

Secretaría de Educación Pública
SUBSECRETARIA DE EDUCACION SUPERIOR E INVESTIGACION CIENTIFICA
Dirección General de Capacitación y Mejoramiento Profesional del Magisterio

Dirección de Licenciatura para Maestros en Servicio
Licenciatura en Educación Primaria

La Recreación y la Formación Integral del Niño

TESIS PROFESIONAL
Que para obtener el Título de
LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

Presenta

J. JESUS FALCON OCAMPO

Tepic, Nayarit, a 15 de Dic. de 1978

910

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
SUBSECRETARIA DE EDUCACION SUPERIOR E INVESTIGACION

CIENTIFICA

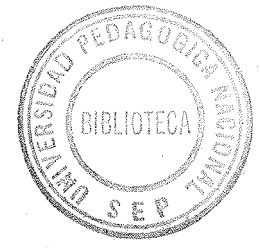
DIRECCION GENERAL DE CAPACITACION Y MEJORAMIENTO PROFESIONAL
DEL MAGISTERIO

DIRECCION DE LICENCIATURAS DE EDUCACION PRIMARIA

CURSO DE LICENCIATURA EN EDUCACION PRIMARIA

Fecha

10545



✓ LA RECREACION Y LA FORMACION INTEGRAL DEL NIÑO

TESIS PROFESIONAL
que para obtener el título de:
LICENCIADO EN EDUCACION PRIMA-
RIA

Presenta
J. Jesús Palco Gacampo
Tepic Nay. 15 de Dic. 1978

DEDICATORIA 1

PROLOGO 2

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 5

PRECISION DE LOS OBJETIVOS 13

PLAN Y DESARROLLO DEL TRABAJO 16

CONCLUSIONES 39

PROPOSICIONES 41

BIBLIOGRAFIA 42

APENDICE GRAFICO 43



DEDICATORIA

A MIS HIJOS POR QUE VIVAN UNA INFANCIA NORMAL.

A MI ESPOSA QUE ME HA INSPIRADO A SUPERARME.

A MIS PADRES POR EL ESFUERZO QUE HAN HECHO POR MI.

A MIS HERMANOS POR LA BUENA DISPOSICION PARA COLABORAR.

A LAS INSTITUCIONES DE DONDE HE EGRESADO:

a) ESCUELA PRIMARIA JOSE MARIA MORELOS.

b) ESCUELA SECUNDARIA NORMAL URBANA.

c) ESCUELA NORMAL RURAL DE XALISCO.

d) ESCUELA NORMAL SUPERIOR DE NAYARIT.

e) LICENCIATURA EN EDUCACION PRIMARIA.

A MIS MAESTROS; QUE ME HAN ORIENTADO HACIA LA ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS PARA MEJORAR MI EDUCACION.

PROLOGO

El contenido de este trabajo está proyectado a la exposición de la recreación y la formación integral del niño, en una etapa comprendida entre los siete y los nueve años, cursando el tercer grado de su educación primaria.

Desde tiempos remotos se ha tomado la recreación como parte de nuestras actividades programadas por realizar en determinado tiempo; ya que es parte del desarrollo físico y como consecuencia, descanso para la mente después de una jornada de trabajo y un cúmulo de preocupaciones por los problemas que confronta en sí la existencia del hombre. Al iniciar esta actividad en los niños, trae como consecuencia la transmisión de las experiencias de las generaciones maduras a las jóvenes aunque la aspiración de los elementos maduros sea de que las actividades que realicen los niños, vayan evolucionando; los primeros en poner atención en este renglón, son los padres de familia, pero llega un momento en que ellos ya no tienen el tiempo disponible para dirigir al niño sobre ese aspecto, y es cuando delegan esa responsabilidad en el maestro.

Y es en esta etapa de la vida, cuando el alumno necesita más de la influencia de los adultos, debido a que él carece de las experiencias; la adaptación al medio por parte del niño, será el resultado de la actividad dirigida por los miembros de la comunidad de la cual forma parte, por tal motivo es en esta época cuando el maestro toma la responsabilidad de conducir la actividad del niño, la cual irá encaminada a promover el desarrollo de sus facultades anímicas, intelectuales y físicas.

Con esta actividad, el maestro pretende promover una formación integral de la personalidad del educando.

Con el presente trabajo se manifiesta la experiencia y conocimientos que he adquirido durante el tiempo que permanecí como alumno en el curso de Licenciatura en Educación Primaria

con el fin de mejorar mi nivel cultural y científico.

Tambien considero que será una grata experiencia llevar a la práctica los conocimientos que con tanto empeño y esfuerzo he adquirido durante el tiempo requerido en este curso escolar pero que al fin he logrado llegar felizmente a la culminación de este nuevo nivel de estudios.

El sustentante.

PLANTAMIENTO

DEL

PROBLEMA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

IMPORTANCIA DE LA RECREACION PARA LOS ALUMNOS DE EDUCACION PRIMARIA

El juego es una ocupación fundamental del niño normal. Es una actividad que como todas las que el maestro encausa, han de ser planeadas con anterioridad tomando en cuenta los intereses del niño y la capacidad que tiene para dicho juego conduciéndolo en la forma mas apropiada y aprovechando ese interés para que la educación que nos proponemos darle, vaya mancomunada, con el juego, y en esa forma obtendremos un mejor resultado.

ANTECEDENTES HISTORICOS

Fueron los chinos en el año 2700 A.C. los primeros que levantaron sus gimnasios y posteriormente los griegos pero ya en forma organizada para impartir disciplina a los educandos.

El problema del juego merece una exposición, ya que se ha introducido en la Educación Física y se le ha dado tanta importancia que algunos teóricos idearon un método de Educación Física basado únicamente en el juego.

La escuela moderna ha reconocido en el juego un medio educativo de valor innegable, llegando a otorgarle un lugar autónomo y complementario de la Educación Física pero no confundiendo con ella.

La escuela alemana utiliza el juego reglamentado para la adquisición de formas de conducta colectiva, su finalidad es la formación del sentido del equipo, utiliza concurrentemente el juego libre por medio del cual espera descubrir a los futuros "jefes" que las selecciones escolares son incapaces de designar con certeza.

La escuela romana se inspira en las mismas ideas y explota con sentido nacional el folklore del país.

La escuela inglesa, la mas antigua, acuerda al juego una -

parte de la Educación Física, es verdaderamente su aplicación— así se trate de juegos escolares o de los deportes de equipos.

La escuela rusa ha separado el juego de la Educación Física no lo ha perdido de vista, pero lo mantiene solamente como una gran distracción popular, vigilada a causa de los excesos físicos e intelectuales que puede confrontar, en todo caso no es materia de educación, "se deja jugar no se enseña a jugar, a veces se debe intervenir para detener el juego".

La escuela francesa ha estimado el juego cada vez más seriamente, particularmente para los niños más pequeños. La Educación Física ha adoptado la forma de una sucesión de juego con el nombre de lección cuento. En la educación francesa se cree siempre que el deporte de equipos debe desarrollar las cualidades morales e intelectuales y crear un espíritu nacional.

La etapa educativa debe lograr que los ejercicios que realizan los niños, sean equilibrados, que no desarrollen una fuerte tensión muscular que los obligue llegar a un límite agotador, con la idea de que entren en acción el mayor número de músculos.

Cuando los niños no tienen ocasión de disfrutar de su propia naturaleza, que es el movimiento, se pierde el gusto para los ejercicios y en consecuencia cuando tratan de practicarlos se ponen tensos, no hay coordinación, y solo gastan energías.

El niño no puede vivir sin jugar, porque el juego es su interés principal; pero muestra responsabilidad como conductores de él, es hacerle entender que lo importante en el juego, es siempre competir, independientemente de que se gane o se pierda, respetando las reglas del juego y tomando éste como un medio para fortalecer la convivencia entre compañeros.

El juego seguirá un desarrollo en forma ascendente de acuerdo a la edad, de seis a siete años, el niño prefiere los juegos de imitación ficticia; se imita a los animales, a las máquinas

-a los barcos, etc. esta imitación va ligada con la fantasía y los sueños.

De los siete a los ocho tiende a imitar las labores de trabajo; por ejemplo, las niñas tratarán de imitar a la mamá en sus quehaceres, los niños al papá, en su trabajo.

De los ocho a los nueve, entra en la fase del juego ascendente, sus compañeros son mayores, entonces él se siente inferior, su calidad de héroe en el juego colectivo ascendente, cae por tierra.

De los diez a los once, empieza el niño a dominar su cuerpo refrena su juego, aprende a callarse y a tener en cuenta al vecino y retrocede ante el egocentrismo, ya puede practicar el juego en grande, colectivo, en la medida de ese doble progreso.

De los once a los doce, a medida que avanza su valor físico intelectual y moral; sube en categoría en el seno del grupo de iguales, y adquiere los medios necesarios para imponerse a los niños menores, la competencia, el talento organizador, la autoridad y la fuerza corporal, le hacen el jefe de los juegos.

De los trece a los catorce, es cuando el juego pierde su interés a medida que se adentra en él un grado de superioridad.

A los catorce años empieza de nuevo a mirar a los de mayor edad, se siente con fuerzas para competir con ellos, surge la necesidad imperiosa del trabajo serio, se canza de la actividad escolar.

De los catorce a los quince, jubilosamente entra a trabajar ahora el trabajo es un juego.

Como vemos, el niño tiene su personalidad muy peculiar respecto a otras edades y a otros niños aun de su misma edad.

