

LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACION FISICA COMO UNA  
ESTRATEGIA DIDACTICA PARA LA INTEGRACION  
SOCIO-EDUCATIVA DEL ALUMNO DE EDUCACION  
PRIMARIA.



**T E S I S**  
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:  
**LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA**  
**P R E S E N T A N:**  
CASTRO MARTINEZ J. ABEL EMIGDIO  
FLORES TOLENTINO CARLOS  
MARQUEZ SOLIS DIVINO  
ROSAS NEGRETE JOSE RAUL  
ZARATE HERRERA OSCAR CRISOFORO



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

---

---

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD 098 D.F.O.

TITULO

LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACION FISICA COMO UNA  
ESTRATEGIA DIDACTICA PARA LA INTEGRACION SOCIO-  
EDUCATIVA DEL ALUMNO DE EDUCACION PRIMARIA.

TESIS

QUE PRESENTAN:

CASTRO MARTINEZ J. ABEL EMIGDIO

FLORES TOLENTINO CARLOS

MARQUEZ SOLIS DIVINO

ROSAS NEGRETE JOSE RAUL

ZARATE HERRERA OSCAR CRISOFORO

NEZAHUALCÓYOTL EDO. DE MEXICO 1998



UNIDAD UPN 098

D. F. ORIENTE

Ref.:

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION.

México, D. F., 31 de julio de 1998.


C. PROFR. (A) (S) JOSE ABEL EMERIDO CASTRO MARTINEZ, CARLOS FLORES TOLENTINO, DIVINO MARQUEZ  
P R E S E N T E . SOLIS, JOSE PAUL ROSAS NEBETE Y OSCAR CRISOFORO ZARATE HERRERA.

En calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado:  
"LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACION FISICA COMO UNA ESTRATEGIA DIDACTICA PARA LA INTEGRACION  
SOCIO-EDUCATIVA DEL ALUMNO DE EDUCACION PRIMARIA"

opción TESIS, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a proceder a la impresión, así como presentar su examen profesional.

ATENTAMENTE  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

  
PROFRA. LETICIA GUTIERREZ BRAVO  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION



SEP  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 098  
D. F. ORIENTE

LGB/MCBB/mefr\*\*\*

## INDICE

Dedicatoria.	
Introducción	1
<b>CAPITULO I      PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>3</b>
A. Problema, hipótesis y objetivos	4
B. Justificación del problema	5
<b>CAPITULO II      FUNDAMENTO TEORICO</b>	<b>7</b>
A. La Hipótesis como consecuencia del problema	8
B. Especificación de variables	11
C. Tipo de estudio que realizamos	12
D. Determinación de la muestra	12
E. Características de los sujetos investigados	13
F. Determinación de los instrumentos que se utilizarán	14
G. Universo	14
H. Instrumento	17
<b>CAPITULO III      OBJETIVO DE LA EDUCACION FISICA</b>	<b>25</b>
A. Objetivo de la Educación Física	27
B. Objetivo de la Educación Física –Programa Oficial-	29
C. Objetivos Generales de la Asignatura de Educación Física en la Escuela Primaria	30
D. Aspectos de la Educación Física	30

E.	Ajuste postural	34
	1. Relajación	
	2. Postura	
	3. Respiración	
	4. Tipos de respiración	
F.	Ajuste Perceptivo	39
G.	Ajuste Espacial	40
H.	Ajuste Temporal	41
I.	Ajuste Espacio - Temporal	41
J.	Ajuste Motor	41
 <b>CAPITULO IV LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA</b>		 44
A.	Conceptos generales	45
B.	Enfoque de la Asignatura de la Educación Física	46
C.	Propósitos generales del programa de Educación Física	47
D.	Organización de los Contenidos de los Programas de Educación Física	47
E.	Estructura de los Programas de Educación Física	48
 <b>CAPITULO V DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA</b>		 64
A.	Didáctica General	67
B.	División de la Didáctica	69
C.	Importancia de la Metodología en la Enseñanza de la Educación Física	69
D.	Resultados de la Educación Física	70

E. Recursos Didácticos	72
F. Medios Didácticos	73
G. Elementos de Evaluación en la Educación Física de la Escuela Primaria	74
CONCLUSIONES	76
BIBLIOGRAFIA	78

## DEDICATORIAS

### Al Magisterio Nacional

El presente trabajo, pretende motivar al profesionalismo y estimular la conciencia de cada maestro, como corresponsables inmediatos de lo que se hace o ha dejado de hacer en nuestras escuelas.

A nuestros maestros asesores que nos brindaron su comprensión y apoyo para culminar este trabajo y a los maestros del Valle de México por su incansable labor educativa en bien de la niñez mexiquense.

## INTRODUCCION

Todo individuo que sostiene interrelaciones personales, ya sea familiares, sociales, deportivas, religiosas o de cualquier naturaleza, influye en alguna medida en la formación de las personas con quienes convive; así, cualquier sujeto, en algún momento de su existencia, ha desarrollado acción educativa, aunque lógicamente de manera asistemática esto es, en forma espontánea y sin que se haya propuesto educar.

Con base en lo anterior, podemos decir que cualquier persona, en un momento dado, es educador, mas no docente, ya que éste es un educador que dedica la vida a la acción pedagógica, ejerciendo influencia educativa en forma sistemática y metódica. Haciendo de la educación una profesión y en consecuencia un medio de vida.

Lo que hace necesario que un docente deba saber con precisión que es la Educación Física. Conocer sus objetivos, sus medios y la función socio - educativa en sí; con la finalidad de desarrollar apropiadamente su labor en el campo de la práctica.

La decisión por éste tema ha sido, porque en la actualidad no se le brinda el verdadero valor a la Educación Física en la escuela primaria. Este trabajo representa para nosotros, una experiencia de la verdadera realidad de la labor del maestro que dejará huellas imperecederas de satisfacción, en lo más profundo de nuestro ser, si el presente, en alguna medida logra despertar inquietud por la superación de la problemática tradicional. Sin lugar a duda habremos cumplido satisfactoriamente nuestro objetivo fundamental.

Por otra parte y en relación con nuestra realidad debemos tener presente que el Programa Escolar de Educación Primaria, es uno de los varios factores de unidad nacional.

Por lo tanto, dada la importancia del trabajo del profesor de educación primaria es necesario que encuentre condiciones para desempeñar los Planes y Programas de Educación Física en forma adecuada y eficaz, por lo que, básicamente deberá cubrir tres requisitos:

- 1.- CONOCER A LOS EDUCANDOS. Estos son la base y él porqué de la acción educativa.
- 2.- CONOCER LA ASIGNATURA. El profesor de educación primaria logrará los contenidos educacionales; por lo tanto, es obvio que deba conocerle y manejarla a la mayor perfección posible, dado que nadie puede enseñar aquello que desconoce.



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

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

- Vocación pedagógica y afición por la práctica del ejercicio físico o sea, una fuerza interna que induzca a colaborar en la formación de las personas utilizando como medios, las diferentes manifestaciones del ejercicio físico.
- Imaginación e iniciativa, cualidades necesarias para hacer que las clases resulten variadas, novedosas y amenas.
- Capacidad de organización y dirección, características que resultan indispensables en el profesor de educación primaria, dado que éste ha de manejar pequeños y grandes grupos en reducidos espacios abiertos y generalmente desempeñando actividades dinámicas.
- Dinamismo y entusiasmo, puesto que las actividades de Educación Física ante todo son; movimiento, expresión y alegría. Un profesor que carezca de entusiasmo y que a su vez no sea dinámico, difícilmente podrá estimular el desarrollo de tales prácticas. En consecuencia debemos tener presente que la Educación Física es aquella parte de la actividad que desarrollando por medio de movimientos voluntarios y precisos la esfera fisiológica, psíquica, moral y social, mejora el potencial temperamental, refuerza y educa el carácter, contribuyendo durante la edad evolutiva a la formación de una mejor personalidad del futuro hombre.

**CAPITULO**

**I**

**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

**A - PROBLEMA:**

¿Por qué los maestros de educación primaria no desarrollan los programas de educación física?

**H I P O T E S I S:** Los maestros de educación primaria no desarrollan los programas de Educación Física por desconocimiento de su didáctica.

**OBJETIVOS:**

1.1.- Analizar la importancia de la Educación Física en la escuela primaria, para perfeccionar la capacidad psicomotriz general del alumno en formación.

1.2.- Brindar el valor necesario a la asignatura de Educación Física, tomando en cuenta que sus contenidos están en el programa de educación primaria vigente.

1.3.- Se pretende difundir con esta investigación, que los docentes le den la aplicación adecuada al programa de Educación Física, teniendo en cuenta las necesidades, intereses y características de sus alumnos.

## CAPITULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

B.- Justificación del problema: ¿Por qué realizamos este trabajo?

Al elegir el tema: " LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACION FISICA COMO UNA ESTRATEGIA DIDACTICA PARA LA INTEGRACION SOCIO-EDUCATIVA DEL ALUMNO DE EDUCACION PRIMARIA ". Nos animó la idea de escudriñar con visión crítica los problemas de que adolecen las escuelas primarias en las zonas escolares 17, 20, 23 y 38, pertenecientes a la subdirección de Educación Primaria en Nezahualcóyotl. Y al iniciar nuestro trabajo, nos preguntamos: ¿ En qué medida es importante el tema?, ¿Vale la pena investigarlo?, ¿ Puede aportar algo a la enseñanza práctica de la Educación Física en la escuela primaria?.

Ante estas interrogaciones en que la planeación requiere de personas capaces, preparadas profesionalmente, con imaginación creadora, gran visión hacia el futuro y un alto sentido de responsabilidad para realizar una buena y efectiva planeación y organización en el trabajo. Y con el fin de reafirmar la justificación de nuestro problema, después de haber realizado un trabajo de campo, consistiendo en la **aplicación de una encuesta a maestros** de las diferentes escuelas de educación primaria de las zonas escolares: 17, 20, 23 y 38 cuyos resultados al analizarlos nos hacen reflexionar la situación en que se encuentran los maestros de educación primaria con respecto a la enseñanza de la asignatura de Educación Física; decidimos planear nuestro trabajo de la mejor manera posible con el fin de dar solución a este problema que contribuirá a mejorar en parte la labor educativa en la escuela primaria.

Al terminar nuestros estudios de Licenciatura en Educación Primaria, nos encontramos que de acuerdo con el Plan de Estudios, nos hacía falta uno de los créditos indispensables para legalizar oficialmente nuestro certificado de estudios con el cual comprobar nuestra preparación profesional, fue esta preocupación la que nos llevó a investigar con el personal encargado de la Unidad 098 Oriente de la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL, de como podríamos cumplir este requisito, en esa institución nos indicaron que lo primero que deberíamos de hacer era asistir a un seminario de tesis para recibir información y asesoría del trabajo que deseábamos realizar.

Al principio nuestras ideas abarcaron un panorama muy amplio y fueron nuestros asesores quienes atinadamente nos orientaron para delimitar, concretizar y estructurar el problema referente a la expresión del trabajo propuesto.

Después de haber analizado la situación en que se encuentran las escuelas primarias, en la asignatura de Educación Física en comparación con las otras asignaturas que se encuentran en los planes y programas, decidimos planear nuestro trabajo de la mejor manera posible con el fin de dar solución en parte a la labor educativa de la Educación Física en la escuela primaria.

Este problema se resume en la forma siguiente:

¿ Por qué los maestros de educación primaria no desarrollan los Programas de Educación Física?

De lo que investigamos, concluimos que el problema que planteamos es claro y preciso y que su solución requiere de un manejo acertado y cuidadoso de la hipótesis que se comprobará de acuerdo con los resultados de la investigación documental y de campo que realizamos para estructurar y organizar el trabajo.

CAPITULO II  
FUNDAMENTO TEORICO

## CAPITULO II

### A).- LA HIPOTESIS COMO CONSECUENCIA DEL PROBLEMA.

Una vez que hemos planteado y examinado nuestro problema, ¿por qué los maestros de Educación Primaria no desarrollan los programas de Educación Física?. Buscamos su posible solución para comprobar o desaprobar nuestra hipótesis, es decir, hallar las posibles respuestas a una cuestión investigable para descubrir algún proceso desconocido y tratar de cambiarlo, formulando nuevos conceptos, inferir conclusiones o establecer nuevas hipótesis.

Desde el momento en que la ciencia no se contenta con recoger conocimientos esporádicos, sino que necesita reunir la mayor cantidad posible de hechos sistematizados, clasificados y analizados en sus interferencias y relaciones, **se hace indispensable observar un proceso lógico en el trabajo de investigación, el cual se llama Método Científico.**

No desconocemos las dificultades que entraña el trabajo de campo, ni hemos olvidado, que se requieren conocimientos básicos del Método de ciencias sociales, para llevarlo a efecto con éxito. Estamos conscientes de que debemos emplear la técnica de estadística y la codificación de datos, para su adecuado aprovechamiento en los trabajos de investigación realizados.

Dentro de la metodología de la investigación, existen varias técnicas, cuya utilización resulta necesaria para comprobar la HIPOTESIS, y en este trabajo utilizamos dos técnicas; la documental y la de campo, esta última se cumple fundamentalmente a través de observaciones y encuestas.

Para la investigación de campo, tenemos además de la observación, todas las posibilidades mediante los cuestionarios que se aplicaron a los maestros de las escuelas primarias de las zonas:

ZONA 17 ESCUELA PRIMARIA. "PRESIDENTE BENITO JUAREZ",  
TURNO MATUTINO.

ZONA 20 ESCUELA PRIMARIA. "RICARDO FLORES MAGON",  
TURNO MATUTINO.

ZONA 23 ESCUELA PRIMARIA. "RICARDO FLORES MAGON",  
TURNO MATUTINO.

ZONA 38 ESCUELA PRIMARIA. "NEZAHUALCÓYOTL", TURNO  
MATUTINO.

Pertenecientes a la Subdirección de Educación Primaria en Cd. Nezahualcóyotl México y que para su elaboración se tomaron los siguientes requisitos:

- a) Determinar el objetivo que se persigue.
- b) Otorgar un valor a cada pregunta, para codificar los resultados.
- c) Determinar qué tipo de preguntas vamos a emplear. Abiertas o cerradas.
- d) Cuidar el vocabulario, con el fin de que sea adecuado al grupo social al que vaya dirigido el cuestionario.
- e) Ir de asuntos particulares a generales.
- f) Determinar el número de preguntas.
- g) Eliminar factores que distorsionen el sentido de las preguntas (temor, odio, etc.)
- h) Dar confianza a las personas que contesten el cuestionario.
- i) Que las preguntas sean del dominio de las personas a quienes se les aplique el cuestionario.

En la investigación de campo, se desarrollan las siguientes etapas o fases:

#### 1a.- Fase

Determinación del instrumento para la captación de la información. Se eligió el cuestionario, en virtud de ser la técnica más adecuada para obtener los datos requeridos para la investigación.

#### 2a.- Fase

Se traducen los objetivos de la investigación en interrogantes específicas. Cada cuestión estará encaminada a obtener datos para probar o desaprobar la hipótesis.

