos estímulos que acaba de percibir. El mayor número de aprendizajes los va a adquirir por medio de los sentidos de la vista y del oído, considerados de mayor importancia por la gran cantidad de perspectivas que proporcionan a la mente del niño. Después de estos sentidos llamados superiores, los sigue el tacto que comunica al individuo con el mundo exterior por medio del contacto directo de los objetos, es el sentido de posición y de equilibrio del cuerpo y permite la postura vertical e impide caer cuando el cuerpo está en movimiento. El gusto y el olfato no son tan importantes para vivir y progresar, pero contribuyen a acrecentar el placer.

La salud física o plenitud orgánica, debe valorarse como una condición en la cual todas las funciones físicas y fisiológicas se realizan ordenadamente sin ser interrumpidas en el proceso de su desarrollo. La irrigación muscular, la respiración, la digestión y todas las demás funciones actúan en forma natural cuando se vive en un estado equilibrado, como consecuencia de la confianza que se tiene en sí, de la lucidez con que actúa el cerebro y del buen humor que se dispone para el trabajo.

La educación física en el aspecto social proporciona un cúmulo de beneficios. Cuando el niño entra en relación con el medio social, va a tener la necesidad de hacer uso de reglas sociales que se practican en el medio que lo rodea. Se enfrenta a los embrollos de una sociedad donde las personas se relacionan no por razones de parentesco o de estimación, sino por conveniencias sociales reglamentadas expresamente por las

leyes, e indirectamente por las costumbres, convencionalismos y la cortesía. Estas nuevas exigencias lo van a obligar a adaptarse poco a poco a un nuevo ambiente en el cual debe aceptar sus obligaciones y cumplir sus compromisos hasta formarse una disciplina personal de acuerdo con su carácter, humor y temperamento; ya que los niños heredan parte de su posición social, la clase a la que pertenecen, sus antecedentes raciales o étnicos, aparte de las diferencias referentes al sexo.

La Educación Física en el aspecto Social también desarrolla las actitudes siguientes: El niño aprende a cuidar su cuerpo mediante las actividades que realiza. Al tener conciencia del valor que representa la salud de su cuerpo, se siente orgulloso al ver que responde sin ninguna dificultad a sus máximas exigencia; manifiesta su interés por la salud de todas las personas de la sociedad.

Otro de los beneficios que puede adquirirse de las distintas actividades recreativas, atléticas, gimnásticas o deportivas consiste en la conveniencia de quemar calorías; aunque existen algunas que a pesar de poseer valores sociales, psicológicos, fisiológicos y emocionales, por su naturaleza reclaman de un insignificante consumo de energías como en el caso del golf, cuyo consumo es de 2 a 3 Kilocalorías por minuto. En cambio un juego vigoroso como el basquetbol, el futbol o beisbol, el consumo energético asciende aproximadamente de 15 a 20 Kilocalorías por minuto; además de cautivar a los espectadores por ser muy divertidos.

Las reglas que ha de aplicar en sus juegos deben surgir de las observaciones llevadas a cabo por el maestro. En los primeros grados las reglas son personales.. Se formulan de acuerdo

a los intereses de los niños y, de ninguna manera con normas - extrañas adaptadas a ellos. Estas reglas se ponen a consideración, se discuten se modifican y se llevan a la práctica. En - los grados intermedios las reglas se proyectan al individuo en grupo, y en los grados superiores rigen la conducta colectiva. El maestro siempre debe permanecer a la expectativa para vigilar el cumplimiento de las normas en la forma aprobada por el grupo; haciendo las intervenciones necesarias para poner orden, absteniéndose de hacerlo en forma enérgica porque lesiona los intereses de los niños.

En todos los grados por medio del juego los niños van adquiriendo experiencias que conducen a desarrollar las actitudes - de comprensión y el espíritu de grupo. El lugar que el individuo tiene señalado en la sociedad depende de su lealtad con el grupo.

Para finalizar es conveniente afirmar que así como el astro rey irradia de luz y calor a todos los planetas para darles vida y control; de la misma manera, el germen de fuerza y facultades que la naturaleza depositó en el ser humano, actúan propiciando y verificando las funciones principales de su desarrollo concedido a su existencia como una condición que lo diferencia de las demás especies animales que existen en nuestro planeta.