Vemos pues, que está en constante desarrollo tanto biológicamente como psíquicamente y a nosotros los maestros, nos toca recibir al niño en un punto determinado de su trayectoria para

encargarnos de que continúe el proceso de su evaluación, con -
ducidándolo y estimulándolo para que desarrolle en forma positi-
va sus hábitos y habilidades que posee.

Todo esto es posible si tomamos en cuenta que el niño tiene
interés en el juego, y adaptamos el trabajo escolar a los inte-
reses del educando o sea a la distracción y al entretenimiento
del niño, de tal manera que lo que él haga en cuestión de apren-
disaje, lo haga con voluntad y con gusto.

Además de la enseñanza de las materias académicas, debemos-
preocuparnos por que el niño tenga recreación sana, iniciándola
a la hora del recreo, podemos organizar juegos de equipo y que
el niño sepa que los juegos se sujetan a reglas y que de esta-
manera tienen una mejor organización e iniciamos allí mismo la
convivencia social del niño, alejando de él las inhibiciones y
también le fomentamos el gusto por la recreación fuera de la -
escuela, sugiriéndole programas por televisión y películas apro-
piadas a su edad, los paseos a lugares de recreo, los juegos de-
la región y de la época, que los practiquen con sus compañeros
de barrio.

Hay que hacerlas saber que la existencia es más grata si -
nuestro tiempo lo combinamos dándole al cuerpo, trabajo y re-
creación, siempre que la recreación esté planeada y dirigida -
por personas capacitadas para que traiga como consecuencia el
entretenimiento sano y el descanso a la fatiga mental.

En la actualidad vemos que el progreso de la humanidad va a
un paso muy acelerado, lo vemos en la industria, en la medicina y
en el comercio, etc., transformando innumerables materiales para
beneficio del hombre mismo. La educación no podría quedarse es-
tancada, empleando un sistema permanente en la enseñanza, es -
decir, en una forma rutinaria. La escuela debe estar actualiza-
da, preparar al niño para este proceso de cambios constantes, -
que comprenda el niño este sistema y a la vez se adapte a él.

Para que el maestro esté en posibilidades de realizar los fines de la educación mexicana, de acuerdo con la aplicación de los programas vigentes en las generaciones jóvenes, es necesario e imprescindible que conozca científicamente y de manera suficiente, las condiciones y características de los sujetos de la educación así como también las leyes del aprendizaje.

La naturaleza del alumno se encuentra en pleno desarrollo y por consecuencia para que el maestro pueda guiar este mismo desarrollo hacia las metas que se ha propuesto llegar con sus alumnos, es necesario que esté informado de manera amplia de los principios y leyes que rigen los cambios y sus relaciones recíprocas con el medio ambiente.

El estudio que tiene por objeto conocer el psiquismo del educando, le dará al maestro un conocimiento fundamentalmente valioso para conducir con acierto la tarea educativa, aunque este conocimiento le resultará insuficiente ya que para comprender la naturaleza de éste sujeto en el orden psíquico, requeriría del conocimiento de la ciencia que tiene como objeto el estudio de las leyes del aprendizaje.

No solo es valiosa la Psicología del aprendizaje porque facilita la comprensión del psiquismo en las distintas etapas de la vida, estableciendo las diferencias individuales en cada nivel de madurez, sino porque además es indispensable para el estudio de la Ciencia de la Educación, ya que el hecho educativo presenta aspectos psicológicos por que el sujeto de la educación es de naturaleza humana.

Muchas leyes de la Ciencia de la Educación, entre ellas las del aprendizaje, serían incomprensibles e inaplicables si no se cuenta con el conocimiento de la psicología del aprendizaje. Esta importante ciencia nos aclara con sencillez y profundidad que cada individuo tiene su personalidad muy peculiar que permite incorporar a ella nuevas formas de conducta.

No se entenderían las técnicas que se emplean para la clasificación de los alumnos y las pruebas correspondientes, si se desconocen los principios de la psicología del aprendizaje y diferencial.

Puede afirmarse que en cuanto que el hombre es el sujeto de la educación, todas las materias que participan en su formación hacen necesaria la participación de los conocimientos científicos del psiquismo del educando.

Sabiendo que los intereses del niño, son el juego y la recreación, hay que darle a ésta una tendencia práctica, presentarla en el sentido de que sea posible su aplicación, observar constante y detenidamente sus manifestaciones y tomarlas en cuenta para su enseñanza.

En los primeros años de vida, el niño se caracteriza por su actividad y movimientos continuos, cuando se atrae su atención por un estímulo, emplea todos sus sentidos, tiene una elasticidad asombrosa y una capacidad física incansable y es en esta etapa donde su imaginación está mas desarrollada.

Según estudios sobre psicología infantil, se sabe que el niño se caracteriza por el sincretismo o sea que para la mente infantil es mas fácil apreciar el todo en su conjunto y posteriormente en forma lenta y graduada conocerá el todo.

Además de conocer la psicología del niño en cuanto a la apreciación del todo, es muy importante saber que para el niño, su actividad natural se basa exclusivamente en el juego lo que hace necesario que nuestros procedimientos de enseñanza, para que sean más efectivos, se ajusten a los intereses e instintos infantiles. Por esta razón podemos encaminar la enseñanza relacionada con el juego, ya que el tema de la unidad abarca la recreación y la formación integral del niño, entendiéndose así el desarrollo armónico de todas sus facultades y habilidades físicas e intelectuales y la formación de hábitos y destrezas que modi-

ficarán la conducta del niño.

La escuela primaria tiene sus exigencias para la atención del niño; el alumno debe ser atento en clase, no solo para aquello que le interesa, sino para lo que debe aprender.

Para el desarrollo de la atención de los alumnos, son muy importantes los juegos, por que es la actividad fundamental de ellos, con el juego se desarrolla no solo la atención sino tambien su constancia.

En los primeros grados de educación primaria, predomina la atención involuntaria que dependemen gran parte del interés hacia el trabajo de caracter demostrativo donde el niño pueda manipular los objetos. En el alumno puede pasar inadvertido lo fundamental, y fijar la atención en lo secundario solamente porque esto último le atrae por algunas particularidades interesantes para él, por esta razón el maestro habrá de aplicar el juego educativo con verdadera técnica pedagógica, con el fin de que su trabajo sea agradable.

OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN

Al señalar los objetivos en el desarrollo del trabajo, tratamos de que el alumno logre comportamientos diferentes para desenvolverse en sociedad.

OBJETIVOS GENERALES

- I. Que los alumnos logren una formación integral: educativa, física, intelectual y moral.
2. Orientar y condocer los alumnos hacia la recreación para formar una personalidad ideal en ellos.

OBJETIVOS PARTICULARES

- I.1. Activar el desarrollo físico mediante la actividad.
- I.2. Conocer los factores que intervienen en el crecimiento físico del alumno.
- I.3. Clasificar las etapas del desarrollo físico del niño.
- I.4. Clasificación de los nutrientes.
- I.5. Investigar de donde se derivan las necesidades energéticas.
- 2.1. Buscar los medios que faciliten darle al alumno una recreación adecuada a su edad y a sus intereses.
- 2.2. Que el maestro del grupo tenga las nociones necesarias sobre la educación física para que pueda impartirla adecuadamente a sus alumnos.
- 2.3. Orientar el trabajo escolar hacia los intereses adecuadamente recreativos del alumno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- I.1.1. Estudiar las características hereditarias.
- I.1.2. Realizar un estudio sobre la evaluación del crecimiento
- I.1.3. Estudiar los conceptos básicos del crecimiento.
- I.1.4. Estudio sobre los aspectos que intervienen en la alimentación del niño.

1.1.5. Conocer los requerimientos de nutrientes.

2.1.1. Invitar a los padres de familia a coadyuvar en la tarea formativa del alumno.

2.1.2. Orientar a los padres de familia sobre la forma en que pueden cooperar para llevar a cabo la recreación de los alumnos.

2.1.3. Invitar al comité de acción social del pueblo, a desarrollar programas culturales recreativos.

1.1.6. Encausar en el alumno, el desarrollo físico, mediante la actividad deportiva.

1.2.1. Conocer la importancia que tiene el hecho de consumir leche y productos lácteos.

1.2.2. Que en el alumno haya un cambio, respecto a su carácter mejorando su convivencia social, y que sienta en él una seguridad personal.

1.4.1. Que los alumnos tengan conocimiento de los requerimientos de grasa para el organismo.

2.1.4. Que el alumno planeé de por sí solo, cuando lo crea conveniente, su propia recreación.

2.3.1. Que el alumno sea capaz de dirigir actividades recreativas entre sus compañeros.

1.5.2. Conocimiento del niño desde su crecimiento físico y los factores que lo determinan.

1.5.1. Conocimiento de las normas de dicho crecimiento.

1.2.3. Comprender las características hereditarias, dominantes y recesivas.

1.4.3. Saber la importancia de la alimentación en el niño.

1.4.2. Saber clasificar los alimentos, de acuerdo a la mayor o menor cantidad de nutrientes que contienen, para que se sepan decidir en el momento de consumirlos.

19.

PLAN Y DESARROLLO

DEL

TRABAJO

PLAN Y DESARROLLO DEL TRABAJO FORMACION INTEGRAL DEL NIÑO

PRESENTACION.— Hablar de formación integral del niño es considerar todo aquello que puede influir en el completo desarrollo de sus facultades. Dicha formación es algo que debe inquietar no solo a los padres del niño o a la comunidad donde éste vive, sino también y de una manera muy especial a médicos y maestros, que son los indicados de atender esta cuestión. Estos deben promover con los padres y la comunidad, el desarrollo normal.

