

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

DIRECCION GENERAL DE CAPACITACION Y
MEJORAMIENTO PROFESIONAL DEL MAGISTERIO
DIRECCION DE LICENCIATURAS PARA MAESTROS
EN SERVICIO

LICENCIATURA EN EDUCACION PRIMARIA



La Educación Física Factor Básico del Desarrollo Armónico de la Personalidad del Educando a Nivel Primario

SEPD-113

Tesis Profesional

que para obtener el título de

LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

presenta la

Profra. Ma. Dolores González Olvera

LEON, GTO., 3 DE MARZO DE 1979.

Con profundo cariño y respeto:

A mis padres:

José Pedro González Espinosa.
Ma. de Jesús Olvera de González.

A mis hermanos:

Luz María,
Juanita,
Bernardina de Jesús,
Marco Antonio,
Ma. Socorro,
Ma. Dolores,
José Guadalupe,
Antonia de Jesús,
Gloria de la Luz y
Martina de la Cruz.

A mi esposo:

José Benigno Avilés Miranda.

Con cariño:

A mis sobrinos.

A todos los míos.

Con gratitud

a la Srta.

Ofelia Magaña Béz.

A todos mis compañeros.

INDICE

- PROLOGO.
- I.- PROBLEMA.
- II.- HIPOTESIS.
- III.- OBJETIVOS.
- IV.1.- ¿ QUE ES LA EDUCACION FISICA ?
- IV.1.1.- CONCEPTO.
- IV.1.2.- EDUCACION FISICA Y DEPORTE.
 - a).- Deporte Escolar Formativo.
 - b).- Deporte Escolar de Rendimiento.
- IV.1.3.- HISTORIA DEL DEPORTE Y SU RELACION CON LA EDUCACION FISICA.
- IV.1.4.- TENDENCIAS ACTUALES.
- IV.2.- OBJETIVOS DE LA EDUCACION FISICA.
- IV.2.1.- OBJETIVOS GENERALES DEL AREA DE EDUCACION FISICA.
 - A).- OBJETIVOS HIGIENICOS.
 - B).- OBJETIVOS ESTETICOS.
 - C).- OBJETIVOS INTELECTUALES.
 - D).- OBJETIVOS MORALES.
 - E).- OBJETIVOS SOCIALES.
- IV.3.- LA EDAD EVOLUTIVA EN LA EDUCACION FISICA DEL NIÑO.
- IV.3.1.- DESARROLLO Y EDUCACION FISICA.
- IV.3.2.- ETAPAS DE DESARROLLO.
 - IV.3.2.1.- PRIMEROS AÑOS (hasta 3 años).
 - IV.3.2.2.- EDAD PREESCOLAR (3 a 6 años).

- IV.3.2.3.- EDAD ESCOLAR (6 a 12 años).
- IV.3.2.4.- ADOLESCENCIA (12 a 18 años).
- IV.3.3.- CARACTERISTICAS POR EDADES Y ACTIVIDADES ADECUADAS.
 - IV.3.3.1.- EDADES: 5 a 8 años.
 - a).- CARACTERISTICAS.
 - b).- ACTIVIDADES FISICAS.
 - c).- FINALIDAD.
 - IV.3.3.2.- EDAD: 9 a 10 años.
 - a).- CARACTERISTICAS.
 - b).- ACTIVIDADES FISICAS.
 - c).- FINALIDAD.
 - IV.3.3.3.- EDAD: 11 a 12 años.
 - a).- CARACTERISTICAS.
 - b).- ACTIVIDADES FISICAS.
 - c).- FINALIDAD.
 - IV.3.3.4.- EDAD: 13 a 14 años.
 - a).- CARACTERISTICAS.
 - b).- ACTIVIDADES FISICAS.
 - IV.3.3.5.- EDAD: 15 a 16 años.
 - a).- CARACTERISTICAS.
 - b).- ACTIVIDADES FISICAS.
- IV.4.- METODOLOGIA, FACTORES Y GRADACIONES DE LA EDUCACION FISICA.
 - IV.4.1.- FACTORES Y GRADACIONES.
 - IV.4.2.- METODOS DE LA ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA.
 - IV.4.3.- EJERCICIOS EDUCATIVOS.
 - a).- FASE INICIAL.
 - b).- FASE FUNDAMENTAL.
 - c).- FASE FINAL.
 - IV.4.4.- JUEGOS RECREATIVOS.
 - a).- CARRERA DE A DOS SOBRE TRES PIERNAS.
 - b).- PASAR Y QUITAR EL ARO.

- c).- LA ORUGA.
- d).- LOS LEÑADORES CIEGOS.

IV.4.5.- DEPORTES.

- a).- BASQUETBOL.
- b).- FUTBOL.
- c).- GIMNASIA.
- d).- NATACION.
- e).- VOLIBOL.

IV.4.6.- JUEGOS PREDEPORTIVOS.

- a).- PERSECUCION EN CADENA.
- b).- EL PICADERO.
- c).- LANZAMIENTO DE PELOTAS Y DE BASTONES.
- d).- RELEVO CON VUELTA ADELANTE (en lanzadera).

V.- CONCLUSIONES.

VI.- PROPOSICIONES.

BIBLIOGRAFIA.

PROLOGO.

El desarrollo corporal ha ocupado a menudo el primer, e incluso de vez en cuando el único, lugar dentro de una educación deliberada. Sin embargo, la cultura física no estuvo siempre al servicio de las cualidades biológicas del individuo. En algunos casos sirvió también a los valores biológicos de la sociedad, o sea a la conservación y mejoramiento del pueblo y entonces preponderó la educación del sexo femenino. Pero la mayor parte de las veces estuvo supeditada a otros valores: la defensa de la nación, su crédito, el desarrollo de la conciencia ciudadana o la capacidad de ganarse el pan.

En los tiempos actuales las clases de educación física han de ser altamente recreativas, fundamentadas en el profundo interés de los niños por el juego a través de sus diferentes etapas evolutivas y deben contribuir junto con el desarrollo intelectual, emocional y de adaptación social, a encauzar el desenvolvimiento integral de todas las potencialidades que configuran una personalidad armónicamente constituida.

I.- PROBLEMA.

Es problema de nuestra NACION ENTERA preocuparse no sólo por el aspecto moral, social e intelectual del pueblo, sino también del físico, para poder tener hombres fuertes que puedan contribuir al engrandecimiento de nuestro país. ¿En qué medida la educación física es indispensable para el logro de una educación integral del alumno ?