#### 3a.- Fase

Aplicación del cuestionario.

Esta forma es la de aplicar el cuestionario a los compañeros maestros de las zonas 17,20, 23 y 38 de ciudad Nezahualcóyotl, México, al nivel requerido en la encuesta, para verificar la confiabilidad, operatividad y validez del instrumento de medición.



#### 4a.- Fase

Investigación directa.

Una encuesta tiene importancia proporciona datos fidedignos y para la aceptación o rechazo

#### 5a.- Fase

Concentración de datos.

Se diseñaron los cuadros de tabulación, con el fin de que, las respuestas fueran concentradas para su manejo posterior.

#### 6a.- Fase

Categorización.

En esta etapa, se determinan las categorías, las variables y las clasificaciones correspondientes a las respuestas.

#### 7a.- Fase

Análisis y comprobación:

Se procede al examen y determinación de la validez de los datos recogidos, de acuerdo a la hipótesis planeadas.

#### 8a.- Fase

Conclusiones parciales y generales:

Las conclusiones parciales se obtienen del análisis de cada una de las preguntas del cuestionario.

Las conclusiones generales se obtienen del análisis de las conclusiones parciales. Confrontando y discriminando los contenidos a fin de poder expresar el sentido general de la muestra obtenida.

## 9a. - Fase

### Sugerencias:

Se obtuvieron de la concentración de cada una de las cuestiones de la encuesta, los resultados que se resumieron en un listado general.

Si hemos iniciado la investigación de campo, consideramos que es una de las tareas más arduas, que a la vez, nos ponen en contacto con los problemas más graves de la sociedad, y que las aportaciones que podemos hacer como maestro, serán sugerencias para dar algunas soluciones a los problemas que se detectaron en el área de la Educación Primaria en ciudad Nezahualcóyotl, Estado de México.

### Construcción Nominal.

Constituye una síntesis de conocimientos científicos e integra un sistema de juicios, conceptos y razonamientos. Se expone en diversas pruebas: observación, experimentación o empíricas, la hipótesis se comprueba, se rechaza o reformula. Cuando una hipótesis se comprueba, se convierte en ley y esta a su vez se eleva a la categoría de teoría científica. Tomando en consideración el marco conceptual correspondiente, procederemos a formular la hipótesis de nuestro trabajo.

Al organizar en forma la investigación de muestras escuelas optamos por hacer la primera encuesta en las zonas escolares 17, 20, 23, y 38; grande fue nuestra sorpresa al verificar que existían las mismas definiciones y omisiones en este aspecto y ampliamos nuestro trabajo en zonas escolares adyacentes, encontrando el símil de esta problemática. Aún en escuelas con profesor de Educación Física, los alumnos en práctica activa no tenían la información de porqué éste o aquel ejercicio se ejecutaba; perdiéndose el objetivo básico del porqué y para qué de la Educación Física.

### HIPOTESIS:

Los maestros de educación primaria, no desarrollan los programas de Educación Física por **desconocimiento de su didáctica.**

### B).- ESPECIFICACION DE VARIABLES:

**VARIABLE DEPENDIENTE:** No existe un desarrollo de los programas de Educación Física.

Entenderemos como un desarrollo, al hecho de que los maestros de primaria desechan de su práctica docente actividades relacionadas en la asignatura de Educación Física.

**VARIABLE INDEPENDIENTE: Desconocimiento de la didáctica de la Educación Física.**

Para efectos de este trabajo, manejaremos como desconocimiento de la didáctica que los maestros de primaria, no tengan los elementos suficientes para planear, dirigir y evaluar actividades de Educación Física.

**C). - TIPO DE ESTUDIOS QUE REALIZAMOS:**

El estudio que realizamos es de tipo descriptivo porque no llegaremos a conclusiones muy generales del fenómeno debido a la proporción del universo, solamente obtendremos en mayor conocimiento del fenómeno al investigar en el seno de las escuelas por lo que trataremos en lo posible de ver como se presenta en realidad el problema a investigar y pueda servir de base para estudios posteriores.

**D).- DETERMINACION DE LA MUESTRA.**

**UNIVERSO:** Zonas Escolares y Escuelas.

Zona N°. 17 Escuela Primaria Urbana "Presidente Benito Juárez ", Turno Matutino. Ubicada en Norte 2 y Poniente 25 S/N, Colonia La Perla, del V Sector; cuenta con 22 maestros y una población estudiantil de 519 alumnos.

Zona N°. 20 Escuela Primaria Urbana "Ricardo Flores Magón", Turno Matutino. Ubicada en la Colonia Benito Juárez, 4ª Sección del Sector 12; cuenta con 24 maestros y una población estudiantil de 560 alumnos.

Zona N°. 23 Escuela Primaria Urbana "Ricardo Flores Magón", Turno Matutino. Ubicada en Vergelito y Avenida Morelos, Colonia Benito Juárez, 2ª Sección de Nezahualcóyotl; cuenta con 17 maestros de 14 grupos y una población estudiantil de 490 alumnos.

Zona N°. 38 Escuela Primaria "Nezahualcóyotl", Turno Matutino. Cuenta con 24 maestros y una población estudiantil de 630 alumnos.

Los maestros de éstas escuelas, cuentan con un nivel de preparación de Normal Básica, Normal Superior y Licenciatura en Educación Primaria.

**FORMA DE SELECCION DE LA MUESTRA:** Debido al tamaño reducido del universo, la investigación se hará tomando en cuenta la totalidad de la población de docentes de cada zona escolar.

Conclusiones parciales y generales. Las conclusiones parciales se obtienen del análisis de cada una de las preguntas del cuestionario. Las conclusiones generales se obtienen del análisis de las conclusiones parciales.

#### E).- CARACTERISTICAS DE LOS SUJETOS A SER INVESTIGADOS.

Los maestros de Educación Primaria que laboran en las zonas escolares numero 17, 20, 23 y 38 dependiente de la Subdirección de Educación Primaria Nezahualcóyotl, sujetos a ser investigados dentro de sus características generales, se puede mencionar que existen múltiples factores que las hacen diferenciar dentro del marco profesional que hay entre ellos, por eso cabe destacar que son varios los niveles ya sean profesional, regional, políticos, sociales, culturales y civiles, los que determinan la personalidad de cada uno, de ahí que se pueda hacer alguna clasificación especial tomando en cuenta sus años de servicio, el turno donde desempeñan su labor educativa y el tipo de nombramiento que lo acredita como responsable del grupo, los cuales pueden ser los siguientes:

- a) Maestros pasantes en Educación Primaria.
- b) Maestros titulados en Educación Primaria.
- c) Maestros con Licenciatura en Educación Primaria.
- d) Maestros con estudios de Normal Superior.
- e) Maestros con estudios o carreras Universitarias. ( Ingenieros, Médicos, Licenciados, etc.)

Debido a esta diversidad de niveles de preparación profesional, se tenga un claro panorama en el campo de la Educación, sobre todo cuando hablamos sobre la importancia de la Educación Física en la Escuela Primaria. ¡Y cuál es el panorama en esta área!. Resulta que el maestro de cualquier nivel profesional de esta zona no le da la importancia que requiere a los programas de Educación Física, por motivo de que desconoce su aplicación y su didáctica por ejemplo; el maestro pasante no tiene una preparación debidamente terminada en el campo de la docencia y los otros maestros como el de Normal Superior, Ingenieros, etc., llegan a las aulas a cumplir con las funciones académicas y marginando a la Educación Física, dando como resultado que el proceso Enseñanza - Aprendizaje no está bien enfocado hacia los alumnos.

En cuanto a las zonas escolares donde enfocamos el trabajo, se localizan en el municipio de Ciudad Nezahualcóyotl, Estado de México, ciudad que está conformada por habitantes procedentes de varios estados de la República Mexicana, en su mayoría; oaxaqueños, michoacanos, guerrerenses, poblanos, morelenses y del Distrito Federal.

Ante esta gran variedad de inmigrantes con diferentes ideologías, religiones, costumbres y tradiciones; además con pocos parques recreativos y muchas diferencias de los servicios públicos, y aunado a esto, la desnutrición y enfermedades que sufre la población infantil, lo que imposibilita la realización de toda actividad relacionada con la comunidad y la escuela.

#### F).- DETERMINACION DE LOS INSTRUMENTOS UTILIZADOS:

Para esta investigación de campo, además de las observaciones hemos determinado los cuestionarios.

#### PILOTEO:

El piloteo se hará en la escuela NEZAHUALCÓYOTL correspondiente a la zona escolar número 38.

#### G). UNIVERSO

Análisis del instrumento acerca de la enseñanza de Educación Física en la Escuela Primaria.

1.- La primera pregunta está relacionada con la variable dependiente que dice que el maestro de Educación Primaria no desarrolla los programas de Educación Física porque hace la pregunta directamente y los incisos tratan de buscar las posibles causas.

2.- La segunda cuestión se dosifica dentro de la variable independiente donde el maestro de Educación Primaria desconoce la didáctica de la Educación Física, si el maestro lograra actualizarse podría conocer a fondo la integración de los programas y su metodología.

3.- En cuanto a la tercera pregunta, se contempla dentro de la variable dependiente, dado que el maestro al ignorar la pedagogía de Educación Física, jamás podrá difundir su programa, además debe tomar en consideración el empleo del material didáctico, por lo tanto, el maestro tiene la opción de encontrar las posibles respuestas dependiendo de las particularidades que le rodean.

4.- La pregunta número cuatro se ubicó dentro de la variable dependiente en la que se hace mención que el maestro de Educación Primaria no fomenta los propósitos de Educación Física; debido a la falta de cognición de las metas del programa, llegando a la conclusión que conociendo el contenido programático de Educación Física, será posible llevar a efecto las actividades que se marcan en tal asignatura.

5.- Ahora el reactivo cinco nos marca la pauta para clasificarlo en la variable independiente, debido a que el maestro de Educación Primaria sólo sabrá planear, dirigir y evaluar las actividades de esta asignatura si asiste y se actualiza en seminarios o academias sobre la metodología de la Educación Física y su didáctica.

6.- Se tomó esta pregunta dentro de la variable independiente haciendo la cuestión más directa y buscando las posibles respuestas en los incisos correspondientes, sólo respetando las características individuales del educando se aplicará una didáctica más funcional apegada a una metodología flexible y adaptable a la edad del alumno.

7.- En la séptima pregunta se tomó en cuenta la variable dependiente en la que se menciona que los maestros de Educación Primaria no desarrollan los programas de la asignatura de Educación Física. En torno a este gran problema se plantean los incisos que son alternativas de las posibles respuestas, de esta manera podemos afirmar que los programas si son adaptables en cualquier medio, y que el maestro los hará más funcionales si domina y adapta su contenido programático.

8.- En relación con la octava pregunta podemos declarar que esta interrogante corresponde a la variable independiente aplicable en la Educación Física, haciendo la cuestión más directa en el proceso Enseñanza - Aprendizaje para ponderar colectiva e individualmente los resultados obtenidos de las actividades que conjunta a profesores y alumnos en cuanto a logro de los contenidos propuestos y de esta forma lograr una evaluación diagnóstica, continua y final de los contenidos planeados para el curso.

9.- Al saber que el maestro de Educación Primaria no desarrolla los programas de Educación Física, esta cuestión la ubicamos dentro de la variable dependiente, por la sencilla razón de que habrá de planear bien el tiempo adecuado entre las clases teóricas y prácticas de la asignatura de Educación Física, dando lugar a la formación de un plan que proporcione una base sólida de apoyo para el mejoramiento del proceso Enseñanza-Aprendizaje.

10.- Actualmente los directivos de la escuela primaria se ocupan de las tareas administrativas, lo que demuestra la poca disponibilidad de sugerir y abordar la didáctica de la Educación Física, adolecen de preparación técnica. Por lo tanto, esta interrogante la clasificamos dentro de la variable independiente que cita el desentendimiento pedagógico por parte del maestro de nivel primaria.

## H).- INSTRUMENTO

1.- ¿Aplica usted el programa de Educación Física?

(SI) (NO)

a).- Si su respuesta fue afirmativa, conteste de qué manera lo aplica:

( )

1. Siguiendo las actividades que señala el programa.
2. Lo que se les ocurre a los alumnos.
3. Los deja jugar libremente.

b).- Si su respuesta fue negativa conteste por qué:

( )

1. No hay disponibilidad por parte de las autoridades educativas.
2. Hace falta material deportivo y anexos reglamentarios.
3. Existe desinterés por el propio maestro de grupo.

2.- ¿Cree necesaria la actualización pedagógica para conocer más a fondo el programa de Educación Física de la S. E. P.?

(SI) (NO)

a).- Si su respuesta es afirmativa, conteste por qué es necesaria

( )

1. Sería una opción magnífica para estar al día en materia de Educación Física.
2. Es una forma de adentrarse en el tema.
3. Porque solo así se conoce a fondo la integración del programa y su metodología.

b).- Si su respuesta fue negativa diga por qué:

( )

1. Se desconoce si existen seminarios de Educación Física en cada zona escolar.
2. No existen seminarios en esa área, lo cual hace que el maestro no se interese.
3. No es necesario la actualización, en la escuela primaria es poco lo que se da en Educación Física.



3.- ¿Es indispensable el material didáctico para poder desarrollar el programa de Educación Física?

(SI) (NO)

a).- Si su respuesta fue afirmativa, diga porqué:

( )

1. Sólo con material didáctico se puede practicar la aplicación de la enseñanza-aprendizaje en la asignatura de Educación Física.
2. Sin material didáctico, si sería posible el desarrollo de tal actividad.
3. El material es poco usual en la práctica de la Educación Física.

b).- Si su respuesta fue negativa, diga porqué:

( )

1. El material es solo accesorio de lujo.
2. El maestro puede suplir el material didáctico.
3. Con sólo explicarle al alumno, se obtiene óptimos resultados.

4.- ¿Conoce los objetivos del programa de Educación Física?

(SI) (NO)

a).- Si su respuesta fue positiva, diga porqué:

( )

1. Sólo existen nociones básicas en el programa de Educación Física sobre sus objetivos.
2. En las escuelas normales se nos da un compendio vasto sobre el contenido del área de Educación Física.
3. El maestro de grupo está siempre al día con las innovaciones técnicas de la Educación Física.

b).- Si su respuesta fue negativa, diga porqué:

( )

1. No existen programas paralelos.
2. No sólo los que estudian para maestros de Educación Física conocen los contenidos del programa con mayor amplitud.
3. Es imposible llevar dos programas al mismo tiempo.

5.- ¿Son necesarios los seminarios de actualización sobre la metodología de la Educación Física?

(SI) (NO)

a).- Si su respuesta fue afirmativa, diga porqué:

( )

1. Sólo son necesarios para directores e inspectores.
2. Sólo se pierde tiempo y no se aprende nada nuevo.
3. Porque se obtienen nociones nuevas de avance técnico de la Educación Física.

b).- Si su respuesta es no, diga porqué:

( )

1. Basta leer dos o tres libros de Educación Física para poner al día.
2. Es una lamentable pérdida de tiempo y de recursos, ya que no existen novedades técnicas.
3. Los que asisten a ellos son voluntarios y no son extensivos a un nivel nacional.