Al hablar de desarrollo, hablamos de movimiento y todo movimiento requiere de una dinámica adecuada para así lograr una finalidad propuesta. Y precisamente del correcto uso de una dinámica apropiada es de donde saldrá dicha formación, siguiendo todos los pasos mediante la observación que en su vida activa realiza el niño normal conduciéndolo atinadamente para que realice todas aquellas actividades que en su vida normal deba realizar.

La técnica a seguir para lograr dicha formación, abarca múltiples aspectos; el primero será conocer al niño que nos llevará a examinarlo desde su crecimiento físico y los factores que lo determinan, hasta las normas de conducta que guarda o debe guardar en la sociedad, su alimentación, el sueño, los factores físicos, socioculturales y económicos del medio ambiente, las enfermedades, educación sanitaria, el carácter, las diversiones, etc. todo esto será pues la tarea del maestro, investigar los casos y junto con los padres de familia solucionar los problemas que entorpezcan un desarrollo integral del niño.

Crecimiento Físico.— El crecimiento físico podemos considerarlo en cuanto al aumento de la masa total viviente o en cuanto a la diferenciación que se relaciona con la adquisición de nuevas funciones a través del tiempo, estos aspectos aunque pueden considerarse separadamente para una mejor sistematización, no existen el uno sin el otro.

El crecimiento puede describirse como el aumento de tamaño por la multiplicación celular.

Prescindiendo de todo el proceso celular en el organismo del niño, (aunque útil, no podríamos ahondar en este aspecto) nos preocupamos por el crecimiento que se traduce por modificaciones normales en el biotipo del niño que se logran en tiempo variable. El crecimiento debe medirse en función de la edad biológica y no de la cronológica.

Estas modificaciones siguen una secuencia definida dentro de la ley Céfaló-Caudal e implican requerimientos distintos, por lo cual la subdivisión del largo periodo de desarrollo en diversas sub-etapas es totalmente justificado.

Generalmente se asepta la siguiente clasificación:

Etapa prenatal.

Momento obstetricio

Etapa Neo-natal

Etapa de la lactancia.

Etapa de pre-escolaridad.

Etapa de escolaridad.

Etapa de la adolescencia

Prepúber

Púber

Post-Puber

Estas etapas se suceden una a la otra casi insensiblemente y con diferencias de un organismo a otro, tanto en el tiempo como en su duración, por lo cual se requiere un estudio por separado, ya que cada organismo y cada sexo implica respuestas particulares de acuerdo a su adaptación con el ambiente.

El crecimiento físico se valora normalmente por las medidas de espacio, alto largo y ancho; como por los de masa, que en la práctica se aprecian por el peso, la talla y la superficie corporal, como elementos mínimos.

Actualmente tenemos la antropometría que estudia el crecimiento y el estudio de nutrición a través de una serie de medi-

das corporales logradas por métodos uniformes.

Factores que determinan el crecimiento físico:

a). Factores Genéticos.- El ser humano se considera un producto final de una serie de factores que son la herencia y el medio ambiente, su constitución genética se integra por un conjunto de unidades funcionales específicas que se heredan directamente de los padres y que se llaman genes. Se cree actualmente que cada célula germinal madura, (óvulo y espermatozoide) — contienen 23 cromosomas con una cantidad de genes que puede variar de cientos a miles; cada gene es portador de un carácter hereditario específico y ocupa una mínima posición en el cromosoma, bajo la influencia de alteraciones intrínsecas, un gene puede sufrir alteraciones que se llaman incitantes, convirtiéndose en un gen alelo que tiene propiedades alternas.

Al unirse las dos células germinales para formar el huevo se integra una unidad compuesta de 46 cromosomas, a partir de esto se inició el proceso maravilloso de crecimiento y desarrollo del ser humano, 44 de estos cromosomas se denominan autónomos y están formados por pares semejantes, los otros dos pueden ser diferentes y se denominan X, Y este par cromosomático se encuentra ligado al sexo ya que el padre transmite el cromosoma X o el cromosoma Y y la madre transmite el cromosoma X por tanto cuando el par cromosomático es X, Y el sexo es masculino.

Las características hereditarias autónomas en genética humana pueden ser dominantes y recesivas; es recesiva la característica hereditaria que se transmite en forma horizontal, en este caso se necesita doble dosis del gen para que aparezca el carácter, es dominante la que se transmite en forma vertical, en ella todos los hijos tienen por lo menos un progenitor con el mismo carácter.

La herencia dominante se caracteriza por que los padres — son homocigotos, es decir padre y madre son portadores de genes

19
con caracteres semejantes; en cambio en la herencia recesiva los padres son teherosigatos, lo que quiere decir que solo uno de ellos contribuye con un gen cuya característica hereditaria es de finida y no corresponde con un gen similar proporcionado por la otra parte

Cuando el organismo se juzga solo por su patrón gené tico, se llama genotipo, pero si se toma en cuenta la interacción-normal entre el gene y el ambiente, se constituye el fenotipo - que es en último análisis el que mantiene en equilibrio la curva normal del crecimiento físico.

Todo esto nos da como resultado, que el crecimiento físico depende no solo de las potencialidades genéticas ni tampoco del so lo ambiente, es por eso que encontramos variaciones individuales- muy notables lo que nosotras como maestros debemos tomar en cuen ta para poder considerar los alumnos en el nivel que se encuen- tren, sabiendo que hay diversos niveles de normalidad, pues no podemos considerar herencia sin ambiente, y el ambiente no ha llega do al grado óptimo de condición.

Sabemos que tambien influyen en el crecimiento físico los -- factores hormonales como son las glándulas tiroides, la hipófisis las gónodas y las cápsulas suprarrenales y aunque para el conoci miento de esta parte de la Biología se necesita un estudio mas - profundo, es saludable que el maestro que tiene en sus manos la- responsabilidad de formar la educación del niño, tenga las nocio nes mas elementales de lo que es el niño.

EVALUACION DEL CRECIMIENTO

El crecimiento humano, al igual que el de todos los vertebrados, se verifica a lo largo de 3 ejes fundamentales del cuerpo a saber: el Céfaló-Caudal, ventro-dorsal y el transversal, a lo largo del eje Céfaló-caudal, que se expresa por la estatura del pie, la secuencia de las regiones que crecen con mayor intensidad, sigue- por lo general el patrón próximo distal; es decir durante la vida intrauterina y poco despues del nacimiento predomina un mayor --

20

crecimiento de la cabeza seguido por el tronco, solo a partir — del primer año, las extremidades inferiores crecen de modo más a celerado que el tronco, tendencia que se continua hasta la puber- tad, a edades sucesivas; se agregan a estas diferencias en las — proporciones longitudinales, otras en cuanto a las dimensiones — dorso-ventrales y transversales.

Todo esto nos lleva a analizar 3 conceptos básicos del creci- miento.

1. De cambios.— Tanto en la forma como en la función, un niño al a vanzar en edad, presenta una serie de tipos diferentes ligados — por medio de un plan específicos genéticamente condicionado. Es — tos cambios se realizan ordenadamente y a intervalos mas o me- nos fijos y en una dirección determinada que se puede medir y — muchas veces predecir. De aquí surge el segundo concepto.

2. De progreso.— Durante los primeros 18 o 20 años se desarrolla — el individuo paulatinamente hasta alcanzar su completa madura- ción que caracteriza la vida adulta.

3. De integración.— Existe un equilibrio armónico y de correla- ción entre las fuerzas y unidades de crecimiento.

Solo a base de estos tres conceptos tiene sentido la afirma- ción de que el individuo no crece a una misma velocidad durante todo el tiempo, sino que esta varía de una a otra edad en diver- sas areas o regiones funcionales.

D'Arcy Thomson en 1942 define el crecimiento como una forma de movimiento, lo que se expresa a través de dos curvas. La pri- mera representa la distancia recorrida; la segunda llamada velo- cidad, señala los incrementos anuales en la estatura.

Esta última demuestra claramente una rápida disminución en- la intensidad del crecimiento a partir del nacimiento, la que es menor a partir de los 2 años y experimenta una ligera acelera- ción entre los 6 y los 8 años y una aceleración intensa durante la adolescencia. En los varones ocurre esto entre los 12 y 15 —

años y se logra un aumento de 20 centímetros con una variación de 10 a 30 cm. Con un aumento de peso de 20 Kg. con una variación de 7 a 30 Kg. En el momento máximo de incremento en la talla, el niño crece alrededor de 10 cm. por año.

En las mujeres la aceleración ocurre 2 años antes, entre los 10.5 y 13 años. Es de magnitud menor, y el aumento promedio en el punto de máxima velocidad, es de 8 cm. por año.

Al igual que la talla, las dimensiones de los segmentos y regiones morfológicas del cuerpo, muestran en líneas generales esta misma tendencia; sin embargo las regiones cefálicas forman una excepción y solo experimentan una ligerísima aceleración, ya que al igual que el volumen cerebral alcanza a los 10 años el 96% de magnitud adulta. Así pues la intensidad del crecimiento varía con el tiempo y simultáneamente con el transcurso de éste aumento, la variación individual del mismo.

Podemos decir por lo tanto que la tendencia seguida por la ciencia es la misma en todos los niños normales, lo que cambia es la edad a que se inicia dicha aceleración.