II.- HIPOTESIS.

Considero que el deficiente desarrollo integral del niño mexicano, se debe en gran parte al descuido en que se tiene a la educación física en la escuela primaria.

III.- OBJETIVOS.

Quisiera a través de mi trabajo hacer conscientes a las AUTORIDADES EDUCATIVAS, DIRECTORES, MAESTROS Y PADRES en GENERAL, de la enorme responsabilidad que tenemos todos de la educación armónica del niño para que llegue a emerger como un CIUDADANO cuya capacidad cognoscitiva, afectiva y psicomotriz responda adecuadamente a las exigencias de la integral convivencia social de su tiempo.

Toca principalmente a nosotros los MAESTROS llevar a cabo MISION TAN ALTA.

IV.1.- ¿ QUE ES LA EDUCACION FISICA ?

IV.1.1.- CONCEPTO.

Expresar en forma clara y breve qué es la educación física es algo difícil. Sin embargo, es necesario tener presente, que ésta sólo puede entenderse en su sentido exacto si se considera como un aspecto de la educación integral y que, por tanto, no puede separarse de otras facetas de la educación: intelectual, estética, moral, cívica y profesional. No olvidemos que el hombre es uno y esa unidad ha de mirar la educación, aunque desde diversos puntos de vista.

La educación física atiende al aspecto corporal del hombre y al desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades naturales, sin olvidar que en este proceso interviene de forma activa el medio ambiente, factor que toda educación ha de considerar por su influjo en la formación general del individuo y, por lo que ahí respecta, en su formación física. La educación física debe pues, tener en cuenta la naturaleza y el medio.

A los factores de naturaleza y medio debemos añadir las adquisiciones científicas relacionadas con el cuerpo humano: higiene, fisiología, anatomía, etc. , de las que se sirve la educación física para una más adecuada y eficaz labor educativa. Inclusive los ejercicios y movimientos, que son sus medios propios, tienen en consecuencia una base científica.

Quedaría incompleta esta visión de la educación física si atendiéramos exclusivamente sólo al aspecto corporal y fisiológico del hombre, pues de antemano sabemos que él es un compuesto humano y que cualquier mejora de lo físico repercutirá indudablemente en lo psíquico. Hay pues que atender la educación física, como un concepto que se extiende a otros sectores de la persona-

lidad humana, intentando influir no sólo en la voluntad corporal sino también en lo moral y espiritual.

Por tanto, el educador debe acudir en busca de una base filosófica y ética. La psicología que se adentra en el problema de las relaciones entre cuerpo y espíritu, completa las contribuciones de la ciencia a la educación física.

Una de las muchas definiciones que considero más acorde con las dimensiones corporal y moral del hombre es la de S. Giuliano, " Educación Física es aquella parte de la actividad que, desarrollando por medio de movimientos voluntarios y precisos la esfera fisiológica, psíquica, moral y social, mejora el potencial temperamental, refuerza y educa el carácter, contribuyendo durante la edad evolutiva a la formación de una mejor personalidad del futuro hombre " .

IV.1.2.- EDUCACION FISICA Y DEPORTE .

Debemos pues, hacer notar las diferencias entre educación física y deporte. La primera de estas actividades sirve para sus fines de movimientos espontáneos y precisos que pueden corregir, modificar y mejorar la persona humana. Estos ejercicios practicados con la voluntad de mejorar la condición corporal, son el medio habitual para trabajar en la educación física. El deporte en cambio, pierde el carácter sistemático y pasa a ser una actividad espontánea, deseo de conseguir una victoria con las ideas de emulación y competición.

El deporte, siendo contenido y a la vez medio de educación física, es elevado a la categoría de actividad educativa. El deporte como juego, es reconocido como la activación física del ser humano con fines eminentemente recreativos.

De ahí, que sea difícil de decidir cuándo un ejercicio puede pertenecer a uno o a los dos campos a la vez, según si reúne las condiciones fijadas, pues en definitiva es la finalidad que se

persigue, la que nos indicará en cuál pueda encuadrarse.

De acuerdo con las necesidades de nuestro tiempo y con las del futuro, se ha creado un movimiento mundial en favor de la acentuación de las funciones que el deporte, como expresión especializada de la educación física, tiene en cuanto a la contribución que hace en el desarrollo integral de la persona en sus posibilidades de desenvolvimiento biológico, psicomotor, de adaptación social y como una de las formas óptimas para la recreación.

La educación formal, considerando la responsabilidad de atender por medio del desarrollo de los programas de educación física para el Sistema Educativo Nacional, adopta al deporte en su finalidad de:

- a).- Deporte Escolar Formativo.- Mismo que está liberado de las condiciones estrictas del deporte de alto rendimiento ya que quienes lo practican, lo hacen por placer y lo realizan a la medida de sus capacidades e intereses. Este tipo de deportista lo único que requiere es reunir las condiciones adecuadas a las características de los participantes y realizar estas actividades durante la clase de educación física.
- b).- Deporte Escolar de Rendimiento.- Este requiere de la participación de personas que evidencien desde edades tempranas, características en cuanto a estructuras y función adecuadas al tipo de deporte que ha de practicarse, así como una inclinación vocacional y una voluntad férrea, para llevar a cabo el fin que pretende alcanzar.

IV.1.3. HISTORIA DEL DEPORTE Y SU RELACION CON LA EDUCACION FISICA.

El deporte es tan antiguo como la humanidad. Todos los pueblos como fueron los chinos, griegos, romanos, etc., practica-

ban con gran entusiasmo el deporte con el cual llenaban muchos de sus ratos libres.

La legislación griega está toda impregnada de deporte, Platón en sus Leyes y en la República, Aristóteles en su Política, reglamentan las normas para los ejercicios físicos dado que se destinan a la formación integral del hombre.

En cambio en los romanos su fuerza militar se forjó en las campañas bélicas y no en la gimnasia. El espíritu que informaba e inspiraba el deporte romano no estaba vinculado a un sistema de educación, los romanos querían simplemente divertirse.

La época medieval trajo su contribución al deporte, la Edad Media aporta una novedad en materia deportiva: la introducción del caballo en la competencia.

Vemos que es interesante observar cómo la historia del deporte de cada época acusa sensiblemente las características psicológicas de los pueblos que la protagonizan.

Conviene ahora hacer mención de las corrientes que en el Siglo XIX hicieron posible la educación física moderna.