6.- ¿Cree necesario conocer las características individuales del educando?

(SI) (NO)

a).- Si su respuesta fue SI, diga porqué:

( )

1. Sólo así se les dosificará los ejercicios propios a su edad y características físicas.
2. Es indispensable conocerlo, de ello dependen las rutinas que ejercitará el alumno.
3. El conocerlo aumenta la certeza de ordenar la aplicación de un Programa de Educación Física racionalizada.

b).- Si su respuesta fue NO, mencione porqué:

( )

1. No es indispensable conocerlo, en la escuela primaria la rutina de ejercicios es incipiente.
2. Con los ejercicios de costumbre el niño se adaptará para cuando desarrolle su físico en la escuela secundaria.
3. No es necesario conocerlo, es problema de otros especialistas en esa área.

7.- ¿Es adaptable el programa de Educación Física en cualquier medio?  
(SI) (NO)

a).- Si su respuesta fue positiva, diga porqué:

( )

1. Si es adaptable, como lo es el educando, siempre estará posibilitado a realizar la Educación Física.
2. Técnicamente es adaptable a cualquier medio, siempre se habilitará el material didáctico regional.
3. Es un programa nacional, por ello está confeccionado para todo el país, con la flexibilidad necesaria.

b).- Si su respuesta es negativa, diga porqué:

( )

1. No es adaptable por los requerimientos de ciertos anexos e instalaciones que imposibilitan flexibilidad del programa.
2. No es posible adecuarlo a todos los medios, existen poblaciones aisladas que no funcionarían con relación al programa.
3. No es adaptable a cualquier medio.

8.- ¿ Efectúa los tipos de evaluación diagnóstica, continua y final de los alumnos en el área de Educación Física.  
(SI) (NO)

a).- Si contesta afirmativamente, diga porqué:

( )

1. Para conocer los resultados de la metodología empleada en la enseñanza y corregir los procedimientos pertinentes.
2. Con ella queda definida como el conjunto de operaciones que tienen por objeto determinar y valorar los logros alcanzados por los alumnos.
3. Mantiene consciente al alumno de grado de avance o nivel de logro en el aprendizaje.

b).- Si su respuesta fue negativa, diga porqué:

( )

1. No es necesario evaluar al alumno en este campo por falta de tiempo, disponibilidad del maestro, etc.
2. No tiene importancia evaluar esta área, son más interesantes las áreas académicas.

3. Se realiza la evaluación sólo de manera subjetiva

9.- ¿ Distribuye adecuadamente el tiempo entre las clases teóricas y prácticas del área de Educación Física.

(SI) (NO)

a).- Si su respuesta es SI, mencione porqué:

( )

1. Solo así la planeación didáctica deberá estar orientada hacia el aprendizaje.
2. Por medio de ello solo se procura asegurar esfuerzos bien dosificados durante todo el año.
3. Por medio de la distribución del tiempo el maestro puede cumplir su tarea planificadora.

b).- Si su respuesta es NO, diga porqué:

( )

1. No existe un horario, material e instalaciones adecuadas para dosificar el tiempo en la teoría y práctica.
2. No es necesario planear debido a que hay que darle prioridad a las áreas académicas.
3. No existe disponibilidad por parte de los directivos para realizar adecuadamente una planeación.

10.- ¿ Recibe sugerencias por parte del Director de la Escuela sobre cómo llevar a cabo el Programa de Educación Física?

(SI) (NO)

a).- Si su respuesta es positiva, diga porqué:

( )

1. En todo proceso educativo el Director debe de participar para fortalecer la iniciativa del maestro.
2. Dicha sugerencia facilita le realización del programa e incrementar la seguridad de la realización de las actividades del área de Educación Física.
3. Sólo con su punto de vista técnico es posible alcanzar los objetivos del programa.

b).- Si su respuesta fue negativa, diga porqué:

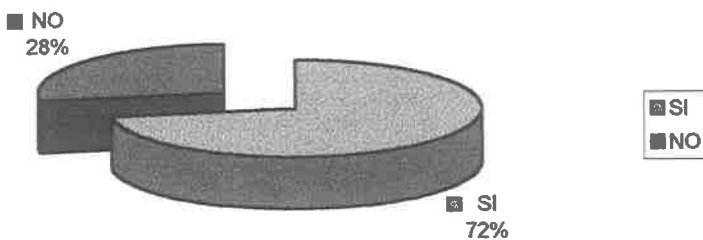
(            )

1. No asisten a los cursos de Mejoramiento y Actualización Profesional porque sus actividades son de tipo administrativo.
2. Jamás se acercan a los maestros para informar sobre algunas innovaciones del campo de Educación Física lesionando los horarios de prácticas.
3. No es la persona indicada para dar sugerencias de esta índole porque adolece de preparación técnica de la Educación Física y de poca disponibilidad para atender a los maestros de grupo.

**COCENTRACION DE DATOS OBTENIDOS EN LA ENCUESTA APLICADA A 80 MAESTROS DE LAS  
DIFERENTES ESCUELAS DE LA ZONA ESCOLAR 38 SECTOR VII DE LA SUBDIRECCION DE EDUCACION  
PRIMARIA EN NEZAHUALCOYOTL, MEXICO.**

CUESTIONES	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	60	20																			
2			80	0																	
3					20	60															
4							60	20													
5									80	0											
6											60	20									
7													80	0							
8															60	20					
9																	40	40			
10																				40	40
TOTALES	60	20	80	0	20	60	60	20	80	0	60	20	80	0	60	20	40	40	40	40	
PORCENTAJE	75		100		25		75		100		75		100		75		50		50		
		25		0		75		25		0		25		0		25		50		50	

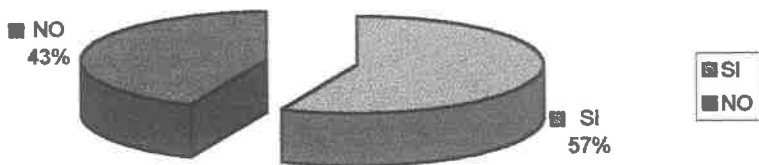
**GRAFICA DEL RESULTADO DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS MAESTROS DE LA  
ZONA ESCOLAR 38, SECTOR VII DE LA SUBDIRECCION DE EDUCACION PRIMARIA EN  
NEZAHUALCOYOTL, MEXICO.**



COCENTRACION DE DATOS OBTENIDOS EN LA ENCUESTA APLICADA A 24 MAESTROS DE LA  
 ESCUELA PRIMARIA "CONSTITUCION DE 1857", DE LA ZONA ESCOLAR 62 SECTOR VII DE LA SUBDIRECCION  
 DE EDUCACION PRIMARIA EN NEZAHUALCOYOTL, MEXICO.

CUESTIONES	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	18	8																			
2			14	10																	
3					8	16															
4							12	12													
5									20	24											
6											18	6									
7													10	14							
8															16	8					
9																	12	12			
10																				10	14
TOTALES	16	8	14	10	8	16	12	12	20	24	18	6	10	14	16	8	12	12	10	14	
PORCENTAJE	67		58		33		50		83		75		42		67		50		42		
	33		42		67		50		17		25		58		33		50		58		

**GRAFICA DEL RESULTADO DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS MAESTROS DE LA  
 ZONA ESCOLAR 38, SECTOR VII DE LA SUBDIRECCION DE EDUCACION PRIMARIA EN  
 NEZAHUALCOYOTL, MEXICO.**



CAPITULO III

OBJETIVO DE LA EDUCACION FISICA



### CAPITULO III OBJETIVO DE LA EDUCACION FISICA.

La Educación Física está destinada a promover el desarrollo físico, social, emocional, y mental del niño, por medio de la actividad del cuerpo. En este sentido, se hace hincapié en el juego, la actividad muscular intensa, las destrezas neuromusculares, la coordinación, el sentido del tiempo, el espíritu deportivo, el respeto por uno mismo, por los demás y por las reglas del juego. La actividad física se considera como el medio fundamental para alcanzar objetivos meritorios, distinguiendo de este modo las actividades de la Educación Física, de otras estrechamente afines.

A los antiguos griegos se debe una idea profunda de la cultura física: Crearon el estudio e inauguraron la competencia deportiva, y asociaron el acrecentamiento de la fuerza y la conservación de la salud. Más tarde se operó una regresión. La cultura física se puso al servicio de la guerra; sólo se ejercitaron en ella los hombres de armas. Para definir estos conceptos es necesario discutir, analizar y así tener una base segura para así tener un concepto más preciso. Según S. Gudiam dice: "Educación Física es aquella parte de la actividad que, desarrollando por medio de los movimientos voluntarios y precisos la esfera fisiológica, psíquica, moral y social; mejora el potencial temperamental, refuerza y adecua al carácter, distribuyendo durante la actividad evolutiva a la formación de una mejor personalidad del futuro hombre".<sup>1</sup>

El profesor Torres Solís, dice: "Educación Física es una disciplina que esencialmente se basa en el mejor manejo sistemático y metódico del ejercicio físico en sus diversas manifestaciones o modalidades (juego, gimnasia, deporte); con predominio en un enfoque pedagógico".<sup>2</sup>

Lo que dicen estos autores es que, la Educación Física es indispensable para la formación de la personalidad del individuo, tanto en lo físico como mental.

En lo que respecta al concepto personal, podemos decir, que la Educación Física en términos generales es una serie de ejercicios sistemáticos, aplicados para lograr una madurez mental, social, emocional y física para la formación integral de la personalidad de todo individuo.

---

<sup>1</sup> Odón, Marco Alonso **Pedagogía de la Educación Física**, Madrid 1979, la edición, publicaciones del Comité Olímpico Español, p. 223.

<sup>2</sup> Torres Solís, José Antonio, **Reflexiones sobre Educación Física**, México Talleres Gráficos de la nación. 1976, p. 12.

Analizando los conceptos cabe decir, que los hombres no sólo se relacionan entre sí, y con el mundo en general, por medio del lenguaje y la ciencia, si no también a través de la expresión física, por eso de esta manera los deportes, los juegos constituyen otros tantos lenguajes que ayudan a la comunicación humana.

Las actividades físicas tienen como objeto desarrollar en el niño las capacidades innatas para este tipo de comunicación, además estas actividades son una importante ayuda para garantizar la salud y el crecimiento normal del niño, y propiciar su coordinación motriz, dándole soltura y libertad de movimiento. Por medio de juegos y de ejercicios se impulsa la información de hábitos de recreación en el hogar, la escuela y la comunidad, al mismo tiempo que se fomenta el espíritu de cooperación y **disciplina racional**.

#### A) OBJETIVO DE LA EDUCACION FISICA

Si el alumno ha de practicar activamente, tiene que saber porqué y para qué practica, tiene que ser informado acerca del objetivo general de "Ejercicios Físicos", ó Deportes; es demasiado vago y no compromete. Si la indicación del objetivo al comienzo de la clase o de la unidad didáctica ha de activar al alumno, tiene que formularse de tal modo que al final sea posible la comprobación exacta de "Alcanzado" o todavía "No alcanzado".

Además, a partir del quinto año escolar, la indicación del objetivo debería ser una proposición discutible en todo caso, el alumno tiene el derecho a saber con qué fin debe esforzarse.

El efecto de la indicación del objetivo muestra si éste activa al alumno, si fue elegido y explicado acertadamente y qué trabajo educativo preliminar se ha realizado.

La indicación del objetivo obliga a considerar a la enseñanza también desde el punto de vista del alumno. Aunque para el maestro, el objetivo de " Fortalecimiento de Brazos " le parezca elegido con buen sentido, puede ser que, propuesto en esta forma, no active al alumno. Por eso deben buscarse para el fortalecimiento de los brazos, tareas motivadoras de acuerdo con la edad.

3.1.2.- Descubra las posibilidades de movimiento de las diferentes partes de su cuerpo:

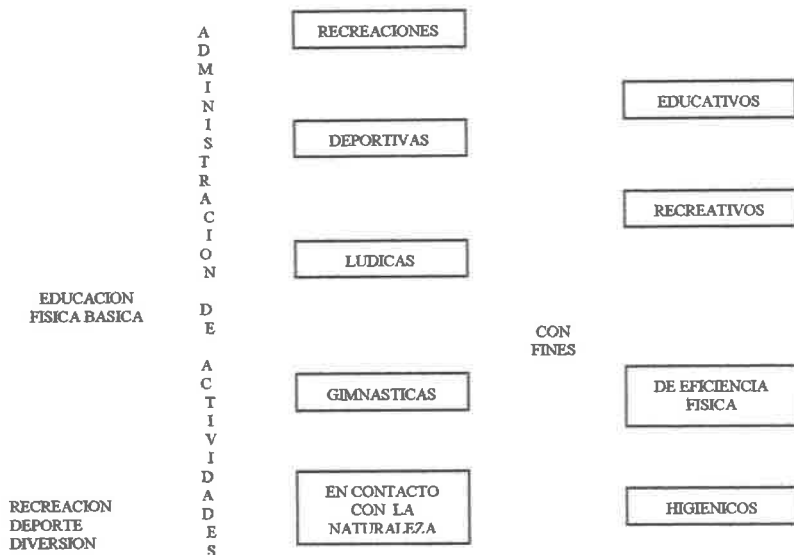
- a) Flexión de los brazos, arriba, al frente, a los lados, abajo y atrás.
- b) Lanzamiento de objetos; como : pelotas, globos, esferas de unicel, etc.

La relación que tiene el esquema, está de acuerdo con las actividades anotadas en la parte superior.

Tomando en cuenta que la Educación Física es una disciplina que esencialmente se basa en el manejo sistemático y metódico del ejercicio físico en sus diversas manifestaciones o modalidades como son las del esquema, con predominio de un enfoque pedagógico y lograr sus efectos educativos mediante la administración y desarrollo de actividades

Hasta entonces objeto de la idea del maestro, ahora el alumno se convierte en colaborador que conoce la meta común y sabe que ahora todo depende de su práctica.

Principios que enfocan la administración y desarrollo de las actividades de educación física.<sup>3</sup>



<sup>3</sup> Torres Solís, José Antonio, **Reflexiones sobre Educación Física**, México, Talleres Gráficos de la Nación, 1976, p. 12 – 15.

## B) OBJETIVOS DE LA EDUCACION FISICA PROGRAMA OFICIAL VIGENTE

### FISICOS

- Lograr un adecuado y armonioso desarrollo corporal.
- Favorecer la eficiencia fisica total de las personas, para el desarrollo de las actividades cotidianas.
- Promover un eficiente desarrollo de las cualidades fisicas o motoras (velocidad, resistencia, fuerza.)
- El sostenimiento o recuperación de un estado general de salud.

### PSICOLÓGICOS

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

### SOCIALES

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

### MORALES.

- Inculcar en el sujeto una axiología, moral adecuada, capaz de normar su conducta.
- Incrementar el desarrollo de virtudes morales, de justicia, veracidad, lealtad y honradez.
- En resumen, el fin último de la Educación Física es adecuar; esto es favorecer el despliegue de las capacidades humanas, tanto fisicas, psíquicas, sociales y morales.