NORMAS DE CRECIMIENTO

Para poder evaluar el crecimiento del niño, es necesario compararlo con los standars o normas establecidas, para que estos sean válidos, se requiere que llenen los siguientes requisitos:

- 1- Que sean obtenidos a base de poblaciones; racial, geográfico y culturalmente homogéneos y que el número de individuos observados sea lo suficientemente grande para que los promedios sean estadísticamente válidos.
- 2- Que se establezcan normas separadas para los dos sexos a base de un número lo suficientemente grande de individuos a fin de que los promedios sean estadísticamente válidos.
- 3- Que las medidas tanto absolutas como relativas sean significativas. En ella predominan la estatura de pie y el peso, considerándose la primera como una expresión del desarrollo

longitudinal total, y la segunda del volumen del cuerpo, sin embargo estas deben ser completas por lo menos a partir de los 9 años de edad para la talla sentada, el diámetro biacromial y el biacristiliaco, medidas básicas al relacionarlas con las tallas o entre sí para apreciar el desarrollo diferencial de los sexos.

Además de estas normas morfológicas se han establecido, otra a base del desarrollo dentario, de los caracteres sexuales secundarios y del grado de osificación de la mano y de la unión de la diáfisis y de la epífisis de los huesos largos.

4.- Que las normas se hayan establecido, hace no más de 10 a 15 años. Parece que el aumento llamado secular en el crecimiento, se inició en el recién nacido y en cuanto al tamaño absoluto, puede que sea relativamente mayor en el período comprendido entre los 2 y los 5 años subsecuentemente. Esta tendencia coincide con una reducción de casi medio año por década a la edad en que se presenta la menarquía; también hay indicaciones de que la aceleración de la adolescencia, se presenta antes, y que la talla adulta se alcanza a una edad menor.

La razón para esta aceleración es múltiple, entre otras una mejor nutrición, mejores condiciones sanitarias, mejor supervisión médica y un número menor de hijos en la familia. Dichos factores afectan indistintamente a todas las clases socioeconómicas, puesto que las inferiores parecen haber experimentado un aumento solo ligeramente más elevado que las superiores.

5.- Que las normas de una población sean expresadas en términos estadísticos significativos, por lo general con curvas de distancia que se expresan a base de la media aritmética obtenida para medidas absolutas o relativas, ya sea en edades cronológicas sucesivas o para una medida absoluta, digamos la talla, en relación con el peso o cualesquier otro diámetro. También en las normas de velocidad del crecimiento se relaciona el promedio de éste con la edad cronológica.

ALIMENTACION DEL NIÑO

La alimentación en el niño es algo muy importante en los fenómenos vitales en general y en el crecimiento en particular. Esto se ve claro si tenemos en cuenta la definición de alimento según los bioquímicos "substancia con energía química almacenada y capaz de ser transformada en energía metabólica.

Pero no basta hablar de alimentación cuando se trata del desarrollo del niño, ya que este se encuentra en contacto con el exterior del cual recibirá dichos alimentos a lo que tenemos que añadir una vigilancia dietética adecuada para lograr a sí un crecimiento y desarrollo normales, de aquí surge un tercer aspecto al considerar que el hombre es omnívoro se le tiene que orientar debidamente, es decir educársele para que consuma los a limentos requeridos a su edad y circunstancias especiales.

Así pues parece conveniente hacer una pequeña reflexión sobre cada uno de estos tres aspectos:

Aspecto Nutriológico

Aspecto Dietológico

Educación Alimenticia

ASPECTO NUTRIOLOGICO

Se llama nutriente a la substancia cuya carencia en la alimentación produce enfermedad, primero y muerte después; conviene distinguir entre nutriente y alimento ya que éste es solo el vehículo de aquel.

Los nutrientes son los alimentos directos de la célula, de aquí se explica que una dieta insuficiente e incompleta produce la muerte en forma inmediata, pero si después que el organismo haya echo uso de sus reservas nutrientes en beneficio de sus propias células.

Hay que notar que el metabolismo de los nutrientes se caracteriza por ser armónico y solidario entre sí, gracias a lo cual la energía química se transforma en energía metabólica

que conduce a la realización del trabajo secular, intermúsculo, eléctrico, osmótico, etc. que es característico de la vida en sus múltiples expresiones.

Por lo tanto teniendo en cuenta el balance positivo de nitrógeno (proteínas) usa el de agua, pero tal oposición se realizará solamente con determinadas cantidades no excesivas de vitaminas a su vez la acumulación de proteínas significa acumulo de potasio y de esto depende esencialmente la cantidad de sodio existente, el sodio orgánico condiciona en parte la cantidad de agua; el fósforo se retiene o excreta en función del calcio, pero ello es sinérgico a la existencia de vitaminas del metabolismo del cobre, está en relación con el del hierro, etc. la utilización de energía almacenada en proteínas o en grasas es función de la que se haga de los hidratos de carbono y ésta solo puede tener efecto si existen determinadas vitaminas como las del complejo B y en particular la tiamina, etc.

Podemos distinguir varias clases de nutrientes:

- Nutrientes esencialmente energéticos. Hidratos de Carbono.
- Nutrientes plásticos. Agua, minerales y proteínas.
- Nutrientes reguladores del proceso metabólico del organismo.
- Vitaminas, agua, proteínas, minerales.

Nutriológicamente lo que interesa a la dieta es su contenido que se constituye por la suma de nutrientes que forman químicamente a los alimentos que la integran.

Para que una dieta sea normal, debe reunir las siguientes características:

- 1.- Ser suficiente en su contenido energético.
- 2.- Ser completa en los elementos nutritivos que la integran.
- 3.- Ser equilibrada en proporción de los distintos nutrientes.
- 4.- Ser adecuada a la situación fisiológica o fisiopatológica del sujeto.

REQUERIMIENTO DE NUTRIENTES

Agua.- los requerimientos de agua son variables, pero en condiciones normales se ha establecido entre 1600 y 2500 ml por M² de superficie corporal por día, con una cifra media de 2000 ml esto corresponde a 75 u 80 ml por cada Kg de peso que es lo que responde mas o menos a las necesidades energéticas. El pre-escolar requiere alrededor de un ml. por cada caloría de su dieta.

Energía.- Las necesidades energéticas se derivan de los siguientes aspectos:

- 1.- Metabolismo Basal.
- 2.- Crecimiento.
- 3.- Actividad Física.
- 4.- Acción dinámica específica.
- 5.- Lo no absorbido.

Metabolismo Basal.- Consiste en el empleo de la energía en las funciones vitales de un individuo en completo reposo y ayuno, y medida por el calor producido por él mismo. El metabolismo basal del escolar se estima de 45 a 40 calorías por Kg. por día, y en el adolescente de 40 a 30 calorías por Kg.

Crecimiento.- El lactante utiliza aproximadamente la quinta parte de la energía de su dieta en las funciones del crecimiento, a los seis años se cree que utiliza solo 12 cal. por Kg. de peso y después de los 12 años se reduce a 5 o 6 calorías. Hay que tener en cuenta que el crecimiento depende más de la edad biológica que de la cronológica, por lo que los requerimientos del crecimiento no se pueden establecer a priori, sino que hay que tener en cuenta el sexo y el individuo concreto.

Actividad Física.- Podemos decir que la actividad física es algo indispensable en el crecimiento y desarrollo normal, ya que no solo lo estimula sino que es conveniencia del mismo,---

= además la actividad física es un instrumento de comunicación y socialización, por eso debe ser fomentado en el escolar y en el adolescente.

En el lactante se calcula un aporte de 15 a 20 calorías, -- por este concepto en el escolar y el adolescente disminuye de -- 5 a 10. Todo esto sabemos que puede variar, no solo teniendo en cuenta la edad y el sexo sino también las características culturales, sociales y constitucionales, por lo que todo cálculo previo está expuesto al fracaso.

Acción dinámica y específica.-- Consiste en la utilización de los alimentos que implica un aumento en los requerimientos -- energéticos. La energía llega al organismo por una mezcla equi--librada de hidratos de carbono, proteínas y grasas, se calcula-- que en promedio, una dieta normal implica una utilización de -- 8 a 10 % de la energía, en la acción dinámica específica de los alimentos que la integran. Si la dieta es pobre en proteínas, -- este requerimiento disminuye, si es rica, aumenta.

Lo no absorbido.-- El alimento introducido por vía oral no -- es absorbido totalmente, sino que parte de él se pierde por el intestino. En condiciones normales, esta cantidad corresponde -- al 10 e 15 % de lo ingerido y depende del grado de subdivisión o cocción de los alimentos, de la naturaleza de los mismos, de la correcta masticación y de la normalidad de las funciones di--gestivas.

Aspecto Dietológico de la alimentación.-- El conocimiento de los alimentos como vehículo de nutriente tiene importancia ya -- que las características nutriológicas de una dieta normal se le gran fácilmente cuando se observan algunas reglas elementales.

Teniendo en cuenta todo lo anterior podemos presentar a modo de esquema de los requerimientos calóricos totales, el si--guiente cuadro:

REQUERIMIENTOS CALORICOS TOTALES EN ESCOLARES Y
ADOLESCENTES

A D O L E S C E N T E S					
	NIÑOS	HOMBRES		MUJERES	
	de 4 a 9 años	de 10 a 14 años	de 15 a 19 años	de 10 a 14 años	de 15 a 19 años
Metabolismo Basal	990	1380	1730	1410	1410
Actividad inde- terminada	185	280	250	280	250
Actividad Escolar	200	500	980	350	350
Actividad por E- jercicio muscular	150	400	250	250	250
SUMA	1525	2560	3210	2290	2135
A. D. E. (8%)	122	205	257	183	168
SUMA	1647	2765	3467	2473	2303
NO ABSORVIDO 10 %	165	3041	3814	2720	2533

Diariamente deben incluirse raciones adecuadas de alimentos representativos de los siguientes grupos.

I.- Leche y lacticinios.- La leche es un alimento que contiene prácticamente todos los nutrientes, excepto el hierro y a veces el ácido ascórbico, cuando este se destruye por la cocción; sus proteínas son de alto valor biológico, que solo pueden compararse con el de la carne y el huevo sin embargo el valor proteico es bajo 3%, por lo que el escolar requiere de otras fuentes de proteínas animales.