Guts Muths es el hombre que ha llevado a cabo la educación física. Hasta la época actual hace resaltar en su método la importancia de los ejercicios gimnásticos tanto para el individuo como para la sociedad.

Otro iniciador de la corriente científica es el sueco P.H. Ling que añade otros ejercicios " sistemáticos " capaces de localizar el trabajo en zonas concretas del organismo, todos estos movimientos corporales tienen su origen en un profundo conocimiento del cuerpo humano.

IV.1.4.- TENDENCIAS ACTUALES.

La principal característica del Siglo XX, referente a la

educación física, es dotar a la niñez en edad escolar de la formación cinética tan fundamental en los niños para que emerja un ciudadano cuya capacidad cognoscitiva, afectiva y psicomotriz responda adecuadamente a las exigencias de la integral convivencia social de su tiempo, así como una positiva predisposición para ajustarse a la dinámica que establece el equilibrio móvil del mundo moderno.

Actualmente la educación física encara tres aspectos principales: la competencia, el juego y el movimiento creador; corresponden a ellos tres modos de práctica: deportiva, lúdica y gimnasia rítmica.

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

Entre el gran número de movimientos y ejercicios debe encontrar el niño alguno que lo incite a practicarlo, una vez que haya despertado su interés por uno de ellos, fácilmente podrá ampliarse su campo de actividades.

IV.2.- OBJETIVOS DE LA EDUCACION FISICA.

IV.2.1.- OBJETIVOS GENERALES DEL AREA DE EDUCACION FISICA.

DEBE :

- 1.- Contribuir, junto con el desarrollo intelectual, emocional y de adaptación social, al encauce del desenvolvimiento de todas las potencialidades que configuran una personalidad armónicamente constituida.
- 2.- Perfeccionar la capacidad motriz general del alumno en formación, constituyéndose en el agente primordial y más eficaz para cubrir los objetivos de la evolución psicomotriz.
- 3.- Influenciar positivamente el crecimiento y desarrollo armonioso del organismo, mejorando las características biológicas de los educandos.
- 4.- Adquirir conocimientos, hábitos y cualidades motrices, necesarias para la capacidad de trabajo del organismo y una mejor adaptación a las exigencias de actividades físicas, que tienen una profunda significación educativa.
- 5.- Incrementar el desarrollo de la capacidad de practicar actividades físico-recreativas y deportivas, ocupando el tiempo libre con finalidades compensatorias, higiénicas y de emulación.
- 6.- Aportar la formación básica que requiere el hombre para desempeñar sus actividades laborales, recreativas, deportivas, higiénicas, morales, estéticas, etc., dentro del marco de los objetivos generales de la educación.

A).- OBJETIVOS HIGIENICOS.

Se requiere ayudar al proceso de crecimiento natural del cuerpo y a mantener o recobrar la salud, mediante una acción adecuada sobre el organismo, pues muchas veces una mala deformación de la columna puede ser corregida a tiempo por una gimnasia " inteligentemente orientada ". En este sentido, las funciones preventivas y correctivas que la educación física posee son de notable importancia.

B).- OBJETIVOS ESTETICOS.

El ejercicio físico permite también mejorar los aspectos de corrección y belleza armónica en las actitudes corporales, intentando conseguir gracia y elegancia en los movimientos, flexibilidad de los músculos y armonía de las líneas.

C).- OBJETIVOS INTELECTUALES.

Debido a la estrecha relación entre los aspectos psíquico y fisiológico, el desarrollo adecuado de la capacidad intelectual debe tener una base firme en el estado general de nuestro organismo, especialmente en el sistema nervioso. Una constitución física débil no es forzosamente típica del hombre dedicado a un intenso trabajo intelectual. Al contrario, un ejercicio físico adecuado facilita el riego sanguíneo del cerebro, repercutiendo en un mayor rendimiento de éste.

La actividad física es la actividad total del hombre y no sólo mejora el aspecto corporal, sino que actúa sobre la mente y hace de ella un instrumento más útil y perfecto en la investigación y transmisión de conocimientos.

D).- OBJETIVOS MORALES.

Afirman que la educación física y los deportes, son una escuela de hábitos morales por las especiales circunstancias de esta actividad, en la que las cualidades humanas, los sentimientos altruistas, etc., tienen prioridad sobre los valores utilitarios o egoístas.

Además, el deporte en general despierta el sentido del orden y educa en el conocimiento y dominio de sí mismo, sin jactarse por ello. Su fin conduce a la fuerza y grandeza morales.

Por otra parte, los ejercicios físicos sirven de recreo y distracción a los alumnos, dando ocasión a que se manifiesten en voluntad y talento, libre y espontáneamente y esto puede derivar en una más eficaz influencia formativa. Las reacciones físicas del alumno son indicativas de su temperamento y condiciones psíquicas; a veces dan la clave de conductas anómalas (egoísmo, retraimiento, etc.), cuyas causas no se advierten con claridad.

E).- OBJETIVOS SOCIALES.

Este proceso de socialización exige del individuo que desarrolle su dimensión social durante la etapa de escolaridad, pues si no lo hace, puede suceder que más adelante no acepte dichas obligaciones sociales y vea en ellas cargas inaceptables que no tienen sentido.

Es por eso que hay que crear las condiciones adecuadas; como la adopción de métodos activos, basados en el grupo y con predominio de autonomía y compromiso, proponiendo a los escolares una serie de ejercicios que impliquen trabajos colectivos, adecuados a su edad.

Es pues la educación física, un medio magnífico para que el sujeto se inicie en sus deberes sociales mediante el ejercicio colectivo, ya que incita a poner en práctica los ideales de ayuda mutua, de esfuerzo común y de cooperación.

Ante todo, estos objetivos sociales son consecuencia del trabajo colectivo o club que debe considerarse como una verdadera sociedad en pequeño, con un fin común, ayudarse unos a otros y buscando siempre una acción conjunta, es por ello que nosotros los maestros no debemos olvidar esta actividad tan importante para el desenvolvimiento de su personalidad.

IV.3.- LA EDAD EVOLUTIVA EN LA EDUCACION FISICA DEL NIÑO

IV.3.1.- DESARROLLO Y EDUCACION FISICA.

El desarrollo físico y psíquico de la etapa escolar es la que más debe interesarnos, pues durante la infancia y adolescencia tienen lugar en cada sujeto una serie de transformaciones de diversa índole, cuya importancia es necesario resaltar para que los Maestros lo tengamos siempre presente y así lograr una acción educativa eficaz.