### C) OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA.

- Desarrollar las condiciones necesarias para mantener actitudes posturales equilibradas.
- Ajustar la estructuración de su esquema corporal al relacionarlo con elementos espacio-temporales.
- Ajustar sus estructuras espacio-temporales al transferirlas a situaciones motrices generales y específicas.
- Aplicar sus habilidades psicomotrices en actividades habituales, recreativas y deportivas.
- Incrementar las características motrices y necesarias para alimentar la capacidad de trabajo propia del organismo y adaptarse a las exigencias de las necesidades del medio.
- Relacionar los aprendizajes psicomotrices con los contenidos de las otras asignaturas que contemplan su formación integral.
- Utilizar las actividades fisico-recreativas para ocupar positivamente su tiempo libre.

Como todas las ramas del saber humano, la Educación Física ha sufrido una serie de transformaciones, que han venido a revolucionar sus principios, estructuras y objetivos, éstos últimos son los cambios de conducta que se espera lograr en los alumnos mediante el proceso educativo.

### D) ASPECTOS DE LA EDUCACION FISICA.

El Programa de Educación Física para le Educación Primaria, ha sido diseñado para atender nuestra realidad escolar actual: Niños sin ningún antecedente escolar. En nuestro país, el mayor porcentaje de los niños se inicia en la educación primaria sin haber recibido los beneficios de una educación preescolar. En el diario oficial publicado el 13 de Julio de 1993, el poder Ejecutivo Federal expidió la ley General de Educación que en su capítulo IV, artículo 37, ratifica que " La educación preescolar no constituye requisito previo a la primaria. Ante esta realidad toca a todo educador integrar un criterio apropiado respecto a las características del desarrollo evolutivo que poseen nuestros niños al ingresar a la escuela primaria. Debemos reflexionar profundamente acerca de las diferencias del comportamiento Psicomotor que existen entre niños con educación preescolar y sin ella.

Con relación a evaluaciones obtenidas de le aplicación del programa de nuestra asignatura en años anteriores, se ha confirmado la importancia tan grande que tiene que tomar en cuenta este antecedente para formar criterios de aplicación del mismo.

Toda actividad es inducida por un motivo que busca la satisfacción de una necesidad; los intereses de los niños deben ser considerados por los educadores como verdaderas necesidades. Los intereses y necesidades del niño con antecedentes escolares, en relación a los niños sin ningún antecedente, serán diferentes. Satisfacer los intereses y cubrir las necesidades de ambos, es nuestra labor pedagógica. Independientemente de esto, debemos recordar siempre que cada niño es distinto de otro y en la medida en que se le brinde la oportunidad que necesita individualmente, se habrá logrado cumplir con eficacia la tarea educativa que exige el momento.

En este sentido la Educación Física escolar tiene como fin primordial coadyuvar al desarrollo integral y armónico del niño, durante una de las etapas importantes que cimientan las bases de su desarrollo evolutivo.

El proceso educativo tiene características de proceso permanente durante toda la vida del ser humano.

El alumno deberá modificar conscientemente su comportamiento, por medio del proceso enseñanza-aprendizaje, una educación sistematizada auxiliándose de la influencia y orientación del maestro.

Para ello es menester que el maestro al planificar su enseñanza tenga en cuenta las necesidades, intereses y características de sus alumnos, para proporcionarles, a través de los dominios que integran su personalidad (cognoscitivo, afectivo psicomotriz), los medios necesarios para lograr un desarrollo integral y armónico que redunde en beneficio de ellos mismos.

Considerar al niño como una totalidad, es la preocupación de la educación y debe ser nuestra norma didáctica básica, como profesores.

"Un elemento indispensable en la construcción de su personalidad por el niño, es la representación más o menos global, más o menos específica y diferenciada que él tiene de su propio cuerpo", H. Wallon.<sup>4</sup>

El cuerpo es el origen de todo conocimiento y además el medio de relación y comunicación con el mundo exterior. La experiencia del cuerpo es el símbolo del "YO". Los diferentes niveles de evolución en los niños se identifican en la elaboración progresiva de la imagen corporal.

---

<sup>4</sup> S.E.P., **Plan y programa de estudios para la Educación Primaria, Primero a Sexto Grado**, México, Comisión Nacional de los libros de Texto Gratuitos 1997, p. 147.

Concluyendo en términos generales, la educación busca integrar al niño al mundo que le rodea. Esta integración se logra básicamente en la medida en que el niño se identifica y es reconocida por los demás como persona. Su identificación como persona se encuentra íntimamente ligada con la concepción que el niño establece de su propio cuerpo.

El niño logra la elaboración progresiva de la imagen de su propio cuerpo y a través de la ACTIVIDAD MOTRIZ.<sup>5</sup>

Para fines exclusivos de estudio, en la realidad es imposible dividirla, tanto como imposible es dividir al niño, identificaremos la actividad motriz como: ACTIVIDAD TONICA que se traduce en actitudes y posturas, ACTIVIDAD CINETICA que se genere durante el movimiento. En base a esta división, que aparentemente se restringe solo el concepto material del cuerpo, ubicarse a los tres aspectos que integran nuestros programas de Educación Física y que, en conjunto, más la participación del profesor señale a través de sus acciones y reacciones totales y no sólo físicas. EL AJUSTE POSTURAL. Está relacionado, en forma directa también, con la Actividad Cinética, que se traduce como el compromiso del " YO " en la acción. Y la estructuración perceptiva o ajuste perceptivo: que se ve relacionado con la Actividad Tónica y con la Actividad Cinética, en forma simultánea; ya que, hacia un lado, proporciona estímulos dirigidos hacia las percepciones del niño, a través de vivencias y representaciones corporales y, por otro lado, le ayuda a ir adquiriendo el compromiso de su "YO" durante su acción dentro del contexto espacio - tiempo.

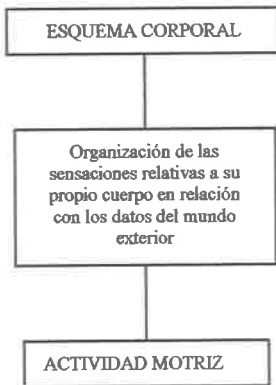
( Entendemos como ajuste a la integración consciente, por el niño, de los elementos que posee y la relación de éstos con elementos nuevos y diferentes, y como la adaptación, al proceso de socialización del niño, en el que el profesor juega un papel de vital importancia)

Existen tres etapas bastante claras referentes a la educación del esquema corporal, una continua de la otra, y que son alcanzadas por el niño a través de su crecimiento:

- La Conciencia de sí
- El Control de sí
- Relación de sí con el medio.

---

<sup>5</sup> S.E.P., Plan y programa de estudios para la Educación primaria, primero a sexto grado, 1ª. México, Comisión Nacional de los libros de texto Gratuitos, 1977, p.p. 147 - 155.



Actividad Tónica  
Orientada hacia sí mismo.

Actividad Cinética Orientada  
hacia el exterior

Vivencia corporal y  
representación

Compromiso del "YO" en la  
acción

Actitudes y posturas

Movimientos

Conciencia de sí	Control de sí	Relación de sí con el medio
------------------	---------------	-----------------------------

Ajuste Postural

Ajuste Perceptivo

Ajuste Motor

Relajación Postura  
Respiración

Espacio Temporal  
Espacio-Tiempo

General Espacial

Uso utilitario productivo y responsabilizado de su potencial corporal



## E)- AJUSTE POSTURAL

Incluye los temas de: relajación, postura y respiración, que desde el punto de vista funcional se involucran entre sí.

### 1)- RELAJACION

Los esfuerzos mentales se manifiestan, muy frecuentemente en el niño, por un estado continuo e irregular de Hipertensión Muscular. El niño no será capaz de concientizar la acción muscular de su cuerpo, mientras no logre una relajación total. Sin ningún lugar a dudas, el ambiente escolar crea en el niño estados de tensión, por diversas causas. Este estado de tensión se hace más palpable mientras más pequeños son los niños. Los sistemas nerviosos y musculares dependen solidariamente, uno del otro. Cualquier variación nerviosa repercute necesariamente en el sistema muscular.

Por otro lado, solamente en la fase de relajación se realiza la oxidación. Cuando esta fase falta o es insuficiente, el ácido persiste localmente y sobreviene la fatiga.

La relajación se refiere, invariablemente, al sistema neuromuscular del organismo, y su control, al igual que la elaboración del esquema corporal, sigue las leyes de maduración nerviosa en el niño. Es necesario crear en el niño una conciencia clara de la importancia de la relajación muscular, explicándole siempre sus motivos y sus causas insistiendo constantemente en que la relajación sólo se obtiene por medio de la voluntad. Para obtener buenos resultados en la relajación, primeramente se deberá enseñar al niño la diferencia entre contracción y descontracción muscular; al mismo tiempo, esto lo auxiliará para ir elaborando su esquema corporal, al imprimir estas actitudes a las diferentes partes de su cuerpo.

Las situaciones que nos permiten conducir al niño a la relajación, no tendrán que ser necesariamente de origen muscular. En los niños de los grados inferiores se logra la relajación muscular global, a través de la relajación mental; es decir, que al relacionarnos los profesores, con la esfera afectiva de su personalidad, podemos hacer que durante la clase, el niño descanse de toda tensión nerviosa, permitiendo por este medio, establecer un diálogo con su cuerpo, a través de la interiorización hacia sí mismo. A este estado se le denomina concientización.

## 2)- POSTURA.

Está comprobado que los niños en edad escolar, adoptan regularmente malas posturas. Lo podemos observar al sentarse, al pararse, al caminar e incluso al dormir. Independientemente de lo que ellos consideran su propia comodidad, nosotros los adultos no tenemos el cuidado suficiente de explicarles qué nocivo puede ser en su vida presente y futura al asumir malos hábitos posturales.

Como padres y como maestros nos conformamos con insistirles continuamente, con frases sin ningún contenido, como: "Párate derecho", "siéntate bien", o incluso voces de mando como: "Firmes", sin explicarles jamás de manera detallada en que consiste cada una de estas actitudes. No debemos olvidar nunca que el niño ignora "como pararse" "derecho", sentarse bien o adaptarse a la posición de "firme".

Para explicar al niño "como" tendremos necesidades de hacerlo entender que toda actitud de su cuerpo está controlada por su mente.

La relajación es la condición primordial que requiere el niño para interiorizar la noción de su cuerpo y la acción de éste.

Cualquier actitud postural que se imprime a nuestro cuerpo, debe ser racionalizada primero. De aquí nace la importancia de hacer conocer al niño, primero su propio cuerpo, para después enseñarle a imprimirle tensión en aquellos músculos que intervienen en la adaptación de tal o cual postura. Esto nos obliga a reflexionar sobre la necesidad de fortalecer en el niño su sistema muscular.

Se logrará en la medida en que el niño ejercite sus músculos. Primero en situaciones sin desplazamiento debemos evitar toda dispersión que le evite concientizar su trabajo muscular. Esta condición consistirá en bloquear parte de su cuerpo que no va a utilizar durante un determinado ejercicio, y su concentración de la acción de su cuerpo, durante éste. Los beneficios de la contracción muscular sin desplazamiento; son dos órdenes. Se restaura, se mejora o se mantiene el tono y la capacidad dinámica del músculo, por una parte, y se mejora las condiciones fisiológicas del mismo, en cuanto a circulación y metabolismo, por la otra.

Cuando la contracción sin desplazamiento, en vez de ser intermitente es "Mantenida" perjudica el control activo de las personas. Aunque de poco rendimiento dinámico, la contracción sin desplazamiento exige un esfuerzo, tanto físico como psíquico, y conviene a utilizarlo con discreción para no agotar el músculo y la voluntad. Este tipo de ejercicio ha sido muy criticado a pesar de sus probados beneficios en la prevención de deficiencias musculares.

La Educación Física tiene una gran responsabilidad en lo que concierne a una buena postura. Existen puntos de referencia para identificar una postura, los cuales son comunes a todos los individuos y se dirigen concretamente a:

La curvatura de la columna vertebral, con relación a la posición de la pelvis

El contorno del abdomen, en relación con el ángulo costal

El centro de gravedad del cuerpo, con relación a la forma en que cae el peso de este sobre los pies, y la forma en que los pies sostienen el cuerpo

Estos aspectos revisten importancia observados en forma aislada, pero relacionados entre sí tal importancia se acrecienta de manera determinante, por las razones fisiológicas llamadas de Equilibrio funcional, una lesión o mal hábito de alguno de ellos acarrea consecuencia en los demás. Es muy importante no cometer el error de confundir la causa con el efecto, en lo que a la postura se refiere.

Es muy probable que las condiciones que acompañan una mala postura sean la causa de la misma, más que resultado de ella. Sin embargo, debemos ser lo suficientemente conscientes de los casos dudosos que justifiquen la intervención profesional de un médico.

Esta precaución es muy importante, pues podemos llegar a tener alumnos con problemas que aparentemente sean el resultado de una mala postura funcional, pero que en realidad pudiera encubrir tuberculosis de la columna vertebral u otras enfermedades de este tipo.

En situaciones normales, y éste será el caso de la mayoría de nuestros alumnos, es la acción de las masas musculares la que sostendrá y sustentará una postura determinada.

Existen ejercicios que fortalecen los músculos que intervienen en la adaptación de postura, los cuales son:

- 1- Ejercicios de Flexibilización de la columna vertebral.
- 2- Ejercicios de Fortalecimiento del tono.

- 2.1.- De los músculos abdominales.
- 2.2.- De los músculos extensores del raquis.
- 2.3.- De los músculos fijadores de los omóplatos.

- 3.- Ejercicios de equilibrio.

Estos ejercicios deberán respetar siempre las fases de la enseñanza de la adopción de posturas por el niño:

- 1.- Una fase que corresponde a la ejecución global, por ejemplo, cuando el niño se sienta, se acuesta o se mantiene de pie.
- 2.- Una fase de concientización de la acción de tal o cual parte del cuerpo, que requiere de la atención interiorizada del niño.
- 3.- Una fase de concientización global de una actitud.
- 4.- La fase final, que constituye la culminación de la educación del esquema corporal y que se traduce en el control responsabilizado y conscientizados por el niño, de su propio cuerpo.

### 3).- RESPIRACION.

Entrada y salida continua del aire en los alvéolos, el cual mantiene el suministro de oxígeno alveolar dióxido de carbono conforme se acumula. La respiración puede considerarse como la más importante de las funciones del cuerpo, porque de ella depende indudablemente la función de todas las demás. Es la activación física la única oportunidad que ofrece la civilización al hombre moderno, para ayudarle a fortalecer su respiración.

El hombre en su estado natural no tenía necesidad de que le dieran instrucciones para respirar: respiraba debidamente, según los designios de la naturaleza. La civilización ha privado al hombre de elementos naturales mediante los cuales pudiera fortalecer su respiración. El porcentaje de los hombres civilizados que respiran correctamente, es muy reducido.