El calcio y el fósforo se encuentran en condiciones satisfactorias para su absorción y aprovechamiento y por fin es un excelente vehículo de grasa. La cantidad que debe tomar un niño no debe exceder los 800 ml.

2.- Carnes, pescados y huevos.- Este segundo grupo de origen animal, tiene como característica la concentración elevada de proteínas, pero además contienen grasas y vitaminas, especialmente las complejo B.

El huevo proporciona un 12% de proteínas y un 12% de grasas, cada huevo de gallina pesa aproximadamente 50 gms.

Las carnes contienen alrededor del 20% de su peso en proteínas, las grasas varían según el grado de cebamiento del animal que va desde un 6 hasta un 25%.

La carne de cerdo es ligeramente más baja en proteínas que la de res, pero la grasa alcanza de un 25 a un 40%. El jamón puede tener hasta un 35% de proteínas y 50% de grasas.

Los pescados y los mariscos contienen de 10 a 25% de proteínas y muy escasa cantidad de grasa.

La mantequilla, la yema de huevo y las víceras, son buenos sectores de vitaminas A, las carnes tambien son ricas en determinados minerales, como el potasio, el fósforo y el hierro, pero cuando se consume en exceso, el fósforo puede ser un factor desfavorable.

Diariamente deben incluirse raciones adecuadas de alimentos representativos de los siguientes grupos.

1.- Leche y laticinios.- La leche es un alimento que contiene prácticamente todos los nutrientes, excepto el hierro y a veces el ácido ascórbico, cuando éste se destruye por la cocción, sus proteínas son de alto valor biológico, que solo pueden compararse con el de la carne y el huevo sin embargo el valor protéico es bajo 3 %, por lo que el escolar requiere de otras fuentes de proteínas animales.

El calcio y el fósforo se encuentran en condiciones satisfactorias para su absorción y aprovechamiento y por fin es un excelente vehículo de grasa. La cantidad que debe tomar un niño, no debe exceder los 800 ml.

2.- Carnes, pescados y huevos.- Este segundo grupo de origen animal, tiene como característica la concentración elevada de proteínas, pero además contienen grasas y vitaminas, especialmente las compleje B.

El huevo proporciona un 12 % de proteínas y un 12 % de grasas, cada huevo de gallina pesa aproximadamente 50 gr.

Las carnes contienen alrededor del 20 % de su peso en proteínas, las grasas varían según el grado de cebamiento del animal que va desde un 6 hasta un 25 %.

La carne de cerdo es ligeramente más baja en proteínas que la de res, pero la grasa alcanza de un 25 a un 40 %. El jamón puede tener hasta un 35 % de proteínas y 50 % de grasas.

Los pescados y los mariscos contienen de 10 a 25 % de proteínas y muy escasa cantidad de grasa.

La mantequilla, la yema de huevo y las vísceras, son buenos sectores de vitaminas A, las carnes también son ricas en determinados minerales, como el potasio, el fósforo y el hierro, pero cuando se consume en exceso, el fósforo puede ser un factor desfavorable.

3.- Cítricos.- No solo los cítricos sino la gran mayoría de -- las frutas, son sectores muy importantes de vitamina C nutriente que es muy importante en las funciones del crecimiento, por lo que la dieta del escolar debe incluir frutas entre las que podemos señalar la naranja, que es muy rica en ácido ascórbico y que contiene además buena cantidad de potasio.

4.- Vegetales verdes y amarillos.- Su concentración en hidratos de carbono, varía entre un 5 y un 10 % y podemos contar a todos los vegetales de hojas como las acelgas, espinacas, lechuga etc. aunque hay otras que pueden tener hasta un 15 % como el chícharo, el guaje, las hojas de capomo, y otras.

La dieta no solo está compuesta de nutrientes sino que también incluye compuestos químicos vegetales indigeribles por el hombre como pectinas y celulosa que sirven como alimentos para algunas bacterias intestinales, y cuando una dieta los contiene, propicia el desarrollo de una flora normal de simbiosis. Dentro de esta dieta podemos incluir los cuerpos pécticos.

Las acelgas, el apio, el berro, la berengena, las calabacitas, la col, la coliflor, el chayote, el chilacayote, el ejote, la espinaca, la lechuga, el nabo, el nopal, el pepino, el tomate, la verdolaga, el quelite, el betabel, la cebolla, la zanahoria, etc. cuentan con un buen contenido de mineral, ya que proporcionan calcio en cantidades variables, hierro, fósforo, sodio, etc.

5.- Vegetales con hidratos de carbono cercano al 20 %.- La papa, el camote, la yuca, el elote, y muchas raíces como el chin chayote, por lo general todos estos productos, no solo se consumen cocidos sino también mondados, y como las vitaminas y mi nerales se encuentran en mayor concentración en las capas su perfciales, muchos de estos elementos se destruyen en la suce sión maniobral, mondado y de cocción.

6.- Granos, cereales y otros complementos hidrocarbonados de la dieta.- En las personas de pocos recursos económicos, este grupo de alimentos, reviste una gran importancia, ya que contribuye con un 70 a 80 % del total energético de sus dietas. El grupo comprende granos de cereales y leguminosas, como el trigo el maíz, la cebada, el frijol, la lenteja, el garbanzo, el haba, el arroz y productos alimenticios como la harina, la maizena, el azúcar, las pastas alimenticias, el pan, la tortilla, etc.

La composición química de los alimentos mencionados, varía mucho ya que comprende productos alimenticios como el azúcar refinada o alimentos como los nuevos tipos de pan en los que los industriales han agregado tiamina, hierro, proteínas y soya.

Los granos y cereales tienen un contenido de hidratos de carbono muy elevado, del 50 % tienen un grado proteínico significativo hasta el 10 %, entre las leguminosas secas, como el frijol, el grado de proteínas puede ser de 20 a 25 % y el valor biológico es superior al de otros cereales en relación con las proteínas.

La soya ocupa un lugar privilegiado, pues alcanza hasta un 40 % de concentración proteíca.

En la producción industrial de harina, se pierde considerablemente el valor nutritivo; ya que se elimina el germen de los granos, lo mismo que el perispermio que son ricos en vitaminas y minerales.

7.- Grasas y aceites.- Aparte de las que se encuentran en los alimentos de los grupos anteriores, hay dos formas de incorporar a la dieta, como la grasa en la preparación de los alimentos, aceite, mantequilla, ensalada y otros alimentos.

Dentro de este grupo entran el tocino y los fritos, ricos en grasa, los que no se consumen diariamente ni en grandes cantidades.

El requerimiento de grasa para un escolar es aproximada-

mente de 50 a 80 grs. y la que se obtiene por estos alimentos es aproximadamente de 30 grs. lo que implica que lo faltante se adquiere a través de otros alimentos, como leche, huevos, carne.

Se ha presentado a grandes rasgos los requerimientos de una dieta normal, pero no olvidemos que para un estudio más profundo, es necesario tener a la mano tablas bromatológicas. Lo expuesto hasta aquí nos sirve solo para una orientación y sobre todo para crear la conciencia de la necesidad de una dieta balanceada, teniendo presente sobre todo que el niño en edad escolar, responderá mejor a un desarrollo integral, cuando la dieta lo lleva a dar respuesta a los requerimientos orgánicos.

Hay que tener presente que no basta seguir una dieta normal, sino que hay que añadir el factor horario, pues muchas veces nos encontramos con períodos muy largos de ayuno, aunados a la voracidad de otros momentos, por ejemplo, el niño toma su desayuno a una hora muy temprana y de prisa, para comer después a un intervalo de 7 hs. y tomar su cena después de 5 hs., la comida apresada y mal masticada lo trae trastornos en la asimilación de los hidratos y proteínas.

Los horarios actuales de las escuelas primarias, perjudican al niño, ya sea matutino o vespertino; porque toman sus alimentos a una hora muy temprana e de prisa por que su organismo no desea los alimentos a esa hora.

Sueño.—Aunque se sabe muy poco del mecanismo de su producción, el sueño es parte del balance de actividad y reposo esencial para el bienestar de los niños. Las diferentes teorías que se han lanzado, como histológicas, vasculares, endocrinas, químicas y nerviosas, no han podido unificar el criterio de los diferentes investigadores; pero en lo que sí hay acuerdo, es que el hipotálamo juega un papel muy importante en la regulación del sueño, aunque no es uniforme en la forma que se realiza éste.

Características del sueño normal.-a) duración; durante los primeros tres meses de vida, el niño duerme de 15 a 18 hs. diarias; cuando tienen un año, duermen de 14 a 15 hs. de 2 a 3 años duerme de 13 a 14 hs. entre los 5 y 6 años, duerme de 11 a 12hs. entre los 9 y 12 años el promedio es de 9 a 10 hs. después de los 12 años hay una reducción paulatina hasta alcanzar las 8 hs. de sueño, promedio de un adulto.

b) profundidad del sueño.-Aparentemente el sueño es más profundo en los niños de menor edad, esta profundidad es mayor en la noche que en el día, normalmente el sueño es más profundo durante las primeras horas o antes de despertar.

c) Siesta.- Normalmente los niños en edad escolar, no duermen siesta, quizá algunos de ellos la necesiten durante los primeros años de escolaridad.

d) Factores que modifican el sueño. El horario y duración de la siesta, el ejercicio, el miedo a las emociones intensas, las dificultades de los padres y la ansiedad de los mismos por lo que respecta al sueño de los hijos, el uso frecuente de la cama como medio de castigo, hace también que el sueño sufra alteraciones.