Hoy debemos de entender que una educación física adecuada ha de tener conocimiento de las condiciones físicas y psíquicas en el desarrollo del niño y del adolescente.

Por otra parte, tener idea clara del fin que se pretende, es decir preparar al futuro hombre que la educación quiere conseguir.

IV.3.2.- ETAPAS DE DESARROLLO.

IV.3.2.1.- PRIMEROS AÑOS (hasta 3 años) .

Esta etapa es conocida como " primera infancia ", y se caracteriza por un rápido crecimiento en talla y peso; este desarrollo es más acusado en los varones.

No podemos hablar respecto a esta edad, de una educación física, pues en los primeros años la educación queda reducida al horizonte de la vida familiar, aunque pocos padres se hallen preparados para aplicar ejercicios físicos convenientes a la corta edad de sus hijos, por otra parte, debido a su propio dinamismo, los niños realizan espontáneamente movimientos y ejercicios quizá más completos que si se tratara de una clase normal.

IV.3.2.2.- EDAD PREESCOLAR (3 a 6 años).

Conocida esta edad como "segunda infancia", por el hecho de acudir gran número de niños a colegios o jardines de niños, etc., puede considerarse como el momento de iniciación de la edad física.

Se caracteriza esta etapa por el gran crecimiento que experimentan los niños y que fácilmente adquieren malas posturas, por esto habrá que prestar gran atención a los gestos y actitudes habituales del niño; forma de sentarse, de andar, de escribir, etc., y por supuesto no realizar ejercicios que requieran esfuerzo muscular violento.

Además, el sistema nervioso no está muy desarrollado, siendo interesante educar ahora la coordinación a través de ejercicios libres, sobre todo en el juego y de practicarse, si es posible, en zonas verdes o praderas.

IV.3.2.3.- EDAD ESCOLAR (6 a 12 años).

Propiamente comienza esta edad con la entrada "oficial" y obligatoria del niño en el colegio y termina con los primeros síntomas de pubertad, entre once-doce años para las niñas y doce-trece para los niños.

Continúa el crecimiento durante esta edad, en peso y anchura, dando proporciones físicas más favorables y mejores relaciones de fuerza. Todo ello convierte esta época de la evolución en una edad muy indicada para la educación física y a la vez fácil de corrección de gestos deformados, de desagradables consecuencias para su vida.

En efecto, es la etapa de mayor aprendizaje y se caracteriza por su espíritu emprendedor, ya que el niño no se desanima fácilmente en los procesos iniciales, en el afán de conocer cosas, su actividad incansable lo convierte en un sujeto propicio y abierto a la enseñanza que se acrecienta con la educación física.

Es este el momento de iniciarle en algunas especialidades

gimnásticas y deportivas y así lograr que el niño se familiarice con los deportes y aprenda las técnicas elementales.

Como a los ocho-nueve años, las condiciones sufren un cambio, hay un predominio en los rasgos diferenciales de sexo, lo cual requiere un tratamiento especial para las niñas, sin renunciar a actividades físicas conjuntas (juegos, bailes, danzas, etc.). En esta edad ya hay "amistades" duraderas y pueden formarse grupos deportivos; pero el maestro debe procurar no ser demasiado estricto en la aplicación de las reglas de juego, dejando un amplio margen de libertad.

Como a los diez-once años el niño mide su capacidad, la compara con otros compañeros y valora el resultado. Es el momento de la competición. Los movimientos pierden la "gracia" anterior, son más pausados y hay cierta economía de esfuerzo.

Las niñas llegan antes a la pubertad y aventajan en ocasiones a los varones en aptitudes físicas; ello da lugar a situaciones de enfrentamiento, típicas de esta edad.

IV.3.2.4.- ADOLESCENCIA (12 a 18 años).

Corresponde a una etapa crítica entre los doce y quince años con rasgos muy característicos. En consecuencia, siguen siendo inadecuados los ejercicios violentos o prolongados. Quizá sea esta la etapa en que este tipo de ejercicios perjudique más al joven, pues su capacidad de rendimiento es mejor que en otras edades.

También debe tenerse en cuenta la creciente actividad glandular: hipófisis, tiroides, sexuales, etc., con cambios fisiológicos que si no se controlan originan trastornos físicos y psíquicos que perjudicarán en su vida.

Los principales factores que ayudan en gran parte al normal desarrollo de esta etapa son: paseos, juegos, deportes al aire libre y una alimentación sana y abundante. Merecerán atención

especial los adolescentes de maduración tardía o vegetativamente débiles: la dosificación de esfuerzos y estímulos ha de hacerse entonces cuidando cualquier síntoma de cansancio o agotamiento, con pausas adecuadas entre los ejercicios, las cuales deben prolongarse hasta conseguir la completa tranquilización del sujeto.

Pasada esta " etapa crítica " , de rasgos negativos en muchos aspectos, el sistema nervioso adquiere un funcionamiento totalmente normal, permitiendo movimientos coordinados y precisos y una madurez en la voluntad y el raciocinio y no sólo quiere el joven realizar esta o aquella actividad, sino que habrá que explicarle las ventajas o inconvenientes de los distintos ejercicios. Por otra parte, debido a su madurez social, permite la organización de equipos deportivos reglamentarios, con actividades conjuntas, clubes, competiciones de todo tipo, etc.

IV.3.3.- CARACTERISTICAS POR EDADES Y ACTIVIDADES ADECUADAS.

A continuación indicaré las características psicosomáticas de cada etapa y ejercicios físicos adecuados a cada una.

IV.3.3.1.- EDADES: 5 a 8 años.

a).- CARACTERISTICAS:

Columna vertebral rectilínea, en caso de cualquier deformación puedē corregirse fácilmente.

Los ejercicios deben ser de poca duración, pues se fatiga rápidamente y es un poco difícil la recuperación.

Sus músculos están en estado de desarrollo inicial, hay que tener cuidado con algún desgarre.

En cuanto a su sistema nervioso está tranquilo. El cerebro no tiene desarrollo funcional total.

Es la edad del " cuento de hadas " y la atención la mantiene poco tiempo.

Por lo que se refiere a la imaginación, imitación y dramatización, son muy importantes.

Son curiosos por naturaleza y sensibles al elogio.

Desean trabajo libre, les gusta el éxito y se sienten recompensados por el esfuerzo.

Son incansables para el movimiento y tienen gran sentido: kinestésico, rítmico y especial.