- BIBLIOGRAFIA

1. ALBARRAN, Agustín Antonio. Diccionario Pedagógico. 5 ed., - México, Ed. Siglo Nuevo, 1980. 203 p.
2. APPLICIAFUOCO, Rómulo. Psicología Pedagógica. 3 ed., Buenos Aires, Ed. Troquel, S.A. 1965. 328 p.
3. BARRERA, Valdés Francisco. El Buen Ciudadano. México, 1973. 244 p.
4. BIBLIOTECA BASICA. El Camino del Exito. Barcelona, Ed. Bru-guera, S.A. 1974. 215 p.
5. BIBLIOTECA BASICA. La Salud. Barcelona, Ed. Bruguera, S.A. 1974. 215 p.
6. BROHM, Jean-Marie. Psicología Política del Deporte. México, 1982. 334 p.
7. BUCHER, A. Charles. Tratado de Educación Física y Deportes. 6 ed., México, Ed. Continental, S.A. 1979. 363 p.
8. CORONADO, Gutiérrez Luz. Mi Libro de Sexto Año. Estudio de la Naturaleza. México, D.F. 1964. 157 p.
9. COSTA, Jou Ramón. A Propósito de la Escuela Activa. México, 1974. 124 p.
10. CRUZ, Lirón Juan Manuel. Juegos Organizados y Actividades - de Educación Física. México, Ed. Oasis, S.A. 1968. 368 p.
11. DEBUIGNE, Gerard. Manual de Cultura Física. Barcelona, Ed.-Hispano Europea, 1976. 187 p.
12. DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION FISICA. Manual de Juegos Re creativos. México, Ed. Para el Maestro. 95 p.
13. DOTRENS, Robert. Didáctica para la Escuela Primaria. Gine-bra, 1964. 415 p.
14. EDUCACION FISICA ESCOLAR. Fundamentos para un Programa Es-colar. México, Ed. Pax-México. 1980. 117 p.
15. FOULQUIE, Paul. Diccionario Pedagógico. Barcelona, Ed. ----Oikos-tau, S.A. 1976. 464 p.
16. FRALEY, James. Pista y Campo. 2 ed., México, Ed. Pax-Méxi-co. 1975. 128 p.

17. GONZALEZ, Cedillo Mario. Manual de Educación Física. México, Ed. Ateneo, 1960. 110 p.
18. GONZALEZ, Jiménez Manuel. Contenido y Técnicas de la Acción Social Escolar. 2 ed., México, 1944. 94 p.
19. HERNANDEZ, Santiago René Gastón. El Exito en tus Estudios. 2 ed., México, Ed. Trillas, S.A. 1980. 134 p.
20. HOFFMANN, Carlos. Gimnasia Educativa. 3 ed., México, D.F.-Ed. Olimpo, 1976. 110 p.
21. KLAUSMOIER, J. Herbert y Katherine Dresden. La Enseñanza en la Escuela Primaria. Buenos Aires, Ed. Ateneo. 381 p.
22. LARROYO, Francisco. Sistema de la Educación. 2 ed., México, Ed. Porrúa, S.A. 1977. 347 p.
23. LE BOULCH, Jean. La Educación por el Movimiento en la Escuela Primaria. Buenos Aires, Ed. Paidós, S.A. 284 p.
24. LIUBLINSKAIA, A.A. Desarrollo Psíquico del Niño. México, -D.F. Ed. Grijalvo, S.A. 1965. 405 p.
25. MILLER, Karl. La Gimnasia. 13 ed., Barcelona, Ed. Sintés, S.A. 1971. 125 p.
26. MOSSTON, Muska. Gimnasia Dinámica. 2 ed., México, D.F. Ed. Pax-México, 1978. 317 p.
27. NADAL, Gustau. La Educación Física en la Escuela. Barcelona, Ed. Laia, 1980. 91 p.
28. ORTEGA, Martínez Fidel. Política Educativa de México. México, Ed. Progreso, S.A. 1967. 294 p.
29. PIAGET, Jean. Seis Estudios de Psicología. 8 ed., Mexicana. Barcelona, Ed. Seix Barral, S.A. 1981. 227 p.
30. SANCHEZ, Ramírez Emma. Psicología Educativa. México, Ed. -Oasis, S.A. 1967. 242 p.
31. UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. Guías de Trabajo Segundo Grado. Anexos de Educación Física. México. 176 p.
32. VELASQUEZ, M. José. Curso Elemental de Psicología. 16 -- ed., México, Ed. Cía. Gral de Ediciones, 1979. 416 p.
33. WHITE, Seldon. La Psicología y tu Niñez. México, 1980. -- 127 p.