También se debe evitar en lo posible, que el niño comparta su cama con otras personas, incluyendo el padre o la madre, ya que esto puede acarrear trastornos de inseguridad, difíciles de corregir posteriormente.

e) Principales alteraciones del sueño. Las alteraciones pueden ser de orden físico, psíquico y mixto, estos trastornos se presentan con mayor intensidad a los dos años, disminuyendo posteriormente.

Son causas físicas: el hambre, la fatiga, el dolor, el frío, el calor, la abundancia o escasas de cobijas y las posiciones defectuosas al dormirse.

Son causas psíquicas; las preocupaciones o miedo de estar

solo, de no bastarse por si mismo, la separación de la madre, -- la preocupación de que no se le quiera, las dificultades de los padres. Así pues, el sueño se convierte en una catarsis -- psíquica en la que afloran todas las posibles causas de dificultad a las que el niño no encuentra solución aceptable. Todo esto aparece normalmente después del primer año de vida.

f) Prevención de las alteraciones del sueño. -- Lo primero -- que se requiere es darle la oportunidad de que duerma bien ya que todo niño sano confortable y bien alimentado, logrará un sueño normal si se le rodea de un ambiente agradable, proporcionándole quietud, tibieza y tranquilidad.

En el aspecto psíquico, los padres y los maestros de jardines de niños, juegan un papel muy importante, ya que los buenos hábitos y costumbres, siempre serán un buen ejemplo y se traducirá éste en una mejor actitud frente a sus propios problemas.

LA RECREACION DEL NIÑO

El juego es una ocupación fundamental del niño normal, es -- una actividad que como todas las que el maestro encausa, ha de ser planeada con anterioridad tomando en cuenta los intereses del niño y la capacidad que tiene para dicho juego, conduciéndolo en la forma mas apropiada y aprovechando ese interés de él para que la educación que nos proponemos darle vaya mancomunada con el juego y en esa forma obtendremos un mejor resultado.

La Educación Física en la escuela primaria, es parte -- de la recreación y la formación integral del niño.

Concepto. -- La Educación Física forma parte de la educación general, se basa en el ejercicio, la Fisiología, la Higiene y la alimentación para condicionar el cuerpo humano a soportar grandes esfuerzos físicos y dirigir al educando por los -- caminos de la moral, de la cooperación y el deber; transformando la conducta y estimulando el desarrollo armónico del --

cuerpo humano. Para la Educación Física; la finalidad principal es formar seres equilibrados; física, mental y moralmente capaces de servirse a si mismos.

Terminología.- Atletas, juegos públicos de Grecia.

Atletismo.- Conjunto de pruebas de competencias.

Deportes.- Juego de competencia como aficionados o como profesional.

Juegos de Educación Física.- Actividad fundamentalmente recreativa en que se establecen bases y reglas fijas.

Deportista.- El que participa en varios deportes.

Juegos de unidad.- Conjunto de partidos que se establecen reglamentariamente en un partido.

Torneo.- Competencia. Conjunto de juegos o actividades competitivas.

FORMACIONES

- 1.-Disposición de los alumnos o de los grupos paralelamente uno detrás de otro.
- 2.-Intervalos: Derecha e izquierda, espacio entre costado y costado de los alumnos, equivalente al brazo izquierdo o de recho, extendido lateralmente o a ambos cuando es doble.
- 3.-Fila o línea.- Formación de una o más filas, una inmediatamente detrás de la otra, cuyos alumnos están unos al lado de otros cualquiera que sea su distancia o intervalo.
- 4.-Distancia.- Espacios comprendidos entre alumnos o grupos en sentido de profundidad.
- 5.-Conversiones.- Marcha circular que ejecutan un grupo en fila o filas sin perder su alineamiento sirviendo de ejes uno de sus costados.
- 6.-Desplantes.- Apertura de las piernas hacia uno de los costados, al frente u otro lateral o diagonal.
- 7.-Movimiento alternado.- Es cuando cualquier movimiento se verifica primero sobre un lado o miembro y despues sobre

el otro lado u otro miembro.

8.-Sentado.- Posición del cuerpo, en el cual el apoyo principal es el gluteo, independientemente de la posición de los pies, piernas y tronco.

9.-Hincado.- Posición del cuerpo, teniendo por apoyo el piso la punta de los pies y la rodilla.

10.-Sentado con apoyo.- Cuando las manos tocan el piso en otra línea diferente del tronco, independientemente de la posición.

La escuela primaria tiene grandes exigencias para la atención del niño.

El alumno debe escuchar atentamente lo que se le dice en clase y ser atento, no solo para aquello que le interese, sino también para aquello que no tiene ningún interés inmediato para él.

Para el desarrollo de la atención de los alumnos, son importantes los juegos, porque los juegos son la actividad fundamental del niño, con el juego no solo se desarrolla la intensidad y la concentración de la atención, sino también su constancia.

En los primeros grados de educación primaria, aun predomina la atención involuntaria que depende en gran parte del interés hacia el trabajo de carácter demostrativo, donde el niño pueda manipular objetos, verlos, etc. sobre su esfera emotiva. En el alumno puede pasar inadvertido lo fundamental y fijar la atención en lo secundario, solamente porque éste último le atrae por algunas particularidades interesantes para él. Por esta razón el maestro habrá de aplicar el juego educativo con verdadera técnica pedagógica, con el fin de que realicen su trabajo con agrado.

Los niños no deben hacer ningún trabajo superior a sus fuerzas físicas ni a su resistencia orgánica, ni el que

agovie su ánimo, ni el que la impida jugar libremente un tiempo razonable.

Los niños quieren trabajar, necesitan trabajar y deben trbajar, pero hay que conducirlos a que realicen su trabajo específico, el que pueden y deben hacer, y también el que no deben-hacer por no ser adecuado a su edad.

Ellos quieren trabajar porque ven al adulto trabajar y tratan de imitarlo, deben hacerlo porque ello favorece su creci---miento y desarrollo.

Una buena parte del trabajo que el niño debe hacer, es el - juego, el niño debe correr, saltar, practicar algún deporte, salir a excursiones al campo y paseo por la ciudad, debe ejerci---tar ciertas destrezas, debe participar en rondas y juegos de c---conjunto según su edad y su sexo, además debe dedicar un tiempo para que practique libremente los juegos de su preferencia.

El trabajo escolar lo podemos orientar hacia la imitación---del trabajo de los mayores; al niño le gusta armar y desarmar -mecanos, construir con bloques de madera o de plástico, arras---trar carritos, tripular triciclos y otros vehículos de pedales,---patinar, nadar, andar en zancos y escenificar diversas actividadades de la vida del hombre adulto.

Las niñas hayan en la casa de muñecas, real o supuesta, un venero inagotable de juegos imitativos y dramatizaciones fami---liares, en las que se les oye dialogar con gran propiedad e in---genio sobre los mas notables incidentes de la vida doméstica.

Todo ello es ejercicio razonable y conveniente sin mas limitiaciones que la discreta vigilancia de los mayores.

Podemos considerar como recreación toda actividad que el ---niño realiza con agrado, ya sea escolar u hogareña.

La recreación debe tener como finalidad, la formación de la personalidad del alumno, tanto física como intelectual; en el - aspecto físico podemos tomar en cuenta los juegos, como el -----

balero, el trompo, los deportes, la imitación de trabajos de adultos, que van agilizando las destrezas y fomentando el desarrollo orgánico.

En el aspecto intelectual podemos considerar: la música que desarrollará el gusto auditivo y la apreciación del contenido de la letra; la poesía; que fomentará en el alumno la actividad creadora, las películas; mediante el argumento que observa, podrá captar su contenido y podrá apreciar la diferencia en distintas obras, los paseos; que le darán al niño la oportunidad de observar de cerca otras actividades; como las laborales, sociales, comerciales, económicas, higiénicas y otras más.

C O N C L U S I O N E S

P R O P O S I C I O N E S

X

B I B L I O G R A F I A

CONCLUSIONES

- 1.- Se requiere un conocimiento concreto del ambiente en el que el niño se desarrolla, sabiendo que el problema a que normalmente se enfrenta, es el económico; pues la mayoría de los alumnos que atendemos viven en la pobreza, lo cual tiene como consecuencia, una raquítica alimentación.
- 2.- Es conveniente que el maestro esté bien informado en las diferentes materias para tener conocimiento de los aspectos mas elementales que influyen en la formación del niño.
- 3.- Es recomendable que el maestro realice campañas tendientes a concientizar a los padres de familia para que traten de resolver primeramente las necesidades mas apremiantes para la vida normal del niño.
- 4.- Comprender que una sana recreación, es saludable para el cuerpo, ya que en ese momento se olvida la fatiga física causada por el trabajo diario.
- 5.- Esta tarea de recreación y formación integral, corresponde a los padres de familia, a los maestros y al gobierno, coordinados nuestros esfuerzos podemos darle una solución efectiva al problema que se plantea.
- 6.- El desequilibrio en el sueño del niño se debe al hambre y al malestar, por la incomodidad en que se le tiene.
- 7.- Que al maestro no solo le preocupe la preparación intelectual de sus alumnos, sino que debe preocuparse por conocer todas las circunstancias que influyen en dicha preparación.
- 8.- Que el maestro cuente con nociones de Economía para que pueda encausar a los padres de familia a crear fuentes de riqueza de acuerdo a sus posibilidades, como huertos familiares, preparación y conservación de frutas, etc.

9.-- Debemos enseñar al niño a producir satisfactores, orientándolos en la mejor forma, protegiéndolos de caer en las lacras de la sociedad; al dejarlos a merced de la explotación por parte de los adultos.