En esta edad, el centro del grupo de juego es siempre el maestro.

b).- ACTIVIDADES FISICAS:

Ejercicios en que intervengan las diferentes partes del cuerpo, no utilizando ejercicios de fuerza o resistencia.

Progresión de los ejercicios de acuerdo con el desarrollo fisiológico, períodos cortos con cambios frecuentes, debido a la inestabilidad de la atención.

Sus ejercicios son poco ordenados, sin embargo debe tener cierta reglamentación de horarios, lugar, programa, etc.

El juego debe ser siempre el eje de la actividad deportiva y los paseos, cantos, bailes con danzas inventadas, utilizando instrumentos de percusión (pandero, güiro, etc.), voces y música infantiles, serán muy útiles en esta edad. Asimismo los ejercicios de representación a base de imitaciones y juegos en grupos pequeños, con gran libertad de acción, que permitan crear o inventar, identificarse con las cosas y personas (circo, vaqueros, aviador, granjero, etc.).

Por otra parte utilizando elementos variados: cuerdas, zancos, escaleras, árboles, etc., y muchas otras más de las cuales puede servirse el maestro.

c).- FINALIDAD:

Orientación física general y perfeccionamiento de las asociaciones psicomotrices.

IV.3.3.2.- EDAD: 9 a 10 años,

a).- CARACTERISTICAS:

Período de buena salud, crecimiento en peso, anchura y fortalecimiento de sus músculos.

De vitalidad incansable.

Es la edad de "aventuras", su atención es fija.

Observa atentamente y es audaz, seguro de sí mismo.

Su concepción analítica va substituyendo a la global.

Se interesa en su desarrollo físico y en su destreza deportiva.

Su deseo es obrar con mayor voluntad.

Adquiere conciencia de su postura y le gusta formar grupos con sus compañeros.

b).- ACTIVIDADES FISICAS:

Ejercicios naturales, que copien lo que el chico hace de forma espontánea.

Le gusta: correr, saltar, suspenderse, apoyar, rodar, trepar, empujar y equilibrarse. Asimismo realizar ejercicios suaves de fuerza y agilidad.

Por lo que respecta a juegos, éstos pueden ser variados, inventados por los propios niños. Juegos rítmicos, por parejas y juegos en grupo, como bailes, danzas, etc.

Pueden inclusive realizar paseos, excursiones, o alguna parte donde puedan nadar; el maestro debe aprovechar estas circunstancias, llevando a cabo algún trabajo que se relacione con determinada área.

c).- FINALIDAD:

Desarrollar principalmente su capacidad afectiva. En los niños: formación física general y favorecer el desarrollo, fuerza y actuación. En las niñas: formación física, pero también preocuparse por los fines estéticos: ritmo, música y danza.

IV.3.3.3.- EDAD: 11 a 12 años.

a).- CARACTERISTICAS:

Las coordinaciones psicomotrices se hallan en una etapa de gran desarrollo.

Es la culminación de las energías físicas y de la vitalidad. Período de mayor salud y cuando es consciente de su propia fuerza. Le gustan los ejercicios de fuerza y agilidad y le interesa el cuidado de su aspecto.

Siempre quieren estar compitiendo y por supuesto ganarle al adversario.

Su desarrollo mental es muy importante. Es el período de mayor aprendizaje. Curiosidad incansable.

Notan la diferencia de sexo y hay independencia y colaboración.

Gustan pertenecer a grupos y ser aceptados y que aprueben su manera de actuar, sensibles al elogio. Crítico.

Aprecian: el valor, responsabilidad, justicia, etc.

b).- ACTIVIDADES FISICAS:

Hay fluidez en plan de educación física y gimnasia educativa de ejercicios naturales:

Gustan de ejercicios de cierta complicación: lanzamientos a distancia, equilibrio, agilidad, etc. Combinan movimientos: trepar, correr, relevos, natación, saltos.

Necesidad de separar las actividades propias para niños y niñas, aunque en algunas ocasiones sean conjuntas: danzas, bailables, etc., o ejercicios rítmicos en grupos con instrumentos de percusión.

También los juegos de cooperación, adaptados a su edad: basquetbol, volibol, futbol; competencias: carreras sobre distancias, saltos, etc.

No se pierden paseos y excursiones, a esta edad.

Participan también en el planteamiento, dirección y control de resultados (auxiliar de jueces y árbitros, anotadores, encargados de material, etc.). Quieren sobresalir en actividades en que el grupo sea protagonista y obtenga reconocimiento como tal.

c).- FINALIDAD:

Principalmente desarrollar su capacidad motriz. En los chicos: formación física general e iniciación a los deportes, de manera elemental. En las niñas: además, la formación estética y rítmica; gracia de movimientos.

IV.3.3.4.- EDAD: 13 a 14 años.

a):- CARACTERISTICAS:

Trastornos glandulares y crecimiento desproporcionado. Es la edad del máximo desarrollo de los centros nerviosos de coordinación.

Aspectos " críticos ".

Aumento de emotividad e inestabilidad motriz y choque con el medio ambiente. Necesidad de que lo comprendan las personas mayores.

La afirmación del " yo " interesa más que el enriquecimiento intelectual.

Clara diferenciación sexual, con la etapa siguiente (15 - 16 años).

La expresión física es una "válvula de escape " a la sensibilidad, cada vez más profunda y delicada.

La competición queda beneficiada en: dominio de técnica, adaptación al equipo, sutileza a los cambios imprevistos.

b).- ACTIVIDADES FISICAS:

Esfuerzos menos violentos y control médico regular.

Por lo general de costumbres sanas e higiénicas. Su anhelo es destacar en récord y participar en todo tipo de gimnasia educativa, de contenido fundamentalmente dinámico.

Gusta participar en juegos predeportivos, con iniciación al endurecimiento y de aplicación general al deporte, torneos a niveles diferentes: estatal, regional, nacional, etc.

Asimismo en la iniciación de la natación en los distintos estilos, marchas, excursiones, de ser posible en zonas boscosas.

Para las chicas: gimnasia especial, con atención a la estética, ritmo, flexibilidad.

IV.3.3.5.- EDAD: 15 a 16 años.

a).- CARACTERISTICAS:

Afirmación positiva del "yo"

Sentimiento aficionado por algún deporte. Edad del récord y de la proeza; valorizan la salud.

Su espíritu crítico lo tienen muy desarrollado y empiezan a formular su plan de vida.