Si logramos hacer entender claramente al niño de la importancia funcional de la respiración, además de crearle hábitos respiratorios correctos, podemos estar seguros de que adquiera conciencia de lo importante que es el que respire correctamente durante toda su vida.

La respiración es el principio y el fin a la función circulatoria, un ciclo de vida, ya que entre la inspiración y la espiración sucede todo un proceso de oxigenación.

El diafragma es el músculo respiratorio más importante. Los pulmones están contenidos en la caja torácica, formada por el esternón al frente, el raquis atrás y las costillas a los lados.

El acto de la respiración se realiza por la dilatación y contracción de la torácica. Los músculos aspiratorios principales, son: Diafragma, intercostales (externos) y músculos del cuello. Los músculos expiatorios principales son los abdominales y, en menor medida, los intercostales (internos). El fortalecimiento de estos músculos, sumado a actitudes posturales correctas, asegura la correcta función respiratoria.

#### 4) TIPOS DE RESPIRACION.

Cuando el movimiento respiratorio, en el momento de la aspiración se traduce exteriormente por una ampliación, sobre todo marcada el nivel del vientre, se le denomina respiración tipo abdominal.

Cuando el movimiento respiratorio, en el momento de la inspiración también, se traduce exteriormente por una ampliación, todo marcado al nivel del tórax, se le denomina respiración tipo torácica.

Definitivamente no habrá nunca tipos de respiración; generalmente son siempre mixtos, pues la respiración abdominal se acompaña de una ligera extensión del tórax, y viceversa.

No hablaremos a favor ni en contra de ninguno de los tipos de respiración mencionados, pero si haremos hincapié en la importancia que tiene que el niño se identifique y controle ambos, antes de llegar al dominio de la respiración integral, que no es más que la participación correcta de todos los músculos que intervienen o deben intervenir durante la inspiración y espiración.

La función respiratoria del niño también requiere de su internalización hacia sí mismo; nuevamente nos referimos a la concientización de la función y de la acción de su propio cuerpo. Esta concientización se facilitará si hacemos practicar al niño primeramente la respiración en posición horizontal.

Además de ser la posición menos fatigante para él, facilita en el niño su práctica, y permite aumentar la duración y la continuidad de sus esfuerzos.

Existen también otra razón y es la que se refiere a la dificultad, en el niño pequeño, de conservar una posición correcta estando de pie: los músculos se fatigan, la atención se debilita y tendrá tendencia a tornar una actitud viciosa. Finalmente, el plano horizontal sobre el cual reposa el niño, desempeña el papel de contrapresión, y es un excelente punto de referencia para darnos cuenta si los movimientos son realizados a fondo y correctamente.

Cuando el niño haya logrado controlar, a base de la práctica correcta, su respiración en la posición de acostado dorsal, estará preparado para tomar conciencia de la misma en otras posiciones,

## F) AJUSTE PERCEPTIVO

Bajo este rubro se incluyen los temas de: Ajuste Temporal y Ajuste Espacio-Temporal.

Todo lo que percibimos los humanos acerca del mundo exterior a través de los sentidos, recibe el nombre de percepciones sensoriales. Así encontramos que podemos tener percepciones visuales, auditivas, olfativas, gustativas y táctiles. En todos los casos los sentidos obran como receptores sensoriales. Todas las percepciones se registran en el cerebro, recogiendo estímulos sensoriales y afectivos y creándose en la corteza cerebral códigos para cada uno de ellos. Por este motivo se considera a las percepciones como estímulos mentales. La codificación de las percepciones en el cerebro permite al individuo distinguirlas y reconocer su naturaleza. A este proceso se le denomina conceptualización. El niño va adquiriendo estos códigos de la educación de su esquema corporal ubicándose desde el punto de vista perceptivo como el centro del universo. Todas las relaciones perceptivas las codifica en función de sí mismo. La posibilidad de representación propia da al niño el hecho de la concientización de cada parte de su cuerpo, pero no sólo eso, sino que al mismo tiempo se manifiesta la conciencia de integración de cada parte en un ser único, que se identifica como la percepción de somáticos internos o conciencia perceptiva.

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

El ejemplo anterior habla por sí mismo de hasta dónde es importante el concepto de esquema corporal, con relación a la estructuración perceptiva en el niño, está hecha de sensaciones y movimientos. La acción, sea cual fuere el objetivo perseguido, implica el uso de su cuerpo por el niño y este uso se realiza obligadamente en un contexto espacial-temporal.

## G) AJUSTE ESPACIAL

La representación del “YO” corporal se va extendiendo de una forma progresiva a la del cuerpo en el movimiento, la noción de espacio y de relaciones espaciales. La importancia máximo del esquema corporal (En cuanto a la percepción del espacio) es que constituye un marco de referencia interno gracias al cual parte del cuerpo se ubica en relación con las otras. La aparición de este marco precede y condiciona la del marco de referencia exterior. El dominio del espacio inmediato, implica: La apreciación de las direcciones, la orientación en el espacio, las relaciones entre el cuerpo y los objetos, y entre el cuerpo propio y las demás personas.

La orientación, en el niño de seis a siete años, se concentra exclusivamente en su cuerpo, con relación al cual el niño principia a dominar las nociones: - Adelante - atrás, arriba - abajo, y e uno y a otro lado, para más tarde integrar su lateralidad cruzada, que consiste en identificar la lateral de los demás. Más adelante el niño será capaz de relacionar orientaciones, tomando como punto de referencia objetos externos y poco relacionados con su propio cuerpo. En la Educación Física, el espacio se percibe en función de la acción, o sea la adaptación del movimiento a distancias determinadas.

El niño logrará integrar su ajuste espacial mediante su participación en actividades que involucren percepciones tales como: Dirección (Adelante – Atrás, Arriba - abajo, Derecha - Izquierda). Distancias intervalos (Corto – Largo, Cerca - Lejos, Junto - Separado). Dimensiones (Grande - chico, Alto - Bajo, Ancho, angosto, grueso, delgado). Trayectorias (recta, parabólica, de rebote con efecto). Cantidades (Poco, mucho).

El tomar distancia del mundo de los objetos y la integración de los diferentes segmentos del cuerpo, en un esquema corporal capaz de organizar las posibilidades de acción y aprendizaje, son inseparables de una correlativa ubicación de las cosas y del cuerpo, así como su recíproca orientación.

## H) AJUSTE TEMPORAL

El ajuste temporal merece una especial atención en el niño, en tanto por que cumple una función de primordial importancia en la ejecución motriz, por lo que puede afirmarse que sea una buena acción en el ajuste temporal, depende el desarrollo de una buena coordinación motriz.

El tiempo es algo de difícil comprensión para los niños pequeños. Fácilmente confunden el ayer con el mañana y una hora del día con otra. Conforme madura, el niño va integrando sus conceptos temporales con exactitud. El tiempo, dentro del contexto de la educación del esquema corporal, consiste en la percepción y apreciación de un orden sucesivo de tiempos, durante los cuales el cuerpo del niño permanece sin ninguna alteración corporal. La percepción y apreciación de este tipo de tiempo lo manifiesta el niño a través del oído y de la percepción del movimiento, creando por este medio su propio sentido cinestético.

Le estructuración temporal se logra integrar en el niño por medio de su participación en ejercicios específicos, durante los cuales es estimulado hacia el establecimiento de patrones mentales, de la duración de sonidos y silencios, y de conjuntos de sonidos y silencios, y también; por este conducto, el niño logra ajustar su sentido temporal a la ejecución motriz. Las relaciones temporales que se aprecian con los ejercicios de la percepción inmediata, son:

Velocidad (Lenta, Media, Rápida).

Intensidades (Fuerte - Débil).

## I) AJUSTE ESPACIO TEMPORAL

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

## J) AJUSTE MOTOR

Incluye los temas de: Ajuste motor general y ajuste motor especial. Por medio de la motricidad o actividad motora se evidencia la integración del organismo con el medio. El movimiento es la expresión de un acto reflejo motriz, en el que participan siempre tres componentes: El sensitivo, el sensorial y el motriz. La debilidad mental que corresponde al campo motriz, se traduce en torpeza del comportamiento, con intervención de las neuronas nerviosas, se inicia en los primeros meses de su primer año de primaria. Avanzando en dirección cabeza-pies, razón por la cual, durante los primeros tres meses de vida, controla la cabeza, el cuello y los hombros; en el



séptimo, octavo y noveno mes, el tronco, los brazos y las manos; y el décimo mes, las piernas, los dedos y los pies. Como observamos, el movimiento y control que el niño posee, es un proceso de acuerdo con su maduración.

Lo anterior nos confirma que, también en este aspecto, el niño requiere de la educación de su esquema corporal para lograr su coordinación motriz. Nuevamente se hace necesario las tres etapas de la educación del esquema corporal: Conciencia de sí, control de sí y relación de sí con el medio.

Durante la adquisición de la conciencia de sí por el niño, encontramos que su mayor actividad motriz se refiere a la imitación. Un poco más tarde, y ya en la etapa del control de sí, el niño interioriza sus acciones motrices, ajustándolas hasta lograr adquirir recursos de defensa, además de iniciar la organización dinámica del uso de sí. Ya en la etapa de su relación de sí con el medio, el niño logra adaptar las diferencias especiales, utilizando su cuerpo. Al mismo tiempo adaptará las referencias temporales en base a su propio concepto cinestético.

Los movimientos voluntarios tienen como características principales la coordinación, como resultado de una serie de ajustes previos. Cuando esta coordinación no exige al niño un razonamiento especial, sino que se realiza dentro de un contexto natural, como resultado de su evolución normal recibe el nombre de ajuste motor general.

Cuando, por el contrario, los movimientos requieren de un razonamiento concreto por parte del niño, así como de la obligación de un comportamiento motriz determinado o de un reglamento que se le impone, reciben el nombre de ajuste especial. Por otro lado, se considera coordinación motriz gruesa aquella en la que el niño se mueve globalmente, sin tomar conciencia de los movimientos específicos que la componen. La coordinación motriz fina se obtiene por el refinamiento de movimientos gruesos y que proporcionan al niño destrezas, sobre todo, manuales.

La asimilación técnica de un movimiento no se puede lograr sin la formación de costumbres motoras, que se deben adquirir durante el periodo de aprendizaje. Dentro del marco de la educación, en la asignatura de Educación Física, es necesario señalar al maestro que el programa exige la aplicación en su extensión y profundidad de los contenidos y de la participación total de los alumnos, con las mismas oportunidades y derechos. Por lo tanto, se recomienda que las actividades que se determinen para cubrir los objetivos de los ajustes señalados, sean las más accesibles a la diversidad de características y capacidades, desprendidas de las diferencias individuales de los alumnos. Los niveles de avance que vaya alcanzando el alumno, en cuanto al comportamiento Psicomotor (destrezas, habilidades y cualidades

físicas), deben combinarse equilibradamente con los correspondientes a los rasgos del comportamiento personal propios de las áreas afectivas y cognoscitiva (actividades, hábitos y conocimientos).

**CAPITULO IV**  
**LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA**

## CAPITULO IV

### LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA

A) CONCEPTOS GENERALES. Antes de entrar al estudio de la fundamentación de la programación por contenidos de la escuela mexicana, es conveniente tratar de precisar algunos términos y conceptos que en cierta medida ha sido factor para dificultar la comprensión de dicha programación.

Nos encontramos que se ha venido utilizando de manera indiscriminada los conceptos de fines, objetivos y propósitos, manejándose en ocasiones como si fueran sinónimos; si bien es cierto que tiene una estrecha relación, también lo es que existe una diferencia de extensión, profundidad, de grado y de tiempo para su desarrollo. En términos generales encontramos que cuando se hace referencia a los fines, se plantean situaciones a nivel de ideales a los que la sociedad y los individuos desean aproximarse, pero que difícilmente lo pueden lograr de manera integral, se mueve en el campo de los arquetipos; es decir, se trata de situaciones terminales ideales al proceso educativo.

Los objetivos se encaminan hacia el logro de resultados y presupone una relación de comunidad. Los propósitos son subjetivos, están incorporados a las personas, el propósito es la intencionalidad en si, al ánimo de hacer o no hacer una cosa. El Programa para la Modernización Educativa 1989 - 1994, estableció como prioridad la renovación de los contenidos y los métodos de enseñanza, el mejoramiento de la formación de maestros y la articulación de los niveles educativos que conforman la educación básica. Los planes y los programas de estudio cumplen una función insustituible como medio para organizar la enseñanza y para establecer un marco común del trabajo en las escuelas de todo el país. El plan de estudios reserva espacios para la Educación Física como de la formación integral de los alumnos. Los programas proponen actividades adaptadas a los distintos momentos del desarrollo de los niños, que los maestros podrán aplicar con flexibilidad, sin sentirse obligados a cubrir contenidos o a seguir secuencias rígidas de actividad. La formulación de contenidos evita el detalle exagerado y la rigidez, que otorgará el maestro un mayor margen de actividades, en la combinación de contenidos de distintas asignaturas y en la utilización de recursos para la enseñanza que le brindan la comunidad y la región.

## B) ENFOQUE DE LA ASIGNATURA DE LA EDUCACION FISICA <sup>6</sup>

La Educación Física contribuye al desarrollo armónico del educando mediante la práctica sistemática de actividades que favorecen el crecimiento sano del organismo, y propician el descubrimiento y el perfeccionamiento de las posibilidades de acción motriz. Asimismo, a través de la práctica de juegos y deportes escolares se fortalece la integración del alumno a los grupos en los que participa. Es también un medio para promover la formación de actitudes y valores, como la confianza, y la seguridad en sí mismo, la conciencia de las posibilidades propias, el respeto a las posibilidades de los demás y la solidaridad con los compañeros.

Los Programas de Educación Física tienen características propias, pues sugieren actividades que el maestro debe seleccionar y organizar con flexibilidad sin sujetarse a contenidos obligatorios ni a secuencias rígidas. El único principio para organizar el trabajo es que las actividades correspondan al momento de desarrollo de los niños y tomen en cuenta las diferencias que existen entre ellos. De acuerdo con estas ideas, la evaluación que realice el maestro no se guiará por el logro de determinados objetivos, sino por la participación y el interés mostrado por los niños.

El punto de partida de la Educación Física como asignatura en la escuela primaria es el reconocimiento de las diversas capacidades físicas, las posibilidades de acción motriz y los intereses hacia el juego y el deporte que poseen los niños. Este principio orientará al maestro para seleccionar actividades seleccionadas al grupo en su conjunto o a equipos de niños, que se realizarán en el momento oportuno y en forma adecuada para estimular el desarrollo físico y el perfeccionamiento de habilidades.

La Educación Física logrará éxito en la medida en que aproveche las tendencias espontáneas de los niños hacia los juegos y la actividad física. Conforme se avance en la primaria, el interés y la afición de muchos niños por los deportes deberá estimularse en forma organizada. La práctica del deporte escolar, además de sus propios fines recreativos, permitirá identificar a los niños con facultades sobresalientes para que, si así lo desean reciban atención técnica especializada y participen en el deporte competitivo.