10.--La mentalidad y moralidad de los niños, muchas veces se deforma a consecuencia de los problemas matrimoniales, ya que los padres no tienen el cuidado de tratar esos asuntos en donde los niños no se enteren.

11.--Otro punto muy importante que debemos tener en cuenta es la frustración del niño en su formación educativa y en su conducta moral; el maestro debe impulsar y estimular todo lo que el alumno haga en materia educativa, y en el aspecto moral debemos ser cuidadosos los mayores en no destruir el buen concepto que el niño ha captado del sentido de la moral, con nuestros actos que a él le sirven de ejemplo.

12.--Un conocimiento detallado de todos los aspectos que intervienen en la formación del alumno, nos presentan un panorama en forma muy clara, mediante la cual se nos facilita encausar nuestro trabajo hacia el logro del fin que nos hemos propuesto.

PROPOSICIONES

- 1.- Que el maestro esté bien informado sobre los avances que en materia educativa edita la Secretaría de Educación Pública para su aplicación.
- 2.- Que en cada zona escolar se realicen periódicamente cursos de orientación pedagógica.
- 3.- Que el maestro trabaje para conseguir todos los materiales indispensables que necesita una escuela para impartir una educación completa, acorde a las exigencias de toda reforma educativa.
- 4.- Que nuestras escuelas tengan los medios para la recreación de los alumnos.
- 5.- Que se impulsen las tecnologías, practicando lo mas que sea posible, la preparación variada de los diferentes alimentos que se producen en la región.
- 6.- Que la Secretaría de Salubridad y Asistencia Pública, comisione personas destinadas a orientar a las amas de casa sobre el mejor aprovechamiento de los alimentos que se producen en la región.
- 7.- Que las escuelas cuenten con personal para las distintas actividades que requiere el trabajo escolar; como maestro de danza, de tecnologías y de Educación Física.
- 8.- Que el Instituto de protección a la Infancia, distribuya diariamente y en forma gratuita para los alumnos mas necesitados de las diferentes escuelas, algún alimento nutritivo que les ayude a proteger su organismo de la insuficiente alimentación que reciben en casa.
- 9.- Que haya orientación para los padres de familia, para que participen en la tarea educativa, ya que la mayoría de ellos se niega a cooperar en una forma efectiva.

B I B L I O G R A F I A

Juegos escolares de " Gillb Esthela "

Captación y desarrollo personal de " Alfonso Siliseo "

Organización y administración Escolar de "Rafael Ramírez"

Mundo Infantil de " D. E. F. I. "

Didáctica de la recitación y escenificación. S. E. P.

Didáctica de la Expresión Oral y Escrita. S. E. P.

Didáctica de la Educación Cívica. S. E. P.

Psicología del Aprendizaje. del Profr. Victor Gutiérrez Pérez

Ciencia de la Educación. SALVADOR HERMOSO NAJERA

Los niños son seres humanos. "Aldrich"

Eduquemos a los niños. " A. BERLAUD "

Disciplina Escolar "Santiago Hernández Ruiz"

Aprendí de los niños. " Carolina Pratt "

Colequio Latinoamericano sobre el conocimiento del niño. S. E. P.

La escuela debe preparar para la vida.

Como atender y entender al niño. "Florence Proudrnaker"

La individualidad del niño. "Henry Bouchet"

El niño y su ambiente y dinámica de grupos. "HURT LEVIN"

Guía para la conducta de los niños. "D. Cohen y W. Stern"

A P P E N D I C E

G R A F I C O

Concentración de datos de un grupo de 30

Nº PROGRESIVO

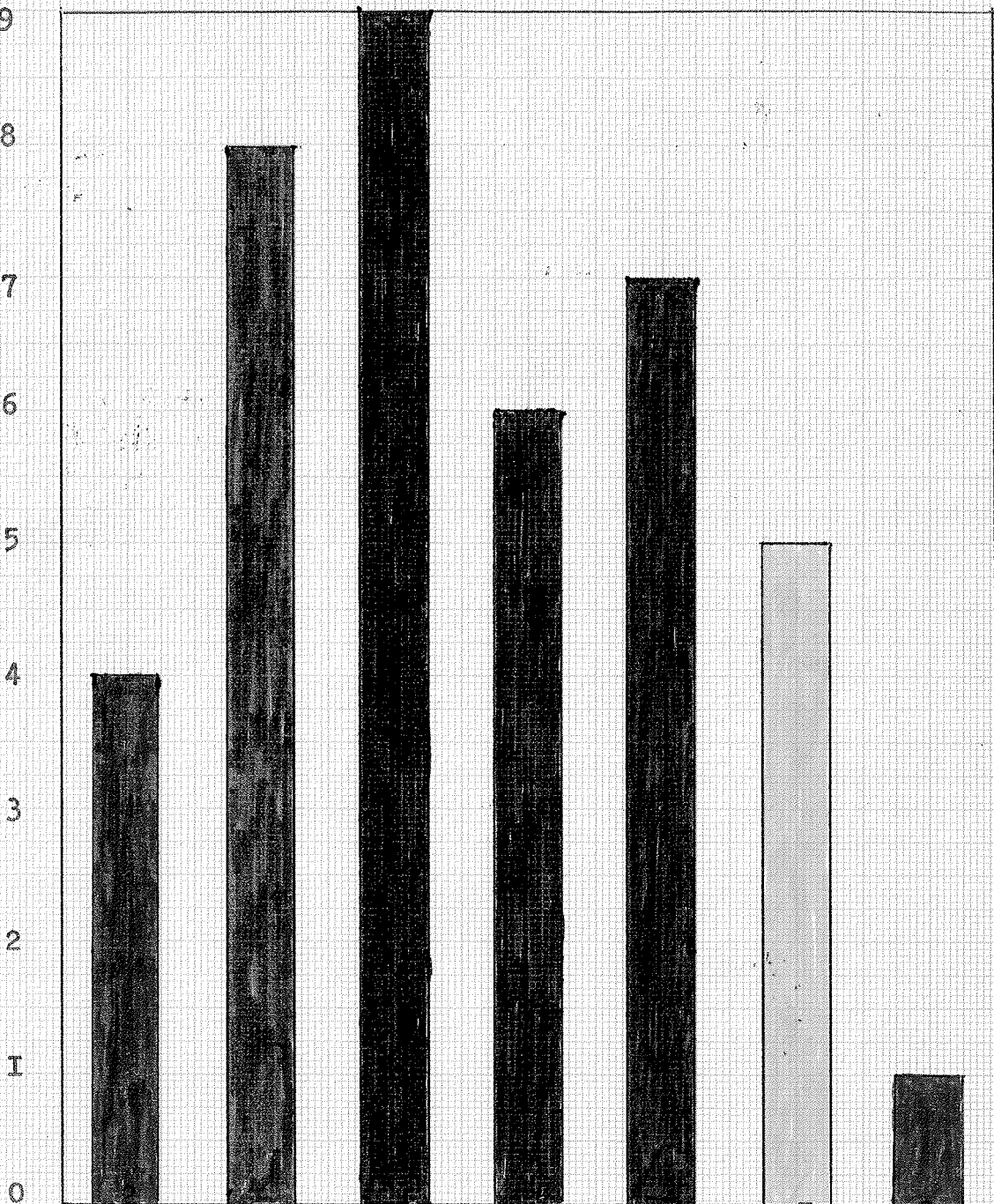
Nº PROGRESIVO	Nombres	Edad	Nº de Pers. por fam.	Nº de Coartos Vividos	Tiempo para el sueño	T. para el Trab. Escolar	T. para el Trab. Hogar	T. para recreo Libre	Suma del tiempo
1	Andrade Zamora David	8	4	3	9	6	3	6	24
2	Armenta Solís Martín	8	5	5	10	6	3	5	24
3	Castañeda Leyva Jorge	9	7	3	9	6	7	2	24
4	Castillo Guillén Héctor	10	6	3	9	6	8	1	24
5	Castro Falcón Juan Carlos	8	4	5	9	6	4	5	24
6	Cervantes Ocampo Oscar Miguel	8	5	3	9	6	3	6	24
7	Correa Montes Fernando	8	4	3	8	6	6	4	24
8	Estrada Montes Joaquín	8	8	4	9	6	3	6	24
9	Fuertes García Braulio	8	9	4	9	6	5	4	24
10	Fuertes Saucedo José Ramón	8	4	6	10	6	3	5	24
11	González Medina Oscar	9	5	3	10	6	3	5	24
12	Guillén Castro Manuel	8	8	4	9	6	4	5	24
13	Hernández López Salvador	9	9	2	8	6	7	3	24
14	Jiménez González José Angel	10	9	4	9	6	7	2	24
15	Lerma Mercado Victor Manuel	8	6	5	9	6	4	5	24
16	Martínez Alcalá Juan Manuel	9	9	4	8	6	7	3	24
17	Medina Moreno José Alfredo	10	10	3	9	6	6	4	24
18	Pérez González Héctor	8	8	6	6	9	6	2	24
19	Rodríguez Novoa Alejandro	8	6	3	9	6	5	4	24
20	Ruelas Rodríguez Jesús	8	7	3	9	6	6	3	24
21	Urciel Becerra Javier	8	7	4	9	6	2	7	24
22	Valle Gutiérrez Juan Manuel	9	13	4	9	6	6	3	24
23	Alvarado Garza Ema Lourdes	8	8	6	9	6	4	5	24
24	Arteaga Salinas María Irma	8	5	5	10	6	5	3	24
25	Benites López Gloria Margarita	8	3	3	10	6	2	6	24
26	Casillas Díaz Adriana	8	7	4	10	6	5	3	24
27	Castro Bracamontes María Eugenia	8	9	4	9	6	4	5	24
28	Castro García Mireya	8	7	7	10	6	4	4	24
29	Gómez Rosales Ma. Elizabeth	9	5	5	9	10	3	5	24
30	Hermosillo Lerma Rosa María	8	4	5	10	6	3	5	24
31	Isiordia Vargas Teresa	8	5	5	9	6	5	4	24