El sistema nervioso en funcionamiento total y con respecto a lo físico tienen una maduración a nivel de adultos.

b).- ACTIVIDADES FISICAS:

Culmina en esta etapa el proceso iniciado a los doce años con las características en los ejercicios de economía y perfección en la ejecución de los mismos.

Tienden a buscar la perfección técnica en gimnasia, atletismo, danza rítmica, etc.

Pueden utilizarse en esta etapa todas las modalidades del ejercicio físico, tanto gimnástico como deportivo, siempre de acuerdo con el desarrollo físico de los sujetos a quienes se aplica y con un proceso gradual en el esfuerzo exigido.

El control médico continúa siendo necesario, sobre todo en los casos de actividad física intensa como los entrenamientos que se llevan a cabo para competir. Vemos pues, que el Maestro que imparta esta clase de actividades, deberá tener una gran preparación y co-

nocimiento del desarrollo físico y psíquico del individuo, pues en caso de no ayudarlo, lo perjudicará para toda su vida, por eso debemos de tener gran cuidado, preparando hombres que pongan muy en alto a nuestra NACIÓN.

IV.4.- METODOLOGIA, FACTORES Y GRADACIONES DE LA EDUCACION FISICA.

IV.4.1.- FACTORES Y GRADACIONES.

La enseñanza de la educación física persigue que el alumno aprenda una serie de destrezas, técnicas y reglas relacionadas con ella. Por otra parte, inculca hábitos y actitudes que completan el proceso formativo.

Este proceso de aprendizaje cuenta con factores muy diversos, de índole personal y social. El educador se encuentra con los siguientes elementos:

- Posibilidad de los sujetos,
- Madurez,
- Habilidad física,
- Nivel de aspiraciones y
- Motivaciones intrínsecas o extrínsecas, tanto personales como sociales.

Hay que tener presente estos factores, pues en el trabajo físico han de estar presentes siempre los aspectos metodológicos, que facilitarán el desarrollo y lo harán más efectivo.

Se indican cuatro diferentes gradaciones que deben seguirse en el desenvolvimiento de la actividad físico-deportiva:

Fisiológica y mecánica: Los ejercicios deben ser de menor a mayor intensidad de esfuerzo en una curva ascendente.

Nerviosa: Coordinaciones de las más simples a las más complejas.

Psicológicas: Se procederá del todo a las partes, para reconstruir el todo.

Pedagógicas: De lo fácil hasta llegar a lo más difícil.

IV.4.2.- METODOS DE LA ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA.

Hay diversas modalidades sobre la enseñanza de la educación física.

La gimnasia (natural, educativa o aplicada), debe ser el eje de la clase de educación física. Los procedimientos de enseñanza son muy diversos y de entre ellos pueden destacar los siguientes:

Presentarles un problema y dejarles que lo solucionen después de algunas indicaciones. Se corrigen detalles y errores para realizarlo nuevamente.

Otro procedimiento es imitar al profesor, o alumno, o por medio de dibujos, esquemas, etc. Luego los alumnos realizan los ejercicios y el maestro los observa si es que necesitan alguna corrección, sólo así podrán pasar al ejercicio siguiente.

Se les exigirá mayor perfección en los ejercicios de acuerdo a la edad, sexo, habilidad, así como la elección de actividades, duración y forma de ejecutarlos.

Se considera la gimnasia educativa como la actividad central y fundamental que debe complementarse con juegos, ejercicios rítmicos, actividades al aire libre, ejercicios utilitarios, etc.

IV.4.3.- EJERCICIOS EDUCATIVOS.

Hay varios tipos de ejercicios educativos, los que deben comprender:

a).- FASE INICIAL.

La fase inicial comprende ejercicios de orden y preparatorios. Entre tres y cinco minutos es su duración. Los ejercicios de orden tienen por objeto atraer la atención de los alumnos y disponerlos para la clase, ya que requieren de cierta coordinación ner-

viosa.

Dentro de estos ejercicios se utilizan las formaciones, giros y desplazamientos. Todos estos ejercicios pueden combinarse con los preparatorios cuya misión es calentar el organismo, preparándole para ejercicios posteriores más intensos.

b).- FASE FUNDAMENTAL.

Esta fase comprende los ejercicios fundamentales propiamente dichos. Deben hacerse con sumo cuidado tomando en cuenta la edad de los escolares, perfección en los ejercicios y tiempo.

c).- FASE FINAL.

Trata de los ejercicios derivados, calmantes. Su duración debe oscilar entre tres y cuatro minutos, estos ejercicios pretenden normalizar las distintas funciones de los alumnos. Pueden servir los mismos ejercicios indicados en la fase inicial, pero ahora a un ritmo más suave y lento, cuidando mucho su respiración y utilizando ejercicios de ventilación pulmonar, movimiento de brazos, piernas y tronco, sin ninguna rigidez.

IV.4.4.- JUEGOS RECREATIVOS.

El juego es la actividad placentera y a la vez característica de la niñez. Su inclusión en la clase de educación física da a ésta un tono de amena variedad por su especial atractivo.

En las primeras edades los juegos de reglas serán de movimientos muy sencillos, introduciéndose gradualmente mayor complejidad por la táctica, número de jugadores, tipos, etc.

Puede seguirse este modelo en la enseñanza del juego. Explicación previa: en qué consiste el juego, reglas, forma de hacer las jugadas, terreno, elementos precisos, jugadores. Aclaración de dudas. Realizar un ensayo y corregir.

En la práctica, sobre el juego, el arbitraje del profesor debe ser justo pero flexible.

Cuando se observen síntomas de desinterés por parte de los alumnos, debe cambiar de juego.

La variedad de juegos educativos y predeportivos es enorme. Los hay de animación, sensoriales, imitativos, de persecución, de salón, (ajedrez, ping-pon). Muchos de ellos son conocidos por todos, pero con diferente nombre.

A continuación indico algunos de ellos:

a).- CARRERA DE A DOS SOBRE TRES PIERNAS.

Instalación: Terreno llano.

Material: Varios pañuelos y un banderín colocado a 10 m. aproximadamente de la línea de partida.

Formación y organización: Se alistan varios equipos; en cada uno de ellos los jugadores se colocan por parejas y proceden a atarse, uno por otro, las piernas del lado interior a la altura del tobillo (dos nudos).

Desarrollo: Dada la señal convenida, las parejas avanzan hasta el banderín, lo rodean y regresan a la línea de partida.