---

<sup>6</sup> S.E.P., **Plan y Programas de estudio, Educación Básica Primaria**, México, primera reimpresión Fernández Cueto Editores, 1994, p. 151.

La Educación Física tiene una función muy importante en la orientación de los niños para el uso de su tiempo libre. En realidad, sólo una parte menor del tiempo que los niños dedican al juego físico y el deporte lo ocupa la escuela; de ahí la necesidad de que ésta contribuya a que las actividades autónomas de los niños sean más estimulantes y adecuadas al desarrollo de sus posibilidades.

#### **C) PROPOSITOS GENERALES DEL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA**

- Estimular oportunamente el desarrollo de habilidades motrices y físicas para favorecer el desarrollo óptimo del organismo
- Fomentar la práctica adecuada de la ejercitación física habitual, como uno de los medios para la conservación de la salud
- Promover la participación en juegos y deportes, tanto modernas como tradicionales, como medios de convivencia recreativa que fortalecen la autoestima y el respeto a normas compartidas
- Proporcionar elementos básicos de la cultura física para detectar y resolver problemas motrices

#### **D) ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE LOS PROGRAMAS DE LA EDUCACION FISICA**

Las actividades están agrupados en cuatro campos: desarrollo perceptivo-motriz, desarrollo de capacidades físicas, formación deportiva básica y protección de la salud. Los juegos, ejercicios y rutinas que se sugieran en cada grado deben ser seleccionados y organizados por el maestro, de manera que cumplan propósitos educativos de cada uno de los campos.

#### **DESARROLLO PERCEPTIVO-MOTRIZ**

En este aspecto se agrupan contenidos cuyo objetivo es estimular el desarrollo de la percepción y la coordinación motriz (ubicación en el espacio y en el tiempo, equilibrio, lateralidad, coordinación visomotriz y psicomotriz). Estos contenidos se enfatizan en los tres primeros grados de la educación primaria y continúan en los grados superiores para estimular las capacidades físicas coordinativas.

## - DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES FISICAS

Comprende los procesos de estimulación, incremento y mantenimiento de la fuerza muscular, la resistencia cardiorrespiratoria, la velocidad y la flexibilidad articular y muscular. Las actividades que se proponen para este eje se presentan gradualmente, considerando los períodos biológicos en los que se presenta cada capacidad, según el ritmo de desarrollo de cada alumno.

## - FORMACION DEPORTIVA BASICA

En este aspecto se aprovechan el interés y el entusiasmo del alumno por el deporte, para desarrollar movimientos básicos y propiciar su práctica sistemática atendiendo al momento de desarrollo individual.

Durante los primeros grados se utiliza el juego como expresión natural y se continúa con actividades predeportivas que incorporan cada vez mayor grado de dificultad motriz y de relación interpersonal en una formación deportiva inicial.

## - PROTECCION DE LA SALUD

En este aspecto se agrupan los contenidos cuyo propósito específico es la formación de hábitos. Se considera la actividad física en un medio valioso que junto con la alimentación balanceada, el descanso, la higiene personal y la conservación del medio, condiciona la salud del ser humano.

## E) ESTRUCTURA DE LOS PROGRAMAS DE EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA <sup>7</sup>

### PRIMER GRADO

#### DESARROLLO PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Exploración de diferentes formas de equilibrio corporal

Ejercicios:

- Caminar, trotar o gatear y detenerse cuando se indique, eliminando puntos de apoyo

---

<sup>7</sup> S.E.P., Plan y Programas de estudio, Educación Básica Primaria, México, primera reimpresión Fernández Cueto Editores, 1994, p.p. 153 -162.

- Exploración de posibilidades de movimientos con otro lado del cuerpo

- Lanzar, manipular, atrapar y rodar un objeto con una y otra mano

- Saltar, patear y rodar un objeto con uno y otro pie

- Experimentación del ritmo interno

Ejercicios:

- Desplazamientos en forma libre

- Exploración de trayectorias y direcciones

Ejercicios:

- Acciones al frente, atrás, cerca, lejos, adentro, afuera en diferentes trayectorias y direcciones a partir del cuerpo

- Coordinación de movimientos combinados

Ejercicios:

- Lanzar objetos ligeros hacia arriba y dar una palmada, girar o tocar alguna parte del cuerpo antes de que el objeto regrese a las manos

- Conocimiento de posturas adecuadas para que la columna vertebral mantenga la posición vertical

Ejercicios:

- Acostarse, recargarse en una pared, pararse espalda contra espalda con otros compañeros

- Concentración y relajación de diferentes partes del cuerpo

Juego:

- "El robot": tensar y aflojar partes del cuerpo

- Manifestación de la respiración torácica



- Tomar aire por la nariz y expulsarlo al gritar un nombre, el silbar o al soplar hacia algún objeto.
- Inflar globos

## DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS

- Manifestación de la fuerza general

Ejercicios:

- Jalar y empujar objetos grandes y ligeros
- Jalar una caja de cartón, rodar una llanta

Juegos dirigidos:

- "Doña Blanca"
- "A la rueda de San Miguel"

- Manifestación de velocidad de reacción

Juegos:

- "Policías y ladrones"
- "Mar y Tierra"
- "Relevos"
- "Lanzaderas"

- Manifestación de resistencia en acciones continuas (caminar, trotar, correr sin detenerse) por tres minutos

Juegos:

- "La roña"
- "Los encantados" sin bases

- Flexibilidad en movimientos amplios que involucren articulaciones y músculos de todo el cuerpo

Juegos:

- Imitar movimientos de animales

Ejercicio:

- Sentarse con las piernas separadas, tratando de tocar el piso con la frente

## FORMACION DEPORTIVA BASICA

- Realización de movimientos básicos para la iniciación al deporte

Ejercicios:

- Caminar, correr, saltar, lanzar, trepar, patear, girar, atrapar, empleando globos, pelotas de vinilo o de papel

## PROTECCION DE LA SALUD

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

## SECUNDO GRADO

### DESARROLLO PERCEPTIVO - MOTRIZ

- Identificación del equilibrio

Ejercicios:

- Diferentes formas de desplazamiento en áreas delimitadas por llantas, figuras o líneas marcadas sobre el piso, disminuyendo puntos de apoyo

- Manifestación de movimientos con uno y otro lado del cuerpo

Ejercicios:

- Lanzar, atrapar, golpear, botar, manipular con una y otra mano
- Patear, girar y saltar con uno y otro pie, a pie firme y con desplazamiento

- Experimentación del ritmo interno y estimulación del externo

Ejercicios:

- Saltar la cuerda libremente
- Saltar la cuerda siguiendo una melodía

- Orientación en el espacio y tiempo.

- Desplazamientos: afuera, adentro, atrás, adelante, arriba, abajo

• Coordinación de movimientos secuenciales.

Juego:

- "El marinero"

• Identificación de posturas del cuerpo para evitar lesiones

Ejercicios:

- De pie, sentados, acostados

• Relajación y contracción muscular utilizando estímulos visuales y auditivos

Juego:

- "Los enanos"

• Respiración abdominal

Ejercicios:

- Aspiración y espiración por la boca, tratando de mantener un globo o una pluma en el aire al espirar

## DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS.

• Manifestación de fuerza en diferentes partes del cuerpo: brazos, piernas, abdomen y torso

Ejercicios:

- Jalar o empujar objetos de diferente volumen con diversas partes del cuerpo

• Manifestación de velocidad en carreras cortas (quince metros)

Juegos:

- "Piñas y sandías"

- "Lanzadera"

- "Manitas calientes"

- "Acitrón de un fandango"

- Estimulación de la resistencia en acciones continuas de tres minutos

Juegos:

- "El pañuelo"
- "Robar bandera"
- "Pásala"

- Estimulación de la flexibilidad en movimientos amplios

Ejercicios:

- Movimientos circulares con los brazos extendidos
- Flexiones, torsiones, extensiones y rotaciones con extremidades superiores, inferiores y tronco

#### FORMACION DEPORTIVA BASICA

- Juegos organizados para la iniciación en la práctica del deporte

Ejercicios:

- Manipulación de pelotas de vinilo similares a las que se usan en el fútbol, voleibol y béisbol
- Movimientos básicos identificados como fundamentos deportivos

Ejercicios:

- Patear, saltar, botar y lanzar, utilizando pelotas de vinilo

#### PROTECCION DE LA SALUD

- La actividad física como medio para conservar la salud

Importancia de la higiene para la conservación de la salud.

- La importancia del descanso para recuperar energía
- Importancia de cuidar el medio
- Cuidado del espacio en el que se realiza la actividad física y la recreativa

## TERCER GRADO

### DESARROLLO PERCEPTIVO – MOTRIZ.

- Equilibrio corporal en diferentes planos usando el tacto, el oído y la vista

Juego:

- "Las estatuas de marfil"

Ejercicios:

- Trotar, caminar y adoptar posturas convenidas de antemano
- Experimentación del predominio motor

Ejercicios:

- Lanzar, atrapar, rodear, golpear, botar y patear pelotas de vinilo o de papel
- Experimentación del ritmo interno y externo en forma alterada en juegos tradicionales, como "Las sillas" y "Las ardillas en el bosque"
- Estructuración del espacio y el tiempo
- Acciones que involucren dirección, trayectoria, ubicación, distancia, dimensión y velocidad, interactuando con sus compañeros
- Movimientos secuenciados con diferentes partes del cuerpo

Ejercicios:

- Saltar una cuerda dos veces, tomarlo con una mano y girarla por arriba de la cabeza y después por abajo de los pies, saltando
- Conocimiento y diferenciación de la contracción y la relajación

Ejercicio:

- Empujar una pared con brazos, piernas o espalda y luego relajar estas partes del cuerpo
- Respiración mixta (torácica y abdominal)

- Ejercicios de aspiración y espiración nasal y bucal

Juego:

- "Futbolito soplado" con bolitas de papel

#### DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS

- Fortalecimiento de la fuerza en brazos, piernas, abdomen y torso
- Ejercicios ligeros por tiempos cortos (de tres a cinco repeticiones)
- Reptar, salto de rana, lagartijas
- Fortalecimiento de la velocidad en carreras cortas

Juego:

- "Gatos y ratones"

Ejercicios:

- Sentados o acostados, mover brazos y piernas con rapidez durante diez segundos; sentados en una silla o banca, golpear alternadas y rápidamente al piso con los pies, durante diez segundos
- Estimulación de la resistencia en acciones continuas durante cinco minutos en juegos tradicionales
- Estimulación de la flexibilidad en movimientos amplios involucrando articulaciones y músculos de todo el cuerpo

Ejercicio:

- Desarrollo de la habilidad en el manejo de cuerdas, listones y aros

#### FORMACION DEPORTIVA BASICA

- Estructuración de fundamentos deportivos

Ejercicios:

- Combinación de movimientos como caminar, correr, lanzar, patear, saltar, atrapar en juegos predeportivos

## PROTECCION DE LA SALUD

- La actividad física como una forma de liberar la tensión nerviosa
- Importancia de la higiene personal antes y después del ejercicio
- Importancia del cuidado del medio ambiente para conservar la salud

## CUARTO GRADO

### DESARROLLO PERCEPTIVO - MOTRIZ

- Ejercicios para mantener el equilibrio corporal sin emplear la vista

Ejercicios:

- Con los ojos cerrados, desplazarse en un área determinada
- Cambios de posición: acostarse, sentarse, permanecer de pie, hincarse según se indique, vigilando el equilibrio

Juego:

- "La gallina ciega"

- Percepción de la contracción y la relajación al ejercitar la respiración

Ejercicios:

- Sostener en el aire una pelotita de papel al soplar con un popote
- Silbar repetidamente

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

Ejercicios:

- Desplazamientos por tiempos determinados, combinando dirección, distancia y ubicación en actividades recreativas

Juegos:

- "Al son que les toquen bailen"
- "El marinero"
- "El director de orquesta"

- Adopción de posturas corporales adecuadas

- Acciones y juegos involucrando diferentes posiciones, sentado, acostado, hincado, de pie, etc.

## DESARROLLO DE CAPACIDADES FISICAS

- Manifestación de fuerza enfatizando grupos musculares, brazos, piernas, abdomen y torso

- Actividades recreativas individuales, por pareja o en equipo que impliquen jalar y empujar, saltar y lanzar

### Juegos:

- "Jalar la cuerda"
- "Los gallitos"

- Manifestación de la velocidad en movimientos variados.

### Ejercicios:

- Carreras de quince a veinte metros
- Tres saltos y una rodada, tres pasos y un giro
- Sentados en una silla golpear alternadamente el piso con los pies, lo más rápido posible, durante quince segundos

Estimulación de la resistencia con trote continuo durante cinco minutos.

### Ejercicios:

- Trotar variando direcciones

- Estimulación de la flexibilidad en articulaciones y músculos del cuerpo

### Ejercicio:

- Movimientos de flexión, torsión y extensión en cuello, brazos, tronco y piernas



## FORMACION DEPORTIVA BASICA.

- Formación de fundamentos deportivos

- Juegos organizados y predeportivos, utilizando material no reglamentario

Ejercicios:

- Combinaciones de movimientos con pelotas, dirigidas a la formación de cuatro fundamentos de los deportes básicos: botar y pasar, conducir y patear, saltar y bloquear, girar y lanzar

- Deporte escolar

Ejercicio:

- Reafirmación de la técnica de caminar y correr al participar en juegos predeportivos

## PROTECCION DE LA SALUD

- Cambios que experimentan el organismo durante y después de la actividad física: frecuencia respiratoria, pulso y sudoración

- Importancia de la higiene personal antes y después de la actividad física

- Acondicionamiento de áreas para realizar la actividad física

## QUINTO GRADO

### DESARROLLO PERCEPTIVO – MOTRIZ.

- Experimentación del equilibrio corporal empleando el tacto y el oído sin que intervenga la vista

Ejercicio:

- Dirigirse hacia un punto determinado con los ojos cerrados, guiándose por el sonido y el tacto

Juegos:

- "Pista ciega"

- Juegos que requieren posturas específicas para lanzar, saltar, patear, caminar y correr

- Percepción de la contracción y relajación al respirar

- Estiramientos del cuerpo al aspirar y relajación al espirar

- Sincronización de movimientos que involucren orientación, trayectoria, dirección y ubicación, siguiendo un ritmo propio o externo

Ejercicios:

- Movimientos simultáneos de piernas, brazos y cadera a un ritmo rápido; estiramiento de brazos y piernas a un ritmo lento o viceversa

- Desplazamientos caminando, corriendo, saltando al frente, atrás, a los lados, en línea recta, curva, zig-zag, adentro, afuera, abajo y arriba, en situaciones de juego

Juego:

- "Pásala"

- Ejercicios de ubicación y orientación que contengan los elementos de distancia, dirección y trayectoria, en actividades de iniciación deportiva

## DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS.

- Manifestación de fuerza en diferentes grupos musculares

Ejercicios:

- De piernas, abdomen, brazos y torso

- Movimientos rápidos de siete a nueve repeticiones

- Desplazamiento en cuatro puntos de apoyo durante treinta segundos, con treinta segundos de descanso