Nº PROGRESIVO

NOMBRES

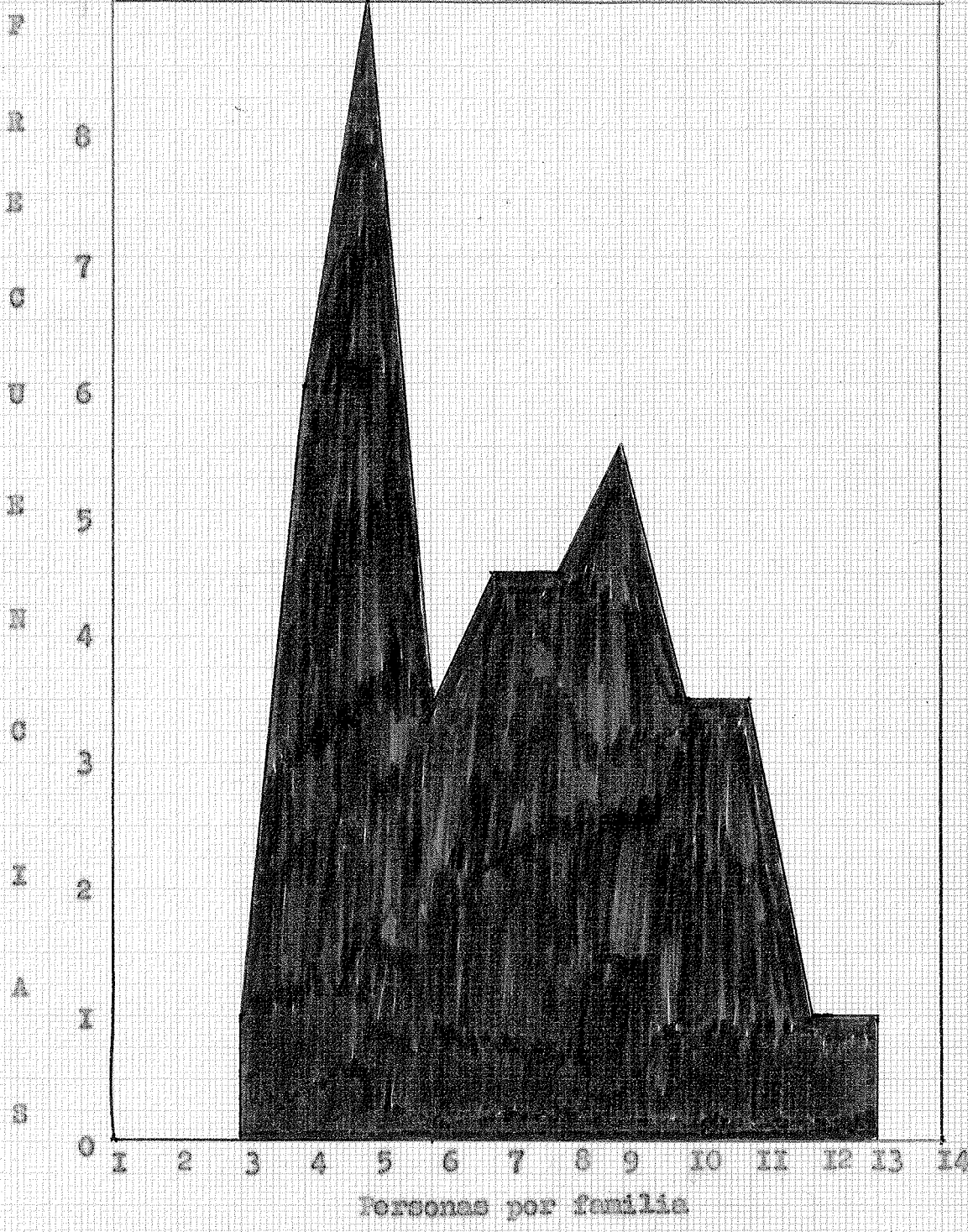
	Edad	Nº de Personas por Farm.	Nº de Cuartos por Vivienda	Tiempo destinado al Sueño	T. destinado al Trab. Esc.	T. para el Trab. Hogar	T. para el recreo Libre	Suma del Tiempo
32 Jiménez González Virginia	9	10	3	9	6	3	4	24
33 Lerma Rocha Ma. Adriana	9	10	6	10	6	6	2	24
34 Mejía González Ana Cristina	8	3	5	10	6	4	4	24
35 Montes Fernández Claudia	8	12	5	9	6	6	3	24
36 Muro Toledo Elvia Georgina	8	4	5	10	6	2	6	24
37 Ocampo Ramírez Ma. del Rosario	8	11	5	9	6	6	3	24
38 Partida García Ma. Lourdes	9	11	4	9	6	7	2	24
39 Pérez Isiordia Ana Silvia	9	5	4	9	6	4	5	24
40 Pérez Montes Patricia	8	11	5	9	6	4	5	24

F
R
E
C
U
E
N
C
I
A
S



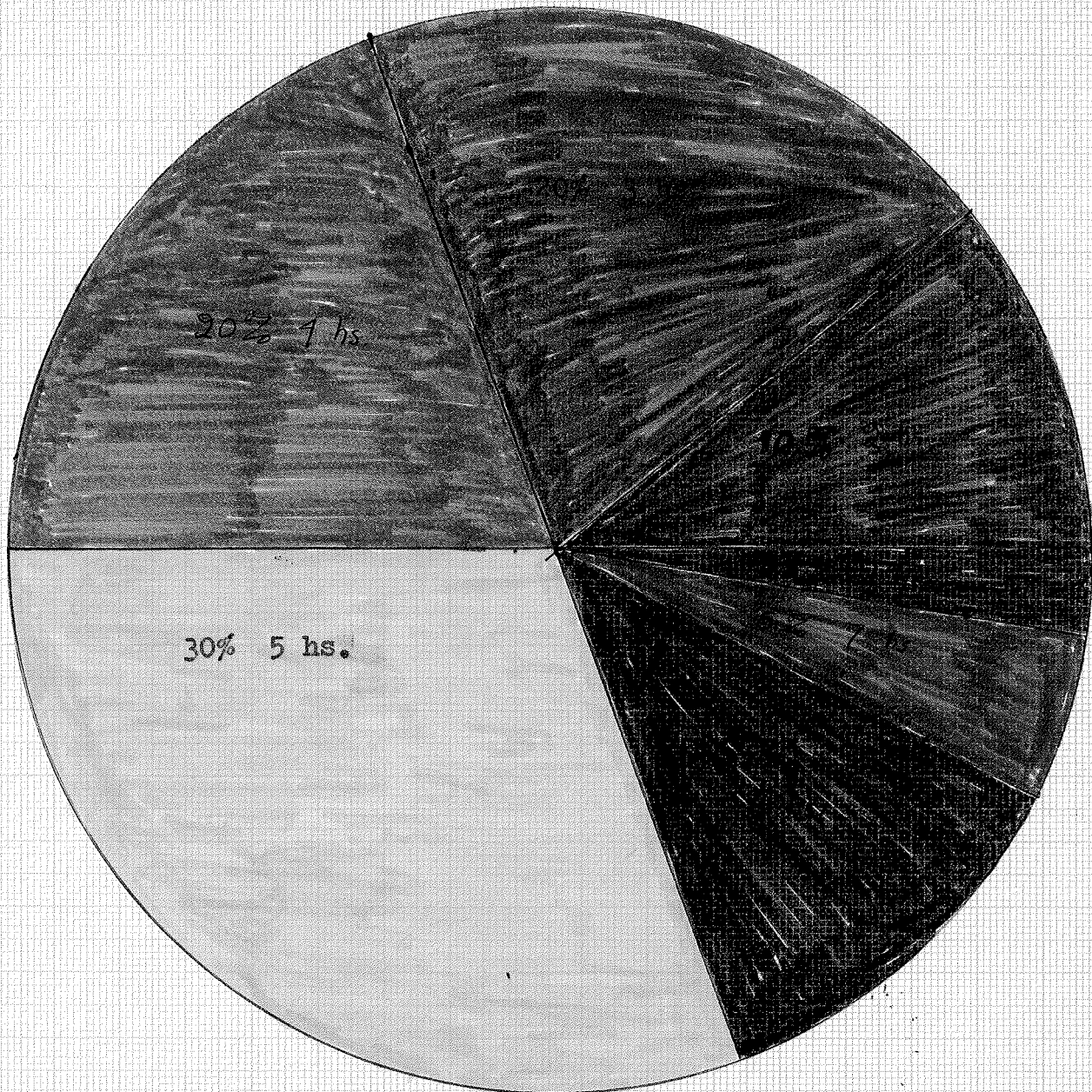
GRAFICA QUE DEMUESTRA LAS HORAS QUE DESTINAN LOS ALUMNOS DE UN GRUPO DE TERCERO, AL TRABAJO DEL HOGAR.

5211



Gráfica sobre el número de personas por familia de los alumnos de un grupo de tercero.

52211



GRAFICA DE PORCENTAJES
QUE REPRESENTA EL TIEMPO DE RECREO LIBRE
DE QUE DISFRUTAN LOS ALUMNOS DE UN GRUPO
DE TERCERO