Competencia: Los equipos pueden competir por hileras o tomando tiempo contra reloj.

b).- PASAR Y QUITAR EL ARO.

Instalación: cualquier terreno.

Material: Varios aros de cuerda o de piolín, de una circunferencia capaz de dejar pasar el cuerpo por su interior sin mucha dificultad. Dos banderines colocados a 15 ó 20 m. de la línea de partida, al pie de los

cuales estarán depositados los aros.

Formación y organización: Se preparan dos equipos en hilera, con jugadores numerados.

Desarrollo: En cada equipo, el número uno llega a los banderines, toma el aro y lo pasa desde la cabeza hasta los pies; luego lo vuelve a pasar en sentido contrario y lo deposita al pie de los banderines. Regresa corriendo para dar salida al número dos (debe golpearle el hombro). El juego finaliza cuando regresa el último de la hilera.

c).- LA ORUGA.

Formación: En hilera.

Desarrollo: Los jugadores se sientan en el suelo, con las piernas flexionadas. En esta posición, cada jugador toma con sus manos los tobillos del compañero que se encuentra colocado detrás. Toda la hilera avanza simultáneamente, desplazando primeramente las piernas y luego las caderas.

d).- LOS LEÑADORES CIEGOS.

Instalación: Terreno llano.

Material: Varias mangas de camisa o de vestido viejos, rellenas de paja y cerradas por los dos extremos y cinco pañuelos.

Formación y organización: Se colocan cinco jugadores con los ojos vendados en el centro de un círculo; tres de ellos provistos de una manga (hacha); los otros dos deben protegerse la cara.

Desarrollo: La finalidad del juego consiste en "hachar" todos los obstáculos que se encuentren (sólo se permi-

tirá golpear de arriba hacia abajo). El director del juego, ayudado por algunos espectadores, hace girar sobre sí mismos dos o tres veces a los leñadores, y el juego comienza. Los dos jugadores desarmados se desplazan constantemente por el círculo, anunciando a gritos su presencia. Deben evitar agacharse o saltar. Las funciones de los jugadores se cambian a menudo.

IV.4.5.- DEPORTES.

Al igual que en la enseñanza de los juegos, el punto de partida es explicar la especialidad deportiva de que se trate. El conocimiento así obtenido sobre ese deporte debe incrementarse haciendo que los alumnos presencien buenos partidos, personalmente o mediante el cine o la televisión.

Además el alumno debe experimentar por sí mismo la actividad deportiva: ver las características, comprobar las jugadas y manejar los elementos precisos (balón pelota, raqueta, etc.). El profesor aclarará cualquier duda que surja durante ese ensayo práctico, hasta lograr la total comprensión, es decir, hasta que el alumno tenga ideas claras sobre los objetivos de fondo que se pretenden.

Por otra parte, la práctica normal del deporte perfeccionará la técnica y por lo tanto las jugadas, buscando cierta automatización que facilite la habilidad en el juego y la economía de esfuerzo.

La graduación en la enseñanza puede ser:

11-12 años: Predeportes. Iniciación en la técnica.

12 a 15 años: juegos de equipo. Iniciación técnica, aprendizaje de fondo (aunque no se observe el reglamento).

De 15 años en adelante: se seguirá buscando el perfeccionamiento táctico y técnico, tanto individual como de conjunto.

A continuación hablaré brevemente sobre algunos de los deportes en la actualidad.

a).- BASQUETBOL.

Es uno de los deportes de más reciente origen. Nació debido a la necesidad de brindar a los alumnos una actividad que no fuera practicada al aire libre debido a los crudos inviernos. Y fue así como poco a poco se fueron formando las reglas propias para este deporte.

b).- FUTBOL.

Es el deporte más antiguo y popular de Inglaterra. Con respecto a su origen, es creencia que los romanos lo jugaban con el nombre de follis y una modalidad bastante distinta en su reglamentación actual. Hoy es uno de los deportes mundialmente conocidos.

c).- GIMNASIA.

Debido a un levantamiento contra Napoleón se crearon las sociedades de gimnasia. Hay diversidad de tipos de gimnasia según la que se practique.

La gimnasia consiste en demostraciones colectivas con grandes masas de movimientos. La precisión e igualdad de los movimientos de tanta gente en un vasto ambiente, es un espectáculo extraordinario y causa la admiración de los espectadores.

d).- NATACION.

Es la natación un ejercicio, un deporte útil en todas las edades, higiénico, fortificante, terapéutico. Se podría decir que la natación es tan antigua como el hombre mismo, pues vemos cómo los fenicios eran muy buenos nadadores debido a su trabajo. Asimismo, los griegos fueron los iniciadores de la natación como deporte.

e).- VOLIBOL.

Nació a raíz del basquetbol, mientras éste se iba por las ciudades civilizadas del mundo el volibol quedaba confinado a ejercicios de gimnasio.

IV.4.6.- JUEGOS PREDEPORTIVOS.

Expondré algunos juegos predeportivos que pueden ser practicados por nuestros alumnos,

Los educadores tendrán como objetivo principal ayudar a descubrir y perfeccionar las cualidades naturales de los niños, con el objeto de obtener un rendimiento cada vez más efectivo, económico e inteligente.

a).- PERSECUCION EN CADENA.

Instalación: Terreno llano.

Objetivos esenciales: Atención y dominio de sí mismo.

Material: Banderines.

Organización: Se colocan dos o más equipos formados en hileras. Sobre la línea de llegada (15 ó 20 m. de la línea de partida) se ubicará un juez por equipo.

Desarrollo: Dada la señal de iniciación, se realiza la partida simultánea del primer corredor de cada equipo. Cuando el corredor cruza la llegada, el juez correspondiente baja el baderín y esta señal indica la partida del segundo corredor del equipo, y así sucesivamente.

b).- EL PICADERO.

Objetivos esenciales: Acción y reacción ante el obstáculo. Diferentes ritmos al enfrenar y salvar el obstáculo.

Material y organización: Una estaca (P). Dos, tres o cuatro cuerdas elásticas, fijadas en un anillo y mantenidas medianamente extendidas por varios alumnos (ayudantes) desde el exterior de un círculo mayor.

En el momento de la partida debe estar colocado cada corredor entre dos elásticos. (Este procedimiento puede realizarse con dos elásticos).

Desarrollo. 1a. Variante: los ayudantes permanecen inmóviles y los jugadores corren y franquean los obstáculos (cuerdas).