- Manifestación de velocidad

Ejercicios:

- Carreras de veinte metros en un mínimo de tiempo

- Tres saltos y una rodada, tres pasos y un giro, bicicletas de quince segundos

- Estimulación de la resistencia en actividad constante

Ejercicios:

- De trote, caminata y carrera en superficies y planos diferentes durante siete minutos
- Estimulación de la flexibilidad movilizand o las articulaciones y los músculos de todo el cuerpo

Ejercicios:

- De pie, con las manos entrelazadas, pasar una pierna y luego la otra entre los brazos y regresar a la posición inicial

#### FORMACION DEPORTIVA BASICA

- Formación de fundamentos deportivos
- Práctica de juegos organizados y predeportivos que desarrollen en el alumno habilidades técnicas para la práctica de los deportes básicos

Ejercicio:

- Botar un balón con mano derecha e izquierda sin desplazamiento y con desplazamiento: caminando, luego trotando para terminar corriendo
- Práctica de deportes básicos, de conjunto e individuales, en los que se utilicen los fundamentos deportivos adquiridos y se apliquen las reglas de juego

#### PROTECCION DE LA SALUD

- Identificación del pulso

Ejercicio:

- Saltar en un mismo lugar, después, cuando se indique, buscar y encontrar el pulso
- Importancia de la higiene personal y la higiene de la escuela

## SEXTO GRADO

### DESARROLLO PERCEPTIVO – MOTRIZ.

- Consolidación del equilibrio corporal con ejercicios combinados

Ejercicio:

- Correr seis metros libres, rodar al frente, saltar con medio giro y regresar al punto de partida

Juego:

- "Aro móvil"

- Manifestación de la relajación como parte importante de la respiración

Juego:

- "El muñeco de alambre"

- Ejecución de movimientos involucrando: sincronización, orientación, trayectoria, dirección y ubicación, combinación ritmo interno y externo

Ejercicio en circuito:

- Correr describiendo una trayectoria curva, saltar con pies juntos en zig-zag, rodar al frente en diferentes posiciones, lanzar un objeto hacia arriba, pisar con uno y otro pie el centro de unas llantas dispuestas en hilera, regresar al punto de partida corriendo hacia atrás en línea recta

Juego:

- "Lo que hace la mano hace la tras"

### DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS

- Fortalecimiento de la fuerza en diferentes grupos musculares

Ejercicios:

- Empujar, jalar, transportar, lanzar objetos de diversos pesos en diferentes posiciones, con brazos y piernas
- De abdomen y torso, de siete a nueve repeticiones, combinando treinta segundos de ejercicios con treinta de descanso
- Ejercitación de músculos abdominales e intercostales para fortalecer la respiración

- Desarrollo de la velocidad

Ejercicios:

- Carrera de veinte a veinticinco metros en un mínimo de tiempo
- Juegos que impliquen carreras cortas: relevos, béisbol

- Estimulación de la resistencia en actividad constante

Ejercicio:

- Caminar, trotar, correr en áreas y superficies diferentes sin parar, durante diez minutos
- Estimulación de la flexibilidad en ejercicios que hagan trabajar músculos y articulaciones de todo el cuerpo

#### FORMACION DEPORTIVA BASICA

- Práctica de juegos organizados y predeportivos

Ejercicios:

- "Botivol", voleibol, por tercias, "el que mete su gol para"
- Ejecución de fundamentos deportivos en situaciones de juego

Ejercicio:

- "Minibol"

## **PROTECCION DE LA SALUD**

- **Importancia del ejercicio para ayudar el desarrollo físico del cuerpo**
- **Importancia de la higiene personal y de la higiene en la comunidad**
- **Importancia de mantener en condiciones adecuadas el lugar donde se realiza la actividad física**

CAPITULO V

DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA

## CAPITULO V

### DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA

Si por didáctica - según una de sus tantas definiciones - debe entenderse "El conjunto sistemático de principios, normas, recursos y procedimientos que todo profesor debe conocer y saber aplicar".<sup>8</sup>

Una didáctica específica solo puede esbozarse con miras a la didáctica general. Pero el dilema consiste en que "LA DIDACTICA" no existe en la pedagogía actual, sino tan solo diversos planteos que tratan de circunscribir la problemática resumida bajo el término didáctica y enseñar posibilidades de resolverla. La didáctica como ciencia de la enseñanza se refiere a un tejido de procesos educativos intencionales y destinados a permitir "... al hombre un comportamiento calificado cuyo objetivo es la emancipación".<sup>9</sup>

Es evidente que en este capítulo solo se ofrecen procedimientos y recursos didácticos de la Educación Física:

Definiendo como "Procedimientos Didácticos: A los procesos especiales que deben seguirse para lograr los objetivos que tienen ante sí el método. Procedimiento (Derivado de las raíces latinas: Pro, hacia adelante y cedere, ir caminar) viene a significar el modo concreto de recorrer el camino o ruta señalado por el método. (Método Didáctico que es el camino general para llevar a la práctica los fines de la enseñanza).

Podemos decir que los procedimientos didácticos son los medios que el profesor utiliza para lograr los objetivos deseados. Por medio de los procedimientos didácticos se provoca que el alumno participe, promoviendo una dinámica dentro del grupo. Participando en esta dinámica, **el profesor como moderador, el cual tiene la obligación de corregir y repartir aquellos puntos donde existen alguna duda o confusión.** Para poder tener una mejor comprensión sobre los procedimientos didácticos, ya que tiene interrelación procederé definiéndolo.

Método.-" Modo de seguir o hacer, con orden una cosa. Modo de obrar o proceder"<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> De Mattos, Luis A., Didáctica General p.p. 19 - 22, Folleto segunda parte Didáctica su concepto p. 16, 1972.

<sup>9</sup> Seybold Annemarie, Principios Didácticos en la Educación Física, Buenos Aires, Editorial Kapeluz 1976, 1ª Edición, p. 16.

<sup>10</sup> Ballesteros, Emilia, Ciencia de la Educación, México., Editorial Patria 1976, 10ª. Edición, p.p. 107 - 109.



El método didáctico, es el camino a seguir para alcanzar un objetivo determinado dentro del proceso Enseñanza-aprendizaje. Cada método para su logro se vale de procedimientos. Por lo que cada procedimiento didáctico tiene su propio valor, así como sus limitaciones; ninguno es, en sí mismo mejor que otro, su adecuada selección, combinación y aplicación, obedece a las necesidades y características de los alumnos para promover un aprendizaje más eficiente. El método más común para poder alcanzar los objetivos dentro del proceso enseñanza-aprendizaje es el Inductivo - Deductivo.

El inductivo - Que va de lo particular a lo general o de lo fácil a lo difícil, siguiendo una progresión de la enseñanza para su aplicación; Este método se utilizará en los niños que se encuentren con bajo rendimiento en cuanto a coordinación, flexibilidad y equilibrio, para ejecutar los diferentes ejercicios que se realizan dentro de la clase.

El Deductivo - Que va de lo general a lo particular, consiste en el procedimiento lógico que se sigue en la enseñanza, tomando en cuenta el grado de avance del alumno y más en los niños de primer año.

Este método dará buenos resultados, por que se alcanzarán los objetivos previamente determinados dentro del programa escolar.

Para concluir citaremos los procedimientos didácticos que se utilizarán en el campo de la práctica.

a).- Exposición - Esta exposición debe ser clara, de acuerdo al grado escolar con el que se esté, trabajando.

b).- Demostración - Probarle a los alumnos como deben ejecutarse los ejercicios correctamente y el daño que provoca de no seguir la técnica que el profesor indica.

c).- Experimentación - Consiste en darle libertad a que el alumno realice el ejercicio por primera vez para que lo sienta o experimente.

d).- Corrección - En este procedimiento el profesor debe inspeccionar al grupo, corrigiendo los posibles errores; al mismo tiempo que corrige les da seguridad a sus alumnos que son observados y traten de realizar lo mejor posible

e).- Repetición - Consiste en reafirmar ese conocimiento que ya se tiene, logrando con eso su perfeccionamiento.

## A).- DIDACTICA GENERAL

**INTRODUCCION:** Hemos sabido que en la actualidad, un maestro se siente impulsado a revisar sus conocimientos teóricos aprendidos en la normal, por que con frecuencia - más últimamente - se observa en conferencias, seminarios pedagógicos, en juntas de academias, o bien en la información de la radio, televisión o periodismo, que hay una anarquía absoluta respecto a conceptos y terminologías pedagógicas. Por ejemplo: indistintamente se habla de maestros, profesores y educadores; o bien que es una técnica, un procedimiento o un método. Por tal razón es necesario unificar nuestros criterios respecto a los conceptos que de ordinario vamos a emplear, dando a conocer los de algunos connotados pedagogos y alguna opinión personal. Los términos a diferenciar son: EDUCACION, DIDACTICA Y EDUCACION FISICA.

**DEFINICION DE EDUCACION FISICA.** En realidad resulta muy estrecho y limitado tener que sujetarse a una definición para un concepto tan amplio, pero Luis A. de Mattos, en su compendio de Didáctica General, dice que la educación puede ser estudiada como proceso; y este a su vez en social e individual.

**Como proceso social** - "La educación consiste en la transmisión constante de los valores del patrimonio cultural de la generación adulta a la nueva generación, con el fin de asegurar la continuidad de la cultura y de la organización social, así como el progreso de la civilización mediante el análisis, la crítica y la revisión constante de estos valores"<sup>11</sup>

**Como proceso individual.**- La educación consiste en la asimilación progresiva por cada individuo de los valores, conocimientos, creencias, ideales y técnicas existentes en el patrimonio cultural de la humanidad, así como en el campo de los métodos que llevan a crear valores culturales nuevos.

También se dice que la educación como proceso individual puede ser: Asistemática y sistemática.

**EDUCACION ASISTEMATICA** "Se realiza por la convivencia, la imitación y la observación ocasional, bajo el estímulo de las circunstancias, sin un plan preconcebido... el educando aprende por ella... cosas buenas y malas, ciertas y erróneas, útiles y perjudiciales... además no consigue transmitir a los jóvenes los conocimientos y las técnicas relacionadas con los

---

<sup>11</sup> De Mattos, Luis A., Op. Cit. folleto 1972, pp. 16-22.

aspectos más complicados y complejos de nuestra cultura y de nuestra civilización tecnológica. No obstante todo adulto es en gran parte, un producto de esa educación asistemática".

**EDUCACION SISTEMATICA.-** Se desenvuelve conscientemente con objetivos - definidos - es intencional, crítica y selectiva y toma contacto con los aspectos más complejos de nuestra civilización tecnológica; familiariza a los alumnos con los aspectos positivos, ciertos, útiles y seleccionados de la cultura y de la vida humana civilizada.

Para lograr esta educación sistemática, la sociedad ha creado una institución especializada y compleja, que es la escuela y el conjunto de estas encaminadas a lograr progresiva y escalonadamente objetivos en las diversas tareas del desarrollo humano, se llama Sistema Educativo.

René Hubert dice en su tratado de Pedagogía General que: "La educación es el conjunto de las acciones y de las influencias ejercidas voluntariamente por un ser humano sobre otro; en principio un adulto sobre un joven y orientadas hacia un objetivo que consiste en la formación en el ser joven, de disposiciones de toda especie correspondiente a los fines para los que está destinado, una vez que llegue a la madurez."<sup>12</sup>

Como resulta muy amplio dar a conocer todas las definiciones que unas a otras se han servido de base, nuestra opinión acerca de lo mismo, y desde el punto de vista social es. "La educación es el conocimiento intencionado de la humanidad a las nuevas generaciones para adaptar al individuo en la sociedad y medio ambiente al que pertenece, con todas sus potencialidades físicas y mentales, convenientemente condicionadas y dirigidas a cultivar la armonía social y además saber satisfacer las necesidades de explotación y transformación de los recursos naturales y culturales para el beneficio común, siempre con una tendencia progresiva a la creación de valores futuros.

Naturalmente, como su título lo indica, este capítulo no intenta un ensayo completo de didáctica especial de la Educación Física.

La palabra didáctica viene del Griego "didáctikee", que quiere decir enseñar. Por su etimología y significado literal se considera como el arte de enseñar; por consiguiente, didáctica es lo perteneciente a la enseñanza; lo propio y adecuado para enseñar o instruir.

---

<sup>12</sup> Hubert René, "Tratado de Pedagogía General", p. 14 Recopilación de datos sobre conceptos de didáctica 1975.

Tal es, al menos, el primitivo significado de la palabra, Conviene, sin embargo, precaverse dentro una interpretación estrecha y anticuada del término, según la cual se entendería como el arte de dictar lecciones, esto es, de emplear los métodos tradicionalistas verbalistas de la enseñanza. Debemos preferir una connotación más moderna, capaz de comprender en ella los métodos activos lo cual significa un arte de conducir, guiar o encausar al educando a través del proceso psicológico del aprendizaje, pendiente siempre de su interés y de su actividad.

**RESUMIENDO:** Podemos decir que la didáctica es la disciplina pedagógica que nos proporciona los lineamientos teóricos y prácticos para enfrentar nuestra profesión y conseguir los fines propuestos por la educación.

#### **B).- DIVISIONES DE LA DIDACTICA**

La Didáctica se divide en general y especial, lo cual hasta nuestros tiempos es y ha sido correcta.

La Didáctica General se ocupa del estudio científico de las normas que deben seguir los maestros para enseñar, abarcando los métodos, formas, modos procedimientos de la dirección del aprendizaje, sin particularizar en los aspectos concretos de la enseñanza.

La Didáctica Especial - tiene a su cuidado la aplicación de los conocimientos de la Didáctica General a los problemas específicos de cada una de las materias que forman los programas de estudios; en realidad la Didáctica Especial es la técnica de la enseñanza de las materias o asignaturas del programa escolar.

Un ejemplo claro es la aplicación de la Educación Física que nos conduce a trabajar utilizando las técnicas y procedimientos para que los educandos aprendan los contenidos que enfoca esta educación.

#### **C).- IMPORTANCIA DE LA METODOLOGIA EN LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACION FISICA.**

Solo el conocimiento científico de los efectos biológicos que el ejercicio físico produce en el organismo y el uso de la metodología, permiten aplicar la Educación Física en forma consciente e independiente de los gustos preferencias personales de naturaleza subjetiva. Dichos en otras palabras la enseñanza de la educación física ha de fundamentarse principalmente en:

### ASPECTO TECNICO

-- Selección y aplicación técnica de los ejercicios más adecuados a cada situación.

### ASPECTO CIENTIFICO

-- Conocimiento de los efectos biológicos y otros que el ejercicio produce en el organismo.

### ASPECTO METODOLOGICO

-- Dominio de la técnica metodológica correspondiente para que la enseñanza sea fluida, amena y progresiva en lugar de áspera y abrupta.

De lo anterior, se desprende que, el profesor necesita para ejercer su profesión, además de conocimientos técnicos sobre la materia, conocer el cuerpo humano y tener dotes de instructor.

Asimismo deberá estar actualizado de los avances técnicos y metodológicos y de las disciplinas científicas que emanan en el campo de la Educación Física.