2a. Variante: Los ayudantes se desplazan en el mismo sentido (variando los ritmos). Los corredores trotan en su lugar y flanquean los obstáculos (cuerdas), a medida que se les presentan.

c).- LANZAMIENTO DE PELOTAS Y DE BASTONES .

Al proponer el lanzamiento del bastón, con peso en su extremidad, hemos pensado en el lanzamiento de la jabalina. La diferencia entre el lanzamiento de la pelota y del bastón en el movimiento final (brazo-mano) es muy grande. Con una pelota, la palma de la mano lanzadora está siempre colocada hacia el frente y adelante, en la dirección del lanzamiento; mientras que con el bastón, la mano flexionada hacia atrás, presenta su palma hacia arriba en tanto que el codo del brazo lanzador se orienta hacia adelante (dirección del lanzamiento).

d).- RELEVO CON VUELTA ADELANTE (en lanzadera).

Formación: Dos hileras de un mismo equipo, enfrentadas.

Distancia: Diez metros, aproximadamente.

Organización: alumnos numerados: de un lado, pares; del otro, impares.

Desarrollo: Cuando se ordena la iniciación del ejercicio, el No. 1 realiza una vuelta adelante, sin detenerse sigue la carrera en dirección a su compañero No. 2 y le toca el hombro. A su vez, éste rueda y corre en dirección al No. 3, y así se continúa hasta el último alumno de la hilera.

Competencia: Entre varios equipos.

Como vemos hay gran diversidad de juegos predeportivos; de los cuáles nos podemos servir los maestros para hacer más amena esta actividad. Debemos hacer que todos nuestros alumnos participen de una forma u de otra, y así podamos tener hombres fuertes y sanos, capaces de cumplir su cometido.

V.- CONCLUSIONES

1.- La educación física pretende el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades naturales, sin olvidar en este proceso el ambiente, factor que toda educación ha de considerar por su influjo en la formación general del individuo.

2.- La educación física, a través de movimientos sistemáticos y precisos, logra modificar, corregir o mejorar de una manera integral las actitudes de la persona.

3.- El deporte, en cambio, es una actividad espontánea, deseo de conseguir una victoria con las ideas de emulación y competición.

4.- El deporte como juego, es reconocido como la activación física del ser humano con fines eminentemente recreativos.

5.- Una educación física adecuada ha de tener conocimiento de las condiciones físicas y psíquicas que caracterizan cada una de las etapas del desarrollo del niño y del adolescente.

6.- La enseñanza de la educación física inculca hábitos y actitudes que completan el proceso formativo.

7.- La gimnasia natural, educativa o aplicada debe ser el eje de las clases de educación física.

8.- La gimnasia educativa se considera como la actividad central y fundamental que debe complementarse con juegos, ejercicios, actividades al aire libre, etc.

9.- El juego es la actividad seria y placentera a la vez, característica del niño, que será de acuerdo a la edad e intereses de los educandos y en la cual deben participar todos los alumnos de una forma u otra.

10.- Como vemos, la acción de la escuela sin la educación física quedaría incompleta y el objetivo consiste en desarrollar todas las capacidades del niño para alcanzar su educación integral que lo transforme en hombre sano de espíritu y cuerpo, capaz de cumplir con autonomía el cometido que la NACIÓN le tiene destinado.

VI.- PROPOSICIONES .

PROPONGO:

- 1.- Que se abran más escuelas de educación física, en donde se preparen Maestros conscientes y responsables que cumplan su Misión.
- 2.- Que se den Cursos de preparación de educación física a Maestros de grupo, principalmente en aquellas escuelas en donde no tengan Maestro de esta especialidad.
- 3.- Que los Directores hagan hincapié para que los Maestros de grupo planeen esta actividad al aire libre por lo menos dos veces por semana a cada grado.
- 4.- Que cada Maestro realice actividades de educación física aun dentro del salón, ya que no siempre es indispensable salir al patio y sí muchas veces por necesidades atmosféricas o de tiempo es menester realizar algunos ejercicios dentro del aula.
- 5.- Que tanto Directores como Maestros concienticen a los Padres de Familia para que motiven al niño a aprovechar el tiempo libre en una forma positiva dirigiendolo en la práctica de algún deporte.
- 6.- Que se lleven a cabo Concursos de educación física como si fuera cualquier otra área.
- 7.- Que las Autoridades del Gobierno se preocupen por impulsar esta actividad básica para lograr hombres útiles a sí mismos, a su familia y a su Patria.

BIBLIOGRAFIA .

- A. Listello, P. Clerc, R. Crenn, E. Schoebel.
Recreación y Educación Física Deportiva.
Editorial Kapelusz.
Buenos Aires, 1974.
- Charles Holtzer M., Alexander Gabrielsen.
Educación al aire libre.
Ediciones Troquel.
Buenos Aires, 1971.
- Dirección General de Educación Pública del Estado.
Departamento Técnico.
Programa Escolar de Educación Física.
Guanajuato, 1976.
- Gottler, Josef.
Pedagogía Sistemática.
Editorial Herder.
Barcelona, 1965.
- Ibeiro de Silva Athayde.
Psicología del Deporte y preparación del Deportista.
Editorial Kapelusz.
Buenos Aires, 1970
- J. Dieckert, F. Kreiss, H. Meusel.
Gimnasia, Deporte y Juego.
Editorial Kapelusz.
Buenos Aires, 1975.
- Jiménez y Coria Laureano.
Organización Escolar.
Fernández Editores, S.A.
México, D. F. 1965.

Madrigal Llorente Alfredo. Dr.
Los Niños son así.
Editorial Jus.
México, 1968.

Martínez Gay Rafael (Profr.).
Salud y Belleza por la Gimnasia.
Colección Fuerza.
México, D. F.

Mera Carrasco Julio.
Cómo construirse un Cuerpo sano y perfecto.
Editores Mexicanos Unidos, S.A.
México 1, D.F. 1976.

Paschen Konrad.
Planes y Clases de Educación Física, Para la Escuela Primaria.
Editorial Kapelusz.
Buenos Aires, 1970.

Plan y Programa de Estudio para la Educación Primaria, Primer
Grado.
Consejo Nacional Técnico de la Educación.
Impreso en los Talleres de la Comisión Nacional de los Libros de
Texto Gratuitos.
México, 1977.



José G. Sánchez Artes Gráficas

Priv. Florencia 103

Tel. 3-40-02

León, Gto.