Hay ejemplos numerosísimos de personas eruditas que no saben enseñar; son personas que no dominan la metodología. Es cierto que se necesitan conocimientos para ejercer la enseñanza de la Educación Física y nada puede sustituir a una sólida formación profesional práctica, pero tan importante como esos conocimientos es saber transmitirlos y orientar a los alumnos hacia la búsqueda constante, por sí mismo, de nuevos conocimientos. De aquí que digamos que: "importante es saber enseñar.

El profesor moderno requiere además de conocimientos, de experiencias - metodológicas para cumplir a satisfacción su labor dentro de una sociedad donde la Educación Física va ejerciendo una creciente influencia, por lo tanto podemos afirmar que esta reclama - como profesor - al técnico al mismo tiempo que al pedagogo. Es, pues, importante saber enseñar ya que nuestra tarea es la de describir y valorar el rasgo ideal del proceso didáctico que une al maestro con el alumno.

### D).- RESULTADOS DE LA EDUCACION FISICA.

Muchos piensan que la Educación Física solo produce resultados físicos, pero los educadores saben bien que autoexpresión, autodominio, autoconfianza y respeto de sí mismo, son recursos básicos para una apta participación del alumno en la sociedad. La actitud de estos dominios del " YO " puede ser la resultante natural de una adecuada Educación Física, y cuando ésta se imparte en forma continuada puede proporcionar valores transferibles a la vida adulta del mismo modo que las aptitudes físicas.

Además de los resultados físicos de la Educación Física, ampliamente conocidos, el profesor debe distinguir también los que se producen los siguientes campos:

- Socio - emocional.
- Intelectual.
- Recreativo.

### CAMPO SOCIO-EMOCIONAL

Las actividades de la Educación Física no solo proporcionan oportunidades para el aprendizaje de las actitudes socio - emocionales, si no que a la par exige su aplicación. A este respecto C. Eric Pearson nos dice en su obra Guía de Educación Física para Maestros: "De este modo al mismo tiempo que el joven aprende que es el juego limpio, debe también jugar limpiamente. Los "reveses" son a veces duros, pero sus resultados pueden ser valiosos. Tales situaciones de aprendizaje social suelen brindar experiencias conducentes a la estimación, cada vez más honda, del buen espíritu deportivo en el ganar y el perder.<sup>13</sup>

Se espera que el alumno sea preparado para abordar felizmente la competición, que es parte integrante de la vida contemporánea. Situaciones que ponen a prueba la realidad, ofrecen oportunidades directas para que el alumno compita en busca de prestigio y de aceptación del grupo. Pero el alumno también puede darse cuenta de que otros beneficios, quizás menos manifiestos pueden lograrse a través de la competición propia de la Educación Física, tales como la alegría o el juego intenso, el control emocional y el desarrollo de la capacidad individual de pensar rápidamente y de compartir el éxito y el fracaso. Pearson dice:

"Si se ayuda a los alumnos a comprender plenamente que muchas de sus necesidades pueden satisfacerse placenteramente a través de la competición, podrá evitarse en medida considerable uno de los problemas más importantes centrados en la competición, es decir, el excesivo interés de ansiedad motivado por el deseo de ganar", que se pone de manifiesto en:

- 1.- Las discusiones con los árbitros y los miembros del equipo.
- 2.- El exagerado desencanto por la pérdida de un partido.
- 3.- El desarrollo de antagonismo entre los equipos.
- 4.- El indebido apremio sobre el jugador clave del equipo.
- 5.- El intenso esfuerzo por superar a otros en situaciones de juego.

---

<sup>13</sup> Pearson, C. Eric, Op. Cit. folleto 1972, pp. 21 -22.

## CAMPO INTELECTUAL

En Educación Física podemos establecer y alcanzar objetivos relacionados con el desarrollo intelectual del alumno. Los objetivos intelectuales de la Educación Física han sido encubiertos por la separación del cuerpo y mente, cosa que es imposible. Felizmente la práctica educacional de hoy día se aparta de las concepciones basadas solo en las facultades mentales, y destaca la importancia de la apreciación y solución de problemas mediante actividades significativas siendo una de ellas las actividades físicas.

## CAMPO RECREATIVO.

“En la escuela las repercusiones de la enseñanza de la Educación para la vida sana y feliz son los complejos como la sociedad a la que sirve. No se piense más en las obras de ocio del hombre como unas pocas horas de respiro después del trabajo, durante las cuales simplemente se recobra el aliento para proseguir la tarea que queda por hacer. Con la semana de trabajo más corta y las mejores condiciones de labor, el concepto de tiempo libre ha adquirido una importancia nueva en el mundo mecanizado de hoy. La cuestión de cómo emplear eficazmente ese montón de horas que de la noche a la mañana se echa sobre las espaldas de la masa de la población es en verdad muy seria. La escuela está en una situación estratégica para capacitar a los individuos para emplear sus horas libres inteligente y provechosamente. La Educación Física puede ayudar a construir los cimientos para el empleo diversificado de ese tiempo libre. <sup>14</sup>

Su aplicación consiste en utilizar en forma competitiva esos conocimientos adquiridos, ya sea a nivel grupal o en torneos; Estimulando con ello a sus alumnos, logrando así un mayor rendimiento.

## E).- RECURSOS DIDACTICOS

Concepto .- Conjunto de instrumentos, por los cuáles la enseñanza se realiza, objetivándose y simplificándose de manera acertada.

Concretando, son los medios de los que se vale el profesor, para facilitar la labor educativa, quien además de seleccionar los recursos para cada clase, los organiza y los utiliza en el momento apropiado y los relaciona de tal manera que se logran los objetivos propuestos.

Los recursos didácticos son utilizados o deben utilizarse en cualquier asignatura de la educación, alcanzando con ello un mayor rendimiento en un corto plazo.

En cuanto el material debe ser adecuado, viéndonos en la necesidad de crear recursos didácticos con material que se encuentre a nuestro alcance, poniendo a prueba nuestra creatividad.

Para su aplicación los recursos didácticos se pueden clasificar de la manera siguiente.

- a) Material – Deportivo.- Como balones, redes, pelotas de plástico, disco de atletismo, bala, etc.
- b) Audio – Discos, retroproyector, vídeo, cassette, disco compacto, C.P.U..
- c) De Información.- Memorándum, volantes, circulares, etc.
- d) Material de desecho.- Palos de escoba, cuerdas, botes, bolas, pedazos de madera etc.
- e) Dispositivos didácticos.- Cuadernos, gis, pizarrón, reglas, globos.
- f) Otros materiales didácticos.- Laminas, esquemas, etc.

Todos estos recursos son muy importantes, y dependerá mucho la forma de cómo se empleen para facilitar la labor educativa, en el proceso de enseñanza – aprendizaje a través de estos recursos didácticos, a parte de que posibilitan la organización didáctica – metodológica de las actividades dentro y fuera del aula o de la escuela, son herramientas valiosas para la resolución de problemas, la participación y la construcción del conocimiento.

#### F).- MEDIOS DIDACTICOS.

En la planeación del trabajo docente, ya sea en un plan de curso, a una – unidad de estudios en el desarrollo de una clase, hay un momento en que dado un objetivo específico, el maestro se pregunta ¿para alcanzar este objetivo de que medios me habré de valer para facilitar que el alumno alcance con mayor eficiencia el objetivo u objetivos propuestos?, es entonces cuando se tiene la necesidad de conocer de que medios de los que se dispone se puede utilizar para obtener el éxito deseado; no debemos esperar hasta el momento de realizar “LA ACTIVIDAD” para seleccionar el tipo de medio didáctico; en el concepto moderno de sistematización de la enseñanza, se considere desde un principio la selección y la preparación de los medios didácticos, a fin de verificar previamente su empleo, en su funcionalidad, los elementos complementarios que requiera su aplicación y las posibles y dificultades que se presenten en su manejo; procediendo oportunamente se podrá evitar fallas de último momento; existe una diversidad de criterios y términos para designar los medios auxiliares, a continuación, utilizando la



connotación más comúnmente aceptada, se hace referencia a los diferentes recursos pedagógicos de integración educativa de apoyo tanto al maestro como a los alumnos, en el primer caso se le conoce como materiales de enseñanza, y en el segundo como materiales de estudio.

**MEDIOS DIDACTICOS.-** Son todos aquellos factores y elementos que facilitan el aprendizaje, que hace atractivo e interesante el proceso enseñanza - aprendizaje y que deben considerarse desde el momento mismo de la planeación del trabajo docente, a fin de aprovechar al máximo todas los recursos de que se dispone en la escuela.

**EL MATERIAL DIDACTICO.-** Son todos aquellos objetos, modelos o especímenes que sirven de apoyo al maestro y al alumno en el proceso enseñanza - aprendizaje o los materiales didácticos que en el diseño sistemático de la enseñanza deberán seleccionarse para su aplicación, requieren los objetivos, el contenido programático, los métodos y procedimientos a emplear y desde luego básicamente el tipo de alumno con quien se utilizará y quien maneje dicho material; es importante destacar que los materiales didácticos hoy en día no se pueden utilizar como un enriquecimiento didáctico accidental, que se emplea en función de las circunstancias y de la inspiración del momento, sino como parte integrante y cuidadosamente planeada dentro del proceso enseñanza - aprendizaje; entre los objetivos del empleo de material didáctico encontramos:

- Facilitan el aprendizaje a los educandos.
- Proporcionan a los alumnos medios de observación y experimentación.
- Economizan tiempo.
- Promueven el interés de los escolares.
- Acercan al alumno hasta donde es posible a la realidad.
- Proponen a los educandos imágenes vivas.
- Centran la atención de los alumnos sobre el aspecto que se desea destacar.

Es necesario señalar que el material didáctico cobra su verdadero valor e importancia por su uso oportuno y adecuado a las experiencias de aprendizaje y en virtud de la concordancia que insta el objetivo educacional que se proponen alcanzar los estudiantes.

#### **G).- ELEMENTOS DE EVALUACION EN LA EDUCACION FISICA DE LA ESCUELA PRIMARIA.**

- a).- Por medio de pruebas físicas.
- b).- Por medio de la observación.

Por medio de pruebas físicas, el profesor se va a dar cuenta como se encuentran sus alumnos, en cuanto a condición física y en base a esto, aplicar ejercicios que se adapten a sus necesidades; evitando con ello posibles lesiones en el organismo.

Una de las pruebas físicas más comunes es la llamada PRUEBA DE COOPER; la cual consiste en hacer correr durante un tiempo determinado (3 minutos) al grupo sin descanso, una vez transcurridos se cuenta el número de metros recorridos; esto es recomendable para niños de cuarto años en adelante; porque en caso de utilizarlos en grados inferiores lo tomarían como broma y eso resultaría inadecuado.

Por medio de la observación, se toman en cuenta diversos factores.

- 1.- Puntualidad.
- 2.- Interés por la clase.
- 3.- Compañerismo.
- 4.- Uniforme.
- 5.- Disciplina.
- 6.- Participación.

## CONCLUSIONES

## CONCLUSIONES

- El acertado conocimiento e interpretación del programa da Educación Física permitirá una mejor organización y aprovechamiento de la enseñanza – aprendizaje siendo el niño el centro en torno al cual giran todas las actividades, por lo que es necesario conocer los rasgos más sobresalientes de su personalidad, para guiarlos con mejores probabilidades de éxito hacia su aprendizaje, y, principalmente a los niños de Educación Primaria.
- Sólo otorgando un lugar importante el estudio sistemático de la Educación Física, podemos recuperar su enseñanza, además de revitalizar la formación y actualización del maestro.
- El objetivo primordial de la Educación Física es educar; esto es favorecer el despliegue de las capacidades humanas. Logrando cambios de conducta en los alumnos, mediante el proceso educativo.
- La Educación Física escolar tiene como fin primordial coadyuvar el desarrollo integral y armónico del niño. Tomando en cuenta que los intereses de los niños deben ser considerados por los educadores como verdaderas necesidades para lograr con eficiencia la tarea educativa.
- La Educación Física es indispensable para la formación de la personalidad de todo individuo, tanto en lo físico como mental, ya que constituye un lenguaje que ayuda a la comunicación humana e impulsa a la formación de hábitos de recreación en el hogar, en la escuela y en la comunidad.
- La acertada selección de los procedimientos y recursos didácticos nos llevarán a la realización de las actividades y ejercicios de aplicación frecuente, coadyuvándose para el aprendizaje eficiente.

## BIBLIOGRAFIA

## BIBLIOGRAFIA

Beal George NI. y Bohlen Joe M.  
**CONDUCCION Y ACCION DEL GRUPO**  
Buenos Aires, Argentina  
Kapelusz. 1976. 181 pp.

Bryant J. Cratty  
**JUEGOS DIDACTICOS ACTIVOS 5ª**  
México  
PAX, 1987, 184 pp.

Gilb Stelas  
**JUEGOS PARA ESCOLARES 1ª**  
México.  
PAX 1975, 245 pp.

Larroyo Francisco  
**LA CIENCIA DE LA EDUCACIÓN**  
México.  
Porrua, 1979, 615 pp.

Libros Educativos.  
**Enciclopedia Técnica de la Educación 4ª, Tomo V**  
México.  
Santillana 1988., 476 pp.

Secretaria de Educación Publica  
**Educación Física III (ANEXO)**  
México.  
Magisterio 1977. 47 pp.

Secretaria de Educación Publica  
**Planes y Programas de Estudio de Educación Básica**  
México.  
Fernandez 1993. 162 pp.

Secretaria de Educación Publica  
**Plan y Programas de Estudios para la Educación Primaria Primer Grado**  
México.  
Comisión Nacional de los Libros de Texto Gratuitos 1977, 232 pp.

Secretaría de Educación Pública  
**Programa de Educación Física Primaria 3ª**  
Estado de México  
IEXSA 1983, 137 pp.

Seybol Anne Marie  
**Principios Didácticos en la Educación Física 1ª**  
Buenos Aires, Argentina  
Kapelusz 1976, 128 pp.

Seybol Anne Marie  
**Principios Pedagógicos en la Educación Física 1ª**  
Buenos Aires, Argentina  
Kapelusz 1976, 191 pp.

Slim Karam, David  
**Administración y organización de la Educación Física**  
México  
E.N.E.F. 1976, 284 pp.

Subercaseaux, Miguel  
**Diccionario de Sinónimos y Antónimos**  
Colombia  
Printer Colombiana 1995, 634 pp.

Torres Solis, José Antonio  
**Reflexión sobre Educación Física 1ª**  
México  
Talleres Graficos de la Nación 1976, 52 pp.

Universidad Pedagógica Nacional  
**La Educación Física y su Práctica Docente 1ª**  
México  
SEP 1983, 80 pp.

Vanidades Continental (Tomos I-II-III-IV)  
**Gran Diccionario Enciclopédico 3º**  
Barcelona, España  
America 1973, 1375 pp.

Villareal, Canseco Tomas  
**Los Nuevos Programas de Educación Primaria y Realización 1ª**  
México  
Oasis 1962, 122 pp.